

Sprawdzone rady i wskazówki dla rodziców

Jeżeli Twoje dziecko jest w ciągłym ruchu, nie potrafi skoncentrować się dłużej na zadaniu, nie umie przewidzieć konsekwencji swojego niebezpiecznego zachowania to może warto bliżej mu się przyjrzeć.

Częstą przyczyną takiego zachowania dziecka może być zespół nadpobudliwości ruchowej, tzw. ADHD.

Co to jest ADHD?

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.

Nadruchliwość to nadmierna, w porównaniu z dziećmi na tym samym poziomie rozwoju, aktywność ruchowa. Dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu, nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu.

Impulsywność to niemożność powstrzymania się przed działaniem i „odczekania” do momentu, kiedy wykonanie czynności będzie łatwiejsze lub akceptowane przez otoczenie.

Zaburzenia uwagi to trudności w skupieniu się i tendencja do rozpraszania się nawet pod wpływem delikatnych bodźców.

Pójście do szkoły jest trudnym momentem ponieważ dzieci muszą dostosować się do wielu nowych zasad panujących w szkole. Ponadto dla dzieci z ADHD prawie niemożliwe jest spokojne przesiedzenia 45-minutowej lekcji. Dzieci nadpobudliwe wyrażają swoje emocje szybciej i z większą intensywnością, niż jest to akceptowane u uczniów. Bywają agresywne, łatwo je rozzłościć i sprowokować, ich stosunki z rówieśnikami układają się źle. Spędzają dużo mniej czasu z rówieśnikami, mają niewielu kolegów przyjaciół

Każde dziecko z ADHD może prezentować nieco odmienny zestaw zachowań.

BRAK KONCENTRACJI:

- ✓ dziecko słucha nieuważnie
- ✓ nie jest w stanie skupić się na szczegółach
- ✓ łatwo się rozprasza pod wpływem zewnętrznych zdarzeń
- ✓ nie pamięta, co miało zrobić
- ✓ jest mało spostrzegawcze
- ✓ często buja w obłokach
- ✓ w środku zdania zapomina, o czym mówiło

IMPULSYWNOŚĆ:

- ✓ dziecko wyrywa się z odpowiedzią zanim zostanie zadane pytanie
- ✓ często przerywa innym
- ✓ podejmuje pochopne decyzje

- ✓ wydaje się agresywne, bo nie potrafi powstrzymać się od natychmiastowego zaspokajania potrzeb
- ✓ łatwo, bez zastanowienia, akceptuje cudze pomysły

NADMIERNA RUCHLIWOŚĆ:

- ✓ dziecko nie jest w stanie usiedzieć na miejscu
- ✓ ma często nerwowe ruchy rąk albo nóg
- ✓ nie umie spokojnie bawić się ani odpoczywać
- ✓ często jest nadmiernie gadatliwe, hałaśliwe
- ✓ często robi rzeczy bardzo ryzykowne, nie umiając przewidzieć konsekwencji
- ✓ ma kłopoty z wieczornym zaśnięciem

KŁOPOTY W RELACJACH Z DZIEĆMI:

- ✓ dziecko ma zazwyczaj nie najlepszą pozycję w grupie, jest samotne
- ✓ nie umie przegrywać
- ✓ musi koncentrować na sobie uwagę
- ✓ jest zazwyczaj niepewne i nieśmiałe, ma złe zdanie na własny temat
- ✓ nie umie czekać na własną kolej

Jeżeli obserwujesz u swojego dziecka wiele z wymienionych zachowań, być może ma ono zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi. W takiej sytuacji należy zgłosić się na badania diagnostyczne do Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej.

Bycie rodzicem dziecka nadpobudliwego to ciężka praca. Czasem czujemy się bezradni i potwornie zmęczeni, usiłując nadażyć za naszym dzieckiem. Kiedy jeden z domowników ma ADHD świat sprawia wrażenie jakby stanął na głowie. Wszystko dzieje się naraz.

Pracę z dzieckiem nadpobudliwym najlepiej zacząć od siebie - nauczyć się akceptacji jego odmienności i tego, że być może nigdy nie będzie idealnym, wymarzonym dzieckiem, którego chciałoby się mieć w domu.

Jak odrabiać lekcje z dzieckiem nadpobudliwym?

Dziecko nadpobudliwe potrzebuje, aby rodzic pomagał mu w odrabianiu lekcji. Starsze odrabia lekcje samodzielnie, powinno mieć jednak świadomość tego, że w każdej chwili może liczyć na pomoc.

