

UNGLINGAR OG ADHD

ADHD
samtökin



adhd.is

UNGLINGAR OG ADHD

ERU ALLIR UNGLINGAR MEÐ ADHD EINS?

Megineinkenni ADHD eru eins hjá flestum einstaklingum og þar af leiðandi telur fólk oft að unglingar með ADHD séu allir eins og hagi sér eins. Unglingar með ADHD eru eins og annað fólk, þeir hafa mismunandi persónuleika, mismunandi hæfileika og mismunandi áhugamál. Þeir koma úr mismunandi aðstæðum og tækifærin eru ekki alltaf þau sömu. Sumir unglingar með tiltölulega væg ADHD einkenni geta fengið alvarlegri fylgieinkenni, t.d. hegðunarröskun, en unglingar með mikil einkenni ADHD. Ástæðnanna getur verið að leita í persónuleika, hæfileikum og uppeldisaðstæðum en fleira getur einnig spilað inn í. Hér skipta máli áhættuþættir og verndandi þættir.



ÞRÓUN ADHD EINKENNA

OFVIRKNI

Hreyfióróleikinn minnkar og oft fækkar einkennum. Óróleikinn getur þó sést með því að unglingurinn getur átt það til að pikka, pota og fíkta, t.d. í tökkum. Hann þrilar ekki og er ekki eins og þeytisþjald (eins og oft er um að ræða hjá yngri börnum með ADHD) en hann getur eins og áður talað mjög mikið og honum getur fylgt mikill fyrirgangur. Innri órói er oft til staðar hjá unglingnum, hann hugsar um margt í einu og getur átt erfitt með að sitja kyrr nema í stuttan tíma. Þetta getur verið áberandi í skólanum og í aðstæðum sem krefjast mikillar einbeitni.

HVATVÍSI

Hvatvísi er enn til staðar á unglingsárum en hún birtist í því að unglingurinn framkvæmir áður en hann hugsar. Hann getur brugðist illa við áreiti sem leiðir af sér þirring og skapofsaköst, ásamt því að eiga erfitt með að bíða og verður þá oft argur. Hvatvísi verður oft verulegt vandamál á unglingsárum. Erfið hegðun, lítil sjálfstjórn og reiðivandi eru ekki óalgeng og unglingur missir gjarnan stjórn á sjálfum sér.

ATHYGLISBRESTUR

Flest öll athyglisbrestseinkennin eru til staðar þegar kemur að unglingsárunum. Oft er mjög erfitt að greina á milli óhlýðni og afleiðinga athyglisbrests þegar unglingurinn fer ekki eftir fyrirmælum. Athyglisbrestur getur verið mjög íþyngjandi, t.d. í skólanum. Sumir fræðimenn telja að þeir sem hafa íþyngjandi athyglisbrest fái frekar fylgiraskanir sem beinast inn á við og því séu kvíði og þunglyndi frekar fylgiraskanir með athyglisbresti heldur en hegðunarvandi með ofvirkni.

HVERNIG ERU UNGLINGAR MEÐ ADHD ÖÐRUVÍSI EN BÖRN OG FULLORÐNIR MEÐ ADHD

STJÓRN OG VÖLD

Hjá börnum eru foreldrar og fjölskyldan mikilvægustu félagstengslin ásamt kennurum og vinum. Vinir barnanna koma oftast úr nærsamfélaginu, oft úr sama bekk, og foreldrar þekkja vini barna sinna. Unglingurinn tengist hins vegar fólki utan fjölskyldu og þessi tengsl verða honum mjög mikilvæg, sérstaklega tengsl við jafnaldra. Með aukinni tækni vikka landfræðileg mörk og unglurinn getur átt vini og kunningja út um allt land eða jafnvel allan heim. Þetta á unglurinn með ADHD sameiginlegt með jafnöldrum sínum en hann er viðkvæmari og þarf meiri stjórn en þeir sem ekki eru með ADHD. Þetta getur valdið árekstrum við foreldra og unglurinn upplifir oft að honum sé vantrest.

