
Jak pomóc sobie i dziecku z ADHD?

Wskazówki dla rodzica

W kontakcie z dzieckiem z ADHD ważne jest uświadomienie sobie, że objawy i związane z nimi trudne zachowania dziecka nie wynikają z jego złej woli. Warto mieć też na uwadze fakt, że dziecko prawdopodobnie nigdy nie będzie spełniało wszystkich naszych oczekiwań. Oczywiście musimy stawiać mu wymagania, ale z mądrą rezerwą, w przeciwnym razie będziemy ciągle sfrustrowani niepowodzeniami w kontakcie z własnym przecież dzieckiem. Dlatego ważne jest poszukanie różnorodnych opcji ułatwienia, które podobnie jak okulary w krótkowzroczności pomogą naszemu dziecku lepiej funkcjonować nawet w obliczu trudności, które posiada.

Dziecko z ADHD musi się ruszać więcej niż jego rówieśnicy. Wyraźnie ustal, co może robić a czego nie. Jak najczęściej angażuj dziecko w pozytywne czynności, np. pomoc w wykonywaniu obowiązków domowych. Podczas zdalnej pracy w domu – organizuj przerwy na ruch. Zezwól dziecku na ruszanie się w obrębie siedzenia z zachowaniem pewnych zasad (np. pupa na krześle, przodem do stolika, bez bujania). Ważna jest też motywacja pozytywna, czyli chwalenie wszystkich przejawów spokojnej pracy, a nie zauważanie tylko i wyłącznie tego co dziecku się nie udaje. W przypadku dzieci z ADHD oznacza to także zwracanie uwagi na zachowania, które przychodzą innym stosunkowo łatwo, np. rozpoczęcie rozwiązywania zadania, posprzątanie zabawek, spokojna praca przez kilka minut. Potrzebują więcej informacji pozytywnych niż inne dzieci. Dlatego tak ważne jest dostrzeganie mocnych stron dziecka. Jako rodzic nie możemy powiedzieć o swoim dziecku, że mocnych stron nie ma, to naszym zadaniem jest znalezienie takowych. Zapisz dziecko na zajęcia karate, wspinaczkę, jazdę konną – niech spróbuje różnych rzeczy i znajdzie to co mu odpowiada, co robi dobrze. Nie można poczucia wartości dziecka budować wyłącznie na osiągnięciach szkolnych, a tym bardziej ich braku.

Ważne jest również, aby w naszych domach funkcjonowały określone zasady, szczególnie w tych dniach, gdy skazani jesteśmy na stałe siedzenie w domu. Dzieci czują się pewniej, wiedząc czego się od nich oczekuje. Ustal więc konsekwencje obowiązujące za złamanie zasad obowiązujących w Waszym domu – powieś je na lodówce. Nie wdawaj się w dyskusje z dzieckiem z ADHD, zawsze przegrasz. Dzieci te są mistrzami dyskusji, a to Ty jesteś „przywódcą”. Ważna wskazówka jest również taka, że dzieci z nadpobudliwością często nie umieją odczytywać niewerbalnych sygnałów płynących od rozmówcy – ton głosu, języka ciała. Zwracaj mu uwagę na sytuacje, gdy będzie mógł uczyć się interpretować odczucia innych (rodzaj treningu umiejętności społecznych). Zaproponuj na przykład: „Zanim opowiesz kolegom swoją przygodę, posłuchaj opowieści kogoś innego”, „Spójrz na chłopca, który opowiada. Jak myślisz, co on czuł, gdy ta historia się wydarzyła?”. Z powodu zaburzeń

koncentracji i wrodzonej impulsywności, trening umiejętności społecznych w przypadku dzieci z ADHD to długa, żmudna praca, warto ją jednak podjąć.

W sytuacjach konfliktowych, zdarzających się w domu, między rodzeństwem – zachowaj obiektywizm. Pamiętaj, że dzieci z ADHD są często „podpuszczane” przez innych, impulsywnie realizują pomysły rodzeństwa, czy rówieśników. W takich sytuacjach konsekwencje powinno ponieść zarówno dziecko z ADHD, jak i osoba, która je sprowokowała.

Ważnym elementem, o który możemy zadbać pracując w domu są strategie mające na celu ograniczenie ilości bodźców docierających do dziecka w trakcie wykonywania zadania. Ważne jest zadbanie o porządek na biurku – mogą się na nim znajdować jedynie rzeczy potrzebne do wykonywanej właśnie pracy. Ważne jest miejsce gdzie biurko stoi – najlepiej z dala od bodźców rozpraszających (z dala od drzwi i okien), najlepiej przodem do pustej ściany. Nauczyć się również musimy wydawania prostych komunikatów typu: „*Spodnie do szafy. Zabawki z dywanu do kosza. Spójrz na mnie. Powtórz. Zrobileś? Fantastycznie!*”. Dobrym sposobem jest mobilizowanie dziecka do wytrwania bez ruchu przez określony czas, zapowiadając nadchodzącą przerwę czy zbliżającą się możliwość ruchu np. „*Skończysz te 4 przykłady i będziesz mieć prawo do 2 minutowego spaceru w wyznaczonym miejscu*”. Dziecko z ADHD może albo siedzieć nieruchomo, albo skoncentrować się na tym, co mówi do niego druga osoba. Ma trudność ze zrealizowaniem tych dwóch rzeczy równocześnie. Warto więc pozwolić dziecku na niewielki niepokój ruchowy w czasie odrabiania lekcji, podczas wykonywania zadań lub czytania lektury.

W kolejnym artykule znajdują się wskazówki dla nauczyciela, te do pracy dydaktycznej, jak i wychowawczej.

Agnieszka Salwa, MZPPP w Kielcach

Opracowano na podstawie:

Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 1993, Media Rodzina, Poznań;

Pentecost D., Wychować dziecko z ADD i ADHD, 2005, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna;

Kołąkowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców, Gdańsk 2007, GWP;

Skotnicka M., Wolańczyk T., Kołąkowski A., Pisula A., Dziecko nadpobudliwe w szkole. Objawy i system pomocy, Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli Centrum CBT;

Wiącek R., Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w wieku przedszkolnym. Program terapii i wspomagania rozwoju oraz scenariusze zajęć, Kraków 2006, Oficyna Wydawnicza *Impuls*;