

ADHD i pandemia – jak wspierać dziecko z nadpobudliwością psychoruchową.

Wszystkie dzieci bywają nieuważne, impulsywne i z punktu widzenia nas dorosłych nadruchliwe. Zwiększone natężenie tych trzech cech obserwujemy u dzieci z nadpobudliwością psychoruchową. Przy tym jak często pisze Artur Kołakowski dziecko z ADHD nie ma za dużo impulsywności, nadruchliwości, żywiołowości, czy zainteresowania otoczeniem. Dziecko z ADHD ma zbyt małą zdolność do hamowania bodźców. *„W naszym mózgu, podobnie jak w samochodzie, istnieje układ działania/motywacji (gaz) i układ hamowania/koncentracji (hamulec)..... Jednak układ hamowania działa słabiej u osób z ADHD działa słabiej niż układ motywacji. To tak jakby wsiąść do samochodu, w którym jest mało płynu hamulcowego – doskonale przyspiesza, kłopoty jednak zaczynają się, gdy trzeba zwolnić na górskich zakrętach”*¹.



[Zobacz świat z perspektywy dziecka z ADHD.](#)

¹ A. Kołakowski, „ADHD, czyli zaburzenia uwagi, nadruchliwość, nadmierna impulsywność”. [W:] „Nauczyciel, uczeń” nr 2/2014r., str. 11.

Bardzo istotnym elementem niosącym pomoc w funkcjonowaniu dzieci z ADHD jest budowanie stałej struktury dnia. Tymczasem obecna sytuacja, pandemia COVID-19, powoduje poważne zakłócenia w życiu codziennym, a wdrażane środki ostrożności wpływają na jakość wypracowanych systemów używanych do zarządzania ADHD. Aktualna sytuacja pozbawiona dotychczasowej struktury jest trudna dla wszystkich dzieci i ich rodziców, a w szczególności rodziców dzieci z ADHD. W czasie, który niekiedy wywraca nasze funkcjonowanie do góry nogami, trzymanie pewnego poziomu struktury jest trudne, ale ważne jest, aby zachować jak najwięcej rutyny.

Przykładowe rady związane z tym w jaki sposób rodzice mogą pomóc dzieciom z nadpobudliwością psychoruchową w tym trudnym okresie proponuje m.in. dr Margaret Sibley² psycholog kliniczny, pracownik Uniwersytetu Waszyngtońskiego, członek rady CHADD – profesjonalnej organizacji wspierającej dzieci i dorosłych z ADHD w USA, czy Sharon Saline³. W tym wyjątkowym czasie rodzice nadal po-

² Margaret Sibley, „When Children with ADHD Attend School from Home: An Expert’s Tips”: <https://chadd.org/when-children-with-adhd-attend-school-from-home-an-experts-tips/>, strona dostępna 17.04.2020r.

³ Sharon Saline, „Are You Crisis Schooling? Daily Schedule Advice for ADHD Families”: <https://www.additudemag.com/daily-schedule-coronavirus-home-school/>, strona dostępna 17.04.2020r.

winni m.in. polegać na wypracowanych już i działających strategiach, modyfikując i dostosowując je do aktualnych warunków.

1. Strukturalizacja czasu.

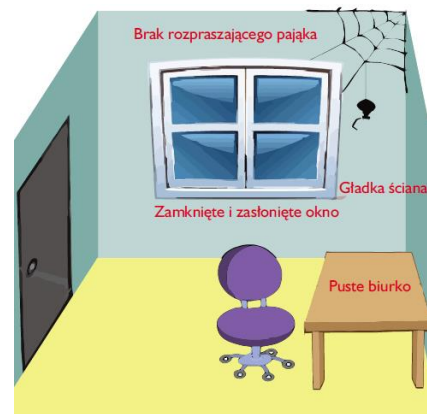
Istotne jest stworzenie dziecku i całej rodzinie odpowiedniej struktury dnia. Dobę należy pociąć na kawałki. W każdym dniu trzeba wydzielić bloki czasu przeznaczone na konkretne aktywności. Dziecko potrzebuje zaznaczonych granicy, w których jest czas na naukę, czas na obowiązki domowe, ale też czas na relaks i odpoczynek. Funkcjonowanie większości z nas uległo zmianie, dzieci już nie budzą się, bo muszą wyjść do szkoły. Mimo to potrzebujemy, a dzieci z ADHD potrzebują w większym stopniu, precyzyjnego ustalenia konkretnego czasu na przebudzenie, rozpoczęcie nauki i pójście spać.

2. Zapraszanie dziecka do rozmowy nad nowym porządkiem dnia.

Poświęć czas na rozmowę ze swoimi dziećmi o ich pomysłach na zorganizowanie kolejnych dni. Zróbcie burzę mózgow i zastanówcie się wspólnie jak stworzyć strukturę, która będzie służyła wszystkim domownikom. To ważne, bo kiedy dzieci, szczególnie te z ADHD, biorą udział w procesie tworzenia planu znacznie bardziej prawdopodobne jest, że będą go przestrzegać. Gotowy tygodniowy plan należy wywiesić w miejscu widocznym dla wszystkich. Po około 4 dniach warto zrobić kolejne rodzinne spotkanie, żeby go

zweryfikować i wprowadzić ewentualne poprawki. Należy pamiętać, że przestrzeganie ustalonego planu to zadanie całej rodziny, a nie tylko dziecka. Jeśli chcemy zmobilizować dziecko do przestrzegania ustalonej struktury, dorośli też muszą jej przestrzegać.

