

A
D
H
D

Interesujące fakty na temat
ADHD dla rodziców
i opiekunów

A

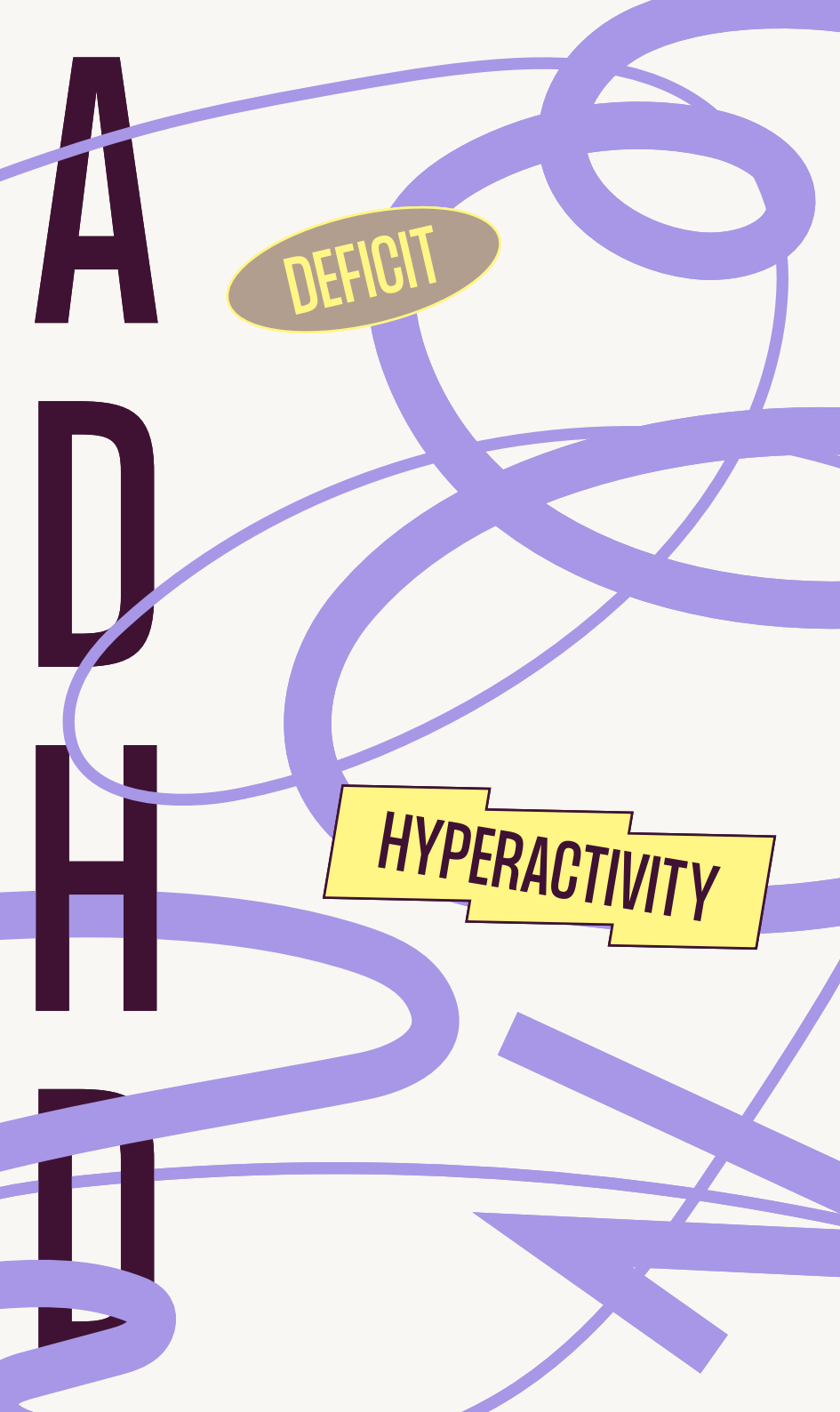
D

H

I

DEFICIT

HYPERACTIVITY



Wstęp

Codziennie życie z dzieckiem cierpiącym na ADHD może być dużym wyzwaniem dla rodziny. Rodzice lub opiekunowie często muszą stawiać własne potrzeby na drugim miejscu: niezależnie od tego, czy chodzi o kłótnie z rodzeństwem, problemy w szkole czy w innych obszarach – osoby odpowiedzialne za dziecko poszukują rozwiązań.

Diagnoza ADHD (zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) u dziecka oznacza zwykle wiele pytań i trudności.

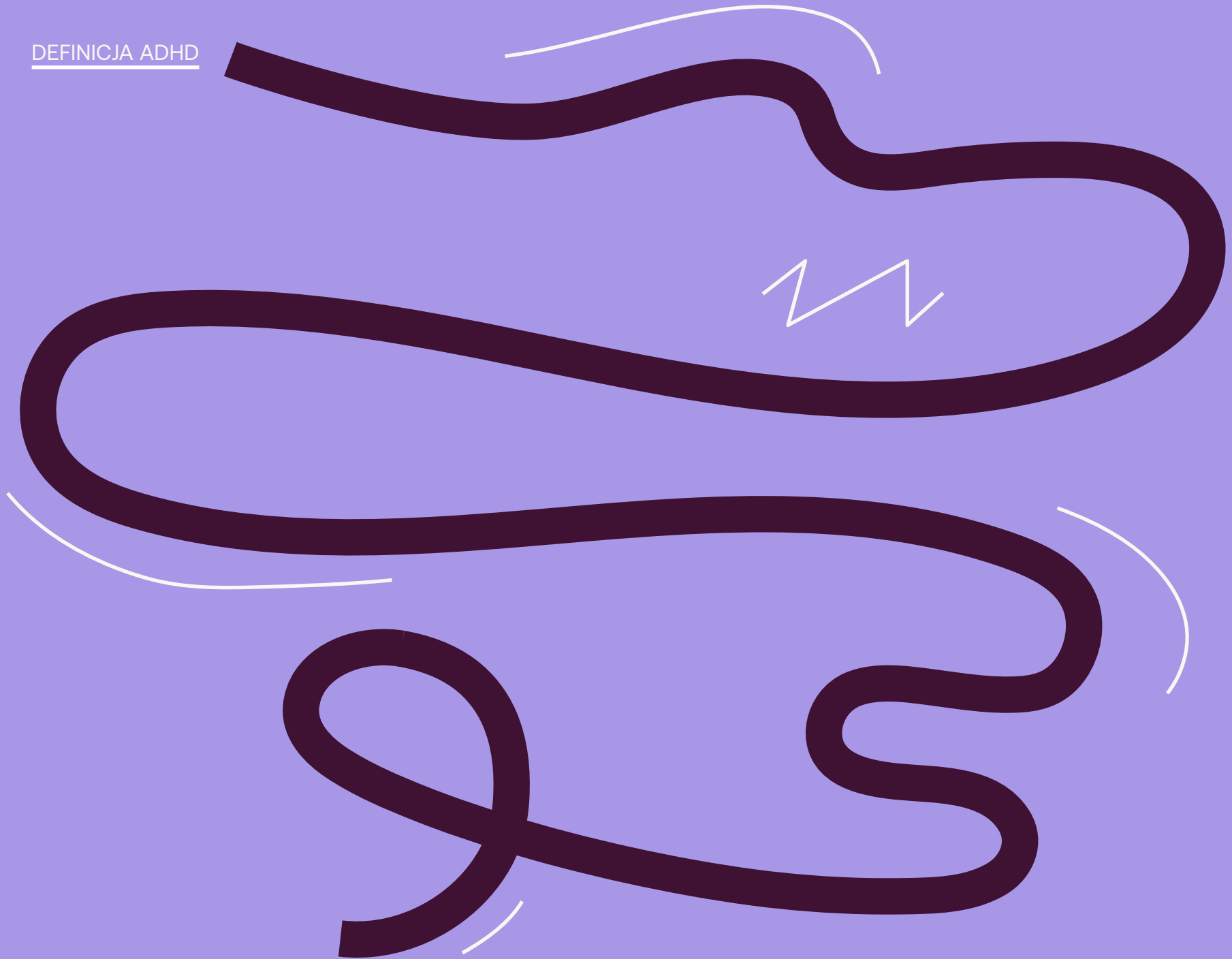
W tej broszurze przekazujemy informacje na temat ADHD oraz pomysły na to, jak lepiej radzić sobie w codziennym życiu, także w szkole. Zgromadziliśmy również kilka wskazówek, jak można zorganizować czas wolny z dzieckiem. Na ostatniej stronie broszury znajdują się odniesienia do dalszych informacji na temat ADHD.

