

## **Jak pracować z dzieckiem z ADHD w gromadzie zuchowej?**

### Podstawowe informacje o ADHD.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej ( z ang. ADHD ) inaczej zwany zaburzeniem hiperkinetycznym to stan chorobowy, którego cechują zaburzenia pracy mózgu. Przejawia się to w trudnościach z kontrolowaniem swojego zachowania oraz utrzymywaniem koncentracji. Najczęściej prowadzi to do wielu problemów związanych z przyswajaniem wiedzy, zachowaniem człowieka oraz jego kontaktami międzyludzkimi.

Obecnie najbardziej znaną teorią tłumaczącą powstawanie nadpobudliwości psychoruchowej, jest teoria amerykańskiego psychiatry i neurologa Russela Barkleya, wedle której przyczyną ADHD jest deficyt funkcji hamujących i kontrolnych ośrodkowego układu nerwowego. Brak hamowania zachowania powoduje wzmożoną aktywność ruchową, impulsywność. Tak naprawdę, jest to zestaw cech, w każdym przypadku trochę inny, które razem dają dość charakterystyczny efekt u dzieci: spora nadruchliwość (nie może usiedzieć w miejscu, jest ciągle w biegu), słaba i krótkotrwała koncentracja na jednym zagadnieniu, brak hierarchizowania dochodzących do mózgu bodźców.

Niektóre z tych cech zanikają lub osłabiają się z wiekiem, inne zostają na całe życie. Obecnie uważa się, że ADHD jest przekazywane, w znacznej większości przypadków, genetycznie.

### Objawy ADHD.

Zespół nadpobudliwości diagnozowany jest w przypadku występujących trwałych sposobów zachowania przejawiających się jako:

1. nasilone zaburzenia koncentracji uwagi,
2. nadruchliwość,
3. nadmierna impulsywność.

Stosunkowo wiele dzieci ma takie problemy, jednakże o zespole ADHD mówimy tylko wtedy, gdy objawy te są niewspółmierne do wieku i poziomu rozwoju dziecka oraz gdy stają się one źródłem niepowodzeń w domu, w szkole, niekorzystnie wpływają na naukę i rozwój dziecka.

Objawami zaburzenia koncentracji uwagi są najczęściej:

- brak zorganizowania,
- zapominalstwo,
- łatwe rozpraszenie się pod wpływem bodźców zewnętrznych,
- problemy z utrzymaniem koncentracji podczas pracy, zabawy, nauki,
- gubienie różnych rzeczy potrzebnych do pracy lub nauki ( książek, przyborów, itp. ),
- niestosowanie się do poleceń, nie kończenie prac i czynności codziennych.

Objawami nadruchliwości są najczęściej:

- wiercenie się,
- częste wstawanie z miejsca, bieganie, chodzenie po pomieszczeniu,
- częste wtrącanie się w czyjeś rozmowy.

Objawami impulsywności są najczęściej:

- częste udzielania odpowiedzi zanim zostanie do końca wypowiedziane pytanie,
- przeszkadzanie innym,
- nadmierna gadatliwość,
- niemożność doczekania się swojej kolejności w zabawach, grach, wypowiedziach.

## ROZPOZNANIE ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej rozpoznaje się, biorąc pod uwagę następujące czynniki:

- analizę informacji o rozwoju i zachowaniu dziecka w domu, przedszkolu lub szkole;
- badania lekarskie pediatryczne;
- badania lekarskie psychologiczne;
- wykonanie dodatkowych badań dodatkowych w tym EEG.

## **MODEL TRZECH ODDZIAŁYWAŃ W PRACY Z DZIECKIEM Z ADHD**

1. Strategie polegające na radzeniu sobie z objawami: - pozbawianie bodźców rozpraszających;
  - wydawanie poleceń;
  - dostosowanie zadań.
2. System zasad i konsekwencji- różnica między karą i konsekwencją.
3. Pochwały i praca na pozytywnych motywacjach - systemy żetonowe.

## **METODY TERAPEUTYCZNE**

W leczeniu dziecka z ADHD należy pamiętać o stworzeniu mu uporządkowanego środowiska, ponieważ żyje ono w nieustannym chaosie. Dziecko takie wymaga przyjaznego uporządkowanego i stałego otoczenia:

- stały plan dnia;
- zasady i reguły;
- przypominanie dziecku co ma robić i w jakiej kolejności.

