

Co to jest ADHD?

ADHD jest rozpoznaniem medycznym i psychologicznym. Jest to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi i jest jednym z najczęstszych zaburzeń, jakie spotykamy u dzieci w wieku szkolnym. Jego rozpowszechnienie ocenia się na 5-7%.

Rozpoznanie ADHD nie jest katastrofą. Dziewczęta i chłopcy z ADHD są normalni i mogą cieszyć się dzieciństwem i szalonym okresem dojrzewania podobnie jak ich rówieśnicy. Z drugiej strony rozpoznanie nadpobudliwości psychoruchowej u dziecka na pewno będzie wymagało więcej wsparcia i obecności rodziców i nauczycieli.

Aby opisać pracę mózgu osób z ADHD, posłużono się modelem samochodu (Russel Barkley). W naszym mózgu, podobnie jak w samochodzie, istnieje układ działania(gaz) i układ hamowania(hamulec). Są one ze sobą w pewnej równowadze. Jeśli robimy coś ciekawego, sprawia nam to przyjemność i nie chcemy tego przerwać- przewodzi układ działania(motywacji). Jeśli kończymy nudne zadanie- potrzebny jest układ hamowania(koncentracji), który wyhamuje niepotrzebne bodźce. Problemem, jaki mają dzieci z ADHD jest gorsze funkcjonowanie układu hamowania. Warto podkreślić, że osoby z ADHD nie mają w sobie za dużo impulsywności, nadruchliwości, żywiołowości, zainteresowania otoczeniem. Mają raczej za małą możliwość hamowania dochodzących do nich bodźców.

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej ma trzy grupy objawów:

- Zaburzenia koncentracji
- Nadmierna impulsywność
- Nadruchliwość

Symptomy ADHD stanowią poważne wyzwanie dla rodziców i nauczycieli, a samemu dziecku bardzo często utrudniają naukę szkolną i nawiązywanie prawidłowych relacji z rówieśnikami. Nadpobudliwe dzieci zazwyczaj nie pracują na miarę oczekiwań, co sprawia, że są gorzej oceniane i kończą karierę szkolną poniżej swoich możliwości.

Kiedy możemy myśleć o problemach z koncentracją?

Koncentracja to zbiór umiejętności naszego umysłu, dzięki któremu możemy doprowadzić do końca nudne bądź skomplikowane zadanie. Niestety dzieci z ADHD, z powodu niedojrzałej lub zaburzonej uwagi tego nie potrafią- skupiają się na każdym nowym, najsilniejszym lub najciekawszym bodźcu. Dlatego też niezwykle łatwo się rozpraszają i nie doprowadzają rozpoczętych zadań do końca. Oznacza to, że nadpobudliwe dziecko pozostawione samo przy biurku równie dobrze może odrabiać lekcje, jak i przyglądać się przejeżdżającym za oknem samochodom. Ponadto dzieci z ADHD nie potrafią z dochodzących do nich bodźców wybrać najważniejszego. Zeszyt do matematyki i śpiew ptaków są dla nich równie ważne.

Dzieci z zaburzeniami uwagi mają też kłopoty z doprowadzeniem zadania do końca, czyli mają kłopoty z trwałością uwagi. Częstym problemem, który zauważają rodzice i nauczyciele jest niekończenie notatek, niezapisywanie prac domowych, niesprawdzanie swoich prac. Dzieci te zapominają ważne informacje i żyją w wiecznym bałaganie.

Objawy zaburzeń koncentracji mogą być mniej widoczne w sytuacjach, w których dziecko jest bardzo zainteresowane zadaniem lub są mocno zmotywowane do działania. Dzieci nie potrafią się skupić na tym, co jest nudne czy nieważne (tekst z przyrody), natomiast mają olbrzymie kłopoty z oderwaniem się od czynności sprawiających im przyjemność (oglądanie telewizji, gra na komputerze). Dlatego badający psycholog lub lekarz pyta o sytuacje, w których wymaga się od dziecka wysiłku umysłowego, a więc zachowania ciągłej uwagi. Takimi sytuacjami są: słuchanie nauczyciela, wnikliwe czytanie tekstu, przepisywanie wypracowania, sprzątanie.

Zaburzenia koncentracji uwagi są problemem, który jest przez cały okres nauki szkolnej i znacząco może wpływać na wyniki w nauce. Pomoc i nadzór nad pracami domowymi muszą być kontynuowane przez większość edukacji szkolnej. Bez stałego wsparcia większość dzieci a potem nastolatków nie będzie uczyć się systematycznie.

Kiedy możemy myśleć o problemach z nadruchliwością?

