

ADHD – choroba czy złe wychowanie?

ADHD (ang. attention deficit hyperactivity disorder), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, to jednostka chorobowa w klasyfikacji ICD-10 określona jako zaburzenie hiperkinetyczne.

Niestety **ADHD to choroba**. Niestety, bo skutecznym leczeniem jest leczenie farmakologiczne. Wymaga olbrzymiego zrozumienia, cierpliwości i dobrania odpowiednich form pomocy osobie dotkniętej tą chorobą. Jest dziedziczna, dlatego bardzo trudna do wyleczenia. I raczej nie mija, tylko objawy mogą się zmniejszać wraz z wiekiem. Często terapii wymaga cała rodzina.

ADHD to choroba, której objawy coraz częściej występują wśród dzieci i młodzieży. Diagnozuje się ją między 6 a 12 r.ż. Objawy mogą występować już wcześniej u 4 i 5-latków. Najczęściej zauważają je wychowawcy w przedszkolu i to właśnie wychowawcy tych maluszków jako pierwsi zwracają uwagę rodziców na niepokojące zachowania ich dziecka. Informowanie o tym powinno być niejako obowiązkiem wychowawców, gdyż nieleczone ADHD prowadzi do rozwoju problemów emocjonalnych, trudności w funkcjonowaniu społecznym, do obniżania osiągnięć w nauce oraz do problemów w kontakcie z rówieśnikami. Ujawnia się to ze zwiększoną siłą w późniejszym okresie, kiedy dziecko idzie do szkoły.

Objawy charakterystyczne w ADHD to:

- silna potrzeba bycia w ciągłym ruchu,
- nadmierna gadatliwość,
- trudność z dostosowaniem zachowania do okoliczności,
- zaburzenie koncentracji uwagi,
- nieczekanie na swoją kolej,
- niecierpliwość, częste przeszkadzanie innym, niewykonywanie poleceń, brak zachowania adekwatnego do sytuacji lub wybuchanie agresją z najmniejszego powodu wywołanego impulsem, kłopot z przyswajaniem norm społecznych.

ADHD to choroba dziedziczna. Trudno się z niej wyleczyć. Objawy nie znikają wraz z wiekiem. Mogą tylko zmniejszać się lub zmienić formę.

Dziecko jak najszybciej należy objąć opieką lekarza psychiatry, a Zespoły Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w placówkach oświatowych powinny udzielić wsparcia dziecku, włączając aktywnie w te działania jego rodziców.

Coraz większa wiedza na temat ADHD wśród pedagogów i personelu placówek oświatowych pozwala na jak najwcześniejszą pomoc. Coraz rzadziej spotyka się opinie, że dziecko z takimi objawami to dziecko źle wychowane. A coraz częściej słyszy się pytanie „jak pomóc?”. Wychowawcy też z wielkim taktem potrafią informować rodziców pozostałych dzieci o przyczynach niewłaściwych zachowań w grupie.

A zatem **JAK POMÓC**, żeby chociaż trochę zmniejszyć objawy ADHD, a przez to ułatwić funkcjonowanie dziecka/ucznia w trudnych dla niego warunkach?

Przede wszystkim zalecić konsultacje u lekarza psychiatry. Zdecyduje on o dalszym leczeniu i ewentualnym wprowadzeniu leków, które w tym przypadku są najskuteczniejsze.

Nauczyciele, pedagodzy, rodzice mogą wspomagać w następujący sposób:

- mówić krótko, zwięźle i na temat,
- robić częstsze przerwy podczas pracy,
- im mniej się dzieje, wokół tym lepiej dla dziecka,
- unikać długiego pobytu w środowisku o dużej ilości bodźców (np. w świetlicy),
- unikać głośnej muzyki, częstego zapraszania gości,
- ograniczać przebywanie przed telewizorem, smartfonem, komputerem.
- zapewnić dziecku środowisko, w którym panuje porządek i stabilizacja.
- ograniczyć bodźce, mówić jasno i wyraźnie, być cierpliwym, zadbać o miejsce pracy dziecka,
- wspierać w sytuacjach konfliktowych, potrafić je rozwiązywać, dawać rozwiązania alternatywne,
- unikać w diecie węglowodanów, wykonywać relaksacyjne masaże.

Dziecko z ADHD nie lubi być zaskakiwane, może być impulsywne, ale niekoniecznie agresywne.

DIETA SENSORYCZNA – to dieta, z którą koniecznie trzeba się zapoznać i jej przestrzegać (materiał w „Kawiarence sensorycznej” w zakładce Promocja Zdrowia na stronie [www. naszej szkoły](http://www.naszej.szkoły)).

Bardzo ważne jest wprowadzenie zasad w szkole i w domu. A najważniejsze to konsekwentne przestrzeganie tych zasad.

Bardzo ważne jest, aby dziecka z ADHD - NIE KARAĆ!!!! tylko szukać alternatywnych rozwiązań. Nie jest to łatwe. Cierpliwość to cecha, która powinna charakteryzować dorosłych w pracy z dzieckiem.

Ważne jest też, aby dostrzegać dobre zachowania ucznia i kiedy takie występuje, chwalić i nagradzać. Nagradzanie powoduje zadowolenie, a to z kolei powoduje uwalnianie dopaminy, neuroprzekaźnika, który pośrednio odpowiada za motywację i za procesy emocjonalne. W tym przypadku wpływa na pozytywne zachowanie.

Praca z dzieckiem z ADHD to żmudne i wymagające cierpliwości zadanie. Niestety bez interwencji psychiatrycznej i wprowadzenia leków obniżających stan pobudzenia funkcjonowanie dziecka nie poprawi się na tyle, aby uniknąć wielu konfliktowych sytuacji. Metody terapeutyczne nie wystarczą.

Im szybciej zrozumieją to rodzice dziecka z ADHD, tym większe są szanse na poprawę jego funkcjonowania.

opr. Lidia Silska