

## **Jak pracować z dzieckiem z ADHD?**

Objawy ADHD stanowią poważne wyzwanie dla dzieci, rodziców i nauczycieli. Często utrudniają naukę szkolną i nawiązywanie prawidłowych relacji z rówieśnikami. W przypadku objawów ADHD w czasie pracy z dzieckiem nie możemy doprowadzić od ich zniknięcia. Poprzez odpowiednie działania możemy jedynie znacznie ułatwić funkcjonowanie osoby dotkniętej zaburzeniami uwagi, nadrucliwości i nadmiernej impulsywności.

Zaburzenia koncentracji uwagi niekorzystnie wpływają na jakość pracy i osiągnięcia edukacyjne dzieci z ADHD. W skrajnych przypadkach mogą być tak nasilone, że dziecko nie jest w stanie pracować bez pomocy drugiej osoby. W przypadku takich trudności należy wdrożyć strategie przywołujące rozproszone myśli dziecka. Upewniamy się czy dziecko nas słucha – prosimy o powtórzenie polecenia. Kiedy dziecko zajmuje się czymś innym niż chcemy, przywołujemy jego uwagę komunikatami (uwaga, patrz, itp.). Inną skuteczną strategią jest usuwanie niepotrzebnych bodźców z otoczenia. Warto zadbać, aby z miejsca gdzie dziecko pracuje, usunąć przedmioty mogące zakłócać jego uwagę (budzik, telewizor, telefon). Metoda ta nazywana jest „techniką pustego biurka”.

O nadrucliwości mówimy wtedy, kiedy dziecko nie jest w stanie pozostać w miejscu. Ruch jest dla niego koniecznością i przymusem. Objawy nadrucliwości u dziecka wymagają od rodziców i nauczycieli akceptacji i bezpiecznego ich rozładowania. Musimy jednak pamiętać, że nie jesteśmy w stanie zapanować nad wszystkimi objawami nadrucliwości. Dlatego rozsądną strategią jest nie zauważanie tych, które nikomu nie przeszkadzają. Skutecznym pomysłem jest także zagospodarowanie nadmiaru energii dziecka z ADHD jakąś aktywnością fizyczną (sport).

Nadmierna impulsywność powoduje, że dziecko we właściwym momencie nie jest w stanie przypomnieć sobie obowiązującej zasady, mimo że zna reguły i chce się do nich stosować. Pomocne w takich sytuacjach są „strategie przypominające” w odpowiednim momencie o istnieniu danej reguły. Skuteczną metodą przypominania o umowie lub zasadzie jest prezentowanie ich w formie graficznej. W przypadku starszych dzieci może to być krótki tekst wywieszony na drzwiach pokoju np. „Zapukaj, zanim wejdiesz”. Kolejną strategią jest przewidywanie sytuacji, w których

impulsywność dziecka może okazać się dla niego niebezpieczna. Koniecznością staje się więc ostrzeżenie dziecka i wspólne rozważenie możliwych następstw. Najprostszym sposobem działania w takim wypadku jest głośne przypomnienie o zasadzie obowiązującej w potencjalnie trudnej sytuacji.

Ważną rzeczą w przypadku dzieci z ADHD jest budowanie planów działania. Wiele dzieci czuje się bezpieczniej, jeśli stworzymy im stały i powtarzający się plan dnia, sprzątnięcia pokoju, czy odrabiania lekcji. Plan dnia pokazuje dzieciom, że pewne rzeczy powtarzają się i są niezmiennie. Warto go opracować razem z dzieckiem, aby miało poczucie, że ma wpływ na to co dzieje się w jego życiu. Plan nie może jednak zagospodarowywać każdej minuty. Powinien być wskazówką jakie jeszcze dzisiaj zadania nas czekają. Jedną ze stosowanych technik jest „kołowy plan dnia”. Metoda ta pomaga dzieciom i nastolatkom uczyć się strategii „jedna rzecz na raz”, czyli nie zaczynam niczego, zanim nie skończę poprzedniego działania.

Musimy pamiętać, że nie wszystkie objawy jesteśmy w stanie objąć strategiami pomocy. W przypadku objawów ADHD w czasie pracy z dzieckiem nie możemy doprowadzić do ich zniknięcia. Opisane w artykule techniki mogą jedynie ułatwić funkcjonowanie osoby dotkniętej ADHD tylko w momencie ich stosowania. Podobnie jak okulary mogą jedynie korygować wadę wzroku w czasie gdy są na nosie.

***Dorota Marut***  
***psycholog***