

DZIECKO / PSYCHOLOGIA

# Dziecko

Maluch skacze po meblach, bije kolegów. Takie zachowanie może być wynikiem choroby. Im szybciej więc rozpoczniesz leczenie dziecka oraz zmienisz swoje postępowanie, tym łatwiej ją pokonasz.

# z ADHD

## JAK Z NIM ŻYĆ?

Mały łobuziak, nieposlušny brzdąc, urwis – rodzice zalamują ręce, a pani w szkole wpisuje kolejną uwagę do dzienniczka. Nic to jednak nie pomaga, bo dzieci z ADHD nie potrafią zachowywać się jak ich rówieśnicy. Trzeba dopiero je tego nauczyć.

**N**ikt dziś nie ma już wątpliwości: przyczyną ADHD (zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) mogą być pewne zaburzenia pracy mózgu. W ich efekcie dziecko nie potrafi dostosować swego zachowania do wymagań otoczenia. Pierwsze symptomy pojawiają się już w wieku przedszkolnym. Może je wzmacniać niespokojna atmosfera w domu, stres (np. w czasie rozvodu rodziców) lub brak konsekwencji w wychowaniu. Ważne jest, aby rodzice jak najwcześniej zauważyli niepokojące objawy i starali się pomóc swojej pocieszce. Gdy pojawiają się problemy wychowawcze, trzeba najpierw skonsultować się z psychologiem, by pomógł znaleźć ich przyczynę.

### Jak odkryć wroga?

Specjaliści podzielili symptomy ADHD na trzy grupy: nadruchliwość, impulsywność i zaburzenia koncentracji uwagi. Każda z grup charakteryzuje się kilkoma objawami. U chorego dziecka nie muszą pojawić się wszystkie. O ADHD świadczy występowanie, regularnie przez pół roku – zarówno w domu, jak i w przedszkolu czy szkole – przynajmniej sześciu z nich.

**Nadruchliwość.** Kilkułatek jest żywiołowy, chaotyczny, cały czas żyje jakby w pośpiechu. Nawet gdy siedzi, wykonuje nerwowe ruchy; wierzci się, macha nogami, zapina i odpina guziki. Najlepszą zabawą dla niego jest skakanie po meblach. Zatrzymuje się na dłużej tylko przy komputerze czy telewizorze.

**Impulsywność.** Maluch jest niezwykle wrażliwy, łatwo się obraża, bywa płaczący. Drobny problem urasta do rangi dramatu. Dziecko potrafi wpaść w histerię nawet wtedy, gdy chodzi jedynie o złamana kredkę. Jest niecierpliwy, ma trudności z czekaniem na swoją kolej. Często

### Gdzie szukać pomocy?

Wszelkich informacji udziela ogólnopolska infolinia Polskiego Towarzystwa ADHD, nr tel. 0 12 251 49 24. Adresy przychodni specjalizujących się w ADHD znajdziesz również w internecie na stronie <http://www.adhd.info.pl> w zakładce „mapa poradni”.

zmienia się jego nastroj; potrafi przechodzić od euforycznej radości do głębokiego smutku.

**Zaburzenia koncentracji uwagi.** Dziecko jest rozkojarzone, szybko odrywa się od zajęcia, zamysla się. Często zapomina o zadaniu, które mu wyznaczono, zabraniiu tornistra ze szkoły, włożeniu drugiego buta. Nie potrafi skoncentrować się na tym, co się do niego mówi. Rodzic myśli: „Wcale mnie nie słucha”. Tymczasem do malca po prostu nic nie dociera. Dziecko nie posiada też umiejętności refleksji: nie zastanowi się, tylko od razu działa.

### Nowe zasady w twoim domu

Kiedy usłyszysz od psychologa diagnozę, że twój malec ma ADHD, nie poddawaj się. Jest naprawdę wielu rodziców, którzy zwyciężyli chorobę. Aby i tobie się udało, powinnas zmienić swoje postępowanie i podjąć pewne kroki.

**1** Opracuj rozkład dnia. Dziecko musi mieć stały schemat, według którego będzie działać. Zyska wtedy poczucie, że kontroluje wszystko, co robi. To je uspokoi i wyciszy. Taki plan spisuj na dużej kartce i powieś w widocznym miejscu. I co najważniejsze, powinni mu się podporządkować wszyscy domownicy.

**2** Zorganizuj synowi czy córce odpowiednią przestrzeń w domu. Pamiętaj o kolorze ścian: żywe barwy działają pobudzająco, zmień je więc na pastelowe. W dzieciennym pokoju nie może być chaosu, bałaganu; schowaj wszystkie zabawki do pudeł. Zadбай, by podczas odrabiania lekcji nic nie rozpraszalo ucznia.

