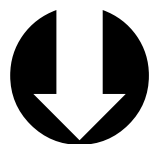
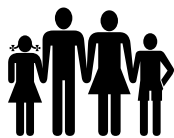


ADHD



ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ

/opracowanie: mgr Danuta Piątkowska/



Coraz częściej rodzice, którzy nie dają sobie rady z niespokojnym, łatwo rozprasającym się dzieckiem, do którego „nic nie dociera”, słyszą, że jest ono nadpobudliwe psychoruchowo, hiperaktywne, ma zespół ADHD.

Nie każde aktywne i bardzo ruchliwe dziecko jest nadpobudliwe i cierpi na zespół ADHD.

O nadpobudliwości możemy mówić, gdy występują równocześnie w każdej sytuacji /zarówno w domu, wśród bliskich, jak i w grupie rówieśniczej - w przedszkolu lub w szkole / i w dłuższym okresie /minimum półrocznym/ następujące cechy:

- ✓ **brak kontroli własnej impulsywności**
- ✓ **zaburzenia koncentracji uwagi**
- ✓ **nadmierna aktywność ruchowa**

Typowe objawy ADHD

Zaburzenia koncentracji uwagi:

- nie słucha tego co się do niego mówi
- ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach, zabawie, grach
- ma kłopoty z dokończeniem zdań
- ma problemy z organizowaniem sobie pracy, zabawy
- unika rozpoczęcia zadania , ociąga się
- bardzo często gubi swoje rzeczy
- łatwo rozprasza się
- zapomina o wielu rzeczach

Nadruchliwość:

- ma nerwowe ruchy rąk i stóp
- często wstaje z miejsca, zmienia pozycje
- jest w ciągłym ruchu, biega „jak nakręcone”, wierci się

Impulsywność:

- często niepytane wyrywa się z odpowiedzią
- przerywa innym, ciągle wtrąca się do rozmowy
- ma kłopoty z czekaniem na swoją kolej
- nie potrafi przewidywać skutków swoich działań, przez co jest bardziej narażone na wypadki
- ciągle popada w różne konflikty
- jest wybuchowe, nie umie nad sobą zapanować



CO WIEMY O PRZYCZYNACH ADHD?

Przez wiele lat uważano, że przyczyną nadpobudliwości jest nieprawidłowa sytuacja domowa lub błędy popełniane przez rodziców. Jednak najnowsze badania oraz odkrycie mechanizmów biologicznych odpowiedzialnych za powstawanie objawów ADHD sprawiło, że ta teoria okazała się niestuszną. Można jedynie stwierdzić, że trudna sytuacja domowa, brak stałych norm, zasad oraz niekonsekwencja i znaczna impulsywność samych rodziców mogą **nasilać objawy zespołu nadpobudliwości**.

- zespół nadpobudliwości psychoruchowej jest zaburzeniem uwarunkowanym genetycznie
- osoby cierpiące z powodu ADHD mogą mieć specyficzne wzorce pracy mózgu. Dotyczy to zwłaszcza pracy kory przedczołowej obu półkul mózgowych, struktur głębokich, spoidła wielkiego oraz mózdzku. Wzorce te wydają się odpowiedzialne za powstawanie objawów u dzieci nadpobudliwych.
- u osób z ADHD istnieje prawdopodobnie zaburzona równowaga pomiędzy dwoma podstawowymi przekąźnikami - noradrenaliną i dopaminą.



RADY DLA RODZICÓW

- trzeba uzbroić się w cierpliwość
- zaakceptujmy to, że dziecko z ADHD jest dzieckiem o innych możliwościach i wymaga odmiennego traktowania
- nie można karać dziecka za objawy - to tylko spowoduje ich nasilenie
- konieczna jest konsekwencja i jasno określone reguły co dziecku wolno a czego nie
- trzeba zapewnić dziecku dużo ruchu, sportu, odpowiednią dietę
- wskazane jest słuchanie spokojnej muzyki, taniec, ćwiczenia relaksacyjne, ograniczenie oglądania telewizji i korzystania z gier komputerowych

JAK POMÓC DZIECKU ZE SPECYFICZNYMI TRUDNOŚCIAMI SZKOLNYMI ?

1. zdobywanie wiedzy to ciekawa zabawa - bawcie się z dzieckiem w wyszukiwanie ciekawych informacji w książkach i czasopismach
2. szukajcie interesujących, kolorowych książek, programów edukacyjnych
3. zadawajcie dziecku zaskakujące, ciekawe pytania np. skąd się bierze żółty ser?
4. nauczcie dziecko korzystać z encyklopedii i słowników
5. zapiszcie dziecko do pobliskiej biblioteki
6. sami dużo czytajcie
7. zabierajcie dziecko na ciekawe wycieczki, spacer, do muzeum itp.
8. dużo rozmawiajcie z dzieckiem, odpowiadajcie na pytania
9. korzystajcie z zajęć wyrównawczych, reedukacji
10. bądźcie w stałym kontakcie z nauczycielem





JAK CHRONIĆ SWOJE NERWY I SPOKÓJ W DOMU?

- jasno i precyzyjnie powiedzcie lub pokażcie dziecku , czego od niego oczekujecie
- przewidujcie/ dziecko nadpobudliwe ma z tym duże problemy/, działajcie zanim stanie się coś złego
- bądźcie konsekwentni
- stanowczo reagujcie na niepożądane zachowania- bez oskarżania i agresji powiedzcie czego oczekujecie
- pokażcie dziecku, jak naprawić zło, które wyrządziło nawet nieumyślnie /dajcie szmatkę, aby wytarło rozlany sok/; **NIE GDERAJCIE!**
- pozwólcie dziecku ponieść konsekwencje złego zachowania/ jeśli się spóźni do szkoły-niech samo usprawiedliwi się u nauczyciela/
- spokojnie kilkakrotnie powtórzcie polecenie- pamiętajcie, że wasze dziecko ma problemy z uwagą
- w czasie napadu złości skuteczne bywa pozbawienie dziecka uwagi z waszej strony /odeślijcie go na kilka minut w bezpieczne miejsce, aż przestanie płakać lub kląć/
- wspólnie z dzieckiem ustalcie plan dnia i przestrzegajcie go
- **KIEDY TYLKO WASZE DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ TAK, JAK TEGO OCZEKUJECIE CHWALCIE GO, DOSTRZEGAJCIE TO, ŻE SIĘ STARA!**



ADHD nie można wyleczyć jak grypy.

Nadpobudliwość to cecha człowieka, która zazwyczaj zmniejsza się wraz z wiekiem, choć u około 30% osób objawy utrzymują się w dorosłości. Można natomiast i powinno się nauczyć dziecko, jak żyć z własną impulsywnością.

Zwykle najtrudniej jest w przedszkolu i szkole podstawowej, potem już łatwiej - można zająć się tym co nas pasjonuje.

Osoby nadpobudliwe często sprawdzają się w zawodzie dziennikarza, aktora, reżysera, pracują w agencjach reklamowych, w zawodach, w których ruchliwość, impulsywność, szalone pomysły są zaletą.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Poradnia Nadpobudliwości Psychoruchowej
Klinika Psychiatrii Wieku Rozwojowego AM
ul. Marszałkowska 24
00-576 WARSZAWA

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Nadpobudliwym
„PONAD”
ul. Poznańska 37/12
WARSZAWA
☎621 88 53