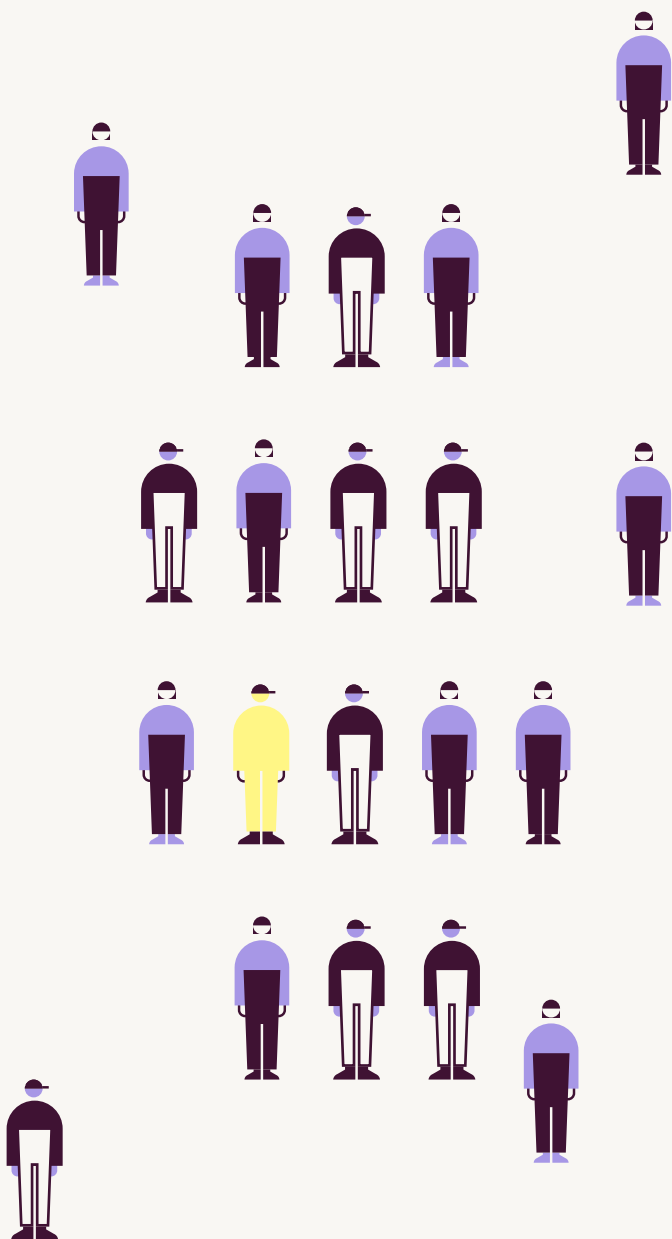


Spis treści

- 1 DEFINICJA ADHD
- 2 OTWARTA ROZMOWA O ADHD
- 3 CODZIENNOŚĆ Z ADHD
- 4 CODZIENNOŚĆ SZKOLNA
- 5 SPORT I CZAS WOLNY
- 6 DBANIE O SIEBIE

DEFINICJA ADHD





Definicja ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) jest uważany za najczęstsze zaburzenie neurorozwojowe w dzieciństwie. Według aktualnych danych ADHD występuje u ok. 5% dzieci. U nawet dwóch trzecich pacjentów, których dotyczyło ADHD w dzieciństwie, zaburzenie to utrzymuje się przynajmniej częściowo także w dorosłym życiu.

OBJAWY ADHD. Z ADHD ZWIĄZANE SĄ TRZY PODSTAWOWE OBJAWY:

→ Nieuwaga

Dzieci i młodzież z rozpoznanym lub podejrzanym ADHD:

- często popełniają drobne błędy lub pomijają szczegóły,
- sprawiają wrażenie nieobecnych i nie potrafią utrzymać skupienia,

- wydają się nie słuchać, nawet gdy słowa kierowane są do nich bezpośrednio, i/lub
- są bardzo zapominalscy, przez co często nie są w stanie się zorganizować.

→ Nadpobudliwość

Dzieci nadpobudliwe:

- często wiercą się i kręcą, gdy stoją lub siedzą,
- przerywają spokojne zajęcia, nagle podskakując, biegając lub wspinając się, niezależnie od miejsca, w którym się znajdują.

→ Impulsywność

Dzieci i młodzież z ADHD

reagują impulsywnie, poprzez:

- wrywanie się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie do końca zadane,
- brak cierpliwości, aby poczekać na swoją kolej,
- przerywanie innym lub mówienie jednocześnie z nimi.

ADHD ma jednak nie tylko negatywne aspekty. Wiele objawów ma również pozytywną stronę i tak na przykład osoby z ADHD są często szczególnie kreatywne, pomocne, uczciwe, pomysłowe i entuzjastyczne.

MÓWIENIE O ADHD

→ Rozmowa z dzieckiem

Większość dzieci chce być taka jak ich rówieśnicy. Osoby z ADHD często czują, że coś odróżnia je od innych, nawet zanim zostaną zdiagnozowane, ale nie są w stanie wyrazić tego słowami.

→ Diagnoza: ulga lub obrona

Jeżeli poczucie „bycia innym” zostanie potwierdzone diagnozą medyczną, może to przynieść ulgę rodzicom, opiekunom i dziecku: diagnoza pozwala wreszcie wyjaśnić pewne uczucia i zachowania oraz pojawiające się problemy. Ta wiedza może okazać się jednak trudna, szczególnie w przypadku starszych dzieci lub nastolatków, postrzegających ją jako potwierdzenie „inności”.

→ Ekspert wyjaśnia

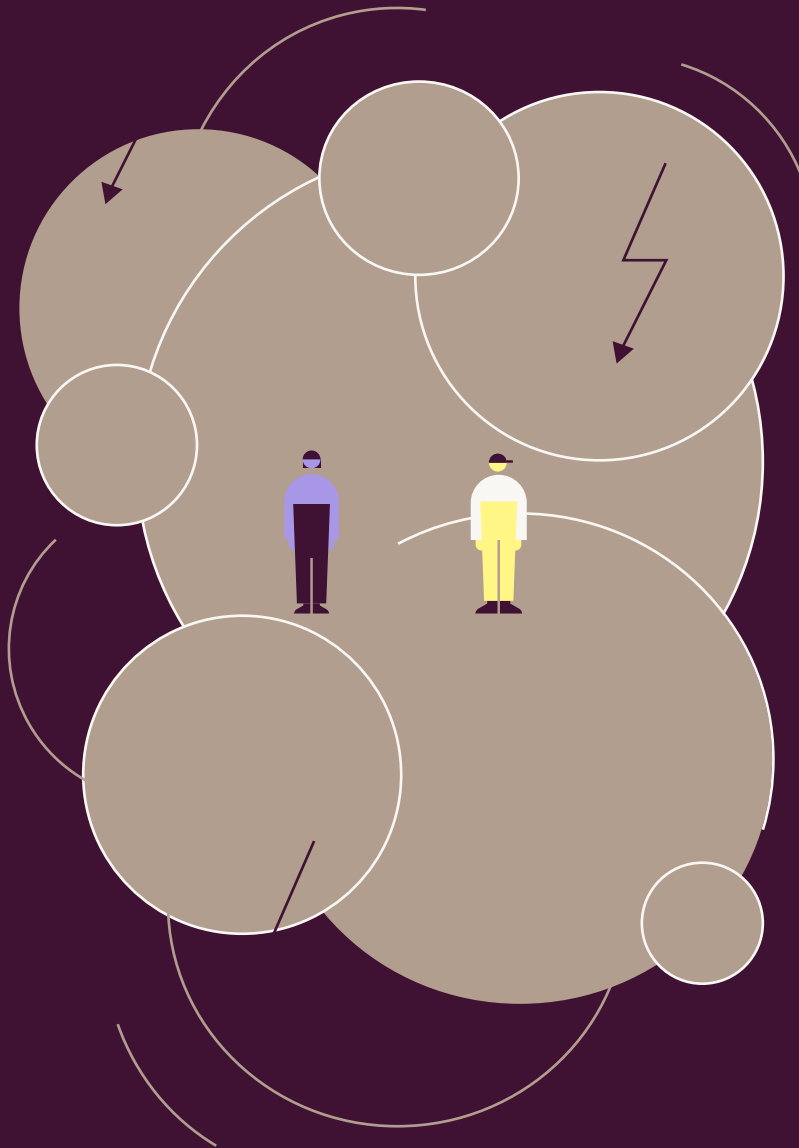
Proces wyjaśniania, czym jest ADHD, może przebiegać lepiej, gdy to lekarz – jako neutralny ekspert – przekazuje diagnozę dziecku i dokładnie ją objaśnia, dlatego warto go o to poprosić.

→ Rodzice lub opiekunowie jako ważne osoby do kontaktu

Niemniej jednak, dziecko będzie odczuwać potrzebę rozmowy i będzie chciało porozmawiać z rodzicami o ADHD. Takie rozmowy muszą być prowadzone ostrożnie. Istotne jest zadbanie o następujące okoliczności:

- Należy wybrać czas i miejsce, które pozwolą na rozmowę bez zakłóceń i bez presji czasu.
- Wybrać nieobciążającą sytuację: wcześniejsza kłótnia lub szczególnie stresujący dzień w szkole nie stanowią dobrych warunków do takiej rozmowy.

Pamiętaj, nie jesteś sam. Porozmawiaj ze specjalistą od ADHD w Twoim regionie, znajdź pomoc wśród fundacji i stowarzyszeń wspierających pacjentów i ich bliskich.



→ Rozmowa z rodzeństwem „Jak pies z kotem”

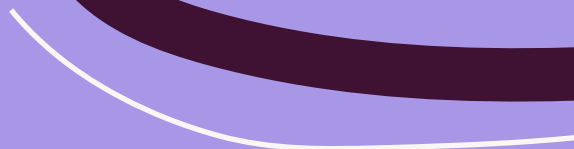
To zupełnie normalne, że rodzeństwo od czasu do czasu się kłóci. W rodzinach osób z ADHD napięcie potrafi jednak osiągać niepokojący poziom. Rywalizacja między rodzeństwem może stać się dodatkowym wyzwaniem dla rodziny.

