

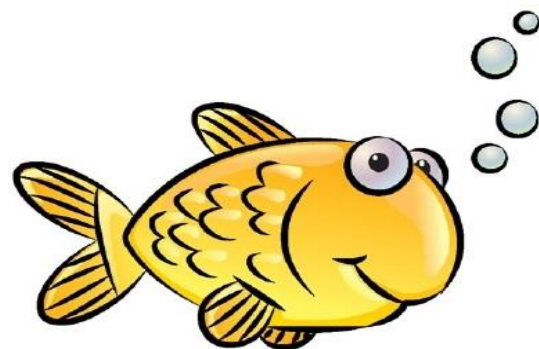
**wsparcie  
rodzica**

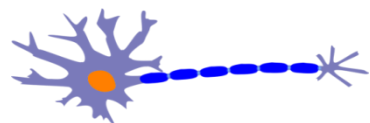
# Twoje dziecko i ADHD

Zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością

**Wspiera Cię wiedzą: Joanna Nienałtowska- Padło**

**W domu, gdzie mieszka ktoś z ADHD  
nawet kot i złota rybka mogą potrzebować terapii**





## Trochę biologii

- Ⓜ Mózg osoby z ADHD jest bombardowany przez wszystkie informacje naraz
- Ⓜ Informacja docierająca do kory ma być przefiltrowana przez ośrodki podkorowe, by jej elementy nie były analizowane jednocześnie
- Ⓜ Osoby z ADHD mają specyficzne wzorce przetwarzania informacji odpowiedzialne za powstawanie objawów nadpobudliwości
- Ⓜ Gorzej pracują płaty czołowe i ich połączenia z innymi strukturami, obszary odpowiedzialne za kojarzenie bodźców wzrokowych są bombardowane nieprzefiltrowanymi informacjami
- Ⓜ Zaburzona jest równowaga między noradrenaliną (skupienie się na tym co nowe i nieznane i dopaminą (odrzucenie zbędnych info, utrzymanie uwagi na zadaniu))



@ ADHD określa się jako zbiór objawów związanych z:

- nadruchliwością,
- impulsywnością
- zaburzeniami koncentracji uwagi.



@ Wyróżnia się trzy podtypy ADHD:

- z przewagą zaburzenia koncentracji uwagi,
- z przewagą nadruchliwości i impulsywności
- typ tak zwany mieszany.



@ Statystycznie - nadruchliwość występuje w większości u chłopców, zaburzenia koncentracji zaś u dziewcząt



## Nadruchliwość

- Ⓜ Ma często nerwowe ruchy rąk lub stóp bądź nie jest w stanie usiedzieć w miejscu
- Ⓜ Wstaje z miejsca w sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia
- Ⓜ Chodzi po pomieszczeniu lub wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe (u młodzieży i dorosłych może być odczuwanie niepokoju)
- Ⓜ Często ma trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem
- Ⓜ Często jest w ruchu; „biega jak nakręcony” (postrzegany jako niespokojny, trudno za nim nadążyć)
- Ⓜ Często jest nadmiernie gadatliwy



## Impulsywność

- Ⓢ Wrywa się z odp. zanim pytanie jest sformułowane, przerywa cudze wypowiedzi kończy zdanie za innych, wtrąca się do rozmowy
- Ⓢ Ma kłopoty z czekaniem na swoją kolej
- Ⓢ Przerywa lub przeszkadza innym, korzysta z cudzych rzeczy bez pytania (młodzież i dorośli mogą nietaktownie ingerować w działania innych)
- Ⓢ Działa nie przewidując konsekwencji swych poczynań, nie jest w stanie dostosować się do panujących zasad
- Ⓢ U młodzieży objawy nadruchliwości przyjmują formę uczucia niepokoju oraz trudności w uczestnictwie w zajęciach wymagających spokojnego siedzenia