**3** Naucz się nowego języka, którym od tej pory będziesz mówić do pociechy. Polecenia powinny być krótkie i konkretne. Nie mów: „Sprzątnij swój pokój”, bo dziecko z ADHD pogubi się już po pierwszej czynności. Zamiast tego powiedz: „Powkładaj klocki do pudeł”. Gdy to zrobi, wydaj następane polecenie: „Teraz zbierz puzzle”, i kolejne, aż pokój będzie wysprzątany. Pomagaj przy tym i chwal. W ten sposób zmotywujesz je do działania (ma z tym kłopoty).

**4** Unikaj negatywnych komunikatów. Zamiast „Nie biegaj” powiedz „Chodź i zobacz, co tu mam”. Zachęcaj, a nie zmuszaj do grzecznego zachowania. Dzieci z ADHD lepiej funkcjonują, gdy robią coś, co lubią. Wykorzystaj to. Jeśli chłopiec uwielbia żołnierzyki, to gdy idzie myć

**Dzieci z ADHD niejednokrotnie są obdarzone niezwykle wrażliwością, posiadają nieprzeciętną wyobraźnię. Mają tysiące pomysłów na minutę, ale nie potrafią ich realizować. Rolą rodziców jest więc nauczyć tego swoją pociechę.**



zębami, podkreśl: „Teraz, jak każdy prawdziwy żołnierz, przed snem umyj zęby”.

**5** Stwórz specjalny system nagradzania i karnia. Psychologowie nazywają go systemem żetonowym. Polega on na tym, że dziecko zbiera punkty za dobre zachowanie w konkretnej sytuacji (mogą być liczone np. w koralikach) i traci je, gdy nabroji. Na przykład podczas robienia zakupów maluch zawsze zrzuca zabawki ze sklepowych półek. Jeśli tym razem tego nie zrobi, otrzymuje koralik. Za zebranie 10 punktów dostaje nagrodę ekstra, czyli np. wspólne wyjście do kina (unikaj nagród materialnych). Koraliki powinnaś zawsze mieć przy sobie, aby natychmiast po dobrym zachowaniu wręczyć je dziecku. Jeżeli uda ci się wyeliminować jeden zły nawyk, zacznij pracę nad kolejnym. Zawsze ostrzeż dziecko, gdy chcesz zabrać żeton: „Jeśli ruszysz zabawki na półce, zabiorę ci koralik”.

**6** Naucz się przewidywać problemy, zanim się pojawią. Gdy planujecie wyjście do sklepu, powiedz malcowi: „Idziemy po pieczywo. Nie zatrzymujemy się przy stoisku z zabawkami”. Jeśli coś pójdzie nie po twojej myśli, natychmiast wyjdź ze sklepu i powiedz: „To zachowa-

nie mi się nie podobało. Utraciłeś żeton”. Potem w zależności od tego, w jakiej formie jest dziecko, możesz spróbować dokończyć zakupy.

**7** Odwołuj się do przeszłości. Zanim wyjdziecie na spacer, spytaj: „Czy pamiętasz, co ostatnio było nam potrzebne? Jak pięknie szliśmy wtedy za rękę? Zastanówmy się, co musimy zabrać”. To uczy malucha korzystania z doświadczeń z przeszłości i planowania.

**8** Nazywaj emocje i rozmawiaj z dzieckiem, a nie uciekaj się do krzyku. Gdy maluch się złości, zapytaj: „Dlaczego jesteś zły?” „Muszę iść do szkoły”. „Ja też jestem czasem zły. Co możemy zrobić, byś mniej się denerwował?” I już jesteś na prostej drodze do rozwiązania problemu.

### Pierwszoklasista idzie do szkoły

Kiedy już wiesz, że nadpobudliwość psychoruchowa dotyczy twojej pociechy, musisz wybrać szkołę gotową na współpracę z twoją rodziną. Zacznij od rozmowy z dyrektorem. Zapytaj, jaką wiedzę na temat ADHD ma kadra, co zrobią nauczyciele, gdy dziecko nagle wyjdzie z klasy, czy istnieje jakaś szansa na dodatkowego opiekuna – wolontariusza.

Kolejny krok to przekazanie wychowawcy wszystkiego, co powinien wiedzieć o twoim dziecku: co jest dla niego najtrudniejsze, jak reaguje w sytuacjach stresujących, jakie masz na to sposoby. Możesz zaproponować konkrety: np. dziecko nie powinno siedzieć przy oknie, bo to je rozprasza. Umówcie się, że zawsze, gdy pojawią się problemy, nauczyciel zadzwoni do ciebie.

