

ADHD – SYMPTOMY ORAZ FORMY POMOCY

ADHD to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, który rozwija się u dzieci do 7 roku życia. Objawy ADHD są bardzo różne i nie wszystkie występują u każdego dziecka z zespołem hiperkinetycznym.

Do najbardziej charakterystycznych objawów ADHD zalicza się:

- zaburzenia koncentracji uwagi,
- impulsywność, agresywność,
- nadpobudliwość psychoruchową,
- bieganie bez celu, podskakiwanie,
- chwiejność emocjonalną,
- gadatliwość,
- łatwą rozpraszalność dziecka pod wpływem bodźców z otoczenia,
- nadmierną wrażliwość na bodźce,
- stany lękowe,
- zaburzenia snu (wczesne budzenie się, trudności z zasypianiem, niespokojny sen).

Zachowanie, jakie wykazuje uczeń z ADHD jest bardzo trudne do kontrolowania i opanowywania. Dziecko zwyczajnie nie jest w stanie poradzić sobie ze swoimi emocjami ani wyregulować ich w odpowiedni sposób. Z tego właśnie powodu ujawniają się one często w najmniej odpowiednich momentach i w najmniej właściwy sposób. Brak kontroli nad emocjami sprawia, że dzieci „wybuchają” nieraz bardzo intensywnie, w sposób niekontrolowany i często nieakceptowany.

Jak możemy pomóc uczniowi z ADHD?

Najmłodszy z ADHD muszą znajdować się w ciągłym ruchu i w pełni wykorzystywać niewyczerpane pokłady swojej kreatywności. Nie są w stanie znieść bycia w bezruchu i braku aktywności – nic w tym z resztą dziwnego, żadne dziecko tego nie lubi. Pamiętajmy jednak, że choć dziecko z ADHD się rusza, wcale nie musi to oznaczać, że nie jest skupione ani że nie uczy się właśnie czegoś ważnego. Właśnie w ten sposób dzieci te nabywają wiedzę i nowe umiejętności – będąc w ruchu. Problem pojawia się wtedy, gdy trzeba uczyć się biernie, na siedząco i przez dłuższy czas.

Nie należy krzyczeć na dziecko ani karcić go tylko dlatego, że w trakcie lekcji patrzy w okno- ono w tym czasie również może się uczyć, słuchać, zapamiętywać! Trzeba też pamiętać, że jeżeli wpadniemy na pomysł odebrania dziecku przerwy sądząc, że będzie to skuteczny sposób na ukaranie go lub kontrolowanie jego zachowania za to popełnimy błąd. Jest to najgorsza rzecz, jaka może je spotkać, ponieważ właśnie aktywność fizyczna jest tym, czego dzieci z ADHD potrzebują najbardziej.

Bardzo ważne jest, aby pracować z dzieckiem nad jego emocjami, a nie karać za zachowanie, które właśnie wynika z problemów z ich regulacją. Jeżeli nie mamy wiedzy na temat tego typu mechanizmów, może się okazać, że będziemy gorzej traktować tą osobę, przypinać mu negatywne łatki oraz niechęćy umniejszać jego pewność siebie i poczucie własnej wartości. Są to efekty, które na pewno nie pomogą mu w dalszym rozwoju

Dzieci z ADHD potrzebują jasnych, konkretnych zasad i wsparcia, a my potrzebujemy opanowania i cierpliwości. Jeżeli nie zapewnimy tego dziecku, nie będzie ono w stanie wykonać polecanych przez nas zadań, ponieważ zwyczajnie nie będzie wiedzieć jak. Będziemy musieli wielokrotnie tłumaczyć im to, czego nie rozumieją oraz rozwiązać wszelkie możliwe wątpliwości. Musimy też starać się mówić zwięźle, ponieważ zbyt dużo informacji w jednej wypowiedzi sprawia, że dzieci czują się zagubione.

Rzeczą, na którą dzieci z ADHD narzekają najczęściej jest to, że nie akceptuje się ich sposobu przyjmowania wiadomości, rozumienia i pojmowania tego, co się do nich mówi. Ich umysł nie jest taki sam, jak umysły większości ludzi. Nie oznacza to jednak, że nie są równie zdolni czy utalentowani jak pozostali uczniowie. Potrzebują jedynie więcej cierpliwości, mniej kar i więcej wyrozumiałości ze strony nauczycieli. Dzieci z ADHD są bardzo inteligentne i naprawdę chcą się uczyć. Robią to, co mogą, wysilają się do granic swoich możliwości. Zaslugują więc na to, żebyśmy i my wysilali się dla nich.

ADHD jest zaburzeniem, a nie zwykłą nieumiejętnością zachowania się w środowisku innych ludzi, wynikającą z błędów popełnianych przez rodziców w procesie wychowawczym. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że dziecko dotknięte ADHD cierpi. Czuje, że różni się od rówieśników i jest przez to nieakceptowane, a w rezultacie odsunięte.