# Kilka słów o ADHD.

# Każdy rodzic pragnie, aby jego dziecko rozwijało się w odpowiedni sposób. W zawiązku z powyższym tematem istnieje wiele zagrożeń, które uniemożliwiają prawidłowy rozwój dziecka. Rodziców dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej trapią obawy o przyszłość dziecka w stopień, w jakim wpłynie on na stopień edukacji i wyniki w nauce. Martwią się także o akceptacje swej pociechy w jego grupie rówieśniczej, co w dużej mierze przyczynia się do trudności w szkole. Dlatego też należy przekazywać informacje, jak postępować z takimi dziećmi, zarówno nauczycielom, jak i rodzicom[[1]](#footnote-1).

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej w międzynarodowej klasyfikacji nazywany jest zespołem hiperkinetycznym lub ADHD.

**Nadpobudliwość psychoruchowa –** są to zaburzenia równowagi procesów ośrodkowego układu nerwowego, spowodowane najczęściej mikrouszkodzeniami mózgu. Może przejawiać się między innymi: niepokojem ruchowym dziecka, męczliwością umysłową, wzmożona drażliwością, kłótliwością, lękliwością czy skłonnością do wzruszania się. Bywa częstą przyczyną nerwic ruchowych (np. tiki, jąkanie), napadów lęku oraz trudności w zasypianiu[[2]](#footnote-2).

***Objawy ADHD:***

# Wśród typowych objawów ADHD występują 3 grupy, które obejmują kłopoty z[[3]](#footnote-3):

## Nadmierną impulsywnością;

1. Nadruchliwością;
2. Z zaburzeniami uwagi;

Ad.1

Nadmierna intensywność przyczynia się do braku zdolności zahamowania reakcji. Dziecko bardzo często nie potrafi zapanować nad swoimi reakcjami oraz przewidzieć konsekwencji własnych działań. Problemy te przyczyniają się do występowania innych trudności, utrudniających prawidłowe funkcjonowanie dziecka. Dlatego też często wtrąca się ono do rozmowy, przeszkadza rodzicom, przypadkowo i nieumyślnie niszczy rzeczy. Nie potrafi również zaplanować swoich działań, co prowadzi do rozległych problemów z nauką i samodzielnością. Uczeń z nadpobudliwością psychoruchową łatwo ulega wpływom rówieśników i za ich namową realizuje ich często niemądre pomysły, co prowadzi do tego, że jest postrzegane jako kozioł ofiarny. „Dzieci z ADHD są niewolnikami >>już<< i >>zaraz<<”, co oznacza, że w przypadku prośby związanej przerwaniem wykonywanej przez nie czynności odpowiedzą „zaraz”, a gdy mają dostać jakąś nagrodę to będą oczekiwały jej natychmiast („już”).

**Sposoby reagowania osoby zdrowej i osoby z ADHD**

**Zdrowa osoba**

Pomysł  STOP  opłaca się czy się nie opłaca?  Decyzja  realizacja

**Osoba z ADHD**

Pomysł  brak zahamowania  realizacja

Źródło: ADHD : zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców / Artur Kołakowski [et al.]. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007. Str.22

# Ad. 2

Nadruchliwość oznacza niczym nieuzasadnioną aktywność ruchową wyróżniającą dziecko spośród grupy rówieśniczej. Badania naukowe przyczyniły się do wysnucia następujących wniosków:

* Izolowana nadruchliwość nie stanowi większego problemu;
* Nadruchliwość połączona z impulsywnością można przyrównać do mieszanki wybuchowej;

Nadruchliwość dziecka jest ściśle związana z przymusem chodzenia związanego z niemożnością spokojnego siedzenia, co jest niezależne od dziecka z ADHD. Wiąże się to ściśle z nieumiejętnością przebywania dłuższy czas w jednym miejscu. Można to porównać do niedostrzegania detali przez dziecko z dużą wadą wzroku.

Oprócz tych dwóch cech wyróżnia się jeszcze, a mianowicie „niepokój w obrębie siedzenia”, co przejawia się kręceniem się, oraz machaniem rękami i nogami, a także nadmierną gadatliwością.

Ad.3

Zaburzenia uwagi oznaczają słabszą zdolność do koncentrowania się na wykonywanym zadaniu. Zdolność ta dotyczy zarówno skierowania uwagi jak i jej utrzymania. Dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej zazwyczaj miewają problemy z min.: z zastosowaniem się do instrukcji, doprowadzaniem działań do końca, z zapamiętywaniem poleceń czy ze skupieniem uwagi na dłużej. Do cech uwagi należą:

* Wybiórczość;
* Rozpraszalność;
* Pojemność;
* Trwałość;
* Przerzutność;
* Podzielność;
* Rozpiętość;

Oprócz wyżej nadmienionych 3 grup objawów ADHD dostrzegane jest jednak szersze ujęcie problemów związanych z funkcjonowaniem tych dzieci. Wyróżnia się tutaj dużo bardziej emocjonalne reakcje (spowodowane dużą impulsywnością), szybkie zmiany nastrojów, niedojrzałość emocjonalną i społeczną oraz słabe rozumienie pojęcia czasu.

