

# Moje dziecko z ADHD – jak lepiej rozumieć i wspierać



**Potrzeby dziecka z ADHD są takie same, jak innych dzieci. Nadrzędną jest potrzeba zrozumienia istoty jego/jej kłopotów, wsparcie w tych obszarach, które tego wymagają, zaufanie tam, gdzie dziecko może działać samodzielnie.**

## Czym jest ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (zaburzenia hiperkinetyczne), czyli kłopoty z nadpobudliwością, nadruchliwością i koncentracją uwagi. Częściej diagnozowany u chłopców ze względu na przewagę objawów nadpobudliwości i nadruchliwości, co skutkuje kłopotami wychowawczymi. Rzadziej występuje u dziewcząt, u których przeważają mniej uzewnętrznione objawy zaburzeń koncentracji i kłopotów w przestrzeganiu norm i zasad. **ADHD może mieć różne typy.** W jednych manifestuje się więcej objawów nadpobudliwości i nadruchliwości, w innych przeważają **symptomy zaburzeń koncentracji**, bez nadruchliwości (dziecko często się zamyśla, jest jakby nieobecne duchem, trudno mu wrócić myślą do przerwanej zagadnienia). Jednak problem (mimo różnych objawów) jest ten sam – **zaburzona praca neuroprzekaźników**: dopaminy, serotoniny i noradrenaliny. Dzieci te m.in:

- mają problem z opanowaniem reakcji na bodźce,
- nie potrafią hierarchizować informacji,
- rozprasza je każdy drobiazg,
- komunikaty rozumieją dosłownie,
- mają kłopot z pojęciami abstrakcyjnymi,
- łatwo wpadają w zły nastrój,
- kiepsko śpią,
- są chaotyczne, niecierpliwe,
- nie potrafią utrzymać uwagi na jednym zagadnieniu, a rozproszone nie potrafią wrócić do przerwanej zadania.

Ich życie to **nieustanne wirowanie na karuzeli**, gdzie każda sytuacja natychmiast się rozmywa i nie sposób ani odtworzyć szczegółów, nawet po krótkim czasie, ani zaplanować czy przewidzieć konsekwencji podejmowanych działań. A to tylko przykłady kłopotów, z jakimi borykają się nieustannie dzieci z ADHD.



**Akceptacja dziecka takim, jakim jest**

W domu i w szkole dzieci z ADHD z przewagą nadruchliwości jest „jakby więcej”. Ciągłe je słysząc, nieustannie wpadają w kłopoty, coś im spada, rozsypuje się, wymyka z rąk, **zapominają o zasadach i ustaleniach**. To budzi reakcje emocjonalne domowników, szczególnie, gdy dochodzi do zniszczenia przedmiotów, które dziecko wzięło bez pozwolenia (telefony, piloty do sprzętu, bibeloty itd.). Nie potrafią wysłuchać, przerywają, odpowiadają zanim usłyszą pytanie do końca, często bez związku z sytuacją, bo już nie pamiętają, co się wydarzyło przed chwilą. Odczytywane bywa to jako kłamstwo. Stała refleksja rodziców nad przyczynami takiego zachowania dziecka może być skuteczną strategią do budowania wsparcia.

Dziecko **potrzebuje zrozumienia dorosłych opiekunów**, którzy nie będą koncentrować się na wyrzutach, ale raczej akcentować sposoby radzenia sobie z takimi trudnymi dla niej/niego zdarzeniami.

Powiedzmy, że dziecko po raz czwarty w ciągu jednego dnia nakarmiło rybki w akwarium, a że powtarza się to niemal codziennie, trzeba wymieniać wodę bardzo często, aby rybki mogły zdrowo funkcjonować. Zamiast ciągłego upominania „Mówiłam, że karmimy tylko raz dziennie, wieczorem. Zapamiętaj wreszcie, że nie można tak często karmić”, skuteczniejszą strategią może być omówienie i przyklejenie tabeli, w której dziecko odnotowuje datę i godzinę karmienia. Jeśli nadal będzie z tym kłopot, może pomóc kartka z kalendarza ściennego z wykazem dni tygodnia z zaznaczonymi dniami, w których karmi rybki. Takie szukanie sposobów wsparcia, pozwoli dziecku **poczuć się rozumianym i akceptowanym**. A to wzmocni relacje i ułatwi życie zarówno dziecku, jak rodzicom.

## **Wsparcie w dobrym funkcjonowaniu w szkole**

W szkole dziecko z ADHD powinno dostać wsparcie zgodne z zaleceniami poradni psychologiczno-pedagogicznej. Jednak są działania, które podejmowane w domu mogą wesprzeć dziecko w

szkole.