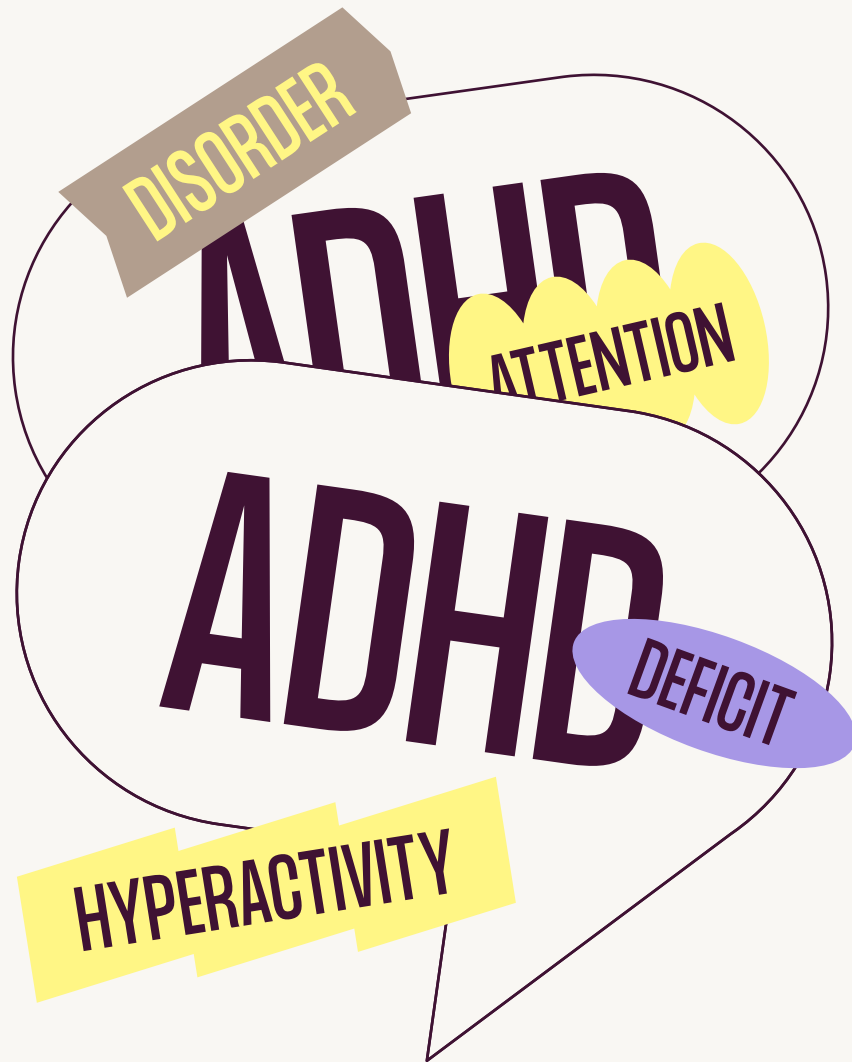
→ Konflikt między rodzeństwem

Rodzeństwo dzieci z ADHD może łatwo odnieść wrażenie, że życie rodzinne kręci się wyłącznie wokół dziecka z ADHD: codzienna rutyna, rozmowy, zasady – wszystko jest uzależnione od niego lub od niej. Z drugiej strony, relacje z bratem lub siostrą są często trudne dla dziecka z ADHD: rodzeństwo może być postrzegane jako wzór do naśladowania i sprawia – w oczach neuroatypowego dziecka – znacznie mniej kłopotów.

DEFINICJA ADHD

OTWARTA
ROZMOWA
O ADHD





Otwarta rozmowa o ADHD

Aby zmniejszyć ryzyko konfliktów między rodzeństwem, warto także wyjaśnić rodzeństwu, czym jest ADHD.

- Dzieci dowiedzą się, czym jest ADHD, co pomoże im zaakceptować to zaburzenie i lepiej zrozumieć zachowanie rodzeństwa.
- Rodzice lub opiekunowie są wzorem dla swoich dzieci: jeśli rozpoznają i zaakceptują objawy, dzieciom również łatwiej będzie je zaakceptować.

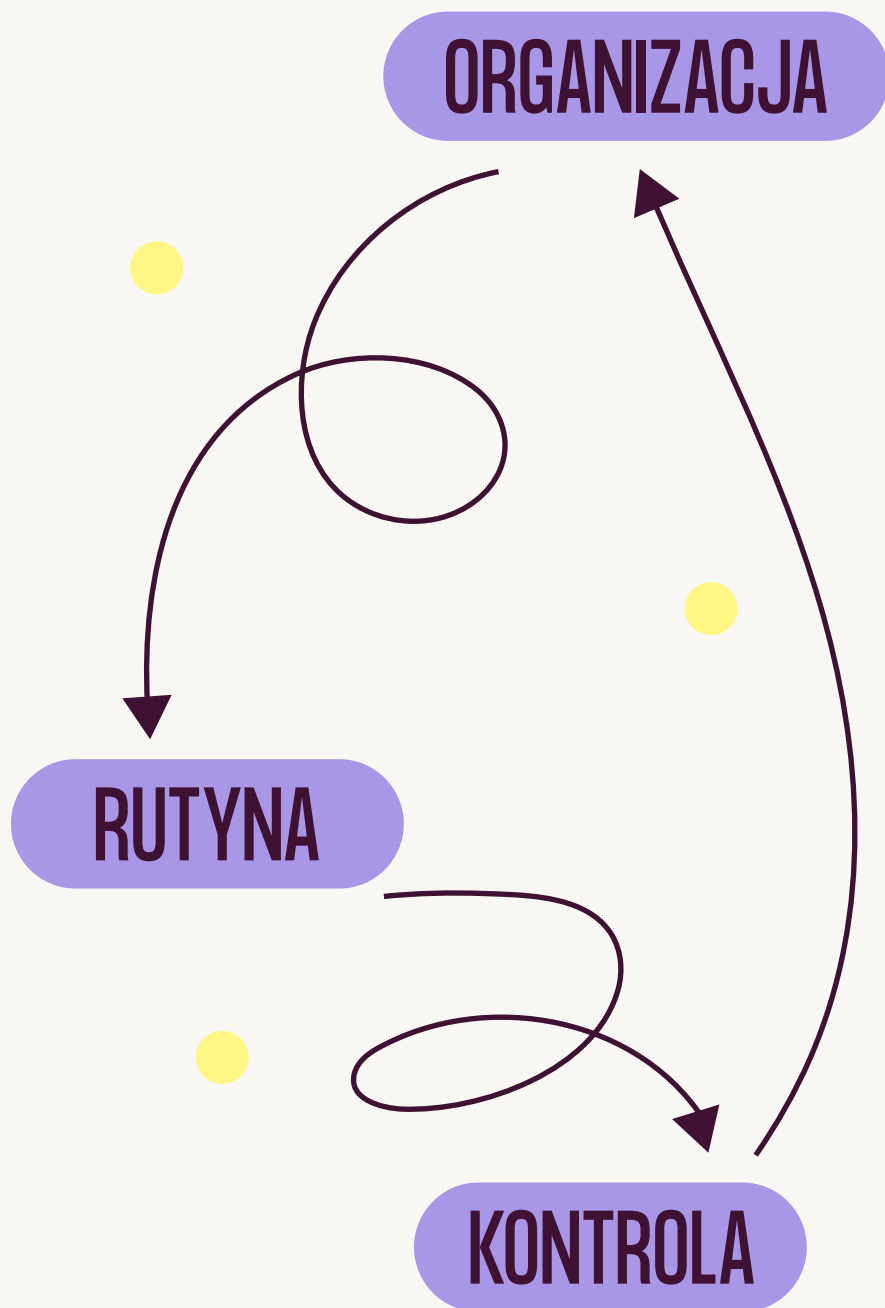
Starsze dzieci, zwłaszcza nastolatkwowie w okresie dojrzewania, nie chcą już rozmawiać z rodzicami na pewne tematy. Wymuszone rozmowy często nie przynoszą pożądanych rezultatów. Ważne, aby dziecko znalazło kogoś, z kim może porozmawiać. To może być krewny lub znajomy, budzący zaufanie zarówno u dziecka, jak i rodziców.

DEFINICJA ADHD

OTWARTA
ROZMOWA
O ADHD

CODZIENNOŚĆ
Z ADHD





Codziennosc z ADHD

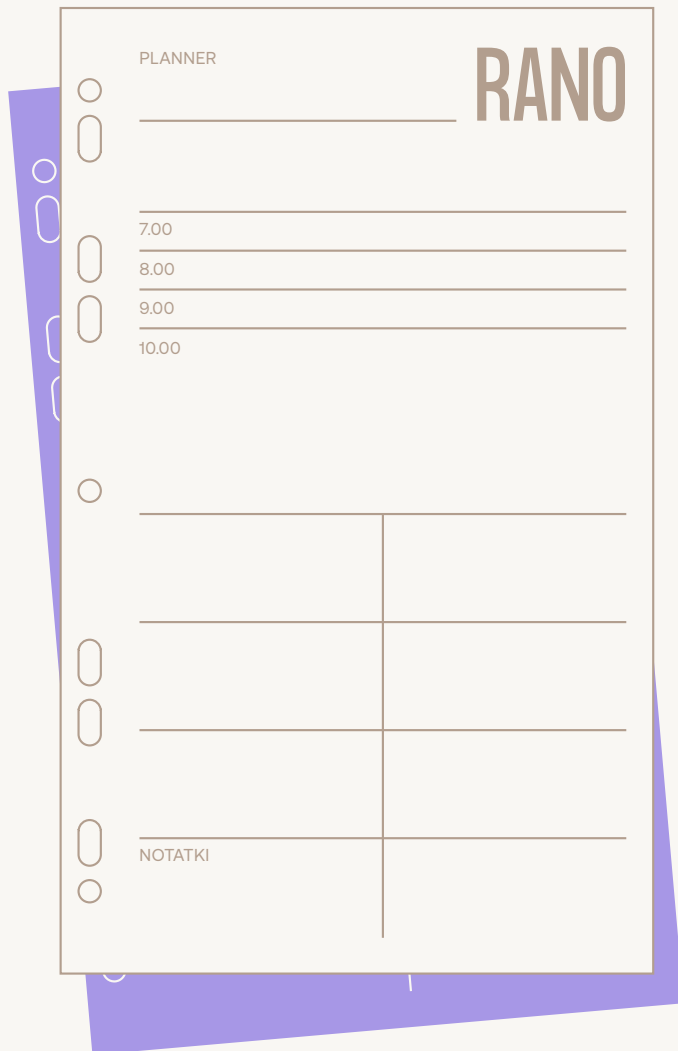
DZIEŃ POD KONTROLĄ

Dzieci z ADHD często potrzebują ścisłych reguł i struktur, aby zorganizować swój dzień – i to również wtedy, gdy są starsze. Stały harmonogram i powtarzające się rytuały dają im poczucie bezpieczeństwa i ułatwiają planowanie dnia.

- Należy stworzyć dzienny plan z ustalonym harmonogramem. W zależności od wieku dziecka może być on opisany bądź przedstawiony za pomocą obrazków lub zdjęć.
- Problemy w zakresie poczucia czasu można zrekompensować alarmem nastawionym na godzinę zakończenia danego etapu dnia, np. po 30 minutach odrabiania pracy domowej.

