

# ***PSYCHOFIZYCZNE UWARUNKOWANIA FUNKCJONOWANIA UCZNIĄ Z ADHD***

**ADHD-** „zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (Attention Deficyt/ HiperactivityDisorder) jest rozpoznaniem medycznym, stosowanym wobec dzieci i dorosłych, mających poważne trudności poznawcze i zaburzenia zachowania w ważnych aspektach swojego życia.”

**ADHD-** „jest to zaburzenie charakteryzujące się nieadekwatnymi do wieku rozwojowego deficytami uwagi, impulsywnością i nadpobudliwością ruchową, które nie ustępują przez ponad sześć miesięcy, a ich nasilenie powoduje znaczne trudności w funkcjonowaniu w najważniejszych obszarach życia.”

## **Klasyfikacje ADHD:**

**DSM- IV** Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi.

**ICD- 10** Zespół hiperkinetyczny lub zaburzenia hiperkinetyczne

## **Trzy podtypy ADHD według DSM- IV:**

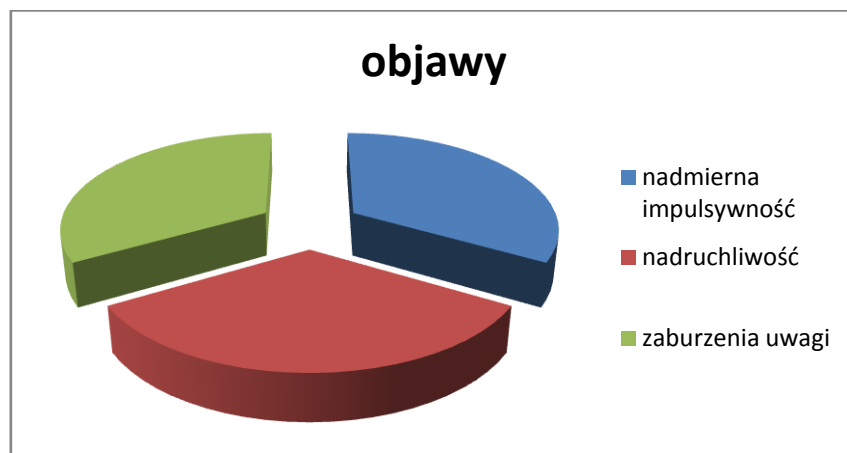
- z przewagą deficytów uwagi
- z przewagą nadpobudliwości i impulsywności
- mieszany

## **Występowanie ADHD może być związane z:**

- opóźnionym dojrzewaniem centralnego układu nerwowego,
- mikro uszkodzeniami mózgu podczas ciąży lub w czasie porodu

- alergią pokarmową,
- ciężkim zatruciem ołowiem,
- czynnikami rodzinnymi,
- czynnikami społecznymi;

### Trzy podstawowe grupy objawów ADHD



**Zaburzenie uwagi**- rozumiane jest, jako słabsza zdolność do koncentrowania się na wykonywaniu zadań

### Na co zwrócić uwagę w zachowaniu dziecka:

- bardzo szybko się rozprasza,
- ma trudności z wyborem najważniejszego bodźca,
- zapomina polecenia,
- ma trudności z utrzymaniem ciągłej uwagi podczas wykonywania jednego zadania,
- ma trudności z zastosowaniem się do następujących po sobie instrukcji,
- ma trudności z zapamiętaniem o zabraniu wszystkich rzeczy niezbędnych do wykonania zadania,
- często gubi i zapomina rzeczy,

- ma trudności ze zorganizowaniem sobie pracy, nauki, zabawy,
- szybko przerywa rozpoczętą pracę,
- ma trudności z kończeniem rozpoczętej pracy,
- przechodzi do wykonywania kolejnej czynności nie kończąc poprzedniej;

**Nadmierna impulsywność**- to brak zdolności do zahamowania reakcji.

**Na co zwrócić uwagę w zachowaniu dziecka:**

- działa pod wpływem impulsu (bez zastanowienia),
- wyrywa się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie zadane w całości,
- ma trudności z zaczekaniem na swoją kolej,
- przerywa innym np. podczas rozmowy,
- zbyt dużo mówi,
- nie posiada umiejętności planowania działań,
- często zmienia zajęcia;

**Nadruchliwość**- to nadmierna, niczym nieuzasadniona aktywność ruchowa w porównaniu z innymi dziećmi w danej grupie wiekowej.

