

## Najstniki lahko zmanjšajo stres z naslednjimi tehnikami in vedenjem:

- ❖ Redna telovadba in redna prehrana
- ❖ Izogibanje večjim količinam kofeina, ki lahko poslabša občutke anksioznosti in vznemirjenosti
- ❖ Izogibanje nedovoljenim drogam, alkoholu in tobaku
- ❖ Učenje tehnik sprostitve (trebušno dihanje in tehnike sprostitve mišic)
- ❖ Razvijanje veščin komunikacije. Na primer, izražanje svojih občutkov na vljuden in odločen način, namesto na pretirano agresiven ali pasiven način ("Jezi me, kadar kričiš name" "Prosim, prenehajte kričati.")
- ❖ Vaja in simulacija situacij, ki povzročajo stres. Primer tega je tečaj govorništva, če vas je strah nastopati ali govoriti pred razredom
- ❖ Učenje praktičnih tehnik obvladovanja. Na primer delitev večje, zahtevne naloge na več manjših, bolj dosegljivih nalog.
- ❖ Zmanjšanje negativnega prigovarjanja: Izzivanje negativnih misli o samih sebi z alternativnimi nevtralnimi ali pozitivnimi misli. "Moje življenje ne bo nikoli boljše" lahko spremenite v "Zdaj se pač počutim bedno, ampak moje življenje najbrž ne bo vedno tako, ampak boljše, če delam na tem ali poiščem pomoč."
- ❖ Naučiti se dobro počutiti, potem ko opravimo neko primerno ali "dovolj dobro" nalogo, namesto da od sebe in/ali drugih zahtevamo popolnost
- ❖ Aktivnosti kot so poslušanje glasbe, pogovor s prijateljem, risanje, pisanje ali druženje s hišnim ljubljencem, lahko zmanjšajo stres.
- ❖ Zgrajevanje mreže prijateljev, ki vam pomagajo premagovati težave na pozitiven način.
- ❖ Včasih tudi implementacija pravih tehnik ni dovolj in je pogovor s šolskim psihologom čisto na mestu.

\*\*\*\*\*

## OTROCI IN ANKSIOZNOST



Ravno tako kot odrasli, tudi otroci in najstniki lahko doživljajo anksioznost ter trpijo za anksioznimi motnjami na praktično enak način kot odrasli. Stresni dogodki v življenju, kot je začetek šole, selitev ali izguba starša, lahko sprožijo začetek anksiozne motnje. Ni pa nujno, da razvoj motnje sproži specifičen stresor.

Čeprav otroci lahko razvijejo katerokoli od znanih anksioznih motenj, so nekatere bolj pogoste kot druge. Nekatere motnje so bolj ali manj značilne za določeno starostno skupino.

**Specifične fobije in separacijska anksiozna motnja sta pogostejši pri otrocih starih od 6-9 let.**

**Splošna anksiozna motnja ter socialna anksioznost sta pogostejši pri malo starejših otrocih in najstnikih. Tudi panična motnja in depresija se lahko pojavita v obdobju adolescence (depresija tudi pri otrocih).**

Če anksioznost ni zdravljena, se motnja lahko prenese v odraščajoče obdobje in poveča tveganje za razvoj depresije in zlorabe alkohola.



## Kateri znaki morajo biti prisotni, da posumimo na ADHD?

Če so prisotne 3 ali več lastnosti – značilnosti pri vsaki točki!

### A. MOTNJE POZORNOSTI

1. Pogosto ne uspe končati dela, ki ga je začel.
2. Pogosto se zdi, da ne posluša – ne sledi razlagi.
3. Hitro ga kaj zmoti (različni dražljaji).
4. Ima težave pri koncentraciji pri šolskem delu ali nalogah, ki zahtevajo vztrajno pozornost.
5. Težko se loti igrálnih aktivnosti

### B. IMPULZIVNOST

1. Pogosto nekaj naredi (reagira) preden razmisli.
2. Pretirano menja aktivnosti.
3. Ima težave pri organizaciji dela.
4. Potrebuje veliko vodenja.
5. Pogosto ga je potrebno klicati, da pride v razred.
6. Težko se vrne k igri ali v dejavnost skupine (če so prisotne 3 ali več lastnosti – značilnosti).

### C. HIPERAKTIVNOST

1. Pretirano teka naokoli in pleza za predmeti.
2. Težko sedi tiho in se ne vznemirja.
3. Težko vzdrži pri sedenju.
4. Pretirano nemirno spi.
5. Vedno je stanju »gremo«, njegov motor dela prehitro

\*\*\*\*\*

## Tipi ADHD

1. ADD – dominantno pozornostni tip
2. ADHD – dominantno hiperaktivno- impulzivni tip
3. ADHD – kombiniran tip (pozornost – hiperaktivnost – impulzivnost)
4. ADHD – nespecifičen tip (znaki evidentni, a ne dosegajo kriterij)

## POSLEDICE

Specifične učne težave branja in pisanja !!!



## Kako se kažejo težave branja?

- ❖ Napake tipa površnosti,
- ❖ bere približno z ugibanjem, po pričakovanju,
- ❖ z nekaterimi ukrepi, ki aktivirajo pozornost se branje bistveno izboljša.

### Predlogi za didaktične prijeme:

- kazanje s prstom,
- med branjem ga vzpodbujamo s pritrditvami,
- v naprej postavljen cilj,
- barvno označevanje stavka, besed, delov besed,
- v naprej dogovorjena naloga ali zastavljen cilj (povedal boš, naštel boš, izvedel boš).

## Kako se kažejo težave pisanja?

- ❖ Napake tipa površnosti,
- ❖ ne upošteva pravil, ki jih teoretično pozna (motnja v avtomatizaciji),
- ❖ mini strukturne napake (ločila, strešice),
- ❖ piše netočno,
- ❖ izdelka ne popravi,
- ❖ strukturo stavka obvlada,
- ❖ usmeritev k izoliranemu cilju pisanje izboljša.

### Predlogi za didaktične prijeme:

- dogovori in navodila (podkrepimo z napisanimi pravili na kartonček).
- Koliko stavkov, vrst, besed boš poskušal napisati pravilno?
- Bodi pozoren samo na pravilno zapisovanje črk a in o.
- Pred zapisom stavek natančno izgovori!
- Preštej besede v stavku, naštej črke v besedi!
- Posredna usmeritev v popravljanje napak: v prvi vrstici (v prvih dveh, treh vrsticah) imaš pet napak.
- V najdaljši besedi v prvi vrstici imaš eno napako.
- Če najdeš sam v vrstici tri napake se ti ne bodo upoštevale
- Ob robu vrstice s črticami označimo napake.

