

# CZY TO ADHD ?

## Jak odróżnić żywiołowość od poważniejszych problemów rozwojowych?

Termin ADHD funkcjonuje w życiu codziennym. Zdarza się, że jest nadużywany jako wyjaśnienie (o negatywnym wydźwięku) problemowego zachowania w przypadku małego dziecka jak i też ucznia szkoły podstawowej. Natomiast samo stwierdzenie, że być może Twoje dziecko ma ADHD i stąd te problemy - może budzić niepokój.

Zgodnie z kryteriami diagnostycznymi zaburzenie rozpoznaje się u dzieci mających trwale występujące objawy, które rozpoczęły się przed 7 rokiem życia, jednak jego początki można obserwować u dzieci poniżej 5 roku życia. Szczyt rozpowszechnienia ADHD przypada pomiędzy 6 a 9 rokiem życia i jest następstwem nie tyle narośnięcia lub pojawienia się objawów, ile niemożności adaptacji nieuważnego, nadmiernie ruchliwego i impulsywnego dziecka do systemu szkolnego.

Do 4 roku życia nie jest stawiana diagnoza tego typu. Kilkulatki to z natury żywiołowe dzieci, 5- latki są nadruchliwe, bo w tym wieku wzrasta ich masa mięśniowa, kościec i siła fizyczna. Natomiast dopiero u dziecka 6 – letniego rozwijają się płaty czołowe odpowiedzialne za kontrolę zachowania.

Zanim podejmiemy działania mające na celu postawienie diagnozy czy nasze dziecko ma Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi – inaczej po angielsku **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder to na przykładzie Jasia, który wykazuje symptomy ADHD i żywiołowej, psotnej Marysi zobaczmy jak je rozpoznać.

### Odmówiłaś dziecku kupna batonika...

**Jaś nie zwrócił uwagi na odmowę i pobiegł w kierunku jaskrawożółtego garbusa, którego właśnie dostrzegł na parkingu za sklepem.**

To naturalne zachowanie, bo reakcje dziecka z ADHD bardzo trudno przewidzieć. Nidy nie wiadomo, jak zareaguje na sytuację nową czy stresującą. Gdy nie dostanie tego, co chce, może zareagować bardzo gwałtownie albo zignorować sytuację.

**Marysia prosiła o batonik całą drogę i bardzo długo przeżywała odmowę.**

Mały łobuziak jest przewidywalny. Zapewne wiesz, że gdy odmówisz mu kupna batonika, najpierw stanie się przymilny, potem coraz bardziej niecierpliwy, by w końcu rzucić się na podłogę.

### W domu pojawił się nowy zestaw puzzli...

**Jasia trzeba było długo zachęcać, by zabrał się do ich układania, nie chciał słuchać, na czym to polega, i nie umiał dopasować ani jednej części z najprostszego zestawu.**

Malec z ADHD ma problemy ze znalezieniem szczegółów na obrazku i szybko się rozprasza.

Wystarczy szmer w drugim końcu pokoju, by przerwał zabawę lub przestał słuchać bajki. Niemal zawsze wymiguje się od gier wymagających poznania reguł. Często szybko porzuca każde zajęcie, ale może mieć swoją ulubioną zabawę lub zabawkę.

**Marysia ma w domu kilka zestawów puzzli, którymi się nie interesuje, ale te nowe układa z ochotą, bo na obrazku jest koń, a Marysia uwielbia te zwierzęta.**

Ruchliwe dziecko nie potrafi skupić się na czynnościach, które go nie interesują, ale jeśli coś wyda mu się ekscytujące, zabawa może go pochłonąć je całkowicie, tak że nawet dzwonek do drzwi nie jest w stanie go rozproszyć. Zwykle traci zainteresowanie po kilkunastu minutach. Ale nie potrafi się skupić na jednej czynności, np. gdy jest zmęczone lub chore.

