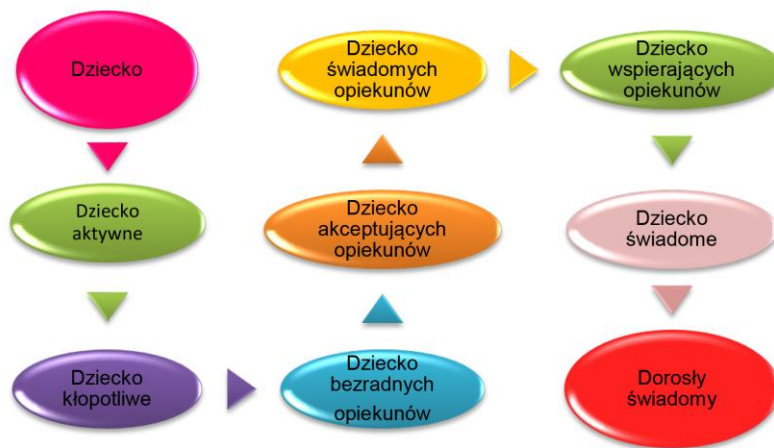


Droga do diagnozy.

W okresie rozwoju dziecka towarzyszą rodzice, dziadkowie, opiekunowie, koledzy, nauczyciele. W pierwszym etapie rozwoju dziecka, każda nowa umiejętność, jaką osiąga dziecko cieszy bliskich. Jego naturalna ciekawość i zainteresowanie otaczającym światem odbierana jest jako oznaka prawidłowego rozwoju. Podziwiamy zwinność dziecka, które wspina się na krzesło, sprytnie przechodzi pod niskimi meblami. Cieszy nas jego spostrzegawczość i spontaniczne reakcje. Nasz maluch rozwija się świetnie i możemy się nim pochwalić przed światem. W pewnym momencie jego aktywność zaczyna sprawiać kłopoty, bo nie możemy spokojnie zjeść obiadu z rodziną, bo w supermarkecie dziecko wózkiem taranuje wszystko co stanie mu na drodze. Przedszkolanka zgłasza nam, że tempo życia naszego dziecka jest zbyt intensywne w porównaniu z rówieśnikami, że w czasie zabawy nie chce czekać na swoją kolej, że szybko nudzi się w trakcie zabaw dydaktycznych itp. Zaczynają się małe kłopoty.... z dnia na dzień do listy kłopotów dopisują kolejne pozycje. Czują bezradność. Szkoła ze sprawdzonym schematem działania ma być lekarstwem na niesubordynowane dziecko. 45 minutowa lekcja, podczas której dziecko musi siedzieć w ławce, słuchać i obserwować uważnie, odzywać się tylko gdy jest o coś pytane przez nauczyciela i koncentrować się tylko na tym co istotne czyli dotyczące tematu lekcji. To wszystko jest nie możliwością dla dziecka z ADHD. Do skarg dotyczących niegrzecznego zachowania dziecka dochodzą uwagi o braku pracy na lekcji. Uwagi, kary, nakazy, zakazy nie działają. Zaczyna się szukanie pomocy u specjalistów: pedagogów, psychologów, lekarzy. Szczęściem dla wszystkich jest napotkanie na drodze poszukiwani osoby, która właściwie odczyta objawy i pokieruje rodziców do specjalisty.

Diagnoza ADHD postawiona przez lekarza psychiatrę lub neurologa jest przepustką do wejścia na drogę zmian. Diagnoza nie jest usprawiedliwieniem zachowania dziecka, ale jest wytłumaczeniem jego reakcji na bodźce. Diagnoza jest drogowskazem dla rodziców, nauczycieli i opiekunów, w jakim kierunku muszą iść, by prawidłowo wychować dziecko i przygotować je do życia w społeczeństwie. Akceptacja choroby, edukacja, wzrost świadomości i wsparcie rodziców pozwoli dorosłym i dziecku zaakceptować dysfunkcję. Wprowadzenie w życie dziecka zrozumiałych dla niego zasad obowiązujących w domu i szkole, rozpoczęcie właściwej terapii doprowadzi do radzenia sobie z objawami choroby i umożliwi młodemu człowiekowi wejście w dorosłe życie z odpowiednim przygotowaniem.

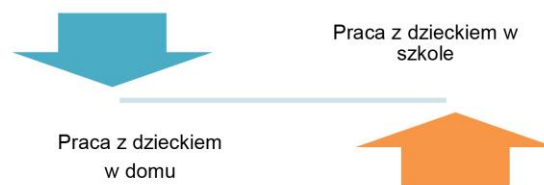


Źródło: opracowanie własne.

