FUNDACJA ADHD

TWOJE DZIECKO MA ADHD?

Miniporadnik dla rodziców :)

ADHD jest wrodzonym zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, ujawniającym objawy w toku rozwoju dziecka. Diagnoza możliwa jest do postawienia dopiero po ukończeniu przez dziecko 6 roku życia, co nie oznacza jednak, że objawy nie występują wcześniej. Zdecydowana większość rodziców przyznaje, że ADHD u ich dziecka było zauważalne już w okresie niemowlęcym (wzmożona aktywność ruchowa, problemy z zasypianiem, większa płaczliwość, nerwowość). To, co jest charakterystyczne dla ADHD, objawy muszą występować w każdym środowisku, w którym przebywa dziecko, czyli zarówno w domu, jak i w szkole.

Występowanie ADHD u dziecka w wieku szkolnym wiąże się przede wszystkim z doświadczaniem przez dziecko trudności w zakresie koncentracji uwagi, przez co dzieci z ADHD najczęściej potrzebują poświęcać uczeniu się więcej czasu od reszty ich rówieśników.

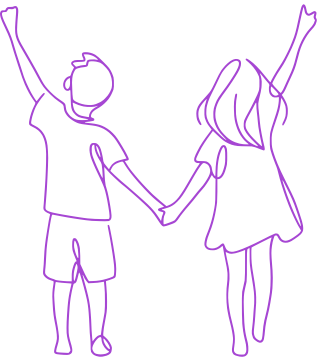
"UWAGI MI GŁÓWNIE BRAKUJE I W RUCHU LEPIEJ PRACUJĘ!"

GDZIE NAS ZNALEŹĆ?

www.fundacja-adhd.pl

Fundacja ADHD

kontakt@fundacja-adhd.pl



CHARAKTERYSTYKA DZIECKA Z ADHD

- Unika zadań, które wymagają wytężonego wysiłku umysłowego, ociąga się z ich wykonywaniem lub ma z nimi trudności.
- Ma kłopoty ze skoncentrowaniem się na zadaniach albo grze.
- Wydaje się, że nie słucha, co się do niego mówi.
- Nie stosuje się w pełni do instrukcji i nie kończy swoich zadań domowych, prac ani innych zajęć.
- Ma problemy z zorganizowaniem swoich zadań lub zajęć.
- Nie przejmuje się szczegółami, w pracach domowych lub podczas innych zajęć popełnia błędy wynikające z nieuwagi.
- Łatwo zapomina o swoich codziennych czynnościach.
- Gubi przedmioty niezbędne do pracy oraz do różnych zadań i zajęć.
- Łatwo rozprasza je to, co się dzieje wokół niego.
- Działa, jakby było napędzane motorkiem.
- Biega, wspina się w miejscach, w których nie należy tego robić.
- Mówi za dużo.
- Ma problemy z czekaniem na swoją kolej.
- Przerywa innym albo wtrąca się do rozmowy lub do zabawy.
- Wierci się, macha nogami, kręci na krześle.
- Nie zachowuje się spokojnie, choć je się o to prosi.
- Odpowiada na pytanie, zanim ono zostaje zadane do końca.

Aby można było mówić o tym, że dziecko ma ADHD niezbędna jest diagnoza, którą najczęściej przeprowadza psycholog - diagnosta. Wynik diagnozy należy skonsultować u lekarza psychiatry dzieci i młodzieży, który ma możliwość wystawienia zaświadczenia lekarskiego niezbędnego do uzyskania dostosowań dla ucznia z ADHD w szkole oraz ewentualnie recepty na leki. Osobom z ADHD zalecana jest terapia psychologiczna, podczas której pracuje się nad nauczeniem się różnego rodzaju psychotechnik, mających na celu poprawę jakości życia. Na rynku farmaceutycznym są dostępne leki dla osób z ADHD, efekt ich działania jest uzależniony od zarówno odpowiednio dobranej dawki, jak i predyspozycji danej osoby. Przyjmowanie leków zawsze powinno odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarza prowadzącego.

