

Propozycje działań ułatwiających życie i naukę – w przypadku występowania u dziecka objawów ADHD (problemów z koncentracją uwagi, nadruchliwością i impulsywnością).

Zaburzenia koncentracji uwagi:

Działania pomocnicze ukierunkowane na radzenie sobie z zaburzeniami uwagi dzielą się na trzy główne grupy:

Działania mające na celu ograniczanie ilości bodźców docierających do dziecka w czasie wykonywania zadania:

- ograniczenie, liczby bodźców docierających do dziecka, np. posprzątanie biurka, poproszenie rodzeństwa o nie wchodzenie w tym czasie do pokoju,
- zorganizowanie miejsca do nauki daleko bądź tyłem do okna, innych ciekawych przedmiotów mogących przykuwać uwagę dziecka,
- wyciszenie pomieszczenia – na przykład zamknięcie okien itp.,
- sprawdzenie czy w otoczeniu nic rozpraszającego się nie dzieje np. nie ma na suficie rozpraszającego uwagę pająka,

Działania pomagające w selekcjonowaniu odbieranych bodźców:

- komunikaty do dziecka są krótkie,
- wskazywanie i podkreślanie są przez dorosłego ważnych rzeczy i upewnianie się czy dziecko usłyszało, np.: “To bardzo ważne”, “Uwaga !! po czym klaszcze w dłonie”, “oczy patrz na mnie”, “Jasiu, powtórz co masz zrobić”,
- podczas nauki stosowanie rysunków, które przykują uwagę dziecka;
- podczas nauki i odrabiania lekcji monitorowanie tego, co robi dziecko: min. Sprawdzanie czy dziecko ma otwartą książkę na odpowiedniej stronie.

Działania skracające czas i zakres zadań powierzonych do wykonania:

- natychmiastowe sprawdzanie zadań, sprawdzanie każdego przykładu od razu, np. z matematyki nie czekamy, aż dziecko najpierw zrobi wszystkie zadania; Chwalenie dziecka po każdym wykonanym zadaniu,
 - dzielenie odrabianych lekcji na części, pamiętanie by w czasie przerwy dziecko nie zaczęło robić czegoś, od czego trudno go będzie oderwać, np. bajka w telewizji,
 - wprowadzanie krótkich przerw po zrobieniu jednego zadania, podczas których wprowadzana jest ciekawa aktywność ruchowa, ale niezbyt angażującą (np. dwie rundki dookoła stołu); Konieczne jest wcześniejsze ustalenie z dzieckiem, co może w tym czasie robić, aby po przerwie spokojnie wróciło do przerwanej nauki,
 - przy czytaniu tekstu zasłonięcie reszty tekstu białą kartką.

Nadruchliwość

Działania pomocnicze ukierunkowane na radzenie sobie nadruchliwością to przede wszystkim zaakceptowanie, że dziecko musi się ruszać i stworzenie takiej sytuacji, w której jego poruszanie się jak najmniej przeszkadza otoczeniu:

- pozwolenie dziecku na wstawanie, chodzenie czy wychodzenie z pokoju podczas odrabiania lekcji,
- akceptowanie przejawów i pozwolenie na niewielki niepokój ruchowy w obrębie miejsca siedzenia pamiętając, iż dziecko z ADHD często musi bawić się jakimś przedmiotem, machać nogami lub kręcić się, by w ogóle mogło się skoncentrować na słuchaniu tego, co się do niego mówi.
 - stwarzanie możliwości intensywnego ruchu,
 - zagospodarowanie energii dziecka lub jej ukierunkowanie w pożytecznym celu.

Impulsywność:

Działania pomocnicze ukierunkowane na radzenie sobie impulsywnością to wielokrotne przypominanie ustalonych zasad, gdyż dziecko z ADHD wymaga wielokrotnych przypomnień.

1. Przypomnienie zasady może być w formie ustnej, w formie krótkiego tekstu lub w formie graficznej, która jest najbardziej atrakcyjna dla młodszych dzieci,
2. Proponowany schemat przypomnienia zasady w formie ustnej:
 - Podejść do dziecka i skoncentruj jego uwagę na sobie (spójrz mu w oczy, lekko dotknij).
 - Przypomnij zasadę w krótkich słowach np. „komputer włączają dzieci, które odrobiły lekcje”.
 - Przypomnij zasadę tyle razy ile zazwyczaj potrzebuje tego dziecko, gdy ma średni dzień (np. 3 razy).
 - Pozostań przy dziecku tak długo, aż zastosuje się do zasady lub wyciągnij konsekwencje.

Ze względu na impulsywność zachowań będą wiązały się one z nieprzewidywalnością. Bardzo ważną zasadą jest więc przewidywanie sytuacji, w których nieprzewidywalność zachowań dziecka może być niebezpieczna dla niego samego. Należy bacznie analizować i monitorować zachowanie dziecka. Koniecznością staje się ostrzeżenie dziecka i wspólne rozważenie możliwych następstw. Najprostszym sposobem działania w takim wypadku jest głośne przypomnienie o zasadzie obowiązującej w potencjalnie trudnej sytuacji (np. podczas wycieczki rowerowej na chwilę przed skrzyżowaniem powinien pojawić się komunikat: “Teraz jedziesz za mną”, przy zbliżaniu się do drogi wzięcie dziecka za rękę).

Uczenie strategii odraczania poprzez:

- wymyślenie sygnału oznaczającego “Nie przerywaj!”,
- stwarzanie dziecku możliwości zapisania tego, czego oczekuje i porozmawianie o jego oczekiwaniach w późniejszym czasie,
- chwalenie dziecka za starania i stosowanie się do ustaleń.

Przygotowała: mgr Karolina Szeliga - psycholog

w oparciu o materiały "WARSZTATY DLA DOBRYCH RODZICÓW" autorstwa: prof. dr hab. n. med. Tomasza Wolańczyka, dr n. med. Artura Kołakowskiego, dr n. med. Magdaleny Skotnickiej, lek. mgr psych. Agnieszki Pisuli z Kliniki Psychiatrii Wieku Rozwojowego AM w Warszawie i Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie.