

# ADHD – poradnik dla rodzica

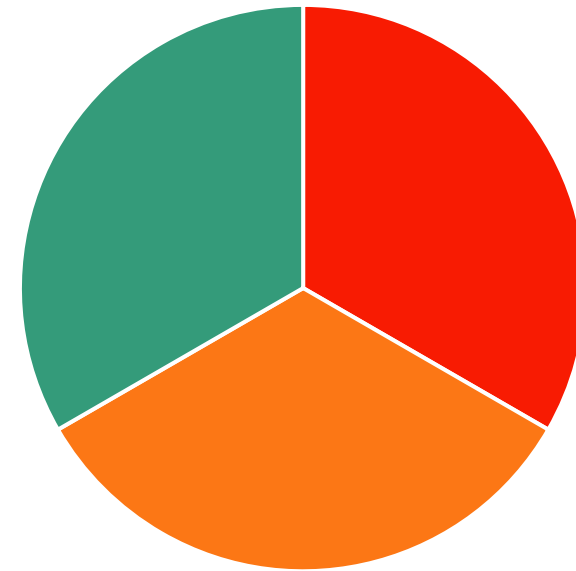
Michalina Płotka, Marta Dopierała

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Gdańsku

# ADHD, czyli zespół hiperkinetyczny

## Trzy podstawowe grupy objawów ADHD:

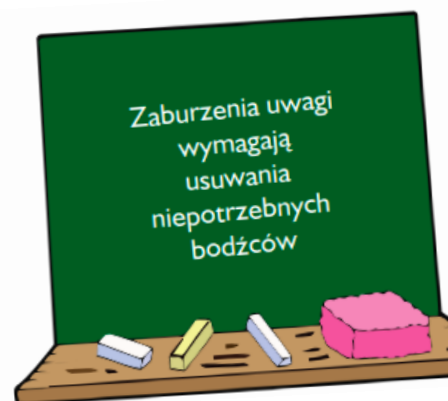
- **nadruchliwość**
- **zaburzenia uwagi**
- **nadmierna impulsywność**



■ nadruchliwość ■ impulsywność ■ zaburzenia uwagi

## Zaburzenia uwagi

- Objawy z grupy zaburzeń koncentracji w sposób bardzo wyraźny negatywnie wpływają na jakość pracy i osiągnięcia edukacyjne dzieci z ADHD. W skrajnych sytuacjach zaburzenia uwagi mogą być tak nasilone, że dziecko właściwie nie jest w stanie pracować bez pomocy drugiej osoby. **Pamiętajmy** – problemy w zakresie koncentracji nie wynikają ze złej woli dziecka czy jego niechęci do pracy, ale z obiektywnej i niezależnej przyczyny. **Nie możemy karać dziecka za objawy!**



# Pomoc w zaburzeniach uwagi

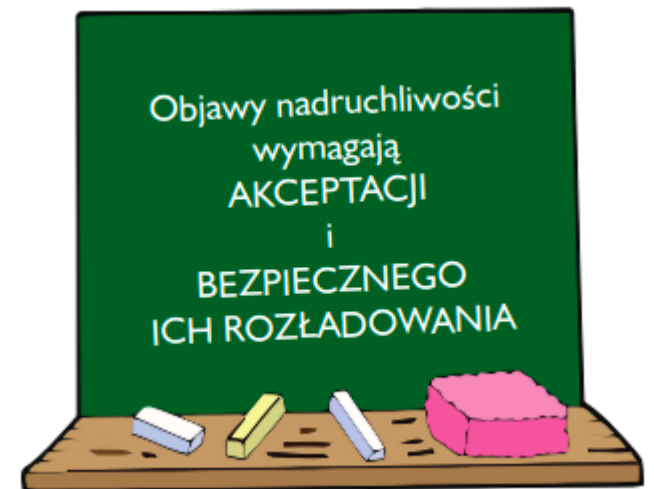
skracanie  
zadań

usuwanie  
zbędnych  
bodźców

przywoływanie  
uwagi

## Nadruchliwość

- Nasilone objawy nadruchliwości sprawiają, że dziecko nie jest w stanie pozostać w miejscu. Ruch jest dla niego koniecznością i swego rodzaju przymusem, dlatego niezwykle ważna staje się **akceptacja** jego **zachowań**. Pracę nad nadruchliwością można porównać do regulacji rzeki - nie można zatrzymać rzeki, ale można uczynić ją bardziej bezpieczną i przewidywalną. Dlatego też namawiamy rodziców i nauczycieli, żeby bardziej podpowiadali dziecku, **co może zrobić jeśli nie może już pozostać w miejscu** niż zmuszali go do nieruchomego siedzenia.



