

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BARKLEY, RUSSELL A.

12 principii esențiale în creșterea copilului cu ADHD. Ghidul complet al părinților care vor soluții practice și validate științific pentru a sprijini dezvoltarea copilului / Russell A. Barkley...;

trad. din lb. engleză: Simina Bălășoiu. – București: Herald, 2025

ISBN 978-630-336-091-1

I. Bălășoiu, Simina (trad.)

159,9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

12 Principles for Raising a Child with ADHD, by Russell A. Barkley

Copyright © 2021 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

RUSSELL A. BARKLEY, PhD

12 principii esențiale în creșterea copilului cu ADHD

*Ghidul complet al părinților
care vor soluții practice și validate științific
pentru a sprijini dezvoltarea copilului*

Traducere din limba engleză de
Simina Bălășoiu

EDITURA  HERALD

București

Cuprins

Nota autorului	13
Prefață	15
Cum să folosești această carte	17
INTRODUCERE	
<i>Să înțelegem ADHD-ul</i>	21
ADHD-ul nu este doar o tulburare de atenție	21
Aspectele fundamentale ale ADHD-ului	22
Simptomele ADHD-ului	26
Funcțiile executive din creierul copilului	31
Ce e de făcut?	42
PRINCIPIUL 1	
Folosește cheile pentru atingerea succesului	47
PRINCIPIUL 2	
Nu uita că este o tulburare!	67
PRINCIPIUL 3	
Fii un însoțitor, nu un inginer	81
PRINCIPIUL 4	
Stabilește prioritățile	97

PRINCIPIUL 5

Parenting conștient***Fii prezent și conștient***

115

PRINCIPIUL 6

**Încurajează autoconștientizarea și
responsabilitatea copilului tău**

135

PRINCIPIUL 7

**Mângâie-l mai des, răsplătește-l mai mult
și vorbește-i mai puțin**

163

PRINCIPIUL 8

Ajută-l să conștientizeze timpul

187

PRINCIPIUL 9

Memoria de lucru nu funcționează***Trebuie să o descarci și să o materializezi***

201

PRINCIPIUL 10

Deprinderea organizării

215

PRINCIPIUL 11

Rezolvarea problemelor trebuie să fie reală

227

PRINCIPIUL 12

Fii proactiv***Planifică acțiunile astfel încât să preîntâmpini
situațiile dificile de acasă și din societate***

245

CONCLUZIE

Să recapitulăm toate informațiile

271

Practică iertarea

274

Când cele 12 principii nu sunt suficiente,
gândește-te la alternativa medicației

283

Închiderea cercului: schimbă-ți mentalitatea
pentru a schimba modul în care înțelegi
și îngrijești un copil cu ADHD!

287

Ce îți doresc

288

Resurse

291

Cumpărătorii acestei cărți pot descărca și tipări *Fișa de evaluare a comportamentului* (pagina 155) și lista celor 12 principii esențiale în creșterea copilului cu ADHD (pagina 273) accesând website-ul www.guilford.com/barkley27-forms pentru uz personal sau pentru a le folosi cu clienții (vezi pagina 6 pentru detalii).

ne controlăm propriul comportament, folosind analiza retrospectivă și capacitatea de a anticipa și de a ne pregăti viitorul. Ele se produc, în principal, în partea frontală a creierului, în spatele frunții. Rețelele în care sunt implicate cuprind însă mai multe zone ale creierului. Deficiența funcționării executive implicate în ADHD se extinde, la rândul ei, la nivelul mai multor zone ale creierului. Acest lucru poate fi observat în numeroase particularități ale comportamentului copilului și în diverse sfere ale vieții cotidiene. Asemenea unui director executiv într-o afacere, funcțiile executive din creier examinează viitorul, dezvoltă planuri și hotărăsc cum să acționeze cel mai bine în momentul de față pentru a-și asigura supraviețuirea, succesul și starea de bine prezente și viitoare. Astfel, un copil cu ADHD se comportă în diverse moduri care îi sunt dăunătoare atât în prezent (de exemplu, atunci când sare impulsiv de pe scaun la școală), cât și în viitor (prin faptul că nu înțelege că, dacă nu învață bine la școală, acest lucru i-ar putea cauza probleme în viitor). După cum vei vedea în descrierile următoare, aceste funcții executive nu operează individual, ci simultan, ceea ce le sporește și mai mult efectul pe care îl au asupra felului în care fiecare dintre noi gândește, simte și acționează.

