

*„ZŁOTY ŚRODEK  
NA ŻYWE SREBRO”*

Jak rodzice mogą pomóc swojemu dziecku z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD) ?

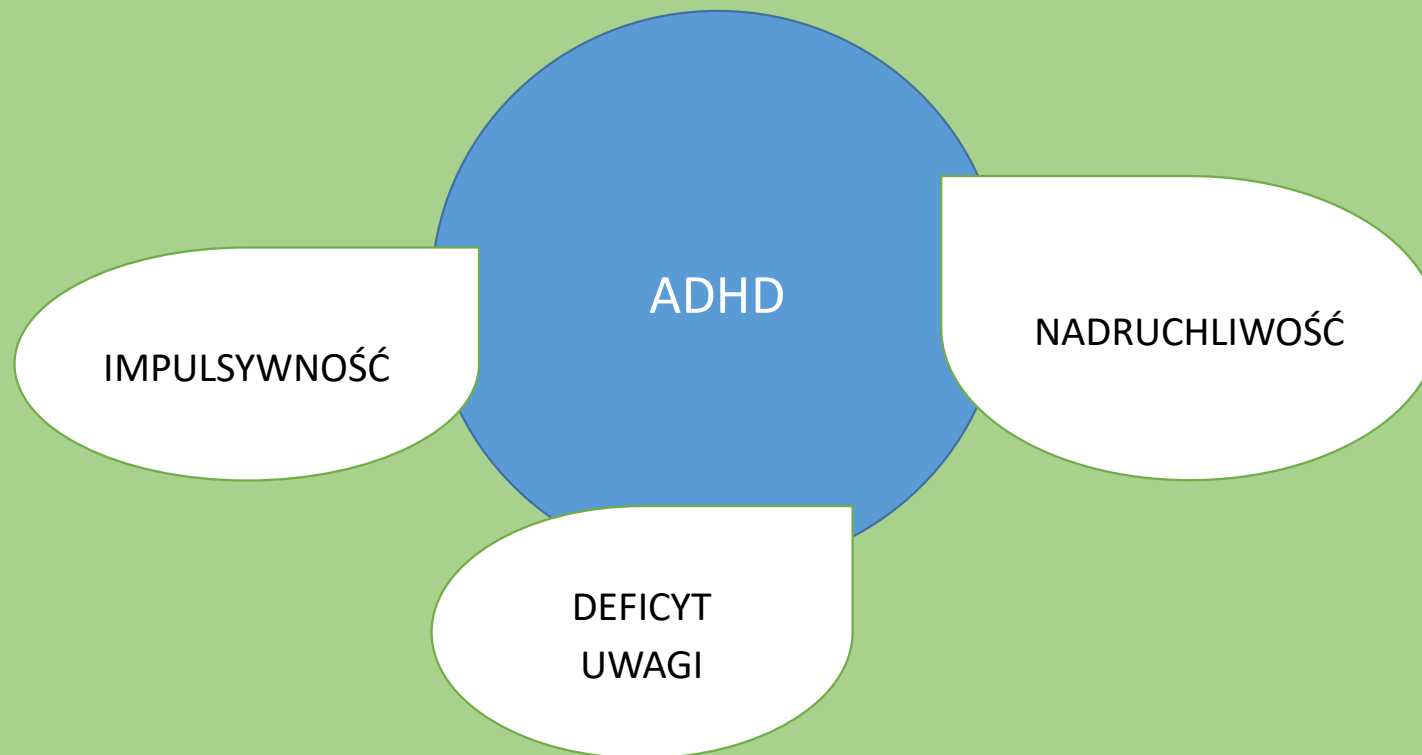
Opracowała: Magdalena Chmolewska - Becla, pedagog specjalny



ADHD



# ADHD czyli ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTEM UWAGI



**Zaburzenia uwagi i koncentracji** – występuje trudność w skupieniu uwagi i słuchaniu innych, brak dbałości o szczegóły, ciągłe roztargnienie, zapominanie o czymś, brak dobrej organizacji; dziecko poprzez swoje rozkojarzenie popełnia błędy; nie potrafi skoncentrować swojej uwagi na zadaniach, które go nie interesują.

