,, Oswoić ADHD” - porady dla rodziców uczniów z ADHD

**Zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi (ADHD), to jedno z najczęściej występujących zaburzeń u dzieci i młodzieży, które charakteryzuje się:**

1. **deficytami uwagi** – objawiającymi się krótkim czasem koncentracji nad jednym zadaniem. Dziecko bardzo łatwo się rozprasza pod wpływem zewnętrznych bodźców, często gubi swoje rzeczy, ma trudności w zorganizowaniu własnej pracy i pamiętaniu o poszczególnych zadaniach.
2. **nadmierną aktywnością motoryczną** – przejawiającą się zwiększoną liczbą wykonywanych przez dziecko ruchów pozbawionych celowego działania. Możemy zaobserwować u dziecka ruchowy niepokój (niespokojne ruchy rąk i nóg), tiki oraz trudności w zachowaniu pozycji siedzącej bez ruchu. Dziecko może być przesadnie hałaśliwe w zabawie, często nadmiernie rozbiegane oraz może mieć trudności w zachowaniu spokoju w czasie wypoczynku.
3. **nadmierną impulsywnością** – czyli brakiem zdolności do zahamowania reakcji. Dziecko ma trudności z samokontrolą, a jego wypowiedzi ustne i pisemne są chaotyczne, nieprzemyślane, z wieloma dygresjami. Dziecko może często udzielać odpowiedzi zanim pytanie jest dokończone, nie potrafi czekać w kolejce oraz wypowiada się nadmiernie bez uwzględnienia ograniczeń społecznych.

**Co robić po uzyskaniu diagnozy ADHD?**

Razem z dzieckiem należy omówić jego codzienne kłopoty, trudności oraz zachęcić do obserwacji własnego zachowania. Treści przekazywane dziecku powinny być dostosowane do jego wieku. Ponadto rodzice mogą skorzystać z porad psychologicznych dotyczących metod wychowawczych, treningu umiejętności rodzicielskich, gdzie otrzymają informację na temat sposobów postępowania z dzieckiem. W indywidualnych przypadkach wskazana jest terapia rodzinna, jeżeli rodzina jako całość ma trudności w funkcjonowaniu oraz terapia indywidualna/grupowa dziecka. Niezbędnym elementem jest wzajemna współpraca rodziców ze szkołą tak, aby praca nad trudnościami dziecka była spójna i systematyczna. W niektórych przypadkach, gdy poprawa metod wychowawczych oraz oddziaływania terapeutyczne okazują się niezadowalające stosowana jest farmakoterapia, która łagodzi objawy ADHD. Należy jednak pamiętać, że leki nie usuwają przyczyny problemów, dlatego nie powinniśmy rezygnować z innych oddziaływań terapeutycznych. Wychowywanie dziecka z ADHD zarówno dla rodziców, jak i nauczycieli stanowi duże wyzwanie. Jednak dzięki obecnie rozpowszechnionym formom pomocy psychologicznej i pedagogicznej, dziecko może nauczyć się lepiej radzić sobie z pobudzeniem ruchowym i emocjonalnym, a także poprawić swoją koncentrację uwagi.

**ZALECENIA DLA RODZICÓW DZIECI Z ADHD:**

1. Postaraj się zapewnić dziecku środowisko, w którym panuje porządek i stabilizacja. Spróbuj wprowadzić stały rytm dnia. Ustalenie stałych godzin wstawania, jedzenia posiłków i kładzenia się spać zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości.
2. Ograniczaj bodźce. Postaraj się, aby w domu panował spokój, unikaj puszczania głośnej muzyki. Ogranicz dziecku czas na oglądanie telewizji oraz granie w gry komputerowe.
3. Postaraj się mówić jasno i wyraźnie.
4. Bądź cierpliwy.
5. Zadbaj o miejsce pracy dziecka. Dziecko w wieku szkolnym powinno mieć ciche, jasne i wygodne miejsce przeznaczone do odrabiania lekcji, bez zbędnych przedmiotów dookoła.
6. Wspieraj dziecko w sytuacjach konfliktowych. Pokaż, w jaki sposób może wyrazić swoje negatywne emocje.
7. Podsuwaj dziecku rozwiązania alternatywne. Zamiast mówić, żeby przestało coś robić, staraj mu się podpowiedzieć co mogłoby zacząć robić.
8. Bądź elastycznym opiekunem. Niektóre metody wychowawcze mogą się nie sprawdzić w opiece nad dzieckiem z ADHD. Ustalenie i przestrzeganie jasnych reguł jest ważne, jednak nadmierny rygoryzm może dać odwrotny skutek do zamierzonego.
9. Baw się razem z dzieckiem. Jest to świetny sposób na spędzenie wspólnego czasu, który może pomóc dziecku w rozładowaniu negatywnych emocji i wycieczeniu się.
10. Wspieraj dziecko w doprowadzaniu do końca rozpoczętych zadań, a te bardziej skomplikowane podziel na krótsze etapy.
11. Współpracuj z nauczycielem ze szkoły/przedszkola.
12. Chwal dziecko!
13. Zadbaj o zbilansowaną, wartościową dietę dziecka. Ogranicz lub wyeliminuj słodycze oraz słodkie napoje, zastąp je warzywami, owocami oraz wodą mineralną.

 Opracowała

Ewa Smaczny, psycholog

Literatura:Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisuła A., Skotnicka M., Bryńska A., (2007), ADHD-zespół nadpobudliwości psychoruchowej, Gdańsk-GWP