



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie

Dostępne również w wersji elektronicznej na www.sp8krosno.pl (Szkoła / Dla rodziców)

Rok 7, numer 1/25

Data wydania: październik 2016 r.

W tym numerze:

- Jak nauczyć dziecko mądrego korzystania z nowych technologii? (str. 1-2),
- Matki samodzielnie wychowujące synów. (str. 3-4) ADHD nie takie straszne (str. 4-8).

Jak nauczyć dziecko mądrego korzystania z nowych technologii?

*Dr n. hum.
J. Korzeniowska
psycholog dziecięcy*

Współcześni rodzice jednocześnie cieszą się widząc jak sprawnie ich dzieci korzystają z nowych technologii i niepokoją czy jest to bezpieczne. Ich pociechy postrzegają smartfon, tablet czy laptop jako naturalne elementy świata, w którym się urodziły. Nowe, dla rodziców, technologie są codziennością dzieci, od której trudno je izolować. Właśnie dlatego rodzice powinni uczyć dzieci właściwego, mądrego użytkowania urządzeń cyfrowych.

3 kroki do nauki mądrego korzystania z nowych technologii:

Bądź dobrym wzorem

Dzieci są naturalnie zainteresowane światem dorosłych, dlatego bezkrytycznie przejmują to, co obserwują w otoczeniu. Rodzice to szczególnie osoby w życiu dziecka i ich zachowania to dla nich gotowy wzór do naśladowania. Maluchy idealizują swoich rodziców, podziwiają ich, ufają im, chcą być tacy jak oni, a w życiu codziennym kopiuje ich zachowania i korzystają z podobnego słownictwa. To oczywiste, że styl korzystania ze sprzętów komputerowych również przejmują od rodziców. **Ważne jest, aby rodzic świadomie korzystał ze swojego przykładu jako sposobu**

uczenia dziecka prawidłowych zasad korzystania ze sprzętu cyfrowego. Jeśli dziecko często będzie widziało rodziców, którzy nie mogą zakończyć pracy z komputerem, albo wyłączyć telewizora, nie będzie respektowało ich prośb „kończ już tę grę”, „wystarczy na dziś”.

Stawiajcie sobie cele

To potrzeba człowieka powinna być wyznacznikiem sposobu korzystania z technologii informatycznych, a nie sama atrakcyjność sprzętu czy programów. **Ważne jest, aby rodzic przystępując do pracy na urządzeniach cyfrowych razem z dzieckiem określił, co konkretnie będą robić.** Na przykład mówi „poszukamy w Internecie kolorowanki dla Ciebie”, „obejrzymy zdjęcia z wakacji”, „sprawdzimy prognozę pogody przed wycieczką do parku”. Po wykonaniu tej czynności powinien zaznaczyć, że kończy pracę i wyłączyć komputer. To technologia powinna odpowiadać na nasze potrzeby, a nie my podążać za tym, co ona oferuje. Taka nauka jest szczególnie ważna dla dzieci, bo one nie mają jeszcze zdolności kierowania swoim zachowaniem i reagują



źródło: alfasynapsis.pl

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

impulsywnie, czyli szybko i bezrefleksyjnie, na bodźce z otoczenia.

Jasno zaznaczaj początek i koniec

Kiedy dziecko samodzielnie korzysta z komputera np. gra w swoją ulubioną grę rodzic już na początku uprzedza np. „pobawisz się piętnaście minut” i stawia przed dzieckiem zegar, w którym nastawia alarm na określoną porę. Może też umówić się z dzieckiem, na ilość poziomów gry jakie może jednorazowo przejść, a po osiągnięciu tego wyegzekwować zakończenie tej zabawy. Taka nauka powinna być kontynuowana w innych okolicznościach.

Kiedy kończy się film, bajka, program oglądany razem z dzieckiem, dobrze jest wyłączyć telewizor, nie czekając co będzie dalej w programie.

A co jeśli dziecko zbyt często sięga po tablet?

Czasem rodzic zaczyna obserwować, że nawet jeśli maluch gra sporadycznie, to gdy zacznie – nie potrafi sam skończyć. Zmagają się z tym, że jego pociecha domaga się nieadekwatnych do swojego wieku gier. Wniosek jest oczywisty – coś z tym trzeba zrobić. Natomiast pomysł, co konkretnie, żeby było to skuteczne, jest już mglisty, a podejmowane pierwsze próby nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Działania pojedyncze – nieskuteczne

Pierwsze reakcje i podjęte interwencje to tłumaczenie, prośenie, upominanie. Mimo że pada wiele słów i poważnych argumentów efekt jest mierny. Zaskakująco często przewagę w tych potyczkach słownych zdobywają maluchy, no bo co odpowiedzieć na wyjaśnienie „to takie przyjemne!”, „ja to bardzo lubię!”, „ja to chcę najbardziej ze wszystkiego!”. Nieco później przychodzi czas na zakazy i ich skutki w postaci prób ich łamania przez dziecko. **Maluch skupia się na tym, jak wykorzystać moment nieuwagi dorosłych i dostać się do tego „zakazanego owocu” lub jak nakłonić ich do zmiany decyzji.** Zaskakuje sprytem, zdolnością manipulacji i determinacją w dążeniu do celu. Przy czym wcale nie zmienia swojego stosunku do tabletu i rozrywki, jaką on mu oferuje.

