

Sytuacja rodziców dziecka z ADHD

Iwona Turbiarz

Dzieciom nadpobudliwym jest ciężko, ale ich rodzice muszą mierzyć się z dwa razy większym ciężarem. Nieustannie dostają informacje zwrotne, że nie sprawdzili się jako rodzice, ponieważ nie potrafią radzić sobie z dzieckiem. Z drugiej strony głęboko przeżywają jego porażki, odrzucenie przez rówieśników. Czy naprawdę ich dziecko jest inne? Często pojawia się też obawa – czy moje dziecko jest złe? Jakim będzie człowiekiem? Co będzie robiło w życiu?

„Wszystko jest trudne, nim stanie się proste” – to bardzo ważne słowa dla rodziców dzieci nadpobudliwych. Bo zanim stanie się proste, upłynie sporo czasu, a cierpliwości coraz mniej...

Co czują rodzice nadpobudliwych dzieci?

- **Bezsilność** – choć starają się z całych sił, nic im nie wychodzi;
- **Rozżalenie** – wkładają wiele pracy i serca w wychowanie dziecka, a ono odpłaca się złym słowem, złością, potrafi uderzyć;
- **Złość i chęć odwetu**, często podsycane przez otoczenie (niejednokrotnie słyszą rady życzliwych, że takie dzieci trzeba trzymać krótko, na pewno brakuje im dyscypliny i solidne lanie nie zaszkodzi);
- **Wstyd i niepewność, niepokój** – co znowu usłyszę w szkole od nauczycieli, jak będzie dzisiaj na spacerze, w kościele, w sklepie czy znowu będzie awanturować się przy obcych ludziach?;
- **Osamotnienie** – wielu rodziców podkreśla, że ze względu na dziecko nikogo nie odwiedzają. Często spotykają się z niezrozumieniem ze strony bliskiej rodziny. Na polu walki pozostają sami, niejednokrotnie skłóceni;
- **Wyczerpanie** – żyją tak intensywnie życiem dzieci, że brakuje im czasu nawet na drobne przyjemności. Ciągły stres, poczucie odrzucenia, nieżyczliwość i brak zrozumienia prowadzą do frustracji lub depresji;
- **Czują się winni** zaistniałego stanu rzeczy – zastanawiają się, kiedy popełnili błąd, co z nimi jest nie tak, obwiniają się za chwile słabości, krzyk, wymierzonego klapsa;
- **Strach** – przed kolejnym dniem, spotkaniem z krzywo patrzącym sąsiadem, przed oceną otoczenia. STRACH przed przyszłością.

Jednak z drugiej strony są to ludzie, którzy są:

- **Silni** – potrafią umeść ciężar dnia, walczą o swoje dzieci, rozwijają się i poszukują, dbają o rozwój swoich pociech;
- **Gotowi na zmiany** – wiedzą, że to oni są pierwszymi i najważniejszymi terapeutami w życiu dziecka i by mu pomóc, muszą zacząć od siebie, zweryfikować swoje poglądy dotyczące wychowania i niejednokrotnie wbrew sobie wprowadzać je w życie;
- **Wspaniali i dojrzały** – potrafią kochać miłością bezwarunkową, mówią o swoich uczuciach, uwrażliwiają dzieci na piękno świata.

Dlaczego jest tak trudno?

Jaka szkoda, że człowiek nie rodzi się czytając, że zapisaną kartą – bo wtedy rodzice dzieci z ADHD udowodniliby światu, jak dobrze potrafią wychować swoje dzieci, jakimi mądrymi są rodzicami. Dopóki nie zostanie postawiona właściwa diagnoza, wielu rodziców uważa, że nie ma kompetencji do wychowywania dzieci. Błądzą, biegając od gabinetu jednego specjalisty do drugiego, sprawdzają w encyklopediach terminy medyczne podawane przez kolejnych lekarzy, psychologów, psychiatrów, w końcu przez homeopatów, bioenergoterapeutów i całego zastępu polecanych fachowców medycyny tradycyjnej i niekonwencjonalnej.

Kolejnym etapem jest zagospodarowanie dziecku czasu wolnego tak, by jak najwięcej zapewnić mu ruchu. Wszelkie próby zmęczenia go z reguły kończą się tym, że to rodzic pada z wysiłku, a rozochoczone dziecko dopiero się rozkręca.

Dziecko nadpobudliwe to wielkie wyzwanie, rodzice mają tego świadomość i przy oka-

zji sami się rozwijają – jeżdżą na rowerze, rolkach, łyżwach, towarzyszą dzieciom na basenie, pokonują własne słabości i strach – a wszystko to dla nich – żywych srebrerek.

