

## ADHD – KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW

Dziecko z ADHD: rodzice żyją jak na wojnie, nauczyciele wzywają policję, rówieśnicy gnębą. Jak sobie z tym poradzić?

**Gdy dzieci się pobili, winny był Michał, "bo przecież ma ADHD". Ktoś wybił w szkole szybę - uznano od razu, że to on, choć leżał wtedy w domu chory.**

W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że u podłoża ADHD leży specyficzny tryb pracy mózgu, który utrudnia dziecku kontrolowanie własnych zachowań i osłabia zdolności skupienia uwagi. Dla ADHD charakterystyczne jest występowanie trzech grup objawów nadruchliwości, impulsywności, oraz zaburzeń uwagi. Zwykle objawy są wyraźnie widoczne już między 5 a 7 rokiem życia, ale bywa, że rodzice zwracają na nie uwagę dopiero, gdy dziecko rozpocznie naukę w szkole.

**Nadruchliwość** to nadmierna, w porównaniu z dziećmi na tym samym poziomie rozwoju, aktywność ruchowa. Dzieci z ADHD mają bardzo dużą potrzebę ruchu, nie potrafią przez dłuższą chwilę pozostać w miejscu.

**Impulsywność** to niemożliwość powstrzymania się przed działaniem i „odczekania” do momentu, kiedy wykonanie czynności będzie łatwiejsze lub akceptowane przez otoczenie.

**Zaburzenia uwagi** to trudności w skupieniu się i tendencja do rozpraszania się nawet pod wpływem delikatnych bodźców.

Agresywność dzieci z ADHD to krzywdzący stereotyp. Agresja nie jest nawet kryterium diagnozowania ADHD. Jest zwykle powikłaniem, gdy ani rodzice ani szkoła nie zareagują odpowiednio wcześniej na problemy i zachowania dziecka. Ono jest naładowane emocjami, nie potrafi nimi sterować i w rezultacie może reagować agresywnie.

### Obraz ADHD w różnym wieku.

#### *okres niemowlęcy oraz wczesnodziecięcy*

ADHD z reguły rozpoznawane jest dopiero w wieku około 7. roku życia. W pewnym momencie stwierdzono jednak, że objawy ADHD mogą być zauważalne już wcześniej. To, co może zwrócić uwagę rodzica, to: nadmierna ruchliwość w okresie pierwszych udanych prób chodzenia, zaburzenia łaknienia, zmniejszona ilość snu. W momencie, kiedy dziecko pójdzie do przedszkola, dołączają się liczne urazy, ryzykowne oraz brawurowe zachowania, wydłużenie czasu potrzebnego do wykonania podstawowych czynności.

#### *okres szkolny*

Szkoła to trudny moment ponieważ dzieci muszą dostosować się do wielu nowych zasad. Ponadto dla dzieci z ADHD prawie niemożliwe jest spokojne przesiedzenia 45-minutowej lekcji. Dzieci nadpobudliwe wyrażają swoje emocje szybciej i z większą intensywnością. Bywają agresywne, łatwo je rozzłocić i sprowokować, ich stosunki z rówieśnikami układają się źle. Dzieci nadpobudliwe uważane są w szkole za "gorsze", nieposuszne i niegrzeczne. Ich stopnie bywają dużo niższe niż rówieśników.

Dziecko zaczyna czytać oraz pisać, mogą się u niego ujawnić takie powikłania ADHD, jak [dysleksja](#), dysgrafia, dysortografia. Dysleksją nazywane są trudności w nauce czytania oraz pisania występujące u dziecka prawidłowo rozwiniętego intelektualnie przy stosowaniu standardowych metod nauki. Dysgrafia obejmuje problemy związane z opanowaniem umiejętności prawidłowego pisania pod względem graficznym. W praktyce tego typu zaburzenie objawia się zniekształcaniem liter, nieumiejętnością ich odtwarzania oraz prawidłowego łączenia. Litery wyglądają tak, jakby były pisane drżącą ręką, są niejednakowej wielkości w obrębie wyrazu. W efekcie pismo osoby z dysgrafią jest niewyraźne lub nawet zupełnie nieczytelne.

Częściej powtarzają klasę i są zagrożone usunięciem ze szkoły. Dzieci z ADHD spędzają dużo mniej czasu z rówieśnikami, mają niewielu kolegów i przyjaciół. Prawdopodobnie wynika to z ich zachowania, które prowokuje i drażni otoczenie. Mimo tych kłopotów dzieci nadpobudliwe pragną kontaktów z rówieśnikami i stale poszukują możliwości zaprzyjaźnienia się. Niepowodzenia w tej sferze powodują, że mogą się czuć mniej

szczęśliwe, mieć gorszą samoocenę i odczuwać brak oparcia i pomocy ze strony otoczenia. Izolacja od rówieśników może prowadzić do rozwoju depresji, uzależnień.

### *okres dorosłości*

W wieku dorosłym stosunkowo często dochodzi do wygaśnięcia objawów ADHD lub też znacznego ich wyciszenia, niestety mogą ujawnić się pewne powikłania choroby. Objawy związane z nadruchliwością ustępują miejsca zaburzeniom uwagi. Niestety, potrafią one w dużym stopniu komplikować życie osoby. Mimo że objawy nie są wyraźnie widoczne dla otoczenia osoby z ADHD, to jednak po pewnym czasie mogą pojawić się problemy związane z pracą oraz osobistymi relacjami. Pacjenci z ADHD postrzegani są często przez swoich bliskich jako osoby z trudnym charakterem. W pracy zyskują opinię niesumiennych pracowników. Osoby z tym zaburzeniem często popadają w konflikt z prawem. Częściej też niż inni powodują wypadki drogowe. Bardzo groźnym powikłaniem, są uzależnienia od alkoholu, narkotyków oraz papierosów. Wskutek choroby może rozwinąć się depresja.

Należy pamiętać, że ADHD nie dotyczy tylko osoby bezpośrednio dotkniętej tym schorzeniem. ADHD to problem całej rodziny pacjenta.

Funkcjonowanie w jednym domu z osobą chorą na ADHD jest niezwykle trudne i wyczerpujące. Często prowadzi do frustracji, zmęczenia, poczucia bezradności i zniechęcenia.

## **RADY DLA RODZICÓW**

1. Mów do dziecka krótkimi zdaniami - dzieci z ADHD gubią się, słuchając długich wypowiedzi.
2. Wydawaj pojedyncze polecenia - jeśli powiesz do ADHD-owca: "Schowaj buty, złóż parasol, a potem wynieś śmieci", na pewno nie zapamięta, co ma zrobić.
3. Wprowadź "system żetonowy", tj. drobne nagrody (np. żetony, naklejki, cukierki) wręczane dziecku ZAWSZE, gdy zachowuje się zgodnie z oczekiwaniami.
4. Chwal za najdrobniejsze sukcesy!
5. Pamiętaj, objawy ADHD nie są twoją winą.
6. Pamiętaj, zawsze możesz zwrócić się o pomoc do **Polskiego Towarzystwa ADHD**.

Elżbieta Wojnowicz