

ADHD – co to jest, z czym to się je?

Oto BARDZO KRÓTKI PRZEWODNIK dla rodziców, nauczycieli i wszystkich zainteresowanych najważniejszą i najbardziej podstawową wiedzą dotyczącą ADHD. Dowiedzie się z niego Państwo jak rozpoznać ADHD, jak odróżnić zespół nadpobudliwości psychoruchowej od trudnych zachowań dziecka, znajdziecie tu Państwo również spis literatury fachowej, a także zaproszenie do grupy wsparcia dla rodziców dzieci z ADHD, prowadzonej w naszej Poradni. Serdecznie zapraszam do lektury i kontaktu.

Michalina Modrzejewska – psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kłecku.

CO TO JEST ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) czyli zespół deficytu uwagi z nadruchliwością.

Zaburzenie to ma trzy grupy objawów:

- **zaburzenia koncentracji uwagi,**
- **nadruchliwość,**
- **impulsywność.** (za: Kołakowski A.)

Pierwsze objawy zespołu obserwuje się zwykle we wczesnej fazie rozwojowej, często przed 5 r.ż. Podstawową cechą jest niezdolność do kontynuowania dłużej trwającej aktywności wymagającej włączenia procesów myślenia. Prowadzi to do ciągłej zmiany obiektu zainteresowania, bez kończenia rozpoczętej aktywności. Zachowanie takie wynika z tego, że pierwotnie zaburzona jest koncentracja uwagi u dziecka. Dzieci z zespołem nadpobudliwości cechuje duża odwracalność uwagi (nie może skupić się na jednej aktywności) wzmożona ruchliwość (jest w ciągłym ruchu, nie jest w stanie spokojnie wysiedzieć w miejscu), często impulsywność (jest niecierpliwe, nie jest w stanie poczekać na swoją kolej w grze, zabawie czy rozmowie, podejmuje zachowania, które mogą być niebezpieczne dla niego samego lub innych). (Leksykon Psychiatrii, 1993)

DLACZEGO ZACHOWANIE DZIECKA Z ADHD JEST TAKIE TRUDNE?

Dziecko nadpobudliwe nie słyszy 50% tego co się do niego mówi i zapamiętuje około 50% tego co usłyszało. Nie przewiduje konsekwencji zjawisk – nie zauważa związku między

rzucaniem piłki w domu, stłuczonym wazonem i gniewem mamy. (za: Wolańczyk, Kołakowski, Skotnicka,1999)

U KOGO WYSTĘPUJE ADHD I JAK DŁUGO TRWAJĄ OBJAWY?

Największe nasilenie objawów przypada na okres szkolny (szkoła podstawowa), potem nasilenie objawów zwykle zmniejsza się. U części osób zanikają zupełnie, u niektórych utrzymują się w formie poronnej (głównie deficyt uwagi) w wieku dojrzałym. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej występuje u kilku procent dzieci w wieku szkolnym (wg różnych autorów od 1% do nawet 10 - 15 %). **ADHD występuje wyraźnie częściej u chłopców niż u dziewczynek.** (Leksykon Psychiatrii,1993; Wolańczyk, Kołakowski, Skotnicka,1999).

HISTORIA MAŁEGO JAMESA

James miał cztery lata, kiedy po raz pierwszy został przyjęty na dziecięcy oddział psychiatryczny jako pacjent dzienny. Od samego początku rodzice nie mieli z nim łatwego życia. Jak tylko zaczął raczkować wszędzie było go pełno. Nie występowało u niego poczucie niebezpieczeństwa. W nocy spał krótko, a w sytuacjach rozdrażnienia trudno go było uspokoić. Tylko dlatego, że był jedynakiem i że rodzice mogli mu poświęcić cały swój czas, udało im się utrzymać go w domu. Inni dostrzegli problem Jamesa, jak tylko w wieku trzech lat zaczął uczęszczać do przedszkola. Nie zaprzyjaźnił się z żadnym z dzieci. Każda próba kontaktu oznaczała kłopoty. Cały dzień biegał i nie mógł usiedzieć nieruchomo w czasie opowiadania bajki. Jego ciągłe przerzucanie się z jednej zabawy na drugą pozbawiało nauczycieli wszystkich sił. Po ośmiu miesiącach nauczyciele zasugerowali, by skierować Jamesa do szpitala w celu zbadania i leczenia.