→ Poranna rutyna

Dla wielu dzieci z ADHD poranne wstawanie jest szczególnie trudnym etapem dnia. Składa się z wielu zadań, które należy wykonać w krótkim czasie i charakteryzuje się pewną ciągłością



→ Plan poranka jako pomoc w organizacji

Aby wprowadzić więcej ładu o poranku, pomocny może okazać się harmonogram.

WARTO SIĘ ZASTANOWIĆ:

- Co trzeba rano zrobić?
- Ile czasu zajmuje dziecku każde zadanie?
- Ile czasu potrzeba łącznie?

Odpowiadając na te pytania, można przygotować plan poranka określający czas wstawiania oraz moment realizacji poszczególnych czynności. Umieszczony w widocznym miejscu umożliwi dziecku regularne sprawdzanie, czy mieści się w czasie.

→ Każdy poranek jest taki sam

Niemniej jednak, stałe struktury pomagają tylko wtedy, gdy są przestrzegane. Jeśli każdy poranek jest taki sam, w najlepszym przypadku dochodzi do pewnego rodzaju przyzwyczajenia. Nie będzie łatwo pilnować ustalonego czasu. Z tego względu należy jasno sformułować zasady i konsekwencje ich nieprzestrzegania.

→ Wieczorna rutyna

Większość dzieci nie chce kłaść się spać wcześniej, przed dorosłymi. Dla dziecka z ADHD ta „normalna” niechęć może stać się poważnym problemem. Wiele dzieci ma trudności z osiągnięciem wyciszenia potrzebnego do zaśnięcia.

→ Zapewnianie zachęt

Dziecku łatwiej będzie polubić „nieciekawe” chodzenie spać, jeśli połączy się je z czymś pozytywnym. Warto wprowadzić przyjemny wieczorny rytuał, np. czytanie na dobranoc, czas na przytulanie lub coś podobnego.

→ Zbyt głośno lub zbyt cicho

Niektóre dzieci są bardzo wrażliwe na hałas, podczas gdy inne z trudem znoszą absolutną ciszę – otoczenie powinno być odpowiednio zorganizowane: dla dzieci wrażliwych na bodźce pomieszczenie powinno być ciemne i ciche, natomiast dzieciom źle znoszącym brak bodźców może pomóc na przykład lampa projekcyjna, rzucająca ruchome cienie lub obrazy na sufit.

→ Wieczorny plan działania

Pomocne może być dokładne zaplanowanie przebiegu wieczornych czynności oraz ich stałe powtarzanie. Warto wziąć pod uwagę następujące kwestie:

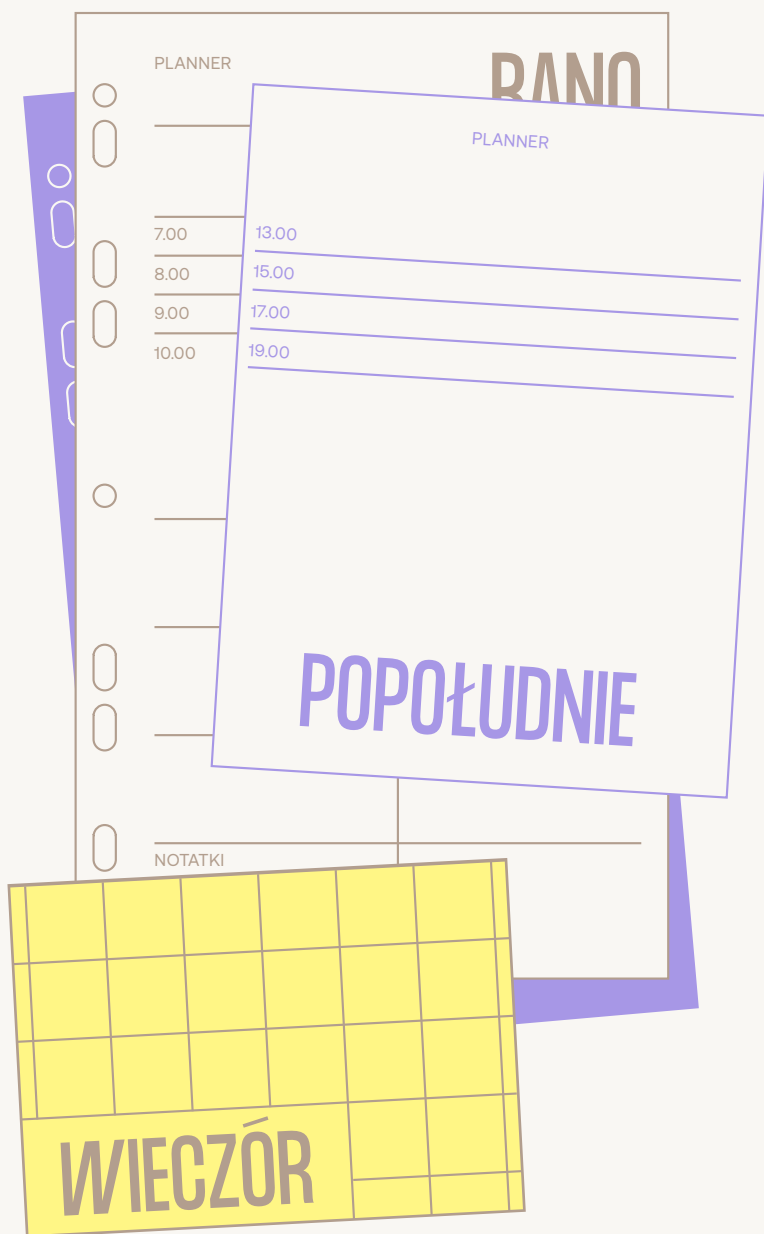
- Kiedy dziecko powinno zasnąć?
- Jakie obowiązki należy wykonać wcześniej?
Jak długo one trwają?
- Ile czasu powinny zająć zabawy i moment na wyciszenie?

→ Wskazówka

Warto odliczyć wstecz czas przygotowań od godziny, o której planowane jest pójście spać, żeby zadbać o odpowiedni zapas. Młodzież będzie oczekiwać większej autonomii, zwłaszcza w porze wieczornej. Przejście do większej swobody powinno jednak odbywać się stopniowo, we wcześniej uzgodnionych określonych etapach. Istotne jest, aby działać w ramach stałych podstawowych zasad.

→ Czasy kryzysu

Wiele dzieci z ADHD miewa nagłe wybuchy złości o nieoczekiwanej intensywności. Gdy już się zdenerwują, czasami trudno je uspokoić. Kiedy



frustracja wymknie się spod kontroli, faktyczny powód gniewu przestaje być ważny: nie chodzi już o zgubiony notatnik czy złośliwego brata.

RZECZOWA ARGUMENTACJA

Na tym etapie dziecko nie jest już otwarte na próby uspokojenia logicznymi uzasadnieniami. Nie należy zatem próbować kłócić się z dzieckiem – lepiej porozmawiać o sytuacji z odpowiednim dystansem, np. następnego dnia.

ZYSKAĆ DYSTANS

W niektórych rodzinach pomocna okazuje się „zasada przerwy”. Polega na wysłaniu dziecka spokojnie, jasno i stanowczo na ustalone wcześniej miejsce na samym początku napadu złości. Ta „przerwa” nie jest karą, lecz ma na celu pozwolenie dziecku na uspokojenie emocji i zyskanie dystansu. Miejsce to nie powinno rozpraszać ani straszyć dziecka. Odpowiednia jest na przykład sypialnia rodziców. Gdy dziecko nie zastosuje się do tego polecenia, można również opuścić pomieszczenie.

Codziennosc z dzieckiem z ADHD cechuje się prośbami, powtórzeniami i przypomnieniami – może to łatwo stworzyć negatywny obraz. Rodzice lub opiekunowie mogą zacząć postrzegać dziecko jako „utrapienie”, a dzieci rodziców tylko jako „zręczliwych krytyków” lub „nadzorców”.

DOSTRZEC POZYTYWNE STRONY

Ważne jest – zarówno dla dorosłych, jak i dziecka – aby od czasu do czasu dostrzegać pozytywne aspekty drugiej osoby, nawet jeśli wydaje się to trudne.

- Warto przygotować listę pozytywnych stron dziecka oraz tego, co cenią w nim inni.

- Dobrym pomysłem jest rejestrowanie postępów dziecka, zauważając przy tym nawet te niewielkie.
- Warto okazać dziecku uznanie za dobrze wykonaną pracę i wynagrodzić je za to.
- Dla wielu rodziców lub opiekunów przydatny bywa czas na zabawę i relaks, podczas którego zadania i obowiązki nie są w centrum uwagi. W tym czasie to wspólna zabawa jest głównym celem np. wspólne gry.
- Czasami pomaga obserwowanie śpiącego dziecka. W tym czasie jest ono zrelaksowane i spokojne, a także łatwiej przypomnieć sobie wtedy, co szczególnie docenia się w dziecku.

