

Praca z dzieckiem z ADHD

Propozycje pracy terapeutycznej

Gry z zasadami:

- gry planszowe
 - gra z zasadami opracowanymi przez dziecko
- Pozwalają gry te na zastosowanie zasad

- gra w bierki
- szachy
- warcaby

Techniki te pozwalają dziecku podejmować ryzyko, poprawiać błędy, planować posunięcia, grać z dorosłym w sposób bezpieczny.

Cele terapeutyczne:

1. wzmocnienie samooceny
2. wzmocnienie zdolności koncentracji uwagi
3. udoskonalenie zdolności łączenia wyborów z konsekwencjami
4. udoskonalenie zdolności przewidywania i podejmowania odpowiednich wyborów
5. udoskonalenie postawy przegrywającego
6. udoskonalenie zdolności werbalizowania procesu myślowego
7. udoskonalenie zdolności cieszenia się spokojnymi odmianami aktywności

Wykorzystanie kart do gry:

- dokładanie kart do pary
- powiadanie historii:

Gracz odkrywa dwie karty i układa doń historyjkę, drugi gracz dobiera dwie karty i kontynuuje opowieść, aż do wyczerpania zestawu kart, np. odsłonięte: król i 5...

Za 5 górami mieszkał król...drugi gracz odsłania np. 7 i 8, kontynuuje...który posiadał 7 tajemniczych kluczy umieszczonych w 8 komnacie...

Gra ta pozwala w metaforyczny sposób przedstawić swój temat, który zostaje uważnie wysłuchany. Talia ma skończoną liczbę kart, czyli z łatwością można przewidzieć koniec gry, co pozwala uniknąć niepokoju związanego z przewidywaniem zakończenia gry.

Gra pomaga zrealizować cele:

- poszerza zakres uwagi graczy
- udoskonala umiejętności komunikacyjne
- wprowadza trening umiejętności poznawczo- praktycznych

Uwaga: W tego typu grach zaleca się grę jeden na jeden tzn. jeden dorosły, jedno dziecko.

Rysowanie za pomocą włóczki:

Potrzebny kłębek włóczki. Rozwijając go tworzymy jakieś wzory.

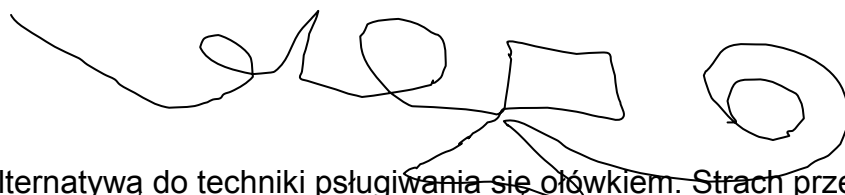
Przykładowe pytania:

Jakie cyfry widzisz?

Jakie kształty?

Jakie litery?

...



Technika ta jest alternatywą do techniki psługiwania się ołówkiem. Strach przed krytyką, u dzieci z niską samoocena, to zostaje zniwelowany. Włóczka nie przybiera niepoprawnych kształtów. Gra ta rozwija również twórczość. Można stosować technikę nagradzania żetonami.

Rysowanie za pomocą bazgrołów

Metoda ta daje możliwość radosnego tworzenia, może pełnić role narzędzia edukacyjnego, uczącego umiejętności społecznych, cierpliwości, samooceny. Jedna osoba szybko nabazgrali coś, na arkuszu papieru, druga osoba patrzy uważnie i dorysowuje jakiś element (najlepiej coś niedużego, by każdy z uczestników zabawy mógł dorysować coś kilkakrotnie). Kiedy obrazek zostaje skończony, osoba prowadząca zajęcia zadaje pytania np.

Czy na rysunku widać jakiś wiodący kolor?

Czy pojawił się jakiś szczególny temat?

....

Można zacząć opowieść na temat tego obrazka.

Cele terapeutyczne:

- wzmacnianie samooceny
- wzmacnianie zdolności koncentracji uwagi
- wzmacnianie zachowania polegającego na wyrażaniu szacunku do innych
- wzmacnianie, wychowywanie cierpliwości
- nauka brania udziału w spokojnych przedsięwzięciach

Dostarczenia okazji do radosnej twórczości

Uwaga: można pracować z całą rodziną

Lepienie z:

gliny, masy solnej, plasteliny

- wzmacnia poczucie pewności
- daje możliwość panowania nad materia
- uczy zapanowania nad sobą
- poprawia komunikację
- konkretyzuje myśl, uczucia
- wałkowanie, lepienie pozwala ujść agresywnym uczuciom
- kształci skupienie uwagi
- wyzwala ekspresję twórczą

Zabawy w z pudłami

(zwykle szare pudła - opakowania)

Pudła dostarczają dzieciom aktywnym przestrzeni do działania, a jednocześnie wprowadzają ustrukturyzowanie. Pudła są przydatnym narzędziem w leczeniu dzieci nadmiernie aktywnych i zdekoncentrowanych... tworzenie tuneli z pudeł, przez które można się przeciskać, budowanie schowków, w których można побыć przez chwilę. Manipulowanie pudłami, konstrukcje z pudeł, to wszystko dostarcza dzieciom umiejętności panowania nad materią, panowania nad własną motoryką.

Wyścig z czasem

Wskazane dla dzieci mających kłopoty z kontrolowaniem impulsów.

Zaletą terapeutyczną tej zabawy jest to, że dziecko ma możliwość zapanowania nad sytuacją.

Potrzebny: minutnik, żetony do nagradzania, Torba ze skarbami (małe, symboliczne nagrody).

Dziecko jest poinformowane, że za chwilę pobawimy się w grę **Wyścig z czasem**, która polega na tym, że otrzyma 10 żetonów, prowadzący nastawi minutnik na 10 minut. W tym czasie dziecko ma wykonywać budowlę z klocków (rysunek, kolorowankę), bez odrywania się, za każde oderwanie się od czynności, odbierany będzie 1 żeton, zaś za skupienie dodawane 10 żetonów, po zgromadzeniu 50 żetonów dziecko ma prawo wybrać sobie z Torby ze skarbami nagrodę.

W pierwszych minutach, gdy dziecko wykonuje zadane ćwiczenie prowadzący nie przeszkadza dziecku, później stwarza zakłócenia np. chodzi po pokoju, zamyka okno, poprawia ekspozycję...

Następnym krokiem w zadaniu jest wydłużenie czasu skupienia o 5 minut.

Stwarzając dzieciom przyjazne otoczenie, pozwala im się na poznawanie własnych możliwości. Sukces zaś staje się motorem do dalszego podejmowania trudu.

Opracowano na podstawie: Heidi Kaduson, Charles Schaeffer, *Zabawa w psychoterapii*, GWP Gdańsk 2002 r.

B. Spierzak