

## Dziecko z ADHD domu

Okolo pięciu procent wszystkich dzieci cierpi na ADHD, czyli Attention Deficit Hyperactivity Disorder - Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi. Choroba znacznie częściej dotyka chłopców niż dziewczynki.

Rozróżnia się przy tym trzy grupy:

- Pawełek wiercipięta<sup>1</sup> (niem. Zappelphilipp) z przewagą nadpobudliwości i impulsywności,
- „śpiąca królowa” z zaburzeniami uwagi,
- typ mieszany: z zaburzeniami uwagi i nadpobudliwością. ADHD jest przyczyną osiągania gorszych wyników w szkole i pracy zawodowej, zaburzeń percepcji i funkcjonowania w różnych środowiskach społecznych.

Diagnozę mogą postawić tylko wykwalifikowani specjaliści: psychiatrzy dziecięcy i młodzieżowi, psychiatrzy, lekarze pediatri o specjalnych kwalifikacjach i inni lekarze specjaliści, jeśli zdobyli oni niezbędną wiedzę w tym zakresie. Dla diagnostyki ważna jest współpraca z innymi grupami specjalistów (psychologowie, pedagodzy).

Jeśli mamy diagnozę, jak wspierać dziecko z nadpobudliwością psychoruchową w domu? Istnieje szereg wskazówek, które rodzice mogą wykorzystać do lepszej współpracy z dzieckiem.

Przede wszystkim należy:

1. Zadbaj o uporządkowany plan dnia. Zaplanujcie dzień, czas na obowiązki i relaks.

Dzieci z ADHD nie pamiętają zasad – zanim się zezłościś, daj dziecku i sobie jeszcze jedną szansę – przypomnij na co się umówiliście. Jeśli

---

<sup>1</sup> w literaturze niemieckiej popularne dzieło Heinricha Hoffmana „Die Gesichte vom Zappelphilipp” w „Struwwelpeter” z 1845 roku (przyp. pol. red. nauk.)

prosisz dziecko o zrobienie czegoś zawsze poproś by powtórzyło co ma zrobić.

2. Kierować do dziecka bardzo krótkie i konkretne komunikaty. Jedno polecenie na raz – jeśli chcemy by dziecko zrobiło kilka rzeczy, robimy mu listę. Zawsze upewniamy się czy słucha – prosimy dziecko o powtórzenie polecenia.
3. Zaburzenia uwagi wymagają usuwania niepotrzebnych bodźców. Ogranicz ilość bodźców w otoczeniu dziecka. Należy wprowadzić zasadę „pustego biurka”: na biurku znajduje się tylko to, co jest niezbędne do wykonania danego zadania (np. tylko książka i ołówek). Nie powinny na nim stać żadne inne przedmioty: organizery, nieużywane w danym momencie książki i zeszyty, piórniki, telefon, zabawki itp.
4. Dzieci z ADHD potrzebują dużo ruchu – potrzebują zajęć sportowych. Znajdź nowe sposoby, aby dziecko mogło wyładować swoją energię. Pozwól dziecku, w wyznaczonym na to czasie, pobiegać, poskakać – dziecku jest to bardzo potrzebne.
5. Chwal dziecko zawsze za to co poszło lepiej niż zazwyczaj. Zapominamy o zasadzie, że dziecko można pochwalić dwa razy w życiu za coś co zrobi idealnie z rodzicem.

Opracowanie:

mgr Dorota Walas, psycholog