

LBRIS

We know
books
Donatella Arcangeli

Copiii cu ADHD

Ghid practic pentru părinți



LIZUKA
EDUCATIV

Padea,
2024

- 5 Introducere
- 7 Ce este ADHD-ul
- 28 Cum se abordează terapeutic ADHD-ul

ÎNDRUMAREA UNUI COPIL CU ADHD

- 40 ADHD-ul și somnul
- 45 ADHD-UL și alimentația
- 49 ADHD-ul la masă
- 53 ADHD, ordinea și gestionarea spațiului
- 57 ADHD-ul și hipersenzorialitatea
- 64 ADHD-ul și regulile
- 59 ADHD-UL și competitivitatea
- 73 ADHD-ul și minciunile
- 77 ADHD-ul și gestionarea timpului
- 81 ADHD-ul și plictiseala
- 86 ADHD-ul și interesele captivante
- 91 ADHD-ul și dispozitivele electronice
- 98 ADHD-ul și agresivitatea

- 102 ADHD-ul și cumpărăturile
- 106 ADHD-ul și îngrijirea personală
- 109 ADHD – uitarea și pierderea obiectelor
- 113 ADHD-ul și școala
- 118 ADHD-ul și temele
- 122 ADHD-ul și viața socială
- 126 ADHD-ul și sportul
- 129 ADHD-ul și frații
- 132 De la teorie la practică
- 137 Concluzie
- 138 Informații suplimentare

ADHD este un acronim în engleză care reprezintă *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, adică tulburare cu deficit de atenție și hiperactivitate.

Să pornim de la „cuvintele cheie”, adică adjectivele care se potrivește bine pentru a descrie un copil cu ADHD: exagerat, genial, vioi, rapid, viclean, nepoliticos, lipsit de respect, plictisit. În limbajul curent, copilul cu ADHD este definit, în mod obișnuit, cu expresii precum „hiperactiv”, „hiperkinetic”, „cu deficit de atenție”, „cu capul în nori”, „copil teribil”, „răsfățat”... . Atât de multe moduri diferite de a descrie acești copii care sunt deosebit de vioi și entuziaști, impetuoși, cu voință puternică și hotărâți, ușor iritabili, adesea dezordonăți, capricioși, impulsivi, imprevizibili, neobosiți, care se chinuie să se adapteze, neascultători și provocatori.

Plictiseală, frustrare, procrastinare, enervare, dorință, pasiune, competiție, energie: toate cuvintele care aparțin „lumii ADHD”. Copiii cu ADHD sunt copii „speciali”: au nevoie să facă multe lucruri, să vadă mulți oameni, să se miște continuu, să câștige întotdeauna, sunt într-o continuă schimbare, au multe calități și sunt foarte vioi.

În primul rând vreau să precizez că, după mai bine de zece ani de practică clinică axată în mod special pe copiii cu acest diagnostic, am ajuns la concluzia că îmi displace cuvântul „tulburare” pentru a descrie starea lor.

Când folosim acest termen, ne referim de fapt la ceva greșit, ruinat, „tulburat”. Impresia mea este că acest cuvânt, „tulburare”, este stigmatizant.

ADHD: aceste patru litere descriu ființe umane, iar în acest caz copii, cu caracteristici comportamentale și de raționament similare. Este vorba despre copiii care trebuie să fie înțeleși și educați corect și nu tratați ca persoane tulburate și problematice. Atunci când noi, experții, vorbim despre tulburare, facem acest lucru cu singura intenție de a explica că acești copii trebuie înțeleși, că trebuie să înțelegem că au nevoi educaționale speciale și că trebuie abordată într-un mod special pentru a-i ajuta să devină adulți.

Personal, când folosesc acronimul „ADHD”, nici nu mă gândesc la cuvântul „tulburare”. Pentru mine este doar o „poreclă” pentru anumiți copii care, de altfel, îmi sunt extrem de simpatici, pentru că sunt fascinată de creierul lor atât de deosebit, atât de plastic, atât de strălucitor și, în același timp, atât de dificil și exigent de educat. Acești copii au constituit întotdeauna o provocare minunată pentru mine și tocmai în vederea acestei provocări aș vrea, prin această lucrare, să vă ofer cât mai multe instrumente pentru a intra în lumea creierului „special” al copiilor dumneavoastră cu ADHD.

Sunt încă prea multe persoane – profesori, părinți, bunici, educatori, dar și profesioniști în dezvoltarea copilului – care nu „cred” în ADHD, convingși că cei care manifestă neatenție excesivă, hiperactivitate, neliniște, dezorganizare sunt pur și simplu prost educați sau chiar maltratați. În cartea aceasta, voi explica cum această abordare este derutantă și complet nepotrivită pentru a-i ajuta pe acești copii atunci când sunt în dificultate la școală sau în grupul lor de colegi.