Współpraca

Wpływ na wychowanie dziecka mają nie tylko rodzice. Dziecko uczęszczające do przedszkola, czy szkoły wkracza na obszar, w którym nauczyciele wprowadzają obok zasad obowiązujących w domu dodatkowe zasady do przestrzegania. Pożądanym stanem jest by te obszary łączyły się ze sobą w sposób czytelny dla dziecka.

Wspólna praca rodzica i nauczyciela może być ukierunkowana na wszystkie objawy ADHD: zaburzenia koncentracji, impulsywność i nadruchliwość. Ustalenie między dorosłymi zasad, które będą egzekwowane przez opiekunów wyznaczy dziecku obszar do działania ze wszystkimi konsekwencjami. Ważnym elementem pracy zarówno w domu jak i poza nim jest cierpliwość dorosłych, gdyż dzieci z ADHD pomimo, że znają zasadę mogą zareagować w odwrotny sposób, jakby zasada nie istniała. Zanim wyciągniemy ustalone konsekwencje za złamanie zasady, należy przyjrzeć się dlaczego do tego doszło. Analiza przyczynowo-skutkowa bardzo często wyjaśnia zachowanie dziecka, którego intencja mogła być inna niż powstały efekt. We współpracy rodziców i nauczycieli musi istnieć równowaga.



Źródło: opracowanie własne.

Dziecko z ADHD może być wspierane w swoim rozwoju przez wiele podmiotów, które swoimi działaniami tworzą model pomocowy, zarówno dla samego dziecka, jak i samych siebie.



Źródło: opracowanie własne.

Proces zmiany

Jeśli wymagamy zmiany w zachowaniu dziecka, należy spojrzeć na problem zadając sobie pytanie: na co mamy wpływ? Na co chcemy mieć wpływ? Największy wpływ mamy na samych siebie. Już zmiana sposobu myślenia o dziecku z ADHD i dobranie odpowiednich metod ułatwi pracę z dzieckiem. Postawa narzekająca, oskarżająca, wytykająca niepożądane zachowania zamyka dorosłych w błędnym kole wzmacniania nieprawidłowości, podświadomie wyłapujących każde potknięcia. Droga działań nastawionych na poszukiwania rozwiązań pozwala na osiągnięcie pożądaných efektów w kreatywny sposób.

Jednym ze sposobów podążania przez proces zmiany jest zastosowanie schematu:

1. Określenie stanu jaki obecnie mamy, jak zachowuje się dziecko, jak wygląda współpraca rodziców i nauczycieli,
2. Określenie co jest w obszarach wpływów poszczególnych osób,
3. Określenie co chcemy zmienić,
4. Określenie jakich realnych efektów oczekujemy,
5. Określenie czego lub kogo potrzebujemy, by osiągnąć cel,
6. Określenie działań i kontroli ich efektów.

W trakcie wytyczania kroków uwidocznic mogą się deficyty, których uzupełnienie jest niezbędne, by odnieść zamierzony sukces. Niezbędny w pracy z dzieckiem zarówno obciążonym chorobą jak i zdrowym jest stałe uzupełnianie swojej wiedzy poprzez samodoskonalenie, udział w szkoleniach i konferencjach tematycznych, jak również przez korzystanie z porad konsultantów i specjalistów.



Źródło: opracowanie własne.

Przykład:

Jak jest teraz ?	Dziecko z ADHD dezorganizuje lekcje, przeszkadza, nie uważa, dokucza innym dzieciom.
Co chcesz zmienić ?	Wprowadzić metody zainteresowania dziecka lekcją.
Jakich efektów oczekujesz ?	Dziecko siedzi w ławce, uważnie słucha co mówi nauczyciel, jest zaangażowane w pracę lekcyjną.
Kogo/ czego potrzebujesz ?	Osoby posiadającej doświadczenie w pracy z dzieckiem z ADHD, wsparcia dla dziecka, współpracy szkoła - dom
Co możesz zrobić?	Pogłębić wiedzę o ADHD, uzgodnić formy współpracy osób zajmujących się dzieckiem, wprowadzić odpowiednie metody pracy, cierpliwie wypatrywać efektów.

Źródło: opracowanie własne.

Instrukcja „obsługi”

Dzieci z ADHD są **wyzwaniem** nawet dla najbardziej doświadczonych nauczycieli. Objawy ADHD nie są winą dziecka, nie są winą rodziców, ani nauczycieli. Praca z dzieckiem nadpobudliwym jest czasochłonna i obciążająca, wymaga wiele zaangażowania ze strony nauczyciela i rodzica.

Podczas warsztatów dla rodziców powstała przykładowa „instrukcja obsługi” dziecka z ADHD, oparta na obserwacji zachowań dziecka i znalezienia wytłumaczenia powtarzających się objawów. Jej **celem** jest ułatwienie pracy nauczycielom, pomoc dziecku i wsparcie rodziców w wychowaniu. Najprostszymi **metodami** do wspólnej pracy jest zaplanowanie zadań i ich podział, ustalenie zasad pracy rodzic – dziecko – nauczyciel oraz form kontroli efektów. Wprowadzenie prostych **działań** tj. określenie możliwości dziecka z koniecznym uwzględnieniem deficytów wynikających z choroby, zauważanie postępów i najdrobniejszych nawet sukcesów, ocenianie przez chwalenie, konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad (czytelnych dla dziecka), podawanie jasnych, krótkich komunikatów, angażowanie dziecka w aktywne działania.