1. Jak nakłonić dziecko, aby usiadło do odrabiania lekcji?

Moment siadania do lekcji jest trudny dla każdego dziecka. Dlatego dziecko nadpobudliwe będzie odwlekać rozpoczęcie odrabiania lekcji znajdując wiele wymówek uzasadniających opóźnienie. Najlepszym sposobem wydaje się wspólne umówienie się na konkretną godzinę i ustalenie konsekwencji, jeżeli ta umowa nie będzie dotrzymana (np. zakaz oglądania telewizji tego wieczora). Można też zastosować inną metodę np. każde 5 minut spóźnienia oznacza utratę 5 minut z np. „czasu oglądania telewizji”.

Rozpoczęcie odrabiania zadań może być też opóźnione przez trudności w zorganizowaniu sobie pracy. Dziecko wielokrotnie wstaje i szuka potrzebnych mu pomocy. Warto przypomnieć, co ma zabrać ze sobą na biurko.

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

Ograniczyć jak najbardziej ilość bodźców dopływających do dziecka:

- ✓ pomieszczenie, w którym odrabiamy lekcje powinno być utrzymane w spokojnych barwach, bez krzykliwych wzorów
- ✓ biurko stawiamy przodem do pustej gładkiej ściany, zabieramy z niego wszystkie rzeczy poza książkami, zeszytem, długopisem
- ✓ zamykamy okno (aby ograniczyć ilość bodźców słuchowych) oraz zasłaniamy je (aby dziecko nie rozpraszało się widokiem na podwórko)
- ✓ ukochane zwierzątko (jeśli jest) „wychodzi” do innego pokoju
- ✓ wyłączamy telewizor i inne grające sprzęty; wyjątkiem może być spokojna muzyka, która niektórym dzieciom dostarcza bodźców pomocnych w skupieniu

Staramy się zwiększyć zdolność koncentracji dziecka poprzez:

- ✓ robienie kilku - kilkunastominutowych przerw w pracy, gdy zauważymy, że dziecko wyczerpało już swoje możliwości skupienia uwagi
- ✓ w momencie zadziałania bodźca rozpraszającego ponowne przywołanie uwagi – „pisz dalej”, „spójrz w zeszyt”, postukanie w zeszyt palcem itp.
- ✓ dopilnowanie, aby w czasie przerwy dziecko nie rozpoczynało czynności, od której będzie je trudno oderwać
- ✓ powolne i stopniowe wydłużanie jednorazowego czasu pracy, zawsze za zgodą dziecka.
- ✓ zapobieganie rozpraszaniu się dziecka przez zaciekawienie go, przedstawienie tematu zadania w nowy interesujący sposób

Jak mówić żeby dzieci nas słuchały?

Dziecko z ADHD słucha tego, co się do niego mówi, tak jak intensywnie nasłuchuje wszystkiego, co dzieje się wokół. Ma natomiast problem z wyłowieniem z potoku docierających do niego bodźców tego, który w danej chwili jest najważniejszy. Dlatego osoba zwracająca się do nadpobudliwego dziecka musi po pierwsze przebić się przez szum bodźców docierających z otoczenia, po drugie zadbać, aby jej przekaz był jak najbardziej zrozumiały.

Zanim zaczniemy mówić przygotujmy dziecko do odbioru naszego komunikatu, postarajmy się, aby dziecko zatrzymało się, popatrzyło na nas i skupiło się na tym co robimy – mówimy, pokazujemy, podajemy.

- ✓ można np. powiedzieć do dziecka – „posłuchaj powiem ci coś bardzo ważnego”, „spójrz na mnie”, „zobacz”,
- ✓ spróbujmy mówić tak, aby dziecko widziało nasze usta,
- ✓ jeżeli dziecko jest jeszcze bardzo małe lub jego zaburzenia uwagi są bardzo nasilone, po prostu przytrzymajmy je za ramiona, kucnijmy (oczy nasze i dziecka powinny być na jednym poziomie) i dopiero wtedy zaczniemy mówić,
- ✓ nie starajmy się wtedy kontrolować nadruchliwości dziecka – pozwólmy, aby machało nogami, bawiło się jakimś przedmiotem – walczmy o jego uwagę a nie o to by siedziało lub stało spokojne,
- ✓ stosujmy krótkie i jednoznaczne komunikaty, czasem brzmiące jak komendy np. pościel łóżko, pozbieraj zabawki z podłogi, ustaw buty, proszę wynieś śmieci.

Jak radzić sobie z brakiem konsekwencji w działaniu dziecka?

