



Jak rozmawiać z dzieckiem z ADHD?

Objawy ADHD dzielą się na trzy grupy:

- nadruchliwość;
- impulsywność;
- zaburzenia uwagi;

Objawy ADHD nie są winą dziecka. Dziecko z ADHD nie jest ani złośliwe ani uparte. Są działania, z którymi może mieć trudności, dlatego trzeba mu pomóc.

Należy odróżniać zachowania dziecka wynikające z objawów ADHD i te, które są po prostu nieodpowiednim zachowaniem. ADHD nie może stanowić wymówki dla dziecka: zasady obowiązują je tak samo, jak inne dzieci.

Dziecko z ADHD wymaga pomocy w tych sferach życia, które są zaburzone przez kłopoty z koncentracją, nadruchliwością lub nadmierną impulsywnością.

Terapia nie sprawi, że te objawy znikną, ale poprawi funkcjonowanie dziecka w określonych obszarach.

Nawiązywanie kontaktu z dzieckiem z ADHD:

Podejdź do dziecka i skoncentruj jego uwagę na sobie: spójrz mu w oczy, lekko dotknij.

Wydawanie poleceń:

Jeśli chcesz wydać polecenie, pamiętaj, że najpierw musisz nawiązać z dzieckiem kontakt (patrz wyżej).

Dziecku należy powiedzieć **co ma robić**, a nie czego robić nie należy: „zejdź na podłogę” zamiast „nie wchodź na stół”, „siedź spokojnie” zamiast „nie wierć się” .

Pochwała:

Zamiast krytykować niepożądane zachowania, lepiej jest **chwalić zachowania pożądane**. W ten sposób zwiększamy prawdopodobieństwo wystąpienia ich w przyszłości.

Zasady:

Aby dziecku z ADHD ułatwić funkcjonowanie, należy wprowadzić jasne i prosto sformułowane zasady. Zasada powinna być sformułowana pozytywnie: zamiast „nie bijemy” mówimy „trzymamy ręce i nogi przy sobie”.

Zasady mogą być ogólne, wtedy mieszczą się w nich reguły zachowań w wielu sytuacjach, lub bardziej szczegółowe: jeśli konkretne zachowanie jest wyjątkowo uciążliwe i wymaga modyfikacji.

Zasada ogólna: **Trzymamy ręce i nogi przy sobie**

- Nie bijemy innych osób;
- Nie niszczymy przedmiotów;
- Nie dotykamy cudzych rzeczy;
- Nie kopiemy innych osób, kiedy siedzimy np. przy stole;

W przypadku wyjaśniania zasady nie unikniemy co prawda słowa „nie”, ale zasada zapisana jest w sposób pozytywny.

Zasada szczegółowa: **„Obiad jemy, siedząc przy stole”** **„Komputer włączają dzieci, które odrobiły lekcje”**

Zasadę należy przypominać dziecku tyle razy, ile jest to potrzebne: to może być 2, 3 razy, ale także 5 razy, wszystko zależy od konkretnego dziecka, ale też od jego samopoczucia danego dnia.

Ważne! Należy pozostać przy dziecku tak długo, aż zastosuje się do zasady.

W trudnych sytuacjach zamiast tłumaczyć dziecku dlaczego nie powinno zachowywać się w określony sposób („bo to nieładnie”, „bo nam jest przykro”, itd.), odwołujemy się do konkretnej zasady: zamiast powiedzieć „uderzyłeś Krzysia, jemu jest teraz bardzo przykro, przecież wiesz, że nie należy tego robić”, mówimy „mamy zasadę ‘Trzymamy ręce i nogi przy sobie’” oraz egzekwujemy konsekwencje.

Konsekwencje:

- Natychmiastowa (szybka): powinna nastąpić natychmiast po niepożądanym zachowaniu;
- Doprowadzona do końca (skuteczna): powinna być wyegzekwowana i doprowadzona do końca;
- Adekwatna do wielkości przewinienia (sprawiedliwa);
- Wymierzona bez obrażania się, zabierania uczucia sympatii (sympatyczna): wypowiedziana tonem stanowczym, ale nie agresywnym, bez okazywania złości;
- NIGDY KARA CIELESNA !!!