Przykładowe podpowiedzi jak pomóc dziecku



Źródło: opracowanie własne.

Przykładowe zadania dla każdego uczestnika procesu:

Nauczyciel	Dziecko	Rodzic
Zaznaczenie w ćwiczeniach zadań do zrobienia w domu D oraz zadań niewykonanych na lekcji L .	Robi zadania domowe + dodatkowy czas na zadania z lekcji - poniesienie konsekwencji nie pracowania na lekcji „ <i>albo - albo</i> ” (<i>albo pracujesz na lekcji, albo dłużej pracujesz w domu, przez co masz mniej czasu na zabawę</i>).	Dopilnowanie wykonania zadań.
Ocena opisowa w zeszytach z podkreśleniem postępów, zmian pozytywnych.	Wzmocnienie samooceny – dziecko zauważa, że warto się starać, widzi swoje postępy.	Ocena efektów pracy, zwrócenie uwagi na obszary do wzmocnienia.
Wpisanie do zeszytu zakresu materiału na sprawdziany wraz z terminami.	Możliwość przygotowania się.	Dopilnowanie opanowania materiału.
Zachowanie ADHD-owca	Co oznacza	Działanie
Nadmierne rozmowy	„muszę coś powiedzieć”	Pozwolenie z określeniem granicy czasowej, np. 2 minuty dyskusji/zachęcanie do zadawania pytań do danego tematu.
Nadmierne ruszanie się	„muszę się ruszyć”	Prośba o przyniesienie np. kredy, otwarcie okna, podanie książki.
Wybuch emocji – złość impulsywna	„nie wiem, co mam teraz zrobić”	Nie prowokowanie, pozwolenie na wyciszenie, powrót do rozmowy, gdy emocje opadną.
Rysowanie, gnienie kartek	„Zaczynam opanowywać dekoncentrację, nadruchliwość”	Pozwolić, jeśli nie przeszkadza innym. Ustalić dopuszczalną granicę, np. możesz rysować w brudnopisie, możesz gnieść piłeczkę antystresową.
Brak pracy na lekcji „bujanie w obłokach”	„Nie rozumiem tematu, zagubiłem się w toku lekcji, nieciekawo przekaz”	Aktywne zaangażowanie w pracę na lekcji: <ul style="list-style-type: none"> • asystent nauczyciela, dyżurny, • wcześniejsze przygotowanie ekspozycji, ciekawostek na dany temat, Pomoc dziecku w „dobiegnięciu” do grupy – ponowne wytłumaczenie niezrozumiałych kwestii.
Niechęć do wykonywania poleceń	„przekora”	Polecenie krótkie, podzielone na etapy- czas dokonany „komórka do plecaka, dziękuję” „papier do śmietnika, dziękuję” Odwołanie się do wcześniej ustalonych zasad.
Nie robienie zadań na lekcji	„brak oceny sytuacji i skutków”	Alternatywa „ <i>albo - albo</i> ”: „Albo zrobisz to zadanie teraz, albo będziesz miał więcej do zrobienia w domu”.
Zamyślenie	„Coś mnie odciągnęło od tematu”	Podajemy długopis do ręki i mówimy do całej klasy „piszemy”, otwieramy książkę na stronie i mówimy do całej klasy „czytamy” Przywołujemy dyskretnie „Kasiu, pisz”.
Zniecierpliwienie przy wykonywaniu pracy	„Za długo to trwa” „Nie daję sobie z tym rady”	Przedstawienie planu pracy z określeniem ile czasu to będzie trwało. Pomoc w pokonaniu trudnego etapu zadania.
Dyskusja bez końca	„nie hamuję swoich emocji”	Odwołanie do ustalonych zasad. Stanowcze urwanie bezsensownej dyskusji „Stop. Koniec tematu”.

Źródło: opracowanie własne.

Przykłady objawów ADHD i inny „niefajnych” zachowań.

