**Strategie postępowania z dzieckiem wykazującym objawy ADHD**

**Co to jest ADHD? ( z portalu mp.pl)**

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, czyli ADHD (ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) jest zaburzeniem, które rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie i obejmuje trzy główne grupy objawów: nadmierną ruchliwość, zaburzenia koncentracji uwagi i nadmierną impulsywność.

**Jakie są objawy ADHD?**

Aby spełnić kryteria rozpoznania objawy muszą wystąpić przed 7 rokiem życia dziecka, trwać przez co najmniej 6 miesięcy, utrudniać codzienne funkcjonowanie i pojawiać się przynajmniej w dwóch różnych środowiskach, w których dziecko funkcjonuje (np. w domu i w szkole).

Objawy ADHD dzieli się na trzy główne grupy:

1. objawy nadruchliwości:

* dziecko jest pobudzone: ciągle się wierci, porusza rękami, nogami,
* nadmierną ruchliwość obserwuje się w różnych sytuacjach i miejscach, dziecko nie umie dostosować swojego zachowania do okoliczności,
* nie potrafi „wysiedzieć w jednym miejscu“, gdy się tego od niego oczekuje,
* jest nadmiernie ruchliwe lub gadatliwe nawet w sytuacjach, gdy takie zachowanie jest niewłaściwe,
* podczas zabawy często zachowuje się nieadekwatnie głośno, nie umie odpoczywać w ciszy i spokoju.

U nastolatków objawy nadmiernej aktywności ruchowej często są mniej widoczne niż u dzieci, ponieważ w miarę dorastania łatwiej jest im opanować potrzebę bycia w ruchu. Zamiast tego przeżywają uczucie wewnętrznego niepokoju.

2. objawy zaburzeń koncentracji uwagi:

* podczas nauki, odrabiania zadań, wykonywania obowiązków dziecko nie zwraca uwagi na szczegóły, popełnia błędy wynikające „z niedopatrzenia“,
* nie potrafi skoncentrować się nieciekawym dla niego zadaniu, choć zwykle bez problemu skupia się na czynności, która go interesuje (np. zabawa, oglądanie telewizji, gra na komputerze lub nauka przedmiotu, który je ciekawi),
* wygląda, jakby nie słuchało, co się do niego mówi; często trzeba kilkakrotnie powtórzyć komunikat lub polecenie, żeby dziecko zareagowało,
* ma trudności w postępowaniu według instrukcji, przerywa wykonywanie zadań lub obowiązków i nie kończy ich,
* ma problemy z zaplanowaniem aktywności i zadań, zwleka z ich rozpoczęciem lub odkłada ich wykonanie na ostatnią chwilę,
* unika lub z dużą niechęcią podejmuje zadania wymagające długotrwałego wysiłku umysłowego,
* gubi rzeczy – zabawki, przybory szkolne, narzędzia; często nie pamięta, gdzie zostawiło dany przedmiot,
* łatwo rozprasza się pod wpływem bodźców zewnętrznych,
* często zapomina o codziennych obowiązkach, np.: pościeleniu łóżka, wyprowadzeniu psa.

3. objawy nadmiernej impulsywności:

* dziecko często odpowiada na pytanie, zanim pytająca osoba skończy je zadawać,
* w sytuacjach grupowych (np. w grach i zabawach) nie umie spokojnie czekać na swoją kolej,
* przerywa innym rozmowę lub czynność, „wtrąca się“ w wypowiedzi i aktywności innych,
* jest gadatliwe, mówi to co myśli bez zastanowienia i nie zważając, czy w danej sytuacji tak „wypada“.

Oto przykłady, jak opiekunowie dzieci cierpiących na ADHD opisują ich zachowania i funkcjonowanie:

* Zaczyna robić kilka rzeczy na raz i żadnej z nich nie kończy.
* Gdy ma coś zrobić, to zwykle robi to szybko i niedokładnie.
* Wszędzie go pełno.
* Moje dziecko zachowuje się, jakby je napędzał jakiś motorek.
* Odpowiada na moje pytanie, choć jeszcze nie wie dokładnie, o co chcę zapytać.
* Nie chodzi, tylko biega; nie mówi, tylko krzyczy.
* Kiedy coś do niego mówię, to widzę po jego oczach, że myślami jest gdzie indziej.
* Gdy rozwiązuje zadania z matematyki, to dobrze rozumuje, ale myli się w najprostszych działaniach.
* Zanim zabierze się do odrabiania lekcji, ma tysiąc innych rzeczy do zrobienia.
* Choć ustaliliśmy, jakie są codzienne obowiązki mojego dziecka, to ciągle muszę mu o nich przypominać.
* Moje dziecko jest bardzo niecierpliwe - gdy czegoś chce, to musi być „na już“.
* Gdy z kimś rozmawiam, to nieustannie nam przerywa i wtrąca swoje „trzy grosze“.
* W szkole nie potrafi jednocześnie słuchać nauczyciela i notować.
* Nauczyciele skarżą się, że podczas lekcji ciągle się wierci, rozmawia i zaczepia inne dzieci.
* Potrafi zupełnie bezmyślnie zrobić coś niebezpiecznego.

Kto może rozpoznać ADHD?

Rozpoznanie ADHD wymaga współpracy psychologa i lekarza psychiatry, a czasem także neurologa dziecięcego i pediatry.

