

MOJE DZIECKO JEST NADPOBUDLIWE.

Termin „nadpobudliwość psychoruchowa” jest ostatnio popularny i często używany, zwłaszcza wobec ruchliwych, żywych dzieci.

Nie każde aktywne, roztrzępane dziecko jest nadpobudliwe.
Kiedy możemy mówić że dziecko jest nadpobudliwe i jak mu pomóc?

Co to jest nadpobudliwość psychoruchowa, jakie są jej charakterystyczne cechy i zachowania dziecka nadpobudliwego?

Obowiązujące obecnie nazwy:

„Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi ADHD”
Zespół hiperkinetyczny.

ADHD to schorzenie w dużej mierze uwarunkowane genetycznie – jeśli rodzice mają takie schorzenie to jest 50% szans, że dziecko też będzie miało takie kłopoty.

W uproszczeniu można powiedzieć, że nadpobudliwość to odmienna praca mózgu, która uniemożliwia dziecku kontrolowanie swoich zachowań, ruchów, uwagi. Ma ono za mało zdolności do hamowania i samokontroli.

A więc mózg dziecka z ADHD funkcjonuje inaczej niż zdrowych. Dziecko takie jest bombardowane przez różne bodźce, w których nie może się połapać, uporządkować ich. Jego wewnętrzny świat jest chaotyczny, niespokojny. Wszystkie bodźce, które do niego docierają są jednakowo ważne, nie wie na których się skupić.

Ma problem z przetwarzaniem informacji w mózgu (wydzielanie dopaminy nie jest zrównoważone).

Nadpobudliwość ujawnia się najczęściej przed 5 rokiem życia najpóźniej przed 7 rokiem życia.

Najczęstsze objawy to:
zaburzenia uwagi, niemożność jej koncentracji,
nadmierna ruchliwość,
nadmierna impulsywność.

Co oznaczają te terminy?

Charakterystyczne zachowania dziecka z ADHD

ZABURZENIE UWAGI:

słucha nieuważnie (słyszy 50% z tego co mówimy, zapamiętuje 50%),
nie potrafi skupić się na szczegółach,
łatwo się rozprasza pod wpływem zewnętrznych zdarzeń,
nie pamięta co miało zrobić,
jest mało spostrzegawcze,
często „buja w obłokach”,
w środku zdania zapomina o czym mówiło.

IMPULSYWNOŚĆ:

trudno mu się pohamować,
często wyrywa się z odpowiedzią zanim zostanie zadane pytanie,
często przerywa innym,
podejmuje pochopne decyzje,
wydaje się agresywne, bo nie może się powstrzymać od tego co chce zrobić; bez zastanowienia akceptuje cudze pomysły.

NADMIERNA RUCHLIWOŚĆ:

nie jest w stanie usiedzieć w miejscu,

ma często nerwowe ruchy rąk i nóg,
nie umie spokojnie bawić się ani odpoczywać,
często jest nadmiernie gadatliwe, hałaśliwe,
często robi rzeczy ryzykowne nie umiając przewidzieć konsekwencji,
ma kłopoty z wieczornym zaśnięciem.

WYNIKAJĄCE Z IMPULSYWNOŚCI RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI:

często nie najlepsza pozycja w grupie, często samotne,
nie umie przegrywać,
musi koncentrować na sobie uwagę,
zazwyczaj niepewne, nieśmiałe ma złe zdanie na własny temat,
nie umie czekać na swoją kolej.

U dziecka nadpobudliwego takie zachowania występują prawie zawsze; może być różne ich nasilenie w zależności od sytuacji, od wymagań otoczenia i może zmieniać się w czasie (dorasta).

A więc zastanawiając się czy to dotyczy mojego dziecka, trzeba wziąć pod uwagę: jak często te kłopoty w zachowaniu występują – czy może zdarzają się tylko w pewnych miejscach okolicznościach (np. tylko w szkole, tylko w domu, u babci), wtedy przyczyn szukamy w otoczeniu.

O tym, czy objawy są tak nasilone, że można już mówić o zaburzeniu decyduje to, czy objawy istotnie utrudniają dziecku życie w domu i szkole.

Diagnoza dziecka nadpobudliwego tzn., że ma kłopoty polegające na tym, że trudno mu się skupić na zadaniu, trudniej mu usiedzieć w jednym miejscu. Często najpierw działa o potem myśli. Nie znaczy to, że jest źle wychowane czy specjalnie zachowuje się niegrzecznie.

Ma po prostu takie cechy, tak jak jedni są wyżsi a inni niżsi. Dziecku trudniej jest zachowywać się w odpowiedni sposób.

Te charakterystyczne cechy, powodują, że dziecko ma najczęściej trudności w funkcjonowaniu szkolnym (nauka, zachowanie). Ich osiągnięcia są poniżej możliwości.

Jak pomóc dziecku?

Każde dziecko potrzebuje zrozumienia i akceptacji, a dzieciom z ADHD jest trudniej niż rówieśnikom.