Valdabarátta milli unglings og foreldis eykst mjög oft á unglingsárum en hún fylgir eðlilega aukinni þörf unglingsins fyrir sjálfstæði og stangast á við þörf foreldra til að stýra unglungnum. Foreldrar óttast slæman félagsskap, jafnvel neyslu vímuefna og hafa áhyggjur af að unglurinn bíði skipbrot í skóla og/eða fái ekki menntun við hæfi. Unglurinn er ólíkur þeim fullorðna að því leyti að hann er enn að taka út þroska. Hann hefur einnig úr styttri reynslu að móða og getur ekki borið sömu ábyrgð, hvorki á sjálfum sér né öðrum. Unglingar haga sér oft eins og þeir séu bæði almáttugir og ódauðlegir. Þeir þekkja oft ekki eigin takmarkanir og meta getu sína of mikla eða of litla, sjá ekki fyrir sér hættur eins og fullorðnir. Unglingar eru einnig afar háðir áliti annarra unglunga.

MÓTUN SJÁLFSMYNDAR

Hugmyndir unglings um sjálfan sig móta gerðir hans. Hegðunin endurspeglar hugmyndir hans um hver hann er eða hver hann vill vera. Sjálfsmynd getur dalað vegna erfiðrar reynslu. Sjálfsmynd unglings í skóla getur versnað vegna utanaðkomandi aðstæðna, t.d. milli skólastiga þar sem persónuleg aðstoð minnkar oft með hækkuðum skólastigum og álag eykst í námi.

ÞÆTTIR SEM Hafa ÁHRIF Á MÓTUN SJÁLFSMYNDAR ERU M.A.:

- Aðlögun og stjórn á hegðun
- Frammistaða í námi og námsgeta
- Útlit og eiginleikar
- Öryggi og vinsældir
- Glæðlyndi og ánægja

Sjálfsmynd foreldra skiptir einnig miklu máli en hún birtist í þeim uppeldisaðferðum sem þeir beita.





UNGLINGAR MEÐ ADHD OG NÁM

Þegar komið er á unglíngastig fer námsefnið að þyngjast og nemandinn þarf í auknum mæli að bera sjálfur ábyrgð á eigin námi. Kennurum fjölga, sem og námsgreinum, og þétt utnumhald sem einkennt hefur yngri skólástigin minnkar. Nemendur með ADHD ráða oft illa við þessa auknu ábyrgð og árangur í námi fer dvínandi, sérstaklega hjá nemendum með athyglisbrest.

Neikvæð skilaboð, endurtekin mistök og slakur námsárangur skerða sjálfsmyndina og nemandi með slæma reynslu af skólagöngunni er líklegri til að flosna upp úr námi þegar í framhaldsskóla er komið. Ástæðan fyrir námsvandana er ekki sú að nemandi með ADHD skilji ekki námsefnið heldur liggur vandinn oft í vinnubrögðunum. Að lesa langan texta, skipuleggja efnistöð í ritgerð, verkefnaskil á réttum tíma og slakt tímaskyn hefur mikil áhrif. Hann skortir ekki skilning á námevni heldur þarf á aðstoð að halda við skipulagningu og nauðsynlegt er að taka tillit til þess og gera réttlátar kröfur til nemandans. Til þess að efla og styrkja nemandann þarf að aðlaga námið að raunverulegri getu og beina sjónum að styrkleikum fremur en veikleikum því með réttum úrræðum er hægt að hámarka námsárangur. Samstillt átak foreldra og skóla er einnig stór þáttur í jákvæðri upplifun nemandans og um leið eflir það virðingu og skilning á þeim vandkvæðum sem nemendur með ADHD glíma við.

