

## Odgajanje tinejdžera s ADHD-om

Odgajanje tinejdžera s ADHD-om sastoji se od finog balansiranja između učenja samostalnosti i odgovornosti i prema potrebi usmjeravanja.

Razdoblje adolescencije dovoljno je da učini od svakog roditelja poslušnika. Život prolazi u iščekivanju erupcije slijedeće borbe, iznenađeni samo ponekad zagrljajem ili dužim razgovorom. Odgoj tinejdžera sastoji se od smišljanja načina kako im pomoći da postanu samostalni i ispravnim odlukama i pronicljivošću nadzirati gdje se kreću i s kim se druže. Kao roditelji tinejdžera hodamo na tankoj žici učeći ih samostalnosti i obuzdavajući je istovremeno.

Kada uz to tinejdžer ima ADHD ovaj već krivudavi put može postati trkača staza. Djeca s ADHD-om sklona su biti emocionalno nezrela. Njihova kronološka dob može znatno odstupati od emocionalne dobi. Tijekom njihovog odrastanja roditelji mogu primjetiti trenutke kada djeluju puno nezrelije od svojih godina tj. kada bi trebali pokazati zrelost u skladu s svojim godinama. Pokušaji da se održi korak s njihovim emocionalnim potrebama kroz to vrijeme mogu biti gotovo nemogući. Kada su tinejdžeri emocionalno nezreli oni ne mogu baratati sa odgovornošću kakva se podrazumijeva kod ostalih njegovih godina. Možda neće biti sposobni zadržati posao ili nositi se sa školskim zadacima. Zbog toga će njihove socijalne interakcije biti još više u sukobu.

Ovo roditelje stavlja u stalni sukob sa njihovim tinejdžerom. Dok prijatelji ili razredni kolege mogu pokazivati znakove samopouzdanja i biti nagrađeni privilegijama, vaš tinejdžer možda još nije spreman. Možda mu želite pružiti prilike za veću slobodu dozvoljavajući mu da ostane kasnije vani ili ostavljajući ga kod kuće samog na neko vrijeme, međutim morate biti oprezni prema posljedicama od ovakvih akcija. Važno je da u potpunosti poznajete i razumijete vašeg tinejdžera i što je on sposoban uspješno odraditi.

Moguće je zadovoljiti njihovu potrebu za samostalnošću stalnim balansiranjem davanja podrške i usmjeravanja.

Radite na očekivanjima koja se temelje na tome gdje se tog trenutka nalazi umjesto na tome gdje bi vi htjeli da bude. Držite se realnih očekivanja koji se temelje na njihovoj emocionalnoj dobi a ne kronološkoj. Tinejdžeri često žele ostajati vani duže i raditi neki honorarni posao. Na temelju djetetove zrelosti ocjenite da li je to dobra ideja. Pokušajte naći neke kompromise koji će biti korisni za oboje. Možete pronaći neki posao oko kuće ili pitati prijatelje i rođake da li imaju neki posao za koji bi im trebala pomoć. Ovako možete nadzirati situaciju i vidjeti da li postoje neka područja u kojima vaše dijete treba pomoć i to prije nego se upusti u «pravi» posao. Da li su mu za izvršavanje posla potrebne prateće upute ili ne? Da li mu je potrebna pomoć za dovršenje kompletnog posla ili etapa? Ako vaš tinejdžer traži da vikendom ostane vani duže možete postepeno produljivati «policijski sat», dajući mu do znanja da ako neće poštivati «policijski sat», on će se skratiti za pola sata.

### Postavljanje kućnih pravila

Podijelite vaša pravila u dvije kategorije: pravila o kojima se može pregovarati i pravila o kojima se nikako ne može pregovarati. Na primjer, može se pregovarati o postavljenom pravilu «policijskog sata» gdje će vašem tinejdžeru biti omogućeno mijenjati pravilo na temelju njegovog ponašanja. Pravila o kojima se ne pregovara jesu ona ponašanja koja ne mogu biti tolerirana kao što su zabrana droga ili zabrana alkohola. Za pravila o kojima se može pregovarati potrebno je prethodno utvrditi koji postupci dopuštaju modifikaciju. Ako izradi svu zadanu tjednu domaću zadaću da li će mu biti dopušteno da ostane duže vani za vikend? Možete zabilježiti pomoć vašeg tinejdžera u postavljanju pravila, granice i promjene. Pravila će se uvijek bolje poštivati kada tinejdžer sudjeluje u njihovom stvaranju. Za pravila o kojima se ne pregovara unaprijed odlučite kada nastupaju posljedice njihovih akcija. Tako, kad se nešto dogodi, nećete reagirati emocionalno već ćete se pozabaviti sa situacijom sa više kontrole. Zajedno sa vašim bračnim partnerom radite na uspostavljanju posljedica tako da oboje znate točno što će se dogoditi i recite vašem tinejdžeru unaprijed kako će se situacija tretirati.