Ich zachowania są męczące dla otoczenia, ale są też problemem dla nich samych: nie jest mu łatwo odnosić sukcesy w szkole, znaleźć przyjaciół, usłyszeć pochwałę od rodziców.

Te dzieci swój wewnętrzny świat mają niespokojny, chaotyczny, dlatego potrzebują aby świat zewnętrzny był uporządkowany.

W postępowaniu z dzieckiem z ADHD ważne jest:

Wprowadzenie ram, zasad regulujących życie rodzinne dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, co mu wolno, a co nie wolno, są rzeczy mniej ważne, można je pominąć, na coś pozwolić (bałagan w pokoju, malowanie po marginesach). Postępowanie rodziców wobec dziecka musi być konsekwentne – jeśli dziecko złamie wcześniej ustalone zasady i umowy będzie musiało się liczyć z poniesieniem pewnych konsekwencji. Obok konsekwencji ważne są pochwały, nagrody. Wszyscy lepiej pracujemy kiedy dostajemy nagrodę. Pochwała to bardzo skuteczny środek wychowawczy. Warto chwalić dziecko przed kimś innym, tak by ono słyszało (ma wtedy pewność że rodzice myślą o nim dobrze). Nagrodą może być uśmiech, pogłaskanie, rozmowa wspólna zabawa, zwracanie uwagi na dziecko gdy dobrze się zachowuje a nie tylko wtedy gdy zrobi coś niewłaściwego. Ważne, by nagrody, pochwały pojawiały się zaraz po dobrym zachowaniu dziecka.

Ograniczanie bodźców zewnętrznych.

Ponieważ dziecko łatwo się rozprasza, starajmy się aby dom był spokojny – unikajmy głośnej muzyki, licznych gości, ograniczmy czas przed telewizorem i komputerem. Niech dziecko wykonuje tylko jedną czynność naraz – gdy je niech nie ogląda TV, czyta – nie je, nie słucha radia itp.

3. Jasne komunikaty.

Konkrety, krótki komunikat, używamy jak najmniej słów. Zamiast „znów nie posprzątałeś w pokoju...” powiedz – złóż pościel itp. „buty”. Zamiast powiedzieć „Ale z ciebie niezdara” powiedz „Trzymaj kubek za ucho” czasem gdy słowne przypominanie nie skutkuje – można napisać coś – słowo pisane ma większą moc.

4. Planowanie.

Dziecko wytrąca z równowagi to co go zaskakuje, dobrze jest zaplanować jego dzień. Potrzebuje ono stałych elementów, ram dnia, bez planu gubi się, jest chaotyczne żadnej czynności nie robi do końca. Dobrze ten plan opracować z dzieckiem, zostawić mu trochę swobody. Dziecku dobrze jest przypomnieć na 5 – 10 min wcześniej co za chwilę ma robić (np. odrobić lekcje)

5. Cierpliwość i spokój.

Krzyki kary to ślepy zaułek, wzmagają napięcie i potęgują trudności. Starajmy się chwalić, zachęcać do rzeczy, które mu się udają, czasem nie zwracać uwagi, ignorować „wyglupy”. Rodzice też mają granice swojej cierpliwości i czasem zareagują impulsywnie, agresywnie, za to przeprosić dziecko, porozmawiać. Gdy takie zachowania są częste warto zwrócić się o pomoc kogoś z rodziny lub specjalistę psychologa bądź pedagoga.

O pomoc do specjalisty zwracamy się gdy podejrzewamy u naszego dziecka ADHD.

W zależności od typu zaburzenia stosuje się następujące formy pomocy:

- a. psychoterapię indywidualną lub grupową,
- b. poradnictwo i (lub) terapię rodzinną,
- c. ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci,
- d. terapię pedagogiczną gdy są trudności w czytaniu i pisaniu,
- e. farmakoterapię.

Leczeniem ADHD zajmują się psychiatrzy dziecięcy, pomocy psychoterapeutycznej udziela psycholog.

Pocieszające jest to, że objawy nadpobudliwości z wiekiem maleją a w miarę rozwoju i dojrzewania dziecko zaczyna coraz lepiej radzić ze swoimi trudnościami.

10 Prośb nadpobudliwego dziecka

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Potrzebuje wiedzieć co się zdarzy za chwilę.
3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.
4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić – pokaż mi wyjście z tej sytuacji.
5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię jest zrobione dobrze.
6. Dawaj mi tylko jedno polecenie na raz.
7. Przypomnij mi żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe porcje pracy do wykonania, kiedy cel jest daleko – gubię się.
9. Nagradzaj mnie choć za część dobrze wykonanego zadania, za poprawę, doskonalenie się, a nie za bycie doskonałym.

10. Proszę, doceń mnie, jeśli zrobię coś dobrze; pochwal jeśli uda mi się odpowiednio zachować. Przypominaj mi (i sobie) o moich dobrych i mocnych stronach, kiedy mam zły dzień.