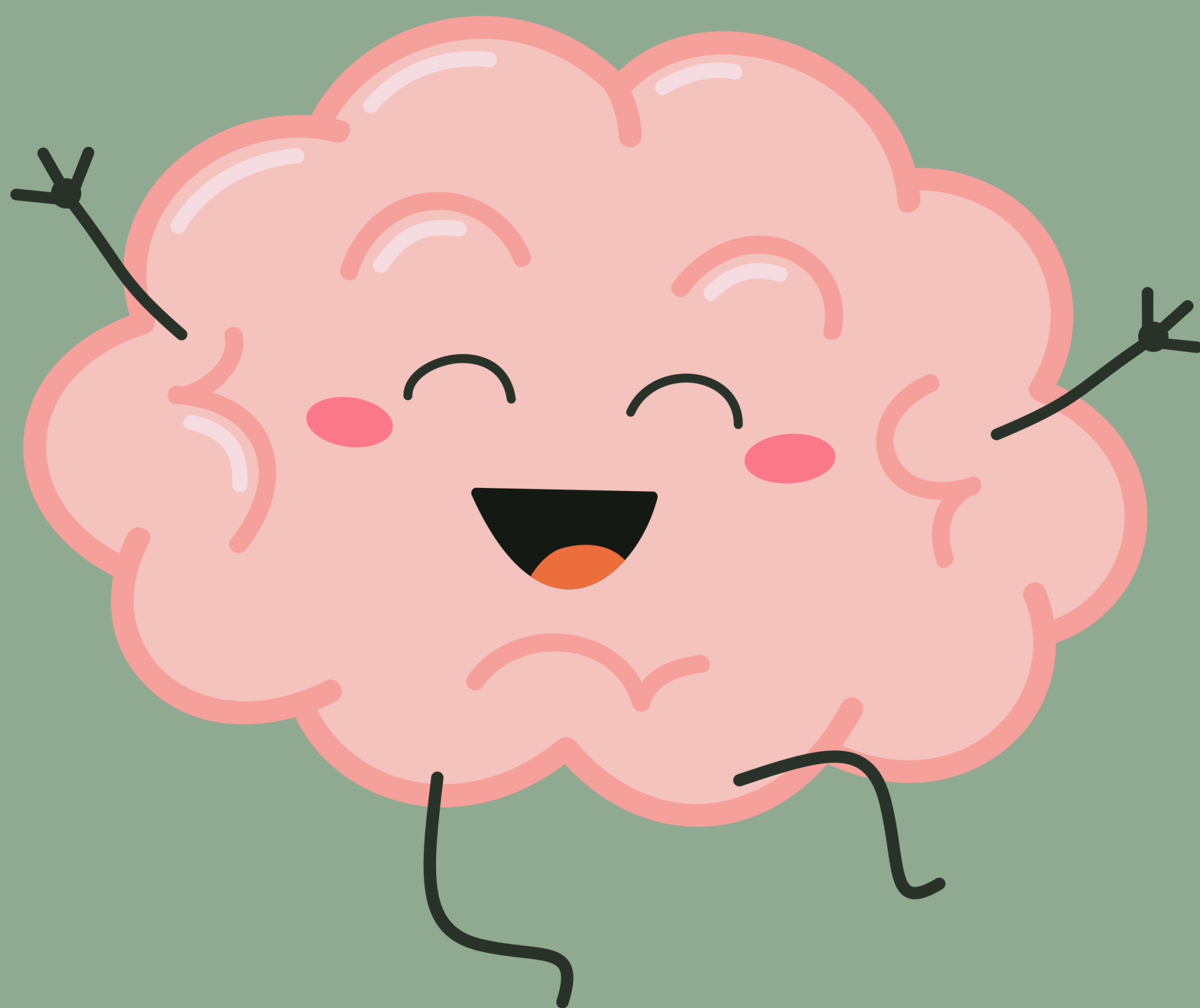


ADHD



ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI
PSYCHORUCHOWEJ
Z DEFICYTEM UWAGI

CZYM JEST ADHD?

ADHD (z ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, to zaburzenie neurorozwojowe, które objawia się trudnościami w koncentracji, nadruchliwością i impulsywnością. ADHD nie wynika z braku wychowania czy lenistwa – jego przyczyny leżą w funkcjonowaniu mózgu, a konkretnie w nieprawidłowościach w działaniu neuroprzekaźników, takich jak dopamina i noradrenalina. Zaburzenie to może utrudniać funkcjonowanie w szkole, w domu, a także w kontaktach społecznych.

Ważne jest, aby rozpoznawać potrzeby dziecka, a nie tylko objawy.

RODZAJE ADHD WEDŁUG DSM-V?