**Na co zwrócić uwagę w zachowaniu dziecka:**

- często się rusza,
- wierci się, kręci, rusza rękoma, macha nogami,
- często wstaje z miejsca, chodzi po klasie, biega, wspina się na różne przedmioty,
- manipuluje różnymi przedmiotami, np. długopisem
- zachowuje się zbyt głośno podczas zabawy,

- zaczepia inne dzieci;

### **Konsekwencje możliwe przy ADHD:**

- trudności szkolne,

- depresja,

- myśli samobójcze,

- uzależnienia,

- zaburzenia lękowe,

- wypadki,

- wczesna ciąża;

### **Różnica między ADHD, a zaburzeniami zachowania:**

<b>ADHD</b>	<b>ZABURZENIA ZACHOWANIA</b>
Łatwość rozpraszania się	Nieprzewidywalność zachowania
Zaburzenia w zachowaniu	Poszukiwanie nowości
Słabo wykształcona umiejętność samoobserwacji	Zmienność nastrojów
Obarczani winą innych za swoje błędy	Drażliwość
Wrażenie osoby cierpiącej	Arogancja
Ograniczona umiejętność odnoszenia sukcesów	Bezpardonowość słowna
Zachowania impulsywne	Agresja
Skłonność do depresji	

### **20 punktów określających ADHD według Hallowela:**

1. posiadanie poczucia braku osiągnięć,
2. trudności z organizacją pracy,

3. trudności z rozpoczęciem pracy,
4. rozpoczynanie wielu czynności jednocześnie i problemy z ich zakończeniem,
5. skłonność do robienia tego, o czym się pomyślało, bez rozważenia konsekwencji,
6. strach przed rutyną, nudą,
7. kreatywność,
8. intuicja,
9. wysoka inteligencja,
10. problemy z trzymaniem się planu działań (niechęć do planowania),
11. niecierpliwość,
12. impulsywność,
13. skłonność do niepotrzebnego zamartwiania się,
14. wewnętrzny niepokój,
15. chwiejność emocjonalna,
16. pobudzenie,
17. skłonność do uzależnień,
18. obniżenie poczucia własnej wartości,
19. występowanie w rodzinie ADHD,
20. występowanie w rodzinie depresji;

### **Problemy doświadczane przez uczniów z ADHD:**

#### **Problemy z nauką:**

- nie potrafi zabrać się do pracy,
- osiąga gorsze wyniki,
- pracuje zbyt wolno lub zbyt szybko,
- zapomina wyjaśnienia lub polecenia,
- jest leniwe,
- zawsze zostawia na ostatnią chwilę,
- łatwo się rozprasza,

- zwleka z wykonaniem zadań,
- ma kłopoty z motywacją, łatwo wpada we frustrację,
- ma problemy z kończeniem podjętych zadań,
- jest źle zorganizowane, unika obowiązków;

### **Problemy z zachowaniem:**

- wykazuje postawę roszczeniową,
- przeszkadza innym,
- łatwo wpada we frustrację,
- nie panuje nad sobą,
- jest niespokojne i nie może usiedzieć na miejscu,
- za dużo mówi,
- lubi się rządzić i bywa nieprzewidywalne,
- jest niegrzeczne i często ulega wypadkom,
- ma kłopoty z koncentracją, miewa dobre i złe dni.

### **Problemy w kontaktach międzyludzkich:**

- jest samolubne i egocentryczne,
- jest złośliwe, niegrzeczne i nieczułe,
- zachowuje się w niedojrzały sposób, jest przygnębione,
- ma niską samoocenę,
- jest zbyt ciche lub zbyt głośne,
- postępuje bezmyślnie,

- wycofuje się ze świata,
- nie okazuje uczuć,
- nie angażuje się we wspólną pracę lub zabawę.

### **Zasady pracy z dzieckiem z ADHD:**

- puste biurko,
- likwidacja bodźców rozpraszających w klasie,
- struktura dnia,
- stosowanie wskazówek wizualnych,
- skracanie długości zadań,
- dzielenie zadań na etapy,
- przywoływanie rozproszonej uwagi dziecka,
- wyznaczanie miejsca do wyładowywania emocji,
- przypominanie ustalonych zasad;

### **Postępowanie z dzieckiem nadpobudliwym:**

1. Przy wszelkich działaniach i pracach, które podejmuje dziecko cel, do którego zmierza i termin wykonania zadania nie może być zbyt odległy w czasie. Im bliższy będzie postawiony cel lub termin, tym większa gwarancja, że dziecko wykona zadanie.
2. Od najwcześniejszych lat należy przyzwyczajać dziecko, aby doprowadzało do końca każdą rozpoczętą czynność lub zabawę. Nie wolno dopuszczać, aby dziecko porzuciło rozpoczętą czynność na rzecz innej, nowszej.
3. Nie wolno odwoływać dziecka do innych zajęć wtedy, gdy jest zajęte nauką, czytaniem czy wykonywaniem innych powierzonych mu czynności.

