

## ***Jak radzić sobie z trudnym dzieckiem?***

***ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi to zaburzenie spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem pewnych obszarów mózgu odpowiedzialnych za hamowanie i samokontrolę, co w efekcie uniemożliwia dziecku kontrolowanie swoich zachowań. Przejawia się to w nadaktywności i nadmiernej impulsywności oraz zaburzeniach koncentracji uwagi.***

Każdy rodzic pragnie, aby zachowanie jego dziecka było jak najlepsze i robi wszystko, by swą pociechę wychować najlepiej, jak potrafi. Rodzice dzieci z ADHD mają ciężkie zadanie. Wychowanie dziecka z nadpobudliwością wymaga ogromnego wysiłku cierpliwości i sporej wiedzy. Należy przy tym zawsze pamiętać, że to, iż dziecko zachowuje się w sposób impulsywny, nie jest winą rodziców, nie jest winą złych metod wychowawczych i braku umiejętności rodzicielskich. To zaburzenie genetyczne, które da się określić przy użyciu odpowiednich technik. Na zachowanie wpływają różne czynniki zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne. Zewnętrzne to przede wszystkim reakcja otoczenia oraz czynniki środowiskowe. Wewnętrzne zaś, to samopoczucie fizyczne, nastrój oraz przekonania. Należy postępować rozważnie, skupiając się na małych krokach i sukcesach.

### **Oto kilka praktycznych porad dla rodziców nadpobudliwych pociech:**

- Poświęcić mu dużo uwagi,
- Wzmacniać wszystkie przejawy pożądanego zachowania,
- Stosować zrozumiałe dla dziecka reguły,
- Być konsekwentnym,
- Przekazywać treści w jasnej, prostej i krótkiej formie, a wszelkie konsekwencje (pozytywne i negatywne) wyciągać natychmiast,
- Pomóc nadpobudliwemu dziecku zorganizować świat wokół siebie,
- Stosować zrozumiałe dla dziecka system pochwał i kar,
- nawiązać kontakt ze szkołą, na wspólnym spotkaniu omówić z wychowawcą zalecenia poradni psychologiczno-pedagogicznej i lekarskie oraz zastanowić się nad ich realizacją

Bycie rodzicem dziecka nadpobudliwego to codzienna, ciężka praca. Praca, która sprawia, że czasami czujemy się bezradni i potwornie zmęczeni. Warto jednak podjąć ten codzienny trud, dla dobra naszego dziecka, co jest dla nas rodziców przecież najważniejsze.

W każdym momencie pamiętajmy o poczuciu humoru. Podejście do jakiejś sytuacji na luzie i z odrobiną uśmiechu potrafi czynić cuda. Czasem, rozładowując napięcie żartem, sprawimy, że nasze dziecko spojrzy na nas zupełnie inaczej.