

Czym jest ADHD?

ADHD (ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, nadpobudliwość psychoruchowa) to zaburzenie neurorozwojowe mające swój początek w dzieciństwie. Charakteryzuje się **nieuwagą i/lub nadpobudliwością, impulsywnością**.

ADHD prowadzi do znacznych ograniczeń w funkcjonowaniu przedszkolnym, szkolnym dzieci i młodzieży, zawodowym czy społecznym osób dorosłych. Pierwsze symptomy nadpobudliwości psychoruchowej pojawiają się już w 3-6 roku życia. Charakteryzuje się trwałym wzorcem zachowań, który obejmuje trudności z utrzymaniem uwagi, nadmierną aktywność i impulsywność.

ADHD dzieli się na trzy typy:

1. Typ z przewagą deficytu uwagi,
2. Typ z przewagą nadpobudliwości i impulsywności,
3. Typ mieszany, łączący oba wcześniej wymienione typy.



Objawy

- **Deficyt uwagi:** istotne trudności w utrzymaniu uwagi, łatwe rozpraszanie się, unikanie zadań wymagających dłuższego wysiłku umysłowego.
- **Nadpobudliwość:** nadmierna aktywność ruchowa niepołączoną z aktualnie wykonywaną czynnością, nadmierne gadulstwo, trudności w siedzeniu spokojnie, ciągle „bycie w ruchu”.
- **Impulsywność:** działanie bez zastanowienia, tendencja do działania bez przewidywania konsekwencji., trudności w oczekiwaniu na swoją kolej, przerywanie innym.

Zalecenia dla rodziców dzieci z ADHD

Wychowanie dziecka, u którego zdiagnozowano ADHD to wyjątkowe wyzwanie, które wymaga cierpliwości, zrozumienia i stosowania odpowiednich strategii postępowania. Odpowiednie podejście rodziców i nauczycieli może znacząco wpłynąć na rozwój, samoocenę i codzienne funkcjonowanie dziecka.

Poniższe zalecenia zostały opracowane, aby pomóc rodzicom w stworzeniu wspierającego i harmonijnego środowiska, które sprzyja rozwojowi dziecka. Uwzględniają one zarówno aspekty organizacyjne, emocjonalne, jak i zdrowotne, oferując praktyczne wskazówki, które mogą pomóc w radzeniu sobie z wyzwaniami, a także wspierać mocne strony dziecka.

1. **Zapewnij dziecku stabilne i uporządkowane środowisko:**
 - Wprowadź stały rytm dnia, ustalając regularne godziny wstawania, posiłków i kładzenia się spać.
 - Rutyna daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.
2. **Ograniczaj dziecku nadmiar bodźców:**
 - Zapewnij spokój w domu, unikając hałaśliwego otoczenia, np. głośnej muzyki, telewizji w tle.
 - Kontroluj czas spędzany przed ekranem – ogranicz oglądanie telewizji i spędzanie czasu na grach komputerowych.
3. **Komunikuj się z dzieckiem w jasny sposób:**
 - Mów do dziecka w sposób zrozumiały, używając prostych i konkretnych zdań.
 - Wydając komunikat nawiąż kontakt wzrokowy z dzieckiem, zniż się do poziomu oczu dziecka.
4. **Okazuj dziecku cierpliwość:**
 - Bądź wyrozumiały i nie reaguj impulsywnie, gdy dziecko zachowuje się w sposób trudny.
 - Ustal z dzieckiem działania akceptowane społecznie, które może podjąć w przypadku odczuwania trudnych emocji.
5. **Zadbaj o miejsce pracy dziecka:**
 - Stwórz ciche, jasne i uporządkowane miejsce do nauki czy zabawy. Usuń zbędne przedmioty, które mogą odwracać uwagę.
6. **Pomagaj dziecku w rozwiązywaniu konfliktów:**
 - Ucz dziecko, jak wyrażać negatywne emocje w sposób akceptowalny. Bądź przewodnikiem w sytuacjach trudnych emocjonalnie.
7. **Proponuj dziecku alternatywne rozwiązania:**
 - Zamiast zakazywać, pokaż, co dziecko może zrobić w zamian. Na przykład, zamiast mówić „Przestań skakać”, zaproponuj: „Pobawmy się w rzucanie piłki”.
8. **Bądź elastyczny:**
 - Zrozum, że nie wszystkie tradycyjne metody wychowawcze sprawdzą się u dziecka z ADHD. Jasne reguły są ważne, ale nadmierny rygor, czy pobłażliwość mogą być nieefektywne wychowawczo.
9. **Spędzaj z dzieckiem czas na wspólnej zabawie:**
 - Wspólna zabawa pozwala rozładować napięcia, wzmacnia więź i pomaga dziecku w pozytywny sposób zużyć nadmiar energii.
10. **Ułatwaj dziecku realizację zadań:**
 - Pomagaj dziecku kończyć rozpoczęte zadania, dzieląc trudniejsze projekty na mniejsze etapy.
11. **Współpracuj z nauczycielami dziecka :**
 - Utrzymuj stały kontakt z nauczycielami, specjalistami przedszkola czy szkoły, aby wspólnie wspierać dziecko w nauce i zachowaniu.
12. **Chwal dziecko:**
 - Doceniaj i wzmacniaj pozytywne zachowania. Nawet drobne osiągnięcia oraz same starania dziecka zasługują na uznanie, co buduje pewność siebie i motywację.

13. Zachęcaj dziecko do regularnej aktywności fizycznej:

- Codzienny ruch, taki jak bieganie, jazda na rowerze czy zajęcia sportowe pomagają w regulacji emocji i wspierają koncentrację. Aktywność fizyczna zwiększa produkcję dopaminy i serotoniny, co może poprawić samopoczucie dziecka.

14. Dbaj o zdrową dietę dziecka:

- Wprowadź zbilansowaną dietę bogatą w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białka. Ogranicz węglowodany proste w diecie dziecka (słodycze, słodkie napoje) oraz żywność wysokoprzetworzoną.
- Pamiętaj o suplementach diety adekwatnych do wieku i potrzeb dziecka zaleconych przez specjalistę.

15. Włącz dziecku instrumentalną muzykę w tle:

- Delikatna muzyka instrumentalna, np. klasyczna, może pomóc dziecku się wyciszyć i lepiej skupić na zadaniach.

16. Zadbaj o ekspozycję dziecka na słońce:

- Regularne przebywanie na świeżym powietrzu i słońcu wspiera produkcję witaminy D oraz poprawia nastrój. Zachęcaj dziecko do zabaw na świeżym powietrzu.

17. Zapewnij dziecku zdrowy i odpowiedni sen:

- Zadbaj o stałe godziny snu, odpowiednie do wieku dziecka oraz wieczorne rytuały wyciszające (np. czytanie książek, kąpiel). Dobry sen wspiera koncentrację, stabilność emocjonalną i poziom energii w ciągu dnia.

Wprowadzenie tych elementów do codziennego życia pomoże wspierać rozwój dziecka, poprawiając jego funkcjonowanie emocjonalne, fizyczne i poznawcze.

LITERATURA TEMATU:

1. Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży, A. Kołakowski (red.), Sopot 2020;

2. Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Techniki terapeutyczne dla profesjonalistów i rodziców, Philip C. Kendall (Przekład: Joanna Kowalczyńska), Sopot 2021;

Opracowały:

mgr Jagna Sienkiewicz – psycholog
mgr Paulina Kryńska-Ożarek – psycholog