1. Kolorowe okładki na komplety: podręcznik – zeszyt – ćwiczenia, które ułatwiają poszukiwania odpowiednich pomocy w tornistrze, np. zielony – przyroda, żółty – j. polski itd.
2. Malutki piórnik, w którym są tylko najpotrzebniejsze rzeczy: ołówek, długopis lub pióro, gumka. Do geometrii oddzielny piórniczek z przyborami geometrycznymi. Kredki, nożyczki, klej mogą być w oddzielnym piórniku, wyjmowanym tylko w razie potrzeby lub na wyraźne polecenie nauczyciela.
3. Częste, najlepiej codzienne w przypadku dzieci młodszych, sprawdzanie zeszytów, pozwoli wesprzeć w odrobieniu zadania, przygotować razem z dzieckiem specjalne pomoce (np. na plastykę) lub na wydarzenie (np. galowy strój lub ciepłe ubranie na jesienne wyjście do lasu). Jest też okazją do porozmawiania o szkole, pochwalenia, zaakcentowania przyjemnych zdarzeń szkolnych.
4. Dobrze jest zaopatrzyć się w zestaw numerów telefonów przynajmniej do kilku kolegów z klasy, aby móc szybko zweryfikować informacje np. o tym, że „nic nie było zadane” (co może być faktem, a może być skutkiem niezapisania polecenia lub zgubienia kartki, którą dziecko dostało od nauczyciela). Dobrze jest ustalić z uczącymi, aby były zapisywane wszystkie informacje dotyczące pracy domowej i przygotowania: zadanie nr... przeczytać... nic do zrobienia.
5. Pakowanie tornistra wieczorem, a nie rano przed wyjściem do szkoły. Pakowanie warto poprzedzić wysypaniem WSZYSTKICH przedmiotów z tornistra (mogą się tam zawieruszyć różne „skarby” od kluczyków do samochodu rodziców, przez śniadanie sprzed kilku dni, aż po kamienie znalezione podczas powrotu do domu).
6. Dzienniczek dobrych zdarzeń szkolnych – w tym zeszycie nauczyciel notuje tylko pochwały i to, co dobrego może zrobić dziecko.

7. Stały, systematyczny (np. raz w tygodniu lub raz w miesiącu – w zależności od wieku dziecka i jego funkcjonowania w szkole) kontakt z nauczycielem. To daje dziecku poczucie, że jest ważne, dostarcza rodzicowi informacji, za co może chwalić dziecko i jak może je wspierać w dobrym funkcjonowaniu w szkole.

## Wsparcie w dobrym funkcjonowaniu w domu

1. Stałość i powtarzalność codziennych rytuałów uspokaja, zapobiega spóźnianiu się i dodatkowym emocjom przy realizacji codziennych zadań. Jest wsparciem w przestrzeganiu zasad i norm.
2. Uporządkowane, niezbyt przeładowane środowisko: w pokoju utrzymywanie porządku (na biurku tylko niezbędne przybory, na półce ustawione podręczniki i zeszyty zgodnie z kolorami okładek, opisane szuflady i szafki zgodnie z zawartością, sprzątanie jako rytuał po zabawie czy użyciu przedmiotów).
3. Unikanie sytuacji niespodziewanych, uprzedzanie dziecka o możliwych zmianach. Np. „W niedzielę planujemy wyjazd do lasu, ale uzależnione jest to od pogody. Jeśli będzie deszcz, przełożymy wyjazd o tydzień”.
4. Jeśli dziecko zabiera przedmioty, których nie powinno, można spróbować oznaczeń, np. czerwona karteczka oznacza, że nie wolno ruszać, jednak nie jest rozwiązaniem kłopotu, gdy idziemy w odwiedzinę. Skuteczniejszym sposobem wydaje się konsekwentne chowanie tych przedmiotów poza zasięg dziecka.
5. Instrukcje do trudniejszych czynności, np. odrabianie zadań czy przygotowanie do snu.
6. Zapisywanie marzeń dziecka, co pozwoli w dopasowaniu nagradzania.
7. Zapisywanie dobrych zdarzeń, co może być okazją do codziennych, wieczornych rozmów np. o tym, co zdarzyło się dzisiaj czy w minionych dniach. To nie tylko czas poświęcony

dziecku (bardzo uspokajający, wspierający i budujący więzi), ale także możliwość wsparcia dziecka w układaniu myślenia o tym, co było, dlaczego to było dobre i zachęta do powtarzania takich działań.

## Jesteś dobrym rodzicem

Także wtedy, gdy:

- jesteś bardzo zmęczony,
- potrzebujesz samotności,
- ogarnia Cię frustracja,
- nie umiesz zauważyć postępów dziecka,
- popełniasz błędy wychowawcze,
- dzieje się coś, czego później żałujesz.

Żadne dziecko nie potrzebuje supermenów grających rolę opiekunów, natomiast potrzebuje kochających, akceptujących i wspierających rodziców, którzy akceptują, kochają i wspierają także siebie. Życie na karuzeli razem z dzieckiem nadpobudliwym jest wielkim wyzwaniem. To, że bywa zadaniem ponad siły jest wpisane w tę przypadłość. Ale jeśli kochasz i mówisz swojemu dziecku o swojej miłości, jeśli godzisz się na nie dokładnie takim, jakie jest i mówisz mu o tym, budujesz najlepszy dom, jaki to dziecko może mieć.

Źródło:

- Chrzanowska B., Świącicka J., Oswoić ADHD. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo. Warszawa 2011.

Maria Tuchowska

Nauczyciel dyplomowany, polonista i teolog.