

ZROZUMIEĆ TRUDNE DZIECKO

W praktyce pedagogicznej powszechnie używa się terminu "dziecko nadmiernie ruchliwe bądź pobudliwe ruchowo". Rzadziej stosuje się określenia ADD, które odnosi się do upośledzenia koncentracji lub ADHD, oznaczającego upośledzenie koncentracji połączonej z nadmierną ruchliwością. Również poradnia wychowawczo zawodowa przy wystawianiu opinii podczas badań uczniów nie wskazuje na czynnik ADD i ADHD jako przyczynę trudności w nauce lub zachowaniu.

Diagnozowanie ADHD

Psychiatryczna diagnoza zespołu nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ADHD) stawiana jest wtedy, gdy stwierdza się u pacjenta co najmniej sześć spośród następujących objawów roztargnienia i co najmniej sześć z podanych niżej objawów nadaktywności i impulsywności. Symptomy te muszą pojawiać się często i występować u danej osoby przynajmniej przez sześć miesięcy w stopniu, który uczyni ją nieprzystosowaną, a jej zachowanie niezgodnie z poziomem rozwoju. Ponadto niektóre z objawów musiały doprowadzić do zaburzeń zachowania przed siódmym rokiem życia, co przejawia się obecnie w przynajmniej dwóch różnych sytuacjach (np. w domu lub szkole). Część objawów musi także prowadzić do znaczących upośledzeń w funkcjonowaniu chorego w społeczeństwie, szkole oraz życiu zawodowym; żaden z objawów nie powinien występować wyłącznie jako element innego zaburzenia.

NIEUWAGA

- nie koncentruje się na szczegółach lub jest roztargniony i popełnia z tego powodu błędy w szkole, pracy zawodowej lub podczas innego typu zajęć;
- ma trudności z koncentracją na zadaniu lub zabawie przez dłuższy czas;
- sprawia wrażenie, jakby nie słuchał tego, co się do niego mówi;

- niedokładnie wypełnia polecenia, nie kończy prac domowych, zadań szkolnych lub zawodowych;
- ma kłopoty z organizacją pracy i innych zajęć;
- unika, nie lubi lub niechętnie podejmuje zadania wymagające długotrwałego wysiłku umysłowego (np. .szkolne);
- gubi rzeczy potrzebne do zajęć lub wykonania zajęć (np. zabawki, wykaz zadanych lekcji, ołówki, książki, narzędzia);
- łatwo się rozprasza pod wpływem bodźców zewnętrznych;
- nie pamięta o codziennych obowiązkach.

NADAKTYWNOŚĆ I IMPULSYWNOŚĆ

- porusza niespokojnie rękoma lub nogami, wierci się na krześle;
- wstaje z ławki lub opuszcza miejsce, kiedy powinien na nim siedzieć;
- bez przerwy biega lub wspina się w nieodpowiednich sytuacjach (sytuacjach młodzieży lub dorosłych subiektywne uczucie niepokoju);
- trudno mu spędza czas po cichu;
- jest ciągle 'na chodzie', zachowuje się 'jak nakręcony';
- nie przestaje mówić;
- wyrywa się z odpowiedzią, nie wysłuchawszy do końca pytania;
- z trudem czeka na swoją kolej;
- przerywa lub przeszkadza innym.

Nauka w szkole - prawdziwe wyzwanie

Dzieci chronicznie nieuważne, rozkojarzone, impulsywne lub nadmiernie ruchliwe zwykle napotykać ogromne trudności w szkole, gdzie stawia się im wymagania dużo wyższe niż w domu, jeśli chodzi o koncentrację i spokojne zachowanie. Ponieważ jest im niezmiernie trudno przez dłuższy czas skupić na czymś uwagę, nic dziwnego, że stają się irytująco niespokojne. Niektóre są tak rozkojarzone, iż nie potrafią się normalnie uczyć - ani w domu, ani w szkole. Często spadają na nie kary, gdyż albo

odgrywają rolę błaznów klasowych, albo tyranizują innych, co wynika z nieumiejętności kontrolowania swego zachowania i przewidywania jego skutków.

W konsekwencji rodzi się w nich poczucie niższej wartości, dochodzą do wniosku, że są "złe" i "głupie" i do tej oceny się dopasowują. Pomimo wszelkich starań dostają ze stopnie, toteż narasta w nich przekonanie, że ich wysiłki są z góry skazane na niepowodzenie.

Wybryki dziecka niepokoją i wprawiają w zakłopotanie zdezorientowanych rodziców.

Właściwa ocena oraz interwencja

Zazwyczaj dzieci są inteligentne, twórcze i bardzo wrażliwe. Należy pamiętać, że są zdrowe, lecz mają specyficzne potrzeby i że jest im niezbędne ciągle okazywanie szczególnej wyrozumiałości.

Jak pomóc?

- Rodzice muszą zdobyć umiejętność rozeznawania się w różnych sytuacjach poznawać czynniki irytujące dziecko.
- Muszą też zważać oraz niezwłocznie reagować na symptomy zapowiadające u dziecka stany rozdrażnienia. Najwięcej można wyczytać z wyrazu twarzy, na której szybko odmalowuje się narastająca frustracja i niemożność znalezienia wyjścia z sytuacji.
- Skuteczne bywa życzliwe przypomnienie dziecku, by panowało nad sobą, choć czasem okazuje się konieczne wybawienie go z jakiejś opresji
- Nieraz warto na jakiś czas przestać się nim zajmować - nie po to, by je ukarać, lecz by zarówno sobie, jak i jemu dać czas na ochłonięcie.

Zmniejszanie napięć

Aby dzieci były szczęśliwsze i zdrowsze, trzeba im zapewnić środowisko, w którym panuje porządek i stabilizacja.