Oprócz tego ma problemy z wykonywaniem zaplanowanych czynności, np. obowiązków domowych - odkłada ich wykonanie na ostatnią chwilę; często gubi różnego rodzaju przedmioty i zabawki, nie jest w stanie przypomnieć sobie gdzie zostawiło określony przedmiot. Ponadto dziecko unika wykonywania czynności, które wymagają od niego dużego zaangażowania i długotrwałej koncentracji; sprawia wrażenie jakby nie słuchało co się do niego mówi;

**Porywczość/impulsywność** – dziecko często podejmuje ryzykowne działania, jest niecierpliwe, przeszkadza innym, próbuje ciągle skupiać na sobie uwagę; odpowiada na pytania zanim ktoś skończy je zadawać; wyraża swoje emocje i myśli bez zastanowienia, kompletnie nie zważając na to, czy tak "wypada"; podczas grupowych zabaw nie potrafi cierpliwie poczekać na swoją kolej;

**Nadruchliwość** – dziecko przebywa w ciągłym ruchu - często bezcelowym; w sytuacji, kiedy musi pozostać przez jakiś czas w jednym miejscu, zaczyna się wiercić, bawić, wyłącza się z aktywności; nie może powstrzymać się od mówienia; często ma trudności w kontynuowaniu rozpoczętego zadania i je zarzuca; nie potrafi dostosować zachowania do sytuacji (często jest ono niewłaściwe); nie potrafi podczas zabawy zachowywać się cicho, również odpoczywanie w ciszy i spokoju sprawia mu trudności.

Powyższe objawy ADHD występują u każdego dziecka z innym nasileniem. Istnieją podtypy ADHD, np. zaburzenie, które cechują jedynie trudności z koncentracją uwagi, bez nadruchliwości, czy impulsywności - częściej diagnozowane u dziewczynek.

Jak rodzice mogą wspierać dziecko z diagnozą  
ADHD?

**MOJA**   
**RODZINA**  
**MOJA**  
**SILA**

1. Akceptacja dziecka,  
pomimo jego trudności.



- Najważniejsze jest to aby dziecko czuło, że jest kochane i akceptowane przez rodziców.
- Rodzice powinni rozumieć specyfikę zaburzeń dziecka, dobrze znać zaburzenie, jakim jest ADHD, edukować się na bieżąco, czytać nowe publikacje i wyniki badań. Co najważniejsze, powinni być wyrozumiali i nie karać dziecka za objawy choroby.
- Należy dołożyć wszelkich starań , aby dziecko z ADHD nie wyrastały w poczuciu własnej bezradności oraz przekonaniu o niezrozumieniu przez otoczenie.
- Trzeba uczyć dzieci jak mogą sobie radzić z objawami choroby.



Dziecko nadpobudliwe ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli. Mózg dzieci z ADHD jest bombardowany różnymi informacjami, których nie umie odfiltrować czyli wybrać najważniejsze w danej sytuacji. Dlatego dzieci te szybko się rozpraszają, wszystko jest dla nich ciekawe.

Słyszają zarówno głos pani w klasie jak i rozmowy innych dzieci, głos ptaków, hałas przejeżdżających samochodów, szelest firan w otwartym oknie. Jego mózg jest bombardowany przez wszystkie bodźce naraz, a ono nie umie stwierdzić, które są najważniejsze? I z tym dziecko z ADHD ma właśnie problemy. Nie potrafi z wszystkich dochodzących bodźców wybrać najważniejszego. Nie powinno nas zatem dziwić, a tym bardziej złościć, że dziecko z ADHD nie reaguje za pierwszym razem na nasze polecenie. Czasem trzeba i zwracać się do nich kilkakrotnie, powtórzyć polecenie i udzielać dodatkowych wyjaśnień.

2. Dostrzeganie mocnych stron dziecka.



- Dzieci z ADHD posiadają wiele zalet. Mają mnóstwo energii, próbują nowych rzeczy, ryzykują, są gotowe do rozmowy, dobrze dogadują się z dorosłymi, potrafią robić wiele rzeczy naraz, potrzebują mniej snu, są spontaniczne, dostrzegają szczegóły, których inni nie dostrzegają, potrafią myśleć niekonwencjonalnie, są radosne i entuzjastyczne, są obdarzone wielką wyobraźnią, są komunikatywne, są wrażliwe i towarzyskie, chętnie zawierają przyjaźnie, mają wspaniałą pamięć, są towarzyskie, są dociekliwe, są szczerze, nigdy się nie nudzą, potrafią wczuć się w sytuację innych, są chętne do zabawy, są ciekawe świata. A zatem posiadają niezwykły potencjał, mogą z powodzeniem realizować się i być w przyszłości kim tylko zapragną.