Dar haideți să înțelegem mai bine ce este ADHD-ul.

O definiție a ADHD-ului

ADHD este o tulburare de neurodezvoltare care afectează copiii în primii 12 ani de viață. Se caracterizează prin prezența a trei simptome: hiperactivitate, impulsivitate și neatenție.

- ⚡ Hiperactivitate: copilul hiperactiv este mereu în mișcare.
- ⚡ Îi este greu să stea nemișcat și tăcut, se plictisește ușor și trebuie să fie mereu implicat în activități pe care le consideră stimulatoare. Hiperactivitatea provoacă probleme de comportament, deoarece excesul de vivacitate îl face pe copil greu de controlat.
- ⚡ Impulsivitate: copilul este impulsiv și nerăbdător, perturbator, vulcanic, exagerat în reacțiile sale, foarte încăpățânat. Impulsivitatea cauzează probleme în interacțiunea socială cu persoanele de aceeași vârstă.
- ⚡ **Neatenție:** copilul este neatent și adesea pierdut în gândurile sale, este ușor distras, are dificultăți în îndeplinirea sarcinilor la timp, este dezordonat, dezorganizat, uituc, care nu finalizează sarcinile de lucru. Neatenția cauzează probleme de învățare și de performanță școlară.

ADHD-ul este o tulburare care afectează funcționarea creierului. Se datorează modificărilor funcționale (de operare) ale sistemului nervos central: în special, modificărilor funcționale ale grupurilor de neuroni care sunt implicate în procesele de inhibiție și autocontrol (cortexul frontal și nucleii bazali).

Pentru ca ADHD-ul să poată fi diagnosticat, cele trei caracteristici ale tulburării – hiperactivitate, impulsivitate și neatenție - trebuie să se manifeste în primii 12 ani de viață. Acest lucru nu înseamnă însă că, după această vârstă, nu se poate pune un diagnostic: dimpotrivă, de multe ori se întâmplă ca acesta să fie pus abia în adolescență, când copilul prezintă probleme severe de comportament, după ce în anii precedenți dificultățile sale au fost probabil interpretate incorect.

Cu cât diagnosticul este pus mai devreme, cu atât dificultățile copilului cu ADHD sunt corect recunoscute și definite mai devreme, și cu atât mai eficiente vor fi diferitele tipuri de intervenții terapeutice implementate, prin urmare, cu atât mai favorabilă va fi evoluția clinică, adică prognoza medicală.

Dar să vedem mai în detaliu ce este o tulburare de neurodezvoltare.

Ce sunt tulburările de neurodezvoltare

Termenul de „tulburări de neurodezvoltare” definește un grup de tulburări care implică funcționarea atipică a creierului, din cauza căruia copilul, indiferent de nivelul său de inteligență, prezintă dificultăți specifice în îndeplinirea sarcinilor specifice vârstei sale. Este important să înțelegem bine care sunt aceste tulburări deoarece, așa cum vom vedea mai târziu, ele apar adesea simultan la aceeași persoană, făcând tabloul clinic foarte complex.

Neurodezvoltarea definește dezvoltarea sistemului nervos central, adică dezvoltarea creierului unui copil. De obicei, tulburările de neurodezvoltare apar la copiii cu creier sănătos, intact, care nu este deteriorat sau, ca să spunem așa, „prost construit”. Este vorba despre persoane care nu au avut probleme în timpul sarcinii sau la naștere și care, în primii doi ani de viață, au dobândit în mod regulat stadiile de dezvoltare psihomotorie; copii care, așadar, nu ne-am aștepta ca, pe măsură ce cresc, să dezvolte dificultăți de comportament, de învățare și de socializare.

Există numeroase tulburări de neurodezvoltare. Acestea pot fi clasificate astfel:

- ↪ tulburări de comunicare (de exemplu: tulburări specifice de limbaj);
- ↪ tulburări din spectrul autismului;
- ↪ tulburări specifice de învățare (dislexie, disortografie, discalculie);

- ↪ ADHD;
- ↪ dizabilitate intelectuală;
- ↪ tulburări motorii (de exemplu: ticuri, tulburări de coordonare a mișcărilor).

În caseta de la pp. 12-13 descriem în detaliu cele mai frecvente tulburări de neurodezvoltare.

„A avea” ADHD sau „a fi” o persoană cu ADHD nu este același lucru

Și acum să revenim la ADHD care, ca toate tulburările de neurodezvoltare, afectează predominant bărbaii: din patru copii cu ADHD, trei sunt băieți.

