

## ADHD

### ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z ZABURZENIAMI KONCENTRACJI UWAGI

#### ADHD

#### (Attention Deficyt Hyper-activity Disorder)

#### Objawy

##### Nadmierna impulsywność

- Nie przewidywanie konsekwencji swojego działania (częste wtrącanie się do rozmowy, wbieganie do pokoju, w którym pracują dorośli, mimo wielokrotnego przypominania, że są zajęci, przypadkowe, nieumyślne niszczenie rzeczy, brak umiejętności zaplanowania własnych działań).
- Dzieci nadpobudliwe mają kłopot z zastosowaniem zasad w praktyce, choć zwykle doskonale je znają i chcą przestrzegać.
- Kłopoty z zaplanowaniem pracy (Co mam zrobić? Co już zrobiłem? Co mi jeszcze zostało do zrobienia?)
- Dzieci z ADHD są niewolnikami „już” i „zaraz”. Gdy mają przerwać wykonywane przez siebie czynności trudno jest im zrobić to natychmiast. Natomiast gdy dziecko chce coś dostać lub zrobić, nie potrafi poczekać na nagrodę, wymaga, aby jego praca została oceniona i pochwalona natychmiast.
- Zmiany genetyczne, a więc i strukturalne w mózgu mogą utrudniać hamowanie zachowań, czyli samokontrolę.

##### Nadruchliwość

- Nadruchliwości mówimy wtedy, kiedy dziecko cechuje nadmierna, niczym nieuzasadniona aktywność ruchowa. Nadruchliwość ujawnia się szczególnie w sytuacjach, w których wymaga się od dziecka długiego i spokojnego siedzenia.
- Niepokój w obrębie miejsca siedzenia. Dziecko z ADHD wierci się, kręci, macha nogami czy rękoma. Często bawi się różnymi przedmiotami (długopisem, gumką, kawałkiem papieru).

- Innym przejawem nadruchliwości w obrębie mięśni języka jest **nadmierna gadatliwość**.

### Zaburzenia uwagi

#### Cechy uwagi dziecka z ADHD:

- niedostatecznie wykształcona wybiórczość uwagi (dziecko skupia się na przypadkowym bodźcu, zazwyczaj nowym, najbliższym, najsilniejszym)
- zaburzona selektywność uwagi (dziecko nadpobudliwe nie potrafi z dochodzących bodźców wybrać najważniejszego)
- zaburzona trwałość uwagi (dziecko nadpobudliwe ma trudności z utrzymaniem uwagi w sytuacji nudnej)
- zaburzona podzielność uwagi (trudności w wykonywaniu kilku czynności na raz, np. słuchanie nauczyciela i notowanie)
- zaburzona rozpiętość uwagi (mniejsza ilość bodźców, na których można się skupić na raz)
- zaburzona przerzutowość uwagi (zaburzona umiejętność aktywnego wyszukiwania potrzebnego bodźca, np. hałas w klasie powoduje, że uczeń z ADHD ma problemy z usłyszeniem tego, co mówi nauczyciel).

### Inne typowe objawy i zachowania dzieci z ADHD

1. Dzieci z ADHD najprawdopodobniej z powodu dużej impulsywności - reagują dużo **bardziej emocjonalnie** na różne wydarzenia, niż ich rówieśnicy. Także bardzo szybko, bez stanów przejściowych, przechodzą od świetnego nastroju do złości czy gniewu lub na odwrót.
2. Dzieci z ADHD, a zwłaszcza nastolatki, są **mistrzami dyskusji**, potrafią godzinami rozważać sensowność wykonania jakiegoś zadania lub pracy.
3. ADHD to przede wszystkim odmienny proces dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego. Jednym z następstw tego procesu jest **niedojrzałość emocjonalna i społeczna** części nadpobudliwych dzieci, które zachowują się tak, jakby były młodsze, niż są w rzeczywistości.
4. Dzieci z ADHD słabo rozumieją pojęcie czasu, mają problemy z zaplanowaniem różnych działań.
5. ADHD jest uwarunkowane neurobiologicznie, 1/3 dzieci z ADHD ma dysleksję.

## Rozpoznanie

Aby można było mówić o zespole nadpobudliwości, dziecko musi mieć objawy stale lub niemal stale (możliwe zróżnicowane nasilenie), a zatem i w szkole i w domu i na podwórku. Zwykle objawy najbardziej są nasilone w szkole, ze względu na konieczność zachowania stałej uwagi i pozostawania w jednym miejscu. Objawy muszą występować od wczesnego dzieciństwa.

