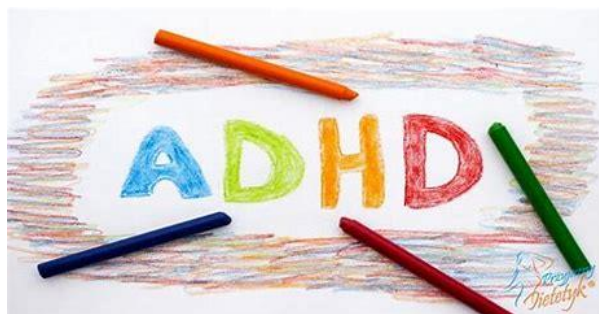


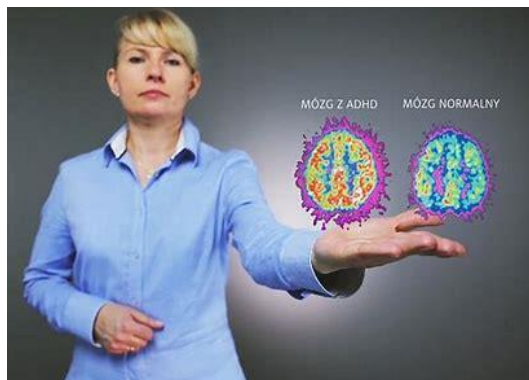


## ADHD - WYROK? BEZNADZIEJA? A MOŻE SZANSA?

Boimy się tego czego nie znamy ... zatem co powinniśmy wiedzieć o  
ADHD?

- \* To Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z deficytem uwagi.
- \* Rozwija się u dzieci do 7 r.ż. – z czasem objawy ustępują, a nawet mogą całkowicie wygasnąć w wieku dojrzewania, zdarzają się jednak przypadki ADHD u dorosłych (ale rzadko).
- \* Cechą charakterystyczną dla ADHD jest stały problem z zachowaniem norm społecznych oraz poszanowaniem praw innych osób.
- \* Najczęściej objawy pojawiają się w pierwszych 5 latach życia.
  - \* ADHD w przeważającej ilości dotyczy chłopców.
- \* Nie każde energiczne, ruchliwe i „roztrzepane” dziecko jest nadpobudliwe!





## CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ADHD:

zaburzenia koncentracji uwagi

impulsywność

bieganie bez celu, podskakiwanie

chwiejność emocjonalna  
(popadanie od euforii po płacz)

gadatliwość

łatwe rozpraszenie się  
(np. wystarczy przelatująca mucha  
by odwrócić jego/jej uwagę)

nadmierna wrażliwość na bodźce środowiskowe

agresywność

stany lękowe

zaburzenia mowy  
(opóźnienie rozwoju mowy,  
kłopoty z artykulacją,  
problemy ze strukturą zdania)

trudności z nawiązaniem  
i utrzymaniem kontaktów  
rówieśniczych

zaburzenia snu  
(wczesne budzenie się,  
trudności z zasypianiem,  
niespokojny sen).

## LECZENIE

Jeśli podejrzewasz u swojego dziecka nadpobudliwość psychoruchową, skontaktuj się ze specjalistą z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Tam przeprowadzą wywiad, który jest podstawą przeprowadzenia badania, skierują również do odpowiedniego specjalisty (najczęściej neurologa by wykluczyć inne choroby i zaburzenia). Jeżeli specjalista potwierdzi nadpobudliwość psychoruchową, zaleci odpowiednią terapię.

W zależności od typu zaburzeń stosuje się:



psychoterapię indywidualną  
farmakoterapię  
ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci  
terapię rodzinną  
reedukację (jeśli pojawią się potrzeba)

Ważne! Objawy nadpobudliwości z wiekiem maleją, a w miarę jak dziecko staje się coraz bardziej dojrzałe, coraz lepiej radzi sobie ze swoimi ograniczeniami.

## JAK ŻYĆ Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM? JAK POMÓC SOBIE I JEMU?

**WPROWADŹ RUTYNĘ, USTAL SCHEMAT DNIA CODZIENNEGO** - znane pory wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać (rutyna daje poczucie bezpieczeństwa, ale uważajmy by nie popaść w absurdy).

**OGRANICZAJ BODŹCE. DBAJ O SPOKÓJ W DOMU** – unikaj słuchania głośnej, „nerwowej” muzyki, nie pozwalaj na oglądanie telewizji, na korzystanie z tabletu czy smartphona na przynajmniej 2 h przed pójściem spać, nie zadawaj dziecku kilku poleceń na raz, ogranicz „goszczenia” wielu ludzi na raz, unikaj jaskrawych kolorów ścian i wielu ozdóbek w pokoju gdzie dziecko spędza czas, itd.

