

## **IMETI PRIJATELJA ... POBOŽNE SANJE**

**Zakaj imajo otroci z ADHD težave pri sklepanju prijateljstev**

**mag. Katarina Kesič Dimic, prof. def.**

(objavljeno v reviji Viva, januar 2007)

Mojca in Nejc sta oba prepoznana kot otroka z ADHD motnjo, o kateri smo podrobneje govorili o prejšnji številki. Nejc je bolj hiperaktivno impulziven, Mojca pa precej nepozorna in površna. Kljub temu, da njune težave pri pouku niso popolnoma enake, pa se obema zaplete, ko se pogovarjamo o prijateljih.

Mojca težko sklepa prijateljstva. Čeprav si prijateljev močno želi, se zdi, kot da v primernem trenutku ne ve, kaj mora reči. Tako njena prisotnost pogosto izpade kot vsiljevanje in motenje že nastale situacije. Mojca med sošolci ni sprejeta. Sicer ji v kritičnih trenutkih nekako kolektivno pomagajo, vendar v resnici sploh nima prave prijateljice. Ne gre za to, da bi jo vrstniki odklanjali ali sovražili; le pravega prijateljstva nihče ne naveže z njo. Po eni strani svoje težave Mojca prikrije tako, da reče, da ima veliko prijateljic, saj so vse njene sošolke prijateljice. Na šolskih izletih v avtobusu vedno sedi sama, prav tako sedi sama v šolski klopi. Je topla, čustvena in odkrita, a v nekaterih situacijah preetročja, kar kaže tudi to, da čustva veselja kaže precej burno, na načine, ki bi bili primerni za nekje tri leta mlajše otroke. Sošolci tudi zaradi tega z mešanimi občutki gledajo na njo.

Nejc pa si lahko pridobi prijatelje, le ne zna jih obdržati. Deli si interese, vključi se v dejavnosti in naveže stik. Zaradi svoje impulzivnosti pa hitro izgubi potrpljenje in konča igro na neustrezen način. Pogosto se zaplete v pretep ali prepir. Tako se ga vrstniki izogibajo in se ne igrajo z njim. Poskušal je tudi že z mlajšimi, vendar nihče več ne tolerira njegove agresivnosti. V šolski jedilnici ga opazimo, ko sam je kosilo. Pogosto na glas premišluje, da prijateljev sploh ne rabi, da potrebuje samo svoj računalnik in igrice.

Je prav tako dobrasrčen in radodaren, a svojih čustev ne zna pokazati na načine, ki bi jih sošolci in vrstniki razumeli.

Mojca in Nejc imata težavo, ki jo ima večina njima podobnih otrok. Težavo, pred katero po eni strani nehote bežita, po drugi strani pa si na tihem tako zelo želita prijateljev kot puščava dežja. Pred dilemo so tudi oboji starši. Mojca se tudi doma igra sama, redkokdaj zaide na ulico, kjer so njene prijateljice. Kadar zboli, ne upa poklicati sošolke, ki bi ji prinesla šolske zvezke. Nejc pa vse popoldneve prečepi pred računalnikom.

Sklepanje prijateljstev je pomemben faktor pri oblikovanju samopodobe, ki vodi tudi v odraslo obdobje.

Večina prijateljstev se oblikuje preko igre. Namišljena igra, igranje vlog pri otrocih spodbuja oblikovanje socialnih veščin in zakonitosti. Večina otrok z ADHD pa se že v zgodnjem otroštvu težko vključi v skupinsko igro ali pa s svojim vedenjem rušijo dinamiko že načete igre. Če opazujete takega otroka, kaj hitro opazite, da moti ostale, bega od ene dejavnosti k drugi, sproža pretepe in se ne ustali pri nobeni izmed ponujenih zaposlitev. Raziskave so celo pokazale, da ima kar 80% otrok z ADHD težave pri igranju z drugimi otroki, kar se pri njihovih vrstnikih pojavlja le v 10%. Ti otroci imajo potem v mladostništvu in odraslosti težave pri navezovanju stikov.

Vrstniki hitro ugotovijo, s katerim sošolcem se je težko igrati in ga tako puščajo ob strani. Ta osamljenost in nesprijemanje pa v otroku sproži bodisi še večjo agresijo ali depresijo. Tako se otrok začne vrteti v začaranem krogu iz katerega sam ne najde poti in potrebuje pomoč usposobljenega odraslega.