3. Stworzenie przejrzystego systemu zasad funkcjonowania dziecka w domu.



- Konsekwentne działania rodziców w granicach przejrzystych zasad jest niezbędne w wychowaniu każdego dziecka, a szczególnie dziecka z ADHD.
- Dzięki zasadom dziecku łatwiej jest rozpoznać co jest dobre a co złe. Dzięki regułom i znajomości konsekwencji ich nieprzestrzegania, dziecko jest w stanie przewidzieć skutki swojego zachowania. Trzeba się nauczyć oddzielać objawy zaburzenia, od złego zachowania. Bycie nadpobudliwym nie oznacza, że wolno używać wulgarnych słów. Wiadomo, że trudniej jest takiemu dziecku zachować ciszę, że powstrzymanie się od komentarza wymaga przypominania, ale za wulgaryzm trzeba ponieść konsekwencje, np. brak umówionego przywileju. Natomiast za powstrzymanie się od komentarza przez jedną lekcję należy się nagroda, choćby ustna pochwała.
- Ważne jest stworzenie systemu zasad: żeby było wiadomo, co wolno, a czego nie wolno i jakie ponosi się za to konsekwencje. Specjaliści polecają też odwoływanie się do bardziej wyraźnych, znaczących i pozytywnych konsekwencji, niż otrzymują inne dzieci, np. specjalne przywileje, wyjątkowe nagrody.

## Zasady postępowania z dzieckiem z ADHD:

1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, zachęcaj do refleksji w różnych sytuacjach, których doświadcza ono lub inni.
2. Przypominaj dziecku o konsekwencjach jego działań.
3. Używaj częściej nagród, a nie kar – kara ma być naturalną konsekwencją niewłaściwego zachowania np. zepsułeś samochodzik, więc nie masz czym się bawić. .
5. Podczas wykonywania przez dziecko określonego zadania zastosuj minutnik, będzie mu łatwiej kontrolować czas.
6. Zapisuj w miejscach, gdzie dziecko ma wykonać jakieś zadanie, kartki samoprzylepne lub ilustracje określające tę czynność.
7. Dostarczaj wiele pozytywnych wzmocnień, chwal swoje dziecko, dawaj mu nagrody, w ten sposób wzmocniasz zachowania pozytywne.
8. Bądź konsekwentny, niezależnie od okoliczności zawsze reaguj w ustalony sposób.
10. Rób, zamiast mówić, reaguj od razu.
11. Uprzedzaj sytuacje problemowe – przypominaj o tym, jakie to zachowania akceptowalne, a jakie nieakceptowalne.

4. Zadbanie o usystematyzowane prowadzenie trybu życia dziecka.



- Stałe obowiązki, powtarzalny rytm dnia pozwala dzieciom z ADHD funkcjonować w większej harmonii.

Wzrasta też wtedy prawdopodobieństwo, że nasze dziecko będzie pamiętać o swoich zadaniach lub powinnościach, a co za tym idzie będzie czuło się bardziej zorganizowane i samodzielne.



5. Stała współpracę  
z wychowawcą  
i nauczycielami  
uczącymi.



- Ważne jest aby rodzice byli w ciągłym kontakcie z wychowawcą oraz nauczycielami. Częste spotkania, rozmowy pomogą w kontrolowaniu postępów edukacyjnych dziecka oraz mogą być niezbędne w rozwiązywaniu problemów wychowawczych .
- Bardzo pomocne może okazać się wspólne opracowanie systemu zasad, reguł i związanych z nim nagród, i konsekwencji. Wiedza rodziców o swoim dziecku z pewnością przyda się nauczycielowi w pracy z nim.
- Bardzo istotne jest, aby uczeń z ADHD został zaakceptowany wraz ze swoimi ograniczeniami przez nauczyciela. Ważnym elementem w pracy z takim dzieckiem jest odpowiednia motywacja jego osoby w różnych działaniach. Najważniejszą rolę w pomocy dla dziecka z ADHD odgrywają dom rodzinny i szkoła, dlatego właśnie tak istotna jest współpraca rodzic – nauczyciel.

6. Wspieranie  
dziecka podczas  
niepowodzeń.



- Niezbędne jest okazywanie dziecku wsparcia, kiedy odnosi porażki. Dzieci z ADHD wymagają objęcia ich szczególną troską, bo oprócz trudności związanych z nadpobudliwością, u 25% współwystępują specyficzne trudności szkole w postaci dysleksji, dysgrafii i zaburzeń koordynacji wzrokowo-słuchowej, współwystępują też u nich problemy związane z niską samooceną.
- Zaniżona samoocena odbija się negatywnie na różnych obszarach związanych z działalnością szkolną dziecka, między innymi na jego kontaktach interpersonalnych w klasie, niezaspokojeniu potrzeby bezpieczeństwa, tożsamości, zaniżonych aspiracjach związanych z osiągnięciami szkolnymi, obawą przed sytuacjami nowymi i niechęcią do podejmowania ryzyka.
- Rola rodzica polega na budowaniu w dziecku poczucia własnej wartości i pewności siebie. Dawanie wsparcia emocjonalnego, w postaci zauważania emocji dziecka i pozwolenia na ich przeżywanie, pomoże dziecku bez szkody dla siebie przeżywać swoje porażki.

