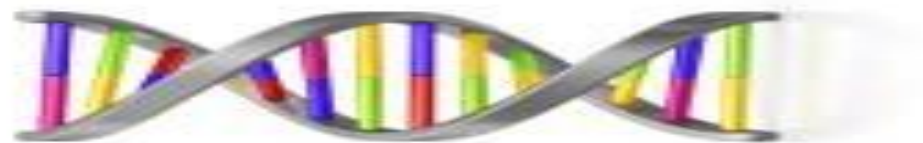


*Wsparcie rodzica dziecka z ADHD –
przed i po diagnozie*



mgr Joanna Rysz - Coach



PODOBIENSTWA OTRZYMANE W DARZE

Mój syna jest taki **sprytny** jak JA.

Moja córka ma **talent aktorski** – to po mamusi. 😊

Moje dziecko ma „**nieład artystyczny**” w pokoju, bo MY lubimy mieć wszystko pod ręką 😊

Moje dzieci mają **mnóstwo pomysłów**, tak jak JA.

On stale się **awanturuje**, to po ... 😞

Ona nigdy o niczym **nie pamięta**, tak jak TY. 😞

On nigdy **nie wysłucha do końca** a potem „jest jak jest” 😞



WZORY, NORMY I POSTAWY

Z pakietem odziedziczonych i nabywanych cech „wyprawiamy” nasze dzieci w życie.

Rodzice, Dziadkowie, Rodzeństwo, Nauczyciele...

...wzory do naśladowania...

...kontrolerzy norm...

...kreatorzy postaw...



KOMUNIKATY

..za głośno... ...za szybko... ...za późno... ...za wcześnie...
On zawsze ... Ona nigdy ...

Zróbcie coś z tym. Znajdźcie jakiś sposób.

Tak nie może być. Musicie nas zrozumieć.

Wymyślcie coś ! Zastanówcie się nad tym!

Zmieńcie metody !



W DOMU W SZKOLE ...

Jak zwykle tylko same uwagi !

Ty nigdy się nie zmienisz!

Wszyscy mamy dość twojego zachowania!

Zacznij nad sobą panować!

Zacznij wreszcie myśleć o nas, a nie tylko o sobie!

Tylko same kłopoty z tobą!

Nikt cię nie będzie lubił, jak taki będziesz!

Przemyśl swoje zachowanie!

Wróć jak zrozumiesz jaki jesteś!



POSTAWY DOROSŁYCH

1. Ok. Tak zrobię skoro mi to mówicie.
2. O nie! To nie mój problem. Radźcie sobie sami.
3. Każdy ma zadanie :
 Wy: informujecie mnie.
 Ja: wysłuchuje.
4. Znajdźmy wspólne rozwiązanie.



Metody

1. Schowajmy to pod dywan. Jakoś to będzie.

1a/ schowajmy dywan...

2. Znajdźmy i wybierzmy formę pomocy dla nas wszystkich.



CZAS NA ZMIANĘ W NAS...

Gdzie szukać pomocy?

Kto mi pomoże?

Nie mam pomysłu

Czyja to wina?

Z kim porozmawiać?

Nie mam siły

Co z tą szkołą?

Mam już dość!!

Co jest nie tak z moim dzieckiem?

Co jest nie tak z nami?



FORMY WSPARCIA DLA RODZICÓW



**Z kim porozmawiać ?
Gdzie iść po pomoc ?
Jak znaleźć rozwiązanie ?**

**W drodze do diagnozy
i
w drodze z diagnozą.**



Edukacja w grupach wsparcia „kuźniach pomysłów”



szkolenia, warsztaty, konferencje...



Samodzielne poszukiwania rozwiązań.

Nawiązywanie kontaktów, przyjaźni.

Korzystanie z doświadczeń innych osób.

Rozwój osobisty.



KONSULTACJE INDYWIDUALNE ZAJĘCIA GRUPOWE

COACHING



DEFINICJE COACHINGU

- „**Uwalnianie czyjegoś potencjału**, by maksymalnie zwiększyć wydajność danego człowieka”.
wg Johna Whitmora;
- „ Pomoc danej osobie we **wzmacnianiu, udoskonalaniu działania** poprzez refleksję nad tym, jak stosuje konkretną umiejętność i/ lub wiedzę”
wg Sary Thorp i Jackie Clifford ;
- **Mobilizacja do zmiany** klienta w relacji z coachem, której celem jest podwyższenie jakości życia w danej dziedzinie”
wg Macieja Benewicza.

Praca nad osobistą zmianą,
w miejscu w którym jestem,
z tym co mam.

Wybór sposobu, czasu i zasobów w
drodze do celu.





Poszukaj obszaru
do zmiany w sobie,
a inni dołączą do ciebie.

.

Czego tak naprawdę chcesz Rodzicu ?

-CHCĘ Spokoju

-Czym jest spokój?

- Brakiem uwag, skarg, oceniania...



