**ADHD**

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi to zaburzenie rozwojowe, które dotyka najczęściej chłopców.

Objawy konieczne do stwierdzenia ADHD dotyczą 3 sfer:

**1. Zaburzenia koncentracji uwagi**

•dziecko reaguje na wiele bodźców jednocześnie, nie umie skoncentrować się na bodźcach ważnych w danym momencie,

•nie koncentruje się na jednym zadaniu przez dłuższy czas (odrabianie lekcji, czytanie dłuższych tekstów, słuchanie tego, co się do niego mówi)

•rozpoczyna wiele zadań, lecz ich nie kończy,

•ma problem z zastosowaniem się do instrukcji.

•zapomina o zabraniu wszystkich rzeczy potrzebnych do wykonania zadania (np. przyborów szkolnych),

•nie pamięta, co jest zadane do domu, nie zapisuje wszystkiego, co zostało powiedziane na lekcji,

•gubi rzeczy, zapomina, gdzie są.

**2. Nadruchliwość**

•nadmierna (w stosunku do dzieci w jego wieku) aktywność ruchowa, która nie ma wyraźnego uzasadnienia,

•bez konkretnej przyczyny i potrzeby chodzi po klasie, wspina się na meble, biega po domu,

•jest nadmiernie gadatliwe,

•czuje przymus bycia w ruchu, nie umie przebywać długo w jednym miejscu, kiedy jest to konieczne,

•wierci się, kręci, macha nogami, rekami, manipuluje przedmiotami, bawi się długopisem, skrawkami papieru.

**3. Nadmierna impulsywność**

•reaguje natychmiast, zanim zdąży pomyśleć nad skutkami działania (uderza kolegę w przypływie złości),

•wie, co powinno się zrobić, ale nie panuje nad swoimi reakcjami (np. mimo ustalenia i przypomnienia o zasadach, za chwilę je lamie),

•nie hamuje rozpraszających myśli i impulsów,

•nie potrafi planować swoich działań (długie zabieranie się do zadań, ciągłe szukanie potrzebnych przyborów),

•wtrąca się do rozmowy,

•nie przewiduje konsekwencji działań,

•nie potrafi czekać na to, czego bardzo chce,

•nieumyślnie i przypadkowo niszczy rzeczy.

**Mocne strony osób z ADHD**: kreatywność i pomysłowość – bujna wyobraźnia – łatwość improwizowania – umiejętności sportowe.

*Strategie postępowania w przypadku trudnych zachowań związanych z objawami ADHD:*

* Przypominanie o zasadach – tyle razy, ile potrzeba.
* Nie wdawać się w dyskusje, powtórzyć polecenie, można odwołać się do zasad i konsekwencji.
* Umożliwić dziecku krótkotrwały intensywny ruch (energiczną zabawę lub ćwiczenia gimnastyczne).
* Zminimalizowanie liczby bodźców w otoczeniu, np. wyłączeniu hałaśliwych sprzętów, usunięcie wszystkich przedmiotów z biurka, zaplanowanie kilkuminutowych przerw.
* Wyznaczenie stałej pory odrabiania lekcji, kontrakt lub system punktowy, nagrody za samodzielne wykonanie zadań.
* Wspólne sporządzanie skrótowych notatek, urozmaicenie nauki poprzez programy multimedialne, informacje zamieszczane w Internecie.
* Instrukcja codziennego ubierania się, pomoc rodzica, np. ułożenie ubrań we właściwej kolejności, ustalenie zasady o utrzymywaniu porządku.
* Plan działania, kalendarz, organizer.
* Lista zadań.
* Zegar ustawiony w zasięgu wzroku, timer.

|  |  |
| --- | --- |
| **Porady dla rodziców** | **Porady dla nauczycieli** |
| **1**.Zaakceptuj dziecko oraz objawy jego nadpobudliwości. **2**.Niech rodzice stanowią jeden wspólny front postępowania, ustalania zasad i wyciągania konsekwencji. Decyzje jednego z rodziców powinny być wspierane przez drugiego. **3**.Przewiduj trudne sytuacje. Na ile to możliwe, zaplanuj swój sposób reagowania na nie. **4**.Gdy dziecko wchodzi w konflikt z otoczeniem, staraj się załagodzić sytuację, ale też upewnij się, że nie zostało pokrzywdzone. Stań po jego stronie w szkole, na podwórku, na przyjęciu, ale nie lekceważ złego zachowania dziecka. **5**.Wymagaj od siebie i od dziecka tyle, ile jesteś w stanie wyegzekwować. **6**.Dbaj o to, by znaleźć czas dla siebie i pozwolić sobie na przyjemności. **7**.Uwolnij się od perfekcjonizmu – nie martw się, jeśli nie uda Ci się zrealizować wszystkich celów. **8**.Kieruj do dziecka proste i jasne komunikaty. Długie „kazania” i prawienie morałów w tym wypadku nie maja sensu. **9**.Bądź dostępny dla dziecka. Okazuj mu pomoc i wsparcie wtedy, gdy tego potrzebuje. Zrezygnuj z robienia czegoś za nie, kiedy może zrobić to samodzielnie, nawet jeśli zrobi to gorzej. **10**.Nie zostawaj sam z bagażem problemów i kłopotów. Na pewno w Twoim zasięgu są osoby, które Cie wysłuchają i okażą wsparcie.  | **1**.Dokładnie zapoznaj się z zaleceniami zawartymi w diagnozie dziecka z ADHD – wypisz najważniejsze i staraj się je stosować w różnych sytuacjach. **2**.Wybierz dla dziecka takie miejsce w ławce, aby nie przeszkadzało innym uczniom i dobrze widziało to, co dziej się na lekcji. **3**.Wydawaj jasne i proste polecenia. Warto sprawdzić, czy dziecko nadpobudliwe usłyszało, co należy zrobić, a nawet poprosić o powtórzenie. **4**.Podczas wykonywania zadań trzeba kontrolować, czy dziecko pracuje, a w niektórych momentach służyć mu pomocą. Trudne zadania można podzielić na mniejsze etapy. **5**.Podczas zajęć pozwalaj dziecku na kilkuminutowe przerwy. Można poprosić o wykonanie jakiejś czynności w klasie. **6**.Zaangażuj dziecko w aktywności ruchowe – krótka gimnastyka podczas przerwy, zabawy z piłką. **7**.Kiedy dziecko się rozprasza i zajmuje czymś innym, kieruj do niego plecenia „Popatrz na tablicę”, „Otwórz zeszyt”. **8**.Zapobiegaj konfliktom – często rozmawiaj ze wszystkimi dziećmi o ty, jak należy się zachowywać i rozwiązywać konflikty. **9**.Bądź dla dziecka z ADHD dorosłym, który go wysłucha i porozmawia o jego problemach. **10**.Wspólnie z dziećmi napisz klasowy kontrakt, w którym zawarte będą zasady panujące w klasie.  |