<p>ADHD – nadruchliwość</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wieczna gaduła; • Nie chodzi, tylko biega; Stale wierci się i buja na krześle; • W czasie lekcji stale pstryka długopisem; • Nie potrafi wysiedzieć w jednym miejscu; • Siedząc tupie nogami; Musi czymś zająć ręce; Bezmyślnie stuka ołówkiem w biurko; • Chodzi po klasie; • Stale chce wychodzić w czasie lekcji do toalety; • Na spacerach stale wspina się na drzewa i przeskakuje przez ławki; • Woli aktywne spędzanie czasu wolnego; • Nie cierpliwi się w kolejkach.
<p>ADHD – nadimpulsywność</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Najpierw robi, potem myśli; Jest bardzo niecierpliwy, gdy czegoś chce; • Odpowiada na pytanie, które jeszcze nie zostało dokończony; • Wrywa się do odpowiedzi; • Przerzywa innym rozmowę; • Wścieka się i krzyczy, gdy zmieniamy znany mu plan; • Podczas zabawy często zachowuje się głośno; • Ma problemy z doczekaniem na swoją kolej; • Szybko denerwuje się, gdy napotyka na trudności; • Niepowodzenia zniechęcają go do dalszych działań; • Wypowiada się bez ograniczeń na każdy temat, w każdym towarzystwie – bez zastanowienia czy wypada tu i teraz; • Nie przewiduje konsekwencji swoich działań; • Wykonuje zadanie, zanim zrozumie polecenie; • Nie wyciąga wniosków z wcześniejszych doświadczeń.
<p>ADHD – zaburzenia koncentracji</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przestaje się skupiać, gdy za oknem przeleci samolot; • Wymaga kilkukrotnego powtórzenia polecenia; • Ma problem z powrotem do przerwanej pracy; • Robi kilka czynności naraz, ale większości nie kończy; • Ma problemy z organizacją swojej pracy; • Podczas wykonywania zadań nie zwraca uwagi na szczegóły; • Wraca do pracy dopiero po przywołaniu uwagi; • Odwleka czynności, które wymagają od niego wysiłku; • Przy czymś co go interesuje angażuje się w 100%; • Zapomina o codziennych obowiązkach; • Odwleka z rozpoczęciem odrabiania lekcji; • Ciągłe szuka swoich rzeczy; • Wydaje się, że nie słucha tego, co się mówi do niego; • Nie czyta treści poleceń do końca; • Zapomina o czym czytał przed chwilą; • Wolno pisze; • Robi błędy w obliczeniach, bo nie zwraca uwagi na znaki, np. + -; • Myli kolejność działań; • Nie pamięta co było zadane.
<p>Inne zachowania – NIE ADHD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stale zasypia do szkoły; • Nie chce odrabiać lekcji, bo nie dostał swojej zachcianki; • Kopie kota; • Bije się z innymi dziećmi; • Pluje na kolegów; • Niszczy celowo rzeczy innych osób; • Pozrzucił książki z półek i depta po nich; • Złośliwie zapchał zlew papierem toaletowym; • Stale rzuca papierowymi kulkami po klasie, pomimo upomnień; • Jest arogancki wobec innych; • Nie akceptuje i z premedytacją łamie ustalone zasady; • Przeklina, nie zważając na osoby starsze; • Wymusza zmiany decyzji.

Źródło: opracowanie własne.

Jak na co dzień odróżnić, czy to ADHD czy nie?

Wydawać by się mogło, że większość z nas lub naszych najbliższych zachowuje się w sposób podobny do ww. wymienionych objawów. Jednak nie oznacza to, że każdy ma ADHD ☺. Można zastosować model do sprawdzania zachowań, które powtarzają się. Jeśli to ADHD, to przy właściwym wsparciu, przypominaniu obowiązujących zasad, zachowanie przemodelowuje się na właściwe. Niestety niepożądane zachowania nie dają się tak łatwo skorygować i pojawiają się pomimo upominania.



Źródło: opracowanie własne

Zasady, kontrakty, umowy... i nagrody.

Zasady to wyznaczone granice, jasno określone działania, konsekwencje pozytywne i negatywne. Mogą być spisane pojedynczo lub stanowić zapisy dłuższego kontraktu. Nikt z nas nie otrzymał w momencie narodzin cudownego daru, który pozwoliłby znać wszystkie zasady i umieć je przestrzegać. Dziecko uczy się tego w miarę rozwoju i osiągnięcia możliwości rozumienia oraz stosowania reguł obowiązujących w jego środowisku. Do tego procesu potrzebuje dorosłych, których będzie naśladował. Jeśli (rodzic, nauczyciel) przestrzega ustalonych zasad, to jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko będzie się tak samo zachowywać. Jednak gdy osoba, która ma być wzorem dla dziecka łamie zasady, przekracza przyjęte normy, to nie dziwnym jest, że dziecko zachowuje się identycznie. Wprowadzanie zasad sprawia, że funkcjonowanie dziecka w środowisku domowym, szkolnym, rówieśniczym, itp. staje się przewidywalne a tym samym bezpieczniejsze dla niego. Poruszanie się w pewnych ramach sprawia, że tworzy się system praw, obowiązków, konsekwencji. Dziecko z ADHD potrzebuje więcej czasu do zapamiętania, wprowadzania w życie i przestrzegania zasad. Niejednokrotnie konieczne jest stałe przypominanie obowiązujących zasad przed rozpoczęciem jakiejś czynności. W momencie niewywiązywania się z umowy istnieje możliwość odwołania się do ustalonego kontraktu i wyciągnięcia konsekwencji. Odwrotnie – za przestrzeganie przyjętych zasad, dziecko otrzymuje konsekwencję pozytywną, która jednak może zostać zminimalizowana za ich łamanie. Wprowadzanie zasad dla dziecka z ADHD musi spełnić kilka warunków, by było czytelne i opłacalne dla niego ☺.

