

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA

ANJA PAVLIN

**VEŠČINE NEODVISNEGA ŽIVLJENJA  
MLADOSTNIKOV Z ADHD**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
SPECIALNA IN REHABILITACIJSKA PEDAGOGIKA

ANJA PAVLIN

Mentorica: Dr. Marija Kavkler, izr. prof.

Somentorica: Dr. Suzana Pulec Lah, viš. pred.

**VEŠČINE NEODVISNEGA ŽIVLJENJA  
MLADOSTNIKOV Z ADHD**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2013

## POVZETEK

V diplomskem delu proučujem, kako značilnosti motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) vplivajo na večšine neodvisnega življenja mladostnikov z ADHD. Obdobje mladostništva je obdobje osamosvajanja. Uspešno osvajanje veščin neodvisnega življenja oz. veščin za življenje, kot jih imenujejo nekateri, za mladostnike z ADHD in mladostnike brez ADHD predstavlja predpogoj za kasnejše samostojno življenje v obdobju odraslosti. Za osvetlitev obravnavane teme so v uvodnem delu najprej podane definicije in opredelitve ADHD različnih avtorjev. ADHD je motnja, za katero so značilne osnovne težave pomanjkljive pozornosti, impulzivnosti in hiperaktivnosti, poleg tega pa se lahko pojavljajo tudi težave na socialnem, izobraževalnem (poklicnem) in čustvenem področju. V nadaljevanju sledi opredelitev mladostništva, kasneje pa so navedene in opisane značilnosti mladostnikov z ADHD, ki so bodisi neposredno bodisi posredno povezane z motnjo ADHD.

Izpostavljeni so učni dosežki mladostnikov z ADHD, ki so v povprečju slabši od mladostnikov brez ADHD, kar predstavlja pomemben dejavnik tveganja za uspešnost v obdobju odraslosti. Poleg tega so navedene tudi psihosocialne težave, zloraba substanc, psihiatrične težave in nizka stopnja izobraženosti kot težave, povezane z ADHD. Opredeljene so večšine neodvisnega življenja, ki so povezane z izvršilnimi (eksekutivnimi) funkcijami. Izvršilne funkcije nam pomagajo usmerjati in voditi naše življenje; kadar so te funkcije šibke, potrebuje posameznik več pomoči in podpore, da lahko učinkovito upravlja s svojim življenjem. Izvršilne funkcije so na kratko predstavljene, v nadaljevanju pa sledi opis veščin neodvisnega življenja in primerne strategije za izboljšanje teh veščin pri mladostnikih z ADHD.

Omenjene so nekatere oblike in metode pomoči in podpore, ki naj bi mladostnikom z ADHD pomagale pri osvajanju veščin, potrebnih za uspešno življenje v odraslosti. Ker ni empiričnih dokazov o učinkovitosti oziroma primernosti za posameznike z ADHD, vse niso podrobno opisane in predstavljene. V diplomskem delu je predstavljena metoda koučing, katere učinkovitost še ni znanstveno podkrepljena, se pa v zadnjih letih pogosto uporablja in svetuje kot pomoč in podpora posameznikom z ADHD v obdobju mladostništva in odraslosti. Omenjeno je tudi poklicno svetovanje, namenjeno mladostnikom z ADHD, ki zaradi

značilnosti svoje motnje potrebujejo učinkovito in temeljito vodenje na poti od šole do pridobitve poklica.

### **KLJUČNE BESEDE:**

Motnja pozornosti in hiperaktivnosti, mladostniki z ADHD, veščine neodvisnega življenja, izvršilne funkcije, strategije in oblike pomoči

## **ABSTRACT**

In my Diploma I am trying to find out how the symptoms of Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) influence the ability of daily life of adolescents with ADHD. The adolescence is a time of finding independence. Successfully gaining the independent skills, also known as life skills, is a prerequisite for an independent life in the adulthood for adolescents with and without ADHD. In order to enlighten the subject I decided to write the definitions and characteristics of ADHD based on different authors in the introduction. ADHD is a disorder, where attention deficit, impulsivity and hyperactivity are obvious signs, moreover the disorder may also occur on a social, educational (professional) and emotional field. Further on I am focusing on the definition of adolescence which is being followed by the description of those specific features of an ADHD adolescent that are directly or indirectly connected with ADHD.

The focus is on those learning achievements of the ADHD adolescents that are worse than the ones of adolescents without ADHD considering the average, which is an important risk factor for the success in adulthood. The Diploma also presents psychosocial problems, abuse of substances, psychiatric problems and the low level of education as troubles connected with ADHD. Also described are the independent skills connected with the executive function skills. These skills help us to lead our life; when they are weak one needs additional help and support in order to lead his or her life efficiently. After a short description of executive function skills we continue with the definition of independent skills and the strategies most suitable for improving these skills with adolescents with ADHD.

Also mentioned are some ways and methods of help and support which are believed to help adolescents with ADHD with gaining skills necessary for successful life in adulthood. For the lack of empiric proof of efficiency and suitability for individuals with ADHD all of them are not specifically described and introduced. The Diploma presents a method called 'couching', the efficiency of which is not yet scientifically approved, but is for the past few years nevertheless mostly recommended to individuals with ADHD as help and support in adolescence or adulthood. Also mentioned is career counseling for ADHD adolescents who

need efficient and thorough guidance through different phases of education to the acquisition of the profession.

**KEY WORDS:**

Attention deficit hyperactivity disorder, Executive function skills, Independent skills, Life skills, Coaching

## KAZALO

1. UVOD.....	1
2. MOTNJE POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO (ADHD) .....	2
2.1 OPREDELITEV MLADOSTNIŠTVA .....	4
2.2 MOTNJE POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI V OBDOBJU MLADOSTNIŠTVA .....	4
2.2.1 ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKOV Z ADHD .....	5
2.3 VEŠČINE NEODVISNEGA ŽIVLJENJA .....	8
2.3.1 IZVRŠILNE FUNKCIJE .....	8
2.3.2 VEŠČINE NEODVISNEGA ŽIVLJENJA IN STRATEGIJE ZA NJIHOV RAZVOJ .....	11
2.4 OBLIKE IN METODE PODPORE IN POMOČI MLADOSTNIKOM Z ADHD ZA OSVAJANJE VEŠČIN NEODVISNEGA ŽIVLJENJA .....	23
2.4.1 KOUČING .....	24
2.4.2 POKLICNO SVETOVANJE .....	27
3. SKLEP .....	28
4. LITERATURA IN VIRI.....	31

## 1. UVOD

Motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo v tujem in tudi našem prostoru najpogosteje označujemo s kratico ADHD. Kratica angleškega termina **Attention Deficit Hyperactivity Disorder**, izhaja iz poimenovanja in definicije Ameriške psihiatrične zveze (American Psychiatric Association – APA), ki motnjo ADHD definira kot razvojno neprimerno pojavnost nepozornosti in/ali hiperaktivnosti ter impulzivnosti. (American Psychiatric Association, 2000 v DuPaul in Stoner, 2003). V preteklosti so obstajale definicije, katerih vsebina je v mitih o ADHD prisotna še danes; npr. ADHD je motnja otroštva, katere simptomi minejo v obdobju mladostništva (American Psychiatric Association, 1968 v Barkley, 1997). Danes vemo, da to ne drži, saj so študije pokazale, da približno 70 % otrok z ADHD ne preraste simptomov ADHD v obdobju mladostništva (Barkley, Fisher, Edelbrock, Smallish, 1990 v Teeter, 1998). Celo več, poleg osnovnih znakov motenj pozornosti in hiperaktivnosti se pogosto pridružijo tudi socialne, učne in čustvene težave (Hechtman, 2000 v Litner, 2003) oz. v obdobju odraslosti težave na poklicnem področju.

Obdobje mladostništva ali obdobje osamosvajanja velja za rizično obdobje, v katerem se posameznik lahko osamosvoji ali pa zaradi različnih okoliščin tega ne zmore doseči. Različne definicije adolescence/mladostništva opredeljujejo različne elemente, skupna točka vsem pa je, da je to predvsem obdobje hitrih in pomembnih sprememb v mladostniku in njegovem okolju, v katerem živi, na katere se mora mladostnik privaditi (Hadžić in Toš, 2009, str. 11). Da se posameznik lahko osamosvoji, pa mora osvojiti določene veščine neodvisnega življenja. Že mladostniki brez motenj pozornosti in hiperaktivnosti imajo težave pri osamosvajanju, mladostniki z ADHD pa imajo običajno pri tem še toliko večje težave. Ključen problem oziroma bistvo narave težav ADHD, skladno z novejšimi teorijami narave težav ADHD (Barkley, 2005, Teeter, 1998), so pomanjkljive izvršilne funkcije oziroma veščine (Barkley, 2005), med katerimi so tudi veščine za neodvisno življenje.

V diplomskem delu želim spoznati in proučiti problem osvajanja veščin neodvisnega življenja pri mladostnikih z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo. Skladno z namenom diplomskega dela želim spoznati in proučiti značilnosti mladostnikov z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo; kako značilnosti, povezane z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo



vplivajo na osvajanje veščin za neodvisno življenje; s katerimi strategijami lahko razvijamo veščine za neodvisno življenje pri mladostnikih z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo ter kako lahko mladostnikom z motnjami pozornosti in hiperaktivnostjo pomagamo pri razvijanju veščin za neodvisno življenje.

Izpostavljen problem bom proučevala na teoretičnem nivoju, torej s pomočjo sistematičnega pregleda literature in drugih virov oz. obstoječih dejstev o veščinah neodvisnega življenja mladostnikov z ADHD.

## **2. MOTNJE POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO (ADHD)**

Definicij in opredelitev motenj pozornosti s hiperaktivnostjo (v nadaljevanju ADHD) je veliko, se pa med seboj razlikujejo glede na leto, ko je bila definicija ustvarjena, in glede na dejstva, ki jih definicije oziroma opredelitve izpostavljajo. Odločila sem se, da v nadaljevanju izpostavim definiciji Ameriške psihistične zveze (American Psychiatric Association) in Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization), omenila pa bom tudi opredelitve in nekatera dejstva o ADHD, ki jih navajajo različni uveljavljeni strokovnjaki, ki proučujejo ADHD.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je motnja, ki je definirana kot razvojno neprimerna pojavnost nepozornosti in/ali hiperaktivnosti oziroma impulzivnosti (American Psychiatric Association, 2000 v DuPaul in Stoner, 2003). Posameznikovo funkcioniranje zgoraj omenjene značilnosti pomembno ovirajo na učnem, socialnem in delovnem področju (APA, 1994). V diagnostičnem in statističnem priročniku za diagnosticiranje motenj na področju duševnega zdravja DSM IV (APA, 1994) je bila motnja ADHD uvrščena med vedenjske motnje, ki se običajno pojavijo v obdobju otroštva ali mladostništva. V najnovejši različici priročnika DSM V (APA, 2013) pa je motnja uvrščena med nevrorazvojne motnje, diagnostični kriteriji pa so še vedno opredeljeni na ravni vedenjskih znakov.

