

ADHD

NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA

Diagnoza, wsparcie i ćwiczenia
dla nauczycieli



Spis treści

Wstęp	5
1. Terminologia	5
2. Diagnoza ADHD	7
3. Objawy ADHD u dziecka	8
4. Typy ADHD	13
5. Praca z dzieckiem z ADHD w placówce edukacyjnej	17
6. Wsparcie dziecka z ADHD w środowisku rodzinnym	26
7. Ćwiczenia dla dziecka z ADHD	32
8. Zakończenie	36
Bibliografia	36

Wstęp

Praca z dziećmi w przedszkolu i szkole jest niezwykle wymagająca, zwłaszcza jeśli dostrzega się trudności w funkcjonowaniu uczniów. Coraz częściej bowiem nauczyciele zwracają uwagę na to, że dzieci są szybkie w działaniu, bardzo ruchliwe, biegające i skaczące. Za tym idą również trudności z koncentracją, skupieniem się na zadaniu czy doprowadzaniem zadania do końca. Bywa, że towarzyszą temu także problemy z planowaniem działań czy panowaniem nad sobą i swoimi emocjami. Reakcje dzieci często się nieadekwatnie do tego, w jakiej sytuacji się znajdują.

Objawy wskazane powyżej mogą świadczyć o nadpobudliwości psychoruchowej dziecka. Sama diagnoza jest procesem długotrwałym i czasochłonnym, jednak rzetelnie przeprowadzona daje wskazówki do systematycznej pracy z dzieckiem.

Warto w związku z tym zastanowić się, czym jest nadpobudliwość psychoruchowa z deficytem uwagi, potocznie określana jako ADHD, jakie objawy można zaobserwować u dziecka oraz jakie zasady powinny zacząć obowiązywać w codziennej pracy terapeutycznej. Niezwykle ważne jest także wskazanie rodzicom, w jaki sposób powinno się pracować z dzieckiem.

Wszystkie te kwestie zostaną szczegółowo opisane w tej publikacji.

1. Terminologia

Każdy nauczyciel i terapeuta spotyka w swojej codziennej pracy dzieci, które przejawiają objawy nadpobudliwości psychoruchowej. Warto zastanowić się więc, czym dokładnie są te trudności, jaka jest ich specyfika oraz w jaki sposób można pracować z dziećmi, które borykają się z takimi trudnościami. Na samym początku należy jednak zwrócić szczególną uwagę na kwestie związane z terminologią.

Nadpobudliwość psychoruchowa jest również nazywana ADHD (ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Jest to jedno z najczęstszych zaburzeń rozwojowych, występuje na całym świecie, niezależnie od pochodzenia, kultury czy rozwoju społeczeństwa. Częstość jego występowania szacowana jest na 3,4–5% populacji¹. Istnieje wiele definicji wyjaśniających, czym tak naprawdę jest ADHD. Warto więc się im przyjrzeć.

Nadpobudliwość psychoruchowa jest określana jako „[...] zaburzenie diagnozowane i charakteryzowane tylko na podstawie zespołu określonych objawów behawioralnych, niezależnie od ich etiologii, mechanizmów psychologicznych i neuropsychologicznych, początku wystąpienia objawów i ich natężenia”².

Nieco inne wyjaśnienie pojawia się, jeśli spojrzymy na te trudności z pod kątem medycznym. Uznaje się, że jest to „zespół hiperkinetyczny będący schorzeniem mającym charakterystyczne objawy [...]. Dziecko nadpobudliwe jest nieuważne, impulsywne i nadpobudliwe zawsze lub prawie zawsze. W zależności od wymagań i tolerancji otoczenia objawy mogą być mniej lub

¹ Nowogrodzka A., Piasecki B., *Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi (ADHD) – rozpoznawanie nieadaptacyjnych schematów emocjonalnych i interwencje terapeutyczne*, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, VOL. XXXIV, 2, 2021.

² Borkowska A., *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi*, w: Borkowska A., Domańska Ł. (red.), *Neuropsychologia kliniczna dziecka*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 178.

bardziej przeszkadzające i utrudniające życie dziecka i jego otoczenia”³. Warto dodać, że w przypadku rozpoznania medycznego diagnoza odnosi się do dzieci „mających poważne trudności poznawcze i zaburzenia zachowania w ważnych aspektach swojego życia (np. w stosunkach rodzinnych i osobistych, w szkole) [...]. Te trudności można przypisać zarówno problemom kontroli impulsów, nadpobudliwości, jak i zaburzeniom uwagi”⁴.

Jak widać, nadpobudliwość psychoruchowa jest bardzo trudnym zjawiskiem i niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji, jeśli chodzi o funkcjonowanie dziecka w codziennym życiu. Konieczne jest więc zastanowienie się nad tym, co jest przyczyną pojawiania się tego typu trudności. Okazuje się, że najczęściej przyczyną pojawienia się u dziecka nadpobudliwości psychoruchowej jest podłoże genetyczne. Oznacza to, że zazwyczaj ktoś w rodzinie również miał podobne trudności. Należy bowiem wspomnieć o tym, że objawy ADHD wraz z wiekiem się zmniejszają. Nie zauważa się już tak dużej nadruchliwości w przypadku osób dorosłych, jednak dalej można zaobserwować, że ludzie mają problem z koncentracją, nie pamiętają o poczynionych ustaleniach, mają problem z uporządkowaniem istotnych spraw, nie są w stanie wyznaczać priorytetów. Można więc często zaobserwować korelację pomiędzy zachowaniem rodziców lub dziadków a zachowaniem dziecka. Nadruchliwość psychoruchowa jest spowodowana w tym przypadku brakiem równowagi pomiędzy układem dopaminowym a noradrenalinowym w centralnym układzie nerwowym⁵.

Oczywiście na pojawienie się tego typu trudności ma wpływ również szereg innych czynników:

- nieprawidłowo przebiegająca ciąża – przyjmowanie leków w trakcie ciąży, silny stres towarzyszący matce w czasie ciąży, choroby matki w czasie ciąży,
- zatrucie ciążowe,
- przyjmowanie używek w czasie ciąży,
- konflikt serologiczny,
- problemy w czasie porodu – poród przedłużający się, konieczność wywoływania akcji porodowej, poród indukowany, używanie w czasie porodu kleszczy,
- narodziny dziecka w zamartwicy,
- niska masa urodzeniowa dziecka,
- narodzenie dziecka przedwcześnie,
- niedotlenienie dziecka w czasie porodu,
- uszkodzenia mechaniczne w czasie porodu,
- mechaniczne urazy czaszki, do których dochodzi w okresie wczesnodziecięcym,
- choroby mózgu, choroby opon mózgowych,
- choroby zakaźne mające bardzo ciężki przebieg u dziecka⁶.

³ Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*, Bifolium, Lublin 1999, s. 16.

⁴ Cooper P., Deus K., *Zrozumieć dziecko z nadpobudliwością psychoruchową. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, APS, Warszawa 2001, s. 9.

⁵ Munden A., Arcelus J., *ADHD nadpobudliwość ruchowa*, Bellona, Warszawa 2008.

⁶ Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, PWN, Warszawa 1985.