



DZIECKO NADPOBUDLIWE

Aneta Piskorska- psycholog



MITY

- „Nadpobudliwość to moda i szybko o niej zapomnimy”
- ADHD to taka naukowa nazwa chamstwa, by móc wytłumaczyć każde zachowanie dziecka



TERMIN ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ NIE JEST SYNONIMEM:

- Niepokojnego dziecka
- Niegrzecznego dziecka
- Żywego temperamentu
- Zaburzeń zachowania
- Braku wychowania
- Złośliwości
- Lenistwa
- Celowego łamania norm
- Agresji



GRUPY OBJAWÓW ADHD

Zaburzenia
uwagi

Nadmierna
impulsywność

Nadruchliwość



OBJAWY ZWIĄZANE Z BRAKIEM KONCENTRACJI

- łatwe rozpraszenie się, umykanie szczegółów, zapominanie rzeczy, częste zmiany z jednej czynności na drugą,
- nudzenie się zadaniem po zaledwie kilku minutach,
- problemy z kończeniem lub oddawaniem prac domowych, związane z gubieniem rzeczy potrzebnych do ich wykonania,
- problemy z organizacją lub kończeniem zadania oraz uczeniem się nowych rzeczy,
- wydają się nie słuchać kiedy się do nich mówi,
- śnienie na jawie, powolne poruszanie się,
- trudności z wypełnianiem instrukcji,
- problemy z przetwarzaniem informacji tak szybko i dokładnie jak inni.



OBJAWY ZWIĄZANE Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ

- Wiercenie się
- Ciągłe mówienie
- Ciągłe przemieszczanie się, dotykanie, bawienie przedmiotami w zasięgu wzroku,
- Trudności z siedzeniem w miejscu podczas posiłków, w szkole, podczas czytania
- Problemy z wykonywaniem cichych spokojnych zadań
- Bezustanny ruch



OBJAWY ZWIĄZANE Z IMPULSYWNOŚCIĄ

- Wysoka niecierpliwość
- Działanie bez względu na konsekwencje
- Niestosowne uwagi
- Okazywanie emocji bez zahamowań
- Trudności z czekaniem na upragnioną rzecz lub swoją kolej podczas gier i zabaw
- Częste przerywanie rozmów i działań innych osób



PRZYCZYNY ADHA

- Najnowsze badania wskazują, że zespół nadpobudliwości dziecięcej (ADHD) jest zaburzeniem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, czyli uwarunkowanym genetycznie.
- Trudna sytuacja domowa, brak stałych norm, zasad, niekonsekwencja rodziców i ich impulsywność mogą tylko nasilać objawy.
- Za czynniki ryzyka powstania ADHD uważa się również nadużywanie przez matkę w czasie ciąży alkoholu, narkotyków, leków i nikotyny.



WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

- Stwórz **codzienną rutynę** – uwzględnij wszystkie codzienne aktywności od pobudki do snu, przeznacz czas na odrabianie lekcji i zabawę. Plan dnia powieś w widocznym miejscu.
- Zorganizuj **domową przestrzeń** – trzymaj wszystko na wyznaczonym miejscu.
- Używaj **organizatorów do szkolnych materiałów i akcesoriów**. Uświadom dziecku jak ważne jest zapisywanie wszystkich zadań i przynoszenie do domu potrzebnych do nauki książek.
- Wyznacz **konkretne jasne zasady** i trzymaj się nich konsekwentnie.
- **Chwal i nagradzaj** dobre, pożądane zachowanie.



LECZENIE ADHD

- Leki nie mogą wyleczyć z nadpobudliwości, ale mogą pomóc ją przeżyć. Dlatego wskazane jest kierowanie rodziców do neurologa, gdy podejrzewamy ADHD. Diagnozę zawsze stawia lekarz!
- Rodzice powinni wiedzieć, że kierując swe dziecko na badania lekarskie pomogą:
 - dziecku w skupieniu się podczas nauki;
 - że zacznie ono słyszeć, co do niego się mówi;
 - łatwiej będzie mu zapanować nad swoją potrzebą ruchu;
 - łatwiej mu będzie przez chwilę pomyśleć, zanim coś zrobi;
 - łatwiej mu będzie skupić się w czasie zajęć reedukacyjnych (częściej niż inne dzieci mają kłopoty z dysleksją, dysgrafią, dyskalkulią); specyficzne trudności w pisaniu i czytaniu częściej występują u chłopców.



- **Leki nie zastąpią wychowania i nauczania!**
- **Powinny być wprowadzane, gdy zawiodą wszystkie metody pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo w szkole i w domu.**



RODZICE MOGĄ POMÓC SWOJEMU DZIECKU POPRZEZ:

- akceptację i miłość do dziecka pomimo jego choroby
- stworzenie przejrzystego systemu zasad funkcjonowania dziecka w domu
- zadbanie o usystematyzowane prowadzenie trybu życia dziecka
- stałą współpracę z nauczycielami uczącymi
- wspieranie dziecka podczas niepowodzeń
- wyjaśnianie, do czego prowadzą impulsywne zachowania, przewidywanie ich konsekwencji
- prowadzenie odpowiedniej diety dla dzieci z ADHD – żywienie może odegrać ogromną rolę w zmniejszeniu objawów choroby !
- konsekwentną walkę z różnymi przeciwnościami dla dobra dziecka – rodzic najlepiej zna swoje dziecko wie co jest dla niego dobre



ZAPAMIĘTAJ!

- ADHD jest jednym z najczęściej spotykanych zaburzeń psychicznych u dzieci, a jego objawy pojawiają się już u kilkulatków.
- Efektywne leczenie wymaga współpracy rodziców, opiekunów, psychologa, lekarza, nauczycieli i pedagoga szkolnego – bez zaangażowania szkoły skuteczna pomoc dziecku z ADHD jest praktycznie niemożliwa.
- Dostępne są leki skutecznie zmniejszające nasilenie objawów, ale ich stosowanie powinno stanowić element kompleksowego postępowania, a nie jedyną formę leczenia.
- Nieleczone ADHD niesie ryzyko licznych komplikacji zdrowotnych, problemów emocjonalnych i trudności w funkcjonowaniu społecznym, które mogą z czasem narastać i w znaczny sposób pogarszać jakość życia cierpiącego na nie dziecka, potem nastolatka, a w końcu – dorosłego.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