RADY, JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPADAMI ZŁOŚCI

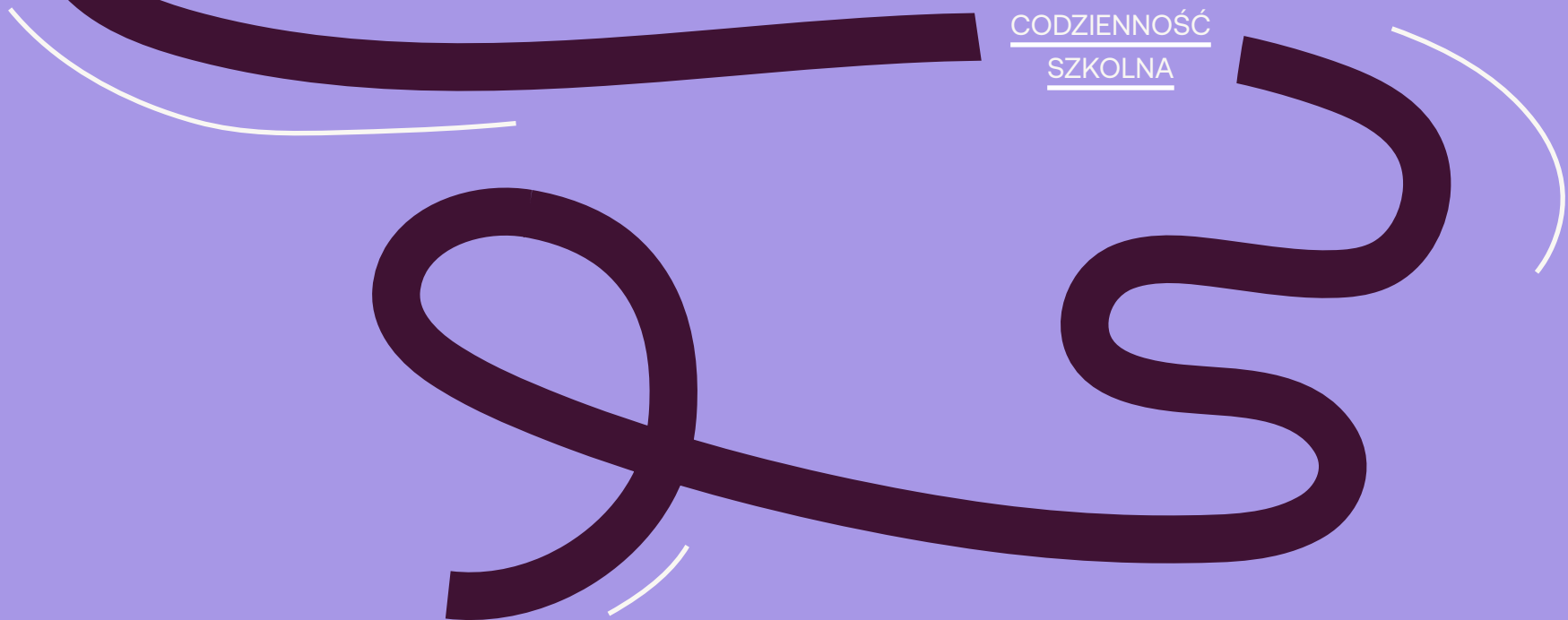
- Priorytetem jest zachowanie spokoju. Osoby, które również są porywcze, mogą doprowadzić do eskalacji sytuacji.
- Warto spróbować zareagować na napady złości wcześniej, a nie wtedy, gdy dziecko jest już mocno sfrustrowane.
- Pochwalić dziecko, gdy ponownie się uspokoi.
- Wybuchy gniewu nie mogą być nagradzane: dziecko nie może po nich osiągnąć swojego celu ani unikać obowiązków, które wywołały złość.
- Należy chwalić dziecko, jeśli nie wpada w złość w typowej sytuacji.

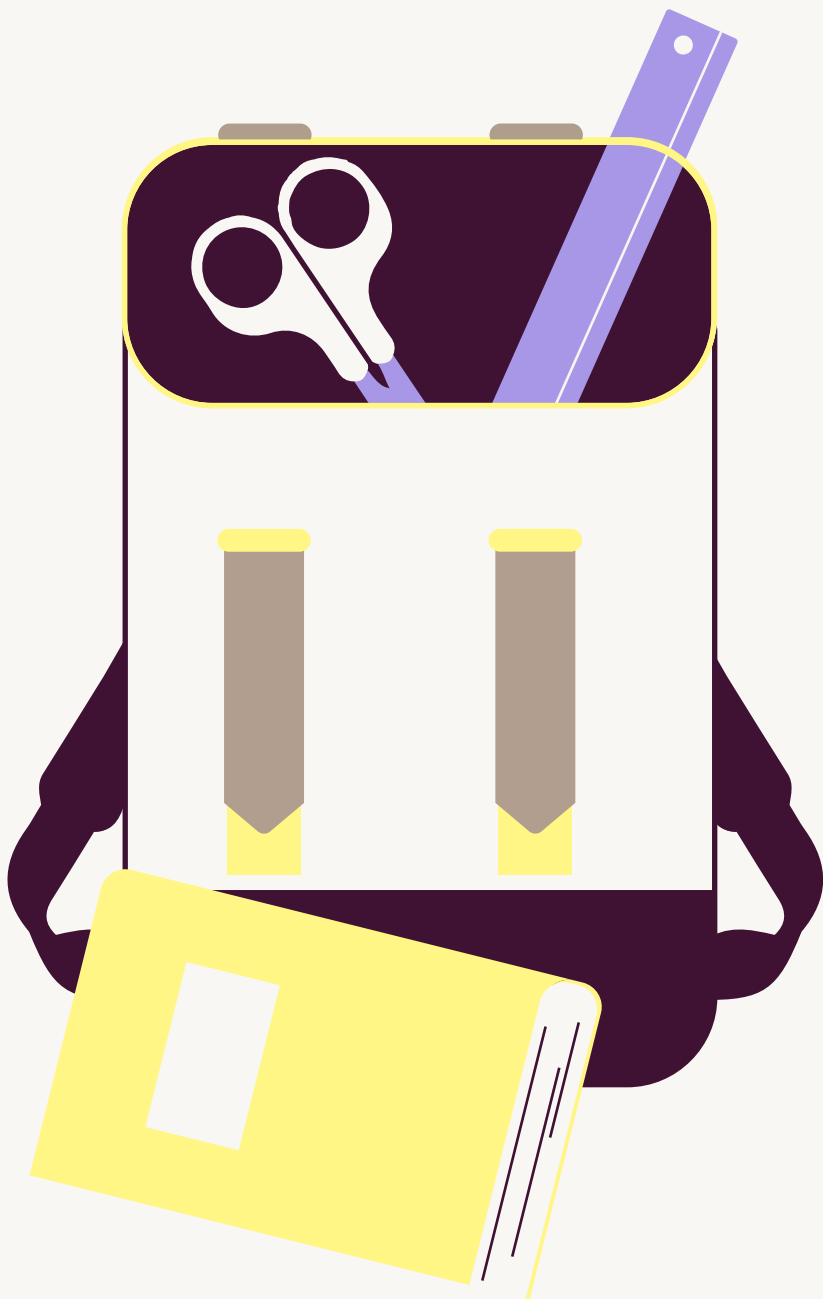
DEFINICJA ADHD

OTWARTA
ROZMOWA
O ADHD

CODZIENNOŚĆ
Z ADHD

CODZIENNOŚĆ
SZKOLNA





Codziennosc szkolna

PRZYGOTOWANIE DO NAUKI W SZKOLE

By przeciwdziałać trudnościom w szkole, bardzo ważne jest, by dzieci z ADHD przygotowywały się do dnia szkolnego w domu.

NASTĘPUJĄCE WSKAZÓWKI MOGĄ OKAZAĆ SIĘ POMOCNE:

- Plecak szkolny należy spakować dzień wcześniej o stałej porze. Obejmuje to również przygotowanie pomocy szkolnych, np. ostrzenie ołówków. W szkole wszystkie materiały powinny być „w gotowości” od razu.
- Zeszyty do każdego przedmiotu mogą być opatrzone różnymi kolorami okładek.
- Można „grupować” zeszyty i książki z jednego przedmiotu, np. za pomocą teczek lub wydzielonych przegródek w szkolnym plecaku.

- Można uzgodnić z nauczycielem prowadzenie oddzielnego zeszytu z zadaniami domowymi, aby podczas lekcji wpisywać tylko najważniejsze informacje.
- Zabawki, pamiątki i inne przedmioty niezwiązane z lekcjami nie powinny dodatkowo obciążać plecaka szkolnego.

SKOLNE WYZWANIA

Z uwagi na objawy ADHD, trudności w codziennym życiu szkolnym są częste. Krótkotrwała uwaga, impulsywność, nadpobudliwość ruchowa oraz skłonność do zamyśleń – te typowe dla ADHD cechy nie współgrają z wymaganiami szkolnych lekcji.

→ Zadania domowe

Czas odrabiania lekcji to najcięższy okres w ciągu dnia dla wielu dzieci z ADHD. Wydają się przebodźcowane nieskończonymi ciągami liczb w zadaniach z matematyki i zupełnie nieistotnymi datami na historii.