Działania potrójne – efektywne

Styl korzystania przez dziecko z różnych akcesoriów, zabawek, gier to nie tylko nawyk, wybór, przyzwyczajenie. To postawa, która składa się z **trzech nierozdzielnych elementów: informacji (to, co wiem), emocji (to, co czuję) i zachowania (to, co robię).** Postawę można skutecznie zmienić tylko wtedy, gdy jednocześnie oddziałuje się na te trzy sfery. W praktyce oznacza to połączenie informacji (zakaz) z wpływaniem na emocje (nagroda za właściwe zachowanie) oraz stwarzaniem

okazji do działania (inna zabawa bez tabletu).

Dzieci traktują logiczne argumenty i doniosłe rozmowy mniej poważnie niż dorośli, bo dopiero uczą się mówić, wyrażać swoje zdanie i dyskutować. Dlatego pierwszoplanowe powinno być działanie, najlepiej wspólnie z rodzicem. Kiedy zabrania się maluchowi tej aktywności koniecznie trzeba zaproponować coś w zamian. Maluch



źródło: kobieta.dziennik.pl

nie umie jeszcze samodzielnie znaleźć sobie zastępnika i zapełnić pustki, która powstaje po odebraniu mu tabletu lub laptopa. **Rodzic konkretnie powinien pokazać dziecku, czego innego od niego oczekuje, np. rozpoczynając wspólną grę, włączając go do tego, co sam robi, razem z nim słuchając muzyki i tańcząc.** Samo powiedzenie „pobaw się w coś innego” albo „masz tyle innych ciekawych zaba-

wek” to za mało, żeby zainspirować dziecko do nowej aktywności. Tym bardziej, że tablet sam organizował zabawę dziecka, przyciągając jego uwagę i nie wymagając kreatywności. **Oczekiwanie, że dziecko tylko na polecenie rodzica przejdzie do czegoś skrajnie odmiennego w stosunku do tego, co robiło przed chwilą, jest nie-realistyczne.** Poza tym bardzo motywujący jest przykład rodzica, który pokazuje inne formy aktywności i udowadnia, że można z nich czerpać radość. **Dopiero wtedy warunek konieczny do skutecznej zmiany zachowania dziecka, jakim jest stworzenie okazji do tego pożądanego działania, jest spełniony, a sukces wychowawczy staje się bliski.**

Zakaz i pochwała w jednym – czy to możliwe?

Słowne upomnienia i nakazy, czyli informowanie, będzie skuteczne, jeśli zostanie połączone z nagrodą za właściwe korzystanie z tabletu. **To pochwała, zainteresowanie, nagroda zmienia stosunek dziecka do różnych rzeczy i sytuacji.** Dzięki nim staje się ono skłonne szanować zakaz i podporządkować nakazowi. Pochwały powinny być udzielane już w momencie informowania o zakazie i po podporządkowaniu się dziecka tym wymaganiom. Te pierwsze wydają się szczególnie trudne, ale są możliwe, a przede wszystkim bardzo skuteczne. Uzupełnienie zakazu korzystania z tabletu o powiedzenie dziecku „wiem, że umiesz bawić się w różne ciekawe zabawy, nie tylko z tabletem” lub „widzę, że jesteś już duży i sam potrafisz wymyślić ciekawą zabawę” dowartościuje malucha. **Wtedy konieczność rozstania się z tabletem na pewien czas nie będzie przez niego odbierana jako porażka.** Ważne jest też pochwalenie dziecka po zastosowaniu się do nakazu. Uwaga rodzica „cieszę się, że dziś sam, bez przypominania zakończyłeś grę na tablecie” ma lepszy efekt niż upominanie „pamiętaj, że nie wolno ci grać długo”. Dziecko przekonuje się również o tym, że warto się postarać, by otrzymać w zamian zainteresowanie i zadowolenie rodzica, które jest przecież dla dziecka największą nagrodą i motywatorem do zmiany zachowania. ■

Matki samodzielnie wychowujące synów.

W. Eichelberger
psychoterapeuta, coach, trener

Jestem samodzielną (podobno *pasze* jest mówić samotną) mamą 2-letniego synka. Ojciec dziecka ze mną nawet nie rozmawia, płaci skromne alimenty, nie pomaga mi w niczym. Jestem pracującą, nieco zmęczoną ale bardzo aktywną Samodzielną Mamą. Syn jest dla mnie spełnieniem marzeń i całym światem. Bardzo martwię się, jak sobie poradzę z kwestią braku ojca w jego życiu. Co odpowiadać jak zacznie się dopytywać o Tatę? Czy aranżować kontakty z innymi mężczyznami, mam na myśli obecność w ogóle mężczyzny w życiu mojego Syna, bo ja na razie nie mam czasu ani głowy do partnera dla mnie?