# Pomoc w nadruchliwości

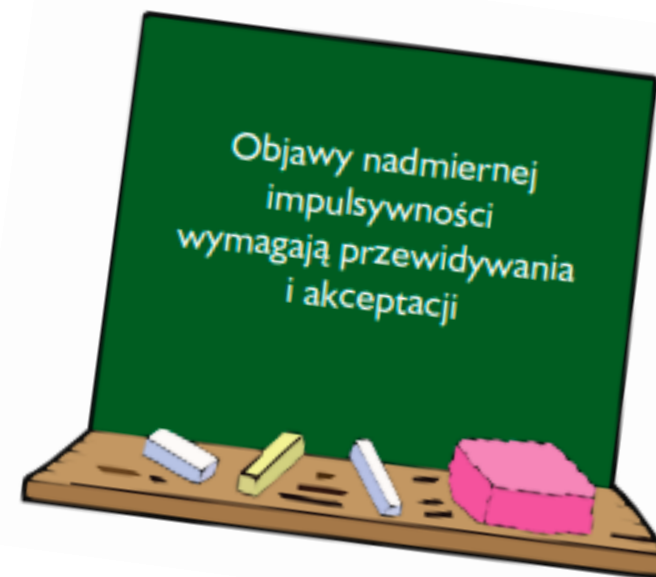
akceptacja  
=  
pokochanie

zajęcia  
sportowe

bezpieczne  
i nieuciążliwe  
sposoby  
„poruszania  
się”

## Nadmierna impulsywność

- 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. **Pomoc musi zatem polegać na przypominaniu w odpowiednim momencie o istnieniu danej reguły.**



## Pomoc w impulsywności

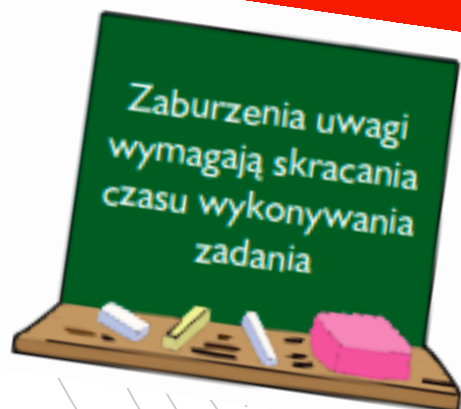
Przewidywanie  
niebezpiecznych  
sytuacji

omówione  
z dzieckiem  
sygnały  
„przypominajki”

przypominanie  
zasad i  
wydawanie  
poleceń



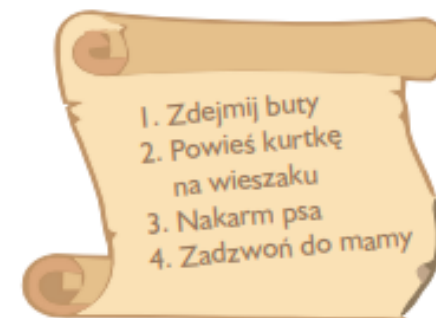
# Jak pomóc dziecku?



Gdy dziecko w czasie odrabiania lekcji zaczyna się rozpraszać zrób mu krótką przerwę, podczas której wprowadza się ciekawą, ale niezbyt angażującą aktywność ruchową (np. dwie rundki dookoła stołu); Koniecznie ustal z dzieckiem co może w tym czasie robić, aby po przerwie spokojnie wróciło do przerwanej nauki.



Jedno polecenie na raz – jeśli chcemy by dziecko zrobiło kilka rzeczy, robimy mu listę.



