

# ***ADHD- zespół nadpobudliwości psychoruchowej***

Zaburzenie rozwojowe wpisane w klasyfikację chorób dzieci i młodzieży : ICD 10 raz DSM IV Diagnozowane przez psychiatrę.

**Ma ono charakter strukturalny i czynnościowy.**

**Strukturalny-** budowa mózgu dziecka z ADHD jest inna od mózgu dziecka zdrowego. Przede wszystkim zmniejszona jest objętość mózgu, a zwłaszcza:

- Okolic przedczołowych
- Spoidła wielkiego
- Jąder podkorowych
- Płata ciemieniowego
- Mózdzku

# *ADHD cd.*

**Czynnościowy** - z powodu niedojrzałego układu **kontroli i hamowania**.

U dzieci z rozpoznanym ADHD stwierdza się zaburzenie poziomu neuroprzekaźników, głównie: dopaminy, serotoniny, noradrenaliny, które są właśnie odpowiedzialne za filtrowanie bodźców, kontrolę, planowanie, hamowanie, nastrój.

**Etiologia**-geny, budowa OUN

# ***Grupy objawów ADHD***

- Zaburzenia koncentracji uwagi
- **Nadruchliwość**
- **Impulsywność**

# *Uwaga*

Uwaga to zdolność mózgu do wyboru bodźców ważnych od nieważnych. Uwaga ma swoje funkcje:

- Selektywność-wybór ważnego bodźca,
- Trwałość- zdolność do utrzymywania uwagi w nudnej sytuacji
- Podzielność –wykonywanie dwóch czynności jednocześnie,
- Pojemność-zdolność do objęcia większej ilości bodźców naraz

# *Zaburzenia Koncentracji Uwagi*

## **OBJAWY:**

- Bardzo długo zabiera się do odrabiania lekcji
- Nie potrafi na długo skupić się w czasie pracy
- Wszystkie znajdujące się wokół niego przedmioty rozpraszają go
- Ma kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału
- Nie słyszy i nie odpowiada na polecenia
- Nie pamięta, co było zadane w szkole
- Patrzy się przez okna zamiast się uczyć
- Pomija szczegóły, pracuje poniżej możliwości

# ***Nadruchliwość***

**Nadruchliwość** jest to nadmierna ruchliwość dziecka, nie połączona z wykonywaniem przez niego zadania i która jest irytująca i dokuczliwa dla będących wokół osób.

Dziecko nadpobudliwe z trudnością pozostaje w jednym miejscu, często biega, wspina się na meble.

## **Może być:**

- Totalna
- W obrębie miejsca siedzenia
- W obrębie mięśni języka (gadatliwość)

# ***Nadruchliwość***

U starszych dzieci i nastolatków może to ograniczyć się do wiercenia, kręcenia się na krześle, rysowania, obgryzania długopisu lub poczucia wewnętrznego niepokoju.

Co charakterystyczne, aktywność dziecka nadpobudliwego zwykle jest dość **chaotyczna**, **nie służy określonemu celowi**.

# ***Nadruchliwość***

## **OBJAWY**

- Biega w kółko
- Jest stale w ruchu
- Nie potrafi wysiedzieć w ławce przez całą lekcję
- Wspina się na wszystkie meble
- Ciągłe się wierci, macha rękami, nogami
- Woli zabawy ruchowe niż siedzenie w jednym miejscu
- Nie usiedzi przy stole na imieninach u cioci
- Je śniadanie biegając po kuchni
- Ciągłe mówi, nie zamyka mu się buzia
- Robi dużo hałasu wokół siebie



# ***Nadmierna impulsywność***

Niedojrzały układ hamowania.

Mają krótszy okres odwlekania działania, muszą zrobić natychmiast coś, co przychodzi im do głowy i nie potrafią czekać na nagrodę lub pochwałę. W klasie szkolnej często oznacza to wtrącanie się do wypowiedzi nauczyciela lub innych dzieci lub nieustanne domaganie się pytania.