Obecnie otaczają go same baby, ja, babcie, ciocie, opiekunki w żłobku, lekarzki. Nie chcę żeby wyrósł na „pierdołę” i „babe”, staram się pobudzać go do samodzielności ale martwię się czy to wystarczy? Jak mam zacząć budować w jego świadomości wzorzec męski? Ok, ja kocham piłkę nożną, oglądamy mecze, interesujemy się samochodami – ale to nie jest wszystko co składa się na męski wzorzec przecież! Kocham go takim jakim jest, ale wiem też, że każde moje słowo, zachowanie, każda moja reakcja ma bardzo duży wpływ na jego przyszłość. Bardzo proszę o radę – jak samodzielnie wychować Małego Mężczyznę?

Strata ojca

Syn może stracić ojca na trzy sposoby: ojciec ginie przed jego urodzeniem – wtedy syn jest tzw. „pogrobowcem”, ojciec może umrzeć lub zginąć we wczesnym okresie życia syna – wtedy syn jest półsierotą, rodzice mogą także się rozstać i wtedy bywa najtrudniej (synowie „opuszczeni”). W pierwszych dwóch przypadkach syn nie może przeżywać braku ojca jako zdrady lub wyroku mówiącego o tym czy nadaje się do kochania przez ojca czy nie. Dlatego pogrobowcy i sieroty radzą sobie z reguły lepiej w realizowaniu swojej męskości.

Synowie opuszczeni

Opuszczeni synowie mają najtrudniej, bo bardzo wiele zależy od zachowania i postawy życiowej ojca. Nieobecność ojca w domu i jako partnera matki niekoniecznie może być dla syna nieszczęściem, pod warunkiem, że ojciec daje synowi poznać, że jest on dla niego ważny

(szuka z nim kontaktu, zabiera na wakacje, spędza z nim dużo czasu nie ograniczając się do bycia ojcem weekendowym, wspiera jego i matkę w trudnych sytuacjach, również finansowych). Wtedy matka samodzielnie wychowująca syna nie musi się martwić o jego męskie wzorce i edukację. Jej najważniejszym zadaniem staje się dbanie o własną satysfakcję z życia i osobiste szczęście, po to by syn nie czuł się zobowiązany do opieki nad nią i uszczęśliwiania jej.

Szczęśliwa matka

W sytuacji gdy ojciec jest nieobecny w rodzinnym domu i jednocześnie nie interesuje się synem, szczególnie w okresie 4-16 lat, trzeba szukać zastępczych środków i strategii. Nadal podstawowym warunkiem wychowania syna na dzielnego mężczyznę jest to aby matka była samodzielną, w miarę szczęśliwą i nie obciążała syna odpowiedzialnością za jej powołanie i spełnienie

w życiu. A to znaczy, że powinna również zadbać w mądry sposób o swoje relacje z mężczyznami. Często samodzielne matki synów obawiają się nowych związków, bo wydaje się im że zranią w ten sposób i porzucą emocjonalnie i tak już opuszczonego przez ojca syna. W rzeczywistości synowie samotnych matek na ogół skrycie marzą o tym, aby w życiu matki pojawił się jakiś mężczyzna, który zdjąłby im „matkę-kłopot” z głowy, sprawiłby że matka zaczęła mniej pracować i zaczęła się częściej uśmiechać.

Syn nie może stać się dla mamy zastępczym partnerem, mężczyzną, w którym pokłada wszystkie swoje nadzieje, ani pępkiem jej świata. Wtedy z pewnością znajdzie on sam drogę do zrealizowania swojego męskiego aspektu i mama nie będzie się o to musiała specjalnie troszczyć.

Wychować syna na mężczyznę

Jest jakaś trudna do zdefiniowania sprzeczność w sytuacji, w której mama chce wychować syna na mężczyznę. Najlepsze co może zrobić to jak najmniej się do tego wtrącać i pamiętać o tym, że całym swoim życiem i postępowaniem będzie konstruować w sercu syna wzorzec

(Ciąg dalszy na stronie 4)



źródło: miastodzieci.pl

(Ciąg dalszy ze strony 3)

kobiety, której w przyszłości będzie szukał w swoim życiu lub próbował go za wszelką cenę uniknąć. Nie ma nic złego gdy mama ogląda lub gra z synem w piłkę nożną lub chodzi na strzelnicę, pod warunkiem wszakże, że jest to również jej naturalną potrzebą, a nie częścią żmudnie realizowanego projektu pod tytułem „uczynię z syna mężczyznę”. Bycia mężczyzną syn musi uczyć się od mężczyzn. Wszystko co matka może zrobić to ułatwiać mu kontakty z mężczyznami, którzy cieszą się dobrą reputacją i nie zobowiązuwać syna do opieki nad nią. Nie może być nic gorszego od syna, który boi się wyjść w męski świat, żeby nie zranić niesamodzielnej i niedojrzałej emocjonalnie mamy.