Rozpoznanie ADHD jest procesem opartym w głównej mierze na obserwacji dziecka. Diagnostyka w kierunku ADHD powinna obejmować:

- o informacje zebrane od rodziców na temat rozwoju dziecka i obecnego jego zachowania
- o informacje uzyskane od nauczyciela na temat zachowania dziecka w szkole lub w przedszkolu
- o badanie pediatryczne
- o badanie neurologiczne i EEG
- o obserwację zachowania dziecka
- o rozmowę z dzieckiem
- o ocenę nasilenia problemu nadpobudliwości psychoruchowej i zaburzeń koncentracji uwagi oraz zachowań problemowych przy pomocy skali kwestionariuszy diagnostycznych
- o ocenę aktywności ruchowej dziecka
- o badanie psychologiczne
- o ocenę ilorazu inteligencji.

## Przykłady typowych zachowań dziecka z ADHD

### Nadmierna ruchliwość

- o stale jest w ruchu, nie potrafi usiedzieć spokojnie w jednym miejscu
- o przypomina żywe srebro, wszędzie go pełno
- o ogląda telewizję nie przerywając innych zajęć
- o najbardziej lubi zabawy ruchowe

- o je posiłki w biegu, siedzenie przy stole jest dla niego zbyt nudne i wymaga zbyt długiego zachowania spokoju
- o niespokojne poruszanie rękoma lub stopami albo wiercenie się na krześle
- o opuszczanie siedzenia w klasie lub w innych sytuacjach, w których oczekiwane jest utrzymanie pozycji siedzącej
- o nadmierne rozrabianie w sytuacjach, w których jest to niewłaściwe
- o przesadna hałaśliwość w zabawie lub trudność zachowania spokoju w czasie wypoczynku
- o utrwalony wzorzec nadmiernej aktywności ruchowej, praktycznie nie modyfikowany przez społeczny kontekst i oczekiwania
- o chodzenie po klasie, podskakiwanie
- o nieoczekiwane podrywanie się z miejsca
- o nadmierna gadatliwość.

### Impulsywność

- o nie potrafi czekać na swoją kolej, zawsze chce być pierwszy
- o wyrывa się z odpowiedzią nie czekając na pozwolenie nauczycieli
- o przebiega przez jezdnię bez sprawdzenia czy nie nadjeżdża samochód
- o trudno jest mu odwlec wykonanie ważnej dla niego czynności
- o często wtrąca się do rozmowy innych
- o przypadkowo i nieumyślnie niszczy różne rzeczy
- o nie potrafi zaplanować swojej pracy
- o nie potrafi wykonać zadania zachowując określoną i racjonalną kolejność poszczególnych czynności
- o udziela odpowiedzi, zanim pytanie jest dokończony
- o nie umie czekać w kolejce lub doczekać się swej rundy w grach lub innych sytuacjach grupowych
- o przerywa lub przeszkadza innym (np. wtrąca się do rozmów lub gier innych osób)
- o wypowiada się nadmiernie bez uwzględnienia ograniczeń społecznych
- o reaguje nieadekwatnie do bodźców
- o nie przewiduje konsekwencji swoich działań
- o mała odporność na niepowodzenia, wybuchy złości, płaczu
- o popadanie w konflikty z rówieśnikami.

### Zaburzenia koncentracji uwagi

- o bardzo długo zabiera się do wykonania zalecanej mu czynności
- o nie potrafi długo skupić się w czasie pracy

- o rozpraszają go wszystkie znajdujące się wokół niego przedmioty
- o nie potrafi dokończyć rozpoczętej czynności
- o ma kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału
- o nie słyszy polecenia i nie odpowiada na nie
- o nie pamięta poleceń
- o zamysła się, zapominając o tym, ma wykonać
- o nie zwraca bliższej uwagi na szczegóły, popełnia beztroskie błędy w pracy szkolnej, pracy lub innych czynnościach
- o ma kłopoty z organizowaniem zadań i aktywności
- o unika lub odczuwa silną niechęć do zadań wymagających wytrwałego wysiłku umysłowego
- o gubi rzeczy niezbędne do niektórych zadań lub czynności
- o chaos wypowiedzi i natłok myśli
- o szybko się nudzi, przerzuca uwagę z obiektu na obiekt.