## Obszar zaburzeń koncentracji uwagi:

- Ⓢ Nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach
- Ⓢ Ma trudności z utrzymywaniem uwagi na zadaniach i z ich dokończeniem
- Ⓢ Wydaje się nie słuchać, co się do niego mówi
- Ⓢ Ma trudności ze zorganizowaniem sobie pracy
- Ⓢ Nie lubi zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego
- Ⓢ Gubi rzeczy niezbędne do pracy lub innych zajęć
- Ⓢ Łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców
- Ⓢ Zapomina o różnych, codziennych sprawach
- Ⓢ Popełnia błędy wynikające z niedbałości



## ADHD w Stumilowym Lesie



Na podst. S. Bobula „okiełznać chaos. ADHD w szkole. Poradnik dla nauczycieli i rodziców cz .II.”  
Cytaty postaci: [www.Brtek-chatek.Com.Pl](http://www.Brtek-chatek.Com.Pl)





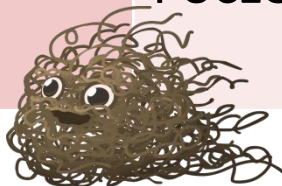
## KLASYCZNE ADHD” - „STYL TYGRYSKA”

Objawy charakterystyczne to:

- @ Impulsywność
- @ Hiperaktywność
- @ Dezorganizacja
- @ Nieumiejętność znalezienia sobie miejsca

„Tygrys” uosabia główne cechy osób z ADHD:

- @ Łatwo się rozpraszają
- @ Są pełne energii
- @ Nigdzie nie zagrzeją dłużej miejsca
- @ Mówią dużo i są bardzo głośne
- @ Są impulsywne, najpierw działają, później myślą
- @ Są niecierpliwe, nie lubią stania w kolejkach i oczekiwania na swoją kolej





## Cytaty Tygryśka

- ☉ „Dzień dobry! - rzekł Tygrys - Znalazłem kogoś zupełnie takiego samego jak ja, a myślałem, że więcej takich nie ma”
- ☉ „Dziwne są te Tygryśki - szepnął Tygrys Maleństwu- ale one nigdy nie błędzą”
- ☉ „Więc poszli do Sześciu Sosen i tak długo obrzucali się szyszkami, aż zapomnieli, po co przyszli.”





Objawy charakterystyczne to:

- Ⓢ Łatwo się one rozpraszają
- Ⓢ Mają krótki czas koncentracji na zadaniach, które są mało interesujące lub trudne
- Ⓢ Śnią na jawie
- Ⓢ Gubią i szukają przedmiotów
- Ⓢ Spóźniają się
- Ⓢ Łatwo się nudzą

- Ⓢ „Takich dwóch jak nas trzech to nie ma ani jednego”
- Ⓢ „Wyszło to trochę inaczej, niż myślałem, ale zawsze wyszło”
- Ⓢ „Są tacy, co potrafią, a są tacy, co nie potrafią. W tym cała rzecz”
- Ⓢ „Bo ja piszę dobrze, tylko koślawo. To jest dobra pisownia, tylko koślawo, to znaczy, że litery trafiają nie tam, gdzie trzeba”
- Ⓢ „Puchatek spojrział na obydwie łapki, wiedział, że jedna z nich jest prawa i wiedział jeszcze, że kiedy już się ustaliło, która z nich jest prawa, to druga była lewą, ale nigdy nie wiedział, jak zacząć”

## „PRZESADNIE ZAABSORBOWANY” STYL KRÓLIKA

- ☉ Ma zawsze wiele rzeczy do zrobienia
- ☉ Ma kłopot z przełączaniem uwagi pomiędzy czynnościami, może więc utknąć na jakimś problemie; takie sytuacje rodzą negatywne myśli i uczucia
- ☉ Styl Królika charakteryzują:
  - obsesyjność
  - bardzo mała elastyczność
  - opozycyjność i kłótniwość (szczególnie w stosunku do rodziców)

*Kiedy zawołasz do króliczej norki:  
„Hej, jest tam kto?”, a głos z wnętrza  
odpowie: „Nie!”, to znaczy chyba,  
że nie jesteś ile widziany.*



