

POZYTYWNE PODEJŚCIE DO SPORTU: MOJA FILOZOFIA PRACY

Trochę o mnie samej ...

Od 14 lat związana jestem zawodowo z najstarszą w Polsce organizacją pozarządową tj. Towarzystwem Przyjaciół Dzieci Zachodniopomorskim Oddziałem Regionalnym w Szczecinie. Kieruję i zarządzam dwoma instytucjami wchodzącymi w skład wspomnianej OPP tj. Koło Pomocy Dzieciom z ADHD TPD w Szczecinie i Specjalistyczna Placówka Wsparcia Dziennego Dla Dzieci i Młodzieży z ADHD TPD ZOR w Szczecinie. Jako psychopedagog i trener umiejętności społecznych na co dzień realizuje wytyczoną misję tj. pomoc dzieciom z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej- ADHD i ich rodziną, wsparcie oraz walka o ich prawa w społeczeństwie. Poszukuję wraz ze swoim zespołem terapeutycznym takich rozwiązań, aby każdy z podopiecznych dotkniętych chorobą ADHD mógł odnaleźć w swoim życiu niszę, w której będzie czuł się szczęśliwym człowiekiem, gdzie będzie mógł się rozwijać i spełniać swoje pasje i marzenia a przy tym osadzi się zawodowo i samodzielnie jako pełnowartościowy obywatel będzie wiodł życie dorosłego adehadowca.

ADHD-owiec - jaki jest tak naprawdę?...

Dzieci z Zespołem Hiperkinetycznym (ADHD) są dziećmi trudnymi, wymagającymi większego wkładu pracy, większej cierpliwości, bardziej przemyślanego, konsekwentnego działania dla osiągnięcia pozytywnych rezultatów wychowawczych. Będąc uciążliwe, kłopotliwe, wprowadzają dorosłych w stan zdenerwowania, z czasem nawet wyczerpania. Nauczyciele „wychodzą ze skóry”, a rodzice mają ciężki wychowawczy „orzech do zgryzienia”. Zaczynają się wzajemne oskarżenia, które nie rozwiązują problemów. Problemy dzieci z ADHD są wieloaspektowe tj. **brak umiejętności koncentracji uwagi** oraz **nadmierna ruchliwość i impulsywność**. Problemy te stwarzają barierę w rozwoju psychofizycznym dziecka z ADHD, bowiem My dorośli podsumowujemy skutki symptomów objawowych dziecka poprzez nieodpowiednie reagowanie zarówno komunikacyjne jak i emocjonalne. Doskonale wiemy, że objawy osiowe choroby są powodem jego zaburzonego funkcjonowania w grupie społecznej, gdzie popada w konflikty z nauczycielami, trenerami i rówieśnikami oraz innymi dorosłymi. Doprowadzić to może do nieprzewidywalnych, na ogół negatywnych skutków w przyszłości, których efektem w życiu dorosłym są zachowania sprzeczne z normami prawnymi i społecznymi. Skutkuje to trudnościami komunikacyjnymi w kontaktach międzyludzkich i problemami emocjonalnymi. Najmocniej fiksujemy się na zachowaniach dziecka, którego trudności wypływają ze źródła zaburzenia czyli odmiennie funkcjonującej sfery emocjonalnej.

Choroba nie zniknie, nie wyleczymy zespołu hiperkinetycznego. Postrzeganie ADHD jako problemu, obwinianie i karanie dziecka za objawy choroby, pozbywanie się dziecka z otoczenia i przerzucanie „gorącego

ziemniaka” z klasy do klasy, ze szkoły do szkoły, z klubu sportowego do klubu sportowego, z rodziny na oddział psychiatryczny to działania świadczące o naszej dorosłej nieudolności, niewydolności, braku wiedzy i kompletnego braku odpowiedzialności za dziecko, które za moment ma być samodzielne i dorosłe. Jedyne co możemy uczynić to poprzez ciężką pracę samych ADHD - owców i osób wspierających możemy wypracować mechanizmy kontroli naszego zachowania, czyli zminimalizować objawy. Lekarstwem dla nich będzie odnalezienie w nas dorosłych swoich sojuszników oraz przekonanie ich o tym, że ich problemy są także naszymi. Zrozumienie, zaakceptowanie i pomoc w trafionych metodach poznawczo- behawioralnych, którymi uderzymy w przyczyny zaburzenia wyłagodzą wywibrowane emocje, nauczą prawidłowej komunikacji wypływającej z oswojenia dysfunkcji przez nas dorosłych.

