

# Energiczne lub nadpobudliwe dziecko. ADHD - objawy i leczenie

Tekst Justyna Dąbrowska



Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo jest bombardowane przez bodźce, w których nie może się połapać

**Termin "nadpobudliwość psychoruchowa" zrobił ostatnio dużą karierę. Diagnoza brzmi groźnie, ale nie zawsze jest prawdziwa. Przeczytaj, zanim zaczniesz się martwić.**

## **Jak pomóc dziecku z ADHD i innymi zaburzeniami zachowania?**

Wcale nie każde energiczne, ruchliwe i roztrzepane dziecko jest nadpobudliwe. A nawet jeśli jest, to możesz mu pomóc. Nadpobudliwość ujawnia się zazwyczaj przed piątym rokiem życia, najpóźniej przed siódmym. W jaki sposób - podajemy w tabeli obok. Jeżeli w opisanych zachowaniach rozpoznałaś swoje dziecko, nie spiesz się jednak ze stawianiem diagnozy. Czy twój kilkulatek zawsze zachowuje się w ten sposób? Jeśli objawy występują tylko w jednej sytuacji (na przykład tylko w domu lub tylko w przedszkolu), warto poszukać przyczyn złego zachowania w otoczeniu, a nie w dziecku.

Jeśli objawy nie zależą od okoliczności, malec prawdopodobnie rzeczywiście cierpi na ADHD.

## **Nadmiar bodźców**

Mózg dzieci nadpobudliwych funkcjonuje inaczej niż mózg dzieci zdrowych. Zaburzone są w nim procesy analizy i syntezy, czyli te, które zdrowemu człowiekowi pomagają odbierać i porządkować wrażenia dopływające z otaczającego nas świata.

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo jest bombardowane przez bodźce, w których nie może się połapać. Jego świat wewnętrzny jest chaotyczny i niespokojny. Kiedy rano ubiera się w swoim pokoju, tak samo wyraźnie słyszy głos mamy, jak i autobus odjeżdżający z przystanku pod domem. Oba te bodźce są równie ważne i nie wiadomo, na którym się skupić. Autobus odjeżdża, mama mówi, że trzeba się ubierać, a w łazience ktoś właśnie odkręcił kran. Za dużo tego wszystkiego.

## **Porządek i zrozumienie**

Przede wszystkim dziecko potrzebuje od ciebie zrozumienia. Jest mu zdecydowanie trudniej niż większości rówieśników. Pamiętaj, że jego kłopoty z zachowaniem - ciężkie dla otoczenia - są również poważnym utrudnieniem dla niego samego. Niełatwo mu znaleźć przyjaciół, osiągnąć sukces w szkole, usłyszeć pochwałę od rodziców. Takie dziecko żyje w świecie wewnętrznego niepokoju, dlatego jego świat zewnętrzny powinien być bardzo uporządkowany. Spróbuj mu w tym pomóc.

**Wprowadź rutynę.** Większość dzieci lubi stały rytm dnia - znane pory wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać. Nie można doprowadzać tego do absurdu, ale dzieciom nadpobudliwym rutyna daje poczucie bezpieczeństwa.

**Ograniczaj bodźce.** Dziecko łatwo się rozprasza, staraj się więc, by dom był spokojny. Unikaj puszczenia głośnej muzyki, zapraszania wielu gości naraz, ogranicz przesiadywanie przed telewizorem czy komputerem. Dbaj o to, by dziecko robiło jedną rzecz naraz - kiedy czyta, niech nie je itd.

**Mów jasno.** Zamiast ogólnego: "Znów nie posprzątałeś w pokoju", powiedz raczej: "Pościel łóżko". Zamiast: "Ale z ciebie niezdara", powiedz: "Trzymaj kubek za ucho". I nie dawaj dziecku zbyt dużo możliwości wyboru.

**Planuj.** Dzieci nadpobudliwe wytrąca z równowagi to wszystko, co jest nagłe. Dlatego dobrze jest w domu wprowadzić zwyczaj planowania dnia. Już po śniadaniu można ustalić, gdzie idziecie na spacer, co będzie na obiad, co robicie po południu.

**Bądź cierpliwa.** To niełatwe, ale awantury i kary tylko wzmagają napięcie. Staraj się chwalić i zachęcać dziecko do tego, co mu się udaje, a ignoruj wygłupy (w granicach zdrowego rozsądku).

**Zadbaj o jego miejsce do pracy.** Kiedy dziecko idzie do szkoły, powinno mieć jasne, uporządkowane (z małą ilością przedmiotów dookoła) miejsce pracy. Najlepszy będzie jasny blat, lampa i dwa pojemniki - na kredki i na długopisy.