1. Określ czego oczekujesz. Co chcesz zobaczyć? (stanowczo niewskazane jest stosowanie słowa „nie”, np. „nie biegamy” – za to „spacerujemy wolno”)
2. Określ to w krótkiej formie, słowami zrozumiałymi dla dziecka.
3. Określ co dziecko uzyska przestrzegając jej – konsekwencje pozytywne.
4. Określ co dziecko uzyska łamiąc ją – konsekwencja negatywna.
5. Powieś zasady w widocznym miejscu – łatwość przypomnienia i odwołania się do zapisów.
6. Przypominaj zasady przed czynnościami, których dotyczy.
7. Nie prowadź negocjacji z dzieckiem, gdy mu one przestają pasować. Stanowczo je egzekwuj.
8. Chwal za przestrzeganie zasad.

Spisanie zasad w wersji papierowej i podpisanie przez strony (dziecko i dorosły), dodaje wagi zawieranej umowie. Jednocześnie słowa stają się obrazem, a obraz działaniem. Jeśli jakieś zachowanie dziecka sprawia problem, najprostszym sposobem jest określenie jego pozytywnego obrazu. Tworzymy w ten sposób krótkie komunikaty, czytelne dla dziecka, łatwe do egzekwowania i sprawdzenia. Jeśli problemem dla nas jest wyznaczenie konsekwencji, to obserwowanie dziecka wskaże nam na czym mu zależy. Wprowadzenie dodatkowych nagród za dłuższe przestrzeganie zasad, bardziej zmotywuje dziecko do podjęcia wyzwania i utrzymania się na drodze do celu.

Przykładem zbierania punktów na nagrodę jest „system żetonowy”. Codzienne dokładanie żetonu do puli punktów nagrody wzmacnia pozytywnie, nawet gdy po drodze dziecko spotka niepowodzenie w postaci złamania zasady. W takiej sytuacji nie otrzymuje żetonu a tym samym nagroda odsuwa się w czasie. Dla dorosłych to również motywacja do konsekwentnego przypominania i egzekwowania ustaleń.

Pamiętajmy, że dziecku należy się pakiet gwarantowany przez prawo, który musimy zapewnić bez względu na jego zachowanie. Od siebie możemy dodać mu pakiet przywilejów za wywiązywanie się ze swoich obowiązków i ustalonych zasad oraz pakiet nagród, pod warunkiem osiągnięć pozytywnych ponad ustalone reguły i normy.

PAKIET	ZAWARTOŚĆ
GWARANTOWANY	<ul style="list-style-type: none">• Pełnowartościowe posiłki;• Ubrania odpowiednie do wieku i pory roku;• Edukacja z zapewnionymi przyborami i podręcznikami oraz komunikacją do szkoły;• Miejsce do spania;• Zapewnienie opieki lekarskiej.
PRZYWILEJÓW	np. gra na komputerze, karta do telefonu, telewizor w pokoju, kieszonkowe, komórka, własny laptop, zawożenie do szkoły samochodem; impreza urodzinowa.
NAGRÓD	np. nowy rower, pizza gigant, wyjście na basen, dodatkowe doładowanie telefonu, bilety na mecz, bilety do kina, dodatkowy czas komputerowy.

Źródło: opracowanie własne

Przykład: Zasady obowiązujące podczas lekcji

Zasada	Konsekwencja pozytywna (korzyści)	Konsekwencja negatywna za łamanie zasad
Na ławce leżą przedmioty związane z lekcją.	Skupiam się na lekcji, odpowiadam na pytania, otrzymuje pozytywną ocenę.	Nie skupiam się na lekcji, nie uczę się, przeszkadzam, dostaję naganę.
Jedna osoba mówi, pozostali słuchają.	Każdy może się wypowiedzieć a inni w tym czasie słuchają.	Nikt nikogo nie słucha, jest hałas.
Podnoszę rękę, gdy chcę coś powiedzieć.	Jest porządek w klasie i Pani wie kto chce mówić.	Pani pyta dzieci zgłaszające się, a ja nie dostaje oceny ani pochwały.
Wpisuję informację o zadaniu domowym.	Wiem co jest zadane, odrabiam otrzymuję pozytywną ocenę.	Nie wiem co jest zadane, nie odrabiam zadań, nie przygotowuję się otrzymuję ocenę negatywną.
Wychodzę z klasy ze spakowanym plecakiem.	Mam wszystkie swoje rzeczy.	Gubię swoje rzeczy, tracę część kieszonkowego na odkupienie brakujących przedmiotów.