### Zasady pracy z dzieckiem nadpobudliwym

#### v. Zasada nr 1

Objawy ADHD nie są winą dziecka. Nie są też winą rodziców ani nauczycieli. Dziecko z ADHD wymaga pomocy w tych sferach życia, które są zaburzone. ADHD nie jest wymówką na życie, tak więc obowiązuje tutaj zasada, jak w każdym innym rodzaju rehabilitacji. Dziecko z ADHD ma osiągnąć te same cele, co jego rówieśnicy, ale przy większym nakładzie swojej pracy i ważnych dorosłych (rodziców i nauczycieli). ADHD ma swoje uwarunkowania biologiczne, tak jak inne trudności szkolne można je leczyć, ale nie można wyleczyć, jednak stosowane interwencje znacznie ułatwiają funkcjonowanie dziecka.

#### v. Zasada nr 2

Objawy ADHD trwają latami, nie można doprowadzić do ich zniknięcia, a jedynie do lepszego funkcjonowania dziecka pomimo ich występowania. Z dzieckiem z ADHD nie można pracować na zapas, można tylko tu i teraz. To, że dobrze poradziłyśmy sobie z objawami dzisiaj nie znaczy, że jutro nie wystąpią. Przez wiele lat trzeba stosować te same metody pracy.

v. Zasada nr 3

ADHD nie jest brakiem umiejętności czy wiedzy - kluczowym problemem są trudności w utrzymywaniu adekwatnego poziomu uwagi, motywacji i wysiłku odnośnie wykonywanego zadania oraz w powstrzymaniu reakcji.

v. Zasada nr 4

Dziecku nadpobudliwemu trudniej sprostać wymaganiom szkolnym i społecznym. Efektywność dziecka z ADHD w wykonywaniu poleceń i organizacji działania jest co najmniej o 30% niższa od przeciętnej w grupie rówieśniczej.

Najbardziej efektywnymi interwencjami w szkole jest stworzenie spójnego systemu zasad, konsekwencji i systematyczna, stała praca z dzieckiem.

**Trudne prawdy związane z pracą z dzieckiem nadpobudliwym**

v. Praca z dzieckiem nadpobudliwym jest czasochłonna i obciążająca.

v. Można z nim pracować tylko wtedy, gdy pracuje się z nim bezpośrednio.

v. Indywidualna praca z uczniem to nie tylko mniejsze klasy, to także zmiana podejścia do ucznia.

v. Praca z dzieckiem nadpobudliwym jest pracą długoterminową. Musi być prowadzona w sposób konsekwentny.

v. Aby działania przyniosły pożądany efekt konieczna jest współpraca szkoły i rodziców, taki sam kierunek pracy obu środowisk, jak również wymiana spostrzeżeń, obserwacji, doświadczeń.

### Jak chwalić dziecko z ADHD?

Pochwała należy do najbardziej motywujących i skutecznych środków wychowawczych. Nie zawsze jest łatwo chwalić dziecko z ADHD, ponieważ dzieci takie zazwyczaj przysparzają więcej kłopotów niż radości.

**Każda uwaga wzmacnia zauważane zachowanie** – karcąc dziecko, wzmacniamy jego niepożądane zachowania, chwając, wzmacniamy właściwe, oczekiwane zachowania. Na nadpobudliwym dziecku dorosły koncentruje się zwykle wtedy, gdy naruszy ono jakiś porządek, postąpi wbrew regułom. Postępowanie takie ma istotne konsekwencje, bowiem dla osoby z ADHD **jakakolwiek uwaga jest cenniejsza niż jej brak**.

Pochwała ma sens wtedy, gdy jest szczera. Dzieci z ADHD zwykle nie ufają tego typu nagrodom, ponieważ w swoim życiu częściej są strofowane, niż chwalone. Podobnie ich niska samoocena nie sprzyja wierze w szczerą pochwałę.

**Aby skutecznie pochwalić dziecko z ADHD, dorosły musi nauczyć się:**

- zauważać najdrobniejsze sukcesy w zachowaniu dziecka
- uwierzyć w nie i je docenić
- nauczyć się prawidłowo chwalić.

**Aby prawidłowo chwalić dziecko, trzeba pamiętać, że:**

- Pochwała musi być natychmiastowa, jasna i konkretna. Chwaląc, opisz zachowanie - fakty, które zauważasz. Z faktami trudno dyskutować, np. dziecko przed pójściem spać pakuje plecak do szkoły, o co rodzice walczą od miesiący.

