ADHD

Jak pomóc dziecku z zespołem hiperkinetycznym (ADHD) w domu?

Na ogół cieszymy się, kiedy nasze dzieci mają dużo energii, tysiąc pomysłów na sekundę i wiele z nich wprowadzają od razu w życie. Wydaje się, że dziecko „ruchliwe" to dziecko zdrowe, rozwijające się- dlatego reagujące na wiele bodźców z otoczenia.

Problem najczęściej staje się zauważalny, kiedy okazuje się, że nasze dziecko burzy porządek w klasie, **nie potrafi dostosować się do zasad**panujących w szkole, z trudem nawiązuje **kontakt z rówieśnikami** a nauczycielom ciężko się z nim pracuje.
Chociaż objawy ADHD są zwykle dość wyraźne już między 5 a 7 rokiem życia, bywa że rodzice zwracają na nie uwagę dopiero, kiedy dziecko pójdzie do szkoły. Wtedy w życiu dziecka pojawia się wiele zmian, które mogą być powodem zwiększenia liczby bądź intensywności objawów Wtedy też dziecko wchodzi w sytuacje społeczne, w których wymaga się od niego przestrzegania określonych reguł- co stanowi dla niego problem…

W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że u podłoża ADHD leży specyficzny tryb pracy mózgu, który utrudnia dziecku kontrolowanie własnych zachowań i osłabia zdolność skupienia uwagi.

Dla ADHD charakterystyczne jest występowanie trzech grup objawów: **nadruchliwości**, **impulsywności** oraz**zaburzeń uwagi**. Objawy zespołu mogą być

przeszkodą w realizacji wielu zadań, a więc mogą stanowić problem zarówno dla otoczenia jak i dla samego dziecka!

Pierwszym środowiskiem, w którym dziecko uczy się zasad współżycia z otoczeniem jest **dom**. W domu dziecko spędza zazwyczaj najwięcej czasu w ciągu dnia. Są to argumenty, które skłaniają do wniosku, że ciężko osiągnąć pożądane zmiany w zachowaniu dziecka, nie pracując z nim w domu.
Pracując z dzieckiem, możemy zapobiec negatywnym przyszłym konsekwencjom, jakie towarzyszą temu zespołowi. Ustalając określone reguły dotyczące zachowania dziecka w domu **ułatwiamy życie również sobie** i co najważniejsze- polepszamy swój **kontakt z dzieckiem !**
Co robić?
Akceptacja– zrozumieć swoje dziecko…

Bycie rodzicem dziecka nadpobudliwego to ciężka praca. Praca, która zdaje się być ciągłą uporczywą walką i która sprawia, że rodzice mogą czuć się bezradni i potwornie zmęczeni. Kiedy jeden z domowników ma ADHD świat sprawia wrażenie jakby stanął na głowie. **Wszystko dzieje się na raz**. Bywają takie chwile, kiedy ciężko jest zachować spokój i być przyjaznym tatą czy uśmiechniętą mamą, ponieważ **rodzice to też ludzie.**
Pracę z dzieckiem nadpobudliwym najlepiej rozpocząć od siebie- nauczyć się akceptacji jego odmienności i tego, że być może nigdy nie będzie najspokojniejszym, najbardziej ułożonym dzieckiem. J Taki podejście pomoże dostosować wymagania do możliwości dziecka i uchroni przed frustracja i niepowodzeniami.

Jeżeli rodzice nadpobudliwego ośmiolatka za cel pracy przyjmą, że ma on sam siadać do lekcji i codziennie o nich pamiętać, poniosą klęskę. Jeśli zaś spróbują osiągnąć tyle, że ma on **siąść do lekcji po trzecim przywołaniu, o umówionej porze** i razem z mamą sprawdzić, co jest zadane, mają szanse na **sukces**.
Trzy elementy zespołu hiperkinetycznego i sposoby radzenia sobie z nimi:
-nadmierna impulsywność: dzieci okazujące nadmierną impulsywność, działają pod wpływem impulsu, którego nie są w stanie kontrolować. Najczęściej wiedzą co powinny zrobić w danej sytuacji, ale zazwyczaj tego nie robią. Znają reguły, ale mają kłopot z ich zastosowaniem. Nie zastanawiają się nad konsekwencjami swojego zachowania.

co robić? :

- jak najczęściej przypominajmy o istnieniu reguł,
- ostrzegajmy dziecko przed zrobieniem czegoś, czego mu zrobić nie wolno, przypominajmy o konsekwencjach,
- jeśli dziecko koniecznie chce nam coś powiedzieć, kiedy jesteśmy zajęci- podajmy mu kartkę, żeby zapisało co chce powiedzieć- i porozmawiajmy o tym później,
- wymyślmy wspólnie z dzieckiem sygnał oznaczający- „nie przerywaj",
- w różnych sytuacjach (podczas jazdy samochodem, podczas oglądania filmu) zatrzymajmy się z dzieckiem na chwilę i poprośmy, aby opowiedziało, co może się zdarzyć dalej,
- bawmy się z dzieckiem w grę: „Co by było gdyby…?",

-nadruchliwość: dzieci z ADHD mają bardzo silną potrzebę ruchu, nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu. Nadruchliwość w połączeniu z brakiem umiejętności przewidywania swoich zachowań staje się bardzo uciążliwa, np. kiedy dziecko co chwilę w biegu wpada na rodziców lub wchodzi do pokoju, w którym uczy się starsza siostra.

co robić?