Aktywność fizyczna – ADHD pod kontrolą ...

Od dawien dawna wiadomo, że sport łagodzi objawy ADHD, pomaga wydajniej zarządzać energią nagromadzoną w ciele. Dzięki temu działanie mózgu ulega poprawie. Ćwiczenia fizyczne i ich regularność (30-40 minut co drugi dzień) sprawiają, że objawy ADHD stają się mniej dotkliwe. Dobór odpowiedniej aktywności fizycznej dostosowanej do stylu życia, potencjału i uwzględniające potrzeby wynikające z zaburzenia ADHD jest kluczem do sukcesu. Ćwiczenia nie mogą być zbyt trudne, ale także nie mogą być zbyt lekkie. Rodzaj sportu powinien być dostosowany do wieku dziecka, gdyż małe dzieci gorzej znoszą gry zespołowe, bowiem one wzmagają poczucie zagubienia, co w efekcie generuje zbędne napięcie i stres. Dla nastolatków i dorosłych gry zespołowe są doskonałym wyborem, bowiem uspołeczniają, uczą współpracy, podziału ról itp. ADHD-owcy z racji tego, iż są ponadprzeciętnie inteligentni posiadają bardzo wiele talentów oraz umiejętności, które mogą bez przeszkód realizować w sporcie. Osoby z ADHD mogą poprawić swoją kondycję dobierając aktywność fizyczną sprzyjającą poprawie koncentracji, skupieniu się na jednym zadaniu, usprawnieniu procesów myślowych, lepszej koordynacji ruchów i wytrącaniu nagromadzonej energii. Najlepsze efekty osiągają ćwicząc rano, gdyż bardziej efektywniej wykorzystują substancje odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Zmienność, naprzemiennność wykonywanych ćwiczeń i powtórzeń powinna być przeplatana zajęciami w grupie i realizowanymi indywidualnie z racji tego, iż jest to dla mózgu ADHD-owca atrakcyjne, ciekawe i przykuwa jego uwagę na zadaniu i na efektywnym wykonaniu od początku do końca. Warto również znaleźć towarzystwo, które również uprawia sport, wspiera i motywuje do regularnych ćwiczeń.

Moi podopieczni realizują się w sporcie różnorodnym tj. pływanie, karate, piłka nożna, taniec, koszykówka, szermierka itp. Każda z tych dyscyplin świetnie wpływa na cały organizm – zarówno na mięśnie, jak i na mózg. Dzięki nim wszystkie komórki są dotlenione, łatwiej jest się skupić, sprawniej przebiegają procesy myślowe, a także poprawia się pamięć. Przy dyscyplinach indywidualnych trzeba być skoncentrowanym, zachowywać wewnętrzną równowagę, mieć dobre wyczucie czasu, a ponadto konieczna jest umiejętność planowania ruchów oraz sprawność motoryczna. Ćwiczenia zespołowe

podnoszą sprawność fizyczną, a także rozwijają umiejętności społeczne. Uczą współpracy, porozumiewania się, współzawodnictwa, działania zgodnie z obraną strategią. Udział w grach zespołowych daje poczucie przynależności i akceptacji, a przez to też podnosi pewność siebie. Regularna aktywność fizyczna pomaga właściwie gospodarować energią – pozbywać się jej nadmiaru lub pozyskiwać dodatkowe siły. Sport wpływa też pozytywnie na sprawność mózgu. Dzięki ćwiczeniom poprawia się koncentracja i zwiększa motywacja do wysiłku umysłowego. To idealna pomoc w ograniczaniu objawów ADHD.

