

ADHD – i co dalej?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej jest zaburzeniem, które ma dokładnie określone kryteria konieczne do jego rozpoznania. Trzy grupy objawów charakterystyczne dla nadpobudliwości to:

- ✓ nasilone zaburzenia uwagi,
- ✓ nadmierna impulsywność,
- ✓ nadmierna ruchliwość.

W związku z tym, że objawy nadpobudliwości tworzą pewien stały wzór zachowania dziecka, wynika stąd kilka ważnych wniosków. Po pierwsze, dziecko nadpobudliwe jest nieuważne, impulsywne i nadruchliwe zawsze lub prawie zawsze. W zależności od wymagań i tolerancji otoczenia objawy mogą być mniej lub bardziej przeszkadzające i utrudniające życie dziecka i innym.

Im więcej rodzice wiedzą na temat nadpobudliwości swojego dziecka, im bardziej potrafią wczuć się w swoje dziecko, tym łatwiejszy jest proces wychowawczy. Ale uwaga: dzieciom z ADHD trzeba poświęcać o wiele więcej czasu i wysiłku, a ich wychowania nie można porównywać z wychowaniem dzieci nie odbiegających od normy.

Aby skutecznie pomagać swojemu dziecku w radzeniu sobie w szkole, należy pamiętać, że:

- ✓ dziecko nadpobudliwe ma odmienne możliwości i wymagania, należy się do nich dostosować,
- ✓ karanie za objawy niezależne od dziecka rodzi lęk i niechęć,
- ✓ wzmacnianie pochwałą rodzi pozytywne zachowania dziecka,
- ✓ rozkładanie trudniejszych zadań na etapy, pomaga dziecku w ich pełnym zrealizowaniu.

W związku z tym:

- ✓ ustalamy stałe i jednoznaczne zasady,
- ✓ dbamy o spokój miejsca do pracy,
- ✓ proponujemy plany, listy, schematy, ułatwiające zapamiętywanie materiału,
- ✓ uczymy porządkowania i organizowania,

✓ szukamy form rozładowania nadpobudliwości (sport, turystyka, taniec).

Aby skutecznie pomagać swojemu dziecku w radzeniu sobie w życiu, należy przede wszystkim zaakceptować je takim, jakim jest. Najważniejsze dla dziecka są słowa przekazywane z ust rodziców. To one w pierwszej kolejności kształtują poziom samooceny dziecka. Często rodzice kierują w złości słowa gorzkie, przykre dla dziecka, mają one jednak ogromną siłę „samospelniającej się przepowiedni”. Niedobry i niegrzeczny Jaś, staje się zbuntowanym, agresywnym, nadpobudliwym Janem.

Co zatem robić, aby uniknąć błędów i wzmacniać nasze pociechy, aby czuły się wyjątkowe i niepowtarzalne?

Zasady są proste, ale często trudne do wdrożenia w życie. Po pierwsze **słuchajmy tego co dziecko mówi** do nas. Unikajmy w tym czasie zerkania na telewizor czy gotujący się obiad. Starajmy się patrzeć na dziecko, potakiwać pokazując zainteresowanie. Pomocne mogą być także krótkie pólśłówka „tak, „aha”, a długie wywody i wtrącanie własnych myśli musimy zdecydowanie odrzucić. Po drugie **pozwołmy dziecku swobodnie opowiedzieć o swoich uczuciach**, choć wcale nie musimy odczuwać podobnie. Nie możemy oceniać uczuć naszych pociech. Jeśli nie podoba się mamie sposób w jaki brat odzywa się do siostry można opowiedzieć to słowami – „Wściekłeś się na Ankę, ale nie pozwalałam na szarpanie się w tym domu”. Po trzecie **uczmy dziecko konstruktywnych metod panowania nad uczuciami**. Pokażcie dziecku, że wściekły dorosły potrafi narysować swoją złość, opowiada o problemie po kilku minutach wyciszenia się w swoim pokoju, idzie pobiegać po parku, słucha ulubionej muzyki, pisze „wściekły list” do osoby, która stała się przyczyną jego złości. Każde dziecko modeluje zachowania dorosłych, dlatego chcąc nauczyć dziecko prawidłowych reakcji na złość, musimy stać się wzorcowymi modelami! W związku z tym chcąc nauczyć dziecko unikania bójek, zapomnijmy o klapsach i biciu. Podobnie, aby wymagać od dziecka szanowania norm i zasad panujących w domu, musimy jako rodzice być jednomyślni i konsekwentni. Porządkując zasady regulujące życie rodzinne, dajemy naszym dzieciom poczucie bezpieczeństwa, spójności i uczymy rozróżniania rzeczy ważnych od nieważnych.

Dzieci nadpobudliwe mają znaczny problem ze skupieniem uwagi, dlatego trudno rodzicom z nim rozmawiać. Dzieci nie słyszą 50% tego co się do nich mówi i zapamiętują około 50% tego co usłyszały. Dlatego podczas każdej

rozmowy należy **upewnić się czy dziecko nas słucha**. Wskazaniem jest, aby powtórzyło wasze słowa, listę zakupów, czy to, co ma w danej chwili zrobić.

Starajcie się **nie atakować dziecka, np. słowami „ty zawsze”, „ty nigdy”** gdyż zareaguje obroną i porozumienie nie będzie możliwe. Wskazaniem jest ukazanie dziecku tego co was niepokoi, czy denerwuje np. „Nie lubię, gdy chodzisz w brudnych butach po domu”. Następnie powinniście wyartykułować to czego oczekujecie od dziecka w jasny sposób „Natychmiast ściągnij buty”.