Warto też skontaktować się z innymi rodzicami, którzy mają ten sam problem. Znajdziesz ich na forach internetowych i w Polskim Towarzystwie ADHD. To od nich dostaniesz ▶

## Jak przebiega leczenie?

ADHD jest chorobą, w której podawanie leków jest ostatecznością. Najpierw stosuje się psychoterapię (zajęcia, na których rodzice i dzieci dotknięte ADHD uczą się, jak radzić sobie z objawami choroby) i oddziaływanie psychospołeczne (tłumaczenie w środowisku, w którym żyje dziecko: nauczycielom, rodzicom, rodzinie, czym jest ADHD i jakie są mechanizmy tej choroby). A jeśli to nie przynosi efektów, podaje się leki psychostymulujące (metyfenidat) lub niepsychostymulujące (atomoksetyna). Koszt miesięcznej kuracji wynosi nawet 500 zł.

## DZIECKO / PSYCHOLOGIA

► duże wsparcie, zrozumienie i cenne rady. Zapisz się też na zajęcia dla rodziców dzieci z ADHD. Wiedząc tam zdobytą wykorzystasz we współpracy ze szkołą. Przygotuj się na to, że będziesz razem z malcem odrabiała lekcje. Pamiętaj, że dla niego siedzenie przy biurku jest męczarnią. Dlatego rób przerwy. Wymyślaj drobne czynności (np. przyniesienie szklanki wody), które na chwilę oderwą go od książki, ale pozwólą szybko do niej wrócić. Zawsze możesz sobie pomóc systemem żetonowym.

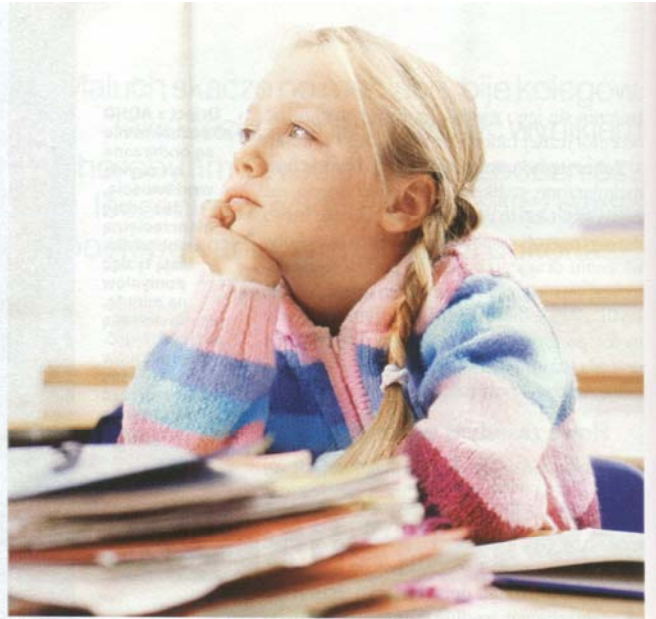
### Te zabawy się przydadzą

Każda aktywność dziecka powinna mieć swój porządek, zasady i punkt kulminacyjny. Gdy np. bawicie się w wyścigi samochodowe, ustalcie reguły: gdzie można jeździć, kiedy przyspieszać, a kiedy się zatrzymać. Malec uczy się wtedy kontroli nad tym, co się dzieje.

**Doskonałym sposobem na zabawę jest odgrywanie scenek.** Przedstawcie w nich sytuacje, które naprawdę wam się zdarzają, i powtórzcie je w taki sposób, w jak powinny przebiegać. Na przykład ty grasz swoje dziecko, a twój mąż jego kolegę. Cały czas opowiadasz o tym, co robisz: „Bawię się misiem i widzę, że zbliża się kolega. Już się denerwuję, bo czuję, że on chce mi odebrać przytulankę”. Twój mąż (czyli kolega) podchodzi, a ty (jako twoje dziecko) odganiaasz go ręką i krzyczysz. Teraz pokażcie dobre zachowanie. Ty (czyli twoje dziecko) bawisz się misiem, a twój mąż (kolega) znowu powoli się zbliża do ciebie. Mówisz: „Po co on tu idzie, zaczyna mnie to denerwować, muszę wziąć głęboki oddech (głośno wciągasz powietrze). Teraz zastanowię się, czego ten kolega może chcieć. Porozmawiać? A może pobawić się ze mną? Zaraz go spytam”. Gdy twój mąż (czyli kolega) jest już przy tobie, powiedz: „Nie zabieraj mi misia. Pobawmy się razem”. W ten prosty sposób dziecko uczy się, jak panować nad emocjami.