3. Tworzenie przestrzeni do nauki.



Źródło: A. Kołakowski, „ADHD. Informator dla rodziców”, Wyd. Jansenn – Cilag Polska Sp. z o.o., str.22

W „domowej” szkole należy dołożyć wszelkich starań, aby stworzyć czas i przestrzeń wolną od nadmiaru bodźców.

4. Dzielenie obszernych zadań na części i dbanie o odpowiednie przerwy między okresami nauki.

Można tu np. wykorzystać technikę pomodoro. Należy zatem określić, jakie zadanie ma być wykonane. Następnie ustawić czasomierz na 20 - 25 minut. Dziecko pracuje przez te 20 minut. Pracę kończy, gdy zadzwoni zegar i robi krótką 3 - 5 minutową przerwę. Po czterech pomodoros planujemy dłuższą przerwę (20-30 minut).

5. Ustalenie limitów czasu na nowe technologie.

Dziecko nadal powinno używać elektroniki do zabawy tylko wtedy, gdy ukończy zaplanowaną w ciągu dnia pracę. Jednocześnie z uwagi na aktualną sytuację rozsądnym podejściem jest zwiększenie limitu czasu przeznaczanego na korzystanie z ekranowych urządzeń, szczególnie jeśli oznacza to, że mogą one wchodzić w interakcje ze znajomymi w Internecie. Warto jednak na początek porozmawiać z dziećmi i wyjaśnić im, że jest to sytuacja wyjątkowa, a nie nowa norma.

6. Dawanie dziecku przykładu swoim postępowaniem.

Jeśli jest taka możliwość to wskazane jest, aby rodzic zaplanował swoją pracę w bloku czasu, który ustaliliśmy, że jest na nią przeznaczony. Dziecku łatwiej będzie usiąść do swojej szkolnej pracy, gdy rodzic w tym czasie także pracuje, a nie ogląda film.

7. Budowanie motywacji do pracy.

Wśród różnych dostępnych technik motywacyjnych warto, szczególnie w przypadku dzieci z ADHD, stosować nagrody za dobrze wykonaną pracę. Forma nagrody powinna być ustalona wcześniej i powinna być zachętą mająca znaczenie dla dziecka. Stąd w planowaniu nagród i przywilejów należy uwzględnić głosy dzieci. Nie należy przy tym utożsamiać nagrody tylko z rzeczami materialnymi.

8. Dbanie o ruch.

Trzeba pamiętać, że u dzieci z symptomami zwiększonej ruchliwości, jej blokowanie spowoduje skutki takie jak blokowanie płynącej rzeki. Zbyt silna i długa blokada przyczyni się do zwielokrotnionego jej wybuchu. Dlatego należy akceptować ją kiedy nie przeszkadza, np. podczas oglądania telewizji. W trakcie wykonywania statycznej pracy można pozwolić na ruch dłoni, np. zabawę plasteliną, czy małą piłką. Wraz z luzowaniem obowiązujących obostrzeń warto włączyć w plan dnia wspólne spacerowanie.

9. Kontynuowanie leczenia farmakologicznego.

Jeśli u dziecka w przebiegu terapii zastosowano farmakoterapię to mimo zmiany trybu funkcjonowania dziecka nie należy samemu dokonywać zmian w przyjmowanych lekach. Wszelkie zmiany w tym zakresie winny być skonsultowane z lekarzem prowadzącym.

10. Pielęgnacja dziecięcych zainteresowań.

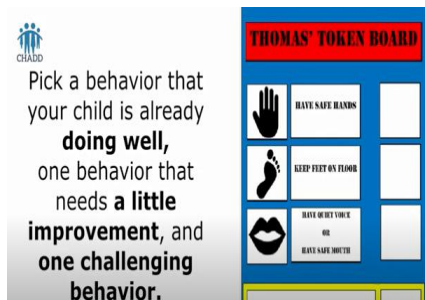
Jeśli to możliwe uczeń powinien kontynuować dotychczasowe zajęcia lekcyjne, np. wirtualne lekcje w szkole językowej. Pasje realizowane na kółkach zainteresowań (np. malarskie, szachowe) można kontynuować w domu korzystając z mnóstwa krążących teraz w sieci pomysłów i przykładów.

11. Dbanie o kontynuację aktywności czasu wolnego, które były udziałem dziecka przed pandemią.

Cała rodzina nadal może wybrać się wspólnie do kina. Zaplanujcie wspólnie takie „wyjście”. Dziecko może wybrać rodzinny film na weekendowy wieczór. Przygotujcie domowe kino, zróbcie popcorn lub inne smakołyki. Można też np. przygotować piknik na podłodze w salonie, zamiast jeść przy stole.

O tym jak i dlaczego warto tworzyć strukturę i procedury dla dzieci z ADHD nie

tylko w czasie COVID – 19 mówi



film stworzony przez wspomnianą już organizację CHADD: [Guidance for Uncertain Times: Creating Structure and Routines for Children with ADHD](#). Film dostępny jest tylko w wersji anglojęzycznej.

2. Kołakowski A., „ADHD. Informator dla rodziców”, Wyd. Jansenn – Cilag Polska Sp. Z o. o.

3. Saline S., “Are You Crisis Schooling? Daily Schedule Advice for ADHD Familie”: <https://www.additudemag.com/daily-schedule-coronavirus-home-school/>, strona dostępna 17.04.2020r.

4. Sibley M., „When Children with ADHD Attend School from Home: An Expert's Tips”: <https://chadd.org/when-children-with-adhd-attend-school-from-home-an-experts-tips/>, strona dostępna 17.04.2020r.

Marzena Piekarczyk

Bibliografia:

1. Kołakowski A., „ADHD, czyli zaburzenia uwagi, nadruchliwość, nadmierna impulsywność”. [W:] „Nauczyciel, uczeń” nr 2/2014r.