Poleg omenjene opredelitve in poimenovanja se v evropskem prostoru pogosto uporablja definicija Svetovne zdravstvene organizacije, kjer je v mednarodni klasifikaciji bolezni in zdravstvenih težav MKB-10 (1995, str. 47) motnja opredeljena kot hiperkinetična motnja, ki se navadno začne v otroštvu in se uvršča v skupino vedenjskih in čustvenih motenj. Medtem

ko so diagnostični kriteriji oz. znaki pomanjkljive pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti v obeh klasifikacijah enaki, pa so kriteriji za postavitev diagnoze v MKB klasifikaciji nekoliko strožji.

Težave z nepozornostjo so povezane z otrokovo nezmožnostjo vzdrževanja pozornosti ali odzivanja na naloge oziroma izvajanja aktivnosti. Prav tako težje sledijo navodilom in pravilom v primerjavi z vrstniki. Otroci so bolj raztreseni, pozabljivi in neorganizirani. Aktivnosti dokončajo manj pogosto kot vrstniki, poleg tega potrebujejo več časa, da se ponovno vrnejo k določeni aktivnosti (Barkley, 1997).

Za osebe z ADHD je značilno, da težko zadržijo pozornost pri nalogah ali aktivnostih, so pozabljivi, pogosto izgubljajo predmete, ne upoštevajo navodil in posledično ne končajo nalog. Zaradi hiperaktivnosti so pogosti drobni gibi rok in/ali nog, pogosto tekajo okoli in niso pri miru, ko se to od njih zahteva, ter odgovarjajo na vprašanja, še preden so ta do konca zastavljena (DuPaul in Stoner, 2003).

»ADHD je po navadi dedna motnja, ki je kronična in pervazivna; začne se v otroštvu in se nadaljuje skozi celotno življenjsko obdobje« (Litner, 2003, str. 138). Študije so pokazale, da ima 30 do 70 odstotkov otrok z ADHD simptome tudi v obdobju mladostništva in odraslosti ter da se poleg osnovnih znakov motenj pozornosti in hiperaktivnosti pojavljajo tudi socialne, učne in čustvene težave (Hechtman, 2000 v Litner, 2003). Resnick (2005) navaja, da težave mladostnikov in odraslih z ADHD povzročajo manjšo učinkovitost ali neuspešnost na osebem, socialnem, poklicnem in pristočnem področju delovanja.

Spoznanja o vztrajanju motnje ADHD v obdobju mladostništva in odraslosti ter potrebi po nudenju sistematične podpore posameznikom z ADHD tudi v teh obdobjih se kažejo tudi v najnovejši opredelitvi motnje ADHD v priročniku DSM V (APA, 2013). Tako je starostna meja, ko naj bi prepoznali znake težav pri posamezniku, pomaknjena navzgor (s 7 na 12 let starosti), posebej je opredeljeno izražanje znakov težav v obdobju mladostništva in odraslosti ter zmanjšano število potrebnih znakov za diagnosticiranje pri starejših mladostnikih (po 17 letu starosti) in odraslih (s sicer zahtevanih 6 na 5 prisotnih znakov pomanjkljive pozornosti in/ali hiperaktivnosti oz. impulzivnosti).

## **2.1 OPREDELITEV MLADOSTNIŠTVA**

Mladostništvo (s tujko adolescenca) se začne s puberteto približno med 11. in 12. letom in se konča med 22. in 24. letom. Obdobje pospešenega razvoja vključuje tudi razvoj reproduktivne zrelosti, ki sledi intenzivni telesni rasti in se nadaljuje v zgodnja dvajseta leta (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

»Različni avtorji (Tlebnik, 1975; Tmauc-Tomori, 1983; Conger, 1985; Zupanič, Justin, 1991; Ule, Mihelj, 1995; Nastran Ule, 1996; Kelly, 1996; Fenwick, 1997; Braconnier, 2001; Musek, Pečjak, 2001) navajajo različne definicije adolescence, skupna točka vsem pa je, da je to predvsem obdobje hitrih in pomembnih sprememb v mladostniku in okolju, v katerem živi, in na katere se mora privaditi« (Hadžić in Toš, 2009, str. 11).

Obdobje mladostništva, v katerem se mladostnik sooča s številnimi spremembami in novimi razvojnimi nalogami, je za marsikaterega mladostnika zahtevno obdobje, še toliko bolj za mladostnike z ADHD, ki se zaradi svojih osnovnih težav običajno manj učinkovito soočajo s spremembami in izzivi tako v okolju kot pri sebi.

## **2.2 MOTNJE POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI V OBDOBJU MLADOSTNIŠTVA**

Pred letom 1970 so verjeli, da je ADHD motnja otroštva, ki jo otrok preraste z vstopom v puberteto (DuPaul, Guevermont in Barkley, 1991 v DuPaul in Weyandt, 2006). Tudi Laufer, Denhoff in Solomons (1957) so v zgodnjih opredelitvah potrdili, da se simptomi ADHD-ja zmanjšajo v obdobju mladostništva. Danes je z longitudinalnimi raziskavami potrjeno dejstvo, da simptomi motenj pozornosti, nemirnosti in impulzivnosti vztrajajo tudi v obdobju mladostništva oz. odraslosti, spremeni se le njihova intenziteta, pogostost in način izražanja. Barkley, Fischer, Edelbrock in Smallish (1990) so izvedli obsežno raziskavo, v katero so bili vključeni mladostniki med 12. in 20. letom starosti, ki so bili v obdobju med 4. in 12. letom diagnosticirani kot otroci z ADHD. Rezultati raziskave so pokazali, da je 71 odstotkov mladostnikov še vedno dosegalo kriterije za diagnozo ADHD (po DSM-III-R, 1987), 59

odstotkov mladostnikov je imelo pridruženo opozicionalno-kljubovalno motnjo, 43 odstotkov pa vedenjsko motnjo (v Teeter, 1998).

Izražanje znakov ADHD je pri mladostnikih z ADHD lahko zaradi kognitivnega razvoja drugačno kot pri otrocih, ki imajo ADHD. Mladostniki z ADHD imajo pogosto vedenjske, učne in osebne probleme oziroma težave, ki so spregledane, ker naj bi ADHD »prerasli« (Resnick, 2005). V. L. Schwiebert, K. A. Sealander in Dennison (2002) pa poudarjajo, da mladostniki z ADHD niso in ne bodo kar naenkrat bolj uspešni in učinkoviti v šoli, socialnih odnosih in v delovnem okolju.

Večina mladostnikov in odraslih z ADHD še vedno občuti občasne probleme z nepozornostjo, impulzivnostjo, nemirnostjo. Vendar pa je med posamezniki velika razlika v pogostosti, trajanju in intenzivnosti teh simptomov (Resnick, 2005). V že omenjeni longitudinalni raziskavi (Fischer, Barkley, Edelbrock in Smallish, 1990) so se omenjeni strokovnjaki posvetili nevropsihološkimi, učnim težavam in težavam pozornosti v skupini mladostnikov z ADHD. Ugotovili so pomembne razlike med mlajšimi (povprečna starost 12,9 let) in starejšimi mladostniki (povprečna starost 16,5 let). Mlajši mladostniki imajo več težav kot starejši; slednji so se v primerjavi z mlajšimi zmožni bolj kontrolirati in obvladovati (Teeter, 1998).

### **2.2.1 ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKOV Z ADHD**

Omenila sem že, da se mladostniki z ADHD zaradi narave osnovnih težav soočajo z manj ali bolj izrazitimi težavami na področju psihosocialnega funkcioniranja, vedenja in učenja oz. poklicnega usposabljanja. Ross in Ross (1982) navajata, da je obdobje mladostništva za posameznike z ADHD po vsej verjetnosti najtežje obdobje njihovega življenja. Mladostnik s pomanjkljivo pozornostjo in hiperaktivnostjo se mora soočiti z izzivi, kot so npr. oblikovanje identitete, sprejetost v skupino vrstnikov, soočanje z nasprotnim spolom, intenzivni fizični razvoj in izgled (v Pulec Lah, 2006).

#### **Psihosocialne težave**

Posamezniki z ADHD imajo pogosto težave z vključevanjem in funkcioniranjem v socialnih odnosih. Te težave so najbolj očitne v odnosih in komunikaciji z drugimi osebami v šolskem okolju in kasneje na delovnem mestu in v družini. Težave so odvisne od čustvenih dejavnikov in komunikacijskih spretnosti in ne toliko od pomanjkanja razumevanja, kako se obnašati v

skladu z družbenimi normami (Friedman, Rapport, Lumley, Tzelepis, Van Voorhis in Stettner, 2003 v Bernfort, Nordfeldt in Persson, 2007). Težave z nizkim samospoštovanjem in omejenim krogom prijateljev so značilne tako za otroke kot mlade odrasle z ADHD (Bernfort, Nordfeldt in Persson, 2007).

### **Psihiatrične težave**

Pri mladostnikih z ADHD obstaja večje tveganje za razvoj anksioznosti in depresije (Barkley, 1990 v Rush, 2004). To so potrdile tudi nedavne raziskave, ki so pokazale, da imajo odrasli z ADHD pomembno povečano tveganje za razvoj anksioznosti, depresije in zlorabe drog (Secnik, Swensen in Lage, 2005 v Bernfort, Nordfeldt, Persson, 2005).

### **Zloraba substanc**

Posamezniki z ADHD pogosto zlorablajo različne substance (narkotike, alkohol). Ali obstaja povezava med biološkimi dejavniki in zlorabo substanc ali pa je to posledica težkih oziroma problematičnih situacij, ni znano. Raziskave so pokazale tudi, da se osebe z ADHD prej srečajo z drogami, njihovo zlorabljanje drog traja daljše obdobje, pogosteje napredujejo od alkohola k drugim drogam, imajo krajši čas med prvim jemanjem in zasvojenostjo in večje tveganje za neuspeh pri zdravljenju kot osebe brez ADHD (Sullivan in Rudnik-Levin, 2001 v Bernfort, Nordfeldt in Persson, 2007).

### **Učne težave in nizka stopnja izobraženosti**

Ker so učni dosežki pogosto povezani z neodvisnostjo oz. samostojnostjo v nadaljnjem življenju (določena stopnja izobrazbe, zaposlitev, finančno stanje), bom na kratko opisala značilnosti mladostnikov z ADHD na učnem področju.

Literatura na področju učnega in psihološkega delovanja mladostnikov z ADHD je skopa oz. pomanjkljiva. Vendar pa so izvedene študije pokazale, da imajo srednješolci z ADHD pomembno nižje povprečne učne dosežke in več učnih in drugih težav kot srednješolci brez ADHD (Heiligenstein, Guenther, Levy, Savino in Fulwiler, 1999 v DuPaul in Weyandt, 2006). Težave se nanašajo tako na pridobivanje znanja kot na prilagodljivost in upoštevanje šolskih pravil in rutin. Za mladostnike z ADHD je značilno, da bolj pogosto ponavljajo razred, so pogosteje izključeni iz razreda, imajo krajšo dobo izobraževanja, slabše pa je tudi njihovo branje, uporaba jezika in znanje matematike (Barkley, 1990 v Schwiebert, Dealander in

Dennison, 2002). To prispeva k dejstvu, da imajo v odraslosti zaposlitve nižje stopnje v primerjavi z vrstniki brez ADHD (Mannuzza, Klein, Bessler, Malloy in LaPadula, 1993; Mannuzza, Klein, Bessler, Malloy in Hynes, 1997 v Bernfort, Nordfeldt in Persson, 2007).