Sport i literatura

Wydaje się że jedyną enklawą w której młodzi chłopcy i mężczyźni mogą jeszcze budować swoje męskie kompetencje (*wytrwałość, odporność, determinację, rywalizację, umiejętność wygrywania i przegrywania, podnoszenia się po*

kłękach, lojalność, zdolność do współpracy) jest sport. Mówię tu o sporcie rekreacyjnym, a nie wyczynowym. Wyczyn jest już tak wysrubowany, że może być groźny dla zdrowia. Więc wszelkie formy amatorskiego sportu trenowanego na dobrym poziomie, szczególnie sporty walki, gry zespołowe dają szansę na fantastyczne relacje z mężczyznami. Trzeba szukać wśród mądrych, dojrzałych, także wiekiem, mistrzów i trenerów lecz nie unikać wymagających. Ważne są także podkładane synowi lektury – Karol May, Szklarski, London.

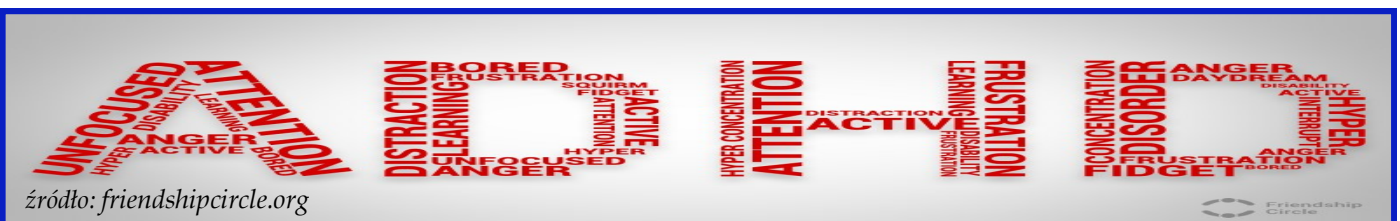
Konstruktywna krytyka ojca

Samodzielna mama musi nade wszystko pamiętać o tym, by w rozmowach z synem lub przy synu w żaden sposób nie dewaluować, nie kastrować, nie szydzić z jego ojca. Matka musi pamiętać o tym, że wszystko co mówi i myśli o ojcu rani poczucie wartości jej syna. Jeśli ojciec zasługuje na krytykę, to ta krytyka powinna być konstruktywna, nie uogólniona i komunikowana z zachowaniem szacunku dla osoby, którą krytykujemy. Czyli można powiedzieć: „ojciec zachowuje się niemą-

ADHD nie takie straszne.

G. Bielska

źródło: miastodzieci.pl



Wychowanie dziecka nadpobudliwego to bardzo ciężka i mozolna praca, gdyż pomocy i wsparcia potrzebuje zarówno dziecko, jak i jego rodzina oraz nauczyciele. Wobec dziecka wskazana jest terapia indywidualna lub grupowa, trening umiejętności społecznych, terapia zaburzeń uwagi i odpowiednia postawa osób bliskich.

Podstawą pracy z dzieckiem jest rzetelna wiedza na temat nadpobudliwości psychoruchowej oraz cierpliwa, spokojna, pełna zrozumienia i życzliwości postawa rodziców i nauczycieli.

Podstawą pomocy dzieciom z zespołem hiperkinetycznym jest zaakceptowanie ich odmienności.

Ono musi tak biegać, kręcić się i „być takie”, gdyż dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu, nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu. W związku z tym zmusić je do siedzenia grzecznie w jednym miejscu można by tylko za pomocą siły, co oczywiście nie może mieć miejsca. Trzeba tak pokierować nadmierną energią dziecka, aby jak najmniej przeszkadzało otoczeniu.

Wielu psychologów zgodnie podkreśla wagę przedszkola w wychowaniu dziecka nadpobudliwego.

Bardzo regularny tryb życia i rozkład dnia, zaplanowany program zajęć, konieczność dostosowania się do grupy rówieśniczej wszystko to pozytywnie wpływa na dziecko. Wszystkie zabawy, zajęcia w przedszkolu i poza nim powinny opierać się na jasnych i ustalonych wcześniej regułach. Rzeczywistość przedszkolna bardzo sprzyja powstawaniu wszelkiego rodzaju zachowań, trudnych do wywołania w warunkach rodzinnych, czy innych bliskich dziecku. Nigdzie więcej nie ma ono tyle okazji do kontaktów rówieśniczych i konfrontacji własnego zachowania z zachowaniami pozostałych dzieci. **Podczas zabaw w grupie bardzo często dochodzi do konfliktów, w których dzieci nadpobudliwe są pobudzone emocjonalnie.** Przejawiają wtedy nadmierną ruchliwość i zniecierpliwienie, nie lubią oczekiwania na swoją kolej. Nie potrafią działać w sposób zorganizowany, są chaotyczne, wybuchowe, pragnąc zaspokoić swoje potrzeby zachowują się agresywnie.