Framhaldsskólinn er oft mikil áskorun fyrir unglíngastig og því er nauðsynlegt að vanda valið og skoða gaumgæfilega hvaða skóli og nám henta best. Hjá unglíngum er tilhneiging til að velja sömu námsleið og félagarnir, án nánari umhugsunar, en mikilvægt er að rasa ekki um ráð fram og gæta þess að jafnvægi sé á milli væntinga og getu. Í framhaldsskóla aukast námskröfur og félagsleg samskipti verða flóknari. Unglíngar með ADHD hafa oft ekki tileinkað sér nauðsynlega náms- og félagsfærni en þessir þættir hafa óhjákvæmilega mikil áhrif á nám og líðan.

ÞEGAR HORFT ER TIL FREKARA NÁMS ER GOTT AÐ HAVA EFTIRFARANDI ATRIÐI Í HUGA:

- Hvaða nám hentar best, hvar liggur áhuginn?
- Hverjir eru styrkleikar nemandans og veikleikar?
- Hverjar eru helstu hindranir?
- Mikilvægt er að gera raunhæfar kröfur
- Er þörf á stuðningi í námi?
- Framtíðarsýn, setja sér markmið og útbúa áætlun



HEGÐUNARVANDI Á UNGLINGSÁRUM

MÓTÞRÓI

Mótþrói er algengur og oftast talinn til hegðunarvanda. Ástæðan er sjálfsagt sú að mótþrói leiðir oft til erfiðleika í samskiptum eins og deilna, reiðikasta og leiðir oft yfir í valdabaráttu. Ástæður mótþróa geta verið þær að unglingurinn vill einfaldlega ekki gera það sem hann á að gera. Stundum vegna þess að hann vill ráða eða vegna þess að hann er að hefna sín en einnig getur það verið vegna þess að hann treystir sér ekki til að gera það sem hann á að gera. Til að vinna með mótþróa er best að ganga fyrst út frá því að ástæðan sé sú að nemandinn treysti sér ekki til að gera það sem á að gera, en geti ekki tjáð sig um það.

MÓTSTÖÐUÞRJÓSKURÖSKUN

Mótstöðuþrjósukuröskun lýsir sér í erfiðri hegðun eða óhlýðni og virðingarleysi og illsku gagnvart öðru fólki. Þessi einkenni eru ekki eins alvarleg og einkenni hegðunarröskunar en eru samt sem áður alvarleg og þarf að taka sem slík. Í dag er farið að veita mótstöðuþrjósukuröskun meiri athygli.

EINKENNIN SKIPTAST Í:

- Reiði og þirring
- Rifrildi og mótþróa
- Illgirni og hefningirnd



HEGÐUNARRÖSKUN

Unglingur með mótstöðuþrjúskuröskun ræður illa við neikvæðar tilfinningar, hann er oft á móti reglum og lendir í árekstrum, oftast við foreldra eða kennara. Unglingur með hegðunarröskun gengur lengra, hann brýtur samfélagslegar og siðferðilegar reglur og líka lög. Það skiptir máli hvort hegðunarröskun kemur fram á unglingsárum eða hefur verið til staðar á barnsaldri en miðað er við tíu ára aldur. Horfur þeirra sem sýna slíka hegðun sem börn eru taldar verri en þeirra sem byrja á unglingsaldri. Sömuleiðis er alvarlegra ef unglingurinn iðrast ekki eða finnur ekki til með þeim sem hann hefur komið illa fram við. Í greiningu er einnig metið hvort um er að ræða væga, meðal eða alvarlega hegðunarröskun.

EINKENNIN SKIPTAST Í:

- Ofbeldishegðun í garð manna og dýra
- Skemmdarverk á eignum
- Svik eða þjófnað
- Alvarleg brot á reglum

Það er ekki algilt að unglingar með ADHD lendi í afbrotum og vímuefnaneyslu. Þó margir lendi í einhverjum vanda er ekki þar með sagt að þeir komist ekki aftur á beinu brautina.