**Jak postępować z dzieckiem wykazującym objawy nadpobudliwości psychoruchowej?**

NADRUCHLIWOŚĆ

Podstawowym celem tej grupy strategii jest zaakceptowanie tego, że dziecko musi się ruszać nie potrafi pozostać przez dłuższy czas w bezruchu. Przymus chodzenia, ruszania się, manipulowania przedmiotami, nadruchliwość w obrębie aparatu mowy, są niezależne od dziecka tak jak nieumiejętność chodzenia u niemowlaka.

Metoda polega na stwarzaniu takich sytuacji, dających możliwość rozładowania wszechogarniajacej potrzeby ruch ignorowanie objawów które nie są znaczące opiekun, ma cały wachlarz możliwości :

* Pozwól dziecku na niewielki niepokój ruchowy.
* Pozwól na wybór miejsca i pozycji.
* Pozwól manipulować przedmiotami (piłka )
* Twórz kontrakty dotyczące zachowań nieakceptowanych.
* Stosuj gimnastykę lub przerwy w trakcie lekcji.
* Zachęcaj dziecko do pomocy w czasie lekcji.
* Urozmaicaj zadania
* Stosuj czek listy.
* Zastosuj technikę pustego biurka. (telefon w areszcie)

 Jak najwięcej zabaw na świeżym powietrzu;

* Wycieczki i zabawy z wykorzystaniem darów przyrody np. zwalone drzewo, huśtawka z liny, turlanie z górki, zabawa w podchody, chodzenie po kałużach, rysowanie na piasku itp.
* Zabawy na śniegu, aniołki, wojna na kule, wydeptywanie tras śniegowych;
* Zabawy z piłką;
* Usprawnianie motoryki: wyścigi w kartonach, malowanie palcami na papierze, lepienie z masy solnej;
* Ćwiczenia rozładowujące napięcie mięśniowe: zrzucanie zmyślonej garderoby, walka kogutów, wojny poduszkowe, klejąca podłoga, paczka, zabawy z kocem: jazda na kocu, bujanie, naleśnik, foczki, bujanie na linie

ZABAWY POPRAWIAJACE KONCENTRACJĘ:

* masażyki,
* turlanie przedmiotów po ciele,
* wałkowanie,
* klocki jenga
* naśladowanie ruchów,
* powtarzanie dzwięków,
* rozpoznawanie dzwięków
* rozpoznawanie po dotyku przedmiotów,
* rysowanie po plecach,
* zabawa co się zmieniło?

ZAGOSPODAROWANIE POTRZEBY RUCHU W CODZIENNYM ŻYCIU:

* Pomoc w pracach domowych: wyrzucanie śmieci, pomoc przy posiłkach, sprzątanie, opieka nad zwierzętami,
* Wprowadzanie do obowiązków domowych elementu zabawy i rywalizacji: wrzucanie zabawek do pudeł, dobieranie par skarpet, układanie stert ubrań wg kolorów, wałkowanie ciasta, kompletowanie zastawy, kreator mody( przygotowywanie kompletów ubrań)

 IMPULSYWNOŚĆ

Dziecko nie jest w stanie zapanować samo nad własną impulsywnością, musimy mu przypominać o zasadach lub wybrać odwrócenie uwagi na cos innego.

1. Skoncentruj uwagę dziecka.
2. Przypomnij zasadę. (hasło, lub pytanie) Krzyś jaka zasada dotyczy naczyń?
3. Powtórz zasadę.
4. Zmiana otoczenia, zmiana „A” aby nie dopuścić do „B” zmieniamy trasę wiedząc, że po drodze jest budka z lodami, skasowany nieakceptowany program. Odwrócenie uwagi, zastąpienie jednego zajęcia innym , rozładowanie wybuchu złości śmiechem.
5. Pozostań z dzieckiem tak długo, aż zastosuje się do zasady.
6. Nagradzaj za każdy przejaw pożądanego zachowania.
7. Nagradzaj za zachowanie lepsze niż wczoraj.
8. Metoda 1-2-3 przypomnienie zasady - trudne zachowanie - odliczanie – konsekwencja np. time-out (przerwa w pokoju w samotności)

PROBLEMY ZE SKUPIENIEM UWAGI

TECHNIKI POBUDZANIA UWAGI

* zaskakiwanie nowymi rozwiązaniami
* urozmaicanie zadań
* wykorzystywanie materiałów, którymi można manipulować
* skracanie zadania, dzielenie na części
* modulowanie głosem

POPRAWIANIE ZDOLNOŚCI SŁUCHANIA

* bliski kontakt z dzieckiem
* przygotowanie krótkich instrukcji, bez przeczenia NIE (np. zamiast „nie biegaj” 🡪 „idź powoli”)
* powtarzanie instrukcji TYLE RAZY ile trzeba
* nakłanianie do powtórzenia instrukcji przez dziecko
* informowanie, że komunikujemy coś ważnego np. gestem, dotykiem

 SKUTECZNE SPOSOBY WYDAWANIA POLECEŃ

NIE – zniechęca do działania i prowokuje (nie krzycz – mów spokojnie)

Jak wydać skuteczne polecenie?

1. wybranie polecenia na którym najbardziej nam zależy
2. jedno polecenie w danej chwili
3. skupienie uwagi
4. jednoznaczne polecenie w 2,3 słowach
5. powtórzenie polecenia jeśli dziecko nie rozumie
6. dopilnowanie wykonania (nie odchodzimy póki nie skończy)

Pamiętajmy, nie wydajemy poleceń, których nie jesteśmy w stanie wyegzekwować

Nie oczekujmy, że dziecko błyskawicznie zacznie wypełniać polecenia.