Čeprav sta izključitev iz razreda in osip pri mladostnikih z ADHD pogosta, pa je pomembno poudariti, da na to dejstvo v veliki meri vplivajo pridružene vedenjske motnje (Fischer, Barkley, Edelbrock in Smallish, 1990 v Teeter, 1998).

Dejavniki, povezani s slabšimi učnimi dosežki so slabo razumljeni, vendar pa so lahko povezani s slabšimi organizacijskimi veščinami, pomanjkanjem znanja, primanjkljaji v izvršilnih funkcijah in z drugimi kognitivnimi primanjkljaji.

Tudi Resnick (2005) navaja, da je učni zaostanek, ki je pogost tako pri mladostnikih kot odraslih z ADHD, povezan z manj učinkovitimi izvršilnimi funkcijami in pomembnimi ovirami v vsakdanjem življenju, ki nastanejo zaradi njih.

## 2.3 VEŠČINE NEODVISNEGA ŽIVLJENJA

Veščine neodvisnega življenja se tako v literaturi kot v kliničnem prostoru povezujejo z izvršilnimi funkcijami. Po definiciji (Miller, 2009) so izvršilne (eksekutivne) funkcije spretnosti, ki pomagajo voditi in usmerjati naše življenje. Kadar ima posameznik težave z izvršilnimi funkcijami, se to izrazito kaže tudi pri veščinah neodvisnega življenja.

### 2.3.1 IZVRŠILNE FUNKCIJE

Izvršilne oz. eksekutivne funkcije so spretnosti, ki nam pomagajo voditi in usmerjati naše življenje. Omogočajo nam (Miller, 2009):

- načrtovanje in organiziranje našega vedenja ter sprejemanje preišljenih odločitev,
- da dajemo prednost dolgoročnim ciljem in ne takojšnjim željam,
- da zavestno kontroliramo svoja čustva,
- vplivajo pa tudi na naše delo, ki je bolj uspešno in učinkovito.

Meltzerjeva in Krishnar (2007) sta ugotovila, da večina opredelitev izvršilnih funkcij vsebuje naslednje elemente:

- »zastavljanje ciljev in načrtovanje;
- organizacijo vedenja skozi čas;
- fleksibilnost;
- pozornost in spominske sisteme, ki vodijo te procese (npr. delovni spomin) in
- samoregulacijske procese, kot na primer samospremljanje« (Hudoklin, 2011a, str. 148).

Dawson in Guare (2004) navajata, da »izvršilne (eksekutivne) funkcije predstavljajo kompleksen pojem, tesno povezan s spominom in pozornostjo, ki ga težko opredelimo z eno opredelitvijo« (Hudoklin, 2011, str. 177). ADHD je v osnovi pravzaprav motnja delovanja izvršilnih funkcij (Dawson in Guare, 2009; Barkley, 1997 v Hudoklin, 2011a), ki so neposredno povezane z veščinami neodvisnega življenja.

Obstaja veliko različnih teorij in definicij spretnosti, ki predstavljajo izvršilne funkcije. Na podlagi članka Izobraževalne tehnike za osebe z ADHD – Kaj so izvršilne funkcije? (Miller, 2009) in prispevka Strategije poučevanja in pomoč učencem s težavami na področju samoregulacije in izvršilnih funkcij (Hudoklin, 2011) bom opisala spretnosti, ki so potrebne za učinkovito upravljanje našega življenja, nato pa bom spretnosti oziroma veščine neodvisnega življenja povezala z mladostniki z ADHD.

NAČRTOVANJE IN VZPOSTAVLJANJE PRIORITET OZIROMA PREDNOSTI: Sem spada sposobnost ustvariti načrt, da dokončamo določena opravila ali da razvijemo pristop, s pomočjo katerega bomo dosegli cilj. Pri tej kompetenci je vključeno odločanje, kam usmeriti pozornost, in zmožnost načrtovanja in uporaba potrebnih korakov za dosego želenega cilja (Miller, 2009). Dawson in Guare (2004 v Hudoklin, 2011) sem vključujeta tudi sposobnost, da se posameznik odloči, kaj je pomembno in kaj ne.

UPRAVLJANJE S ČASOM: Občutek, da je čas pomembna komponenta in da smo sposobni natančno oceniti, koliko časa nam bo neka dejavnost vzela, je pomemben. Sem spada tudi sposobnost, da znamo ustrezno razporediti svoj čas in da vemo, kako se držati časovnih omejitev za izpolnjevanje rokov (Miller, 2009; Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

ORGANIZACIJA: Organizacija je sposobnost posameznika, da si zamisli ali objekte uredi v skladu z določeno strukturo oziroma sistemom (Miller, 2009; Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

DELOVNI SPOMIN/POMNJENJE: Delovni spomin vključuje zmožnost učinkovitega ohranjanja in obdelave informacij v spominu, medtem ko opravljamo zahtevne naloge (Miller, 2009). Delovno pomnjenje vključuje »sposobnost črpanja iz preteklih izkušenj pri uporabi aktualne situacije ali predvidevanja prihodnosti« (Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

METAKOGNICIJA: Metakognicija je sposobnost, da na svoj problem pogledaš od zgoraj navzdol (ptičja perspektiva), da se vrednotiš in s tem ocenjuješ uspešnost reševanja problema (Miller, 2009; Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

ZAVIRANJE/INHIBICIJA ODZIVANJA: Sposobnost, da si vzameš čas in premisliš, preden odreagiraš, predstavlja pomembno zmožnost samokontroliranja lastnih odzivov (Miller, 2009). Za učence, ki imajo težave z inhibicijo odzivanja, je značilno, da so impulzivni, stvari



pogosto naredijo brez premisleka, zaradi česar so pogosto v konfliktih (Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

SAMOREGULACIJA ČUSTEV: Samoregulacija čustev se nanaša na sposobnost, da čustva ne vplivajo v preveliki meri na izpolnjevanje nalog ali doseganje ciljev (Miller, 2009). Dawson in Guare (2004) navajata, da je samoregulacija čustev povezana s sposobnostjo upravljanja s čustvi, s smotrom doseganja cilja, dokončanjem naloge ali usmeritvijo vedenja (v Hudoklin, 2011).

ZAČETEK REŠEVANJA NALOGE: Sposobnost začeti nalogo v primernem času, brez nepotrebnega odlašanja v okviru sprejemljivega časa (Miller, 2009; Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

PRILAGODLJIVOST oziroma PROŽNOST: Prožnost predstavlja sposobnost prilagajati odzive, vedenja ali načrte, kadar je to potrebno za doseganje cilja (Miller, 2009). Je sposobnost, da posameznik ponovno pregleda in posodablja načrte, ko naleti na ovire. Nanaša se na prilagodljivost, četudi se pogoji spreminjajo (Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

V CILJ USMERJENO DELOVANJE: Sposobnost, da smo pri izvajanju naloge usmerjeni v cilj in mu sledimo (Miller, 2009) ter pri tem ne odnehamo zaradi motečih dejavnikov ali kakšnih drugih interesov (Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

VZDRŽEVANJE POZORNOSTI: Zmožnost posameznika, da kljub motečim dejavnikom, dolgočasu ali utrujenosti ohranja pozornost v nalogi oziroma situaciji (Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011).

REGULACIJA HITROSTI PROCESA: Sposobnost, da se zavestno odločimo, kako hitro ali kako počasi bomo opravili neko nalogo, glede na pomembnost naloge (Miller, 2009).

Naštete izvršilne funkcije oz. veščine pomembno vplivajo na osvajanje nekaterih spretnosti in veščin, ki posamezniku omogočajo samostojno, neodvisno življenje oz. učinkovito funkcioniranje v vsakdanjem življenju.

### 2.3.2 VEŠČINE NEODVISNEGA ŽIVLJENJA IN STRATEGIJE ZA NJIHOV RAZVOJ

V obdobju, ki ga imenujemo tudi obdobje osamosvajanja, naj bi mladostniki osvojili ključne veščine za neodvisno življenje v obdobju odraslosti. Veščin za neodvisno življenje je več in so v različnih virih različno opredeljene. Med veščine, ki so potrebne za samostojno življenje, bi lahko vključili:

- načrtovanje in organizacijo,
- določanje prioritete,
- vzdrževanje reda,
- nakupovanje in upravljanje z denarjem,
- sprejemanje odločitev in
- socialne veščine (<http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/>).

Omenjene veščine neodvisnega življenja so sicer opredeljene za odrasle osebe z ADHD, vendar pa sem jih zaradi uporabnosti nasvetov in primernosti izpostavila tudi za mladostnike z ADHD. Pri učenju veščin za neodvisno življenje večina mladostnikov potrebuje določeno stopnjo pomoči in podpore, mladostniki z ADHD pa zaradi vseh že omenjenih šibkosti oz. posebnosti v funkcioniranju potrebujejo še toliko bolj sistematično podporo in pomoč, katero jim lahko nudimo z različnimi pristopi, strategijami, programi.

V nadaljevanju izpostavljam opis veščin, ki jih potrebujemo za neodvisno življenje, in strategije, s pomočjo katerih mladostnikom z ADHD lahko pomagamo pri razvoju teh veščin. Na podlagi pregledanih virov in literature poudarjam, da ugotovitev, ki bi na podlagi empiričnih raziskav potrdile uspešnost ali neuspešnost posameznih strategij, ni veliko. Obstaja pa mnogo spletnih strani različnih strokovnih združenj za pomoč posameznikom z ADHD (National Resource Center on ADHD, CHADD-Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADDitude ...), kjer uveljavljeni strokovnjaki objavljajo prispevke z nasveti in strategijami za pomoč osebam z ADHD. Prispevki so večinoma namenjeni odraslim osebam z ADHD, z določeno stopnjo prilagoditve (če je to potrebno) pa so uporabne tudi za mladostnike z ADHD.

## Strategije za razvijanje veščin neodvisnega življenja pri mladostnikih z ADHD

Dawson in Guare (2004) sta opisala splošna načela, ki jih je treba upoštevati pri načrtovanju in izvajanju strategij pomoči, namenjene osebam s težavami na področju izvršilnih funkcij. Razvoj mora potekati od zunanjega k notranjemu, kar pomeni, da veščino najprej predstavimo, našo oporo postopno zmanjšujemo, na koncu pa učenec izvaja veščino samostojno. Izvršilne funkcije, ki so manj razvite, pa lahko podpiramo s strategijami pomoči na ravni okolja in s strategijami na ravni osebe. Najprej je potrebno prilagoditi okolje, šele nato pa se posvetimo spreminjanju posameznikovih veščin (v Hudoklin, 2011). Strategije so namenjene učencem in je koristno, da se jih začne uporabljati že zgodaj. Vendar pa so primerne za celotno šolsko obdobje, torej tudi za mladostnike.