Zakaj imajo otroci z ADHD tako velike težave s prijateljstvi? Njihova nepozornost, impulzivnost in nemirnost vplivajo na njihovo neuspešno socialno integracijo. Ne začutijo, kako naj bi se vključili v igro na primeren način. Ne vejo, kaj naj v ključnem trenutku rečejo (namesto besedice "prosim" vse prevečkrat uporabijo "daj mi to"). To pa so lastnosti, ki jih ločijo od tistih, ki imajo prijatelje. Zaradi svojih težav včasih ne uvidijo situacije empatično, ne začutijo čustev drugega otroka. Prav tako pogosto ne znajo preceniti, kaj bo neko malo dejanje lahko sprožilo v

prihodnosti (nezmožnost uvida posledic svojih dejanj).

Občutek, da nimaš prijatelja, je v resnici boleč. Prav tako kot otroci, pa pogosto trpijo tudi njihovi starši, ki ne vedo, zakaj so si njihovi otroci to zaslužili. Težko verjamejo, da Mojca ali Nejc, ki sta v resnici zelo zgovorna in komunikativna (sploh v komunikaciji z odraslimi), ne znata teh veščin uporabiti med vrstniki.

### **Kaj lahko storijo starši, da bojo svojemu otroku pomagali do prijatelja?**

- Opisani otroci se pogosto ne zavedajo vpliva svojega vedenja na druge otroke. Celo zanikajo, da motijo druge ali povzročajo težave. Torej moramo ta problem rešiti na začetku. Otroka seznanimo z vplivom njegovega vedenja na druge. Pomagamo mu prepoznavati podobne situacije in jih tudi priznati oziroma sprejeti. Otrok situacijo zagotovo vidi drugače kot odrasel, zato je treba razložiti in razčistiti obe strani. Otrok bo npr. rekel, da se sošolec ne strinja z njim. Naša naloga je, da ga vprašamo, če je poskušal biti sodelovalen z njim oz. da smo opazili, da se ni trudil biti. Najlažje bo, če izdelamo seznam situacij; z zornega kota otroka in zunanjega opazovalca.
- Spodbudite otroka k iskanju več rešitev nekega problema. Lahko že poznanega. Ne pričakujte takojšnjega uspeha. Na začetku bodo rešitve zelo egoistične in usmerjene vase.
- Ko otrok najde primerno rešitev, ga spodbudite, da jo uporabi v pravi situaciji. Če se mu ne posreči, ga napeljite k iskanju napačnih potez.
- Naučite otroka, da bo povezal vzrok s posledico. Ko bo obvladal to veččino, je že na pol poti do uspeha.

- Naučite ga veščine poslušanja drugih.

1. Glej govorniku v obraz in naveži očesni kontakt.
2. Ne govori, počakaj sogovornika, da konča.
3. Razmisli o povedanem.
4. Premišljeno komentiraj.

- Naučite ga veščine spoznavanja novih oseb.

1. Izberi primeren čas za svojo predstavitev.
2. Pristopi k osebi in jo poglej v oči.
3. Povej svoje ime.

- Naučite ga razumevanja telesne govornice.

1. Opazuj osebo. Ne približaj se z dotikom.
2. Glej osebo v oči.
3. Razmisli kako se oseba počuti, glede na izraz na obrazu (učenje izrazov čustev).
4. Opazuj gibanje in telesno držo.
5. Razmisli kaj oseba izraža z držo.
6. Če še vedno ne razumeš, kako se oseba počuti, jo raje vprašaj.

- Sodelovanje v igri.

1. Razumeš in poznaš pravila igre.
2. Ponovi pravila pred začetkom igre.
3. Določite, kdo bo sodelujoči.
4. Določite, kdo bo začel prvi.
5. V miru počakaj, da prideš na vrsto.
6. Opazuj, kako igrajo ostali.
7. Ko je igre konec, reci kaj spodbudnega soigralcem.

Na podobne načine lahko otroka vodimo skozi več dejavnosti, ki vodijo k oblikovanju

prijateljstev. Zavedati se moramo, da je potrebno delovati po korakih in vsako, nam še tako logično situacijo, razdeliti na podkorake. Ne obupajte, če uspeha ne bo takoj. V resnici bo prišel verjetno veliko kasneje. Ko bo uspeh dosežen, naj praznuje cela družina. Otrok mora doživeti pohvalo ob doseženem napredku. Ko bo otrok omenil, da je dobil prijatelja, ga spodbudite, da ga pripelje domov, kjer boste lahko od daleč nemoteče pomagali, da prvo srečanje izpelje tako dobro, da bo prijatelj še želel priti ali ga celo povabil k sebi domov.