Mówimy krótko.

~~Wspokój się i już nie przeszkadzaj. Wróć się do lekcji.~~

OTWÓRZ ZESZYT

# Jak pomóc dziecku?

Zaburzenia uwagi  
wymagają  
przywoływania  
rozproszonych myśli



Nauka nie musi być nudna – np. możemy zamiast objętości kuli obliczyć objętość gałki lodów.



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$

Zawsze upewniamy się czy słucha – prosimy dziecko o powtórzenie polecenia.

Wyprowadź psa na spacer.  
A teraz powtóreczka  
- co masz zrobić? Powtórz.



Gdy dziecko zajmuje się czymś innym niż chcemy przywołujemy jego uwagę.



Patrz w talerz.  
Jedz.



# Jak pomóc dziecku?



Z miejsca gdzie dziecko pracuje lepiej usunąć budzik czy zegarek, którego tykanie slychać.



Na czas odrabiania lekcji należy wyciszyć telefon i odłożyć go na miejsce, które nie będzie w zasięgu ręki dziecka.



Przy obiedzie wzrok dziecka pada na nas, wyłączamy telewizor.



# Jak pomóc dziecku?

Jeśli dziecko woli odrabiać lekcje leżąc na kanapie lub stojąc na jednej nodze przy kuchennym stole pozwól mu na to – pod warunkiem, że pracuje.



Pozwól bawić się plasteliną, piłką, krążkiem do ugniatania w czasie słuchania czy czytania.



Akceptuj ruchliwość kiedy nie przeszkadza – na przykład przy oglądaniu telewizji.



Pamiętaj, że marzenie, że dziecko przesiadzi przy stole cały uroczysty obiad jest życzeniem do złotej rybki – odpowiednio wcześniej zwolnij go z tego obowiązku.



Dzieci z ADHD potrzebują dużo ruchu – potrzebują zajęć sportowych.



## „Przypominajki” graficzne:

Polecaną metodą przypominania o umowie lub zasadzie jest prezentowanie ich w **formie graficznej**. W wypadku starszych dzieci może to być krótki tekst wywieszony na drzwiach pokoju czy położony na stole: *„Odstaw brudne naczynia do zlewu”*, *„Zapukaj, zanim wejdiesz”*, *„Pościel łóżko przed wyjściem”*; dla młodszych dzieci lepszy będzie jednak **znak graficzny** (np. w formie znaku drogowego *„Zakaz wjazdu”* czy *„Stop”*).



**„Przypominajki graficzne”**

**ODSTAW  
BRUDNE NACZYNNIA  
DO ZLEWU**



**CICHA ZABAWA**





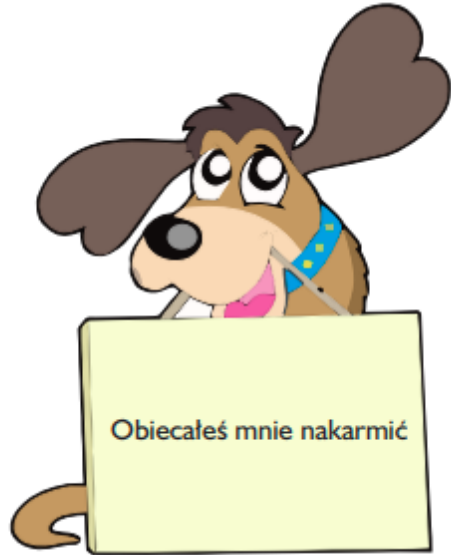
# Przewidywanie konsekwencji

Cechą zachowań impulsywnych jest ich **nieprzewidywalność**, zarówno w zakresie przebiegu zdarzeń, jak i ich konsekwencji. Kolejną strategią jest zatem **przewidywanie sytuacji**, w których impulsywność dziecka może okazać się dla niego niebezpieczna.