### **Metodyka harcerska, zuchowa**

daje instruktorom do ręki narzędzia realizowania zadań wynikających z metody. W przypadku zuchów mamy tu: Prawo i Obietnicę Zucha, Gwiazdki sprawności zespołowe i indywidualne oraz charakterystyczny zestaw form pracy: zabawę tematyczną, zwiad zuchowy, gawędę, piosenki i pląsy, zuchowe obrzędy i tajemnice, majsterkę, zuchowy teatr, przyteczne prace, gry i ćwiczenia.

Praca z dziećmi nadpobudliwymi ma na celu między innymi zmniejszenie nieukierunkowanych wyładowań ruchowych, zbędnych odruchów i mimowolnych reakcji oraz wyeliminowanie uwagi mimowolnej i nietrwałości zainteresowań. Bawiąc się i ćwicząc z dzieckiem, przechodzimy zawsze od prac łatwych i krótkotrwałych do coraz trudniejszych, wymagających większej ilości czasu. Aby pomóc dziecku osiągnąć sukces, staramy się:

- by tematyka zabaw i zajęć była bogata, atrakcyjna,
- wykorzystujemy szeroki wachlarz technik,
- pozwalamy na w miarę swobodny wybór tematu pracy,
- udzielamy dyskretnej pomocy w trakcie wykonywanych zadań.

### Ćwiczenia i zabawy zwiększające koncentrację uwagi, zmniejszające napięcie mięśniowe:

\* "Wesołe kuleczki" - dziecko otrzymuje miseczkę i papier lub folię aluminiową. Wspólnie zgniatamy kuleczki. Teraz wrzucamy je miseczkę. Zabawa polega na jednorazowym wydmuchiowaniu wszystkich kulek z miski.

\* "Mechaniczne zabawki" - umawiamy się z dzieckiem, że za chwilę będzie nakręcaną zabawką. Na nasze hasło zaczyna naśladować jej ruchy. Próbuje zgadnąć jaką rzecz/zabawka jest. Zmiana ról. Teraz my udajemy zabawkę, a dziecko stara się odgadnąć jaką.

\* "Pantomima" – tu przydadzą się nam pomocnicy – rodzeństwo, dziadkowie itp. Dzielimy się na dwie grupy – aktorów i widzów. Aktorzy, wśród nich nasze dziecko, improwizują ruchem dowolną bajkę. Widzowie zgadują jaką.

- \* "Przypływ – odpływ" – prosimy dziecko, aby stanęło na środku pokoju. Kiedy wypowiadamy słowo "przypływ", dziecko robi krok do przodu, zaś słowo "odpływ" - krok do tyłu. Stopniowo zwiększamy tempo podawania haseł.
- \* "Co mam w ręku" – zasłaniamy dziecku oczy i prosimy, aby dotykiem rozpoznało przedmioty, które umieszczamy mu w dłoni. Początkowo podajemy przedmioty codziennego użytku, takie jak: łyżka, miś, klocek, lalka, później przedmioty, których rzadziej używa.
- \* Malowanie według instrukcji – dziecko otrzymuje kartkę z biało-czarnym obrazkiem, który ma pomalować według instrukcji, np. płatki małych kwiatów na czerwono, dużych na żółto, psa na brązowo, kotka na szaro itd.
- \* Układanie wzorów z patyczków – najpierw dziecko odwzorowuje to, co widzi, potem zakrywamy wzór i musi układać patyczki z pamięci.
- \* "Drwale w lesie" - piłujemy drzewo – siadamy naprzeciwko dziecka (lub dwoje dzieci naprzeciwko siebie), trzymając się za ręce kołyszemy się na przemian do przodu i do tyłu. Ciągniemy ścięte drzewo – mama jest drwalem, a dziecko drzewem, które leży ścięte. Delikatnie ciągniemy dziecko za ręce. Odpoczywamy – siadamy obok siebie, dotykając się ramionami i kołyszemy się w rytm melodii. Usiłujemy wstać – siedzimy naprzeciwko siebie, trzymamy się za ręce i równocześnie wstajemy, a następnie siadamy.