**Możecie też bawić się w kalambury.** Narysujcie sytuacje, które są dla waszej córki czy syna problemem. Każdej postaci, która w nich uczestniczy, dorysujcie dymek, jak w komiksach. Następnie razem z dzieckiem zastanówcie się, co też sobie myśli każda z nich, i wpiszcie do

**U dziewczynek (częściej niż u chłopców) choroba objawia się brakiem koncentracji. Kilkulatka nie potrafi poświęcić się wykonywaniu przez dłuższy czas jednej czynności. Zamiast odrabiać lekcje, jest zamysłona i buja w obłokach.**



dymka. Dzięki tej zabawie malec poznaje intencje innych i przekonuje się, że warto się zastanowić, zanim coś się zrobi czy powie.

### Więcej ruchu

**Nie zapomnij o ćwiczeniach relaksacyjnych.** Połóż się z dzieckiem na podłodze lub łóżku i opowiadaj bajkę. Wykonujcie przy tym czynności, które są w niej przedstawione: „Do domu wróciły krasnoludki. Są bardzo zmęczone. Wszystkie dotykają prawej rączki. Spróbujmy ją rozluźnić. Jesteśmy spokojni i bezpieczni”. Po kolei rozluźniamy całe ciało, a dziecko przy okazji uczy się radzenia sobie z napięciem mięśniowym, również w sytuacjach kryzysowych. Zrelaksujecie się też, gdy będziecie razem bawić się w dmuchanie w piórko. Pamiętaj, że zawsze powinnaś powiedzieć, co będziecie robić: „Sprawdźmy, jak to piórko wysoko polecą”.

**Świetną zabawą jest przesypanie ryżu, kaszy, grochu czy przelewanie wody do różnych pojemników.** Nasłuchujcie wtedy dźwięków, wystukujcie rytm, mówcie o kolorach. Twoja pociecha uczy się w ten sposób koncentracji. Początkowo dziecko będzie szybko uciekać od

tych zajęć. Zachęcaj więc je, moduluj głos, pytaj: „Ciekawe, jak też to się skończy?”.

Wiele ośrodków psychologicznych organizuje specjalne zajęcia ruchowe dla dzieci z ADHD, Zestaw zabaw-ćwiczeń uczy odczuwania własnego ciała, pobudzania receptorów czy koordynacji wzrokowo-ruchowej. Gdy zapoznasz się z ćwiczeniami, część z nich możesz również wykorzystać w domowej gymnastyce. ■

**Tekst: Malwina Słoka-Chlabicz  
Konsultacja: Agata Tarwacka-Odołczyk,  
psycholog dziecięcy i rodzinny**

### NASZ EKSPERT RADZI



**Ilona Lelito**

prezes Polskiego  
Towarzystwa ADHD

■ W tej chorobie najważniejsze jest, by w porę ją rozpoznać i rozpocząć leczenie. Nie można niczego zaniedbać ani zlekceważyć. Najgorzej jest wtedy, gdy po raz pierwszy do psychologa trafia nastolatek. W tym wieku trudno namówić go na jakąkolwiek terapię i współpracę. On już w życiu usłyszał o sobie mnóstwo złych rzeczy: że jest nic niewart, że nie można na nim polegać. Bywa, że u tak dużego dziecka występują już powikłania choroby: agresja, depresja, sięganie po narkotyki. ■

### BEZPŁATNE PORADY

Nasz specjalista Agata Tarwacka-Odołczyk, psycholog dziecięcy i rodzinny dyżuruje 4 stycznia w godz. 14.00–16.00 pod numerem telefonu 0-800 100 130. Połączenie jest bezpłatne.

### Rady rodziców dla rodziców

**Anna Zięba, mama 10-letniego Łukasza**  
Najważniejsze to wiedzieć o chorobie dziecka. Zanim się zorientowałam, że synek ma ADHD, strasznie się na niego złościłam, a mąż nawet dawał mu klapsy. Wyrzucili Łukasza ze żłobka, bo przeszkadzał paniom. W przedszkolu wytykano nas palcami, że mamy takiego urwisa. Dopiero w szkole mądra pedagog podpowiedziała nam, że to ADHD.

**Wanda Całka, mama 8-letniej Zosi**  
• Trzeba mieć szczęście, żeby trafić do dobrej szkoły. Pamiętam, że gdy chcieliśmy zapisać Zosię do podstawówki, odwiedziliśmy wiele placówek. Ale było warto. W obecnej szkole wszyscy potrafili pracować z uczniami z ADHD. To daje efekt: nasza córka całkiem nieźle sobie radzi. Pomaga też na lekcjach i to pozwala jej radzić sobie z energią.