### Pratite njegov napredak u školi.

Iako je vaše dijete u srednjoj školi, još uvijek je potrebno da nadzirete njegovu školsku aktivnost. Redovito provjeravati s učiteljima uspješnost u radu i izvršavanje zadanog. Ako je potrebno zatražite prikladan odgojni program. Srednje škole također nude prilagođene programe. Vaš tinejdžer može osjećati sram zbog toga što ima probleme u školi, zbog toga morate imati razumijevanje. Tijekom tinejdžerskog doba prilagođavanje je veoma važno a rad sa defektologom može biti nešto što će oni odbijati. Ukoliko smatrate da je to neophodno morate biti dosljedni. Upoznajte vašeg tinejdžera sa posljedicama slabog uspjeha u školi. Ostanite dosljedni u svojim postupcima.

### Društveni život postaje sve važniji tinejdžerima.

Međutim, socijalne vještine često su oskudne kod tinejdžera s ADHD-om. Ako primjetite da vaš tinejdžer provodi većinu svog vremena sam ili se čini da nema puno prijatelja, pokušajte naći neke aktivnosti u vašoj okolini kojima se može pridružiti. Prikladni sportovi za njih nalaze se u boriličkim vještinama kao što je Taekwondo. U ovom sportu pruža mu se prikladan i kontroliran emocionalni ispusni ventil. Uči samokontroli, samodisciplini i toleranciji. Pri tome se treba pobrinuti da se izabere trener koji radi na ovim ciljevima i prioritetima. Učenje nekog instrumenta može biti pravi izbor za ADHD dijete.

Osjećaj pripadanja može ubrzati dugačak put prema poboljšanju samopoštovanja.

### Vožnja je drugo područje koje tinejdžeri žele tijekom razvijanja njihove samostalnosti.

Započnite polako i utvrdite da li je vaš tinejdžer spreman. Neki roditelji više vole pričekati dok tinejdžer navrš 20 ili 21 godinu, prije nego mu dopuste da vozi. Ovakva odluka ovisi o vašem djetetu i ako ste vi apsolutno sigurni da je dovoljno odgovoran da bude za volanom automobila. Krenite polako i obavezno mu omogućite školu sigurne vožnje uz redovnu školu vožnje. Ukoliko smatrate da je potrebno inzistirajte na dodatnim satovima vožnje. Kada vaš tinejdžer krene voziti, ograničite broj putnika koji smije biti u autu. Prodiskutirajte o pravilima prije nego počne voziti i upoznajte ga

unaprijed jasno sa posljedicama.

Ako ste postavili ograničenje suputnika na jednog i otkrijete tri prijatelja u autu sa njim, što će se dogoditi? Budite sigurni da ste postavili posljedice koje ćete moći uspješno provesti svaki put.

Prilagođavajte nagrade i posljedice redovno tako da budu uvijek primjereni vašem djetetu.

Ono što je bilo učinkovito prije mjesec dana, možda neće biti učinkovito slijedeći mjesec. Također je važna dosljednost, te je vrlo važno da je vaša disciplina usmjerena i na njegovu kronološku i na emocionalnu dob. Nagrade i posljedice koje se temelje na njegovim željama biti će najdjelotvornije. Ako želi ostati vani duže, tada «policijski sat» može biti dobra početna točka. Ako želi voziti, tada pravo na auto može biti nagrada za određeno ponašanje. Biti će spremniji pratiti vaša pravila ako će primiti neke koristi od njih. Reagirajte odmah, čim prije je to moguće.

Tinejdžeri mogu biti nerasploženi i depresivni u jednom trenutku i optimističani i sretani već u slijedećem trenutku.

Uz ADHD obično se pojavljuju još neka određena stanja. Depresija i anksioznost neka su od tih stanja. Ako vaš tinejdžer pokazuje znakove ovih poremećaja, morate ga odvesti doktoru. Depresija je ozbiljna i ne može se na nju gledati kao na normalnu tinejdžersku ćudljivost. Ako vaš tinejdžer prolazi kroz teško razdoblje, doktor vam može pomoći ako je nešto vrlo zbiljno.

Odvojite vrijeme u kojem ćete uživati s vašim tinejdžerom.

Pronađite načine kako bi proveli vrijeme zajedno. Pronađite vrijeme za zajedničke razgovore i slušanje o njegovim zabrinutostima vezanim za njegov život. Mnogo tinejdžera s ADHD-om osjeća se izolirano i osamljeno. Učinite sve kako bi bili sigurni da vaš tinejdžer zna da ste prisutni i da mu želite pomoći. Svaki dan dajte mu do znanja da ga volite!!