#### Ćwiczenia i zabawy zmniejszające chaotyczność wyładowań ruchowych:

- \* Obrysowywanie wzorów - dziecko obrysowuje przygotowane przez nas kartonowe wzory i wycina je nożyczkami. Po wycięciu nakleja przedmioty na kartkę z bloku, tworząc dowolną kompozycję. Może je pokolorować.
- \* Kopiowanie rysunków – dziecko wybiera dowolny rysunek, przykłada kalkę kreślarską i kopiuje. Następnie wypełnia kolorami według wzoru.
- \* Rysowanie lub malowanie na papierze, Rysowanie kredą na ciemnym papierze,
- \* Wysypywanki z piasku – zabawa na wolnym powietrzu. Piaskiem dziecko "maluje" różne wzory na ziemi.
- \* Stemplowanie na papierze, przy pomocy stempli z ziemniaka.
- \* Rysowanie "nitką" – na ciemnym papierze, dziecko układa mozaikę nitką. Możemy posmarować nitkę klejem, by utrwalić wzór.
- \* Kompozycje ze sznurka i kolorowych włóczek – dziecko rysuje dowolny wzór ołówkiem, następnie linie ołówka pociąga warstwą kleju, na który nakłada kolorowe nitki.
- \* Kolorowa wydzieranka.
- \* Płaskorzeźba w z plasteliny – dziecko toczy z plasteliny wałeczki o grubości około 0.5 cm. Układa z nich kształty o małych rozmiarach.

#### Ćwiczenia i zabawy ułatwiające rozpoznawanie emocji i kierowanie nimi:

- \* Czytamy dziecku różne wiersze – pytamy, czy wierszyk był wesoły czy smutny?
- \* Dzieci malują kartkę kolorem, który najbardziej im się kojarzy z aktualnie przeżywanym aktualnie nastrojem,
- \* Prowadzący podaje początek zdania a każdy kończy je zgodnie z własnymi doświadczeniami: Boję się że..., Złości mnie że..., Cieszę się gdy...,
- \* Dzieci siadają płasko na podłodze w kręgu i trzymają koc na wysokości brody. Jedna z osób - „rekin” wchodzi pod naprężoną tkaninę i próbuje wciągnąć pod koc wybraną przez siebie osobę. Podsumowaniem zabawy jest rozmowa na temat: Jak czułeś się w roli rekina?. Co czułeś jako ofiara

## Podsumowanie

Obecnie w Polsce popularyzowany jest temat nadpobudliwości psychoruchowej i coraz więcej dzieci jest diagnozowanych pod jej kątem i odpowiednio leczonych. Bardzo prawdopodobne jest, że dzieci takie będą trafiać do gromad zuchowych, chociażby ze względu na akceptację otoczenia, której zwykle im brakuje czy dużą różnicę w zajęciach typowo szkolnych i zuchowych, które są dla nich ciekawsze i niekiedy bardziej poznawcze.

Dla dzieci nadpobudliwych bardzo atrakcyjne w pracy gromady jest to, że nie ma tam typowo szkolnej presji siedzenia w ławce, podstawą przekazywania wiedzy jest zabawa i pojawia się wiele elementów ruchowych.

Prawo i Obietnica Zucha zwykle stanowią naturalne przedłużenie ustalonego w domu i szkole regulaminu, co dodatkowo motywuje dziecko do jego przestrzegania.

Jednocześnie trzeba bardzo uważać na próby tłumaczenia nadpobudliwością ewidentnych błędów wychowawczych.

Dziecko zwyczajnie agresywne, zachowujące się wyzywająco lub odmawiające jakiegokolwiek współpracy, jest zwyczajnie niewychowane, a nie nadpobudliwe (często jest to efekt połączenia psychiki danego dziecka, eksperymentów z tzw. bezstresowym wychowaniem lub zwykłej nieudolności rodziców).

Bardzo dużym zadaniem drużynowego jest współpraca z rodzicami dziecka, którzy będą prosić o pomoc w terapii dziecka. Chodzi tu przede wszystkim o stosowanie wobec dziecka ustalonego w domu i szkole swoistego regulaminu, który ułatwia mu orientację w świecie, nie strofowanie go zbyt często (bardzo szybko prowadzi to do zaniżenia samooceny dziecka i dalszych powikłań), czy poświęcenie mu odrobinę więcej uwagi na zbiórce.

Bardzo często można liczyć na aktywną pomoc rodziców dziecka nadpobudliwego w pracy gromady, ponieważ te półtorej godziny zbiórki tygodniowo, w czasie której to my zajmujemy się ich dzieckiem, jest dla nich przysłowiowym błogosławieństwem.

opracowała  
phm Maria Kmieciak  
Hufiec Ziemi Wodzisławskiej