

Jak wybierać zabawki i gry dla dzieci z ADHD ? Oto kilka przydatnych wskazówek dla rodziców:

"Wykorzystaj ich siłę fizyczną". Wiele nadpobudliwych dzieci ma dużo energii, którą powinny jakoś spożytkować. Warto ukierunkować ją na aktywność fizyczną, np. sporty takie jak pływanie, karate. Będzie to swego rodzaju wentyl bezpieczeństwa.

"Pomagaj w uzyskaniu pewności siebie". Dzieci z ADHD mają kłopoty z ukończeniem skomplikowanych, wieloetapowych zadań, ponieważ szybko się zniechęcają, czują się sfrustrowane. Nie należy więc kupować skomplikowanych układanek czy zestawów lego, gdyż mogą podzielać na nie odstraszać. Zamiast tego lepiej zacząć od prostszych wzorów, które składają się z mniejszej liczby elementów i są obrazami rozpoznawalnymi dla dziecka, np. powiększonej mapy Polski, dobrze znanej postaci z bajki.

"Usuń z pomieszczenia wszystkie zbędne przedmioty". Pokój nie może wyglądać jak sklep z zabawkami. Nadpobudliwe dzieci łatwo się dekoncentrują, gdy całe mrowie kolorowych i ciekawych rzeczy "rywalizuje" o ich uwagę z aktualnie wykorzystywaną zabawką. By pomóc maluchowi właściwie zogniskować uwagę, warto kłaść na stole jedną zabawkę lub grę - tylko tę, którą się właśnie zajmujemy. Pozostałe przedmioty można w tym czasie trzymać w zamkniętej szafce, ukryte przed wzrokiem dziecka... Mniejsza liczba przedmiotów pozwala osiągnąć dużo lepsze rezultaty.

"Skróć czas trwania pojedynczej zabawy". Krótkie gry z kilkoma łatwymi do zrozumienia i zapamiętania regułami są dobrym wyborem w przypadku dzieci z nadpobudliwością psychoruchową.

"Pobawcie się w teatrzyk". Czy będzie to gra prawdziwie aktorska z przebieraniem się w specjalne kostiumy, czy zabawa z pacynkami, lalkami w zaaranżowanej wspólnie scenerii, pomoże to dziecku rozwinąć wyobraźnię i zdolności komunikacyjne oraz wyrazić emocje, które nigdy nie zostałyby może bezpośrednio wyartykułowane.

"Ekspresja artystyczna to strzał w dziesiątkę". Wiele dzieci z ADHD ciągle słyszy, że nie potrafią niczego dobrze zrobić. Swobodne (bez zadanego tematu lub/i limitu czasu) lepienie z gliny, rysowanie dużymi markerami, malowanie itp. daje szansę na wyrażenie siebie bez użycia słów. Dostępnych materiałów można używać na wszelkie możliwe sposoby, byle tylko nie były one niebezpieczne. Poza tym wszystkie "chwyt" są dozwolone i nie podlegają ocenie - to jest dobre, a to złe, to dałoby lepsze, ciekawsze efekty... Zadanie rodzica polega na chwaleniu dziecka, koordynowaniu artystycznego show, w którym mogą wziąć udział (jako widzowie albo pełnoprawni uczestnicy) inni członkowie rodziny.

"Upewnij się, że wszyscy znajdują się w tym samym zespole". Weź pod uwagę to, że możesz pomóc dzieciom z ADHD i stworzyć przyjazne, wspierające je środowisko, w które zaangażowani będą wszyscy członkowie rodziny. Dalsi krewni powinni być zachęceni do kontaktu z dzieckiem z ADHD, trzeba się jednak upewnić, że mają rozsądne oczekiwania. Na przykład nie można oczekiwać po nadpobudliwym dziecku, że będzie przez dłuższy czas siedziało nieruchomo przy jakiejś grze. Ważne jest, by każdy zdawał sobie z tego sprawę. Dzięki temu uniknie się frustracji czy awantur.

Przeprowadzono szereg badań mających wykazać, czy nadpobudliwość może być skutkiem

niedoboru jakiegoś składnika pokarmowego lub alergii pokarmowej. Zagadnienie to nie zostało całkowicie wyjaśnione. Okazało się jednak, że dieta hipoalergiczna, w której wyeliminowano napoje takie jak coca-cola, kawa, czekoladę, sztuczne środki słodzące (np. aspartam, mannitol), szynkę, kiełbasę itp., wywołała poprawę zachowania. Ponowne wprowadzenie alergenów do jadłospisów wiązało się z nawrotem objawów w analogicznym bądź większym nasileniu.