Największy problem sprawiają dzieci, u których nadpobudliwość występuje we wszystkich trzech sferach, tzn. w sferze poznawczej, emocjonalnej i ruchowej. Podczas jedzenia, ubierania się i mycia są niecierpliwe

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

i niedokładne, spieszą się, nie kończą rozpoczętych działań. Tempo pracy jest nierównomierne, nierzadko wykonują to samo zadanie z różnym wynikiem. Czasem potrafią długo zajmować się jakimś zadaniem, a innym razem bez przerwy zmieniają kierunek działania. Ich zainteresowania też nie są trwałe, ale gdy zajmują się czymś, co wzbudza u nich duże emocje, robią to intensywnie, po czym np. nie kończą rozpoczętej z wielkim zapałem pracy. Szybko się podniecają, z dużym zaangażowaniem pracują, lecz po chwili tracą zapał odchodząc. Aby przeciwdziałać zaburzeniom występującym u dzieci nadpobudliwych psychoruchowo należy odpowiednio organizować warunki środowiska i wy-

Szczególnie wpływ na nasilenie objawów nadpobudliwości mają między innymi: stosowanie kar, krytyka ze strony rodziców lub nauczyciela, niezrozumienie, brak tolerancji, a ceptacja czy ośmieszanie na tle grupy.

Przy udzielaniu pomocy dzieci nadpobudliwe istotnych jest kiersfer, w obrębie których działamy.

Na samym początku psycholog w porozumieniu z rodziną, nauczycielami i lekarzami bada, czy zauważalne (niepokojące) zachowania występują we wszystkich sferach działalności dziecka, tj. dom, przedszkole, rówieśnicy, itp. Nie ma możliwości aby dziecko było nadpobudliwe psychoruchowo tylko w domu, czy tylko w przedszkolu. ADHD dotyka dziecko jakby całościowo. Zaburza jego funkcjonowanie w relacjach rodzinnych i rówieśniczych. Właściwe zrozumienie istoty problemu pomoże mądrze wytyczyć drogę, sposoby, metody, formy i środki pomocy.

Podczas pracy z uczniem nadpobudliwym bardzo ważna jest współpraca nauczycieli i rodziców.

Rodzice powinni być najlepszymi sojusznikami nauczyciela i terapeuty. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy zamiast oskarżać ich o złe wychowanie dziecka, uznają, iż zarówno oni, jak i przedszkole mają ten sam problem, cel i zadanie, oraz razem mogą go rozwiązać. Ścisła współpraca z rodzicami uwalnia obie strony od poczucia winy i wzajemnej niechęci.

Drugą ważną sprawą jest, aby nie wzmacniać niewłaściwych zachowań.

Zazwyczaj uwaga nauczyciela koncentruje się na dzieciach, które sprawiają problemy. To z kolei prowadzi do wzmacniania zachowań, których wcale nie chcielibyśmy wzmacniać. Dzieciom nadpobudliwym sprawia kłopot doczekanie momentu, gdy nauczyciel znajdzie dla niego czas. Należy pamiętać, że większość dzieci z ADHD, to dzieci w normie intelektualnej, co więcej także często z wyższym ilorazem inteligencji. Dlatego też skarcenie może się im wydawać lepsze niż potworna nuda na zajęciach. W pracy z dzieckiem nadpobudliwym ważne jest, aby nauczyciel zauważał te rzadkie chwile, kiedy pracuje w spokoju i zachęcał je do dalszego wysiłku, poprzez

ciągłe chwaleńie za tak zwane drobniawała powinna
akiemu dziecku
spokojnego sie-
ia i skupiania
na zadaniach.

**dziecka nadpo-
liwego należy
w i ć j a s n o
itko.**

zy ono często to,
50 nie powinno
yszeć, dlatego też
oże mieć proble-
m z ustale-
niem, co mu
wolno, a czego
nie. Jasność ko-
munikatów jest
tym wypadku
nie ważna. Waż-
jasno określić, co

ma w danej chwili wykonać. Znacznie lepiej reaguje na proste polecenia typu: „Usiądź!” aniżeli na polecenie: „Przestań się kręcić i przeszkadzać!”.

Poza tym dziecku z zaburzeniami koncentracji uwagi sprawia trudność zrozumienie złożonych poleceń, ponieważ ich nie słyszy, a o części z nich zapomni. Wobec tego należy udzielać mu krótkiego, prostego komunikatu. Dziecku z ADHD bardzo trudno wśród wielu bodźców wybrać jeden najmocniejszy i najważniejszy. Zupełnie inną sprawą jest również właściwa reakcja i odpowiedź zwrotna. Nadpobudliwe dziecko bardzo łatwo przechodzi od uporządkowanej działalności do nieuporządkowanej, a trudno do niej wraca. Podjęcie każdej uporządkowanej działalności powinno się wyraźnie zaakcentować, np. „Uwaga! Siadamy w kole”. **Przed podaniem polecenia trzeba się upewnić, czy dziecko nas słucha.** Dobrze jest ustalić sygnał przywołujący do pracy np. „Patrz na mnie!”. Sygnał ten stanowi dodatkową pomoc jednak nie może być on powodem do śmiechu u innych dzieci.