ÖLL HEGÐUN Á SÉR ÁSTÆÐU, HVERJAR ERU ÁSTÆÐUR ÁHÆTTUHEGÐUNAR

Til að bregðast við erfiðri hegðun þarf að gera sér grein fyrir hvað býr að baki. Ástæðan getur verið, eins og áður hefur komið fram að unglingur eigi í stríði við foreldra og aðra, hegðun sé partur af því að ná stjórninni eða hegðunin er tilkomin vegna kvíða, því að hann treystir sér ekki til að gera það sem hann á að gera. Til að geta brugðist rétt við er mikilvægt að þekkja barnið eða unglinginn.

Margir þættir hafa áhrif á heilsu og vellíðan og þeir þættir sem tengjast slæmri heilsu, fötlunum, sjúkdómum eða dauða, eru þekktir sem áhættuþættir. Áhættuþættir liggja einnig að baki andfélagslegri hegðun. Þeir geta verið hjá barninu eða í umhverfi þess og eru sjaldnast einir á ferð en eru háðir öðrum þáttum og virka í samspili við þá.

VERNDANDI ÞÆTTIR FYRIR ANDFÉLAGSLEGA HEGÐUN

Foreldrar sem eru samstíga í uppeldi, setja skýr mörk og sýna festu eru verndandi þættir. Þeir leggja áherslu á að eiga góð tengsl við unglinginn, gera réttlátar kröfur og virkja hann til samvinnu í að finna lausnir á vanda. Góðar fyrirmyndir eru verndandi þættir og hafa mikið að segja gagnvart því að unglingur geti ræktað hæfileika sína bæði heima og í skóla.

VÍMUEFNANEYSLA OG ADHD

Ástæður vímuefnaneyslu

Í byrjun er neysla oft hluti af hegðunarfanda þar sem ungliturinn fer sínu fram. Einnig koma til áhrif frá félögum eða fyrirmyndum. Unglingurinn getur verið að sækjast eftir viðurkenningu eða er í félagsskap sem stundar neyslu og vill þar af leiðandi ekki skera sig úr hópnum. Mótstaða unglings með ADHD gegn vímuefnum er lítil m.a. vegna hvatvísi, hann ræður ekki við að segja nei. Forvitni getur spilað þarna inn í, þ.e. ungliturinn langar til að prófa. Stundum verður neysla tæki til að vinna gegn vanlíðan, t.d. kvíða.

Sýnt hefur verið fram á að unglingar með ADHD eru í aukinni áhættu gagnvart vímuefnaneyslu, sérstaklega unglingar með ADHD og hegðunarröskun. Áhættan eykst ef ungliturinn er einnig að glíma við þunglyndi.



HVAÐ GETA FORELDAR GERT?

Alúð í uppeldi og leiðandi uppeldisstill efla verndandi þætti og draga úr áhættuþáttum. Leiðandi foreldrar setja mörk en hlusta jafnframt á unglinginn, sýna honum virðingu og leitast við að leita lausna á vanda sem kemur upp.

Gott er að setja grundvallarreglur sem ekki verður samið um og sem foreldrar fylgja eftir en um annað er hægt að semja. Nauðsynlegt er að foreldrar standi saman og beiti sömu uppeldisaðferðum.

Þó ástæður ADHD séu líffræðilegar geta umhverfisáhrif og félagsleg áhrif valdið því hvort einkenni verða þung eða léttvæg. Skipulag í umhverfi, góð tengsl við fjölskyldu og áhugamál sem barnið nær að rækta hafa mikið að segja. Líf unglings er mun flóknara en líf barnsins og því skiptir sköpum að veita honum stuðning og skilning.



MÁ BÆTA SAMSKIPTI FORELDRA OG UNGLINGS?

SAMTAL FORELDRA OG UNGLINGS

Það skiptir máli að eiga notalegt spjall um daginn og veginn, t.d. um áhugamál unglings og foreldra, hvernig dagurinn hefur gengið, hvað sé að fréttast af félögum unglingsins, hvað er á döfinni, málefni líðandi stundar eða annað sem fangar hugann. Samræður við kvöldmatarborðið eru tilvaldar til þess að virkja alla fjölskylduna í gott spjall.