- Należy uprościć styl życia.
- Ograniczyć dopływ bodźców zewnętrznych, gdyż ich nadmiar oddziałuje szkodliwie.
- Nie dawać dziecku zbyt dużo zabawek naraz.

- Niech ma do wykonania tylko jedno zadanie - tak długo, aż się z niego wywiąże.
- Wprowadzić ustalony - choć nie sztywny - plan zajęć, który da dzieciom poczucie stabilizacji. Chodzi nie tyle o dokładne wyznaczanie i trzymanie się godzin, ile o przestrzeganie porządku, czyli kolejności zajęć.
- Dbać o racjonalne żywienie rodziny, podając regularnie posiłki i przekąski, które będą proste, a jednocześnie bogate w różne składniki.
- Starać się układać dzieci do snu w atmosferze serdeczności, miłości i odprężenia.
- Ustalić normy postępowania, które pomogą panować dziecku nad swą impulsywnością.
- Opracować kodeks obowiązujących reguł, jak również sprecyzować konsekwencje łamania niepodważalnych praw.
- Warto wiedzieć, co dziecko lubi, a czego nie. Warto więc pozwolić dziecku wybrać ulubione zabawki, którymi mogłoby się bawić z innymi.
- Nie zmuszać dziecka do jedzenia czegoś, co mu stanowczo nie smakuje lub do noszenia garderoby, która mu się nie podoba.

Dyscyplina

Trudne dzieci nieraz bardziej niż inne wymagają trzymania twardej ręki. Trzeba jednak pamiętać o różnicy między karceniem, a nadużywaniem władzy rodzicielskiej. Jako ojciec lub matka musisz zachować autorytet.

Wyjaśnienia powinny być zwięzłe, podane tonem przyjaznym, ale stanowczym; innymi słowy, nie bądź zbyt drobiazgowy ani nie wdawaj się w dyskusje na temat bezspornych zasad postępowania. Unikaj również mnożenia przestróg. Jeżeli dziecko trzeba skarcić, zrób to od razu. W książce *Jak w złym świecie wychować dobrze dzieci* zauważono: "Autorytet zdobywa się spokojem, pewnością siebie i stanowczością". Trzeba również zwracać uwagę nie tylko na to, co się mówi, ale również - jak się mówi.

Nie krytykować lecz chwalić

Właściwe karcenie stwarza atmosferę zaufania, ciepła i stabilności. Kiedy więc trzeba skarcić dziecko, powinno się zarazem udzielić mu stosownych wyjaśnień. Warto też pamiętać o następującej maksymie: "Mów co myślisz, myśl, co mówisz i rób, co obiecujesz zrobić".

Do szczególnie stresujących czynników związanych z wychowaniem trudnego dziecka należy jego nadmierne pragnienie skupiania na sobie uwagi. Toteż jak najszybciej dostrzegaj, chwal i nagradzaj właściwe zachowanie lub dobrze wykonaną pracę. Słowa uznania będą dla dziecka wielką zachętą. Dzieci potrzebują małych, ale natychmiastowych nagród.

Jak nagradzać dobre postępowanie?

- Pochwała - słowa uznania za dobrze wykonaną pracę lub właściwe zachowanie, wypowiedziane życzliwym tonem, potwierdzone przytuleniem i serdecznym wyrazem twarzy.
- Tabliczka - znajdująca się w widocznym miejscu, na której umieszcza się nalepki lub gwiazdki, aby zachęcić dziecko do dobrego zachowania.
- Lista dobrych czynów - opisująca sukcesy dziecka: wartościowe czyny, zasługujące na pochwałę. Gdy tylko dziecko zrobi coś dobrego, choćby to była z początku drobnostka, wpisz to na listę i przeczytaj komuś z rodziny.
- Barometr zachowania - gdy dziecko zrobi coś dobrego, do szklanego naczynia wrzuca się cukierki lub ziarnka grochu - w zależności od wieku dziecka (jest to widzialny bodziec wzmacniający pozytywne zachowanie). Chodzi o stworzenie systemu przyznawania punktów, których określona liczba upoważniałaby do nagrody, jaką może być na przykład pójście do kina, na łyżwy czy do restauracji - a więc zrobienie czegoś, co rodzina i tak zamierzała zrobić. Zamiast grozić dziecku: "Jeżeli będziesz niegrzeczny, to nigdzie nie pójdziemy", powiedz raczej: "Pójdziemy, jeśli będziesz grzeczny". Najważniejsze jest zastąpienie negatywnego myślenia pozytywnym, a na to - warto pamiętać - potrzeba czasu.

Kiedy potrzeba czegoś więcej

Badania wykazały na przykład, że niektóre dzieci są nie tylko impulsywne, ale więc groźne dla otoczenia. Chociaż część z nich jest wychowywana w atmosferze miłości, zachowują się agresywnie: niszczą różne przedmioty, krzyczą, podpalają, strzelają, kłują nożem (jeśli znajdzie się w ich zasięgu), kaleczą zwierzęta bądź ludzi, a nawet same siebie, jeśli to akurat im przyjdzie do głowy. Krótko mówiąc, wywracają wszystko do góry nogami.

Niektórzy są zdania, że na liczne dolegliwości związane z ADD oraz ADHD mogą mieć wpływ jeszcze inne czynniki. W książce *Czy to twoje dziecko?* dr Doris Rapp twierdzi, że "choroby fizyczne, na które cierpi część dzieci, czasem też zaburzenia emocjonalne, złe zachowanie i kłopoty z nauką mogą być głównie lub w jakiejś mierze spowodowane alergiami bądź wpływem pewnych czynników środowiskowych".

Dzieci trudne na ogół uzyskują lepsze wyniki, gdy się z nimi pracuje indywidualnie.