7. Wyjaśnianie, do czego prowadzą impulsywne zachowania, uczenie przewidywania ich konsekwencji.



- Aby dziecko nadpobudliwe psychoruchowo mogło skuteczniej powstrzymać się przed ryzykownym zachowaniem musi być świadome konsekwencji, jakie może ono przynieść.
- Otwarte rozmowy z dzieckiem, przytaczanie doświadczeń swoich lub innych oraz , co najważniejsze, pokazywanie swojej właściwą postawą (cierpliwością, opanowaniem, rozsądkiem), jaką przyjmujemy w sytuacjach trudnych, mogą przyczynić się do zmiany decyzji dziecka w danej sytuacji lub unikaniu sytuacji ryzykownych w przyszłości.

8. Prowadzenie  
odpowiedniej diety  
dla dzieci  
z ADHD.



- Żywnienie może odegrać ogromną rolę w zmniejszeniu objawów choroby. Pierwszym produktem, który powinien być wykluczony z jadłospisu dzieci z hiperaktywnością jest cukier. Produkty z dużą zawartością cukru powodują gwałtowny przyptyk energii, silnie pobudzają i wywołują tzw. efekt naładowania. Stan ten trwa około godziny, a następnie cukier zaczyna mocno spadać, powodując nerwowość i drażliwość. Całkowite odstawienie słodczy i cukru łagodzi agresję i nadpobudliwość nie tylko u dzieci z ADHD, ale także u osób zdrowych.
- Z diety dziecka z ADHD należy wyeliminować również żywność wysoko przetworzoną: słodczy, drożdżówki, pączki, kolorowe napoje gazowane i niegazowane, jogurty owocowe, chipsy i inne słone przekąski, dania gotowe, sosy w proszku, wędliny i pasztety niskiej jakości. Często są one źródłem szkodliwych tłuszczów trans, które mogą wywoływać nerwowość i agresywne zachowania.
- Należy zwracać uwagę, aby kupowane produkty spożywcze miały jak najkrótszy skład, nie zawierały barwników, sztucznych słodzików, glutaminianu sodu i benzoesanu sodu.



## Najważniejsze składniki pokarmowe w diecie dziecka z ADHD:

Dieta osób z ADHD powinna być maksymalnie odżywcza, oparta na "prawdziwej żywności", czyli produktach nieprzetworzonych lub o minimalnym stopniu przetworzenia. Bazą jadłospisu powinny być warzywa, zdrowe tłuszcze, owoce o niskiej zawartości cukru, tłuste ryby morskie, mięso ze sprawdzonego źródła i bezglutenowe zboża. W jadłospisie powinny pojawiać się tłuste ryby morskie, np. makrela, sardynki, śledzie, łosoś i tuńczyk, które są źródłami kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i DHA – najważniejszych dla mózgu. Źródłem omega-3 jest także siemię lniane i olej lniany, nasiona chia i orzechy włoskie, jednak w przypadku tych ostatnich mamy do czynienia z kwasem ALA, który nie w każdym organizmie jest przekształcany do EPA i DHA. Jeśli dziecko nie spożywa ryb, powinno codziennie przyjmować tran, np. w postaci kapsułek. Mózg w ponad połowie zbudowany jest z tłuszczów, z czego większość stanowi kwas tłuszczowy DHA. Jego niedobory prowadzą do zaburzeń układu nerwowego, impulsywności, agresji, problemów ze snem, a nawet chorób jak depresja i schizofrenia. Ważny jest także kwas gamma-linolenowy GLA, który ma udokumentowane działanie łagodzące nerwowość u dzieci. Znajduje się w oleju z wiesiołka i ogórecznika.

9. Korzystanie z pomocy specjalistów i innych rodziców.



- Wychowywanie dziecka z ADHD to prawdziwe wyzwanie, wymagające od rodziców ogromnego wysiłku i wiedzy, dlatego też to zupełnie zrozumiałe, że w tym procesie pojawić się może wiele pytań i wątpliwości.
- Obecnie powstało wiele fundacji oraz stowarzyszeń wspierających rodziców dzieci z nadpobudliwością psychoruchową, wiele z nich prowadzą specjaliści, pedagodzy i psycholodzy, którzy od lat zajmują się pracą z dziećmi z ADHD oraz z ich rodzicami.
- Popularne są też blogi i strony internetowe prowadzone przez rodziców dzieci dotkniętych tą chorobą. Wsparcie można uzyskać również w Poradniach Psychologiczno – Pedagogicznych oraz w Poradniach Zdrowia Psychicznego.