-Co stworzy **SPOKÓJ?**

--Uspokojenie się dziecka... pojawienie się pochwał, dobrych słów... znalezienie przyjaznej nam osoby....

Znalezienie pomocy dla dziecka...

Akceptacja... Zrozumienie... Wsparcie ...

-Jak wówczas wyglądać będzie **WASZE ŻYCIE?**

-Będziemy znowu szczęśliwą rodziną...



Jaki masz cel Rodzicu?

- **CEL** - Chcę **zdobyć informacje** o wychowaniu dziecka z ADHD.
- **SENS** - Żeby, **pomóc sobie i dziecku** w życiu.
- **SPOSÓB** – Będę **uczestniczyć w warsztatach** w Kole Pomocy Dzieciom z ADHD.
- **ZASOBY** – Potrzebuję: szkolenia, wolnego terminu, opieki do dziecka.
- **CZAS** - Zacznę **od 18 MARCA 2016** r.(Grupa wsparcia- g. 18,00)
- **SYSTEM** – **Zadzwonię** do Placówki, **Ustale** terminy spotkań, **Zapiszę** w kalendarzu. A NASTĘPNIE – **zadzwonię** do mamy i zorganizuję opiekę nad dzieckiem, gdy ja będę na zajęciach.
- **NAGRODA** – Po zakończeniu cyklu szkoleń **kupię sobie książkę**. Będzie mi przypominać o moim sukcesie.
- **SAMOPOCZUCIE** – Gdy zrealizuję ten CEL będę **dumna** z siebie i **pewna** w stosowaniu nowych metod wychowania i wspierania mojego dziecka.



Co
kryje się
w piramidzie?

Co widać na jej szczycie?

Czego nie widać, bo jest głęboko
skrywane?

Początki...



SAMOREALIZACJA – jaka samorealizacja ?

To raczej samodestrukcja!

POCZUCIE WARTOŚCI – nie radzę sobie z wychowaniem dziecka, zawałam pracę, niszczę relacje z bliskimi...

SZACUNEK - jesteśmy beznadziejni, nieudolni, bezsilni...
inni też są beznadziejni, nieudolni, samolubni...

POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI – wszyscy nas unikają, nikt nie lubi naszego dziecka, jesteśmy „inni”, jesteśmy zdani tylko na siebie.

BEZPIECZEŃSTWO - mam mieszkanie, źródło utrzymania, opiekę medyczną, powszechny system ochrony (policja, służba zdrowia, itp.) Nie mam wsparcia, każdy mnie atakuje oskarżeniami o błędy wychowawcze.

POTRZEBY FIZJOLOGICZNE – mam jedzenie, wodę, tlen. Całe szczęście, że przynajmniej to.

W drodze do ...



SAMOREALIZACJA – dostrzegam w sobie potencjał, mam pasje, zdolności – dzielę się tym z innymi – mam „moc” w sobie.

POCZUCIE WARTOŚCI – staję się „rodzicem-ekspertem”, umiem podzielić się wiedzą, doświadczeniem, mogę wspierać swoje dziecko i inne osoby potrzebujące pomocy.

SZACUNEK - rozmawiam na „argumenty”, zadaję konstruktywne pytania, uwagi przyjmuję „jako kolejne tematy do dalszej pracy.

POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI – jestem w grupie rodziców i innych osób akceptujących mnie i moje dziecko, wspieramy się wzajemnie, dzielimy się doświadczeniami.

BEZPIECZEŃSTWO - mam mieszkanie, źródło utrzymania, powszechny system ochrony (policja, służba zdrowia, sądy, itp.)

POTRZEBY FIZJOLOGICZNE – mam jedzenie, wodę, tlen.



Emocjonalne wzmocnienie
+
Wyposażenie w niezbędną wiedzę
+
Wsparcie w wychowaniu dziecka
+
Poczucie przynależności do grupy
=



**Poprawa relacji rodzinnych
i społecznych**



Jeśli mnie **oswoisz** będziemy siebie nawzajem potrzebować.

Ja stanę się dla ciebie jedynym na świecie...

Muszę **poznać** bardzo wiele rzeczy...

Tylko rzeczy oswojone nadają się do poznania.

Idź popatrzeć na różę. Pojmiesz, że twoja róża jest jedyna na świecie.

Nikt was nie oswoił i wy nikogo nie oswoiłyście. Mój lis był taki jak wy. Był sobie zwykłym lisem, podobnym do stu tysięcy innych, ale **zaprzyjaźniłem** się z nim i teraz jest jedyny na świecie.

Oto mój sekret. Jedynie sercem można wszystko jasno poznać.

To co najważniejsze skrywa się przed wzrokiem.

To czas jaki poświęciłeś Róży, czyni ją tak ważną.

Już zawsze będziesz odpowiedzialny za to, co oswoiłeś.

Jesteś **odpowiedzialny** za swoją Różę.

„Mały książę” Antoine de Saint-Exupery

Dziękuję za uwagę .



Joanna Rysz