Tabela 1: STRATEGIJE POMOČI (prirejeno po Dawson in Guare, 2004 v Hudoklin, 2011)

<b>STRATEGIJE POMOČI</b>	
<b>na ravni OKOLJA</b>	<b>na ravni OSEBE</b>
Spreminjanje fizičnega ali socialnega okolja.	Oblikovanje načrta, organizacijskih shem in specifičnega niza navodil.
Spreminjanje narave naloge, za katero pričakujemo, da jo bo učenec rešil.	Spremljanje izvedbe, spodbujanje in motiviranje učenca.
Spreminjanje načina posredovanja namigov za spodbudo učencu, kako naj rešuje nalogo ali kako naj se vede.	Dajanje povratnih informacij o uspešnosti pristopa in reševanje problemov, kadar nekaj ne deluje.
Spreminjanje načina interakcije z drugimi učenci.	Določanje, kdaj je naloga dokončana.

## **NAČRTOVANJE IN ORGANIZACIJA**

Odrasli in mladostniki z ADHD imajo težave z načrtovanjem svojega časa. Najboljši način, ki jim lahko pomaga pri načrtovanju časa, so urniki. Kot pomoč pri načrtovanju vseh aktivnosti lahko uporabijo tako dnevni kot tedenski urnik.

Za pomoč pri pridobivanju občutka za čas in časovni organizaciji so uporabni različni merilci časa, alarmi in opomnik. Primerna je omejitev časa za določeno aktivnost (na primer 15 min); ko opomnik zazvoni, vedo, da morajo preiti na drugo aktivnost.

Osebe z ADHD lahko uporabijo tudi dnevnik oz. beležke, kamor si zapisujejo pomembne stvari, da jih ne pozabijo. Prav tako jim lahko pri organizaciji pomagajo barvni sezname oz. opore, s katerimi lahko označijo pomensko enakovredne elemente, npr. z enako barvo označijo pripomočke in potrebščine za določen predmet (<http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/>).

Organizacija je v posameznikovem življenju zelo pomembna, saj vpliva na vse aspekte človekovega delovanja. Še toliko bolj pa je pomembna za otroke, predvsem pa mladostnike z ADHD, saj imajo pri organiziranju neprimerno večje težave kot njihovi vrstniki. Na spletni strani Nacionalnega centra za proučevanje ADHD (National Resource Center on ADHD, <http://www.help4adhd.org/>) je predstavljen vodnik, kako organizirati dom. V nadaljevanju bom izpostavila najpomembnejše smernice za organizacijo sobe oz. prostora. Menim namreč, da bi mladostniki z ADHD lahko delovali bolj uspešno, če bi imeli sobo urejeno, stvari v njej pa organizirane. Z zunanjo organizacijo in urejenostjo prostora bi se lahko posledično učili tudi organizacije na drugih področjih in pridobivali notranji občutek za organizacijo.

Učinkovita organizacija zahteva učinkovito delovanje izvršilnih funkcij. Kot sem že zapisala, so pri osebah z ADHD izvršilne funkcije pomanjkljive, kar pa povzroči tudi težave, povezane z organizacijo. Da posameznik organizira/uredi svojo sobo, mora najprej pripraviti organizacijski načrt, določiti sistem kategorij za predmete v sobi, nadalje urediti predmete glede na kategorizacijo, dati predmete v zaboj, ki je tem predmetom namenjen, zaboje namestiti na označena mesta in odstraniti neprimerne predmete; skratka biti mora sposoben osredotočiti se na detajle in vztrajati, dokler ne konča urejanja sobe. Učinkovita strategija, kako postati organiziran, je sestavljena iz več manjših korakov (<http://www.help4adhd.org/documents/WWK12.pdf>), katere lahko zapišemo na kartonček, ki mladostniku pomaga pri organiziranju, npr.:

- Izberi prostor/prostore, ki jih moraš organizirati; začni pri najlažjem in končaj pri najtežjem;
- Začni z najlažjim in določi čas, ki ga potrebuješ, da urediš/organiziraš prostor;
- Izberi motivacijsko sredstvo, s pomočjo katerega dokončaš vsak korak;
- Prostor razdeli na več delov;

- Najprej uredi en del, nato nadaljuj pri drugem delu ...

Če mladostnik nima osvojenih predveščin za samostojno uporabo »organizacijskega« kartinčka, pa mu večjo stopnjo podpore v začetnem koraku nudimo z učenjem po modelu.

Pri organizaciji je lahko mladostniku z ADHD v pomoč uporaba planerja. Večina učiteljev meni, da je uporaba planerja bistvenega pomena. Dijaki in študentje, še posebej tisti z ADHD, pa menijo, da planerji niso primerni za njih oziroma, da je uporaba planerja zapletena. Ravno zaradi slednjega je potrebno mladostnike naučiti izbrati in uporabljati planerje; pri tem smo pozorni, da mladostnike z ADHD uporabe planerja učimo po korakih.

- Idealen planer je tanek, vezava naj bo spiralna. Na eni strani naj bo tedenski pregled, da ima mladostnik tedenski pregled obveznosti in načrtov.
- Mladostnik naj uporablja označevalce strani. Listanje in iskanje ustreznega tedna oziroma datuma je lahko zelo stresno.
- V spirali naj mladostnik vedno pusti pisalo. Tako prihodnjič ne bo izgubljal časa z iskanjem pisala.

Kako uporabljati planer?

- Planer imej vedno na istem mestu (npr. v sprednjem predalu torbe), da ga boš lahko hitro našel, ko boš moral vanj kaj zapisati.
- Predvidi, kdaj boš planer uporabil. Vsako šolsko uro v planer zapiši domačo nalogo in druge obveznosti. Ko pripravljáš šolske potrebščine, ga preglej, prav tako pa tudi pred spanjem, da lahko preveriš, ali si opravil vse obveznosti.
- Piši hitro. Oblikuj sistem pisanja (npr. uporabljaj okrajšave, ne piši vseh besed ...), da boš lahko dohajal sošolke in sošolce v razredu.
- Ne zanašaj se na spomin. Navodilo ali naloga se ti lahko zdi preprosta in si prepričan, da si jo boš zapomnil, vendar jo kasneje pozabiš. Zato redno uporabljaj svoj planer (prirejeno po <http://www.additudemag.com/adhd/article/9879.html>).

## ***DOLOČANJE PRIORITET***

Mladostniki in odrasli z ADHD pogosto svojo pozornost namenijo zgolj eni stvari in pri tem pozabijo na druge pomembne stvari. Odločitve sprejemajo na podlagi trenutnih čustev in impulzov in ne na podlagi tega, kaj je res pomembno. Oseba z ADHD si mora vzeti čas in premisliti, da se lahko odloči, kaj je najbolj pomembno. Priporočljivo je, da to smiselno zapiše in ta prioritetni seznam da nekam na vidno mesto, kjer ga bo lahko pogosto pregledala. Ta seznam lahko uporabi kot opomnik vedno, ko sprejema določene odločitve in hkrati načrtuje svoj čas in ravnanje (<http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/>). Primer: Mladostnik z ADHD ima v enem tednu nekaj obveznosti, ki pa niso enako pomembne. Plačati mora položnico za mobitel, narediti plakat pri biologiji, natančno pospraviti sobo, nahraniti ribe in kupiti darilo za prijatelja, ki praznuje rojstni dan. Kot bolj pomembne bi mladostnik na seznam zapisal položnico za mobitel (upoštevati mora rok plačila), hranjenje rib (vsakodnevno) in izdelava plakata (tudi za to ima postavljen rok, ki se ga mora držati). Pospravljanje sobe in nakup darila sta manj pomembni zadolžitvi, zato se bosta ti dve obveznosti znašli nižje na seznamu.

Zmožnost prepoznavanja in določanja prioritet je zelo pomembna, saj ima dan premalo ur, da bi opravili vse, kar želimo. Če nimamo določenih prioritet, se odločimo na podlagi trenutnih občutij, želja in čustev.

V nadaljevanju predstavljam strategijo za odločanje med dvema opravkoma. Mladostniki z ADHD naj primerjajo dve nalogi, ki jih morajo opraviti. Na eni strani naj določijo glavne naloge, ki jih morajo opraviti najprej, ker imajo večji vpliv npr. na študij, službo in življenje. Na drugi strani pa določijo manjše, stranske naloge oziroma opravila, ki imajo manjši vpliv na študij, službo oz. življenje. Posameznik naj oblikuje tabelo (lahko jo dobi na spletu), s pomočjo katere bo zapisal, katere naloge so vsak dan v določenem tednu glavne (<http://www.drmontedavenport.com/priorities/>). Oblikovala sem tabelo (tabela št. 2), v katero posameznik vsak dan zapisuje svoje obveznosti glede na njihovo pomembnost (prilagojeno po <http://www.drmontedavenport.com/wp-content/uploads/2012/05/Priority-To-Do-List1.pdf>).

Tabela 2: TABELA OBVEZNOSTI

(prirejeno po <http://www.drmontedavenport.com/wp-content/uploads/2012/05/Priority-To-Do-List1.pdf>)

	<b>GLAVNA NALOGA – NAREDI KMALU</b>	<b>GLAVNA NALOGA – NAREDI KASNEJE</b>	<b>MANJ POMEMBNA NALOGA – NAREDI KMALU</b>	<b>MANJ POMEMBNA NALOGA – NAREDI KASNEJE</b>
	Naloge, ki imajo <b>velik vpliv</b> in pomen na ocene, študij, življenje; naredi jih v enem tednu	Naloge, ki imajo <b>manjši vpliv</b> na ocene, študij, življenje; narediš jih lahko kasneje	Naloge, ki zahtevajo tvojo pozornost sedaj; čeprav <b>nimajo velikega vpliva</b> na ocene, študij, življenje	Prijetne naloge, ki jih boš enkrat opravil; čeprav <b>nimajo velikega vpliva</b> na ocene, študij, življenje
<b><u>NALOGA</u></b> <b><u>IN</u></b> <b><u>DATUM</u></b>				

### ***VZDRŽEVANJE REDA***

Nered in slabša zmožnost vzdrževanja reda sta lahko veliki oviri za osebe z ADHD.

Preprosta strategija, ki lahko pomaga pri vzdrževanju reda, je na primer označevanje škatel, v katere shranjujemo določene predmete, dokumente ipd. Tako je predmete lažje shranjevati in najti. Vsak predmet in dokument mora imeti svoj prostor, kamor naj bi ga shranili. Vsak mladostnik ali odrasla oseba z ADHD naj si vzame 10 minut časa dnevno, da pospravi stvari, kamor sodijo, in zavrže tiste, ki jih ne potrebuje. Ko v domu ni navlake in so stvari na svojem mestu, je življenje za osebe z ADHD (pa tudi vse ostale) lažje in bolj udobno (<http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/>).