Rodzice dzieci z ADHD muszą dać z siebie o wiele więcej niż ci, którzy nie mają takich problemów. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, ile trzeba włożyć pracy, by dziecko funkcjonowało w społeczeństwie podobnie do swoich rówieśników. Ile bólu kosztuje patrzenie, jak uśmiechnięte podchodzi do grupy kolegów z klasy, a ci odwracają się od niego. Jak przykro jest odpowiadać na pytania dziecka: „Mamo, a kto to jest downek?”, „Dlaczego nikt mnie nie lubi?”. To boli, dlatego rodzice stają na głowie, by umożliwić dziecku kontakty z rówieśnikami, znaleźć mu przyjaciół. Zapraszani do domu koledzy rzadko odwzajemniają zaproszenie. A co by było gdyby zaprosili? Puścić dziecko samo – strach – przecież może narozrabiać, iść razem – to znaczy ciągle je kontrolować, ingerować w zabawę, nasłuchiwać czy nie użyło niecenzuralnego słowa i wyciągać konsekwencje. Wszystko może skończyć się wielką awanturą i łzami. Może lepiej już zapraszać do siebie i nie oczekiwać niczego w zamian. A ile odwagi potrzeba, by codziennie przekraczać próg szkoły, przyjmować zgryźliwe uwagi innych rodziców, ich spojrzenia pełne pogardy, wysłuchać skarg wychowawcy dotyczących zachowania dziecka.

Kontakty rodziców dziecka z ADHD ze szkołą

Według relacji większości rodziców, szkoła oferuje niewielką, jeśli nie żadną pomoc dziecku nadpobudliwemu. Rodzice są rozczarowani kontaktami z nauczycielami, dyrekcją. Dostarczają szkole zaświadczenia o schorzeniu, dają nauczycielom gotowe narzędzia w postaci materiałów dotyczących zasad postępowania z dzieckiem, chcą nawiązać współpracę. Często ogranicza się ona do tego, że rodzic albo koczuje pod szkołą, albo nie rozstaje się z telefonem komórkowym, czekając na wezwanie do szkoły.

W jednej z Trójmiejskich szkół nauczyciele nie potrafili poradzić sobie z dziesięcioletnim chłopcem, kazali więc mamie nie puszczać go do szkoły i realizować materiał na własną rękę. Na terenie szkoły niewiele osób podejmuje trud pomocy dziecku. Jedna z nauczycielek zapowiedziała rodzicom, że nie zacznie

z nimi żadnej współpracy, jeśli szybko nie zgłoszą się do poradni pedagogiczno-psychologicznej. W szkole jest zatrudniony psycholog i pedagog, ale nikt nie pomyślał o tym, by objąć dziecko pomocą specjalistyczną. W poradni dziecko zachowywało się poprawnie, było bystre i inteligentne – zrobiło więc dobre wrażenie na pani psycholog, która nie mogła zrozumieć, dlaczego do niej trafiło. Gdyby nie determinacja rodziców, chłopiec dawno zostałby skierowany na nauczanie indywidualne.

Wielu dzieciom nadpobudliwym nie jest dane uczestniczyć w zajęciach szkolnych. Rodzice nieświadomi swoich praw, niejednokrotnie zastraszani przez szkołę, wyrażają zgodę na nauczanie indywidualne. I tu zaczyna się kolejny dramat. „Będę musiała zrezygnować z pracy” – mówi jedna z mam. Tak jest w większości przypadków, gdy szkoła pozbywa się trudnego ucznia. Ktoś musi zostać z dzieckiem w domu, ktoś musi zrezygnować z kariery zawodowej – z reguły jest to matka. Jak ma sobie z tym wszystkim poradzić – sama, pozbawiona wsparcia, pracy, kontaktu z innymi ludźmi. Często zaczynają pojawiać się problemy finansowe – z uszczuplonego o jedną pensję budżetu trudno wycisnąć pieniądze na dodatkowe, indywidualne zajęcia dziecka – basen, hipnoterapię, język obcy. Bo rodzice pragną, by ich dzieci doświadczały podobnych radości, jak rówieśnicy. Nauczyciele boją się ich jak ognia, bo ponoć rozbijają im pracę, przeszkadzają i dekoncentrują inne dzieci, a przecież ich rodzice też płacą za zajęcia. Stąd szukanie śmiałka, który podjąłby się indywidualnego nauczania.