Zamiast: *O, widzę, że w końcu nas posłuchałeś i zaczynasz myśleć poważnie o nauce.*

Powiedz: *Spakowałeś plecak do szkoły. Brawo!*

- Nazwij swoje uczucia związane z zachowaniem, które chwalisz:
  - Samodzielnie zrobiłeś zadanie z matematyki. *Jestem z Ciebie dumna.*
  - Wróciłeś do domu punktualnie. *Bardzo się cieszę.*
  - Pomogłeś koledze rozdać książki. *Jestem z Ciebie zadowolona.*

Albo nazwij cechę dziecka:

- Oddałeś książki do biblioteki. *Jesteś obowiązkowy.*
- Przyznałeś się do wybicia szyby. *Jesteś prawdomówny.*
- Nie spóźniłeś się na lekcję. *Jesteś punktualny.*

- Chwaląc, nie używaj przymiotników i przysłówków, ponieważ niosą one ze sobą ocenę.

Zamiast: *Pięknie i zaskakująco dokładnie zmyłeś brudne naczynia po wspaniałej kolacji, którą specjalnie dla nas przygotowała nasza kochana mamusia.*

Powiedz: *Zmyłeś naczynia po kolacji. Dobra robota.*

- Unikaj konstrukcji: **czasownik + ale**.

Zamiast: *Nakarmiłeś królika, ale nie posprzątałeś klatki.*

Powiedz: *Nakarmiłeś królika. Dobra robota. (o klatce powiesz innym razem)*

- **Nie chwal nadmiernie.** Unikaj ozdobników typu: *Wspaniale! Fantastycznie! Jestem zachwycona! Jestem szczęśliwa! Chwal adekwatnie.*

Zamiast: *Zamknąłeś lodówkę. Jestem zachwycona!*

Powiedz: *Zamknąłeś lodówkę. Cieszę się.*



## Jak skutecznie wydawać polecenia dziecku z ADHD

Jeżeli chcesz, aby dziecko z ADHD usłyszało, co do niego mówisz, musisz nawiązać z nim osobisty kontakt:

- v. podejdź do dziecka blisko
- v. nawiąż kontakt wzrokowy (powiedz: spójrz na mnie, popatrz tu - możesz przykucnąć przy dziecku, zmienić barwę głosu)
- v. użyj gestów przyciągających uwagę (dotknij ręki dziecka, podnieś dłoń)
- v. jeśli widzisz, że uwaga dziecka jest już skupiona na Tobie, wypowiedz polecenie, jednoznacznie i krótko (3-5 słów)
- o krótka forma polecenia pozwala dorosłemu na uniknięcie zbędnych ozdobników i nie niesie ze sobą bagażu negatywnych emocji mówiącego; dzieci z ADHD zazwyczaj słyszą pierwsze kilka słów z dłuższej wypowiedzi, te pierwsze kilka słów to:

*Czy ty w końcu zrozumiesz...; Ile mam czekać, żebyś...; Ile razy mam ci powtarzać...; Czy w końcu mógłbyś...; Nie mam siły już mówić, żebyś...; Tyle razy mówiłam ci...; A ty znowu nie słuchasz, co...*

- o to, co dalej następuje, nie trafia do uszu dziecka z ADHD, zapamiętuje ono te pierwsze kilka słów, dzięki którym utrwała się w nim przekonanie, że jest winne czemuś, nie sprostało zadaniu, nie radzi sobie, jest strofowane, nie lubiane, niewarte pozytywnej uwagi

<b>Zamiast:</b>	<b>Powiedz:</b>	<b>Towarzyszący gest:</b>
<i>Tyle razy ci mówiłam i prosiłam, żebyś nie rysował na marginesach zeszytu, a ty ciągle robisz to samo, może byś w końcu przestał?</i>	<i>Nie rysuj na marginesach.</i>	Mówiąc kręcisz przecząco głową i wskazujesz na margines.
<i>Czy ty w końcu mógłbyś zapamiętać, że w każdą środę mamy geometrię?</i>	<i>Środa – cyrkiel i ołówek.</i>	Mówiąc pokazujesz te przedmioty.
<i>Ile razy mam ci powtarzać, że przed wejściem do klasy gumę do żucia wyrzucamy do kosza?</i>	<i>Guma do kosza.</i>	Wskazujesz na kosz.

- v. poproś dziecko o powtórzenie Twojego polecenia (może się zdarzyć, że musisz powtórzyć kilkakrotnie, aby dziecko usłyszało i zapamiętało)
- v. kontroluj wykonanie Twojego polecenia - konsekwentnie!

Tekst przygotowano w oparciu o informacje zawarte w książce

„ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej.

Przewodnik dla rodziców i wychowawców”

autorstwa: A. Kołakowskiego, T. Wolańczyka, A. Pisuly,

M. Skotnickiej, A. Bryńskiej,

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007