Kiedy dziecko wykonuje nadmierną ilość zbędnych ruchów niepołączonych z wykonywaniem jakiegoś zadania, czynności, które stają się irytujące i dokuczliwe dla otoczenia, mówimy wtedy o nadruchliwości. Dziecko nadpobudliwe z trudnością pozostaje w jednym miejscu, często biega, wspina się na meble, jest gadatliwe. U starszych dzieci i nastolatków może to ograniczyć się do stałego wiercenia się, rysowania, obgryzania długopisu. Aktywność dziecka nadpobudliwego zwykle jest dość chaotyczna, nie służy określonej celowi. (przy słuchaniu bajki turla się po dywanie, wychodzi w szkole z ławki aby sprawdzić jak pracują inne dzieci, stale manipuluje przy długopisie, chodzi po mieszkaniu bez celu i twierdzi, że się nudzi.)

Dla wielu ADHD-owców pozostawanie w jednym miejscu czy siedzenie nieruchomo to bardzo ciężka praca fizyczna i umysłowa (momentami tortura). Dlatego też wiele strategii pomocy proponuje by pozwolić dziecku na niewielki niepokój ruchowy w czasie wykonywania przez niego długiego zadania.

Kiedy możemy myśleć o problemach z nadmierną impulsywnością?

Nadmierna impulsywność to przede wszystkim działanie bez zastanowienia się, oceny sytuacji. Dzieci nie przewidują konsekwencji swojego działania, najpierw robią, potem myślą. (wybiegają na jezdnię nie sprawdzając, czy nadjeżdża samochód). Nadmierna impulsywność to także gorsza umiejętność uczenia się na wcześniejszych doświadczeniach. Dzieci te zwykle nie myślą: stop, czy ja już tego kiedyś nie robiłem i jakie to miało skutki.

Inną konsekwencją nadmiernej impulsywności są kłopoty z czekaniem na swoją kolej. W klasie oznacza to wtrącanie się do wypowiedzi nauczyciela, czy nieustanne wyrywanie się do odpowiedzi. W domu są to dzieci, które przerywają rozmowy telefoniczne rodziców, bo właśnie muszą im powiedzieć coś niezwykle ważnego. Jeśli czegoś chcą, to musi być zaraz. Zauważa się również większą hałaśliwość. Dzieci z ADHD są znacząco głośniejsze od swoich rówieśników.

Strategie postępowania

Warto podkreślić, że rozpoznanie u dziecka ADHD nie jest dla niego wymówką dla usprawiedliwienia każdego trudnego zachowania. Tak, jak jesteśmy zobligowani do udzielania mu pomocy w momentach, gdy kłopoty z koncentracją, nadruchliwością i z impulsywnością przeszkadzają w postępowaniu, tak w przypadku np. niepożądanych zachowań czy celowego łamania reguł powinniśmy wyciągać normalne konsekwencje. By jednak to móc zrobić, należy nauczyć się odróżniania od siebie zachowań niepożądanych i tych na które dziecko nie ma wpływu.

Większość autorów zajmujących się leczeniem ADHD sugeruje cztery podstawowe sposoby oddziaływania:

- Edukacja na temat ADHD
- Przekazanie opinii do szkoły, przedszkola z konkretnymi zaleceniami, zalecenia zawarte w opinii muszą być przez nauczyciela realizowane
- Udział rodziców warsztatach, na których uczą się odmiennego postępowania z dzieckiem
- Terapia dziecka (trening zastępowania agresji, umiejętności społecznych itp.)

Przy bardzo nasilonych objawach włączone zostaje leczenie farmakologiczne.

Kilka niezbędnych rad dla rodziców i nauczycieli:

- ✓ Gdy dziecko w czasie nauki zaczyna się rozpraszać-robimy mu krótką przerwę.
- ✓ Mówimy krótko i wypowiadamy jedno polecenie na raz.
- ✓ Zawsze upewniamy się czy słucha- prosimy dziecko o powtórzenie polecenia.
- ✓ Z miejsca, gdzie dziecko pracuje usuwamy niepotrzebne bodźce (puste biurko, wyłączony telewizor, zamknięte okno).
- ✓ Zgadza się na bezpieczne i nieuciążliwe sposoby „ruszania się”. Często jest to warunek, by dziecko w ogóle mogło się skupić.
- ✓ Zagospodarujemy nadmiar energii poprzez sport.

- ✓ Często przypominamy obowiązujące zasady- to na co się umówiliśmy.
- ✓ Chwalimy dziecko zawsze za to, co poszło lepiej niż zazwyczaj. Pochwał powinno być więcej, niż komunikatów negatywnych.

Bibliografia:

Artur Kołakowski ADHD-informacje dla nauczycieli i rodziców