Cele trei simptome principale ale ADHD-ului - hiperactivitate, impulsivitate, neatenție - se pot prezenta sub diferite forme, amploare și severitate în diferite perioade ale vieții copilului. Am să vă explic mai bine: nu există certitudinea că un copil cu ADHD predominant hiperactiv va rămâne hiperactiv pentru totdeauna și nu este o certitudine că un copil cu ADHD predominant neatent să devină un adolescent impulsiv. **De fapt, tulburarea evoluează odată cu persoana afectată, crește odată cu el/ea.** Din acest motiv, copilul trebuie monitorizat cu atenție până când va fi capabil să fie autonom și să se autoregleze, să se autocontroleze, prin urmare, să se autogestioneze.

Când mă gândesc la copilul cu ADHD, mă gândesc la imaginea unui nou-născut care, la fel ca păpușile de altădată, are nevoie de baterii care să-i fie introduse pentru a putea scoate primul strigăt. Copilului cu ADHD parcă i s-ar fi introdus o baterie mai puternică, care durează mai mult, se descarcă greu și se reîncarcă rapid. Copiii cu ADHD au atât de multă energie fizică, mentală și creativă; de aceea ne surprind adesea.

ALTE TULBURĂRI DE NEURODEZVOLTARE**TULBURARE SPECIFICĂ DE LIMBAJ**

Este vorba despre un copil care până la vârsta de patru ani nu este încă capabil să se exprime verbal, folosind propoziții corecte, având un vocabular adecvat, format din cuvinte clar înțelese.

TULBURĂRI SPECIFICE DE ÎNVĂȚARE

În cazul acestor tulburări, observăm cum copilul, după o perioadă adecvată de frecvență a școlii primare (până la sfârșitul clasei a doua sau a treia), nu reușește să dobândească în mod adecvat competențele de învățare care stau la baza parcursului școlar și al formării ulterioare.

Tulburarea de lectură (dislexia) se referă la dificultatea de a citi corect, fluent și rapid; tulburarea de scriere (disortografia) descrie dificultatea de a scrie fără greșeli de ortografie; tulburarea de calcul (discalculia) are în vedere dificultatea de a dobândi, automatiza și utiliza corespunzător cele patru operații fundamentale.

TULBURARE DE COORDONARE A MIȘCĂRII (DISPRAXIE)

Copilul cu această tulburare prezintă dificultăți atât în ceea ce privește motricitatea grosieră, cât și cea fină.

- ↪ În abilitățile motorii grosiere poate fi deosebit de stângaci, neîndemânic, cu lipsă de coordonare și cu dificultăți de echilibru.
- ↪ La nivelul motricității fine, îi este dificil să desfășoare acțiuni precum decuparea, aranjarea mărgelilor pe un șirag, închiderea nasturilor, fermoarelor și legarea șireturilor la pantofi, înfiletarea unui dop, desenul și, ulterior, scrisul. Când învață să scrie, are dificultăți în așezarea numerelor în coloane, se orientează cu dificultate în spațiul grafic, scrie într-un mod mai puțin ordonat și dificil de înțeles.

TULBURĂRI DE SPECTRU AUTIST

Tulburarea de spectru autist sau autismul, este o tulburare clară de neurodezvoltare, deoarece nu prezintă nicio afectare a morfologiei creierului care să explice dificultățile pe care le prezintă copilul în ceea ce privește dezvoltarea comunicării și cognitive, precum și dificultățile din sfera interacțiunii sociale.

Este caracterizat de:

- ↪ dificultăți de vorbire și limbaj, care implică dificultăți de exprimare verbală a nevoilor, intereselor și gândurilor către o altă persoană;
- ↪ dificultăți în interacțiunea socială, manifestate prin rigiditatea de a iniția contact cu ceilalți și de a interacționa în joc sau conversație;
- ↪ interese stereotipe, repetitive și specifice, adică tendința de a deveni pasionat de anumite jocuri sau activități individuale și de a se fixa pe acestea.

Creierul autist are de obicei hipersenzorialitate, așadar are tendința să amplifice percepția stimulilor senzoriali auditivi, tactili, gustativi, olfactivi și vizuali.

DIZABILITATE INTELECTUALĂ

Printre tulburările de neurodezvoltare intră și deficitul cognitiv, din cauza cărora copilul învață lent în comparație cu vârsta lui cronologică. Persoana cu dizabilitate intelectuală prezintă un deficit omogen în toate abilitățile cognitive, așadar la nivel lingvistic, motric (grafo-motor, fino-motor), în coordonarea oculo-manuală, în activitățile școlare.

TICURI

În acest grup sunt incluse ticurile simple tranzitorii, ticurile complexe și Sindromul Tourette (numeroase ticuri vocale și motorii complexe).