

ULOTKA DLA RODZICÓW DZIECKA Z ZABURZENIAMI TIKOWYMI

- Tiki bardzo często mają charakter przejściowy, pojawiają się u dziecka na pewnym etapie rozwoju, a z upływem czasu znikają bądź ulegają zmianom.
- Tiki są uwarunkowane biologicznie, za ich występowanie odpowiedzialne są nieprawidłowości w budowie i funkcjonowaniu układu nerwowego. Nie szukaj więc przyczyn tych zaburzeń w swoim postępowaniu, nie obwiniaj siebie ani dziecka.
- Czynniki psychologiczne, takie jak stres, konflikty, trudne emocjonalnie sytuacje, mogą nasilać występowanie tików, nie są jednak ich źródłem.
- Dziecko w większości przypadków nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma tiki. Wykonuje je nieświadomie. Zazwyczaj nie są one dla niego problemem do czasu, gdy otoczenie zacznie krytykować dziecko z ich powodu.
- Najlepiej zachowaj spokój wobec objawów dziecka i nie zwracaj na nie uwagi. Nie upominaj swojej pociechy, gdy zaczyna „tikać”, nie osądzaj, nie krytykuj. Zaakceptuj fakt, że dziecko ma taki objaw. Nie sprawiaj, by czuło się z tego powodu gorzej lub inne, by miało wrażenie, że robi coś złego.
- Nie udawaj jednak, że nie dostrzegasz problemu, zwłaszcza gdy tiki są dla dziecka czymś przykrym. Okaż empatię, daj dziecku do zrozumienia, że widzisz doświadczane przez nie trudności. Rozmawiaj z nim o jego kłopotach i udzielaj wsparcia, gdy tego potrzebuje.
- Nie karz dziecka za jego objawy, nie traktuj ich jako niegrzecznego zachowania czy robienia na złość. Jednocześnie bądź czujny, by dziecko nie zaczęło manipulować otoczeniem poprzez swoje zaburzenie, np. wykorzystywać różne zachowania, które nie są tikami, by uniknąć czynności, których nie chce wykonać.
- Choć tiki nie są zaburzeniem o podłożu psychologicznym, warto czasem udać się na konsultację do psychologa. Istnieją bowiem metody, które ułatwiają radzenie sobie z tikami. Przykładowo, techniki behawioralne stosowane w terapii pozwalają na opanowanie umiejętności czasowego kontrolowania lub odraczania tików, w sytuacjach tego wymagających (np. podczas wystąpień publicznych). Ponadto objawy przejawiane przez dziecko mogą niekorzystnie wpływać na jego poczucie własnej wartości, utrudniać kształtowanie pozytywnych relacji z rówieśnikami, być źródłem napięć oraz konfliktów i w tym właśnie obszarze dziecko może potrzebować wsparcia psychologicznego.
- Jeżeli tiki twojego dziecka utrzymują się i mają bardzo nasilony charakter, utrudniając mu codzienne funkcjonowanie, zgłoś się z dzieckiem na konsultację neurologiczną. Być może konieczne będzie włączenie leków. Pamiętaj, że nie usuwają one przyczyny, a jedynie zmniejszają objawy, jednak tylko w okresie przyjmowania leku. Mają też szereg skutków ubocznych, decyzja o ich przyjmowaniu musi być więc przemyślana i ściśle uzgodniona z lekarzem.
- Nawiąż współpracę ze szkołą, do której uczęszcza dziecko. Przekaż informacje dotyczące objawów, które mogą mieć znaczenie dla przebiegu procesu nauczania. Współpracuj z nauczycielem w celu dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb i możliwości twojego dziecka oraz wypracowania spójnych sposobów postępowania.

Magdalena Alenowicz