- By rodzice oraz opiekunowie mogli przewidzieć moment wystąpienia impulsywnego zachowania (np. wbiegnięcie na jezdnię, niemożność zaczekania na swoją kolej, zajęcie miejsca w autobusie przed starszą osobą), powinni często analizować i monitorować zachowania dziecka.
- Jeśli kilkakrotnie pojawił się problem wtargnięcia na ulicę, to należy założyć, że każde kolejne przejście przez jezdnię może być potencjalnie zagrażającą sytuacją. 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** (np. podczas wycieczki rowerowej na chwilę przed skrzyżowaniem powinien pojawić się komunikat: „*Teraz jedziesz za mną*”).

Pamiętaj, że dzieci z ADHD nie przewidują konsekwencji swoich działań – zabezpiecz potencjalne groźne przedmioty – np. zdejmij ze stołu obrus, przymocuj regały do ściany.

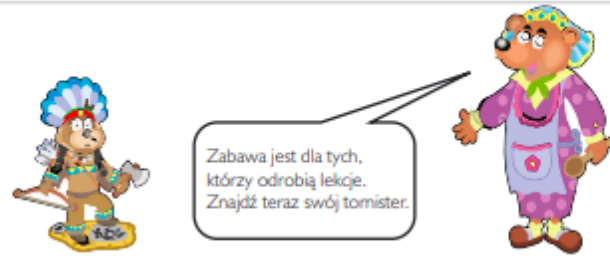




Pamiętaj, że dzieci z ADHD nie przewidują konsekwencji swoich działań – zabezpiecz potencjalne groźne przedmioty – np. zdejmij ze stołu obrus, przymocuj regały do ściany.



Dzieci z ADHD nie pamiętają zasad – zanim się zezłościysz, daj dziecku i sobie jeszcze jedną szansę – przypomnij na co się umówiliście.



Jeśli prosisz dziecko o zrobienie czegoś zawsze poproś by powtórzyło co ma zrobić.





# Budowanie planów działania

Budowanie planów działania jest umiejętnością, która ułatwia funkcjonowanie wielu osobom z ADHD.

- Wiele dzieci czuje się dużo bezpieczniej, jeśli stworzymy im **stały i powtarzający się plan dnia**, pisania wypracowania, sprzątanía pokoju, odrabiania lekcji.
- Plan dnia pokazuje dzieciom, że **pewne rzeczy powtarzają się i są niezmiennie**. Warto go oczywiście opracowywać razem z dzieckiem, aby miało poczucie, że ma wpływ na to co dzieje się w jego życiu.
- Plan nie może zagospodarowywać każdej minuty, jest raczej kolejną wskazówką jakie jeszcze dzisiaj zadania nas czekają.
- Jedną ze stosowanych technik jest „**kołowy plan dnia**”. Technika ta pomaga dzieciom i nastolatkom uczyć się strategii „**jedna rzecz na raz**”, czyli nie zaczynam niczego zanim nie skończę poprzedniego działania.
- Ważne jest też nauczenie, że wiele rzeczy się powtarza, dlatego w naszym „**kołowym planie dnia**” **zaznaczamy powtarzające się wydarzenia**.

# Odrabianie prac domowych

- W przypadku wielu trudnych dzieci nie możemy opierać się na przekonaniu, że z dzieckiem trzeba odrabiać lekcje tylko na początku pierwszej klasy, a potem musi sobie ono samo radzić.
- Nastawmy się raczej, że **będziemy musieli wspierać dziecko w odrabianiu prac domowych dużo dłużej niż zakładamy**.
- Jeżeli odrabianie lekcji ma przebiegać „prawie bezproblemowo” rodzic lub opiekun musi mieć codziennie zarezerwowany czas na pracę z dzieckiem.
- Większość dzieci z ADHD potrzebuje **minimum trzech godzin** by usiąść do lekcji, odrobić je i spakować tornister na następny dzień. Taki też zapas czasu powinniśmy sobie zapewnić.
- Rodzicom, którzy nie mogą lub nie potrafią odrabiać z dziećmi lekcji często proponuje się poszukanie „**coucha**” – licealisty, studenta, emerytowanego nauczyciela gotowego codziennie pracować przez kilka godzin z dzieckiem.
- Czasami rozwiązaniem są „**rodzinne dyżury przy odrabianiu lekcji**”.