1. Typ z przewagą deficytu uwagi (ADD)

Dziecko łatwo się rozprasza, nie kończy zadań, wydaje się nie słuchać, często gubi rzeczy, zapomina o obowiązkach. Często bywa mylnie postrzegane jako „leniwe” lub „marzyciel”.

2. Typ z przewagą nadruchliwości i impulsywności

Przejawia się potrzebą ciągłego ruchu, gadatliwością, trudnością z czekaniem na swoją kolej, przerywaniem innym. Wydaje się jakby dziecka było „wszędzie pełno”.

3. Typ mieszany

Łączy cechy obu powyższych typów – jest najczęściej diagnozowanym wariantem ADHD.

OBJAWY ADHD – NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Objawy związane z deficytem uwagi:

- Trudność w skupieniu się na szczegółach, popełnianie „niedbałych” błędów.
- Problem z dłuższym utrzymaniem koncentracji, nawet podczas zabawy.
- Unikanie zadań wymagających wysiłku umysłowego.
- Zapominanie o codziennych czynnościach (np. spakowanie plecaka).
- Częste gubienie rzeczy (zeszyty, przybory, zabawki).

Objawy nadruchliwości i impulsywności:

- Wiercenie się, potrzeba ruchu, nawet w sytuacjach wymagających spokoju.
- Wstawanie z miejsca bez powodu.
- Mówienie bez przerwy, przerywanie rozmów.
- Działanie bez zastanowienia się nad konsekwencjami.
- Trudność w oczekiwaniu na swoją kolej (np. w zabawie, grze, rozmowie).

JAK WSPIERAĆ DZIECKO Z ADHD



W domu:

- Stały plan dnia – przewidywalność zmniejsza napięcie.
- Jasne zasady i konsekwencje – bez nadmiaru kar, z naciskiem na pozytywne wzmocnienie.
- Krótkie, konkretne komunikaty – zamiast: „Zachowuj się grzecznie”, lepiej: „Siedź spokojnie przy stole”.
- Dbłość o sen i aktywność fizyczną – niewyspane dziecko z ADHD ma nasilone objawy.
- Zauważanie i chwalenie starań, nie tylko rezultatów.

W szkole:

- Dostosowanie metod nauczania: praca w krótszych blokach, wizualne instrukcje.
- Siedzenie blisko nauczyciela, z dala od rozpraszaczy.
- Wspierające relacje rówieśnicze i dorosłych – budowanie akceptacji.
- Możliwość ruchu w trakcie dnia – np. noszenie dziennika, ćwiczenia rozluźniające.
- Indywidualizacja, odpowiednie dostosowania.

FORMY POMOCY I TERAPII



PROFESJONALNA DIAGNOZA

Diagnozowanie ADHD powinno być przeprowadzone przez zespół specjalistów – psychologa, psychiatrę, pedagoga – najlepiej w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub klinicznej.

TERAPIA I WSPARCIE

- **Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)** – pomaga dziecku rozpoznawać i modyfikować nieadaptacyjne zachowania.
- **Trening umiejętności społecznych (TUS)** – wspiera funkcjonowanie w grupie, uczy komunikacji, radzenia sobie z emocjami.
- **Trening funkcji wykonawczych** – rozwija planowanie, pamięć roboczą, samoregulację.
- **Wsparcie farmakologiczne** – tylko pod ścisłym nadzorem psychiatry dziecięcego.
- **Wsparcie rodziny** – psychoedukacja, grupy wsparcia, konsultacje.

ROLA NAUCZYCIELA I PEDAGOGA SPECJALNEGO



- Budowanie relacji opartej na zaufaniu i akceptacji.
- Obserwacja – zauważanie postępów, nie tylko trudności.
- Przekazywanie informacji rodzinie i innym specjalistom.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



- Pedagog specjalny i psycholog w szkole
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne
- Specjalistyczne poradnie psychiatryczne
- Fundacje i stowarzyszenia wspierające dzieci z ADHD

LITERATURA I ŹRÓDŁA



- *Barkley, R. A. (2015). ADHD: Podstawy, diagnostyka, leczenie. Gdańsk: Harmonia.*
- *Kołąkowski, A., Pisula, E. (2020). Zespół nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci – teoria i praktyka. Warszawa: Wydawnictwo PWN.*
- *Wolańczyk, T. (2019). ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Warszawa: Continuo.*
- *American Psychiatric Association. (2013). DSM-5 – klasyfikacja zaburzeń psychicznych.*
- *Polskie Towarzystwo ADHD – www.adhd.org.pl*
- *Poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.*

Opracowały: Katarzyna Gorzko i Małgorzata Karakuszka-Baran