Podczas badania w obrębie ośrodkowego układu nerwowego nie stwierdzono większych uszkodzeń. Badania psychologiczne wykazały, że poziom inteligencji jest bliski średniego (przeciętnego). W szpitalu był tak samo nadpobudliwy jak w przedszkolu i w domu. Wspinął się na niebezpiecznie wysokie huśtawki. Biegał od jednej zabawki do drugiej i zupełnie nie zwracał uwagi na inne dzieci. Gdy pozostawiono mu tylko jego przybory, był w nieustannym ruchu, darł papier, mieszał farby – wszystko to było pozbawione jakiegokolwiek ładu.

Jamesa umieszczono w klasie o ściśle określonym programie, z dwoma nauczycielami i pięciorgiem innych dzieci. Powoli zaczęto panować nad jego zachowaniem. Zlecano mu małe zadania, na miarę jego możliwości, i precyzyjnie pokazywano, jak je wykonać. Za każdym razem gdy wykonał je dobrze, nie szczędzono mu pochwał. Dzięki cierpliwości i systemowi nagradzania wzrosła jego zdolność wysiedzenia przy stole.

James cierpiał na szczególnie dotkliwą postać ADHD. Był nadpobudliwy, zawsze w ruchu, a jego energia wydawała się niespożyta. Działał impulsywnie, robiąc wszystko, co tylko przyszło mu do głowy, często nie zważając na niebezpieczeństwo. W końcu umieszczono go w małej szkole z internatem, która miała ściśle sprecyzowany program. W wieku szesnastu lat jego zachowanie było już w dużej mierze ustabilizowane. Nie cierpiał już na nadruchliwość fizyczną, ale podczas rozmowy nadal przeskakiwał z tematu na temat. Nie miał przyjaciół wśród rówieśników, chociaż potrafił odnosić się do dorosłych. Nie przejawiał zbyt wielkiej inicjatywy w sprawach dotyczących jego własnego życia. (za: Seligman M.E.P., 2003)

PROBLEMY SZKOLNE DZIECI Z ADHD

Dzieci z ADHD cierpią nie tylko z powodu zaburzeń procesów uwagi czy nadruchliwości, częściej niż inne dzieci mają problemy z powodu:

- zaburzeń pamięci,
- zaburzeń językowych,
- dysleksji, dysgrafii, dyskalkulii,
- niezgrabności ruchowej.

W/w zaburzenia mogą powodować, że dzieciom nadpobudliwym trudniej się uczyć niż innym dzieciom. (Wolańczyk, Kołakowski, Skotnicka, 1999)

ODRÓŻNIANIE OBJAWÓW ADHD OD INNYCH TRUDNYCH ZACHOWAŃ W SZKOLE I W DOMU - PRZYKŁADY

Objaw ADHD	Niepożądane zachowanie
Wraca do pracy po przywołaniu uwagi, np. pukaniem w blat biurka.	Neguje polecenia nauczyciela, mówiąc, że nie będzie ich wykonywał bo mu się nie chce.
Odwleka rozpoczęcie odrabiania pracy domowej, wymyśla wiele rzeczy do zrobienia.	Nie chce odrobić pracy domowej – szantażując, że zrobi ją jak tylko kupię mu to, co chce.
Wierci się na krześle.	Złośliwie buja się na krześle, mimo usilnych próśb by tego nie robił – mimo upominania nawet na chwilę nie przestaje.
Konieczność zajęcia rąk podczas trwania lekcji.	Zachowuje się prowokująco w stosunku do kolegów, gdy tylko się odwróce on ich złośliwie klepie, kłuje ołówkiem.
Przestaje się skupiać gdy za oknem przeleci samolot.	Bije się z kolegami na przerwach, on zaczyna!
Notorycznie gubi ołówki.	Celowo niszczy swoje rzeczy.
Na klasówce czyta polecenie wybiórczo.	Jest arogancki w stosunku do dorosłych, mówi, że nie musi czegoś robić, bo ma ADHD.
W czasie lekcji chodzi po klasie.	Pluje i przeklina.
Wydaje się, nie słuchać tego co się do niego mówi.	Udaje, że nie słyszy, co do niego mówię i świetnie się przy tym bawi. Mówi pod nosem „powtórz, co powiedziałem”.
Zamiast uważać stale wygląda przez okno.	Uwielbia wchodzić ze mną w dyskusję, mimo, że wie, iż wyprowadza mnie to z równowagi.
Wymaga kilkukrotnego powtórzenia polecenia.	Na wydane polecenie reaguje: „bla, bla, bla”.

