

# Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD)

**Nadpobudliwość psychoruchowa (inaczej zespół nadruchliwości, zespół hiperkinetyczny, w języku angielskim Attention Deficyt Hiperactyity Disorder)** w znaczeniu medycznym jest schorzeniem mającym charakterystyczne objawy. Istnieją trzy grupy objawów charakterystycznych dla nadpobudliwości psychoruchowej:

1. nasilone zaburzenia uwagi;
2. nadmierna impulsywność;
3. nadmierna ruchliwość.

Dziecko nadpobudliwe ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli, dlatego dzieci te szybko się rozpraszają, wszystko jest dla nich ciekawe. Słyszą zarówno głos Pani w klasie jak i rozmowy innych dzieci, hałas przejeżdżających samochodów. Ich mózg jest bombardowany przez wszystkie bodźce naraz, a one nie potrafią stwierdzić, które są najważniejsze? I z tym dzieci z ADHD mają właśnie problemy. **Nie potrafią z wszystkich dochodzących bodźców wybrać najważniejszego! Nie powinno nas zatem dziwić, a tym bardziej złościć, że dziecko z ADHD nie reaguje za pierwszym razem na nasze polecenie! Czasem trzeba do tych dzieci zwracać się kilkakrotnie. Nie wolno je karać za objawy choroby !**

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo stanowią około 3 – 10% wszystkich dzieci w młodszym wieku szkolnym. W okresie przedszkolnym trudno jest rozpoznać nadpobudliwość psychoruchową. Większość podobnych do niej zachowań mieści się bowiem w normie rozwojowej. **Gdy dziecko trafia do szkoły przeważnie nasilają się objawy zachowań nadpobudliwości psychoruchowej.** Uczniowie nadpobudliwi psychoruchowo odznaczają się brakiem wytrwałości w działaniach wymagających zaangażowania umysłowego. Porzucają jedną aktywność na rzecz innej. Są lekkomyślni i impulsywni. Mają kłopot z dyscypliną z powodu nieumyślnego łamania zasad, co może być mylnie odbierane przez rodziców i nauczycieli jako zachowania buntownicze i celowe. Podczas lekcji wiercą się w ławce, rozmawiają głośno z innymi dziećmi oraz chodzą bez pozwolenia po klasie. Ich zeszyty są niestaranne i często zapominają je przynieść na lekcje. Uczniowie nadpobudliwi psychoruchowo bardzo często zapominają odrobić pracę domową. Wszystko to ma negatywny wpływ na ich wyniki w nauce oraz ocenę z zachowania. Impulsywne zachowania, stwarzanie niebezpiecznych sytuacji z powodu nieumiejętności przewidywania ryzyka, niecierpliwość, brak kontroli powodują, że dzieci te mogą być odrzucane przez rówieśników, z którymi nie potrafią współpracować. Dziecko z ADHD ma bardzo często niską samoocenę, nie wierzy we własne możliwości, choć wiele z tych dzieci ma wysoki iloraz inteligencji.

## **Konsekwencją nieprawidłowej opieki i pracy nad dzieckiem z ADHD może być:**

- bunt przeciwko normom społecznym,
- niska samoocena,
- przygnębienie, popadanie w depresję,
- osiągnięcie dużo niższych wyników niż ich możliwości.

Należy dołożyć wszelkich starań, aby dzieci z ADHD nie wyrastały w poczuciu własnej bezradności oraz przekonaniu, że je nikt nie kocha oraz nie rozumie. Trzeba uczyć te dzieci jak mogą sobie radzić z objawami choroby. Jeżeli nie spełnimy tych warunków to przed dzieckiem z ADHD w dorosłym życiu będzie rysował się czarny scenariusz w postaci: depresji, popadania w konflikty z prawem, sięgania po narkotyki lub alkohol. Ważne jest, aby rozpoznać zaburzenie, a następnie stworzyć dziecku odpowiednie warunki w domu i szkole. Bardzo istotną rolę w pracy z tymi dziećmi odgrywa ustalenie systemu zasad, które muszą one przestrzegać. Należy często im o nich przypominać. Wymaga to dużej cierpliwości, ale umożliwi dziecku pełny, wszechstronny rozwój.

## **Przyczyny ADHD**

- Zespół nadpobudliwości dziecięcej ( ADHD) jest zaburzeniem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, czyli uwarunkowanym genetycznie.
- Trudna sytuacja domowa, brak stałych norm, zasad, niekonsekwencja rodziców i ich impulsywność mogą tylko nasilać objawy.
- Za czynniki ryzyka powstania ADHD uważa się również nadużywanie przez matkę w czasie ciąży alkoholu, narkotyków, leków i nikotyny.

## **Leczenie ADHD**

Leki nie mogą wyleczyć z nadpobudliwości, ale mogą pomóc ją przeżyć. Dlatego wskazane jest kierowanie rodziców do neurologa, gdy podejrzewamy ADHD. Diagnozę zawsze stawia lekarz!

Rodzice powinni wiedzieć, że kierując swe dziecko na badania lekarskie pomogą:

- dziecku w skupieniu się podczas nauki;
- że zacznie ono słyszeć, co do niego się mówi;
- łatwiej będzie mu zapanować nad swoją potrzebą ruchu;
- łatwiej mu będzie przez chwilę pomyśleć, zanim coś zrobi;
- łatwiej mu będzie skupić się w czasie zajęć reedukacyjnych (częściej niż inne dzieci mają kłopoty z dysleksją, dysgrafią, dyskalkulią); specyficzne trudności w pisaniu i czytaniu częściej występują u chłopców.

### **Rodzice mogą pomóc swojemu dziecku z nadpobudliwością psychoruchową poprzez:**

- akceptację i miłość do dziecka pomimo jego choroby,
- stworzenie przejrzystego systemu zasad funkcjonowania dziecka w domu,
- zadbanie o usystematyzowane prowadzenie trybu życia dziecka,
- stałą współpracę z nauczycielami uczącymi,
- wspieranie dziecka podczas niepowodzeń,
- wyjaśnianie, do czego prowadzą impulsywne zachowania, przewidywanie ich konsekwencji,
- prowadzenie odpowiedniej diety dla dzieci z ADHD,
- konsekwentną walkę z różnymi przeciwnościami dla dobra dziecka.

### **Należy odróżniać objawy choroby od złego zachowania dzieci z ADHD**

Trzeba się nauczyć oddzielać chorobę od złego zachowania. Bycie nadpobudliwym nie oznacza, że wolno używać wulgarnych słów. Wiadomo, że trudniej jest takiemu dziecku zachować ciszę, że powstrzymanie się od komentarza wymaga przypominania, ale za wulgaryzm trzeba ponieść konsekwencje. Natomiast za powstrzymanie się od komentarza przez jedną lekcję należy się nagroda, choćby ustna pochwała. Ważne jest stworzenie systemu zasad: żeby było wiadomo, co wolno, a czego nie wolno i jakie ponosi się za to konsekwencje.

Źródło internet  
Opracował Piotr Ruśniak