Pewien procent dzieci pozytywnie reaguje na podawanie w czasie posiłków witamin z grupy B. Największe efekty zaobserwowano przy zażywaniu witaminy B6, mniejszy, choć nadal widoczny, skutek odnosi uzupełnianie diety tiaminą (B1). Megadawki połączonych witamin C i B3 także wywierają wpływ na zachowanie dzieci.

Duża ruchliwość bywa łączona z produktami hamującymi w organizmie syntezę prostaglandyn. Skłania to do przyjęcia tezy o niedoborze wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które zawiadują produkcją i dystrybucją tych przypominających hormony związków. Ich poziom można uzupełnić z pomocą oleju z wiesiołka, który kupimy choćby w aptece. Innymi źródłami jednego z takich kwasów - kwasu gamma-linolenowego (GLA) - są pszenica, kukurydza, soja, oliwki oraz świeże warzywa liściaste.

Żeby dziecko nie odbierało diety jako kary, dobrze jest zaangażować w nią całą rodzinę. Trzeba też pamiętać, iż badania wykazały, że restrykcyjna dieta pomaga tylko w 5% przypadków.

Dziecko nadpobudliwe ma zwiększony apetyt, czemu nie należy się dziwić, gdyż musi uzupełniać duże ilości energii zużywanej każdego dnia. Bywa, że je za dwóch i to niemal bez przerwy.

Mieszkając z nadpobudliwą pociechą, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

Dziecku z ADHD potrzebna jest rutyna.

Dzień powinien być zaplanowany i zorganizowany tak, by nie dostarczał zbyt wielu, w dodatku chaotycznych, bodźców. Powinno się stale przestrzegać tych samych godzin zabaw, posiłków, odpoczynku.

Maluchowi trzeba pomagać w planowaniu zajęć i dzielić czas na odcinki półgodzinne. "Program" powinien wprowadzać urozmaicenia, wyznaczać czas na zabawę i naukę. Trzeba pamiętać, że dziecku mającemu problemy z pamięcią krótkotrwałą należy powtarzać polecenia, instrukcje, dane potrzebne do rozwiązania zadania domowego itp. Należy zachęcać dziecko do przestrzegania grafiku i, zanim nie przyzwyczai się do tego, kontrolować je.

Dziecko powinno otrzymywać krótkie komunikaty. Zamiast powiedzieć "zdejmij kurtkę w przedpokoju, bo jest na niej śnieg i zabrudzisz dywan", trzeba mówić "zdejmij kurtkę" lub "kurtka" i sprawdzić, czy dziecko to usłyszało ("Powtórz, o co prosiłem"). Inną ważną zasadą jest dzielenie zadań na etapy. Jeśli powiemy: "posprzątaj w pokoju", to mimo że dziecko chce to zrobić, nie wie jak. Zrobi to, jeśli otrzyma polecenie: "poskładaj ubrania w szafie", "włóż zeszyty do biurka", "zabawki poukładaj na półkach".

Otoczenie dziecka musi być spokojne, ciche. Nie powinno się go zbyt często i drastycznie zmieniać.

Niska samoocena, nieumiejętność bronienia się przed niesłusznymi zarzutami powodują, że nadpobudliwe dziecko bardzo potrzebuje i domaga się dowodów rodzicielskiej miłości, akceptacji, zapewniania, iż nie jest gorszym członkiem rodziny. Kara

za złe zachowanie powinna być natychmiastowa, sprawiedliwa, by zaistniała sytuacja nie zakłócała normalnych relacji z dzieckiem.

Planując zabawę, warto poprzeplatać zajęcia wymagające ruchu ze spokojnymi czynnościami, np. rysowaniem, czytaniem. W ten sposób unika się znużenia uwagi jedną długotrwałą i monotonna grą.

Ważne jest, by dziecko mogło uzyskać od dorosłego pomoc, gdy natrafi na przeszkodę, której nie potrafi samodzielnie pokonać. Jeśli znajdzie dobrą metodę wyjścia z opresji, koniecznie trzeba je za to pochwalić.

Korzystniejsza dla dziecka z ADHD jest zabawa w mniejszej grupie. Nadmiar wrażeń męczy, a to z kolei wywołuje wzrost niepokoju i pobudliwości.

Impulsywność da się ograniczyć, przypominając stale dziecku, że zanim coś zrobi, powinno pomyśleć. Warto np. umieścić w widocznych miejscach (nad łóżkiem, w tornistrze itp.) karteczki z takim właśnie napisem.

Podstawą leczenia ADHD jest konsekwencja oraz wielokierunkowość podejmowanych działań. A ponieważ stawką jest jakość życia dziecka, a potem dorosłej osoby, nie można o tym zapominać...