Dziecko z ADHD

SPOSOBY RADZENIA SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH WYCHOWAWCZYCH

- Działając jako skuteczny przywódca musimy pokazać praktyczną stronę swojej mocy. Określamy i uzgadniamy z dziećmi w szczegółach konsekwencje łamania przyjętych reguł. Staramy się o to, żeby konsekwencje prowadziły do naprawienia szkód spowodowanych złamaniem konkretnych reguł.
- Powinniśmy oddzielić swoje emocje od rzeczywistych skutków niewłaściwego działania dziecka. Jest to niezwykle trudne. Dziecko nadpobudliwe ma bowiem to do siebie, że świadomie i mimo woli wytrąca nas z równowagi. Trudno nam pogodzić się z powtarzającym się niesfornym zachowaniem. W reakcji na niepowodzenia wychowawcze pojawia się skłonność do zastosowania silniejszych sankcji popartych dodatkowo okazaniem zdenerwowania. Co dzieje sie wtedy? Nakręca się spirala zachowań nacechowanych emocjami. Zamiast zająć się naprawieniem szkody, obie strony usztywniają się w swych pozycjach, myślą o odwecie, sytuacja zostaje doprowadzona do absurdu. W skrajnych przypadkach dochodzi wtedy do wzajemnej przemocy. Zamiast konsekwencji stosujemy bowiem karę, czyli zemstę. Uczymy wtedy dziecko przemocy.
- Gdy czujemy, że ponoszą nas nerwy, warto przypomniec sobie, że borykamy się z trudnościami spowodowanymi rzeczywistą chorobą dziecka. Biochemia jego mózgu utrunia mu kontrolowanie swoich reakcji, zwłaszcza w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego. My potrafimy i mamy obowiązek to zrozumieć.
- Skuteczne stosowanie konsekwencji wymaga jasnego trybu postępowania. Reakcje ne niesforne zachowanie się dziecka stopniujemy. Uczymy je w ten sposób asertywnego stawiania granic. Wdrażamy do uporządkowania zachowań społecznych.

Krok po kroku...

Stopień (krok) pierwszy: INFORMACJA ZWROTNA I PROŚBA (słowo klucz - "proszę, nie rób tak") Jeżeli jakieś zachowanie nas denerwuje, wprawia w zakłopotanie, to zanim wezmą górę emocje, warto dać sygnał o swoim dyskomforcie.

Przykład: *nie mogę jasno wytłumaczyć, skoro przerwałeś mi w trakcie mojej wypowiedzi. Proszę cię, żebyś nie robił tego więcej.* Intencja: *Zależy mi na tym, żebyśmy porozumieli się mówiąc po kolei.* Jeżeli dołożymy do prośby swoje intencje, wówczas zwrócenie uwagi będzie łagodniejsze i sprawi, że dziecko nie powinno obrazić się na nas.

Krok drugi: WYZNACZENIE GRANICY (słowo klucz - "nie życzę sobie") Kiedy dziecko naruszające regułę nie zareagowało na prośbę, przechodzimy do postawienia drugiej granicy. Może się zdarzyć tak, że stawianie granic musimy zacząć już od tego poziomu.

Przykład: *nie życzę sobie, żebyś mi przerywał. Chcę być wysłuchana do końca.*

Krok trzeci: ZAPOWIEDŹ SANKCJI Dodajemy zapowiedź sankcji, którą zastosujemy, jeżeli dziecko w dalszym ciągu zachowuje się nieodpowiednio. Skuteczna sankcja musi spełniać dwa warunki:

- być realna do wykonania,
- być uciążliwa dla osoby, w stopsunku do której chemy ją zastosować. Uciążliwość powinna być proporcjonalna do wagi wykroczenia.

Przykład: *Jeżeli nadal będziesz mi przerywał, wstawię ci minus za pracę na lekcji.*

Krok czwarty: WYKONANIE SANKCJI To ostatni poziom, na którym już musimy zastosować zapowiedzianą sankcję.

Uwaga! Ważne jest, abyśmy nie wracali do wyższych, (delikatniejszych) poziomów, przeszliśmy już na niższe. Świadczyłoby to o naszym braku konsekwencji i skuteczności.

Dla dziecka nadpobudliwego stosowanie konsekwencji staje się również nagrodą, ponieważ wiąże się ze zwracaniem nań uwagi. Jest to szczególnie widoczne w młodszych klasach.

Przykład: - *Mamo, dostałam stopień!* Chwali się dziewczynka z drugiej klasy - *Ależ to dwójka z minusem, przecież wiesz, że to znaczy, że źle napisałaś!* - *Ale mam stopień!* - cieszy się córeczka. Dla młodzieży starszej nagrodą bywa publiczne wytykanie złego postępku - na forum klasy, lub co gorsza - na szkolnym apelu. Młody człowiek staje się wtedy "gwiazdą" - odnosi sukcesy w zakłócaniu porządku - wszyscy się nim zajmują, jest w centrum uwagi.