- Ⓜ Młody człowiek, który prezentuje „Styl Królika” potrafi zamęczyć dorosłych prośbami o coś, czego bardzo chce - nie poddaje się, aż nie usłyszy „tak”
- Ⓜ Rodzice „Królika” są na ogół wyczerpani i skłonni do poddawania się pod naporem swojej pociechy, która nie da im żyć, dopóki nie postawi na swoim
- Ⓜ Bycie rodzicem takiej osoby, to bardzo ciężka praca





## „NADAKTYWNY SYSTEM LIMBICZNY” CZYLI „STYL KŁAPOUCHA”

☉ **Okolo 25 % młodych ludzi z ADHD, to osoby depresyjne;** nie tylko Ci widoczni i nadpobudliwi mają ADHD

☉ Depresyjny styl bycia charakteryzują:

- ☉ długie epizody smutku
- ☉ nieuwaga
- ☉ niska samoocena
- ☉ pesymizm
- ☉ apatia
- ☉ mało energii

☉ „Osiołki” zachowują się tak, jakby im nie zależało, często czują się bezwartościowe, bezradne i beznadziejne

☉ Rzadziej zauważane przez dorosłych i nie zawsze właściwie zdiagnozowane

☉ Osiołek w Kubusiu Puchatku mówi: „Dziękuję, że mnie zauważyłeś”.

☉ Trudno dostrzec w młodym człowieku problem, jeżeli nie rzuca się on w oczy, a przede wszystkim- nie przeszkadza



## Cytaty Kłapouchego:

„Kiedy spytają cię, jak się masz, odpowiedz po prostu, że wcale”

„Strzeż się pomysłów tych, którzy chcą wyciągnąć cię z rzeki - szczególnie jeśli wspominają coś o upuszczaniu ciężkich kamieni”

„Bo Wypadek to dziwna rzecz. Nigdy go nie ma, dopóki się nie wydarzy”

„Lepszy niewielki aplauz niż żaden, choćby był z lekka pozbawiony zapału”

„Jeśli chodzi o mnie, to nie znoszę tego całego mycia. Nowoczesna bzdura, i tyle”



## Styl „ADHD z niepokojem” Prosiaczek

Typ ten charakteryzują:

- ciągły niepokój
  - nerwowość
  - strachliwość
  - silne emocje lękowe
  - częste stany niepokoju
  - napady gadatliwości
- 📍 Lęk może prowadzić do zaburzeń mowy - takich jak jąkanie się, zaś uczucie niepokoju bywa powodem kłopotów z koncentracją

„Byłoby nam różniej we dwóch.”

„A może jakieś drzewo wywali się na nas, kiedy będziemy akurat pod nim przechodzić?”

„Prosiaczek był tak przejęty myślą o tym, że może się przydać, że zapomniał się bać.

Prosiaczek westchnął i zaczął rozmyślać o sobie. Więc był DZIELNY...”



## „TYP KŁOPOTLIWY” (typ diabła tasmańskiego)

- Ⓜ Jego zachowanie wiąże się z zaburzoną pracą płatów skroniowych. Charakteryzuje się:
  - nieuwagą,
  - złością (często bez powodu),
  - agresywnymi zachowaniami, ponurymi nastrojami,
  - labilnością emocjonalną, impulsywnością,
  - zachowaniami opozycyjnymi oraz antyspołecznymi.
- Ⓜ Często występują problemy z uczeniem się oraz pisaniem
- Ⓜ Mogą popaść w kłopoty z prawem (zaburzenia zachowania)
- Ⓜ Mają skłonności do irytowania się i frustracji, łamią zasady, popadają w kłopoty i często walczą z otoczeniem



## Zasada Supermana

- @ Reakcja na niewłaściwe zachowania (konsekwencja)-tzw. **5 S** powinna być:
- @ **S**zybka – czyli nastąpić zaraz po przewinieniu
- @ **S**kuteczna – doprowadzona do końca
- @ **S**prawiedliwa – czyli adekwatna do przewinienia
- @ **S**łuszna – konsekwencja powinna być związana z rzeczywistym przewinieniem
- @ **S**ympatyczna – czyli bez naigrywania się, odbierania szacunku, słowna – nie fizyczna