→ Powstaje błędne koło

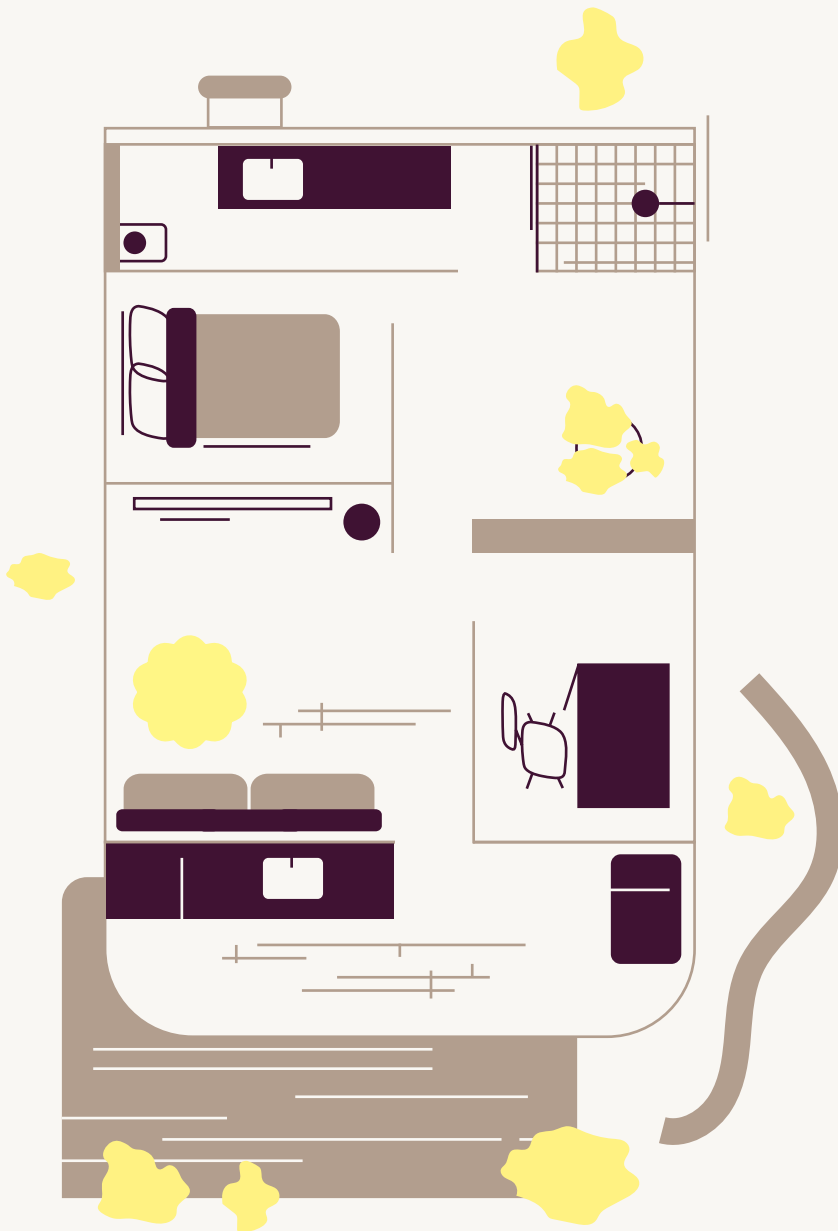
Kiedy zadania domowe są postrzegane jako pewna porażka, przestaje się je wykonywać. Wówczas gromadzi się nieprzerobiony materiał, a zadania domowe stają się jeszcze bardziej uciążliwe.

→ Nerwy na wyczerpaniu

Czas odrabiania lekcji staje się dla rodziców lub opiekunów testem cierpliwości: potrzebne są ciągłe upomnienia, pilnowanie i sprawdzanie. Na oczekiwane rezultaty, jak np. na dobrą ocenę na najbliższym sprawdzianie, często trzeba długo czekać. Nierzadko zdarza się, że wspólne odrabianie lekcji prowadzi do ostrej kłótni lub przerażających wybuchów złości.

WSKAZÓWKI

- Warto być z dzieckiem przy odrabianiu lekcji lub przynajmniej znajdować się w pobliżu.
- Zaleca się opracowanie oddzielnego zeszytu do zadań domowych, najlepiej we współpracy z nauczycielem/nauczycielką. To ułatwi śledzenie postępów zarówno dziecku, jak i rodzicom.
- Dziecko powinno zawsze pracować w tym samym miejscu w domu, najlepiej przy biurku. Miejsce to powinno zostać posprzątane z wyprzedzeniem, np. poprzedniego dnia wieczorem. Powinno się na nim znajdować jak najmniej dystraktorów.
- Pomocne może być wygospodarowanie stałego czasu na odrabianie lekcji, np. po posiłku, aby zrobić z tego stały element dnia. Wieczorem koncentracja jest słabsza, dlatego warto zaplanować ten czas nie za późno.
- Pozbywając się dystraktorów, należy zwracać uwagę na różne zmysły, jak wzrok i słuch.
- Ustalić jasne zasady: żadnej zabawy, jedzenia, korzystania z telefonu ani innych „rozpraszaczy” podczas odrabiania lekcji.
- Ustalić regularne krótkie przerwy, np. pięciominutową przerwę co pół godziny. Jeśli praca domowa trwa dłużej niż godzinę, należy zaplanować dłuższą, 15-minutową przerwę.
- W miarę możliwości omówić z nauczycielem/nauczycielką opcje indywidualnego wsparcia.



- Pomagać dziecku w odrabianiu lekcji, powtarzać materiał ze szkoły i wspierać je w nauce tak często, jak to możliwe.
- Chwalić wysiłki i starania dziecka, nawet jeśli wyniki jeszcze nie uległy poprawie.

WSPARCIE W SZKOLE

Istnieją również sposoby na ułatwienie dziecku skutecznego uczestnictwa w lekcjach. Wskazówki te należy omówić z nauczycielem/nauczycielką i z dzieckiem.

- Siedzienie dziecka w ławce jak najbliżej nauczyciela/nauczycielki. W ten sposób dziecko jest mniej rozproszone, a nauczyciel/nauczycielka może szybciej pomóc lub zainteresować.
- Stałe zasady obowiązujące w klasie wspierają potrzebę jasności dziecka. Najlepszym sposobem jest zawieszenie ich w klasie jako widocznego przypomnienia.
- Podobnie jak w domu, na biurku dziecka w szkole powinny znajdować się tylko te materiały, których potrzebuje ono w danym momencie, a biurko powinno być uporządkowane.
- Nie należy narażać dziecka na zupełnie odmienne traktowanie w oczach innych dzieci w klasie. Nie powinno być prezentowane jako „zły przykład”.
- Pomocne w zapewnieniu uwagi dziecka bez przerywania lekcji może być nawiązywanie kontaktu wzrokowego lub uzgodnienie z nauczycielem/nauczycielką „tajnych” znaków (np. na „Uważaj!”).

- Potrzeba ruchu dziecka może zostać zaspokojona za pomocą mniejszych zadań, np. jeśli dziecko zostanie dyżurnym tablicy i będzie mogło wstawać, żeby ją wytrzeć. Większość dzieci uważa jednak, że dobra relacja z nauczycielem/nauczycielką to najważniejsza pomoc.
- Powinno się również dostrzegać i chwalić mocne strony dziecka w szkole.
- Nauczyciel/nauczycielka powinien/powinna chronić dziecko przed przejawami dyskryminacji. Z tego względu ważne jest, aby dążyć do otwartej rozmowy z nauczycielem/nauczycielką. Poniższy rozdział zawiera wskazówki, które mogą okazać się przydatne podczas rozmów z nauczycielami.

ROZMOWA Z NAUCZYCIELEM/NAUCZYCIELKĄ

Rozmowy z nauczycielem/nauczycielką są niezbędne, aby zagwarantować, że ADHD będzie powodować jak najmniej problemów dla dziecka w szkolnej codzienności. Warto poprosić nauczyciela/nauczycielkę o spotkanie w spokojnej atmosferze w dniu, w którym wszyscy mają na to czas. Rozmowy „w progę” są zbyt gorączkowe i za krótkie dla tak ważnego tematu.

ROZPOZNAWANIE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Podczas rozmowy należy jak najdokładniej zidentyfikować problemy, tak aby można je było wspólnie rozwiązać. Im szybciej rozpoznane zostaną problemy, tym lepiej można im zaradzić, zanim dojdzie do eskalacji sytuacji. Poniższe pytania mogą pomóc w znalezieniu problemu i wyjaśnienia go:

- Jak dziecko zachowuje się w szkole?

- Czy ma przyjaciół? Jak wyglądają relacje z kolegami/koleżankami z klasy?
- Czy pojawiają się problemy w nauce? Jeśli tak, to dokładnie w jakich obszarach?
- Jakie mocne i słabe strony widzi nauczyciel/nauczycielka w dziecku?
- Jak dziecko reaguje na nauczyciela/nauczycielkę, w jakich sytuacjach?
- Jakie strategie są pomocne dla dziecka w domu?
- Jakie strategie nauczyciel/nauczycielka uważa za pomocne?

PIELĘGNOWANIE RELACJI

Niestety, stosunki między nauczycielami a rodzicami/opiekunami nie zawsze przebiegają z nastawieniem na współpracę. Istnieje ryzyko braku zrozumienia i przypisywania sobie wzajemnie winy. Kluczowa jest próba spojrzenia na sytuację z perspektywy drugiej strony. Warto uwzględnić podczas rozmowy z nauczycielem/nauczycielką:

- Nauczyciel/nauczycielka być może nie zgłębił/zgłębiła jeszcze tematu ADHD tak dokładnie jak rodzice lub opiekunowie ucznia. Jeśli jest zainteresowany/a, przed rozmową warto zaproponować kilka źródeł informacji na temat tego zaburzenia.
- Naturalne jest, że rodzice lub opiekunowie chcą chronić dziecko, szczególnie przed ostrą krytyką. Negatywne opinie nauczyciela/nauczycielki nie muszą być odbierane jako atak, lecz jako pomoc w identyfikowaniu problemów.



Zachowanie dziecka w szkole może być zupełnie inne niż w domu, więc problemy opisane przez nauczyciela/nauczycielkę i jego/jej opinie mogą okazać się dla rodziców nowe.

- Zawsze należy sobie przypominać: obie strony odnoszą korzyści z poprawy sytuacji.
- Być może początkowo nie wszyscy nauczyciele/nauczycielki będą mieć otwarte podejście do tematu ADHD.

Jeśli jednak nauczyciel/nauczycielka będzie otwarty/a na nowe zasady i metody, a te okażą się skuteczne, istnieje szansa, że inni nauczyciele również je przyjmą.

Gdy nic już nie pomaga i współpraca z nauczycielem/nauczycielką okaże się niemożliwa, można zwrócić się np. do pedagoga/pedagożki, dyrektora/dyrektorki szkoły lub psychologa szkolnego/psycholożki szkolnej. Na wyższym szczeblu można skontaktować się z kuratorem oświaty bądź mediatorem szkolnym w Kuratorium Oświaty. Warto jednak pamiętać, że konfliktowa relacja z nauczycielem/nauczycielką lub dyrektcją może negatywnie wpłynąć na atmosferę w szkole. Jeśli sytuacja nie może zostać rozwiązana w drodze mediacji strony trzeciej, sensowna może okazać się zmiana szkoły. W żadnym przypadku nie należy akceptować niewystarczającego wsparcia dla dziecka: może to powodować zaległości, którym trudno będzie później zaradzić.

PRAWA I OBOWIĄZKI

Co muszę powiedzieć nauczycielowi/nauczycielce?