Chodzi po klasie pod byle pretekstem.	Wygłasza złośliwe komentarze pod adresem nauczycieli.
Idąc do tablicy nieświadomie strąca piórniki koledze.	Celowo zniszczył koledze piórniki.
Wieczna gaduła, zagaduje, przerywa zdanie wtrącając inne.	Obraża się z byle powodu.
Potrafi bez przerwy bawić się ołówkami na lekcji.	Wścieka się i krzyczy gdy tylko coś od niego chce. Próbuje wymusić zmianę decyzji.
Ma problem z powrotem do przerwanej czynności, kontynuuje jej wykonanie dopiero po przypomnieniu ze strony nauczyciela.	Za nic ma to, co do niego mówię, często mnie przedrzeźnia, albo robi coś, co mnie złości.
Przy czymś co go interesuje, może siedzieć w skupieniu godzinami.	W szatni pozrzucił koledze ubrania z wieszaka i je podeptał.
Zapomina o spakowaniu stroju na w-f.	Kłamie żeby coś osiągnąć, np. nagrodę.
Ma problemy z poczekaniem na swoją kolej.	Pozalepiał zamki w szafkach plasteliną.
Wyrywa się do odpowiedzi.	Pomazał koleżance zeszyt mówiąc, że na to zasłużyła.
Wszędzie go pełno.	Nie akceptuje zasad, działa wbrew patrząc mi w oczy, co zrobię, jak zareaguję.
Odwleka te czynności, które wymagają od niego wysiłku intelektualnego np. odrabianie zadań domowych, czytanie instrukcji.	Gdy nie chce mu się czegoś zrobić, to po prostu tego nie robi, a ja mogę sobie prosić.
W czasie trwania lekcji nieustannie bawi się ołówkiem – rozkręca go i składa, turla nim.	Rzuca po klasie papierowymi kulkami, pomimo iż przypominam mu zasadę dotyczącą takiego zachowania.

(za: Kołakowski A.)

KIEDY PODAWAĆ LEKI ?

Kiedy lekarz i rodzice, między innymi, powinni rozważyć podanie leków:

1. Skrajne nasilenie objawów ADHD.
2. Wyraźne objawy zachowań opozycyjno-buntowniczych.
3. Wyraźne objawy zaburzeń zachowania.
4. Inne powikłania – np. depresja, niska samoocena.
5. Nauka wypada znacznie poniżej możliwości z powodu objawów ADHD.
6. Z powodu objawów ADHD odrabianie lekcji trwa od powrotu do domu do pójścia spać.
7. Objawy ADHD powodują złe kontakty z rówieśnikami. (za: Kołakowski A.)

10 PRÓSB TWOJEGO NADPOBUDLIWEGO DZIECKA

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.

Proszę ucz mnie także poprzez zmysł dotyku. Potrzebuję, abyś poprowadził mnie za rękę.

2. Potrzebuję wiedzieć co zdarzy się za chwilę.

Proszę stwórz mi bardzo uporządkowane otoczenie, gdzie wszystko będzie podporządkowane stałym zasadom. Daj mi wyraźnie znać gdyby nastąpiły jakieś zmiany.

3. Poczekaj na mnie, ja ciągle się jeszcze zastanawiam.

Proszę pozwól mi działać w moim własnym tempie. Jeśli zacznę się spieszyć, na pewno coś pomylę lub zrobię błąd.

4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić.

Proszę zaproponuj mi możliwość wyjścia z trudnej dla mnie sytuacji. Potrzebuję dowiedzieć się jak można iść dalej, jeśli droga jest zablokowana.

5. Czy to jest dobrze? Ja potrzebuję wiedzieć to od razu.

Zaraz po tym jak coś zrobię, szybko i szczegółowo pochwal to, co było dobrego w mojej pracy.

6. Nie zapomniałem, ja tylko za pierwszym razem nie usłyszałem Cię.

Proszę dawaj tylko jedno drobne polecenie na raz. Poproś mnie, abym powtórzył Ci, co usłyszałem przed chwilą.

7. Nie pomyślałem, mnie już nie było.

Proszę przypomnij mi, abym zatrzymał się, pomyślał i dopiero potem działał.

8. Ja zawsze pracuję tylko w danej chwili.

Proszę dawaj mi tylko krótkie etapy pracy do wykonania, tak abym sam mógł ocenić, kiedy dojdę do końca.

9. Wiem – znowu WSZYSTKO zrobiłem źle?

Nagradzaj choć za część dobrze wykonanego zadania, za poprawę, doskonalenie się, a nie za bycie doskonałym.