ADHD – leczyć czy zapobiegać ...

Aktywność sportowa odnosi podobny skutek jak leki stosowane przy zaburzeniach ADHD. Leczenie farmakologiczne skupia się na pobudzaniu układu dopaminergicznego, wzmaganiu produkcji noradrenaliny i serotoniny. Sport z kolei racjonalizuje gospodarkę endorfinami i hormonami stresu. Sport i leki nie powinny się wzajemnie zastępować, ale mogą się rewelacyjnie uzupełniać. Nie należy przerywać leczenia farmakologicznego, zaczynając regularne ćwiczenia fizyczne, ale też nie warto rezygnować ze sportu z chwilą rozpoczęcia terapii lekami.

Multimodalny model wsparcia dziecka z ADHD a model i7W ...

W obliczu tak wymagającego zawodnika, jakim jest dziecko i młodzież dysfunkcyjna, zaburzona psychofizycznie (tj. Zespół Hiperkinetyczny, Zaburzenia Zachowania) i umożliwienie realizacji „siebie” w sporcie, wymaga od kadry „obsługującej” zawodnika – wyspecjalizowania kierunkowego zarówno zawodowego i psychoedukacyjnie świadomego w obszarze pedagogiki i psychologii, socjologii, neurokognitywistyki itp. Pamiętajmy, że traktowanie sportu jako oddziaływań: terapeutyczno- profilaktycznych, zmniejszających natężenia symptomów objawowych zaburzeń oraz prewencyjnych w przypadku dzieci i młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym wpisuje się w model i7W:

1. Wyjaśnij - wprowadzaj strategie radzenia sobie z objawami ADHD „okulary” i „opcje poznawczo- behawioralne” czyli wszelakie zasady, plany, kontrakty, check listy w celu zapobiegania, łagodzenia objawów.
2. Wymagaj – naucz się i zrozum emocje zawodnika oraz pomóż mu je przeżyć, poznaj metody zapobiegania i wygaszania wybuchów impulsywnych czyli wykonuj tzw. pracę behawioralną z wybuchami złości.
 - Wspieraj – wprowadzaj najbardziej odpowiedni model komunikacji z zawodnikiem i naucz się formułowania komunikatów do zawodnika z ADHD.
 - Wynagradzaj – twórz i stosuj pakiet gwarantowany, przywilejów i nagród.
 - Wyróżniaj – stwórz instrukcje „obsługi” swojego zawodnika.

Całość zepnij inspiracją w oparciu o behawioralna i funkcjonalna analizę zachowań – Model ABC. I tak nasz ADHD-wy zawodnik podaży swoja niepowtarzalną drogą, dzięki wsparciu nas mądrych dorosłych ku „wzrastam i wygrywam”.

W latach 2014 – 2016 realizowałam wraz z zespołem projektowym w Specjalistycznej Placówce Wsparcia Dziennego Dla Dzieci i Młodzieży z ADHD TPD ZOR w Szczecinie projekt tematyczny „ADHD - wyzwanie społeczne czy negacja? Projekt był częścią programu „Obywatele dla demokracji” finansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego Obszaru Gospodarczego (EOG). Wdrażany jest przez Fundację im. Stefana Batorego w partnerstwie z Polską Fundacją Dzieci i Młodzieży. Podjęliśmy się szeroko zakrojonych działań projektowych w celu uzyskania odpowiedzi na pytanie: ADHD jest problemem czy wyzwaniem? Jednym z naszych rezultatów było powstanie multimodalnego modelu wsparcia dziecka z ADHD. Uważam, że model ten wpisuje się a wręcz może stanowić element uzupełniający do modelu i7W (zał.) w obliczu zawodnika z ADHD.

Opracowała: Tamara Olszewska- Watracz