Rodzice lub opiekunowie nie są prawnie zobowiązani do informowania nauczyciela/nauczycielki o diagnozie ADHD. Należy jednak pamiętać, że nauczyciel/nauczycielka może odpowiednio reagować na zachowanie dziecka i jego problemy tylko wtedy, gdy zna jego indywidualne potrzeby.

Co więcej, zatajenie trudności związanych z ADHD może z czasem negatywnie wpłynąć na relację między uczniem/uczennicą a nauczycielem/nauczycielką oraz na wystawiane oceny.

→ Obowiązek zachowania poufności

Jeśli nauczyciel/nauczycielka zostanie poinformowany o diagnozie ADHD dziecka w ramach swojej funkcji, ma on/ona obowiązek zachowania poufności: informacje te nie mogą być przekazywane innym uczniom/uczennicom lub nauczycielom/nauczycielkom bez zgody rodziców/opiekunów.

→ Pomoc w postawieniu diagnozy

Nauczyciele/nauczycielki nie są zobowiązani do wypełniania kwestionariuszy dotyczących zachowania uczniów, nawet jeśli jest to wymagane do celów diagnozy medycznej i/lub monitorowania przebiegu zaburzenia. Jednak mogą to oczywiście zrobić dobrowolnie.

Wyjaśnienie nauczycielowi/nauczycielce, jak istotną kwestią jest diagnoza ADHD i w jaki sposób nauczyciel/nauczycielka również odnosi korzyści z prawidłowej diagnozy i sprawdzenia postępów dziecka, może ułatwić uzyskanie wsparcia.

FORMY LECZENIA

Jak wygląda leczenie?

Obecne wytyczne zalecają łączenie różnych form leczenia, tak zwaną terapię multimodalną. Przy wyborze leczenia ważne jest, aby forma terapii była zawsze optymalnie dostosowana do potrzeb dziecka. Te potrzeby mogą się różnić w zależności od wieku, stopnia nasilenia objawów i poziomu wpływu ADHD na zdolności do nauki oraz życia społecznego.

→ Możliwe formy leczenia to:

- Trening dla rodziców.
- Terapia zajęciowa.
- Terapia poznawczo behawioralna (CBT). W terapii behawioralnej (również terapii poznawczo-behawioralnej) główny nacisk kładzie się na „pomoc w samopomocy” dla pacjenta/pacjentki, umożliwiając mu/jej, po zrozumieniu przyczyn i genezy problemów, korzystanie z metod, które ułatwiają radzenie sobie w codziennym życiu.
- Psychoedukacja jest podejściem opartym na doinformowaniu: Osoba dotknięta problemem oraz jej bliscy i osoby z otoczenia dowiadują się, czym faktycznie jest ADHD i jakie są sposoby radzenia sobie z nim. Posiadanie odpowiedniej wiedzy jest bardzo ważne, aby lepiej radzić sobie z zaburzeniem.
- Farmakoterapia - leki mogą być cennym uzupełnieniem doradztwa i psychoterapii.

To, czy farmakoterapia jest wskazana i który lek należy wybrać, jest decyzją medyczną. Może o tym zdecydować wyłącznie lekarz wraz z osobą dotkniętą problemem lub rodzicami/opiekunami.

Jeśli psychiatra zaleci je jako część terapii multimodalnej dla dziecka, możliwe są także trening poznawczy, neurofeedback i trening uważności, jednak ich skuteczność nie została jeszcze w pełni udowodniona.

→ Leki

To, czy konieczne jest, aby dziecko przyjmowało leki, czy nie, jest decyzją medyczną, którą może podjąć wyłącznie ekspert, to znaczy lekarz.

rozwój
umiejętności
społecznych

samodzielność

brak ocen

Jakie są
Twoje
możliwości?

Nauczyciele/nauczycielki lub dyrektor/dyrektorka szkoły nie mogą zabronić w klasie lub w szkole stosowania leków przepisanych przez lekarza.

→ Podawanie leków

Jeśli dziecko cierpi na ADHD, może być konieczne zażywanie leków w godzinach szkolnych lub na wycieczce szkolnej. Wielu rodziców obawia się pozostawienia dziecka samemu sobie w kwestii przyjmowania leku i chciałoby skorzystać z pomocy nauczyciela/nauczycielki. Można poprosić nauczyciela/nauczycielkę o przypomnienie dziecku o zażyciu leku albo o pozwolenie na korzystanie z powiadomień w zegarku na rękę lub specjalnych pojemników na tabletki wyposażonych w alarm.

→ Rozpoczęcie nauki w szkole

Jeśli problem zostanie rozpoznany jeszcze przed rozpoczęciem edukacji, może pojawić się pytanie, czy rozpoczęcie nauki powinno zostać odroczone na kolejny rok, nawet jeśli pod innymi względami rozwój dziecka przebiega prawidłowo. Pozytywnym aspektem takiego rozwiązania byłoby to, że dziecko miałoby więcej czasu na rozwój we własnym tempie. Z drugiej strony, możliwość ewentualnego powtarzania klasy w szkole podstawowej może być mniejsza, ponieważ dziecko będzie wtedy znacznie starsze niż jego koledzy z klasy.

→ Wybór szkoły

Ze względu na przewidywane trudności zmiana szkoły na kolejnych etapach edukacji jest znaczącym, a czasem także trudnym momentem w życiu dziecka z ADHD. Dlatego wielu rodziców zastanawia się nad wyborem odpowiedniej szkoły.

TYP SZKOŁY

Każda szkoła jest inna

Szkoły tego samego „typu” czasami bardzo się od siebie różnią. Dlatego też bezpośrednia rozmowa z nauczycielem/nauczycielką lub dyrektorką szkoły jest często najlepszym sposobem na uzyskanie konkretnych informacji.

→ Alternatywne typy szkół

Wielu rodziców zastanawia się, czy alternatywne typy szkół, takie jak szkoły Montessori lub szkoły waldorfskie, są bardziej odpowiednie dla ich dzieci z ADHD. Pod uwagę należy wziąć następujące kwestie:

Pozytywne aspekty, które często występują w alternatywnych typach szkół:

- Mniejszy nacisk na wyniki i oceny.
- Możliwe większe uwzględnienie indywidualności dziecka.
- Silniejsze wspieranie umiejętności społecznych.

→ Zagrożenia, które mogą dotyczyć alternatywnych typów szkół:

- Często bardziej promowana jest inicjatywa własna i samodzielna nauka, a struktury i zasady są ograniczone.
- W zależności od typu szkoły klasy mogą być liczniejsze.
- Brak ocen może sprawić, że trudności w nauce zostaną przeoczone.

→ Szkoły ponadpodstawowe

Po szkole podstawowej pojawia się pytanie, jaka forma szkoły średniej będzie najlepsza dla dziecka. Decyzję o wyborze szkoły ponadpodstawowej należy dokładnie przemyśleć oraz omówić jej zalety i wady z zaufanymi osobami.

→ Jakie są zdolności dziecka?

Wybierając szkołę, warto przede wszystkim rozważyć możliwości dziecka.

Wybór szkoły, która oferuje zajęcia na wysokim poziomie i ma szansę w pełni wykorzystać potencjał dziecka, może prowadzić do zdobycia najlepszego dla niego wykształcenia. Jednak stały maksymalny wysiłek, który przynosi jedynie niewielkie sukcesy, może przyczynić się do frustracji i niechęci do szkoły jako takiej.

→ Dalsze możliwości pozostają otwarte

Wybór drogi wykształcenia po ukończeniu szkoły średniej może okazać się trudną i złożoną decyzją. Warto pamiętać, że istnieje możliwość uzupełnienia wykształcenia w późniejszym czasie, na przykład w szkole wieczorowej.

DEFINICJA ADHD

OTWARTA
ROZMOWA
O ADHD

CODZIENNOŚĆ
Z ADHD



CODZIENNOŚĆ
SZKOLNA

SPORT
I CZAS
WOLNY



Sport i czas wolny

Sposób spędzania wolnego czasu przez każde dziecko zależy oczywiście od jego indywidualnych preferencji i zainteresowań. Jeżeli dziecku podoba się dana aktywność, będzie ono zmotywowane i bardziej skłonne do przestrzegania niezbędnych zasad i wymagań. Istnieją jednak zajęcia, które są bardziej odpowiednie dla dzieci z ADHD niż inne.

SPORT

Aktywność fizyczna i sport mają duże znaczenie dla każdego dziecka, ale dzieci z ADHD mogą odnosić z tego szczególne korzyści. Regularne ćwiczenia wspierają dzieci z ADHD w lepszym odczuwaniu swojego ciała, wzmacniają ich poczucie własnej wartości i umożliwiają im zaspokajanie potrzeby ruchu.

Zasadniczo każdy rodzaj sportu jest odpowiedni dla dzieci z ADHD. Sporty zespołowe (takie jak piłka nożna) mogą uczyć umiejętności społecznych, takich jak praca zespołowa, uczciwość i interakcja bez przemocy. Niektóre dzieci z ADHD szczególnie dobrze radzą sobie ze sportami, w których obowiązują ściśle i jasne zasady, takimi jak judo. Inne dzieci preferują sporty, które wymagają na przykład szybkiego myślenia i natychmiastowej reakcji, dzięki czemu pozostają interesujące. Waż-



ne jest, aby dziecko dobrze się bawiło, dlatego powinno mieć możliwość samodzielnego przetestowania każdej aktywności, a wybór sportu powinien być z nim konsultowany. W poszukiwaniach odpowiedniego sportu dla dziecka, być może konieczne będzie wypróbowanie kilku różnych możliwości, aby zobaczyć, która najbardziej mu pasuje.

Do tego celu szczególnie nadają się kursy próbne, podczas których na początku można również wypożyczyć niezbędne materiały. Przykłady sportów, które mogą być odpowiednie:

- Judo lub inne sztuki walki,
- Jogging,
- Lekkoatletyka,
- Jazda na rowerze,
- Pływanie,
- Wspinaczka,
- Skoki na trampolinie,
- Jazda konna/woltyżerka,
- Żeglarstwo,
- Szermierka.