Źródło: opracowanie własne

Zasady tworzone z dzieckiem pozwalają mu na podanie korzyści z jego punktu widzenia, co jest dla niego atrakcyjniejsze, niż narzucenie mu naszych (dorosłych) poglądów. Nazwanie przez dziecko negatywnych konsekwencji pokazuje, czego obawia się dziecko, czego chce uniknąć. Tym samym pozwalamy dziecku na podjęcie przez niego świadomego wyboru, na której konsekwencji mu zależy a następnie zastosowania zasady doprowadzającej go do celu. Jeśli chce otrzymać oceny pozytywne, to dokładnie widzi i wie co należy zrobić.

ZASADA PAKOWANIA PLECAKA

1. PLECAK PAKUJEMY WIECZOREM
2. SPRAWDZAM PLAN LEKCJI
3. SPRAWDZAM NOTATKI W ZESZYTACH, CO MUSZĘ PRZYNEŚĆ DO SZKOŁY
4. PAKUJĘ RZECZY DODATKOWO ZADANE PRZEZ NAUCZYCIELA
5. PAKUJĘ ZESZYTY I KSIAŻKI POTRZEBNE NA NASTĘPNY DZIEŃ.
6. PAKUJĘ PIÓRNIK Z DŁUGOPISAMAMI, OŁÓWKAMI, PISAKAMI, GUMKĄ, LINIJKĄ.
7. ZAMYKAM PLECAK I ODSTAWIAM GO NA PÓLKĘ W PRZEDPOKOJU.

KONSEKWENCJA POZYTYWNA: JESTEM PRZYGOTOWANY DO LEKCJI;
OTRZYMUJĘ ŻETON NA TABLICĘ

KONSEKWENCJA NEGATYWNA: ZAPOMINAM O CZYMS, JESTEM NIEPRZYGOTOWANY,
DOSTAJĘ W SZKOLE 1,
NIE OTRZYMUJĘ ŻETONU NA TABLICĘ.

CZAS OBOWIĄZYWANIA: WRZESIEŃ 2015

PODPISY OSÓB, KTÓRE CHCĄ OTRZYMYWAĆ KONSEKWENCJE POZYTYWNE I ZGADZAJĄ SIĘ Z KONSEKWENCJAMI NEGATYWNYMI: *Adam Nowak*

Źródło: opracowanie własne

Przykłady zamiany trudnych zachowań na zachowania oczekiwane.

Ciągle odchodzi od biurka podczas odrabiania zadań domowych.	Zadania domowe od początku do końca, odrabiamy przy biurku.
Stale szuka kluczy od domu.	Klucze od domu wieszamy na haczyku przy lustrze.
Często zapomina piórnika z przyborami szkolnymi.	Piórnik pakujemy wieczorem do plecaka.
Ma bałagan w pokoju.	Pokój ma być posprzątany codziennie przed kolacją.
Nie czeka na swoją kolej np. w grze, na lekcji.	Czekasz na swoją kolej.

Źródło: opracowanie własne

Komunikaty, polecenia, wzmocnienia

Odpowiednia komunikacja z dzieckiem to podstawa wysłania przekazu i jego odbioru. W zależności od wieku dziecka stosujemy odpowiedni język i formę. Dziecko z ADHD, u którego jednym z objawów jest zaburzenie koncentracji uwagi musi skupić się na silnym bodźcu, by usłyszeć, zrozumieć i zapamiętać nasz przekaz.

Właściwa komunikacja z dzieckiem z ADHD:

1. Podejdź do dziecka;
2. Nawiąź kontakt wzrokowy;
3. Upewnij się, że może cię wysłuchać;
4. Wypowiedz krótki komunikat.
5. Poproś, by dziecko powtórzyło, co zrozumiało;
6. Jeśli nie wie co usłyszało – powtórz mu jeszcze raz;
7. Monitoruj wykonywanie polecenia;
8. Pochwal za wykonanie polecenia.

W procesie komunikacji oprócz nadawcy (rodzic/nauczyciel) i odbiorcy (dziecko) ważną rolę odgrywają warunki i okoliczności wypowiedzenia stwierdzeń czy poleceń. Jeśli dziecko bawi się w najlepsze z kolegami lub gra w ulubioną grę na komputerze, to nie oczekujemy od niego, że uda nam się osiągnąć nawet pkt 2 powyższego schematu. To samo będzie w sytuacji powrotu dziecka ze szkoły w złym nastroju z powodu odniesionej porażki. Złość i żal goszczące w dziecku powodują, że nie ma ochoty ani nie jest w stanie nas słuchać, a co dopiero spokojnie powtarzać co usłyszało, nie mówiąc już o tym, żeby wykonało, to o co go w takiej chwili chcemy poprosić. Pozwolenie dziecku na dokończeniu czynności, w którą jest w danej chwili zaangażowane lub odczekanie jakiegoś czasu na opadnięcie emocji, da szansę dorosłemu i dziecku na nawiązanie komunikacji z pozytywnym skutkiem.