- @ Mów prawdę. Jest to najważniejsza zasada
- @ Używaj dokładnego słownictwa
- @ Użyteczną metaforą przy wyjaśnianiu jest porównywanie do krótkowzroczności. Jest dokładne i nie niesie negatywnych skojarzeń emocjonalnych
- @ Odpowiadaj na pytania. Proś o pytania
- @ Upewnij się, że powiedziałaś dziecku, czym ADHD nie jest: opóźnieniem, złym charakterem itp.
- @ Podaj pozytywne przykłady z historii, np. Thomasa Edisona, albo z otoczenia dziecka



- Ⓢ Jeśli to możliwe, powiadom innych, że dziecko ma ADHD
- Ⓢ Uczul dziecko, aby nie używało ADHD, jako wymówki, może służyć jako wyjaśnienie, ale nie jako usprawiedliwienie popełnionych błędów
- Ⓢ Poucz innych. Edukuj innych rodziców, dzieci z klasy, członków dalszej rodziny
- Ⓢ Najsilniejszą bronią, a zarazem gwarantem właściwego leczenia jest wiedza
- Ⓢ Poucz dziecko, jak mogłoby odpowiadać na pytania, zadawane np. przez rówieśników

**Podstawowa reguła jest zawsze ta sama: mówić prawdę**



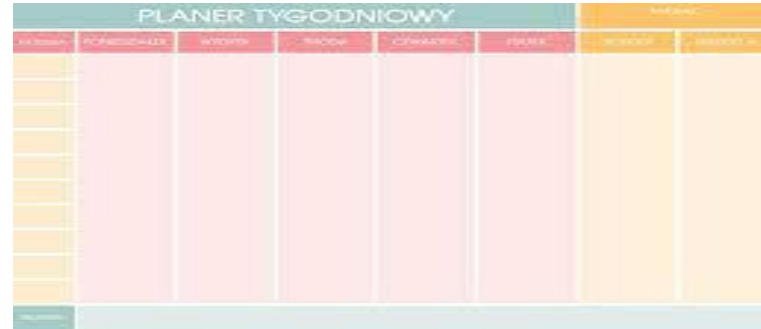


## Wskazówki dla trenera

- H** — Help (**pomoc**): zapytaj osobę, jakiej pomocy oczekuje? Zaczynij od zdobycia aktualnych danych
- O** — Obligations (**zobowiązania**): spytaj o obowiązki i co robi, by im sprostać (może zapomnieć ci o nich powiedzieć)
- P** — Plans (**plany**): zapytaj o bieżące plany. Przypominanie zamiarach jest pomocne, cele funkcjonują jako rodzaj strażnika chroniącego przed bezcelowością, przyciągając osobę w pożądanym kierunku
- E** — Encouragement (**zachęta**): najprzyjemniejsza część pracy pomagacza - włącza się do walki przeciw chaosowi i negatywizmowi; im bardziej pozytywnie będzie nastawiony, tym lepiej



- Ⓜ Buduj wsparcie (szkoła, rodzice)
- Ⓜ Znajdź kogoś, kto orientuje się w zaburzeniu i kogo mógłbyś się poradzić, kiedy będziesz mieć problem
- Ⓜ Bądź świadomy swoich ograniczeń. Jako rodzic nie musisz być ekspertem w dziedzinie ADHD
- Ⓜ Osoby z ADHD są często obdarzone dużą intuicją. Zapytaj dziecko, co jemu ułatwia życie. Najlepszym, pełnym wyczucia „ekspertem” okazuje się często ono samo
- Ⓜ Pamiętaj o emocjach związanych z uczeniem się. Dzieci, które mają z tym problemy, potrzebują szczególnej pomocy, by umieć cieszyć się szkołą i odnosić sukcesy