# *Nadmierna impulsywność*

- Nie przewiduje konsekwencji swojego działania
- Szybciej zadziała niż pomyśli
- Rozpoczyna zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji
- Nie wysłuchuje poleceń do końca
- Ma kłopoty z wykonaniem złożonych lub terminowych prac
- Ma trudności w uczeniu się z wcześniejszych doświadczeń oraz ogólnych zasad
- Częściej ulega wypadkom
- Jest niewolnikiem „już” i „zaraz”
- Ma kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej

# ***Problemy z nadmierną impulsywnością***

- Spokojna osoba:  
Pomysł- **STOP** –Ocena- **Decyzja**
- Osoba z ADHD:  
Pomysł- **Brak „hamowania”**- **Realizacja**

# *Kryteria diagnozy klinicznej ADHD*

## **Obserwacja objawów:**

- Zaburzenia uwagi
  - Impulsywności
  - Nadmiernej aktywności
- 
- początek zaburzenia nie później niż w wieku 7 lat
  - objawy w więcej niż jednej sytuacji (np. w szkole i w domu)
  - objawy utrzymujące się przez co najmniej 6 miesięcy
  - istotne klinicznie cierpienie lub upośledzenie funkcjonowania
  - objawy te nie są spowodowane innym zaburzeniem (psychicznym, somatycznym itd.)

# *Podtypy ADHD (wg DSM- IV TR)*

- **Mieszany** – obecność zaburzeń koncentracji uwagi, impulsywności, nadruchliwości.
- **Z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi** – głównie problemy w nauce.
- **Z przewagą nadruchliwości i impulsywności** – głównie problemy z zachowaniem.

# *ADHD – obraz kliniczny*

**ADHD jest przewlekłym zaburzeniem,  
którego obraz kliniczny jest zróżnicowany  
w zależności od grupy wiekowej:**

- **wiek przedszkolny**
  - **wiek szkolny**
  - **adolescenci**
  - **dorośli**

# *ADHD – obraz kliniczny – wiek przedszkolny*

- Zawsze w ruchu
- Rozrzuca zabawki, inne przedmioty
- Bawi się „destrukcyjnie”
- Wyzywający, hałaśliwy, przerywa innym
- Ma częste napady złości
- Wszędzie go pełno
- Ciekawski
- Naraża się na niebezpieczeństwo, niczego się nie boi
- Nie słucha rodziców
- Nie chce współpracować

# ADHD – obraz kliniczny – wiek szkolny

- Nie słucha, nie uważa, łatwo rozprasza się
- Odpowiada zanim pytanie zostanie zadane
- Odpowiada, gdy nie jest pytany
- Często przeszkadza innym
- Często przerywa innym i wtrąca się do zabawy lub rozmowy
- Nie może usiedzieć w miejscu
- Nie może doczekać się swojej kolejki w grach i zabawach
- Przejawia agresję
- Ma trudności w wykonywaniu zadań domowych (słaba organizacja, nie kończy, błędy, niestaranność)
- Słabe wyniki w nauce
- Niska samoocena
- Trudności w kontaktach z grupą rówieśniczą
- „Niedojrzałość”



# *ADHD – obraz kliniczny – adolescenci*

- Poczucie niepokoju wewnętrznego
- Niska samoocena
- Częsta frustracja
- Odkładanie na później
- Dezorganizacja i chaos podczas nauki
- Globalne trudności i zaległości w nauce
- Nieumiejętność samodzielnej pracy
- Słabe kontakty z grupą rówieśniczą
- Ryzykowne zachowania
- Brak dbałości o własne bezpieczeństwo (zranienia, wypadki)
- Konflikty z prawem
- Brak motywacji do poprawy zmiany zachowania

# *ADHD – obraz kliniczny dorośli*

- Trudności w koncentracji, roztargnienie
- Niepokój
- Słaba pamięć
- Zaburzenia emocjonalne, frustracja, zły humor
- Słabe planowanie i organizacja
- Niskie osiągnięcia w sferze zawodowej, naukowej
- Trudności w dokończeniu rozpoczętej czynności
- Współistniejące zaburzenia
- Problemy rodzinne
- Wypadki samochodowe,
- Zachowanie „bez zasad”
- Kolizje z prawem