Maynard (2009) o navlaki oz. neredu piše z dveh vidikov; lahko gre za organiziran kaos ali pa za nered/zmešnjavo. Vodilno načelo pri ocenjevanju nereda ne bi smelo biti dejstvo, kar pravijo drugi, ampak dejstvo, kako se oseba sama počuti v neredu in kako deluje v skladu z njim. Če se oseba z ADHD v neredu dobro znajde, ni smiselno, da se začne uvajati neka nova

pravila. Oseba se lahko vpraša, če ji iskanje stvari vzame veliko časa. Če je odgovor ne, pomeni, da je uspešno organizirana kljub svojemu neredu. Kljub temu pa obstaja možnost, da nered kontrolira osebo z ADHD in ne obratno. Znaki, da je do tega prišlo in da je potrebna sprememba, so naslednji:

- Ko mora oseba ponovno kupovati predmete, ki jih je doma že imela, pa jih ne najde več;
- Ko oseba porabi veliko časa, da najde stvari, ki jih uporablja rutinsko;
- Ko se druga oseba začne pritoževati, ker nered sega v njen prostor;
- Ko predmeti niso v pravem prostoru (posoda v sobi, zobna ščetka v kuhinji ...);
- Ko kup papirja postane tako visok, da pade, ali ko se mora oseba pri premikanju po sobi izogibati stvarjem, da jih ne pohodi.

Avtorica članka (Maynard, 2009) predstavi primer osebe z ADHD, ki je bila suženj svojega nereda. Stvari (papirje, knjige, športne pripomočke, neplačane račune ...) je kopičila v jedilnico, na kuhinjski pult, klubsko mizico in druge skupne prostore v hiši. Težavo so rešili tako, da so v vsak prostor namestili pletene košare. Kadarkoli so stvari ležale naokoli na neprimernih mestih, so jih družinski člani pobrali in dali v košare.

Navajam še nekaj nasvetov, s pomočjo katerih lahko osebe z ADHD vzdržujejo red v hiši:

- Uporaba košar/zabojev za podobne predmete, brez pokrovov in z označbami vsebine;
- Uporaba koša za smeti v vsaki sobi;
- Uporaba stojal za revije;
- 15 minut na dan za čiščenje;
- Kjerkoli v hiši so predali, naj bo povsod vsaj en predal za stvari, za katere ne vemo, kam spadajo (Maynard, 2009).

### ***UPRAVLJANJE Z DENARJEM***

Upravljanje z denarjem je lahko velik problem za osebe z ADHD. Pogosto se zgodi, da zapravijo ves denar v roku enega tedna in ga nato do naslednje žepnine, štipendije ali plače nimajo več. Možna rešitev je lahko, da kupijo nujne stvari (npr. mesečne vozovnice, hrano) in plačajo vse račune (npr. naročnine, vzdrževalne stroške) takoj, ko dobijo prihodek. Druga



rešitev bi lahko bila, da dajo del svojega denarja v hranjenje dobremu prijatelju ali družinskemu članu, ki jim denar izroči v drugem delu meseca. Priporočljivo je tudi, da si pred nakupovanjem naredijo seznam stvari, ki jih morajo kupiti v trgovini. Mladostniki in odrasli z ADHD imajo pogosto težave z alkoholom in različnimi odvisnostmi, za kar porabijo veliko denarja. Udeleževanje svetovanj in psihoterapija jim lahko pomaga, da se soočijo s stresom in premagajo odvisnost. Tudi varčevanje je pomemben člen upravljanja z denarjem. Odprejo lahko varčevalni račun in nanj v začetku meseca nakažejo manjšo vsoto (<http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/>).

Nasvetov za upravljanje z denarjem je na spletu in v različnih knjigah veliko. Izbrala sem članek, ki težave/nasvete povezuje oz. pojasnjuje s štirimi izvršilnimi funkcijami (Barkley in Benton, 2010).

### **Neverbalni delovni spomin**

Raziskave so pokazale, da osebe z ADHD opravijo veliko nakupov, ki temeljijo na njihovi impulzivnosti. Impulzivni nakupi pa se lahko spremenijo v kompulzivne, ko je neverbalni delovni spomin šibek. Oseba z ADHD se ne spomni, kaj se je zgodilo nazadnje, ko je nakupila drage stvari, katerih ni potrebovala. Dokler še nimajo razvitega samozavedanja, je neverbalni delovni spomin zelo pomemben in jim pomaga, da ne nakupijo stvari, ki jih ne potrebujejo. Porabi denarja se osebe z ADHD lahko uprejo tako, da imajo pri sebi fotografijo, ki predstavlja njihov dolgoročni cilj (npr. počitnice, novo oblačilo, kolo). Ko začutijo impulzivno željo po nakupu, naj pogledajo fotografijo dolgoročnega cilja (Barkley in Benton, 2010).

### **Verbalni delovni spomin**

Ko oseba z ADHD čuti vzgib, da mora nekaj kupiti, in si ne more predstavljati, kaj je bilo nazadnje, ko je kupila nepotrebne stvari, lahko tudi intervjuja samo sebe (vpraša se lahko npr. »Ali res potrebujem to?«). Trgovino lahko zapusti in intervju opravi zunaj. Pogovor s samim seboj pomaga tudi takrat, ko želi oseba z ADHD odložiti plačilo računov, čeprav ji pri tem pomaga opomnik. Oseba naj izoblikuje pravila glede porabljanja denarja in naj jih vsakič tiho ponovi, ko bi se lahko zgodilo, da pravila prekrši. Lahko jih napiše tudi na listek papirja, ki ga ima v denarnici zraven denarja oziroma bančne kartice (Barkley in Benton, 2010).

## **Samoregulacija čustev**

Nakupovanje je večkrat povezano s čustvi. Ta lahko osebe z ADHD »odnesejo« stran, zato se morajo naučiti obvladovanja čustev, za kar pa je potrebno veliko kontrole in trikov samopogovora. Pomanjkanje spanja, prekomerno uživanje kofeina in alkohola, uživanje drog, premalo gibanja in slaba prehrana vplivajo na večjo dovzetnost za vsakodnevni stres in posledično težje nadzorovanje čustev (Barkley in Benton, 2010).

## **Finančno načrtovanje in reševanje problemov**

Za mnoge osebe z ADHD je značilno, da ne vedo, kako finančno načrtovati, koliko lahko zapravijo, kako nadzorovati njihovo finančno stanje. Priporočljivo je, da z denarjem upravljajo fizično; uporabijo naj grafična orodja (tabele in grafi, ki prikazujejo stanje oziroma porabo denarja), kadar je to mogoče. Na ta način spremljajo porabo. Različni programi pa jim lahko pomagajo, da svoje finančne obveznosti poravnajo v roku, ki je za to določen (Barkley in Benton, 2010).

## ***SPREJEMANJE ODLOČITEV***

Osebam z ADHD sprejemanje odločitev pogosto predstavlja oviro in izziv in te odločitve, ki jih sprejmejo, so včasih manj ustrezne. Pogosto namreč uporabijo prvo rešitev, na katero pomislijo. V izogib temu se lahko naučijo identificirati več rešitev za določen problem/situacijo in na podlagi dejstev in logike izberejo najboljšo. To jim lahko pomaga, da se soočijo s težavami, ki jih prinaša vsakodnevno življenje (<http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/>).

Koraki za sprejemanje odločitev so podobni splošnim korakom za učenje reševanja problemov (<http://www.additudemag.com/adhd/article/8655.html>):

- Identificiraj problem;
- Napiši rešitve in možnosti za rešitev problema;
- Z drugimi diskutiraj o različnih možnostih;
- Razvrsti možnosti v zaporedje glede na svoje želje in predpostavke o uporabnosti;
- Naštej prednosti in slabosti prvih dveh ali treh rešitev;

- Izberi možnost, za katero meniš, da bi bila najbolj učinkovita oz. primerna, in opredeli ukrepe, ki morajo biti izvedeni, da bo rešitev uresničena;
- Vzemi si nekaj časa, da se prepričaš, če tvoja odločitev ni bila posledica impulzivnosti. Medtem morda ugotoviš, da je druga ali tretja rešitev celo boljša.

## ***SOCIALNE VEŠČINE***

Impulzivnost in nepozornost lahko povzročita veliko negativnih čustev in težav v odnosih. To je tudi eden od razlogov, zakaj osebe z ADHD težko vzdržujejo socialne stike oziroma odnose. Veščine socialnih odnosov pa so učljive. Osebe z ADHD se morajo naučiti poslušati svoje bližnje, preživljati čas z njimi in se ustrezno odzivati na njihove potrebe. Prav tako se morajo naučiti, na kakšen način komunicirati oziroma izražati svoje ideje, potrebe in misli. Pomoč potrebujejo tudi pri kontroliranju svojih čustev. Naučiti se morajo tudi, da, kadar so jezni ali prizadeti, s svojo reakcijo ne prizadenejo drugih.

Avtorica Bailey (2012) poda po mojem mnenju zelo uporabne nasvete, kako naj mladostniki z ADHD izboljšajo socialne veščine (<http://www.healthcentral.com/adhd/c/1443/151143/adhd-improving-social/2?ic=2601>), ki so pomembne za vzdrževanje učinkovitih socialnih odnosov tako v šolskem (kasneje poklicnem), družinskem in širšem socialnem okolju:

- Pogovor s prijatelji o ADHD

Mladostniki z ADHD bi se morali s svojimi prijatelji pogovoriti o motnjah pozornosti s hiperaktivnostjo; na ta način bi prijatelji lažje razumeli, kaj ADHD je, in situacije bi lahko bile manj stresne. Prijateljem naj mladostnik pojasni, da včasih nima občutka za čas, da pozabi na njihovo srečanje ali da zaradi njega zamudijo, ko se kam odpravljajo skupaj. Če bodo prijatelji poznali naravo ADHD, bodo manjkrat jezni in bolj razumevajoči do mladostnika z ADHD, ko se bo to naslednjič zgodilo.

- Izražanje čustev/občutkov in idej s člani družine

Tako v šoli kot v različnih odnosih se pričakuje, da je mladostnik sposoben predstaviti svoje poglede in mnenje glede določenih stvari. Mladostniki z ADHD pa večkrat svojih misli ne

morejo ustaviti in organizirati, kar jim onemogoča, da bi drugim učinkovito predstavili svoje mnenje ali občutke. Branje odlomkov iz knjig, časopisov ali revij, gledanje televizije z družinskimi člani in nato povzemanje prebranega oziroma videnega lahko pomaga pri učenju učinkovitega izražanja mnenja. Na ta način mladostnik trenira izražanje mnenj, občutkov v bolj kontroliranem in varnem okolju.

- Aktivnosti, ki temeljijo na interesu mladostnika z ADHD

Za sklepanje prijateljstev je koristno, če mladostnik z ADHD obiskuje dejavnosti, ki ga zanimajo. Pogosto so namreč mladostniki (z ADHD) sposobni biti bolj in dlje časa pozorni pri aktivnostih, ki jih zanimajo. Večina srednjih šol in različnih skupnosti ponuja veliko obšolskih aktivnosti. Mladostnik naj premisli o tem, kaj ga zares zanima, in to aktivnost nato začne obiskovati. Sklepanje prijateljstev je namreč lažje, če imaš s sovrstniki podobne interese.