10. Dlaczego zawsze na mnie krzyczysz?

Proszę docień mnie, jeśli zrobię coś dobrze; pochwal jeśli uda mi się odpowiednio zachować. Przypomnij mi (i sobie) o moich dobrych i mocnych stronach, kiedy mam zły dzień. (za:Wolańczyk, Kołakowski, Skotnicka,1999)

SŁAWNI LUDZIE, KTÓRZY CIERPIELI NA ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ:

Albert Einstein – mistrz fizyków,

Woodrow Wilson – prezydent Stanów Zjednoczonych,

Leonardo da Vinci – malarz, architekt, konstruktor,

Thomas Edison – wynalazca, wymyślił żarówkę i gramofon,

Agatha Christie – pisarka, mistrzyni kryminalnej intrygi,

Tom Cruise – aktor,

Winston Churchill – premier Wielkiej Brytanii. (za:Wolańczyk, Kołakowski, Skotnicka,1999)

W tym zacnym gronie znajduje się też Twoje dziecko lub dziecko, które znajduje się pod Twoją opieką. Pamiętaj o tym, że stać je naprawdę na wiele!

GRUPA WSPARCIA

Rodzice dzieci nadpobudliwych: „ *Myśmy nic złego nie zrobili. Nic co mogłoby sprawić, że nasze dzieci są takie. Jesteśmy różnymi ludźmi z różnych miejsc, wychowujemy dzieci w różny sposób a jednak nasze dzieci są nadpobudliwe. Największym naszym odkryciem jest to, że nie jest to niczyja wina... Przecież jedni z nas mają bliźniaki i tylko jedno z nich jest nadpobudliwe. To nie możliwe żeby te dzieci wychowywali inaczej... To nas jeszcze bardziej podnosi na duchu, cokolwiek by nie powiedzieli nam inni – nie jesteśmy złymi rodzicami*”.(za:Wolańczyk, Kołakowski, Skotnicka,1999)

W naszej pracy często spotykamy dzieci z ADHD i ich rodziców borykających się z różnymi trudnościami zarówno w domu jak i w szkole. Dlatego wraz z koleżanką psychologiem założyłyśmy w 2015 roku grupę wsparcia dla rodziców dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej w naszej Poradni. W tym samym czasie prowadzimy terapeutyczne zajęcia grupowe dla dzieci. W roku szkolnym 2015/2016 będziemy kontynuować spotkania z rodzicami i ich dziećmi.

Zapraszamy do uczestnictwa i kontaktu:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Słoneczna 25
62-270 Kłecko
Telefon: 61 424 07 83

Osoby do kontaktu:

psycholog - Arletta Chosińska
psycholog – Michalina Modrzejewska

Liczba miejsc ograniczona.

SPIS WYBRANEJ LITERATURY

- Barkley: ADHD podjąć wyzwanie; Zys i s-ka; Poznań 2009.
Faber A. Mazalich E.: Jak mówić żeby dzieci się uczyły. W domu i w szkole. Media Rodzina of Poznań, Inc. Poznań 1996.
Heninger, Wiess: Od Chaosu do spokoju, Media Rodzina, Poznań 2005.
Kołakowski, Wolańczyk, Pisula, Skotnicka, Bryńska: „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej” – Przewodnik dla rodziców i wychowawców, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
Misiak, Kossakowska – Petrycka: Mam nadpobudliwe dziecko... I co dalej? WSiP, Warszawa 2006.

Napiontek, Pietrasik, Szaniawska: Prawa Dzieci z ADHD w Szkole.
www.civispolonus.org.pl/dokumenty
Penecost: Wychować dziecko z ADD i ADHD, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2005.
Piffner: Wszystko o ADHD, Poznań, Zys i s-ka, 2004.
Phelan: Skuteczna dyscyplina dla dzieci w wieku 2-12 lat. Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa 2005.
Prekop J. Schweizer Ch.: Niespokojne dzieci, Media Rodzina, Poznań 1997.
Pryor: Najpierw wytresuj kurczaka, Media Rodzina, Poznań 2004.
Sarfontein G.: Twoje nadpobudliwe dziecko; Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.

BIBLIOGRAFIA

Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M.: Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko co chcielibyście wiedzieć, Wydawnictwo BiFolium, Lublin 1999.
Kołakowski A.: ADHD. Informacje dla rodziców. Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.
Leksykon Psychiatrii pod redakcją Stanisława Pużyńskiego; Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1993.
Seligman M.E.P, Walker E.F., Rosenham D.L.: Psychopatologia, Zys i S-ka, Poznań 2003.
Reber A.S., Reber E.S.: Słownik Psychologii; Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005

Opracowanie: Michalina Modrzejewska – psycholog, PP-P w Kłęcku