

## Wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem z ADHD

Uczeń z ADHD w polskim systemie oświaty otrzymuje opinię z poradni psychologiczno – pedagogicznej. Opinia zawiera informacje na temat typowych objawów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi, które to mogą dotyczyć trzech grup: zaburzeń uwagi, nadmiernej impulsywności oraz nadruchliwości.

W opinii tej powinny być również wyraźnie wskazane formy pomocy dziecku oraz wskazówki do pracy dla nauczycieli i rodziców. Szkoła na tej podstawie organizuje pomoc dla ucznia w postaci odpowiedniego wsparcia ucznia podczas lekcji oraz dodatkowych zajęć. Ważnym elementem jest też współpraca z rodzicami oraz wsparcie rodziców. Stąd kilka porad - zasad pracy z dzieckiem z ADHD.

### Pamiętaj !



**Zaburzenia koncentracji uwagi** - Pamiętaj, że twoje dziecko nie może zbyt długo skupić się na jednej rzeczy. Dotyczy to również słuchania poleceń czy też robienia zadań domowych.

**Nadmierna impulsywność** – Pamiętaj, że dzieci z ADHD przeważnie działają pod wpływem impulsu, nie potrafią powstrzymać się przed danym działaniem i nie zastanawiają się nad konsekwencjami swojego zachowania.

**Nadruchliwość** - Pamiętaj, że dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu i nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu.

- Zasada akceptacji – pierwsza i najważniejsza. Praca z dzieckiem z ADHD to ciężka praca, jednak jeśli je zaakceptujesz i spróbujesz dostosować wymagania do jego możliwości uda wam się uniknąć frustracji – zarówno twojej jako rodzica jak i dziecka.
- Zasada regularności – są to działania w ustalonym rytmie, pomóż dziecku zorganizować świat wokół siebie, twórcie wspólnie rozkłady zajęć np. ustalcie stałe godziny odrabiania lekcji.
- Zasada jasno sprecyzowanych reguł i norm. Mów dziecku, co chcesz, żeby robiło, a nie co chcesz, żeby nie robiło (np. zamiast “przestań patrzeć w okno” powiedz “spójrz w zeszyt”),

- Zasada powtórzeń – wielokrotne powtarzanie poleceń czy próśb. Mają być one jasne oraz proste, zawsze upewnij się, czy dziecko dobrze je zrozumiało. Zanim zaczniesz do dziecka mówić, przyciągnij jego uwagę (spraw, by na Ciebie popatrzyło, przytrzymaj za ramiona, kucnij, by wasze twarze znalazły się na jednym poziomie).
- Stosowanie wzmocnień pozytywnych. Wskazane są częste nagrody, jak pochwała, uśmiech, przytulenie lub drobne nagrody materialne choćby za najmniejszy przejaw pożądanego zachowania.
- Zasada konsekwencji działania. Spokojne i konsekwentne egzekwowanie ustalonych reguł. Wszelkie konsekwencje (pozytywne i negatywne) powinny być natychmiastowe.
- Wymyśl wspólnie z dzieckiem sygnał oznaczający „nie przerywaj”. Jeśli dziecko bardzo chce ci o czymś powiedzieć w sytuacji, gdy jesteś zajęty poproś je by zapisało tę informację na kartce.
- Stworzenie odpowiedniego miejsca pracy. Dobrze by dziecko miało stałe miejsce odrabianie lekcji oraz nauki. Pomóż zadbać dziecku o porządek w tym miejscu oraz o to, by było tam jak najmniej rzeczy rozpraszających uwagę dziecka (biurko powinno być puste, podczas odrabianie zadań niech nie gra telewizor ani radio)
- Pamiętaj, że dziecko z ADHD potrzebuje wsparcia rodzica podczas wykonywania zadań domowych lub innych obowiązków dłużej niż jego rówieśnicy. Pomóż mu organizować czas nauki. Podczas odrabiania zadań domowych staraj się dostosować tempo pracy do potrzeb i możliwości dziecka – rób częste, ale krótkie przerwy (dziel daną pracę na etapy).
- Poświęćaj czas na gry i zabawy z dzieckiem - uczą one czekania na swoją kolej (hamowania zachowań impulsywnych), dostosowania się do obowiązujących reguł, wytrwałości (czekania do końca gry nawet jeśli przebieg nas nie zadowala) czy radzenia sobie z frustracją.
- staraj się przewidywać, kiedy impulsywne zachowanie nastąpi i powstrzymaj dziecko przed wykonaniem takiej czynności i postaraj się rozważyć z nim, jakie mogą być jej następstwa. Ucz dziecko codziennie, by przed każdą czynnością zatrzymało się i policzyło do trzech. Polecana jest gra „Co by było,

gdyby”, która ma na celu wdrażanie dziecka do przewidywania następstw naszego postępowania.

- Zasada aktywizowania. Pamiętaj, że dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu i nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu. Musisz to zaakceptować oraz pomóc dziecku poprzez organizowanie dodatkowych aktywności pozwalających na rozładowanie emocji. Mogą to być wspólne wycieczki – piesze czy rowerowe, dodatkowe zajęcia odbywające się na terenie szkoły – sportowe czy artystyczne w zależności od preferencji dziecka.

Opracowała: Marcelina Malara



Na podstawie:

- Skotnicka M., Wolańczyk T., Kołakowski A.: *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci.*
- Al.-Khamisty D., Gosk U.: Model pracy z uczniem z ADHD , w: *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Materiały dla nauczycieli*, Ministerstwo Edukacji Narodowej.