- Učenje razumevanja neverbalnega jezika

Okoli 90 odstotkov komunikacije je izraženo preko obrazne mimike oziroma govornice telesa. Nekateri mladostniki z ADHD imajo na tem področju težave, saj težje ali napačno razumejo mimiko obraza ali druge neverbalne znake, ki jih uporabljamo med komuniciranjem. Za mladostnike je primerno igranje vlog (z družinskimi člani ali v okviru skupin za učenje socialnih veščin) ali pa sistematična razlaga govornice telesa tekom komuniciranja.

- Ogled oddaj o odnosih med mladostniki

Kako delujejo odnosi med mladostniki, se mladostnik z ADHD lahko uči tudi s pomočjo ogleda različnih posnetkov oddaj, filmov, ki prikazujejo odnose med mladostniki, sovplivanje različnih dejavnikov na odnose in podobno. Oddaje si mladostniki lahko pogledajo v okviru manjših skupin za učenje socialnih veščin in tudi s starši oziroma družino ter po ogledu diskutirajo o različnih pogledih na odnose, prijateljstva.

- Tehnike sproščanja za stresne situacije ali dogodke

Stres lahko znake pomanjkljive pozornosti, nemirnosti in impulzivnosti pri mladostniku z ADHD še okrepi, zato je priporočljivo učenje različnih tehnik in strategij za pomirjanje in sproščanje. Meditacija, joga in globoko dihanje lahko pomagajo pri zmanjševanju stresa. Tehnike sproščanja je priporočljivo izvajati vsak dan vsaj 20 minut.

- Nisem te slišal, pozabil sem, ne razumem ... Ponovi, prosim!

Mladostnik z ADHD zaradi težav s pozornostjo pogosto presliši del pogovora ali spregleda pomembne dogodke v komunikaciji in odnosih. Mladostnik lahko občuti sram, če prosi za ponovitev že povedanega, ker očitno ni bil pozoren na pogovor, zato pogosto nadaljuje s pogovorom v napačni smeri, ker ne pozna več bistva pogovora, kar lahko privede do nadaljnjih neprijetnih situacij zanj. Dober nasvet je, da namesto situacije, ki vključuje sram, mladostnik situacijo spremeni v zabavno, npr. z naslednjo pripombo: »Oprosti, ravno sem imel »ADHD trenutek«, bi prosim ponovil, kar si rekel?«

- Sodelovanje v pogovoru

Učinkovito sodelovanje v pogovoru zahteva primerno pozornost sogovornikov, ustrezne veščine poslušanja in upoštevanje osebne prostora sogovorca. Z vsemi naštetimi elementi imajo mladostniki z ADHD lahko težave. Ko mladostnik posluša sogovornika in v pogovoru ne sodeluje intenzivno, se zlahka zgodi, da pogovora zaradi svojih odkrenljivih misli ne more več spremljati. S pomočjo vprašanj, ki jih postavlja sogovorniku, pa lahko ostane vpleten v pogovoru. To mu pomaga, da ohranja zainteresiranost za pogovor in da se osredotoči na temo pogovora ter sogovornika. Mladostnika je potrebno ozaveščati in učiti o vzdrževanju primerne osebne prostora med različnimi sogovorniki. Mladostniki z ADHD pa so včasih preblizu, kar je moteče za sogovornika. Če se umaknejo bolj daleč, pa se zdi, kot da v pogovoru ne želijo sodelovati ali da jim je dolgčas. Za učenje omenjenih elementov je zelo primerna igra vlog.

- Očesni kontakt

Pomembno je, da mladostnike z ADHD ozaveščamo o pomenu vzdrževanja očesnega kontakta med pogovorom. Ohranjanje očesnega kontakta med pogovorom namreč dokazuje, da nas zanima, kaj ima sogovornik za povedati. Če gledamo v tla ali okoli po sobi, sogovornik lahko razume, da smo dolgočaseni.

Zgoraj sem opisala izbrane veščine neodvisnega življenja in predloge, kako mladostnike in tudi odrasle z ADHD učiti teh veščin. Sicer to lahko posplošimo tudi na populacijo, ki nima ADHD, vendar pa je zaradi značilnosti njihove motnje pri osebah z ADHD strukturirano učenje še toliko bolj pomembno in potrebno.

## **2.4 OBLIKE IN METODE PODPORE IN POMOČI MLADOSTNIKOM Z ADHD ZA OSVAJANJE VEŠČIN NEODVISNEGA ŽIVLJENJA**

Zagotavljanje oziroma nudenje pomoči in podpore oz. primernih terapevtskih intervencij za mladostnike z ADHD predstavlja velik izziv za strokovnjake. Mladostniki z ADHD imajo že od otroštva bodisi pozitivne ali negativne izkušnje z različnimi terapijami, metodami in oblikami pomoči ter podpore. Pogosto niso pripravljeni sprejeti odgovornosti za svoje težave in niso dovzetni za ponujene oblike pomoči in podpore. Začetna težava strokovnjakov je, da bi mladostnike z ADHD spodbudili, da bi bili aktivni. Nasprotno, pogosto so pasivni udeleženci v različnih oblikah podpore in pomoči (Goldstein in Goldstein, 1990 v Teeter, 1998). Poleg tega je v nasprotju z raziskavami o otrocih z ADHD, raziskav o mladostnikih z ADHD malo, čeprav se veliko težav, primanjkljajev iz otroštva pojavlja tudi v obdobju mladostništva. Na žalost pa imajo posledice teh težav velik vpliv na mladostnike, saj nerešeni problemi in primanjkljaji vplivajo na izobraževanje, karierni uspeh, medsebojne odnose in osebni razvoj. Obstajajo različne »terapevtske« metode, ki obljublajo izboljšanje posameznih težav, povezanih z ADHD, vendar pa nimajo vse empiričnega dokaza, da pozitivno vplivajo na mladostnike z ADHD (Teeter, 1998). Družinska terapija, kognitivno-vedenjska metoda, tehnika samokontrole, trening socialnih veščin in nekatere druge metode so lahko učinkovite za nekatere posameznike, tudi mladostnike z ADHD. Avtorica Teeter navaja, da niso vse terapije oz. tehnike primerne za vse mladostnike z ADHD; znaki so pri posameznikih z ADHD izraženi na različne načine in v različnih kombinacijah, zato je potrebno prilagoditi tudi terapijo oz. tehniko. Splošno sprejeto načelo je, da je za učinkovitost pomembno, da intervencije trajajo dalj časa in vključujejo trening staršev in družin. Poleg tega bi morale različne oblike pomoči in podpore zajemati učenje vedenja v razredu oz. skupini, učenje specialnih veščin in strategij, po potrebi tudi zdravila in trening socialnih veščin. Pri načrtovanju ustrezne pomoči in podpore naj bi šlo torej za preplet naštetega, vedno prilagojeno posamezniku in njegovim značilnostim (prirejeno po Teeter, 1998).

Kljub omejenim študijam, ki bi empirično potrdile učinkovitost, pa je v zadnjem času zelo popularna in široko uporabljena metoda za individualizirano pomoč in podporo

mladostnikom in odraslim z ADHD ter sorodnimi težavami, imenovana koučing (couching), ki jo bom v nadaljevanju tudi predstavila.

### **2.4.1 KOUČING**

Kljub temu da obstaja omejeno število znanstvenih študij o ADHD koučingu kot učinkoviti obravnavi za mlajše odrasle osebe z ADHD, pa se je v zadnjih letih priljubljenost te intervencije znatno povečala. ADHD koučing je postal poklic, za katerega mora ADHD trener opraviti temeljita in obsežna usposabljanja. Obstajajo številna profesionalna usposabljanja, ki so specifično naravnana za mladostnike in odrasle z ADHD (Murphy, 2010 v Murphy, Ratey, Maynard, Sussman in Wright, 2010). Leta 2001 je bila objavljena raziskava (Zwart in Kallemeyn, 2001 v Swartz, Prevatt, Proctor, 2005), kjer so ocenjevali učinkovitost koučinga za študente z ADHD in učnimi težavami. Trenerji in študentje so imeli individualna srečanja, na katerih so študentom pomagali, da so se držali urnikov, da so uporabljali študijske tehnike. Z igranjem vlog so jim pomagali izboljšati samozagovornišvo. Udeleženci koučinga so pokazali pomembne izboljšave v primerjavi s kontrolno skupino; izboljšala se je njihova motivacija, upravljanje s časom, stopnja anksioznosti in priprava na teste. Poleg tega se je izboljšalo zaupanje v lastno učinkovitost. Avtorja pa sta izpostavila tudi dejstva, zaradi katerih so študije o koučingu pri osebah z ADHD omejene. Omejitve so predvsem metodološke narave: osebni odnos med trenerjem in študentom, specifika motnje ADHD in simptomi (čeprav podobni) so zelo različno izraženi, poleg tega pa se srečanja razlikujejo glede lokacije, časa in vsebine, kar vse otežkoča primerjanje in standardiziranje rezultatov.

Koučing je primeren za posameznike v različnih razvojnih obdobjih – za učence, dijake in študente. S pomočjo koučinga lahko vplivamo na izboljšanje izobraževalnih in socialnih veščin. Najbolj primeren naj bi bil za osebe s povprečnimi ali mejnimi intelektualnimi sposobnostmi. Kot sem omenila, je koučing primeren tudi za mladostnike z ADHD, vendar pa se je izkazalo, da tisti, ki so ekstremno impulzivni in imajo zelo izrazite težave s pozornostjo (ter ob tem za obvladovanje teh težav ne uporabljajo zdravil), niso primerni kandidati za tovrstno obliko podpore in pomoči. Drugače pa naj bi bil koučing zelo primerna intervencija za posameznike z ADHD (ker s pomočjo te metode mladostnik trenira spretnosti, ki jih potrebuje za upravljanje, premagovanje težav s pozornostjo). Intervencija je primerna tudi za

osebe z Aspergerjevim sindromom in za tiste, ki imajo šibke izvršilne funkcije, med katerimi so tudi osebe z ADHD.

Koučing je proces, v katerega posameznik – dijak, študent vstopa prostovoljno. Aktivno sodelovanje in slednje je bistvenega pomena, saj koučing ni zgolj proces, ampak je odnos. Trenerji (ang. coaches) so v bistvu partnerji in ne »šefi« v procesu nujnosti podpore in pomoči. Večinoma posamezniku v procesu koučinga postavljajo vprašanja, s katerimi pomagajo posamezniku, da se spomni vsega, kar mora opraviti. Pomagajo lahko pri vsakodnevnih nalogah ali pa pri dolgoročnih ciljih. Proces koučinga zajema 5 korakov:

- Identificiranje, da mladostnik potrebuje trenerja;
- Pridobitev dovoljenja, da se mladostnik strinja s koučingom;
- Povezava med mladostnikom in trenerjem;
- Prvi sestanek s trenerjem;
- Srečanja, ki so na začetku dnevna, kasneje pa tedenska ali mesečna.