Partea frontală a creierului este locul în care se elaborează obiectivele și se formează planurile pentru îndeplinirea acestora. În plus, această zonă urmărește ca planul să fie pus în aplicare, monitorizându-i progresul și fiind ajustat în funcție de necesitățile îndeplinirii obiectivului. Funcțiile executive îl ajută pe copil să crească și să devină independent, o persoană autodeterminată, care poate elabora și urmări, cu succes, diverse proiecte. Fără acestea, am oscila cu toții de la un impuls la altul, fără să avem prea multă capacitate de orientare spre obiectivul pe care vrem să-l atingem.

Funcția executivă 1: Conștientizarea de sine

Autocontrolul începe cu conștientizarea gândurilor, vorbelor și acțiunilor proprii. Din fericire pentru noi toți, o mare parte din ceea ce facem se întâmplă în mod automat, ca parte a modelelor de comportament învățate. Însă uneori, prioritățile se schimbă sau apare ceva neprevăzut și atunci trebuie să ieșim de pe pilot automat. Această funcție executivă fundamentală ne permite să ne monitorizăm acțiunile pentru a putea observa cât de bine reușim să ne atingem obiectivele (sau pe cele care ne-au fost date de alții).

Copiii și adolescenții cu ADHD sunt mai puțin capabili să fie atenți la ceea ce gândesc, spun, simt și fac și ajung să funcționeze pe pilot automat, chiar și atunci când apar circumstanțe care necesită o corectare a parcursului, căci ei nu pot înțelege în același mod în care reușesc copiii tipici, că pilotul automat nu-i duce acolo unde trebuie. Acest lucru îl face pe copilul cu ADHD să fie mai ușor de distras și reactiv la evenimentele care au loc în lumea lui interioară și în jurul lui, mai degrabă decât să fie proactiv, atent și chibzuit. Ca o mașină fără șofer, copilul se plimbă prin viață sărind peste parapete, accelerând nebunește și trecând pe culoarea roșie a semaforului sau ignorând indicatoarele de stop ale vieții, pentru că nu acordă prea multă atenție activităților pe care le face.

În lumea noastră definită prin relații sociale, autocontrolul și acțiunile analizate și chibzuite sunt apreciate pentru că atrag cele mai potrivite acțiuni pentru starea noastră de bine pe termen lung, fiind mai puțin predispuse să intre în conflict cu ale celorlalți. Fără autocunoaștere, copilul va avea probleme în a fi chibzuit. De aceea, respectarea Principiului 6 poate fi de ajutor. Atunci când înțelegi din ce cauză copilul tău nu este capabil să-și monitorizeze acțiunile la fel de bine ca alți copii de

vârsta lui, începi să te obișnuiești să sprijini dezvoltarea acestei funcții executive mai puțin evoluată.

Funcția executivă 2: Inhibiția sau autocontrolul

Acțiunile gândite, orientate spre un scop necesită din partea copilului inhibarea impulsului care îl face să acționeze fără a gândi mai întâi. Inhibiția și autocontrolul creează acea pauză importantă între lucrurile care se întâmplă în mediu și răspunsul copilului la ele. Această pauză îi oferă copilului timp să gândească, ceea ce îl face mai degrabă proactiv decât permanent reactiv la evenimente. În acel microspațiu, copilul poate alege între diferite căi de acțiune pentru a-și îmbunătăți șansele ca să i se întâmple ceva mai bun mai târziu (obținând o răsplată mai mare sau evitând o daună mai mare) – în cinci minute, a doua zi, săptămâna viitoare, luna viitoare sau chiar peste câțiva ani.

Un copil cu probleme în controlul impulsurilor le poate părea celor care au această abilitate nepăsător, neatent, îndrumat greșit și chiar irațional sau cel puțin imatur. Dar când știi că problema își are originea într-o abilitate întârziată de a-și inhiba impulsurile, îți poți ajuta copilul să se concentreze atunci când trebuie și, de asemenea, să nu se mai concentreze pe un singur lucru când situația cere acest lucru. Principiile 6–8 te pot îndruma să-ți ajuți copilul să-și creeze pauza necesară care-l determină să facă alegeri mai bune. Și pentru că inhibiția subdezvoltată poate fi o problemă deosebită atunci când sunteți departe de casă, Principiul 12 este regula ce trebuie urmată pentru a anticipa problemele și pentru a le evita.