Bardzo ważne jest wzmocnianie pożądanego zachowania dziecka. Jednym ze sposobów jest **chwalenie**. Jest cenną, niematerialną nagrodą dla dziecka, która podnosi jego samoocenę, motywuje do powtórzeń i poszukiwania kolejnych obszarów do uzyskania pochwały. Jest to forma przyjemna dla obydwu stron – dla dziecka ocena zadania, dla dorosłego monitoring dziecka – jego postępów, czy też utrzymywania się na właściwym poziomie. Pochwała skierowana może być bezpośrednio do dziecka, ale też pośrednio, czyli przekazanie informacji o osiągnięciu dziecka innej osobie (ważnej dla dziecka), która również doceni dziecko za jego starania.

Przykłady: Skuteczna komunikacja przy wydawaniu poleceń dot. codziennych czynności oraz wzmocniania pożądanego zachowania przez chwalenie.

Sytuacja – co widzisz/słyszysz/czujesz	Co mówię (krótko) – komunikat/polecenie	Co robi dziecko	Jak wzmocniam po wykonaniu polecenia
Bałagan na biurku	Czyste biurko	Sprząta biurko	Brawo, biurko jest idealnie przygotowane do odrabiania lekcji, Jesteś Mistrzem!
Bieganie po mieszkaniu	Stop! Koniec biegania, usiądź na krześle	Siada przy stole na krześle	Jesteś fantastycznym biegaczem, który usłyszał mnie dobiegając do mety.
Kłótnia i bijatyka z młodszym bratem	Pogodzić się natychmiast	Kończą spór, wyjaśniają, podają ręce na zgodę	Jestem z Was dumna, widać, że jesteście najlepszym rodzeństwem
Niespakowany plecak do szkoły	Pakuj plecak	Pakuje plecak zgodnie z zasadą	Jesteś pilnym uczniem i pamiętasz o przestrzeganiu zasad. Cieszę się, że jesteś taki samodzielny.
Nauczyciel informuje rodzica o dobrej pracy na lekcji	Pani pochwaliła Cię za dzisiejszą pracę	Jest dumne, uśmiecha się	Mamy razem powód do radości, zachowałeś się jak wzorowy uczeń. Mam wspaniałego syna!

Źródło: opracowanie własne

Przygotowanie do działania

Wiedząc już, że wychowujemy i pracujemy z dzieckiem z ADHD możemy przygotować własne strategii działania. Pojawiające się zachowania związane z objawami choroby możemy przewidzieć w mniejszym lub większym stopniu. Część z nich powtarza się, inne występują rzadziej, lecz ich formy mogą być różne. Znając dziecko wiemy co może wpływać na zmianę jego zachowania zarówno przed pojawieniem się objawu, w trakcie trwania zachowania, jak i po zastosowaniu przez nas wypróbowanej wcześniej strategii. Na pewno dziecko będzie na początku niezadowolone z naszej konsekwencji, ale widząc że oprócz negatywnych konsekwencji w kontraktach pojawiają się „bonusy” zaangażuje się w ten układ. Tworzony „Niezbędnik” na daną sytuację wraz z dzieckiem pozwoli mu na wyrażenie swojej opinii na ten temat, pozwoli na wspólne wypracowanie modelu, do którego każdy (rodzic i dziecko) będzie mógł się odwołać. Proponujemy zastosowanie schematu działań, który można zastosować po wcześniejszym przeanalizowaniu sytuacji, która wystąpiła oraz działań, jakie można wprowadzić by minimalizować zjawiska problemowe.

Przykłady wypracowane przez rodziców w trakcie warsztatów :