## **Kroki, które należy przeprowadzić planując odrabianie lekcji:**

1. **Ustalenie pakietu przywilejów**, które są dostępne tylko dla dzieci, które odrobiły prace domowe. Warto tutaj przypomnieć zasadę, że lekcje po przyjemnościach są karą, a przyjemności po lekcjach nagrodą, dlatego wszelkie przyjemności są dla dzieci, które odrobiły lekcje.
2. **Ustalenie stałej pory odrabiania lekcji** – może to być stała pora (np. zawsze siadamy do lekcji o 17.00) lub stały element planu dnia (siadamy do lekcji kwadrans po obiedzie). Warto umówić się z dzieckiem czy potrzebuje sygnałów przypominających mu, że na przykład za 10 minut siadamy do lekcji.
3. Jeśli dziecko notorycznie odwleka siadanie do lekcji konieczne może być ustalenie „**konsekwencji cykającej**”.
4. **Przygotowanie miejsca do odrabiania lekcji** (technika pustego biurka). Warto sprawdzić, czy nie słychać telewizora lub radia z drugiego pokoju, odgłosów zabawy dzieci z podwórka itp. Zastanów się, na co patrzy dziecko gdy odrywa się od nauki – usuń komputer, plakaty, zasłoń widok za oknem.
5. **Rodzic (dorosły) pozostaje przy dziecku przez cały czas w trakcie nauki.**
6. Dziecko i rodzic wspólnie przeglądają zeszyty. **Warto stworzyć listę zadań do wykonania.**
7. Dziecko po wykonaniu zadania daje je do sprawdzenia dorosłemu. Dopiero po jego „zaliczeniu” i ewentualnej krótkiej przerwie przechodzi do następnego zadania.

8. Jeżeli zadanie jest długie **podziel je na etapy** i każdy z nich traktuj jako osobne zadanie.
9. **Ustal z dzieckiem co może robić jeśli będzie przerwa.** Wprowadź zasady dotyczące picia i jedzenia w czasie nauki np. pijemy i jemy tylko w czasie przerw.
10. Rzeczy do nauczenia się ustnego także zaliczmy u rodzica warto ustalić zasadę – umiesz ,jeśli odpowiesz na 3 pytania.
11. Jeżeli dziecko szybko wykona swoją pracę **nie dodawaj nic nowego**, bo straci motywację do sprawnego odrabiania prac domowych.
12. **Odrabianie lekcji kończy spakowanie tornistra**, naszykowanie stroju na wf itp. i ustawienie wszystkiego w przedpokoju.
13. **Na koniec siadamy i opowiadamy dziecku, co dzisiaj podobało nam się w jego pracy.**
14. **Czas na przyjemności.**



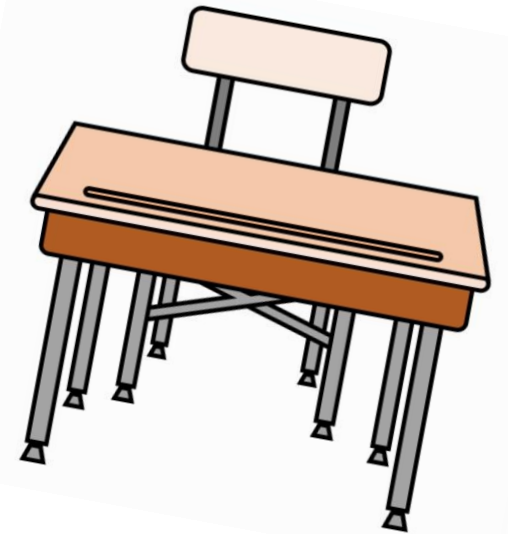
Konsekwencja cykająca oznacza, że dziecko traci tyle minut przyjemności (np. czasu gry na komputerze), ile minut później usiadło do odrabiania zadań domowych.

#### Pomysły na krótkie przerwy

- ćwiczenia fizyczne;
- prośba, żeby dziecko przyniosło sobie i nam coś do picia;
- wypicie soku;
- trzy rundki dookoła stołu;
- podlanie kwiatków;
- przyniesienie słownika;
- zamknięcie lub otwarcie okna („Strażnik czystego powietrza”);
- temperowanie ołówka.