4. Dziecko powinno być wciągane do pomocy, angażowane do różnych działań na rzecz klasy na zasadzie wykonywania pojedynczych, konkretnych poleceń (podlej kwiaty, zmaż tablicę).
5. Stopniowo należy wprowadzać powierzanie dziecku pewnych stałych zadań do wykonywania, lecz konieczna jest przy tym regularna kontrola i przypominani o tych zasadach.
6. W trakcie wykonywanie przez dziecko powierzonych mu prac, należy obserwować je i dłużej sprawować kontrolę nad ich wykonywaniem niż u pozostałych dzieci.
7. W odniesieniu do dzieci nadpobudliwych należy wolniej rozszerzać zakres obowiązków i dłużej sprawować kontrolę nad ich wykonaniem, niż u pozostałych dzieci.
8. Jeżeli dziecko jest bardzo wrażliwe, łatwo się denerwuje i ulega różnym emocjom, należy traktować je bardzo spokojnie. Nie można ulegać i ustępować impulsywnemu dziecku, lecz nie wolno również reagować gniewem na jego wybuchy złości. Wskazane jest wówczas podjęcie próby zainteresowania do czymś innym, aby odwrócić jego uwagę lub też umożliwić mu wygadanie się, wyładowanie lęków i napięć.
9. Dziecko nadpobudliwe bardzo źle znosi wszelkie sytuacje trudne (zadania przekraczające jego możliwości, niepowodzenie w czymś, zbyt dużą ilość obowiązków, chęć popisania się przed innymi). Aby pomóc mu uodpornić się i przyzwycząić do radzenia sobie z takimi sytuacjami, należy:
  - a. nie obarczać dziecka wieloma obowiązkami jednocześnie, zadaniami zbyt trudnymi lub funkcjami eksponowanymi społecznie.
  - b. przy wykonywaniu przez dziecko obowiązków i zadań, stopniować je pod względem trudności i zakresu – rozpoczynać od łatwych dla dziecka, następnie powoli zwiększać ich ilość i stopień trudności.
  - c. gdy dziecku coś się nie udaje należy koniecznie pomóc mu, umożliwiając w ten sposób ukończenie zadania.
10. Jeżeli dziecko popada w konflikt z kolegami czy nauczycielami, jest podniecone i upiera się, należy sprawę w miarę możliwości zakończyć w atmosferze spokoju. Powracamy do niej wówczas, gdy dziecko uspokoi się, rzeczowo wyjaśniając okoliczności zaistniałej sytuacji.



11. Podczas pracy umysłowej, w zasięgu dziecka nie powinny znajdować się przedmioty, które mogłyby rozpraszać jego uwagę (zabawki, okno, przez które mógłby wyglądać, inne osoby wykonujące hałaśliwe czynności).
12. W trakcie lekcji należy robić krótkie przerwy poświęcone odpoczynkowi i odprężeniu.
13. Należy zwracać uwagę na tempo wykonywania przez dziecko pracy. Jeżeli pracuje ono szybko, lecz niedokładnie, nieporządnie – należy hamować nadmierne tempo, wdrażać do dokładności wykonania. Jeżeli rozwleka wykonanie pracy, zajmuje się czymś innym, należy je mobilizować przez ciągłą kontrolę, właściwe organizowanie mu pracy, pomoc w razie trudności.
14. Bardzo wskazane są dla dzieci zabawy ujęte w określone przepisy (zabawy ruchowe dla dzieci młodszych; kółka zainteresowań, harcerstwo, koła sportowe dla starszych).
15. Niewskazane jest wyśmiewanie dziecka, publiczne krytykowanie go, wychowywanie z użyciem krzyku czy kar fizycznych. Konieczne jest bardzo spokojne traktowanie dziecka niezależnie od sytuacji, przy jednoczesnej konsekwencji w stawianiu wymagań.
16. Każdy wysiłek dziecka powinien być zauważony i doceniony pochwałą, gdyż w ten sposób najłatwiej można zmobilizować je do dalszej pozytywnej aktywności.