# Przyczyny ADHD[[4]](#footnote-4):

Najczęstszą przyczyną powstawania nadpobudliwości psychoruchowej jest uszkodzenie układu nerwowego dziecka, które może nastąpić w różnych okresach jego życia.  
  
Do czynników uszkadzających układ nerwowy w okresie płodowym zaliczamy m.in.:

* czynniki uszkadzające komórkę nerwową (alkohol, narkotyki itp.);
* choroby zakaźne lub inne w czasie ciąży (różyczka, świnka, żółtaczka matki, choroby krążenia matki);
* zatrucia ciąży (leki, alkohol, papierosy, zatrucia pokarmowe);
* niewłaściwe odżywianie się w czasie ciąży;
* urazy mechaniczne w okresie ciąży (upadki, uderzenia w brzuch).

Do czynników uszkadzających układ nerwowy w okresie okołoporodowym zaliczamy m.in.:

* niedotlenienie podczas porodu (zamartwica);
* urazy mechaniczne (poród wczesny, niewłaściwie przebiegająca akcja porodowa).

Do czynników uszkadzających układ nerwowy w przebiegu życia dziecka zaliczamy m.in.:

* urazy mechaniczne czaszki w wieku dziecięcym (wypadki połączone ze wstrząsem mózgu, upadki);
* poważne choroby (np. zapalenie opon mózgowych, choroby zakaźne połączone z drgawkami i wysokimi temperaturami).

Według badań najwięcej dzieci z nadpobudliwością psychoruchową pochodzi z patologicznych ciąż, konfliktu serologicznego, nieprawidłowych porodów i dzieci urodzonych w zamartwicy. Najnowsze badania wykazują też, że bezpośrednią przyczyną tego zaburzenia mogą być także mutacje genetyczne.

Objawy nadpobudliwości występują najczęściej na skutek korelacji czynników biologicznych z czynnikami społecznymi. Do czynników społecznych wpływających na wystąpienie omawianych zaburzeń zaliczamy m.in.:

* nerwową atmosferę domową burzy równowagę nerwową dziecka, a długotrwałe pobudzenie emocjonalne dziecka prowadzi do utrwalenia się pewnych nawyków reagowania na trudne sytuacje i znajduje swój wyraz w nadpobudliwości;
* nieprawidłowy styl wychowawczy w rodzinie;
* brak zaspokajania podstawowych potrzeb psychicznych (głównie miłości, bezpieczeństwa);
* wymagania najbliższego otoczenia;
* spędzanie wolnego czasu głównie przy telewizji i grach komputerowych, z których większość zawiera elementy przemocy;
* "tempo życia" (deficyt kontaktów ze stale zapracowanymi i przemęczonymi rodzicami);
* obcowanie z głośnymi i agresywnymi wzorcami kontaktów międzyludzkich.

# Zasady pracy z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej:

Dziecko z tym zespołem nie może doczekać się swojego momentu, kiedy nauczyciel się nim zajmie. Czasem skarcenie może być lepsze niż oczekiwanie na swoją kolej. Poświęcona dziecku uwaga jest silnym wzmocnieniem (nagrodą). Należy zauważać rzadkie chwile, gdy dziecko spokojnie pracuje i zachęcać go do dalszego wysiłku, pochwala dodaje mu sił. Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową słyszy kilka pierwszych słów kierowanego do niego komunikatu lub polecenia.

Słyszane polecenia to:

* z bliska;
* po nawiązaniu kontaktu wzrokowego;
* kilkakrotnie powtórzone;
* którego wykonania dopilnuje nauczyciel.[[5]](#footnote-5)

Często słyszalne dla dziecka są informacje na temat, czego nie powinno robić. Powinno pamiętać się, że często jest dziecku łatwiej coś zrobić, niż czegoś nie zrobić.

Ważny jest jasny i precyzyjny komunikat, co ma w danej chwili robić

Lepiej wydawać proste polecenia, np. „Otwórz zeszyt i zapisz temat” niż „ Przestań się kręcić i przeszkadzać”. Dziecko skarcone po raz kolejny odbierze to jako informację, że jest złe i niegrzeczne a szkoła to miejsce, w którym nigdy nic mu się nie udaje.[[6]](#footnote-6)

Uczniowi z ADHD trzeba udzielać krótkie polecenia, a gdy je wykona wyda kolejne polecenie. Początek każdego uporządkowanego działania powinien być jasno i wyraźnie zaakcentowany („Uwaga zaczynamy pisać”, „Uwaga zaczynamy czytać”).Dziecko z zaburzeniami może pracować krótko, warto też przypominać dziecku o czynnościach, które ma wykonać. Np. przed wyjściem z sali można spytać się dziecka, co ma zrobić w domu, co ma przynieść ze sobą na następne zajęcia. Dzieci z tym zespołem powinny sprawdzać swoje prace. Dlatego należy je zachęcać do tego. Kiedy na zajęciach uczniowie piszą pracę często jest tak że dziecko z ADHD oddaje ją pierwsze. Można wtedy poprosić, aby wykonały jakąś czynność (np. starcie tablicy) i po chwili, kiedy już to zadanie wykona poprosić, aby sprawdziło jeszcze raz swoją pracę.