**STOSUJ JASNE, PROSTE KOMUNIKATY**, np. zamiast „posprzątaj pokój” powiedź „pościel łóżko” itp.

**WPROWADŹ ZWYCZAJ WSPÓLNEGO PLANOWANIA** – przygotujesz w ten sposób dziecko na zmiany.

**ĆWICZ CIERPLIWOŚĆ** choć to niełatwe – stosuj pochwały i zachęty, ale nie ignoruj wygłupiania się (oczywiście w granicach zdrowego rozsądku).

**ZADBAJ O PORZĄDEK I PROSTOTĘ MIEJSCA NAUKI.** Najlepiej kiedy na biurku będzie tylko lampa, jeden długopis, ołówek i gumka. W razie potrzeby warto zadbać o łatwy i szybki dostęp do kredek, pisaków i innych potrzebnych przyborów, ale powinny być one schowane, by nie rozpraszać dziecka.

**BĄDŹ ELASTYCZNA,** gdy twoje metody zawiodą nie obwiniaj się – to jest naturalne. Każdy jest tylko człowiekiem, my się zmieniamy i dzieci również. Daj sobie prawo do błędu, czasami wrzuć na „luz”. Pamiętaj o tym, że Twoje dobre samopoczucie podświadomie wpływa również na dziecko (SZCZĘŚLIWY RODZIĆ TO SZCZĘŚLIWE DZIECKO 😊 )

**WAŻNE JEST ODPOWIEDNIE ODŻYWIANIE.** Zrezygnuj całkowicie z jedzenia tzw. „śmieciowego”, wysoko przetworzonego, fastfood, napoi gazowanych.



### Inne praktyczne rady współżycia z dzieckiem nadpobudliwym:

1. Konsekwencja w postępowaniu, jasno ustalone granice (co dziecku wolno, a czego nie może robić).
2. Stosowanie krótkich, rzeczowych uwag.
3. W systemie kar nie stosować ograniczeń zabawy i ćwiczeń fizycznych (dziecko potrzebuje ruchu i jest to forma odreagowania i wydatkowania nagromadzonej energii).
4. W zabawach, w których bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas ukończenia. Nie stosować określeń czasowych typu „za chwilę”, „moment”, ale określić konkretnie „za 5 min. od teraz”, „o 12:00” – najlepiej nastawić minutnik.
5. Zawsze starać się zachować spokój, rozsądek i wyrozumiałość. Te cechy są niezbędne w pracy i życiu z osobą nadpobudliwą.

6. Mówić spokojnie, ale stanowczo! Nie krzyczeć!
7. Ustalać cele, realizowane w najbliższej przyszłości (unikać działań odległych w czasie). Im bliższy jest cel lub termin tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane.
8. Stale kontrolować i przypominać o obowiązkach oraz udzielać pomocy w ich realizacji – wdrażać do finalizacji rozpoczętego zadania.
9. Zwracać uwagę na staranność wykonywania ćwiczeń.
10. Stosować zasadę stopniowania trudności, tj. tak ustalić zadanie, żeby dziecko było w stanie go wykonać i osiągnąć sukces – zaczynać od zadań łatwych, stopniowo przechodzić do tych trudniejszych.
11. Stosować wzmocnienia pozytywne – chwalić za włożony wysiłek a dopiero potem za efekty.
12. Przy trudniejszych zadaniach warto w punktach ustalić konkretne etapy jego wykonania.
13. Każdorazowo po podaniu komunikatu poprosić dziecko/ucznia o powtórzenie polecenia własnymi słowami.
14. Nadmierną ruchliwość ukierunkować na działanie, np. przynieść chusteczkę, naostrzyć ołówek, podczas lekcji można poprosić o starcie tablicy, itp.
15. Podczas nauki i pracy dziecka powinien on być cały czas pod nadzorem osoby dorosłej, która ukierunkuje i napomni jeśli dziecko odbiega myślami od zadania.
16. Stosować liczne przerwy (wcześniej czasowo ustalone), w trakcie których należy zadbać o dawkę ruchu a na zakończenie o element wyciszający, np. ćwiczenia oddechowe (głęboki wdech przez nos i powolny wydech ustami – ćwiczenie wykonuje się przy zamkniętych oczach).

Najważniejsze jest zapewnić atmosferę akceptacji, szacunku,  
bezpieczeństwa i zrozumienia ☺