(Ciąg dalszy na stronie 6)



źródło: prpsych.com

(Ciąg dalszy ze strony 5)

Zaburzenie koncentracji uwagi sprawia, iż dziecko nie potrafi długo pracować.

Dlatego można mu pozwolić na chwilowe oderwanie się od pracy, pytając go o coś lub wydając dodatkowe polecenie. Wspaniałym sposobem na tego rodzaju aktywność są wszelkiego rodzaju gry edukacyjne, gdzie wyznaczamy kolejność, zasady i reguły. **Uczymy dziecko czekania na swoją kolej, ponoszenia porażek, przegrywania. W takich chwilach nie powinno zabraknąć dorosłego.** Dziecko z ADHD ciągle potrzebuje wskazówek i krótkich komunikatów naprowadzających jakby na właściwą reakcję.

Nadpobudliwemu dziecku powinniśmy pomóc w tworzeniu uporządkowanego świata, gdyż chaos to jego naturalny żywioł. Należy zacząć od spraw czysto organizacyjnych. Głównym celem pomocy jest nauczenie dziecka systematyczności w działaniu i myśleniu. W tym celu należy: segregować zabawki, pokazywać i słownie wyjaśniać, w jakich grupach je ustawiać, oraz zachęcać do podawania odpowiednich przedmiotów. Osobno powinny być ułożone klocki, piłki.

Dziecko musi wiedzieć, jakie zachowanie jest dopuszczalne, a za jakie grożą konsekwencje.

Dobrą pomoc stanowi tutaj regulamin umieszczony w widocznym miejscu (np. na ścianie, na lodówce w domu). Wspólnie z grupą przedszkolną ustala się zasady zachowania, tzw. kodeks grupowy. Wszyscy są zobowiązani do jego przestrzegania. Każdy dzień w przedszkolu zwykle przebiega według jednakowego harmonogramu i porządku. Uporządkowanie codziennych zajęć stanowi w przypadku nadpobudliwości szalenie ważny aspekt. Dziecko czuje pewność siebie, wie czego może się spodziewać i po prostu czuje się bezpieczne. Każde nieoczekiwane wyjście, wycieczka, gość mogą powodować powstawanie niepokojów i narastanie napięcia, co w efekcie może owocować niespodziewaną reakcją. Zwykle takie zachowania przejawiają się w krzykach, nagłym płaczu, agresji lub autoagresji. **Możemy mu pomóc, opisując, jak będzie wyglądała ta nowa sytuacja oraz poprzez dokładne ustalenie nieprzekraczalnych zasad.** Dla dziecka z ADHD nie ma sytuacji podobnych, każda jest inna. Kiedy staramy się wytłumaczyć, że nie wolno wrywać zabawki jednemu koledze, z zaniepokojeniem zauważamy, że po chwili robi to samo wobec innej osoby. Rozumowanie takiego dziecka jest następujące: „...ale przecież Wojtusiuwi miałem nie zabierać?! Teraz zabieram Kubusiuwi!”.

W pracy z dzieckiem nadpobudliwym istotne jest okiełznanie nadpobudliwości, zapanowanie nad nią.

Dziecko z ADHD ma większą potrzebę ruchu niż jego rówieśnicy, dlatego nie może on usiedzieć dłużej w jednym miejscu. Powinniśmy jasno i wyraźnie ustalić z dzieckiem, w jakim zakresie może biegać, czy kręcić się. Tę nadmierną ruchliwość dziecka można wykorzy-



źródło: trickymind.pl

stać z pożytkiem dla siebie i innych np. prosząc o pomoc w podlewaniu kwiatów, dyżurowaniu przy posiłkach, itp. Zmniejszymy w ten sposób niepożądaną nadpobudliwość i jednocześnie sprawimy, że poczuje się on kimś ważnym, potrzebnym, akceptowanym, a może nawet niezastąpionym.

Dziecko nadpobudliwe należy zaakceptować, pamiętając o tym, że jest ono dzieckiem odmiennym, ma inne możliwości niż jego rówieśnicy oraz wymaga odmiennego traktowania. **Nie można karać dziecka za zachowania niezależne od niego, gdyż spowoduje to, że zacznie się bać a to nasili jego lęki i obawy i wzmocni zachowania negatywne.**

Jeżeli dziecko mimo wielu wysiłków rodziców i nauczycieli nie poddaje się normalnemu sposobowi wychowania i nie są oni w stanie mu pomóc, wtedy niezbędna jest systematyczna terapia. Dobór metod terapeutycznych dla dziecka nadpobudliwego psychoruchowo nie jest prosty, gdyż trzeba wziąć pod uwagę wszystkie sfery, w jakich nadpobudliwość występuje oraz głębokość ich nasilenia. **Terapię dobiera się do specyficznych potrzeb dziecka, jego osobowości i indywidualnych sytuacji.** Zawsze jest jednak potrzebna współpraca rodziców i nauczyciela z terapeutą. Pracę z dzieckiem nadpobudliwym zawsze zacząć trzeba od akceptacji jego odmienności i tego, że być może nigdy nie będzie idealnym, wymarzonego dzieckiem, którego chciałoby się mieć w domu. Pomaga to dopasować wymagania do realnych możliwości i chroni wszystkich przed kolejnymi niepowodzeniami.