13 POMYSŁÓW, DZIĘKI KTÓRYM WSPÓLNE ŻYCIE BĘDZIE ŁATWIEJSZE I PRZYJEMNIEJSZE

1. Zdobądźcie jak najszerszą wiedzę o ADHD, zmierzcie się z jego stereotypami i zbudujcie w Waszym dziecku świadomość jego neuroróżnorodnej natury.
2. Dostosujcie się do trudności Waszego dziecka, nie wińcie go za jego naturę, nie krytykujcie, nie osądzajcie.
3. Zadbajcie o siebie i swój związek - w rodzicielstwie, zwłaszcza z dzieckiem z ADHD na pokładzie, niezwykle ważne jest, by rodzice mieli przestrzeń wyłącznie dla siebie, kiedy mogą nie tylko ze sobą porozmawiać, ale też zadbać o siebie i podładować swoje wewnętrzne akumulatory.
4. Zadbajcie o spokojne, stabilne i uporządkowane otoczenie, bez nadmiarów bodźców.
5. Wprowadźcie stałe nawyki, plan codziennych aktywności - dzięki rutynie dziecku łatwiej będzie wykonywać codzienne obowiązki.
6. Pomóżcie waszemu dziecku się zorganizować - nauczcie je robienia list „to do", używajcie pomocy wizualnych, piktogramów, dzielcie zadanie na mniejsze części, pokażcie jak zorganizować przestrzeń do pracy, pomóżcie posprzątać biurko.
7. Opracujcie system motywacyjny i pamiętajcie, że dzieci z ADHD wyjątkowo szybko się nudzą, więc strategie zachęcania należy regularnie zmieniać.
8. Jasno określajcie czas aktywności, pracy i czasu wolnego.
9. Pomóżcie dziecku odkryć swoją pasję.
10. Zadbajcie o pomoc dla dziecka w uczeniu się - rodzice dzieci z ADHD często, ucząc się z nimi, szybko tracą cierpliwość, czym finalnie bardziej dziecku przeszkadzają, niż pomagają.
11. Nauczcie dziecko reguł życia w społeczeństwie - dzieci z ADHD żyją chwilą i często działają bezrefleksyjnie pod wpływem impulsu, warto tłumaczyć dziecku wprost związki przyczynowo skutkowe i tłumaczyć, w jaki sposób ludzie reagują na określone zachowania.
12. Pomóżcie dziecku zbudować i utrzymać krąg przyjaciół.
13. Nie demonizujcie farmakoterapii - objawy ADHD często udaje się zmniejszyć aż do 80% dzięki zastosowaniu właściwego leku.

RODZICE! UWAGA NA TO, CO WASZE DZIECKO MÓWI O SOBIE!

„jestem niegrzeczny”	„jestem nieznośny”	„jestem spóźnialski”
„mam słomiany zapał”	„jestem paplą”	„jestem leniwy”
„jestem gapą”	„jestem do niczego”	„jestem powolny”

Negatywny styl myślenia o sobie samym kształtuje się w odpowiedzi na częste upominanie, karanie, bądź porównywanie dziecka, a w konsekwencji przeradza się w niską samoocenę i niskie poczucie własnej wartości. U tej części dzieci. w późniejszym okresie mogą rozwinąć się zaburzenia depresyjne, lękowe, bądź opozycyjno-buntownicze.

REAGUJCIE! NIE POZWÓLCIE DZIECKU NA BUDOWANIE NEGATYWNEGO OBRAZU SIEBIE! RODZICU! PAMIĘTAJ, ŻE ZACHOWANIE KAŻDEGO Z NAS W DUŻEJ MIERZE WYNIKA Z TEGO, JAK SAMI O SOBIE MYŚLIMY.

Najwłaściwszą strategią na poprawę relacji rodzic-dziecko jest stworzenie warunków, w których dziecko poczuje się ważne i docenione, co finalnie przełoży się na zmianę stylu myślenia - „jestem ważny dla rodziców”, „zależy im na mnie”. Jest to pierwszy krok w kierunku przywrócenia równowagi w rodzinie.

BYCIE RODZICEM DZIECKA Z ADHD JEST WYZWANIEM, ALE JEST RÓWNIEŻ:

- **ciekawe** - odkrywamy nowe sfery samorealizacji,
- **urozmaicone** - aktywnie spędzamy rodzinny czas,
- **rozwojowe** - uczymy się nowych podejść wychowawczych i stajemy się lepszą wersją siebie,
- **zorganizowane** - posiadanie dziecka z ADHD niejako wymusza na rodzicu konieczność wprowadzenia dobrej organizacji do życia codziennego,
- **świeże** - niemalże każdego dnia dzięki dziecku zyskujemy nowe spojrzenie na wiele spraw.