- 📍 Pamiętaj, ADHD-owiec potrzebuje struktury zewnętrznej ponieważ nie potrafi narzucić sobie wewnętrznej
- 📍 Potrzebują przypomnienia o zadaniach, wprowadzenia, nadania kierunku, powtarzania i określania granic
- 📍 Zachęcaj do robienia list, tabel, spisów do których mogą się odwołać – to pomoże
- 📍 Ustal i pisz zasady, osoby z ADHD będą czuły się pewniej, wiedząc, czego się od nich oczekuje
- 📍 Powtarzaj i zapisz wskazówki, mów o nich. ADHD-owcy muszą słyszeć info więcej niż raz

- 🌀 Pozwalaj na otwarcie „zaworu bezpieczeństwa” – nauczą się stosować narzędzia samoobserwacji i samokontroli
- 🌀 W zadaniu domowym zwracaj uwagę na jakość niż ilość. Dzieciom z ADHD służy odciążanie z nadmiaru obowiązków
- 🌀 Obserwuj i komentuj postępy. To pomaga trzymać się wyznaczonej ścieżki, pozwala orientować się w tym, czego się od nich oczekuje i czy osiągają wyznaczone cele, stanowi zachętę do działania





- 🌀 Ucz robienia planów i harmonogramów
- 🌀 Upraszczaj instrukcje, polecenia, im prostsze słownictwo, tym bardziej prawdopodobne, że zostanie zrozumiane
- 🌀 Używaj żywego, barwnego języka. Podobnie jak kodowanie za pomocą kolorów, barwny język utrzymuje uwagę
- 🌀 Formułuj jasno swoje oczekiwania
- 🌀 Przy problemach z odczytywaniem społecznych wskazówek — języka ciała, tonu głosu, koordynacji czasowej wypowiedzi — spróbuj podać dyskretnie konkretną i jasną podpowiedź (będzie to forma treningu społecznego)
- 🌀 Urządzenia, takie jak zegarki z alarmem i brzęczyki, mogą pomagać w kontroli zachowania

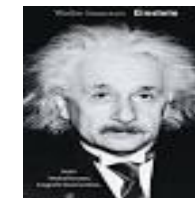


- 🕒 Starszym dzieciom sugeruj, by robiły krótkie notatki, związane z nauką, oraz zapisywały własne przemyślenia. To pozwoli im bardziej efektywnie słuchać
- 🕒 Zachęcaj do ćwiczeń fizycznych – to jedna z najlepszych form terapii
- 🕒 Doceniaj błyskotliwość. Dzieci z ADHD są znacznie bardziej utalentowane i uzdolnione, niż się to często wydaje
- 🕒 Zwykle mają to „coś szczególnego”, co nadaje intensywność każdej sytuacji, w której się znajdują
- 🕒 Pamiętaj, że w tej kakofonii dźwięków kryje się melodia, a może nawet przyszła symfonia




## Sławni ADHD-owcy

- @ Winston Churchill – premier Wielkiej Brytanii
- @ Woodrow Wilson – prezydent USA
- @ Cher – piosenkarka
- @ Leonardo da Vinci – omnibus
- @ Albert Einstein
- @ Agate Christi – autorka powieści kryminalnych
- @ Tom Cruise – aktor



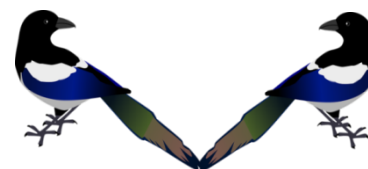
## DEKALOG DLA ADHD- OWCA




@ **Co masz zrobić dziś, zrób natychmiast**, bo za dwie minuty na bank wyleci ci z głowy. Dotyczy to tylko rzeczy istotnych, zapomnij jak najszybciej o rzeczach nieistotnych, albo w danej chwili mniej ważnych 

@ **Myślę, więc się rozpraszam**. Staraj się ograniczyć swoje myślenie, niezależnie od tego jakby genialne nie było – i tak nigdy nie starczy ci cierpliwości, żeby to spisać. Myśl tylko o tym, co w danej chwili najważniejsze, ćwicz się w koncentracji (niech ćwiczenia nie zajmą całego czasu!)

