

ADHD – co warto wiedzieć ?

ADHD ma podłoże neurologiczne i bardzo ogólnie mówiąc polega na gorszym funkcjonowaniu części mózgu, które odpowiedzialne są za kontrolę ruchu, impulsywność oraz uwagę.

Dla rozpoznania zespołu nadpobudliwości psychoruchowej konieczne jest więc stwierdzenie takich objawów jak:

- **zaburzenia koncentracji uwagi,**
- **nadruchliwość,**
- **nadmierna impulsywność.**

Diagnozę w kierunku nadpobudliwości psychoruchowej postawić można u dzieci powyżej szóstego roku życia. Dopiero wówczas kształtuje się uwaga dowolna czyli zdolność świadomego, podlegającego woli kierowania uwagą.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej nie jest to więc określeniem stosowanym dla:

- niespokojnego dziecka,
- żywego temperamentu,
- zaburzeń zachowania,
- agresji,
- celowego łamania norm.

Warto wiedzieć, że **dziecko nadpobudliwe** nie ma czegoś za dużo (np. za dużo energii, za wiele emocji) – **ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli i hamowania swojego zachowania.** Wie, co powinno zrobić, ale często **nie potrafi zapanować nad swoimi reakcjami.**

NADMIERNA IMPULSYWNOŚĆ

Dziecko z ADHD nie przewiduje konsekwencji swoich działań. W rezultacie jego zachowanie bywa trudne do zaakceptowania np. często wtrąca się do rozmowy; przypadkowo, nieumyślnie niszczy rzeczy; nie potrafi zaplanować swoich działań (stąd znany rodzicom problem z wielogodzinnym zasiadaniem do lekcji, gubieniem i szukaniem swoich rzeczy).

Dziecko z ADHD ma trudność z realizacją zadań do końca ponieważ problem sprawia mu:

- **cofanie się myślami** – zapamiętanie jaki był cel podjętej aktywności;
- **wybieganie myślami w przód, przewidywanie** – pamiętanie kroków koniecznych do osiągnięcia celu;
- **panowanie nad emocjami.**

Bez umiejętności wyhamowania zakłócających myśli i impulsów dziecko nie będzie w stanie doprowadzić do końca żadnej czynności.

Dzieci z ADHD są niewolnikami „już” i „zaraz”(gdy prosimy, by coś zrobiło trudno im to wykonać natychmiast).

Nie potrafią też czekać na nagrodę. Wymagają aby ich praca została wynagrodzona, pochwalona „już”. Inaczej trudno im powiązać te dwie rzeczy razem. Podobnie jest z konsekwencjami niewłaściwych zachowań – konsekwencje oddalone w czasie są niezrozumiałe dla dziecka z ADHD – tak więc **kara czy nagroda odniosą zamierzony skutek tylko wówczas jeśli zastosowane będą od razu.**

NADRUCHLIWOŚĆ

Dziecko cechuje **nadmierna, niczym nieuzasadniona aktywność ruchowa** (np. chodzi po klasie w czasie lekcji, po kościele w czasie mszy, biega po mieszkaniu bez wyraźnej przyczyny, wspina się na meble). Czuje **przymus i konieczność ruchu** – siedząc w ławce ciągle się kręci, macha nogami, jest również nadmiernie gadatliwe, manipuluje przedmiotami, gryzie ołówki itp.

ZABURZENIA UWAGI

Przejawiają się w **słabszej zdolności do koncentrowania się na zadaniu**. Dzieci z ADHD mają problem z:

- zastosowaniem się do instrukcji,
- skupieniem na jednej czynności wykonanej do końca (przechodzą do innych czynności nie kończąc poprzedniej),
- odrabianiem lekcji,
- słuchaniem, co się do nich mówi,
- pamiętaniem o zabraniu rzeczy potrzebnych do wykonania zadania,
- zapamiętaniem, co było zadane, zapisaniem tego, co dyktuje nauczyciel,
- gubieniem, zapominaniem swoich rzeczy,
- uważaniem podczas lekcji.

Cechy uwagi osłabione u osób z ADHD:

- **selektywność** - dziecko nie potrafi selekcjonować dochodzących bodźców – spośród wielu wybrać najważniejszego - skupia się na przypadkowych bodźcach, łatwo się rozprasza, zapominając, co ważnego robiło przed chwilą.
- **trwałość** – utrzymanie uwagi w nudnej sytuacji,
- **przerzutność** – umiejętność wyszukania potrzebnego bodźca (np. hałas w klasie powoduje, że uczeń z ADHD ma problem z usłyszeniem tego, co mówi nauczyciel),
- **podzielność** - zdolność do wykonywania kilku czynności na raz,
- **rozpiętość** – liczba bodźców, na których można się skupić jednocześnie.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW WYCHOWAWCZYCH