# *Inne typowe problemy związane z ADHD:*

- Labilność emocjonalna
- Niedojrzałość emocjonalna i społeczna
- Nieumiejętność radzenia sobie z doświadczaniem porażek
- Słabe rozumienie pojęcia czasu
- Zaburzenia procesów planowania i kontroli
- Zaburzenia pamięci
- Zaburzenia funkcji językowych
- Niezgrabność ruchowa
- Specyficzne zaburzenia umiejętności szkolnych
- Tendencja do wchodzenia w dyskusje

# *Terapia ADHD – rodzaje podstawowych interwencji*

*Dla wszystkich dzieci z objawami nadpobudliwości:*

- Edukacja rodziców i nauczycieli( warsztaty indywidualne konsultacje)
- Terapia Poznawczo- behawioralna dziecka

*W przypadku cięższych zaburzeń i powikłań:*

- Farmakoterapia dziecka
- Psychoterapia rodzinna

# *ADHD gruntem dla rozwoju poważnych zaburzeń zachowania*

- **ADHD**
  - Niska samoocena
  - Niski poziom umiejętności społecznych
  - Zachowania wymagające interwencji
- **ODD** (zaburzenia opozycyjno – buntownicze)
- **CD** (zaburzenia zachowania)
- **ASPD** (osobowość antyspołeczna)

# *Specyficzne strategie radzenia sobie z objawami*

- „Okulary”
- „Opcje ułatwienia”
  - Stosowanie „okularów” nie likwiduje ADHD
- Zapobiega kłopotom
- Pozwala osiągnąć sukces
- Dziecko ma za zadanie pracować podobnie jak reszta dzieci
- Zapobiega dołączaniu się powikłań
- Poprawia jakość życia

***Objawy ADHD nie są winą dziecka  
Nie są też winą rodziców,  
ani nauczycieli***

- ADHD nie jest wymówką na życie, tak więc obowiązuje tutaj zasada jak w każdym innym rodzaju rehabilitacji
- Dziecko z ADHD ma osiągać te same cele, co jego rówieśnicy, ale przy większym nakładzie pracy swojej i ważnych dorosłych (rodziców i nauczycieli)

# *Ważne zasady w pracy z dzieckiem z ADHD (1)*

- Nie musisz mieć opinii z Poradni PP, ani diagnozy psychiatry, aby pomóc dziecku z ADHD
- Diagnoza psychiatry jest konieczna, kiedy trzeba włączyć farmakoterapię, która ma być jedną z form pomocy, a nie jedyną!!!
- Nauczanie indywidualne jest szkodliwe dla dziecka z ADHD



# *Ważne zasady w pracy z dzieckiem z ADHD (2)*

- Objawy ADHD trwają latami. Nie można żadnymi terapeutycznymi metodami doprowadzić do ich zniknięcia, a jedynie do lepszego funkcjonowania dziecka pomimo ich obecności
- To, że dobrze poradziłeś sobie z objawami dzisiaj, nie oznacza, że jutro nie wystąpią. Jutro musimy stosować te same metody i tak przez wiele lat
- Można z nim pracować tylko tu i teraz, czyli nikt inny nie zastąpi nas w tych działaniach
- **Nauczyciel pracuje w szkole**
- **Rodzic pracuje w domu**

# *„Okulary” na nadruchliwość*

- Tak więc podstawą okularów związanych z nadruchliwością jest zaakceptowanie tego, że dziecko musi się ruszać i stworzenie takiej sytuacji, w której to jego chodzenie nie przeszkadza w funkcjonowaniu otoczenia
- Pozwól dziecku na niewielki niepokój ruchowy w czasie odrabiania lekcji, uczenia się do klasówki lub czytania trudnej dla niego książki, np. lektury.