@ **Łap dwie sroki za ogon**, bo tyle masz rąk. Jak cię nudzi jedno zadanie i czujesz że się rozpraszasz, wstań i zrób coś innego, ale istotnego



@ **Zamiast pograżać się w przyjemnych marzeniach**, względnie ponurym dołowaniu się, wykorzystaj czas pozytywnie na jakieś dobre działanie

@ **Praktyka czyni mistrza, lecz nie z Adhdowca**. Dlatego też nie trać czasu na uczenie się rzeczy, których nie potrafisz robić dobrze, a wykorzystaj czas na robienie tego, co ci naprawdę świetnie idzie 

@ **Skleroza nie boli, ale zazwyczaj jest brzemenna w negatywne skutki**. 

Dlatego staraj się ją wyeliminować, choćby poprzez robienie (i czytanie!) notatek, albo natychmiastowe działanie (przykazanie 1)

@ **Nudzą się głupcy, lecz nie ADHdowcy**. Masz wysokie IQ, wykorzystaj to, zamiast się frustrować, że się starasz, ale ci nie wychodzi; znajdź w sobie to co dobre, mocne, to co cię motywuje i wokół tego zbuduj swój świat. Okaze, że nie jesteś głupcem, ale bardzo ciekawym i wartościowym człowiekiem



🕒 **Kochaj siebie samego, jak kochasz bliźniego.** Twoje zewnętrzne środowisko dołuje Cię w wystarczającym stopniu, a ilość poniesionych porażek przekracza wszelkie dopuszczalne normy. Kochaj i akceptuj siebie, bo masz wszelkie dane do przekształcenia się w czarowidza, malkontenta i sceptyka nienawidzącego siebie i świata.

W miłości do siebie pamiętaj też o swoich wadach, ćwicz się w ich zwalczaniu



🕒 **Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.** Ponieważ Ty nieustająco jesteś w biedzie, nie obrażaj się na swoich najbliższych, jeśli już im ręce opadają, tylko poszukaj innego ADHD-dowca (świat jest ich pełen), bo ten - choć ci nie pomoże - to Cię zrozumie.

Jeśli poczujesz się rozumiany i akceptowany, z całą pewnością samodzielnie pokonasz najgorszego smoka - w końcu nie brak ci werwy i zdolności





### @ Zakopane talenty z pewnością same się nie rozmnożą.

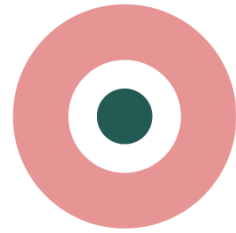
Nie masz co liczyć na to, że ktoś ci je da w prezencie. Możesz ruszyć na wielką wyprawę w głąb siebie i je odkryć. Nawet jeśli nic ci w życiu nie wychodzi, z pewnością masz co najmniej jeden talent, a to już szansa na początek dobrej inwestycji. Co z tym zrobisz, zależy od Ciebie - czy już do końca życia dasz się wyrzucać z kolejnej roboty, czy weźmiesz inicjatywę we własne ręce, zdobędziesz się na wysiłek i otworzysz dokładnie ten „biznes” do którego jesteś powołany

### @ Wiara czyni cuda, a nadzieja matka głupich i ADHD – owcow.

Zawsze, kiedy przez swoje ADHD zrobisz coś strasznie głupiego, nie popadaj w depresję.

Nic bardziej i na dłużej Cię nie rozproszy, niż myślenie o tym, jak wielkim jesteś nieudacznikiem. Pomyśl: „cholerne ADHD, strasznie szkoda, taką okazję zaprzepaściłem” i idź dalej, zrób coś pozytywnego, zamiast doprowadzić do zaprzepaszczania kolejnej szansy.

**Z ADHD da się żyć, musisz tylko w to uwierzyć i - najważniejsze → nie poddawać się**



wsparcie  
rodzica

Dziękujemy za Twoją obecność