Nieuwaga jest charakterystyczną cechą nadpobudliwego dziecka, ale specjalne techniki mogą mu pomóc w koncentracji i utrzymać uwagę na zadaniu. Zadania powinny być przekazywane w sposób, dostosowany do możliwości koncentracji dziecka. Powinny być też prezentowane w małych dawkach, a nie wszystkie w jednym czasie. Można wykorzystać krótki czas koncentracji dziecka, pracując z zegarkami w rodzaju kuchennych

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

minutników. Zadaniem dziecka musi być zrobienie zadania przed upływem wyznaczonego czasu. Konieczne przy tym jest natychmiastowe sprawdzenie poprawności zadania. Metoda ta bardzo przydaje się przy nauce sprzątanía zabawek, rysowaniu, czy innych czynnościach wymagających dłuższego skupienia i tzw. „siedzenia w miejscu”.

Terapią dziecka nadpobudliwego powinien zająć się doświadczony specjalista, który nie będzie się trzymał sztywno jednej koncepcji, ale dobierze terapię do specyficznych potrzeb dziecka i jego indywidualnej sytuacji, z uwzględnieniem funkcjonowania całej rodziny.

W terapii dziecka z ADHD często stosuje się kombinację wielu podejść terapeutycznych. Do najczęściej stosowanych należą:

- **Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne.** Ruch rozwijający może pomóc dzieciom w dwóch głównych sferach rozwoju: fizycznym i w rozwoju osobowości. Dzieci uczą się poznawać swoje ciało, kontrolować swoje ruchy, wykorzystywać własną inwencję oraz podejmować inicjatywę. Dzieci ćwiczą wspólnie z rodzicami pod okiem terapeuty.
- **Programy Aktyw n o ś c i Knill'ów** Świadomość ciała, kontakt, komunikacja zostały opracowane przez Mariannę Knill i Christophera Knilla. Dzieci na początku biorą udział w programie wprowadzającym (8 minut). Następnie wprowadza się kolejno pozostałe cztery programy (ćwiczenia rąk, dłoni, „doświadczenie” głowy, twarzy, pleców, brzucha, nóg poprzez głaskanie, pocieranie, obracanie). Każdy ruch dziecka jest wspierany przez specjalny akompaniament muzyczny, stąd też ważną rolę odgrywa tu relaksacja. Poprzez wykonywanie ruchów szybkich i powolnych dziecko uczy się panować nad własną motoryką.
- **Relaksacja dla dzieci (trening autogenny)** Ćwiczenia relaksacyjne mają na celu zmniejszenie stanu napięcia psychicznego oraz wywołanie odprężenia. Głównie stosuje się tutaj: technikę relaksacji wg Jacobsona (dziecko wykonuje celowo ruchy napinania

i rozluźniania mięśni) oraz relaksację wg Winterberta (przeznaczoną dla dzieci w wieku szkolnym). Ćwiczenia polegają na tym, że dziecko leży nieruchomo i nie wykonuje z własnej inicjatywy żadnych ruchów. Terapeuta sam wykonuje ruchy dziecka takie jak: obroty, krążenia, huśtania.

- **Metody psychoedukacyjne.** Obecnie coraz bardziej popularne, które polegają na przedstawieniu rodzicom określonego modelu postępowania z dzieckiem. Spotkania z terapeutami odbywają się najczęściej co tydzień w kilkuosobowych grupach. Podczas spotkań rodzice poznają różne formy postępowania z dzieckiem, które przećwiczone mogą stosować w domu, np.
- **Metoda pracy z trudnymi zachowaniami dzieci** – Metoda C. Sutton – pomaga rodzicom nauczyć się zamiany zachowań niepożądanych na pożądane.
- **Metoda opracowana przez A. Faber i E. Mazzlish** – pomaga ukształtować nowy sposób porozumiewania się w rodzinie, znaleźć dziecku i rodzicowi wzajemny szacunek i zrozumienie, budować pozytywny obraz własnej osoby.
- **Metoda T. Gordona** – podobna do poprzednich metod. Uczy sposobów

Uczy sposobów wzajemnego okazywania sobie akceptacji i zrozumienia.

- **„Metoda Dobrego Startu”** Postępowanie korekcyjne – kompensacyjne, które wykorzystuje się do pracy z dzieckiem dyslektycznym.

- **Kinezylogię edukacyjną – metoda T. Dennisona.**

Polega ona na stymulowaniu układów mózgowych odpowiedzialnych za koncentrację i uwagę poprzez stosowanie bodźców ruchowych, które pobudzają odpowiednie zmysły (zmysł równowagi, czucie głębokie).