Przekazując informacje do dziecka używajcie krótkich słów. Hasła to słowa, które wypowiada się szybko a czasem używamy ich opierając się o metodę „zdarłej płyty” np. „pościel łóżko”, „cisza”, „buty”, „gasimy światło” .

Pamiętajmy, że kiedy już wychodzimy z siebie bo upomnienia ustne nie docierają do dziecka warto pokusić się o rozmowę na papierze. W taki sposób unikamy bezpośredniego kontaktu, który mógłby nas wyprowadzić z równowagi, a jednak przekazujemy dziecku ważną treść. „Mama jest zmęczona po pracy!”, „Cisza przez godzinę”.

Kolejnym ważnym czynnikiem w pracy z dzieckiem nadpobudliwym są **pochwały i nagrody**. Wszystkie dzieci lubią być doceniane, chwalone , ale dzieci nadpobudliwe szczególnie, bo bardzo często słyszą od innych, że są niegrzeczne, niedobre, niecierpliwie. Pochwała jest balsamem dla ich dziecięcej duszy. Musimy pamiętać, że chwalimy wszystko to co nam się podobało w zachowaniu dziecka i to natychmiast po zaistnieniu takiej sytuacji. Dobrze jest jeśli głośno powiemy, podsumujemy to co zrobiło dobrze np. „Ściągnąłeś buty w przedpokoju i poukładałeś je. Zobacz jaki jest porządek. Super.”

Nie szczędźmy pochwał dziecku w obecności innych ludzi bo wtedy ma szansę usłyszeć, jak bardzo rodzice są z niego dumni. Ale z drugiej strony, kiedy dziecko nie zachowuje się tak jakbyśmy sobie tego życzyli musimy pamiętać o tym aby:

- ✓ pokazać dziecku czego od niego oczekujemy zanim zrobi coś złego,
- ✓ przewidywać sytuacje, które szczególnie wywołują niewłaściwe zachowania dziecka (czekanie w kolejce, długa uroczystość, zakupy itd.),
- ✓ zachowywać stanowczość przy występowaniu niepożądanych zachowań (wyłączcie gierkę, komputer, bez moralizowania i krzyku i powiedzcie czego oczekujecie spokojnym tonem),

- ✓ pozwolić dziecku ponieść konsekwencje złego zachowania (jeśli spóźniło się na zajęcia niech samo się wytłumaczy nauczycielowi),
- ✓ unikać wysłuchiwania krzyków, protestów dziecka (wówczas najlepiej ignorować takie zachowanie, pozbawiać dziecko uwagi z waszej strony i izolować się wychodząc do drugiego pokoju). Można też odesłać dziecko do innego pomieszczenia, aby tam uspokoiło się,
- ✓ przypominać dziecku, co ma zrobić, nawet kilka razy, gdyż z powodu słabej koncentracji uwagi, wymaga częstych powtórzeń.

Oprócz kształtowania własnych umiejętności wychowawczych z dzieckiem nadpobudliwym, można skorzystać proponowanych metod wsparcia:

Biofeedback – to metoda mająca modyfikować zachowanie pacjenta, dzięki uczeniu go jak może wpływać na reakcje zachodzące w jego organizmie. Metoda jest alternatywną formą terapii w stosunku do farmakoterpii. Przewagą biofeedbacku jest to, że jest to metoda całkowicie bezpieczna, bez skutków ubocznych.

Dieta – w ostatnich latach zaczęto wiązać nadpobudliwość dzieci z niedoborem witamin i mikroelementów. Chodzi tu głównie o witaminy z grupy „B”, i mikroelementy takie jak cynk i magnez. Stwierdzono, że dzieci te bywają niespokojne i pobudliwe. Mówi się także wiele o dietach eliminacyjnych np. produktów o dużej zawartości cukru. Podobnie u dzieci z alergiami pokarmowymi obserwuje się nadmierną ruchliwość, niepokój i zachowania impulsywne.

Farmakoterapia – wskazana jest wtedy gdy dziecko jest wybitnie niespokojne, męczące, bardzo źle znosi swoje problemy albo ujawnia dodatkowe ciężkie wtórne zaburzenia jak negatywizm, agresywność. Leczenie farmakologiczne może się odbywać po ścisłą kontrolą lekarza specjalisty (neurologa, psychiatry).

Ważnym jest, aby wszyscy dorośli zajmujący się dziećmi nadpobudliwymi dołożyli wszelkich starań, aby nauczyć się je rozumieć i akceptować. Dla naszego otoczenia dzieci te są stałym źródłem napięcia, wymagają ciągłego zaangażowania, ale przy odpowiednim wsparciu potrafią wiele osiągnąć.

To przede wszystkim rodzice powinni dbać o swoje dzieci, rozwijać ich indywidualne zdolności i zainteresowania, poprzez które mogłyby wzmacniać

poczucie własnej wartości. Rodzice jednak dzieci nadpobudliwych wymagają wsparcia ze strony pedagogów, nauczycieli i terapeutów, którzy w trudnym okresie podpowiedzą im jak postępować i jak przetrzymać ten trudny czas bycia rodzicem dziecka z ADHD.

Bibliografia:

1. Neuhas C., Dziecko nadaktywne. Warszawa 2003. Klub Dla Ciebie.
2. Wolańczyk T., Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Lublin 1999. BiFolium.
3. Natowska H., Wychowanie dziecka nadpobudliwego. Warszawa 1996. Nasza Księgarnia.