Rodzice dzieci z ADHD są twardzi, potrafią wiele znieść, ale są takie dni, gdy balansują na granicy wytrzymałości i to wcale nie z powodu złego zachowania dziecka. Łykają łyż goryczy przelane z powodu poczucia, że przegrali jako jego wychowawcy. Wydawało im się, że obdarzają je bezgraniczną miłością, mimo to dziecko oświadcza, że nienawidzi siebie. Wiedzą, że im więcej ciepła i miłości włożą w relacje z nim, tym lepiej będzie się rozwijać. Oni to wiedzą, ale jak uwrażliwić innych ludzi na tę małą i zagubioną istotę. Jak przekonać, że nie jest złośliwym, złym, niewychowanym małym człowiekiem i jeśli będzie dora-

stało w takim przekonaniu, uwierzy w nie i przyjmie taką rolę.

Rozterki i obawy

Dzieci dotknięte ADHD mają problemy z panowaniem nad emocjami, ale są przy tym niezmiernie wrażliwe, potrafią wyrażać uczucia na wiele sposobów – także te pozytywne. Nie są gorsze czy mniej zdolne od innych, potrafią dostarczać rodzicom wielu pozytywnych wrażeń. I to te doświadczenia pomagają im przetrwać trudne chwile. Kiedy jest źle, przy-



pominają sobie każde miłe słowo, gest. Niejedna matka płakała ze wzruszenia, gdy dziecko wyznawało jej jak bardzo ją kocha, gdy wieczorem przed zaśnięciem wtulało się w jej ramiona, mówiąc, że nie chce być niegrzeczne i oddałoby wszystko, by pozbyć się „tej nadpobudliwości”. Rodzice dostają wiele dowodów miłości – od własnoręcznie wykonanych laurek, po samodzielnie napisane wiersze. Najmilsze są wieczory – podkreśla większość rodziców – dziecko jest wtedy wyciszone, jest sobą – możemy porozmawiać, poprzytulać się, pośmiać. Te chwile dodają siły, rozwiewają obawy, przeganiają złe myśli, które często spędzają sen z oczu – kogo wychowuję, czy mój syn będzie dobrym człowiekiem, a co będzie, jeśli wyrośnie na bandytę, jak sugerują wszyscy wokół?

Komunikacja

Kolejną sprawą jest częsty brak porozumienia i współpracy pomiędzy rodzicami. Dziecko jest powodem konfliktów małżeńskich, ojcowie nie wytrzymują napięcia, często uważają, że należy użyć siły, aby zaprowadzić porządek. Jak bardzo cierpi męskie ego, gdy pozbawione wszelkich hamulców dziecko wyzywa, a nawet potrafi zamierzyć się na ojca. Matka łagodzi konflikty pomiędzy stronami, wycisza dziecko, uspokaja męża. Wiele matek narzeka, że ich mężowie nie podjęli trudu przeczytania choćby wrywków poradnika dotyczącego postępowania z dzieckiem nadpobudliwym. „Czytam mu na głos, podsuwam artykuły, a on dalej nie rozumie i twierdzi, że wymyślam głupoty, bo dziecko jest rozpuszczone” – mówi jedna z mam. Dużo małżeństw nie wytrzymuje próby czasu i rozpada się. Ale są też ojcowie, którzy regularnie uczestniczą w warsztatach dla rodziców, doskonałą umiejętności poprawnego wydawania poleceń, ćwiczą sztukę chwaleń, potrafią godzinami opowiadać o swoich nadpobudliwych dzieciach, widząc wiele ich zalet i dobrych stron. Nie wszyscy mogą liczyć na pomoc bliskiej rodziny. Coraz rzadziej są zapraszani na rodzinny obiad, wspólny wypad do domku nad jeziorem... nie mówiąc już o propozycji zaopiekowania się dzieckiem, wspólnej zabawy z kuzynostwem.

Nie łatwo jest być rodzicem dziecka z ADHD, trzeba być silnym podwójnie – za siebie i za dziecko, walczyć ze swymi słabościami, panować nad emocjami, starać się przewidywać sytuacje trudne do przewidzenia, pokonywać wstyd i strach przed reakcją otoczenia. Trzeba nauczyć się rozmawiać ze wszystkimi osobami mającymi kontakt z dzieckiem – od dziadków po nauczycieli. Wielu rodzicom to się udaje – trafili na swęj drodze na życzliwych ludzi i mądrych pedagogów. Wierzę, że są szkoły, które potrafią poradzić sobie z takimi dziećmi, potrafią wyciągnąć rękę do zagubionych rodziców i zaferować im pomoc. □

Autorka jest pedagogiem, pracuje w szkole podstawowej, prowadzi warsztaty dla rodziców dzieci nadpobudliwych.