Koučing lahko v veliki meri vpliva na razvoj izvršilnih funkcij, kar je pri mladostnikih z ADHD zelo pomembno z vidika osvajanja ustreznih veščin za neodvisno življenje (Dawson in Guare, 2004).

**Tabela 3: VPLIV KOUČINGA NA RAZVOJ IZVRŠILNIH FUNKCIJ (povzeto in prirejeno po Dawson, Guare, 2012).**

<b><u>IZVRŠILNA FUNKCIJA</u></b>	<b><u>OBRAVNAVA FUNKCIJE S POMOČJO KOUČINGA</u></b>
1. Načrtovanje/prioritete	- Študent mora napraviti načrt za dosego izbranega cilja. - Pri dnevni srečanjih mora študent napraviti dnevni načrt domačih nalog.
2. Upravljanje s časom	- Veščina se razvija s pomočjo dnevni načrtov; trener ima oceno študenta, koliko časa mu bo vzela posamezna dejavnost, vključno z izvenšolskimi obveznostmi.
3. Organizacija	- Trener s pomočjo domačih nalog ali beležnic študenta pomaga študentu razviti organizacijske sheme.
4. Delovno pomnjenje	- Študenta nagovorimo, naj naredi dnevni načrt – s pomočjo le-tega ga pozovemo, da se spomni vseh zadolžitvev, ki jih ima za določen dan. - Dnevni načrt študenta spomni, da so vse načrtovane naloge



	konec dneva tudi opravljene.
5. Metakognicija	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V srečanjih, ki so namenjeni ciljem, študent razmisli o potencialnih ovirah pri doseganju cilja in o možnih poteh za premagovanje teh ovir.</li> <li>- V dnevnih srečanjih študent ovrednoti dosežene cilje prejšnjega dne in razmisli, kako izboljšati verjetnost uspeha v prihodnosti, če se pojavijo težave.</li> </ul>
6. Inhibicija odzivanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Študent se z učenjem določiti in izpolniti cilj nauči tudi izogniti skušnjavi, da bi zaradi svoje impulzivnosti namesto dela (cilja) izbral kakšno prostočasno aktivnost.</li> </ul>
7. Kontrola čustev	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Študent se nauči upravljati s frustracijami, ki so povezane z ovirami za doseganje cilja ali z uspešnim uresničevanjem dnevnih načrtov.</li> </ul>
8. Začetek reševanja naloge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trener študenta prosi, da določi, kdaj bo začel z dano nalogo; pomaga mu slediti s pomočjo načrtov in nalogo začeti opravljati pravočasno.</li> </ul>
9. Prožnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Študentje, ki so šibki na tem področju, ne trenirajo le tako, da se soočijo z ovirami in spremembami v načrtih (če se spremembe pojavijo), pač pa tudi z nalogami odprtega tipa, ki so za nefleksibilne študente pogosto težke.</li> </ul>
10. Pozornost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S prošnjo študentu, da se zaveže k dnevnim načrtom, se nauči tudi, da morajo biti naloge opravljene od začetka do konca.</li> </ul>
11. V cilj usmerjeno delovanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- To je bistveni namen koučinga; z vključevanjem v proces se študente nauči, kako določiti in doseči dolgoročni cilj.</li> </ul>

Koučing je torej za nekatere mladostnike z ADHD lahko izjemno učinkovita metoda za izboljšanje izvršilnih funkcij in posledično tudi veščin, ki jih potrebujejo za čim bolj neodvisno življenje. Poleg koučinga pa bi izpostavila tudi poklicno svetovanje, ki lahko mladostnikom pomaga, da se odločijo za primeren poklic. Izbira in opravljanje primerne poklica namreč ne zagotavlja zgolj finančne neodvisnosti, ampak je povezano tudi s komunikacijo, medsebojnimi odnosi, organizacijo ..., torej z drugimi veščinami.

## 2.4.2 POKLICNO SVETOVANJE

Ker število dijakov in študentov s posebnimi potrebami, ki se vpišejo v srednje šole in na fakultete, raste, je izjemnega pomena najti način, kako spodbujati njihov optimalen razvoj. Ena bolj pomembnih razvojnih nalog, pri kateri mladostniki brez in z ADHD potrebujejo pomoč, je izbira poklica oziroma kariere. Dijaki z ADHD potrebujejo pomoč na področju načrtovanja kariere, izbire kariere in reševanja problemov, da lahko postanejo uspešni odrasli po študiju. Realno sodobno življenje prinaša veliko problemov, povezanih s službo oz. zaposlitvijo, ki so kompleksne narave (Dipelou, 2011).

Tipične značilnosti študentov z ADHD (nepotrpežljivost, impulzivno odločanje, pozabljivost, zavlačevanje, kronično zamujanje, neuspešno načrtovanje, oteženo organiziranje, težave z usmerjeno pozornostjo, težava dokončati naloge in določiti cilje ter težave z upravljanjem časa) lahko predstavljajo pomemben dejavnik tveganja za študijsko uspešnost in kasneje uspešnost pri poklicnem udejstvovanju. Zato je pomembno, da se študenti zavedajo potencialnih omejitev oziroma izzivov, ki izhajajo iz narave težav (Barkley, 2010 v Dipelou, 2011).

Študentom z ADHD lahko pomagajo karierni svetovalci na različne načine; nekateri so bolj, nekateri pa manj neposredno povezani s poklicem oziroma kariero. Svetovalci lahko študentom pomagajo pri sprejemanju svoje motnje, spodbujajo samoizobraževanje o motnji, odpravljajo napačna prepričanja in predsodke o ADHD. Ponudijo jim lahko pomoč pri učenju, pri kariernem načrtovanju in odločanju glede poklica. Poleg tega lahko pojasnijo pomen samospoznavanja in vrednot na poklicnem področju, študentom pa pomagajo odkriti njihove spretnosti, sposobnosti, interese in želje. Pomagajo jim določiti realne cilje in spodbujati ustrezno poklicno izbiro.

Pred vstopom na fakulteto je pogost način formalnega ocenjevanja tipa papir-svinčnik. To je za osebe z ADHD težka naloga, posebno če imajo pridružene učne težave. Poskrbeti je potrebno, da se zagotovi alternativa, v kolikor je to mogoče. Mnogi so lahko bolj uspešni, če imajo npr. možnost ustnega spraševanja. (Dipelou, 2011). Karierni svetovalci so torej študentom v pomoč na različnih področjih, nikakor ne zgolj pri kariernem svetovanju.

### 3. SKLEP

Diplomsko delo je bilo napisano na podlagi ciljev, ki sem si jih zastavila pred pisanjem. Spoznati in preučiti sem želela značilnosti mladostnikov z ADHD in kako te značilnosti vplivajo na osvajanje veščin za neodvisno življenje. Poleg tega sem skladno z ugotovljenimi značilnostmi želela spoznati različne oblike pomoči in podpore mladostnikom z ADHD.

Po pregledu virov in literature sem ugotovila, da obstaja veliko definicij in opredelitev motnje ADHD, skupna točka vsem pa je opredelitev nepozornosti, impulzivnosti in hiperaktivnosti kot ključnih težav. Gre za kronično motnjo, katere znaki vztrajajo tudi v obdobje mladostništva. Zaradi pomanjkljivih izvršilnih funkcij imajo mladostniki z ADHD težave z veščinami neodvisnega življenja ali povedano drugače, pojavljajo se težave pri osamosvajanju. Mladostniki z ADHD imajo pogosto vedenjske, učne in osebne probleme. Poleg osnovnih znakov nepozornosti, impulzivnosti in nemirnosti se pogosteje kot pri mladostnikih brez ADHD pojavljajo psihosocialne težave (vključevanje in funkcioniranje v socialnih odnosih, nizko samospoštovanje), psihiatrične težave (anksioznost in depresija), zloraba substanc in učne težave ter nizka stopnja izobraženosti. Naštete značilnosti in pomanjkljive izvršilne funkcije v veliki meri negativno vplivajo na učenje in uporabo veščin za neodvisno, samostojno življenje.

Glede na posamezne veščine (načrtovanje in organizacija, določanje prioritet in ciljev, vzdrževanje reda, nakupovanje in upravljanje z denarjem, sprejemanje odločitev, socialne veščine) sem zbrala strategije, ki so oz. naj bi bile primerne za mladostnike z ADHD. Pri iskanju sem imela nekaj težav; največ strategij je zapisanih na spletnih straneh različnih strokovnih združenj in organizacij za pomoč in podporo posameznikom z ADHD, predvsem odraslim posameznikom z ADHD. Za večino strategij nisem našla empiričnih podatkov o učinkovitosti. Vseeno sem izbrane uporabila, saj sem ocenila, da so za mladostnike z ADHD primerne.

Dve obliki pomoči mladostnikom z ADHD, ki se v zadnjem času veliko uporabljata, sta koučing in poklicno svetovanje. Koučing je učinkovita intervencija, katere priljubljenost se je v zadnjih letih znatno povečala. Gre za proces, ker traja dalj časa, in za odnos med trenerjem in mladostnikom z ADHD. Izboljšanje samozagovornišтва, višja stopnja motivacije, boljše

upravljanje s časom, nižja stopnja anksioznosti in boljša pripravljenost na teste so le nekateri pozitivni učinki koučinga. S pomočjo koučinga se lahko izboljšajo izvršilne funkcije in posledično tudi veščine za neodvisno življenje. Koučing pa ni primeren za vse; pri mladostnikih z ADHD z izrazito izraženo nepozornostjo, ki ne uporabljajo zdravil, je bolj primerna kakšna druga strategija oziroma oblika pomoči. Druga učinkovita oblika pomoči pa je poklicno svetovanje, ki je lahko bolj ali manj neposredno povezano s poklicem oziroma kariero. Izbira poklica je zelo pomembna naloga, pri kateri potrebujejo pomoč že mladostniki brez ADHD, mladostniki z ADHD pa še toliko bolj izrazito. Poklicni oziroma karierni svetovalci se z mladostniki z ADHD pogovorijo o njihovi motnji, pomagajo jim sprejeti določene aspekte te motnje, poleg tega pa je svetovanje usmerjeno v izbiro primernega poklica in načrtovanje kariere.