- **Trudne zachowanie jako konsekwencja objawów** – nieakceptowane zachowanie wynikające nie ze złej woli ale obecności objawów zaburzeń.
- **Brak znajomości zasad** – dziecko nie „widzi”, że jego sposób postępowania jest niewłaściwy (np. nie spełnia poleceń rodziców ponieważ rodzice często nie wprowadzają jasnych zasad i ich nie egzekwują),
- **Niewłaściwe zachowanie** – dziecko zna zasady i normy postępowania ale dla własnych korzyści lub sprawdzenia stanowczości dorosłych próbuje je czasem je złamać,
- **Agresja impulsywna** - nieplanowane zachowania agresywne w formie nagłych wybuchów, występujące zwykle wtedy, gdy dziecko nie radzi sobie z sytuacją lub w stanach silnego napięcia emocjonalnego. Dziecko nie przewiduje konsekwencji zachowania, później za nie żałuje.
- **Agresja zsocjalizowana** – agresja jako forma osiągnięcia korzyści (konkretnego celu) przy uniknięciu konsekwencji. Często łączy się z występowaniem poważnych zaburzeń zachowania.
- **Zachowanie opozycyjno- buntownicze** – utrwalony wzorec zachowań negatywistycznych, wrogich, buntowniczych, prowokacyjnych czy niszczycielskich, które wyraźnie wykraczają poza normy zachowania przyjęte dla danego wieku i środowiska społecznego.
- **Zaburzenia zachowania** – utrwalony wzorec zachowania polegający na świadomym łamaniu praw innych osób i zasad danej społeczności.

Jak ułatwić życie sobie i dziecku z ADHD ? - WNIOSKI

Przyjmując poniższą zasadę łatwiej zrozumieć dziecko:

Objawy ADHD trwają latami, nie ma metod psychoterapeutycznych, które doprowadzą do całkowitego zniknięcia objawów. Ważna jest tu psychoedukacja rodziców. Skuteczne są tu takie metody psychoterapeutyczne jak: Kinezylogia Edukacyjna P. Dennisona, Metoda Weroniki Sherbone, artterapia. Czasem wskazane jest również włączenie leczenia farmakologicznego.

Pomimo istniejących objawów można poprawić funkcjonowanie dziecka poprzez:

- Rozwiązywanie problemów „tu i teraz” – natychmiastowa reakcja na zaistniałą sytuację (później dziecko nie powiąże swojego działania z reakcją dorosłego).
- Jasne zasady – przypominane wielokrotnie, w niewielu słowach i konsekwencja ze strony dorosłych w ich egzekwowaniu.
- Pochwały, pozytywna motywacja, dostrzeganie nawet drobnych sukcesów, delikatnych, korzystnych zmian w zachowaniu, wykonywaniu obowiązków np. w szkole nagradzanie za podniesienie ręki do odpowiedzi zamiast zwracanie uwagi żeby nie mówiło nie pytane /dziecko z ADHD ma bardzo często negatywny obraz siebie przez lata słuchając komunikatów o tym, ile kłopotów przysparza (np. dodatkowa uwaga w dzienniczku to niejednokrotnie wzmacnianie negatywnego zachowania poprzez nagradzanie ucznia uwagą)/.
- Wydawanie krótkich komunikatów (wielokrotne, cierpliwe), podział zadań złożonych na kilka części /ponieważ to, co dociera do dziecka to 50% informacji, które przekazujemy, a z tych 50% tylko połowę jest ono w stanie wykonać! Możemy więc założyć, że usłyszy i wykona tylko ¼ naszego polecenia/
- Podczas rozmowy utrzymanie kontaktu wzrokowego, zwracanie się bezpośrednio do dziecka, po imieniu /niezależnie od komunikatów do całej klasy/
- W szkole dopilnowanie przez nauczyciela by dziecko zapisało, zaznaczyło co jest zadane. Zalecane są zajęcia w małej licznej klasie o charakterze integracyjnym. Na drodze zmierzającej do prawidłowego funkcjonowania dziecka w szkole bardzo ważna jest stała współpraca rodziców z nauczycielem.
- Ustalony plan dnia, wyznaczone godziny np. na odrabianie lekcji /ze względu na zaburzoną percepcję czasu – stąd warto w pracy z dzieckiem z ADHD posługiwać się zegarem, timerem ustawionym w zasięgu jego wzroku/.
- Ograniczenie liczby bodźców – uwaga dziecka z ADHD i tak jest bardzo rozproszona np. przy odrabianiu lekcji puste biurko, cisza w pokoju.

Powyższe informacje to tylko kropla w morzu wiedzy ważnej dla zrozumienia małego „trudnego” dla nas dziecka i dorosłego „zagubionego” człowieka.

Więcej można dowiedzieć się w takich książkach jak: „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców” – autor A. Kołakowski

Owocnej lektury życzy - psycholog Anna Kurzec