Dzieci z tym zespołem cechuje chaos, dlatego powinno się im stworzyć uporządkowany świat. Dziecko powinno znać plan zajęć, plan poszczególnych godzin lekcyjnych, należy także zapoznać ucznia z regulamin, co jest nie dopuszczalne i jakie grożą konsekwencje. Według autorów zajmujących się tym zagadnieniem uczeń z ADHD powinien zawsze siedzieć w pierwszej ławce, ale są pewne zasady: nie może siedzieć bezpośrednio przy oknie albo drzwiach, powinien być jak najbliżej nauczyciela, siedzi sam albo z najspokojniejszym uczniem w klasie. [[7]](#footnote-7)

Christopher Green proponuje metodę, którą nazywa „nadpobudliwą kanapką”: najbardziej niespokojne dziecko siedzi w trzy osobowej ławce pomiędzy dwoma spokojnymi, grzecznymi i dobrze radzącymi sobie z nauką osobami.[[8]](#footnote-8)

Uczeń spokojny, który siedzi z dzieckiem nadpobudliwym może być pomocnikiem nauczyciela i pomagać sprawdzać czy kolega wykonuje zadania, które były zlecone.

Nowe, nieoczekiwane sytuacje (np. wyjście do kina, teatru) należy krótko omówić jak będzie wyglądało wyjście i ustalić zasady obowiązujące w czasie tego wydarzenia.

Takie dziecko nie potrafi zorganizować sobie pracy. Dlatego też powinno się je tego uczyć np. poprzez pokazywanie jak pisać plan/wypracowanie, prowadzić kalendarz – notatki, układać rzeczy na biurku.

Można zachęcać dzieci by przed rozpoczęciem pracy zadawały sobie pytania np. „Jak brzmi problem?”, „Jak można go rozwiązać?”, „Od czego trzeba zacząć?” itp.

Często osoby słuchające dziecka z tym zespołem nie wiedzą, o co mu chodzi, należy wtedy zadać pytania pomocnicze: o czas, miejsce wydarzenia, osoby biorące w nim udział. Następstwo wydarzeń pomaga dziecku zaplanować wypowiedź i przekazać posiadaną wiedzę.[[9]](#footnote-9)

ADHD charakteryzuje się tym, że dziecko rusza się więcej niż inni. W czasie zajęć może to przeszkadzać innym, dlatego też, jeśli ma się takie dziecko w klasie można zaplanować w czasie zajęć przerwy, kiedy uczeń będzie np. rozdawał bądź zbierał pomoce szkolne, ścierał tablice.... Pozwalamy w ten sposób na zmniejszenie niepożądanej nadruchliwości ucznia, ale także sprawiamy, że czuje się ważne, potrzebne i akceptowane. Dobrym sposobem jest również przerwa w czasie lekcji na ćwiczenia fizyczne.

W pracy z dzieckiem z nadpobudliwością psychoruchową trzeba pamiętać by podkreślać najważniejsze zagadnienia i informacje np. podkreślając na kolorowo, zaznaczać podczas wypowiedzi znakiem „Uwaga, to ważne!”.

Podsumowując, gdy pracujesz z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, pamiętaj aby:

1. *Nie wzmacniać niewłaściwych zachowań, ale tylko te, które chcesz utrwalić.*
2. *Mówić tak, aby dziecko z ADHD Cię słyszało.*
3. *Zaznaczać początek nowej czynności.*
4. *Ustalać sygnał rozpoczęcia pracy.*
5. *Dzielić pracę dziecka na krótkie etapy.*
6. *Przypominać.*
7. *Zachęcać dziecko do sprawdzania swoich prac.*
8. *Stwarzać uporządkowany świat.*
9. *Mądrze usadzić dziecko z ADHD w klasie.*
10. *Uważać na nowe i niespodziewane sytuacje.*
11. *Uczyć dziecko organizowania pracy.*
12. *Zaakceptować lub zagospodarować nadruchliwość.*

**Opracowała:**

**Emilia Gajewska**

1. ADHD : zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców / Artur Kołakowski [et al.]. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007. s. 9 [↑](#footnote-ref-1)
2. Krystyna Bożkowa (red.), *Encyklopedia Zdrowia Dziecka*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987, s. 173,174 [↑](#footnote-ref-2)
3. ADHD : zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców / Artur Kołakowski [et al.]. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007. s. 21-29 [↑](#footnote-ref-3)
4. Iwona Kolaniak , Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową,, (w:) http://www.awans.net/strony/psychologia/kolaniak/kolaniak2.html [↑](#footnote-ref-4)
5. ADHD : zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców / Artur Kołakowski [et al.]. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007. s.222 [↑](#footnote-ref-5)
6. Tamże, s. 223 [↑](#footnote-ref-6)
7. Tamże, s. 224 [↑](#footnote-ref-7)
8. Tamże, s. 224 [↑](#footnote-ref-8)
9. ADHD : zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców / Artur Kołakowski [et al.]. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007. s. 225 [↑](#footnote-ref-9)