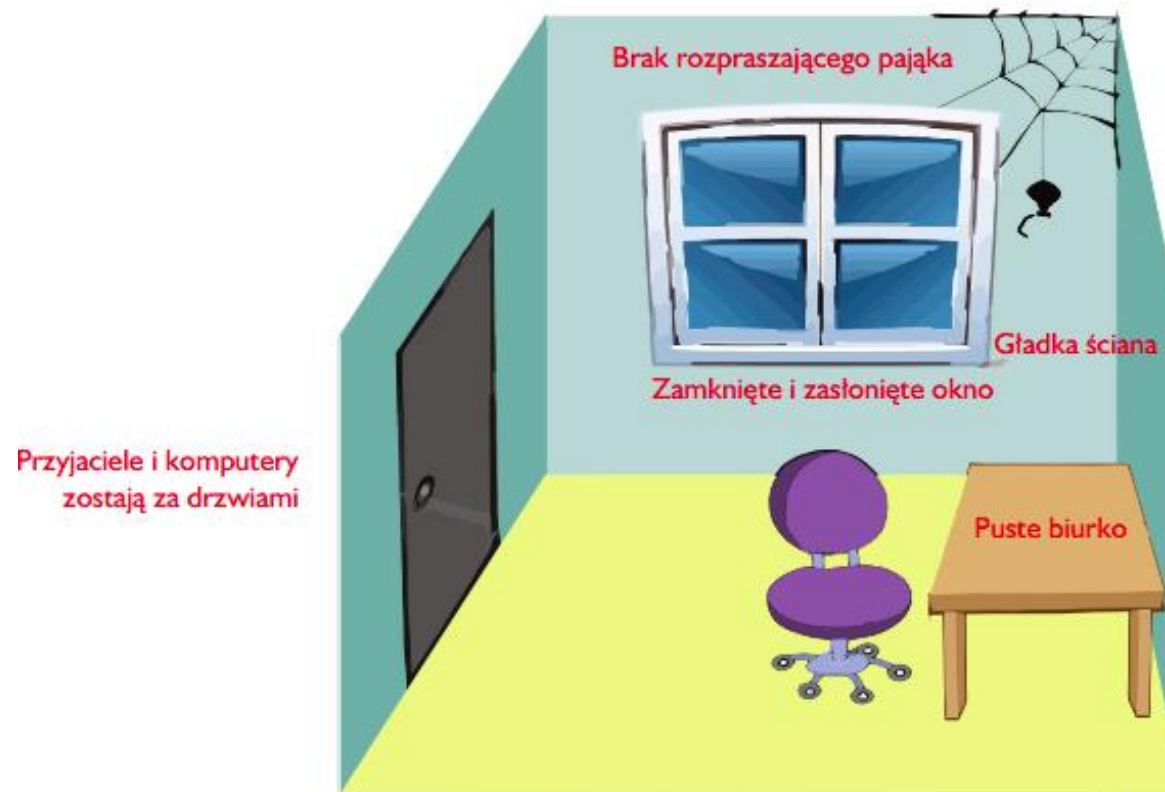
### Przykład – plan odrabiania lekcji dla ośmiolatka

1. Siadamy do lekcji 30 minut po obiedzie – mamy nastawiony minutnik.
2. Biurko przed pracą jest puste. Nad biurkiem Kuby wisi kartka „Masz 5 minut na przygotowanie biurka do nauki. Trzeba je uporządkować, czyli zostawić na nim tylko piórnik i zeszyty w skrzyneczkach. Pamiętaj, że zrzucenie rzeczy zajmuje mamie tylko kilka sekund<sup>2</sup>.”
3. Lekcje do zrobienia włóż do żółtej skrzyneczki, odrobione do niebieskiej. Jeśli uważasz, że nic nie było zadane włóż zeszyt i ćwiczenia od razu do niebieskiej skrzyneczki.
4. Jestem przy Tobie w pokoju, ale lekcje robisz sam. Jeśli coś jest trudne chętnie Ci pomogę. Niestety nie wolno mi zrobić tego za Ciebie.
5. Zabawki, koledzy i komputer są dla dzieci z odrobioną pracą domową.
6. Lekcje sprawdzamy razem. Do lekcji ustnych zadaję po trzy pytania.
7. Pakujemy tornister, WF. Sprawdzamy czy plastyka i technika nie sprawią nam niespodzianki.
8. Nagroda – 20 minut zabawy z mamą.