Pred pregledom literature sem pričakovala, da obstaja veliko intervencij, strategij, tehnik, ki pomagajo mladostnikom z ADHD k samostojnejšemu življenju in so podkrepjeni z znanstvenimi študijami. Vendar sem ugotovila, da je virov in literature o mladostnikih z ADHD malo, še manj pa v povezavi z veščinami neodvisnega življenja. Obstaja veliko znanstvenih člankov, monografskih publikacij o otrocih z ADHD, vedno več tudi o odraslih z ADHD. O mladostnikih z ADHD pa je več virov poljudne narave, redke strokovne monografije v Sloveniji žal še niso dostopne. Na podlagi prebranega sklepam, da je razlog za manjše število raziskav o učinkovitosti posameznih strategij, oblik in metod pomoči in podpore za mladostnike z ADHD tudi ali predvsem v naravi mladostnikov. Za različne študije z metodološko korektnimi in primerljivimi rezultati je običajno potrebno večje število sodelujočih, raziskave pa trajajo dalj časa. Mladostniki o svoji motnji pogosto ne želijo govoriti niti ne želijo biti izpostavljeni, tudi njihovo sodelovanje v različnih oblikah pomoči in podpore je manj konsistentno. Poleg tega pa je relativno malo časa nazaj veljalo prepričanje, da ADHD pri mladostnikih mine oziroma znaki niso več izraženi. Danes vemo, da temu ni tako in da bo potrebno več raziskovalne pozornosti nameniti mladostnikom z ADHD, tudi učinkovitim strategijam za spodbujanje njihovega samostojnega, neodvisnega življenja. Glede na to, da je tudi v Sloveniji zagotovo veliko mladostnikov z ADHD, pa je še vedno več strokovnjakov za otroke. Izobraževanje bodočih specialnih in rehabilitacijskih pedagogov vključuje tudi področje učencev z učnimi težavami, vendar pa se več pozornosti posveča osnovnošolski populaciji. V novih programih je več pozornosti posvečene tudi mladostnikom

in odraslim s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, kar je prednost oz. izboljšava. Tudi empirično zanesljivih raziskav, ki bi preučevale veščine mladostnikov z ADHD, ki so potrebne za samostojno življenje, je manj kot raziskav, namenjenih osnovnošolski populaciji. Kot sem že navedla, bo potrebno v prihodnosti opraviti različne študije na področju mladostnikov z ADHD, poskrbeti pa bi bilo treba tudi za dodatna izobraževanja strokovnih delavcev, ki bi strategije ter oblike pomoči in podpore za spodbujanje veščin neodvisnega življenja dejansko lahko uresničevali tudi pri delu z mladostniki.

#### 4. LITERATURA IN VIRI

A Guide to Organizing the Home and Office. Pridobljeno s

[www.help4adhd.org/documents/WWK12.pdf](http://www.help4adhd.org/documents/WWK12.pdf) (27. 07. 2013).

American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorder DSM-IV. 4. izdaja. Washington, DC: Americ Psychiatric Association.

American Psychiatric Association (2013). Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Pridobljeno s <http://www.dsm5.org/Documents/ADHD%20Fact%20Sheet.pdf> (01. 09. 2013).

Bailey, E. (2012). Teens with ADHD: Tips for Improving Social Skills. Pridobljeno s <http://www.healthcentral.com/adhd/c/1443/151143/adhd-improving-social/2?ic=2601> (01. 08. 2013).

Barkley, R. A. (1997). ADHD and the Nature of Self-Control. New York, London: The Guilford Press.

Barkley, R. A. (1998). Attention Deficit Hyperactivity Disorder: a handbook for diagnosis and treatment. New York, London: The Guilford Press.

Barkley, R. A. (2005). ADHD and the Nature of Self-Control. New York, London: The Guilford Press.

Barkley, R. A., Benton, C. M. (2010). Why Money Matters Are So Challenging for You. Pridobljeno s <http://www.chadd.org/Membership/Attention-Magazine/View-Articles/Money-Matters.aspx> (03. 08. 2013).

Bernfort, L., Nordfeldt, S. in Persson, J. (2007). ADHD from a socio-economic perspective. Pridobljeno s <http://ehis.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=34d3f4b7-4047-40c0-93a6-0ac7a5f272f8%40sessionmgr11&vid=6&hid=110> (05. 08. 2013).

Dawson, P. in Guare, R. (2012). Coaching Students with Executive Skills Deficit. New York, London: The Guildford Press.

Dipeolu, A. O. (2011). College Students With ADHD: Prescriptive Concepts for Best Practices in Career Development. *Journal of Career Development*. 38(5). 408–427.

Dominica, S. (b.d.). ADHD in Adults: Solutions for effective lifestyles. Pridobljeno s <http://dailylivingskills.com/articles/specific-diagnoses-and-conditions/adhd-in-adults/> (26. 03. 2013).

DuPaul, G. J. in Stoner, G. (2003). ADHD in the schools: assessment and intervention strategies. New York, London: The Guilford Press.

DuPaul, G. J. in Weyandt, L. L. (2006). ADHD in College Students. *Journal of Attention Disorders*. 10(1), 9–19.

DuPaul, G. J., Weyandt, L. L. in Janusis, G. M. (2011). ADHD in the classroom: Effective Intervention Strategies. *Theory Into Practice*. 50(1). 35–42. Pridobljeno s <http://ehis.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0f389474-ee17-4cf8-8515-72325115c21e%40sessionmgr15&vid=6&hid=116> (25. 03. 2013).

Hadžić, P., Toš, J. (2009). Tabor Življenjska pustolovščina kot oblika primarno preventivnega dela z mladostniki. Diplomsko delo. Ljubljana. Visoka šola za socialno delo. Pridobljeno s <http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/hadzic.pdf> (24. 03. 2013).

Hudoklin, M. (2011). Strategije poučevanja in pomoč učencem s težavami na področju samoregulacije in izvršilnih funkcij. V M. Košak Babuder in M. Velikonja (ur.). *Učenci z učnimi težavami. Pomoč in podpora* (str. 176–195). Ljubljana. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Hudoklin, M. (2011a). Prepoznavanje in ocenjevanje težav učencev na področju samoregulacije in izvršilnih funkcij. V L. Magajna in M. Velikonja (ur.). *Učenci z učnimi težavami. Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje* (str. 147–160). Ljubljana. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Kruger, S. (b.d.). A Simple Plan for Student Planners. Pridobljeno s <http://www.additudemag.com/adhd/article/9879.html> (09.09.2013).

- Litner, B. (2003). Teens with ADHD: The Challenge of high school. *Child & Youth Care Forum*. 32(3). 137–158. Pridobljeno s [http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pdf25\\_26/pdf/2003/5JR/01Jun03/10838331.pdf?T=P&P=AN&K=10838331&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMvl7ESeqLM4y9fwOLCmr0ueprZSr6q4TLGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRluePfgex44Dt6fIA](http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pdf25_26/pdf/2003/5JR/01Jun03/10838331.pdf?T=P&P=AN&K=10838331&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMvl7ESeqLM4y9fwOLCmr0ueprZSr6q4TLGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRluePfgex44Dt6fIA) (25. 3. 2013).
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija: Izbrane teme*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Maynard, S. (2009). ADHD and Clutter: Is it Organized Chaos or Just a Mess? Pridobljeno s <http://www.additudemag.com/adhd/article/6224.html> (03. 08. 2013).
- Maynard, S. (b.d.). Decision making made easy. Pridobljeno s <http://www.additudemag.com/adhd/article/8655.html> (01. 08. 2013).
- Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene: MKB-10. (1995). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Mikami, A. Y. (2010). The Importance of Friendship for Youth with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Clinical Child&Family Psychology Review*. 13(2). 181–198. Pridobljeno s [http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pdf23\\_24/pdf/2010/N6E/01Jun10/51242967.pdf?T=P&P=AN&K=51242967&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMvl7ESeqLQ4v%2BvIOLCmr0uep7NSsKy4S6%2BWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRluePfgex44Xt2OeE4wAA](http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pdf23_24/pdf/2010/N6E/01Jun10/51242967.pdf?T=P&P=AN&K=51242967&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMvl7ESeqLQ4v%2BvIOLCmr0uep7NSsKy4S6%2BWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRluePfgex44Xt2OeE4wAA) (25. 07. 2013).
- Miller, K. (2006). Educational techniques for ADHD: What are executive function skills? Pridobljeno s <http://millereducationalexcellence.com/adhd-add-autism-learning-disabilities/adhd-101-educational-techniques-for-adhd-what-are-executive-function-skills> (04. 08. 2013).
- Murphy, K., Ratey, N., Maynard, S., Sussman, S. in Wright, S. D. (2010). Coaching For ADHD. *Journal of Attention Disorders*. 13(5). 546–552.



Pulec Lah, S. (2006). Dejavniki uspešnosti pri mladostnikih s pomanjkljivo pozornostjo in hiperaktivnostjo. V M. Kavkler in sod. (ur.), *Otroci in mladostniki s specifičnimi učnimi težavami – spodbujanje, podpiranje in učinkovita pomoč*: zbornik prispevkov / Druga mednarodna konferenca o specifičnih učnih težavah v Sloveniji, Ljubljana, 29. in 30. september 2006 (str. 103–106). Ljubljana: Društvo Bravo – društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami.

Resnick, R. J. (2005). Attention deficit hyperactivity disorder in teens and adults: They don't all outgrow it. *Journal of Clinical Psychology*. 61(5). 529–533. Pridobljeno s <http://ehis.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0f389474-ee17-4cf8-8515-72325115c21e%40sessionmgr15&vid=8&hid=105> (25. 03. 2013).

Rotvejn Pajič, L. in Pulec Lah, S. (2011). Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje motenj pozornosti in hiperaktivnosti. V L. Magajna in M. Velikonja (ur.). *Učenci z učnimi težavami. Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje* (str. 161–187). Ljubljana. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Rush, S. C. (2004). Teacher's perceptions of working with adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. A dissertation. Tuscaloosa. Graduate School of the University of Alabama.

Schwiebert, V. L., Sealander, K. A. in Dennison, J. L. (2002). Strategies for Counselors Working With High School Students With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of counseling and development*. 80(1). 3–10. Pridobljeno s [http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pdf13\\_15/pdf/2002/JCD/01Jan02/6583006.pdf?T=P&P=AN&K=6583006&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMvl7ESeqLQ4v%2BvlOLCmr0ueprNSsae4Ta6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRIuePfgex44Xt2OeE4wAA](http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/pdf13_15/pdf/2002/JCD/01Jan02/6583006.pdf?T=P&P=AN&K=6583006&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMMvl7ESeqLQ4v%2BvlOLCmr0ueprNSsae4Ta6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRIuePfgex44Xt2OeE4wAA) (03. 08. 2013).

Swartz, S. L., Prevatt, F. in Proctor, B. E. (2005). A coaching intervention for college students with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Psychology in the Schools*. 42(6). 647–656. Pridobljeno s <http://content.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni->

[lj.si/pdf10/pdf/2005/PIS/01Jul05/17293049.pdf?T=P&P=AN&K=17293049&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMNLr40SeqLU4v%2BvIOLCmr0ueprdSsa64SLSWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRIuePfgex44Xt2OeE4wAA](http://lj.si/pdf10/pdf/2005/PIS/01Jul05/17293049.pdf?T=P&P=AN&K=17293049&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMNLr40SeqLU4v%2BvIOLCmr0ueprdSsa64SLSWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGurkmuqbRIuePfgex44Xt2OeE4wAA) (27. 08. 2013).

Teeter, P. A. (1998). *Interventions for ADHD: treatment in developmental context*. New York, London: The Guildord Press