**Bądź elastyczna.** Wypróbowane metody wychowawcze mogą zawieść. Dziecko nadpobudliwe wymaga np. ustalenia jasnych reguł ("obiad je się przy stole"), ale nadmierny rygoryzm często daje skutki odwrotne do zamierzonych. Czasem warto pozwolić na krótką przerwę w posiłku.

**Nie obwiniaj się.** Nic dziwnego, że mając w domu wulkan energii, czasem i ty stajesz się impulsywna i zdarzają ci się uczucia dalekie od macierzyńskich. Jeśli kiedyś zareagujesz agresją, spróbuj sobie wybaczyć. Po prostu przeproś dziecko i działaj dalej. Jeżeli napady furii zdarzają ci się częściej, zwróć się o pomoc do kogoś z rodziny lub do fachowca.

## Metody leczenia

Jeśli podejrzewasz u swojego dziecka nadpobudliwość psychoruchową, skontaktuj się z psychiatrą. Znajdziesz go w poradni zdrowia psychicznego w twojej miejscowości (nie musisz mieć skierowania od lekarza rodzinnego). Pomóc dziecku może też psycholog, ale on nie przepisze leków. Jeżeli specjalista potwierdzi twoją diagnozę, zaleci odpowiednią terapię. W zależności od typu zaburzeń stosuje się:

- psychoterapię indywidualną,
- farmakoterapię,
- ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci,
- terapię rodzinną,
- reedukację (jeśli pojawią się problemy w czytaniu i pisaniu).

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

## **Charakterystyczne objawy ADHD**

Dziecko nadpobudliwe ma problemy z koncentracją, jest nadmiernie ruchliwe i impulsywne i w związku z tym ma kłopoty w relacjach z kolegami. Jak to się objawia w życiu codziennym?

### **Brak koncentracji**

- słuca nieuważnie
- nie jest w stanie skupić się na szczegółach
- bardzo łatwo się rozprasza
- nie pamięta, co miało zrobić
- jest mało spostrzegawcze
- często „bujają w obłokach”
- w środku zdania zapomina, o czym mówiło

### **Impulsywność**

- trudno mu się pohamować
- wyrzywa się z odpowiedzią, zanim zostanie zadane pytanie
- łatwo, bez zastanowienia akceptuje cudze pomysły
- często przerywa innym
- podejmuje pochopne decyzje
- wydaje się agresywne

### **Nadmierna ruchliwość**

- nie jest w stanie usiedzieć w miejscu
- ma często nerwowe ruchy rąk albo nóg
- nie umie spokojnie bawić się ani odpoczywać
- często jest nadmiernie gadatliwe i hałaśliwe
- robi rzeczy ryzykowne, nie umiając przewidzieć konsekwencji
- wieczorem ma kłopoty z zaśnięciem

### **Kłopoty w relacjach z dziećmi**

- ma nie najlepszą pozycję w grupie, często jest samotne

- nie potrafi akceptować przegranej
- ma skłonność do koncentrowania uwagi na sobie
- jest zazwyczaj niepewne i nieśmiałe, ma złe zdanie na własny temat
- nie umie czekać na swoją kolej

## **Pomoc serio i półserio**

Życie z dzieckiem nadmiernie impulsywnym bądź nadmiernie aktywnym wymaga od nas nieustającej uwagi i inwencji.

Okazuje się, że są proste sposoby, które mogą (powoli, ale dość skutecznie) przynajmniej trochę pomóc dziecku.

- Jeżeli chcesz, by dziecko pamiętało o zamykaniu drzwi lodówki, przyklej na drzwiach karteczkę z napisem: „Zamknij mnie”.
- Jeżeli chcesz, by nauczyło się powstrzymywać przerywanie rozmowy, ustal z nim specjalny kod, który będzie oznaczał „nie przerywaj”. To może być palec na ustach albo jakiś tylko wam znany sygnał.
- Kiedy mówisz do dziecka, kucnij, aby być na jego poziomie, i staraj się, by patrzyło ci w oczy.
- Jeśli umie pisać, poproś, by gdy jesteś zajęta, pisało na kartce, o czym chce porozmawiać.
- Możesz zacząć uczyć je przewidywania konsekwencji zdarzeń, bawiąc się w „co by było, gdyby...”. Wtedy dziecko ćwiczy wyobrażanie sobie rozmaitych możliwości.
- Staraj się mówić do dziecka o tym, co może zrobić („spójrz do zeszytu”, „siądź na krześle”), zamiast mówić o tym, żeby coś przestało robić („przestań”, „uspokój się”).

## **10 próśb twojego nadpobudliwego dziecka**

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Potrzebuję 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. Chwal mnie choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.
10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, jak rosnę, kiedy okazujesz mi, że mnie kochasz!