# *„Okulary” na nadruchliwość*

1. Zagospodaruj, ukierunkuj ruch (daj zadanie do wykonania)
2. Nadaj ramy (ustal, gdzie wolno się poruszać)
3. Zaakceptuj
4. Zastąp innym zajęciem ruchowym

# *Impulsywność*

- Jest to więc grupa objawów, nad którą trudno pracować, bo dziecko może zapanować nad swoją impulsywnością, dopiero wtedy, gdy ktoś mu o tym przypomni
- Dziecko we właściwym momencie nie jest w stanie przypomnieć sobie zasad, mimo że zna reguły i chce się do nich stosować. Pomoc musi zatem polegać na przypominaniu w odpowiednim momencie, że dana reguła istnieje

# *„Okulary” na impulsywność- przypominanie zasady*

1. Podejdź do dziecka i skoncentruj jego uwagę na sobie (spójrz mu w oczy, lekko dotknij)
2. Przypomnij zasadę w krótkich słowach np. „obiad jemy siedząc przy stole”, „komputer włączają dzieci, które odrobiły lekcje”
3. Przypomnij zasadę tyle razy ile zazwyczaj potrzebuje tego dziecko, gdy ma średni dzień (np. 3 razy)
4. Pozostań przy dziecku tak długo aż zastosuje się do zasady lub przejdź do instrukcji

# *Impulsywność - podsumowanie*

- Przypomnij zasadę
- Przewiduj niebezpieczne sytuacje i zmieniaj je w bezpieczniejsze
- Zaakceptuj, że impulsywne zachowania będą się zdarzać
- Nie wchodź w dyskusję

# ***„Okulary” na zaburzenia koncentracji uwagi dzielą się na 3 główne grupy:***

1. Skracania zakresu zadań do wykonania po jednym poleceniu, tak by zmieścił się on w czasie, w jakim dziecko jest w stanie skoncentrować swoją uwagę
2. Przywoływanie uwagi rozproszonej przez zewnętrzne bodźce
3. Ograniczanie ilości bodźców, które docierają do dziecka w czasie wykonywania jakiegoś zadania

# *Akceptacja*

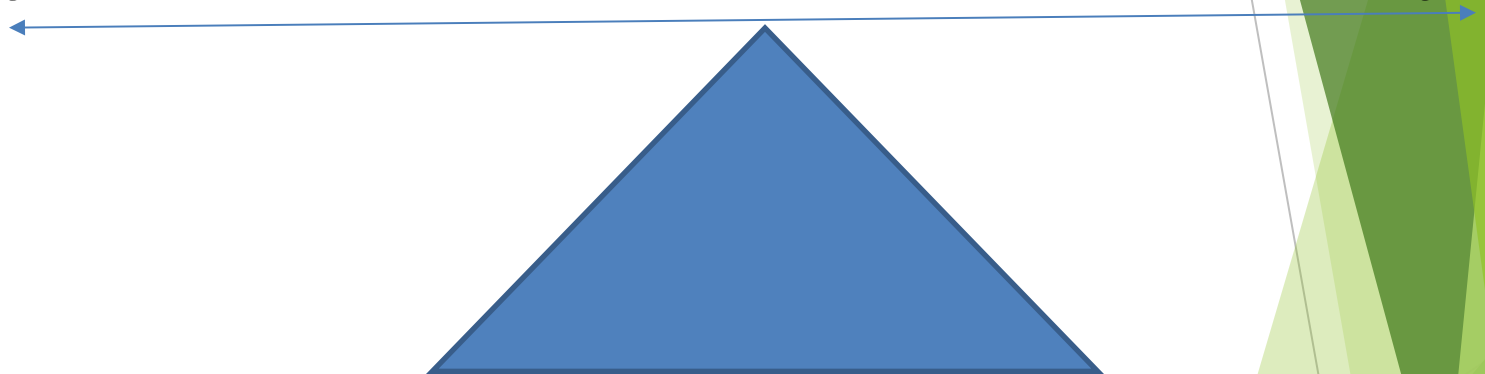
- Nie wszystkie objawy lub zachowania jesteśmy w stanie zredukować czy obłżyć naszą pomocą  
Czasami lepszą – także dla dorosłej osoby, (bo jest energo- i czasooszczędna) – jest metoda akceptowania i nie zauważania objawów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ale także innych drobnych trudnych zachowań)
- **Nie da się zapanować nad wszystkimi objawami**
- **Warto więc pracować nad tymi, które rzeczywiście nam przeszkadzają**



