

ADHD

ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI
PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTAMI UWAGI



Objawy u chłopców i dziewczyn.
Wsparcie dziecka.





Objawy u chłopców

- wyraźna potrzeba ruchu, wybieranie aktywności polegających na bieganiu, kręceniu się w kółko, skakaniu,
- wzmożona potrzeba mówienia, wtrącanie się w rozmowy, odzywanie się także w sytuacjach wymagających ciszy,
- wybuchy pod wpływem emocji, krzyk, możliwa agresja,



- problemy z koncentracją uwagi, ciągłe koncentrowanie się na czymś innym, szczególnie w rzeczach mało interesujących. Tematy ciekawe mogą pochłaniać dziecko na długi czas,
- zapominanie o terminach, gubienie rzeczy,
- rozpoczynanie aktywności i niekończenie jej, w wyniku przekierowania uwagi,
- nadmiar energii przeplatany epizodami zupełnego wyczerpania.

Objawy u chłopców bywają bardziej uzewnętrznione, widoczne, niż w przypadku dziewczyn. Ich skala i intensywność utrudniają funkcjonowanie dziecka i otoczeniu.



Objawy u dziewczczyn

- ruchliwość odczuwana częściej wewnątrz, jako gonitwa myśli, ciągłe napięcie i pobudzenie,
- możliwa wzmożona gadatliwość, ruchliwość, jednak wyrażona nie tylko przez bieganie, ale też zabawę długopisem, ruszanie stopą czy kręcenie się w pozycji siedzącej,
- podejmowanie licznych aktywności, nawet kilku jednocześnie, nie zawsze ich kończenie,
- poziom pobudzenia wahający się pomiędzy epizodami tryskania energią a momentami pełnego wyczerpania,
- ogromna kreatywność, pomysłowość,
- zapominanie o rzeczach, obietnicach, obowiązkach, roztrzepanie.

Pamiętajmy, że ważne są różnice nie tylko płciowe, ale też indywidualne. U każdego poszczególne objawy mogą występować w różnym nasileniu.





Diagnoza – droga i cel



Obecnie diagnozowane są trzy podtypy ADHD:

1. podtyp ADHD z przewagą nieuwagi,
2. podtyp ADHD z przewagą nadpobudliwości i/lub impulsywności,
3. podtyp ADHD mieszany.

Diagnozę postawić może jedynie lekarz psychiatra, na podstawie wywiadu, badań czy obserwacji. Z diagnozą udać się należy do poradni właściwej dla szkoły, do której uczęszcza dziecko. W naszym przypadku jest to:

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

w Grodzisku Mazowieckim

05-825 Grodzisk Mazowiecki,

ul. Bałtycka 30

Tel: 22 755 55 74





Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna na podstawie lekarskiego zaświadczenia, a także badań i obserwacji własnych, wydać może Opinię psychologiczno-pedagogiczną ze wskazówkami i dostosowaniami do wdrożenia w domu i szkole. Ponadto na podstawie Opinii dziecku przydzielane są zajęcia wspomagające jego rozwój, między innymi korekcyjno-kompensacyjne czy Trening Umiejętności Społecznych.

Działania te mają na celu wspomóc dziecko w funkcjonowaniu, a dorosłych w rozumieniu trudności, z jakimi na co dzień boryka się dziecko.



Wskazówki do pracy

Każde dziecko funkcjonuje inaczej. Diagnoza ADHD nie wskazuje nam jednoznacznie, jaki jest jego charakter, zainteresowania, co pomaga mu się rozluźnić, a co działa na nie drażniąco. Dlatego też poniższe wskazówki prosimy traktować jako ogólne i patrzeć na nie jako możliwości, a nie remedium na problemy.

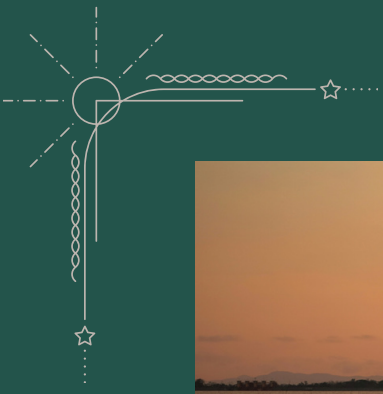
1. Zasada czystego biurka. Podczas prac wymagających skupienia ograniczamy liczbę rozpraszaczy. Niech w otoczeniu dziecka będą rzeczy tylko niezbędne do wykonania zadania.
2. Ograniczamy bodźce nadmiernie stymulujące. Gry komputerowe, kilka czynności na raz, gwar i wiele dźwięków mogą doprowadzić do dezorientacji i przeładowania dziecka. Nie możemy ich definitywnie wykluczyć, ale starajmy się je usystematyzować i kontrolować.
3. Wzmacniamy samoocenę dziecka. Gdy zapomina, gubi, nie robi tego celowo, a dodatkowe wypominanie może jedynie zachwiać jego wiarę w siebie.



4. Angażujemy energię dziecka. Poszukajmy aktywności, które z jednej strony pozwolą na fizyczne rozładowanie, z drugiej uczyć dyscypliny czy współpracy. Wspólnie z dzieckiem wybierzmy zajęcia sportowe, zespołowe. W przeciwnym razie znajdzie je sobie samo, nie zawsze z korzyścią dla otoczenia.
5. Ćwiczmy koncentrację z dzieckiem. Sięgajmy po gry logiczne, zagadki. Jeżeli potrzebują Państwo w tym wsparcia – nasz zespół służy podpowiedziami.

6. Zadbajmy o wsparcie społeczne i czas dla siebie. To my jesteśmy w relacji dorośli – pokazujemy dzieciom, jak prawidłowo wyrażać emocje i jak stawiać granice. To pierwszy, naturalny i niezwykle potrzebny trening umiejętności społecznych.





Literatura, linki:

- Chromik-Kovacs J., Banaszczyk I., Zdrojewska J., *Jak pracować z dzieckiem z ADHD w domu i szkole*,
- Payne K.J., *Ciepłe, spokojne i pewne wychowanie od małego dziecka do nastolatka*,
- Hołub J., *Niegrzeczne. Historie dzieci z ADHD, autyzmem i Zespołem Aspergera* – spojrzenie z różnych perspektyw, nie pełni funkcji poradnika,
- Pink R., Enery R., *Brudne pranie* – informacje o ADHD u osób dorosłych , w tym strategię radzenia sobie w życiu,
- materiały umieszczane na portalu Youtube.com przez Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS.

Zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej

Natalia Białas – psycholog

Katarzyna Wolska-Jagocka – psycholog

Anna Zielińska – pedagog

Marzena Kuc – pedagog specjalny