## Gdy do niego mówisz...

**Jaś nie słucha, gdy mu zwracasz uwagę, albo zmienia temat rozmowy, bo nie chce słuchać do końca, przerywa Ci i ucieka.**

Maluch z ADHD pozostaje głuchy na wszystkie uwagi, przerywa, zmienia temat. To cecha przypisywana ADHD. Jest też niecierpliwy (nie czeka na swoją kolej, np. podczas zabaw czy posiłków w przedszkolu). Jeśli zadaje jakieś pytanie, po chwili robi wrażenie, jakby nie był zainteresowany odpowiedzią.

**Marysia denerwuje się, gdy ją napominasz, ale stara się ciebie wysłuchać.**

Żywiołowe maluchy na tym etapie rozwoju emocjonalnego nie potrafią sobie radzić z natłokiem informacji i mogą reagować na nie złością. Denerwują się także, gdy o coś pytają, a odpowiedź jest niewystarczająca. Potrafią zadawać sto pytań na minutę, powtarzają je wielokrotnie, nie mogąc się doczekać się odpowiedzi. Słuchają odpowiedzi, a potem dopytują dalej (słynne: a dlaczego?). To charakterystyczne zachowanie, szczególnie wśród uzdolnionych, ciekawych świata dzieci.

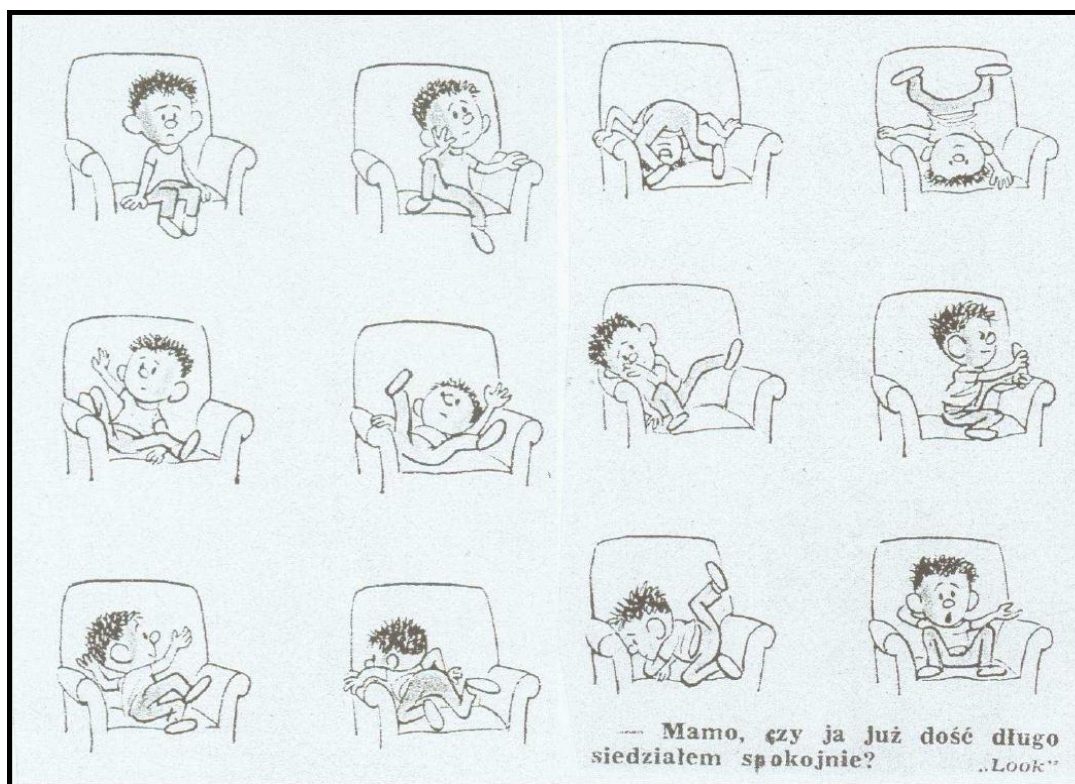
## Kiedy siadamy do stołu...