Dzieci nadpobudliwe potrafią się skupić tylko na bardzo krótki czas. Dlatego zadania monotonne, długotrwałe, nudne lub skomplikowane zwykle stają się dla nich niewykonalne.

- ✓ możemy pomóc dziecku dzieląc zadania na mniejsze odcinki, np. zamiast „posprzątaj pokój” powiedzmy najpierw „zbierz tamte zabawki z podłogi”. Poczekajmy aż dziecko wykona polecenie, ewentualnie powtórzmy je, jeżeli zajdzie taka potrzeba,
- ✓ następnie – „podnieś i postaw misia na półce”. Poczekajmy aż dziecko wykona polecenie, ewentualnie powtórzmy je, jeżeli zajdzie taka potrzeba,
- ✓ w podobny sposób poprośmy: „uporządkuj zeszyty w szafce, pozbieraj rzeczy z podłogi do koszyka”,
- ✓ zawsze kolejne polecenia wydawajmy dopiero wtedy, gdy dziecko skończy wykonywać poprzednie,
- ✓ niektóre dzieci mogą wymagać jeszcze dokładniejszego podzielenia wykonywanych zadań, obecności rodzica w czasie pracy a nawet prowadzenia za rączkę.

Postępowanie takie pomaga dziecku osiągnąć drobne, codzienne sukcesy i pozwala mu uwierzyć we własne siły. Sprawia też, że z czasem zaczyna się ono samo coraz bardziej starać.

Jeśli Twoje dziecko przeważnie działa pod wpływem impulsu,

- staraj się przewidywać, kiedy impulsywne zachowanie nastąpi (np. wybiegnięcie na jezdnię, wylanie wrzącej herbaty itp.).
- powstrzymaj dziecko przed wykonaniem takiej czynności i postaraj się rozważyć z nim, jakie mogą być jej następstwa.
- ostrzeż je przed zrobieniem tego, czego mu nie wolno - dziecko ma wtedy większą szansę odniesienia sukcesu.
- naucz dziecko, aby przed każdą czynnością zatrzymało się i policzyło do trzech,
- w różnych sytuacjach zatrzymaj się z dzieckiem na chwilę i poproś, aby opowiedziało, co się może dalej zdarzyć (np. idąc ulicą, oglądając film). Baw się z nim w grę “Co by było, gdyby..”- np. “Co by było, gdyby ktoś wbiegł na ulicę pełną samochodów?”
- to, co na papierze, ma większą wagę, niż słowo mówione –np. spisywanie umów, ogłoszenia na drzwiach, liściki z pochwałą itp.

Pamiętaj, że:

- nie można zmusić nadpobudliwego dziecka, aby się mniej ruszało: dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu, nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu.
- nie poświęcajcie dziecku zbyt wiele uwagi, gdy coś przeszkobiło. Nie narzekajcie godzinami z tego powodu, nie opowiadajcie o tym, bo w ten sposób dziecko osiągnie swój cel - zdobędzie waszą uwagę, ale w negatywny sposób. To spowoduje wzmacnianie negatywnych zachowań. Czasem skwitowanie czegoś niezadowoloną miną i wyciągnięcie wobec dziecka konsekwencji jego czynu, mogą okazać się lepszym rozwiązaniem.
- należy ograniczyć czas oglądania telewizji, wyeliminować programy o treści agresywnej, ograniczyć kontakt dziecka z komputerem i grami komputerowymi, gdyż natłok bodźców nadmiernie obciąża układ nerwowy.
- między rodzicami, dziadkami powinna być zgodność, co do zasad panujących w domu,

- aby pomóc dziecku, należy zaakceptować, że “ono już takie jest” i musi biegać- jedyne, co można zrobić, to tak pokierować nadmierną energią dziecka, aby jak najmniej przeszkadzało otoczeniu, np. zapisać na zajęcia sportowe, kupić rower, zabierać często na wspólne spacer, piesze wycieczki.

Opracował: Zespół wychowawczy klas IV-VI

Przydatne adresy internetowe:

- www.adhd.info.pl
- www.adhd.org.pl
- www.niezwykledzieci.adhd.org.pl
- www.adhd.strefa.pl
- www.forum.epomoc.pl
- www.dzieci.org.pl
- www.psychologia.edu.pl
- www.adhdkatowice.republika.pl

Literatura na temat ADHD:

1. M.Święcicka: Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, CMPP-P MEN, Warszawa 1996
2. T. Opolska: Dziecko nadpobudliwe, CMPP-P MEN, Warszawa 1999.
3. T.Wolańczyk, A.Kołąkowski, M.Skotnicka: Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci, BiFolium, Warszawa 1999.