Na kolejnych slajdach zamieszczone zostały linki do przydatnych rodzicom dzieci z ADHD stron internetowych, oraz literatura na temat sposobów radzenia sobie w procesie wychowania.

- **Link do przydatnych stron:**

Polskie Towarzystwo ADHD  
[www.ptadhd.org.pl](http://www.ptadhd.org.pl)

- CENTRUM CBT - Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej  
<http://www.cbt.pl>
- Centrum Wspomagania Rozwoju Osobowości  
<http://www.cwro.edu.pl>
- Strona informacyjna o ADHD  
<http://www.adhd.info.pl>
- Joanna Szczepkowska - niezwykła osoba z ADHD  
<http://www.szczepkowska.pl>
- Stanisław Bobula - psycholog  
<http://republika.pl/betazoid>
- Księgarnia Edukacyjna - m.in. książki o ADHD  
<http://www.edukacyjna.pl/lista.php?poddzial=342&partner=ptadhd>
- Ciekawa strona stworzona przez ciekawych ludzi  
<http://www.adhd.org.pl>
- Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z ADHD  
<http://www.adhd-poznan.pl/>

Chrześcijańskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom "Misja Nadziei"; zakładka o ADHD

<http://www.misjanadziei.org.pl/adhd>

Koło Pomocy Dzieciom z Nadpobudliwością Psychoruchową - ADHD

przy Zachodniopomorskim Oddziale Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Szczecinie

<http://www.tpd-zach.org/ADHD.html>

Polskie Towarzystwo Psychiatryczne

<http://www.psychiatria.org.pl>

Polskie Towarzystwo Psychologiczne

<http://www.ptp.org.pl>

Polskie Towarzystwo Dysleksji

<http://dysleksja.univ.gda.pl>

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Ukrytymi Niepełnosprawnościami im. Hansa Aspergera

<http://www.aim.dmkproject.net/spdzun/index.php>

Strona dzieci

<http://www.dzieci.org.pl>

Komitet Ochrony Praw Dziecka

<http://www.kopd.pl>

Rzecznik Praw Dziecka

<http://www.brpd.gov.pl>

Ministerstwo Edukacji

<http://www.men.waw.pl>

Ministerstwo Zdrowia

<http://www.mz.gov.pl>

Centralna Komisja Egzaminacyjna

<http://www.cke.edu.pl>

Przydatne tytuły:

- **"Zrozumieć dziecko z nadpobudliwością psychoruchową"** - Paul Cooper, Katharine Deus. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2002.
- **"ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców"** - autorstwa polskich specjalistów: Artura Kołakowskiego, Tomasza Wolańczyka, Agnieszki Pisuli, Magdaleny Skotnickiej, Anity Bryńskiej. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.

- **"Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?"** - Robert MacKenzie. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005. Jasne reguły pomagające w wychowaniu i wytaczaniu granic.
- **"Twoje nadpobudliwe dziecko"** - Gordon Serfontein. Warszawa: Prószyński i S-Ka, 1999. Poradnik dla rodziców.
- **"Jak mówić żeby dzieci słuchały, jak słuchać, żeby dzieci mówiły"** - Adele Faber, Elanie Mazlish. Poznań: Media Rodzina, 2001. Tytuł oddaje doskonale treść książki. Dzięki niej zrozumiesz między innymi jak rozmawiać z dzieckiem, by nigdy nie powiedziało, że "zrządzisz".
- **"Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci"** - Adele Faber, Elanie Mazlish, Poznań: Media Rodzina, 2001. Książka dla każdego kto ma szczęście być rodzicem.

# Źródła:

1. Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi - najważniejsze problemy oraz sposoby postępowania , J. Skibska, w Edukacja małego dziecka. Tom 4. Konteksty rozwojowe i wychowawcze.
2. Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD), K. Ruchalska, Rzeszów 2015.
3. Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć. T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka, Lublin 1999 r.
4. Psychologia kliniczna dzieci młodzieży, M. Kaflik-Pieróg, Materiały biblioteki PUW, Łódź 2010.

<http://www.ptadhd.org.pl>

<http://dziecisawazne.pl/dieta-i-nadpobudliwosc-dzieci-analiza-badan/>