- spróbujmy pokierować energię dziecka tak, aby jak najmniej przeszkadzało otoczeniu (np. poprzez zamontowanie zamków utrudniających dostanie się do pokoju rodzeństwa, które odrabia lekcje),
- zaangażujmy dziecko w takie czynności domowe i podpowiadajmy takie zabawy, w których będzie mogło spożytkować nadmierną ruchliwość,
- postarajmy się zapisać dziecko na zajęcia sportowe, w trakcie których będzie mogło skakać, biegać, wspinać się itp.,
- zaplanujmy krótkie przerwy w trakcie nudnych prac na wyładowanie zgromadzonej energii,

-zaburzenia uwagi: to słabsza zdolność do koncentrowania się na wykonywanych zadaniach. Dzieciom nadpobudliwym trudno jest nakierować swoją uwagę (np. nastawić się na słuchanie nauczyciela na lekcji) oraz utrzymać ja przez dłuższy czas (np. wysłuchać całej lekcji). Nie potrafią one z docierających do nich bodźców wybrać najważniejszego, a także utrzymać uwagi na dwóch czynnościach jednocześnie (np. na słuchaniu i notowaniu).

co robić?:

- ograniczyć ilość dochodzących do dziecka bodźców,
- w momencie, gdy dziecko ma kłopoty z koncentracją zrobić krótką przerwę (na pogłaskanie kota, zjedzenie jabłka, sześć podskoków), dopiero po kilku minutach powrócić do wykonywanego zadania,
- używać interesujących pomocy naukowych, upraszczać komunikaty kierowane do dziecka, podkreślać najważniejsze elementy wypowiedzi).

Jak odrabiać lekcje z dzieckiem nadpobudliwym?

Dziecko nadpobudliwe potrzebuje, żeby rodzic pomagał mu w odrabianiu lekcji, trzeba więc założyć i nastawić się, że będzie się odrabiało lekcje wspólnie z dzieckiem.

1. ***Jak nakłonić dziecko, żeby usiadło do odrabiania lekcji?***

- Dziecko nadpobudliwe będzie odwlekać moment rozpoczęcia odrabiania lekcji, znajdując wiele wymówek uzasadniających opóźnienie. Najlepszym sposobem jest umówienie się na konkretną godzinę i ustalenie konsekwencji, jeśli ta umowa zostanie niedotrzymana. Można też zastosować tzw. „konsekwencję cykającą", czyli każde 5 minut spóźnienia oznacza utratę 5 minut z np. „czasu oglądania telewizji".

Dziecko może mieć też problem w zorganizowaniu sobie pracy- wiele razy wstaje i szuka potrzebnych mu pomocy. Warto przypominać mu co ma zabrać ze sobą na biurko.

Jak spowodować, aby w czasie odrabiania lekcji dziecko zajmowało się zeszytem i książką, a nie wszystkim innym?

-Ograniczyć ilość bodźców docierających do dziecka:

- biurko powinno być postawione przodem do pustej, gładkiej ściany, na biurku tylko długopis, ołówek, książka i zeszyt,
- zamykamy okno,
- wyłączamy telewizor i wszystkie inne grające sprzęty; wyjątkiem może być spokojna muzyka, która niektórym dzieciom dostarcza bodźców „tła", pomocnych w skupieniu.

– Starać się zwiększyć zdolność koncentracji dziecka, poprzez:

- robienie kilku-kilkunastu przerw w pracy, gdy zauważymy, że dziecko wyczerpało już swoje możliwości skupienia uwagi,
- w momencie działania bodźca rozpraszającego, ponowne przywołanie uwagi- „pisz dalej", „spójrz w zeszyt", postukanie w zeszyt palcem itp.,

- dopilnowanie, aby w czasie przerwy dziecko nie rozpoczęło czynności, od której będzie trudno je oderwać,
- powolne i stopniowe wydłużanie jednorazowego czasu pracy, zawsze za zgodą dziecka. *Uwaga*: powolne oznacza tutaj o kilka minut w ciągu miesiąca lub nawet kwartału,
- zapobieganie rozpraszaniu się dziecka przez zaciekawienie go, przedstawienie tematu zadania w nowy interesujący sposób.

W słabości siła!

Myśląc o zespole hiperkinetycznym najczęściej skupiamy się na negatywach, bo to one wysuwają się na pierwszy plan. Trzeba jednak pamiętać o tym, że dzieci z ADHD ciągle działają, z chęcią odkrywają i badają świat, są niezwykle kreatywne i odpowiednio pokierowane, mogą w twórczy sposób wykorzystać to, co teoretycznie jest ich słabością!