Technika „**czystego biurka**” znacznie ułatwia odrabianie lekcji – pozostawiamy tylko niezbędne rzeczy. Okno zamknięte i zasłonięte, gładka ściana bez rozpraszających obrazków czy pająków oraz wyciszony telefon czy wyłączony telewizor – zarówno podczas odrabiania lekcji czy też podczas posiłków. Podobnie ze zwierzętami domowymi – na czas jedzenia i odrabiania lekcji powinny pozostać za drzwiami.

Technika „pustego biurka” pozwala dziecku na lepsze skupienie się w czasie odrabiania lekcji czy innych nudnych zadań:





Chwalenie jako dostrzeganie pozytywów



## Rodzice! Pamiętajcie o pochwałach!

Rodzice dzieci z ADHD mają często poczucie, że muszą swoje dzieci ciągle tylko napominać, ograniczać i karać. Negatywne doświadczenia przeważają, zaś pozytywne strony dziecka nie są tak wyraźne. Maluchy przeżywają to podobnie. Wydaje im się, że rodzice są z nich ciągle niezadowoleni i że zawiodły one ich oczekiwania. **Uwaga opiekunów i dzieci w pierwszym rzędzie kierowana jest na złe doświadczenia, a pozytywne wydarzenia, mimo iż ciągle mają miejsce, stają się coraz mniej wyraźne.**

Dlatego ważne jest, aby świadomie kierować swoją uwagę na najdrobniejsze nawet sukcesy i rozmawiać o tym.

Przy czym nie powinno się ani bagatelizować problemów, ani upiększać sytuacji. **Przede wszystkim chodzi o to, żeby zmienić ten jednostronny sposób patrzenia – zauważanie prawie wyłącznie negatywów, a pomijanie tego, co dobre.**

Leki – jeśli tak, to kiedy?

Kiedy lekarz i rodzice, między innymi, powinni rozważyć podanie leków:

1. Skrajne nasilenie ADHD
2. Wyraźne objawy zachowań opozycyjno-buntowniczych
3. Wyraźne objawy zaburzeń zachowania
4. Inne powikłania – np. depresja, niska samoocena
5. Nauka wypada znacznie poniżej możliwości z powodu objawów ADHD
6. Z powodu objawów ADHD odrabianie lekcji trwa od powrotu do domu do pójścia spać
7. Objawy ADHD powodują złe kontakty z rówieśnikami





## Literatura uzupełniająca

1. Barkley: ADHD podjąć wyzwanie; Zysk i s-ka; Poznań 2009
  2. Heininger, Weiss: Od Chaosu do spokoju, Media Rodzina, Poznań 2005
  3. Kołakowski, Wolańczyk, Pisula, Skotnicka, Bryńska: „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej” – Przewodnik dla rodziców i wychowawców, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006
  4. Misiak, Kossakowska-Petrycka: Mam nadpobudliwe dziecko... I co dalej? WSiP, Warszawa 2006
  5. Napiontek, Pietrasik, Szaniawska: Prawa Dzieci z ADHD w Szkole. [www.civispolonus.org.pl/dokumenty](http://www.civispolonus.org.pl/dokumenty)
  6. Pentecost: Wychować dziecko z ADD i ADHD, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2005
  7. Pfiffner: Wszystko o ADHD, Poznań, Zysk i s-ka, 2004
  8. Phelan: Skuteczna dyscyplina dla dzieci w wieku 2 – 12 lat. Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa 2005
  9. Pryor: Najpierw wytresuj kurczaka, Media Rodzina, Poznań 2004
- ✓ Prezentacja powstała w oparciu o materiały zawarte na stronach internetowych: [www.centrumadhd.gda.pl](http://www.centrumadhd.gda.pl) i [www.adhdonline.pl](http://www.adhdonline.pl)