- **Biofeedback** W treningu EEG Biofeedback dla dzieci z ADHD terapeuta prezentuje dziecku informacje o tym, co dzieje się w danym momencie w jego mózgu (korze mózgowej). Dziecko widzi na ekranie monitora własne nieprawidłowe fale mózgowie i stara się je kontrolować, stopniowo jest w stanie to uczynić. Zadaniem tej metody jest wspomaganie rozwoju mózgu. Dzieci uczą się, jak wpływać na reakcje zachodzące w ich organizmie w procesie przebiegu specjalnej gry komputerowej. Widząc swoją zbyt silną reakcję stosują wcześniej przyswojone techniki relaksacyjne, przez co uspokajają się i wyciszają. Dzięki tej metodzie, po-

(Ciąg dalszy na stronie 8)



źródło: osrodekbiomicus.pl



źródło: zdrowie.gazeta.pl

przez nauczenie dziecka innego sposobu reagowania, można wpłynąć na jego nadruchliwość i zaburzenia koncentracji uwagi.

- **Dzieci z ADHD mogą być leczone farmakologicznie.** Warto uzyskać dokument stwierdzający zaburzenie naszego dziecka. Daje on nam możliwość leczenia farmakologicznego oraz uzyskania w przyszłości indywidualnego nauczania w szkole. Terapia za pomocą środków farmakologicznych często jest przeprowadzana jako kluczowy element leczenia ADHD, chociaż w żadnym wypadku nie można jej stosować jako wyłącznego środka interwencji. W walce z nadpobudliwością ich wykorzystanie pozwala jedynie na pełne korzystanie z innych form pomocy. Nie wszystkie dzieci muszą korzystać z farmaceutyków, ich stosowanie jest konieczne, jeżeli inne możliwości pomocy nie przynoszą efektów. **Wielu rodziców jest przeciwnych podawaniu farmaceutyków swoim dzieciom.** Mogą oni skorzystać z niekonwencjonalnych metod pomocy dzieciom. Uważa się, że niekonwencjonalne terapie są łagodne i nie wywołują żadnych, bądź prawie żadnych skutków ubocznych. Do najbardziej popularnych należą: **Dieta** – jest częstą formą terapii niekonwencjonalnej w leczeniu ADHD. U dzieci nadpobudliwych stosuje się diety podzielone na dwie grupy: diety wzbogacone – takie, do których dodaje się witaminy, cynk, zioła, miód i inne, oraz diety eliminacyjne – takie, z których usuwa się: cukier, barwniki, konserwanty i przeciwutleniacze. Skuteczność stosowania żadnej z tych diet nie została potwierdzona naukowo.
- **Kinetoterapia** - to naturalna terapia, oparta na zało-

żeńiach medycyny Dalekiego Wschodu. Za zaburzenia zachowania uważa się tu zaburzenia równowagi energetycznej organizmu. Ponieważ odbiciem stanu energetycznego naszego organizmu jest czynność układu mięśniowego, ustalenie, w którym miejscu nastąpiło zachwianie równowagi energetycznej, polega na przeprowadzeniu badania napięcia mięśni, ścięgien i stawów. Indywidualne wyrównanie negatywnych zmian prowadzi do usunięcia blokad energii. Terapeuci posługujący się tą metodą w zasadzie nie stawiają diagnoz medycznych – pomagają tylko pacjentowi w uzyskaniu kontroli nad własnymi zachowaniami.

- **Homeopatia** – posługuje się zasadą podobieństwa, zgodnie, z którą określone substancje podane w dużych dawkach wywołują objawy chorobowe (toksyczne) u osób zdrowych, a podane w dawkach minimalnych mogą usunąć te objawy u osób chorych. Leki homeopatyczne dobiera się indywidualnie dla każdego pacjenta oceniając funkcjonowanie jego organizmu.

Na koniec należy wspomnieć jeszcze o kilku bardzo istotnych zależnościach w życiu dziecka nadpobudliwego.

Pora wieczorna to czas spokoju.

Wtedy właśnie dziecku czytamy, gramy w gry i loteryjki, zajmujemy je modelowaniem, majsterkowaniem, szyciem dla lalki, aranżujemy zabawę tematyczną. Niezależnie od tego jaką wybieramy formę działalności w godzinach poprzedzających sen nie należy wprowadzać dziecka w nadmierne podniecenie, ale raczej uspokajać i łagodzić objawy wzmożonego pobudzenia. Służy temu również atmosfera przy kolacji- lepiej by dziecko zjadło mniej, a z apetytem i w dobrym nastroju. Siadanie do stołu z wszystkimi to ciekawa lekcja – dziecko uczy się i przyzwyczajają do odpowiedniego zachowania przy stole poprzez naśladowanie dorosłych.

Ostatnim problemem jest sprawa oglądania telewizji przed snem. Dziecko nadpobudliwe powinno regularnie chodzić spać – pamiętajmy o spokoju. Zbyt częste oglądanie audycji telewizyjnych, a szczególnie nieprzeznaczonych dla dzieci obciąża i wyczerpuje ich układ nerwowy." ■

Miejski Zespół Szkół Nr 8

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel./fax. 13 43 224 41; 13 47 438 21

NIP: 684 257 37 22
REGON: 180459109