**Jaś ześlizguje się z krzesła, choć przed chwilą siedział nieruchomo, biega dookoła stołu, trącając inne krzesła.**

Dziecko z ADHD nie wykazuje zainteresowania nudnymi codziennymi czynnościami, (mycie zębów, ubieranie się, jedzenie) zwykle odbiega i przybiega do posiłku. Patrząc na jego ręce i nogi czy głowę można odnieść wrażenie, że są nieustannie w ruchu.

**Marysia zwykle siedzi grzecznie do końca posiłku, ale gdy mamy gości, strasznie się kręci, wchodzi pod stół albo ucieka do swojego pokoju.**

U zdrowego dziecka takie zachowanie pojawia się w chwilach stresujących – szaleństwami próbuje zwrócić na siebie uwagę, by przerwać sytuację, która budzi w niej lęk. To normalne, że popisuje się przed gośćmi, których dawno nie widziało. Warto zastanowić się też, czy nie zdarzyło się ostatnio coś co zaburzyło dotychczasowy porządek (debiut przedszkolny, narodziny rodzeństwa).



### **Jeśli w wieku 4 – 6 lat:**

- dziecko cechuje stała potrzeba ruchu, jest niespokojne, wierci się, ciągle na coś wdrapuje, zmienia pozycje, macha rękami, nogami;
- w czynnościach ruchowych jest niezręczne, ma kłopoty z wykonaniem czynności precyzyjnych i skoordynowanych;
- ma trudności z koncentracją uwagi;
- w jego zabawach przeważa element ruchowy;
- jego reakcje emocjonalne są bardzo silne – od wielkiej radości do nagłych wybuchów płaczu;
- zachowanie jest impulsywne to należy właśnie w tym wieku rozpocząć wdrażanie w życie odpowiednich zasad.

Do najczęściej zalecanych **wskazań postępowania z dzieckiem nadpobudliwym** należą:

- izolacja dziecka od wielobodźcowego środowiska – otoczenie pozbawione natłoku bodźców rozprasających uwagę dziecka;
- przestrzeganie regularnego trybu życia, prowadzonego według określonego harmonogramu (początkowo nawet rytualne wykonywanie czynności);
- jasno określony i konsekwentnie przestrzegany system reguł i zasad;
- pomoc w porządkowaniu świata fizycznego, np. przez segregowanie i układanie przedmiotów w ściśle określony sposób;
- spokojna nacechowana ciepłem i życzliwością atmosfera emocjonalna w rodzinie;
- pomoc dziecku w kończeniu czynności zanim przejdzie do następnej;
- ukierunkowanie aktywności ruchowej (zorganizowane zabawy ruchowe, zajęcia sportowe);
- jasne sformułowanie celów, które muszą być niezbyt odległe w czasie i możliwe do wykonania przez dziecko;
- stopniowe podwyższanie trudności zadań i wydłużanie czasu ich realizacji;
- przypominanie o podjętych zobowiązaniach i stała kontrola działalności dziecka;
- rozwiązywanie wszelkich problemów związanych z dzieckiem wtedy, gdy jest ono spokojne, wyciszone; nie należy przejawiać agresji wobec dziecka;
- podkreślanie mocnych stron dziecka oraz nagradzanie go nawet za drobne sukcesy (np. pochwałą, uśmiechem).

### **10 PRÓSB NADPOBUDLIWEGO DZIECKA**

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Chcę 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 naraz.
7. Przypomnij mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe zadania 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, że rosnę, kiedy okazujesz mi, jak mnie kochasz.

Dużo więcej informacji na tematy związane z ADHD na stronach:  
**[www.adhd.online.pl](http://www.adhd.online.pl)**  
**[www.adhd.net.pl](http://www.adhd.net.pl)**

Tytuł opracowania i przykłady dotyczące zachowania Jasia, który ma symptomy ADHD i psotnej Marysi pochodzą z artykułu pod tym samym tytułem z miesięcznika „Twoje dziecko”, korzystałam również z „Psychiatria dzieci i młodzieży” pod red. I. Namysłowskiej, PZWL, Warszawa, 2007 oraz „Program profilaktyczno – terapeutyczny dla dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej”, Pawlak P. , Impuls, Kraków, 2005.

*Opracowała Beata Wójcicka*