### **Rady dla rodziców dzieci nadpobudliwych:**

1. W zasadach i dyscyplinie zachowaj uważną konsekwencję.
2. Twój własny głos ma być spokojny i opanowany. Złość to rzecz normalna, ale można ją opanować. Złość nie znaczy, że nie kochasz dziecka.
3. Usilnie staraj się zachować zimną krew zbierając siły do nadchodzącej burzy. Umiej rozpoznać wszelkie pozytywne zachowania i reaguj na nie, choćby były małe. Jeśli poszukasz dobrych rzeczy – znajdziesz ich kilka.
4. Unikaj nieustannie negatywnego podejścia: „przestać”, „nie rób”, „nie”.
5. Oddzielaj zachowanie, które Ci się nie podoba od osoby dziecka, które lubisz. Np. „Lubię Cię, ale nie lubię, jak roznosisz błoto po całym mieszkaniu”.
6. Ustal dla dziecka bardzo wyraźny plan dnia. Wyznacz godziny wstawania, jedzenia, zabawy, oglądania telewizji, nauki, obowiązków domowych, udawania się na spoczynek. Przestrzegaj tego planu zachowując pewną elastyczność, nawet gdyby dziecko go zmieniało. Ułatwi to życie wszystkim.

7. Nowe lub trudne zadania najpierw zademonstruj wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami. Powtarzaj tę lekcję aż dziecko się jej nauczy. Wykorzystuje się w ten sposób percepcję wzrokowo- słuchową dla wzmocnienia procesu uczenia się. U dziecka nadruchliwego ślady pamięci powstają po dłuższym czasie. Zachowuj cierpliwość i powtarzaj.
8. Spróbuj wydzielić dla dziecka pokój lub jego część, która byłaby jego specjalnym terenem. Unikaj jaskrawych kolorów i wyszukanych wzorów wystroju. Prostota, spokojne barwy, minimalne nagromadzenie sprzętów i biurko do nauki ustawione naprzeciwko pustej ściany z dala od rozproszeń, dopomagają w skupieniu się. Dziecko nadpobudliwe nie potrafi odgrodzić się samo od nadmiernych bodźców.
9. Wykonuj tylko jedną czynność naraz: daj dziecku jedną zabawkę z zamkniętego pudełka; kiedy maluje, zabierze ze stołu wszystko inne; kiedy odrabia lekcje, wyłącz radio lub telewizor. Liczne bodźce uniemożliwiają skupienie mu uwagi na swoim głównym zadaniu.
10. Powierz mu jakąś odpowiedzialność, gdyż ma to podstawowe znaczenie w rozwoju. Zadanie to nie powinno przekraczać jego możliwości i może wymagać sporego nadzoru. Nie powinieneś zapominać o zauważeniu i uznaniu jego wysiłków, nawet jeśli byłyby one niedoskonałe.
11. Umiej odczytać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch. Spokojnie interweniuj, aby uniknąć wybuchu, kierując jego uwagę ku czemuś innemu lub łagodnie rozmawiając na temat konfliktu. Pożyteczne jest opuszczenie na kilka minut strefy walki przez schronienie się w sanktuarium jego pokoju
12. Ograniczaj liczbę towarzyszy zabawy do jednego lub dwóch jednorazowo, ponieważ dziecko łatwo się ekscytuje. Najodpowiedniejszym miejscem jest Twój własny dom, gdyż możesz wtedy pokierować zabawą i nadzorować ją.
13. Nie żałuj dziecka, nie dokuczaj mu, nie ulegaj przerażeniu, ani nie pobbłażaj mu zanadto. Ma ono po prostu specjalny układ nerwowy, z którym można sobie poradzić.
14. Jeśli dziecko przyjmuje leki, powinieneś znać jego nazwę i sposób dawkowania. Podawaj je regularnie. Obserwuj i zapamiętaj rezultaty leczenia. Jeśli masz jakieś obawy odnośnie stosowanych leków, powinieneś otwarcie porozmawiać o tym z lekarzem. Zawsze nadzoruj przyjmowanie lekarstw. Odpowiedzialność spoczywa na rodzicach.
15. Pozostawaj w częstym kontakcie z nauczycielami uczącymi dziecko w szkole. Podziel się swoimi udanymi metodami pracy z dzieckiem, z wychowawcą szkolnym.