*Zasada równowagi pochwał i konsekwencji --  
równowaga oznacza niewielką  
przewagę pracy na pozytywach (6 do 4)*

**Pochwały**  
**Pozytywne wzmacnianie**

**Zasady  
i konsekwencje**



## ***Dobra pochwała jest:***

- **Prawdziwa, czyli sam w nią wierzę**
- **Powtarzalna przez innych**
- **Pozytywna, czyli nie ma w niej negatywów**
- **Przekonywalna, czyli chwalony w nią uwierzy**
- **Pochwalna, czyli bez wychowywania**
- **Polukrowana, czyli bez krytykowania**
- **Poważna, czyli bez żartu i ironii**
- **Pokazująca, – co konkretnie się nam spodobało**

# *Nagrody – wzmocnienia pozytywne*

- Nagrody materialne
- Pochwała
- Czas spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym.
- Uzyskanie przywileju
- Zwolnienie z obowiązku
- „Luksusowy”
- „Zakazany owoc” – pozwolić dziecku robić to, co najbardziej lubi i co jest zazwyczaj przez dorosłych ograniczane

# *Nagrody – wzmocnienia pozytywne*

Warto pamiętać, że nagroda jest konsekwencją pozytywną, co oznacza, że powinna mieć podobne cechy jak każda inna konsekwencja.

Wiadomo zatem:

- W jaki sposób można ją zdobyć?
- Jaką ma postać?
- Jak długo trwa?
- Jaka jest jej „wartość”?

**Konkretnie określona i zdefiniowana nagroda pozwala uniknąć dyskusji**

# *Zasady*

1. Zasady formułujemy krótko (im mniej wyrazów tym łatwiej zapamiętać i powtórzyć)
2. Zasady formułujemy pozytywnie – są wtedy wskazówkami i nie pokazują innych mniej stosownych sposobów postępowania
3. Dziecko na raz nie przyswaja więcej niż 2 – 3 zasad. Maksymalnie pamięta o ok. 10

# Czym się różni norma od zasady?

## Norma

- Bądź grzeczny-
- Bądź posłuszny -
- Ucz się pilnie -
- Bądź miły dla starszych-
- Pomagaj mamie -

## Przykładowa zasada

- Brudne rzeczy zanoś do kosza w łazience.
- Wykonujesz wszystkie moje polecenia.
- Do lekcji siadamy o 17.30
- Mów babci dzień dobry.
- Wynoś codziennie śmieci

# *Konsekwencje*

**Wiele skutecznych dla dzieci i nastolatków konsekwencji mieści się w trzech grupach:**

- Zabranie przyjemności, przywileju
- Odeślanie w nudne miejsce
- Zabranie uwagi ważnej dorosłej osoby

# *Konsekwencje naturalne*

Naturalne konsekwencje to takie konsekwencje, które wynikają z zachowania dziecka i które dają mu szansę naprawienia sytuacji.

Naturalne negatywne konsekwencje mogą mieć różną formę:

- Naprawienie szkód
- Wyłączenie z sytuacji
- Zabranie możliwości otrzymania kolejnego przywileju do czasu ustania trudnej sytuacji
- Ograniczenie swobody działania



# *Konsekwencje nadrzędne*

Większość omawianych konsekwencji to konsekwencje regulaminowe, które zakładają współpracę dziecka. Niestety nie zawsze możemy na nią liczyć, ponieważ zdarza się, że dziecko czy nastolatek (zwłaszcza jak występują u niego zachowania opozycyjno – buntownicze) może powiedzieć, że ono się do tych zasad nie zastosuje. Wtedy potrzebna jest nam konsekwencja nadrzędna, czyli taka, która nie wymaga współpracy dziecka. Zawsze prosimy rodziców, by mieli w swoich systemach zasad i konsekwencji kilka konsekwencji nadrzędnych na wypadek rzeczywiście trudnych sytuacji