FORELDRUM ER GOTT AÐ HUGA AÐ EFTIRFARANDI:

- Snúast samskiptin meira um það sem aflaga fer en það sem er í lagi eða gott?
- Eru góðu stundirnar notaðar til að ræða vandamál og enda í leiðindum?
- Er hlustað á unglingsinn, þ.e. skoðanir hans og sjónarmið?
- Hlustar unglingsur á foreldra? Ef ekki hvað geta foreldrar þá gert til að unglingsur hlusti?

Foreldrar velta oft fyrir sér hvenær rétti tíminn sé til að tala um erfið mál. Best er að ræða saman um leið og málið kemur upp. Mikilvægt er að vera rólegur og málefnalegur. Gott er að biðja unglings að segja frá sinni hlið á málinu. Gera þarf mun á verki og persónu unglings, tala um vandann og láta koma skýrt fram að þið séuð ekki sátt við verkið en ekki gera lítið úr unglingsnum með neikvæðum athugasemdum eins og „þú ert alveg ómögulegur og alltaf að koma þér í vandræði“. Spyrja má unglings sem hefur gert mistök, „hvað ætlar þú að gera í málinu?“ Ræða þarf vandann málefnalega. Mikilvægt er að leita lausna sem báðir geta samþykkt og sætt sig við.



KOSTIR ADHD

ADHD fylgja líka ýmsar jákvæðar hliðar. Unglingar með ADHD eru eins og annað fólk með mismunandi persónuleika og hæfileika. Þeir hafa sínar sterku hliðar og mikilvægt er að leyfa þeim að njóta sín en koma jafnframt til móts við þær sérstöku áskoranir sem fylgja ADHD.

UNGLINGAR MEÐ ADHD GETA VERIÐ:

Sköpunarglaðir. eru með hugann fullan af hugmyndum sem þeir þurfa að fá tækifæri til að þróa frekar. Margir geta náð langt í skapandi greinum ef þeir fá að njóta sín.

Kraftmiklir. Geta náð langt í íþróttum þar sem kraftur þeirra fær að njóta sín.

Ofureinbeittir. Hafa hæfileika til að sökkva sér niður í það sem vekur áhuga þeirra og geta jafnvel unnið við margt í einu.

Umhyggjusamir og blíðir. Hrífast oft af dýrum og börnum og eru óhræddir við að sýna það.

Hressir og skemmtilegir. Eiga auðvelt með að kynnast nýju fólki, eru opnir og forvitnir.

Húmoriskir. Sjá oft spaugilegu hliðina á hlutunum og geta hlegið að eigin mistökum.

Huga út fyrir kassann. Koma auga á nýjar leiðir til lausna og fá nýjar hugmyndir sem öðrum hafa ekki hugkvæmst.

Traustir vinir. Leggja mikið á sig fyrir þá sem eru þeim kærir.

Einlægir. eru óhræddir við að segja sína skoðun og koma til dyranna eins og þeir eru klæddir.

Óhræddir við að prófa nýja hluti. Hvatvísi og forvitni gerir það að verkum að þeir þora að gera eitthvað nýtt og spennandi.

Öllu máli skiptir að unglíngar með ADHD fái að sinna því sem þeir eru góðir í og fái þá viðurkenningu sem þeim ber.



VISSIR ÞÚ

- Að unglingar með ADHD eru öðruvísi en börn og fullorðnir með ADHD
- Að alúð í uppeldi og leiðandi uppeldisstill efla verndandi þætti og draga úr áhættuþáttum
- Að slæm reynsla af skólagöngu eykur líkur á brottfalli úr framhaldsskóla
- Að mikilvægt er að beina sjónum að styrkleikum fremur en veikleikum



Höfundar: Elín H. Hinriksdóttir sérkennari og Sólveig Ásgrímsdóttir sálfræðingur

Hönnun og umbrot: Gísli Arnarson

Prentun: Litlaprent

Útgefandi: ADHD samtökin

Styrktaraðilar: Reykjavíkurborg og Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík

www.adhd.is
adhd@adhd.is