WOLONTARIAT

Dzieci z ADHD często cierpią z powodu braku odpowiedniej integracji w grupie. Działalność w organizacjach charytatywnych lub stowarzyszeniach może odpowiadać ich silnej chęci niesienia pomocy innym. O dostępne programy dla grupy wiekowej dziecka najlepiej pytać bez-

pośrednio u organizatora wolontariatu. Większość organizacji posiada listę lub funkcję wyszukiwania na swojej stronie internetowej, za pomocą której można znaleźć najbliższy punkt kontaktowy w regionie.

ZABAWKI

Dłuższe gry z licznymi zasadami są często trudne dla dzieci z ADHD, ponieważ muszą one przestrzegać wielu zasad jednocześnie. Z jednej strony może to oczywiście stanowić ćwiczenie dla dziecka, ale z drugiej strony może je również przeciążyć. Z tego powodu, w zależności od rozwoju dziecka, należy zdecydować, jak bardzo skomplikowana i oparta na ilu zasadach powinna być gra. Niektóre dzieci z ADHD lubią gry konstrukcyjne, takie jak Lego lub klocki. Jedną z zalet jest to, że gra opiera się na „naturalnych” zasadach: dla przykładu, zbyt niedbale zbudowana wieża po prostu się zawali. Również gry z odgrywaniem ról są często popularne wśród dzieci. Materiałami wspierającymi odgrywanie ról mogą być na przykład maskotki, lalki Barbie lub figurki Playmobil.

TELEWIZJA I GRY KOMPUTEROWE

Wiele dzieci z ADHD uwielbia telewizję i gry komputerowe. Szybka zmienność wrażeń zaspokaja ich potrzebę nabodźcowania. Z drugiej strony, telewizor i komputer mogą dziecko przebodźcowywać lub nadmiernie pobudzać i stać się prawdziwymi „pożeraczami czasu”. Konsumpcja mediów staje się powodem do sporu w wielu rodzinach. Liczy się ilość. Jeżeli istnieją ustalone zasady i odpowiednio ograniczony czas korzystania z mediów, zainteresowanie dziecka tym obszarem może zostać pozytywnie wykorzystane. Programy z dodatkowymi korzyściami edukacyjnymi mogą być wykorzystywane do łączenia motywacji dziecka z efektami uczenia się. Dziecko nabywa również ważne umiejętności: sprawna obsługa komputera jest obecnie często wymagana w szkole i w życiu zawodowym.

KREATYWNE ZAJĘCIA

Dzieci z ADHD są często opisywane przez rodziców jako wyjątkowo pomysłowe i kreatywne. Tę umiejętność można wykorzystać także w aktywnościach dodatkowych, np. poprzez zajęcia z malarstwa lub uczęszczanie do szkoły artystycznej.

Tego rodzaju lekcje rozwijają zainteresowania dziecka i dają mu dodatkową przestrzeń dla sukcesów. Możliwe kreatywne zajęcia to:

- Szkoły muzyczne/lekcje muzyki,
- Zajęcia plastyczne,
- Szkoły artystyczne/kursy artystyczne,
- Teatr,
- Chór/lekcje śpiewu.

WYJAZDY

Wyjazd na wycieczkę z dzieckiem z ADHD wymaga bardzo dokładnego zaplanowania: gdy dziecko będzie się nudzić lub wręcz przeciwnie, będzie przytłoczone zbyt wieloma bodźcami, nawet miły wypad może skończyć się wielkim fiaskiem.

→ Warto więc wcześniej dobrze się zastanowić:

- Jaki jest plan wycieczki?
- Czy dziecko będzie zainteresowane wszystkimi etapami wyjazdu?
- Jak długo dziecko będzie w stanie utrzymać zainteresowanie?



- Co może umilić czas oczekiwania, np. książka lub zabawka podróżna?
- Czy dziecko potrzebuje przerw, w których nie są wprowadzane nowe aktywności? Kiedy są one konieczne?
- Czy istnieje plan alternatywny, jeśli sprawy nie pójdą po myśli?

Przed rozpoczęciem wycieczki warto określić dokładne zasady dla dziecka wraz z konsekwencjami ich nieprzestrzegania i omówić je z nim. Równie ważny jest wybór aktywności. Należy wybierać zajęcia, które inspirują dziecko, ale go nie przeciążają.

NASTĘPUJĄCE SUGESTIE MOGĄ BYĆ PRZYDATNE:

- Muzea interaktywne: listę przykładowych muzeów dla dzieci i młodzieży można znaleźć na stronie: <https://wyjazdyszkolne.pl/interaktywne-muzea-dla-dzieci-ciekawe-propozycje/>,
- Ogrody zoologiczne,
- Planetaria i obserwatoria,
- Zwiedzanie jaskiń/kopalni,
- Wyprawy piesze.

DEFINICJA ADHD

OTWARTA
ROZMOWA
O ADHD

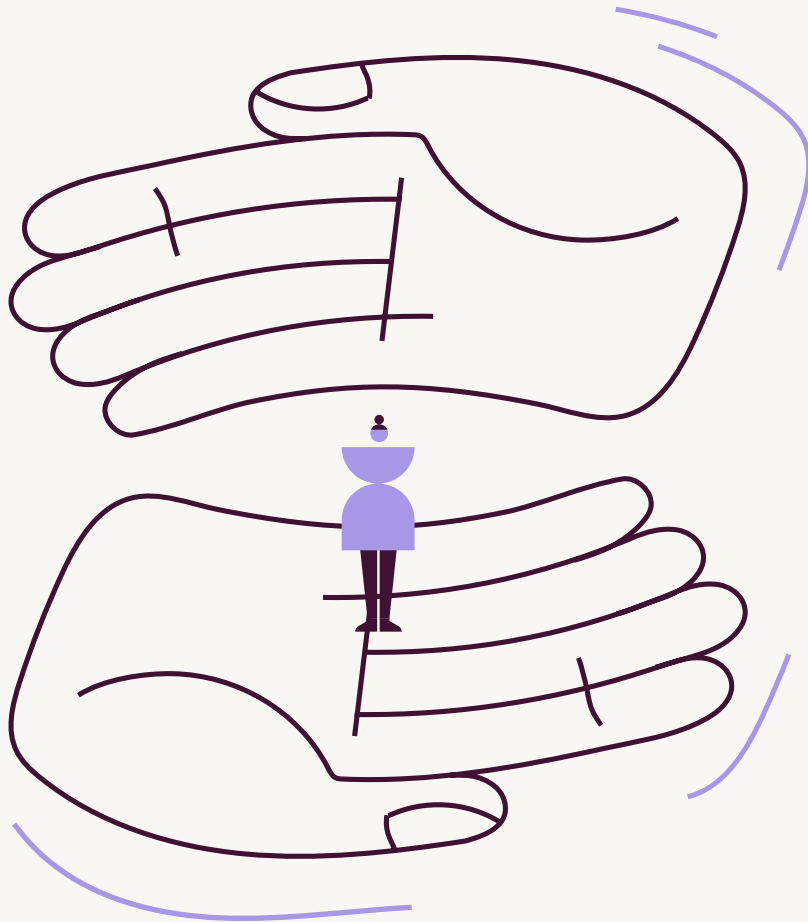
CODZIENNOŚĆ
Z ADHD



CODZIENNOŚĆ
SZKOLNA

SPORT
I CZAS
WOLNY

DBANIE O SIEBIE



Dbanie o siebie

Znalezienie czasu dla siebie, sprawienie sobie przyjemności – to łatwiej powiedzieć niż zrobić, gdy opiekujemy się dzieckiem z ADHD. Niemniej jednak, warto postarać się wygospodarować kilka minut na uzupełnienie swoich rezerw energetycznych, aby móc radzić sobie z codziennym życiem z dzieckiem z odpowiednimi poziomami energii i spokoju. Nie ma przy tym potrzeby brania całych dni wolnych od pracy: czasami pół godziny wystarczy, aby odpocząć.

- Być może uda Ci się ustalić priorytety zadań: przykładowo, czy rzeczywiście trzeba zrobić pranie dziś wieczorem, czy wystarczy jutro?
- Warto zaangażować partnera/partnerkę lub przyjaciół i rodzinę w opiekę nad dziećmi, aby przeznaczyć stałe godziny na czas dla siebie.
- Być może w grupie wsparcia lub wśród rodziców kolegów z klasy dziecka jest ktoś, kto jest zainteresowany pomaganiem sobie na zmianę?

Bazę organizacji medycznych oferujących leczenie bądź pomoc osobom ze zdiagnozowanym ADHD i poszukującym diagnozy można znaleźć na stronie: <https://ippez.pl/organizacje/polskie-towarzystwo-adhd/>.

7.00

9.00

11.00

13.00

15.00

17.00

19.00

21.00

23.00

Materiał o charakterze edukacyjnym przeznaczony dla pacjentów, opiekunów i osób zainteresowanych ADHD. Niniejszy materiał nie stanowi porady medycznej. W przypadku pytań i wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem. Publikacja została przygotowana z inicjatywy i sfinansowana ze środków firmy Takeda.

Broszura edukacyjna opracowana na podstawie materiału globalnego MCE Takeda (C-ANPROM/CH/ADH/0028 August 2021).



Copyright© 2025 Takeda Pharmaceutical Company Limited.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

C-ANPROM/PL/ADH/0014; 06.2025
ISBN 978-83-976448-0-9

Takeda Pharma sp. z o.o.
ul. Prosta 68 00-838 Warszawa
Telefon: + 48 22 608 13 00
Telefon: + 48 22 608 13 01
info.warszawa@takeda.com

OPRACOWANIE REDAKCYJNE:
eorta.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Aneta Lewandowska

The background features several thick, purple, hand-drawn scribbles. One prominent scribble is a large, irregular shape that resembles a stylized letter 'Z' or a jagged line. Another is a large, open circle. A third is a horizontal line that curves slightly. A fourth is a vertical line that curves at the bottom. The overall effect is one of chaotic, energetic movement.

DISORDER

ATTENTION