SYTUACJA	Bardzo złości się, gdy przegrywa w grach	Nie sprząta swojego pokoju	Stale zapomina wynieść śmieci
PRZYCZYNA - po stronie dziecka	Nie umie poradzić sobie z porażką, Nie zna zasad gry, Nie ma cierpliwości.	Nie lubi sprzątać, Nie jest nauczony sprzątania, Bo lubi swój bałagan, Bo ma „focha”, Bo nie ma czasu.	Zapomniał, Nie chciał, Nie wiedział, Nie ustalono takiej zasady, Nikt tego i tak nie sprawdzi.
CEL – co rodzic chce osiągnąć?	Nauczyć cierpliwości, rywalizacji, radzenia sobie z emocjami, doceniania wygranej innego gracza.	Nauczyć systematyczności, porządku, higieny, odpowiedzialności, szacunku dla czyjejś pracy.	Nauczyć obowiązkowości, odpowiedzialności, współpracy.
DZIAŁANIE - jak rodzic dokonuje zmiany?	Ustalamy zasady zabaw, Przed rozpoczęciem gry przypominam reguły gry, wyciszam pojawiające się emocje, minimalizujemy napięcie, doceniamy zaangażowanie, i przestrzeganie zasad.	Ustalam zasady, Daję wskazówki, Zachęcam, Nadzoruję, Oceniam efekt, Doceniam samodzielność.	Ustalam zasady, przypominam, Sprawdzam, Wymagam, Doceniam.
PRZESZKODY – reakcja dziecka	Nie będę grał z Wami, zawsze przegrywam, nie umiem w to grać, szukujecie, to jest głupie, wywalę tę grę, itd.	Jestem zmęczony, To nie są moje rzeczy, Potem, Zaraz, Ja tak lubię mieć.	Dlaczego ja? Nie będę tego robić! Przecież nic się nie stanie, jak wyniosę jutro.
WYZWANIE – reakcja rodzica	Odwoluję do zasad, do reguł gry, przypominam o nagrodzie dla wszystkich graczy, przypominam o punktach (żetonach) za cierpliwe i spokojne zachowanie.	Odwolanie do kontraktu, Przypomnienie, że własny pokój to przywilej, Propozycja posprzątania przez inną osobę za zapłatę z kieszonkowego.	Odwolanie do kontraktu, Wyciągnięcie konsekwencji.
NIEZBĘDNIK - co do tej sytuacji potrzebuję ?	Kontrakt na zabawy, pakiet nagród za cierpliwość.	Kontrakt, Lista przywilejów.	Kontrakt z zasadami na obowiązki.

Źródło: opracowanie własne

Literatura:

- Kołakowski, T. Wolańczyk, A. Pisula, M. Skotnicka, A. Bryńska, *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*. Gdańsk 2007.
- B. Chrzanowska, J. Święcicka, *Oswoić ADHD*. Warszawa 2006.
- Russell A. Barkley, *ADHD podjąć wyzwanie. Kompletny przewodnik dla rodziców*. Poznań 2000.
- T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka, *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko co chcielibyście wiedzieć*. Lublin 1999.
- W. Baranowska (red.), *ADHD - prawie normalne życie*. Łódź 2008.
- I. Sosin, *Wprowadzenie do problemu ADHD*, (w): Biuletyn Informacyjny Oddziału Warszawskiego PTD Nr 27. Warszawa 2004.
- T. Wolańczyk, A. Kołakowski, *Kwestionariusz do diagnozy ADHD i zaburzeń zachowania*. Janssen – Cilag Polska 2005.
- E. M. Hallowell, J. J. Ratey, *Jak żyć z ADHD. Nadpobudliwość psychoruchowa zaburzeniami koncentracji uwagi w świetle najnowszych badań*. Poznań 2007.
- Opracowanie własne.

SPIS TREŚCI

WSTĘP

O projekcie	
Co warto wiedzieć o Zespole Hiperkinetycznym (ADHD)	
Co tkwi w nazwie	
Co to za dziecko.....	
Diagnostyka Zespołu Hiperkinetycznego.....	
Leczyć czy zapobiegać - farmakoterapia w ADHD.....	
ADHD - choroba czy wymysł naszych czasów.....	
ADHD-owiec - jaki jest tak naprawdę?	
Kwestionariusz ustrukturyzowanego wywiadu diagnostycznego w kierunku zespołu nadpobudliwości psychoruchowej według ICD.10 i DSM-IV-TR.....	
Kryteria diagnostyczne ADHD wg DSM V.....	
Listy do „ADHD”	
Droga do diagnozy.....	
Współpraca.....	
Proces zmiany.....	
Instrukcja „obsługi”	
Przykłady objawów ADHD i inny „niefajnych” zachowań.....	
Jak na co dzień odróżnić, czy to ADHD czy nie?	
Zasady, kontrakty, umowy... i nagrody.....	
Komunikaty, polecenia, wzmocnienia.....	
Przygotowanie do działania.....	
Literatura	



Kolo Pomocy Dzieciom z ADHD
Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Szczecinie
ul.Pocztowa 31-33 / 70-360 Szczecin
adhd@tpd.szczecin.pl
www.tpd.szczecin.pl



www.ngofund.org.pl

Projekt „ADHD – WYZWANIE SPOŁECZNE CZY NEGACJA?”
realizowany przez

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zachodniopomorski Oddział Regionalny
w Szczecinie w ramach programu Obywatele dla Demokracji,
finansowany z Funduszy Europejskiego Obszaru Gospodarczego
i środków Miasta Szczecin. Egzemplarz bezpłatny.