

Psihoedukacija za ADHD - dijete

Sigurno si primijetio/la kako postoje neke teškoće koje te sprečavaju u praćenju nastave u školi i zato smo danas ovdje. Možda imaš osjećaj kako bi mogao/la postići više i imati bolje ocjene, samo da nije nekih stvari koje ti smetaju kod drugih ili druge smetaju kod tebe.

Vjerujem kako si kod sebe primijetio/la neke od ovih stvari:

- Ne možeš cijeli sat sjediti na miru u školi
- Moraš stalno nešto pričati, komentirati
- Prijatelji iz razreda često se žale na tvoje ponašanje učiteljici/učitelju
- Teško ti je pratiti što učiteljica govori/pokazuje
- Lako te je omesti od strane drugih učenika, prometa na cesti, naglih zvukova, pokreta...
- Kad i uspiješ pratiti nastavu, to ne traje dugo
- Često i brzo ti se promijeni raspoloženje
- Često budeš loše volje ili se prelako rasplačeš
- Nekad si preosjetljiv/a, pa se često i posvađaš ili „eksplodiraš“
- Često imaš osjećaj kako te isključuju iz društva ili se isključuješ sam/a
- Imaš osjećaj da sve radiš krivo jer ne znaš kako razgovarati s dječacima, a kako s djevojčicama
- Zbog svog ponašanja si na „lošem glasu“, prkosiš, lažeš ili se skićeš
- Kada nisi loše volje, onda si plašljiv/a ili si često u svojim mislima ili sanjariš

NE GUBI NADU JER RJEŠENJE POSTOJI!!!

Prvo što trebaš znati je kako su naši osjećaji, ponašanja i misli međusobno povezani. Kad utječeš na bilo koji dio od te tri stvari, utječeš i na preostala dva dijela. Na primjer: u školi si tužan/a volje, ali pomisliš kako poslije kiše dolazi sunce i odmah se pokreneš i počneš pratiti što učitelj/ica govori, jer budeš bolje volje, a i bolje ćeš znati napisati domaću zadaću. Ili: misliš kako te učitelj/ica „ima na piku“, ali skupiš hrabrost i javiš se riješiti zadatak pred svima, dobiješ dobru ocjenu i odmah si sretan/na. Ili: nekome tko je inače dobar/a prema tebi grubo odbrusiš, shvatiš da si tog prijatelja/icu nenamjerno povrijedio/la, zamoliš ga/ju da ti oprost, to se desi i odmah se osjećaš bolje...Mislim da si shvatio/la....

U BIHEVIORALNO-KOGNITIVNOJ TERAPIJI (kako to samo komplicirano zvuči....) MOŽEŠ SI POMOĆI NA 2 NAČINA

1. Trudiš se utjecati na svoje: BEHAVIOUR=PONAŠANJE, ako treba, i uz pomoć psihologa/inje ili roditelja. Na koji način? Kako se to radi?
 - Prvo skužiš zajedno s učiteljem/icom, razrednikom/com, roditeljima i terapeutom/terapeutkinjom što ti je najveći problem
 - Nakon toga odlučiš da ćeš se potruditi i raditi na tom problemu sve dok ga ne smanjiš ili riješiš do kraja

- Zatim postaviš prvi cilj, i strpljivo radiš na njegovom ostvarivanju, korak po korak, osjećaj po osjećaj, misao po misao, ponašanje po ponašanje....S vremenom dođeš do minute, pa do školskog sata, pa dana, pa tjedna, pa mjeseca....i već je kraj školske godine!!!
- Kako? – smisliš što bi volio/la dobiti kao najveću nagradu kad ostvariš cilj i ideš malo po malo (od toga da sebe prvo pohvališ kad nešto uspiješ napraviti dobro, odnosno kad primijetiš i najmanji pomak prema onome što ti je cilj. Zatim postepeno većim pomacima sa sve većim i većim nagradama. Ali nakon što sam/a sebe pohvališ, trebaš razraditi nagrade za svaki veći pomak. Ne brini, ako nemaš inspiracije, u tome će ti pomoći psihoterapeut/kinja

Drugi način je da te usmjeravaju roditelji, dajući ti žetone (sličice ili nešto slično), i kad ih skupiš određen broj – dobiješ nagradu! Zvuči zgodno, zar ne? A ako ne napreduješ ili baš zabrljaš poprilično, roditelji ti uzmu žetone i ništa od nagrade. Jel ti je to fer?

Treći način je „time out“ – kad osjetiš da ti je svega previše, zamoli učitelja/icu da izađeš na WC i razbistriš misli, dovedeš u red osjećaje, „skuliraš se“

2. Koristiš KOGNICIJU=RAZMIŠLJANJE, kako bi si pomogao/la
 - Prvo se trebaš naučiti samokontroli svojih misli, ponašanja i emocija (sjeti se odjeljka NE GUBI NADU). Tu će ti dobro doći pomoć psihoterapeuta/kinje, malo gugljanja ili poneka aplikacija kojih ima na pretek na internetu, a mnoge od njih su besplatne
 - Drugo, psihoterapeutkinja/psihoterapeut će ti pomoći kako svoje misli preoblikovati, kako ne bi „pao/pala u bed“ jer pogrešno povezuješ uzrok i posljedicu (svog školskog neuspjeha, lošeg raspoloženja, negativnog razmišljanja... whatever.....)
 - Treće: ima nešto što u BKT nazivamo „problem solving“ ili tehniku rješavanja problema, a u tome će ti isto pomoći terapeut/kinja. Neki ljudi za svaki problem nađu rješenje, dok drugi za svaku mogućnost rješenja nađu 100 problema ili izgovora. NE MORAŠ BITI JEDAN/JEDNA OD NJIH!!!
 - Četvrto: postoje određene „zamke u razmišljanju“ koje imaju svi ljudi i djeca, a koje će ti dobar psihoterapeut/kinja objasniti i ukazati koje od njih te sprečavaju u postizanju tvoga cilja. Nakon toga, naučit ćeš ih sam/a prepoznavati, a time možeš i na njih utjecati (SJETI SE VEZE: MISAO-EMOCIJA-PONAŠANJE, odnosno njihova međudjelovanja!)
 - Peto: samoinstrukcije – naučiš se sam/a sebi govoriti kako postupiti kad te stignu teške misli, osjećaji, ponašanje. Također, uz pomoć psihoterapeuta/kinje, jer nitko se nije rodio sa znanjem o svemu, a postoje ljudi čija je to struka, odnosno zanimanje. I tu su kako bi tio pomogli.
 - Šesto: morat ćeš raditi na svom niskom samopoštovanju.....To je jako opsežna tema i zahtijevala bi barem još dvije stranice teksta, ali uz pomoć stručnjakinje/stručnjaka za mentalno zdravlje, uvjeren sam da ćeš i to savladati, ostvariti svoje podciljeve, pa glavni cilj i na kraju ostvariti svoj puni potencijal i kao učenik i kao osoba.

Želim ti puno uspjeha, jer, kako mi psiholozi volimo reći: svrha i smisao života je SAMOAKTUALIZACIJA.... Nikad čuo/čula??? Guglaj, jer gugl sve zna, a i umjetna inteligencija ponekad pripomogne onoj ljudskoj...

Literatura i prilozi: Buljan Flander, G., Mogu ja! Radna bilježnica za hiperaktivno dijete, Grad Zagreb, Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba (2007)

Aleksandra Ranilović, dipl.psih.