După cum probabil știi, copiii cu ADHD nu sar, pur și simplu, de la o sarcină la alta. Uneori, se concentrează „excesiv” pe ceva amuzant sau care le oferă o satisfacție imediată în detrimentul sarcinilor pe care trebuie să le îndeplinească (la școală,

de exemplu). Astfel, copilul cu ADHD continuă să joace jocul video pe care l-a început când s-a trezit de dimineață, în loc să se pregătească pentru școală sau să treacă la o sarcină pe care a fost de acord să o realizeze, precum una dintre treburile casnice de sâmbătă dimineață. Sau refuză să părăsească parcul acvatic unde are loc o petrecere cu prilejul unei zile de naștere ori continuă să urmărească un serial captivant la televizor în loc să-și înceapă temele. Sau navighează pe rețelele de socializare când ar trebui să se pregătească pentru antrenamentul la fotbal, așa că întârzie. Principiile menționate înainte pot fi utile în toate aceste situații. Principiul 6 te poate ajuta să-ți înveți copilul să fie responsabil în ceea ce privește momentul inhibării acestui comportament.

Funcția executivă 3: Memoria de lucru

Cu toții avem un dispozitiv de tip GPS (o rețea) în creier, care ne permite să apelăm la hărți ale trecutului nostru (retrospecție) și să le folosim pentru a contempla un obiectiv sau o destinație, ca apoi să urmărim acel obiectiv (anticipare). Se numește *memorie de lucru* și, la fel ca GPS-ul, este alcătuită din două părți: una care folosește imagini (hărți) și alta care ne spune, în cel mai eficient mod, cum să ajungem în locul în care dorim să mergem. Aceste două componente ale memoriei de lucru interacționează pentru a ne ajuta să ne amintim ce ar trebui să facem și ne îndrumă către obiectivul pe care îl avem de îndeplinit. Memoria de lucru conține informații (imagini și instrucțiuni) pe care le vom folosi pentru a ne orienta spre destinația dorită, pentru a ne monitoriza progresul și chiar pentru a ne sugera rute alternative (rezolvarea problemelor), dacă întâlnim obstacole pe drum.

Memoria de lucru este diferită de stocarea pe termen lung a informațiilor. Practic, este vorba de acțiunea de a ne aminti să facem ceva, iar cei cu ADHD nu uită neapărat informații, ci, mai degrabă, uită ce ar trebui să facă în acest loc și în acest moment. Imaginează-ți că fiica ta intră în dormitor pentru a se îmbrăca pentru școală. Își vede tableta pe pat, își amintește că urma să-i trimită un mesaj unei prietene ca să-i spună în ce loc să se întâlnească în afara școlii, așa că începe să scrie mesajul. Uită să se îmbrace și, astfel, 20 de minute mai târziu, când este timpul să plece de acasă ca să ia autobuzul școlii, ea încă este în pijama. Orice distragere a atenției și orice stimulent din jurul ei, cum ar fi smartphone-ul sau tableta, îi captează mult mai puternic atenția decât amintirea sarcinii pe care o avea de îndeplinit. Copiii cu ADHD par să fie guvernați de mediul din jurul lor, nu de ideile pe care le-au avut sau de instrucțiunile care le-au fost date cu privire la ceea ce trebuiau să realizeze.

Un mod în care uitarea se poate manifesta este felul în care copiii cu ADHD nu respectă indicațiile, regulile, promisiunile, instrucțiunile sau angajamentele, așa cum o fac ceilalți copii. E adevărat că o parte din neglijență este cauzată de neatenție – nu au ascultat când li s-a spus ce anume să facă – dar, în multe cazuri, este vorba de memoria de lucru problematică: ei nu pot să țină minte ce reguli, instrucțiuni sau promisiuni ar trebui să respecte. În cazul copiilor cu ADHD, reprezentările mentale, precum regulile sau instrucțiunile, pur și simplu nu sunt suficient de puternice pentru a le ghida comportamentul așa cum se întâmplă în cazul celorlalți copii, acesta fiind motivul pentru care părinții și însoțitorii vor trebui să facă regulile și instrucțiunile concrete și clare – vezi Principiul 9. În plus, copilul va avea nevoie să i se reamintească mai des ceea ce are de făcut (și ce nu trebuie să facă), fiind nevoie de mai multe atingeri blânde și de mai multe recompense tangibile decât indicații verbale – vezi Principiul 7.

Învățarea care are loc în timpul copilăriei și adolescenței și funcționarea în lumea adulților depind de capacitatea de a stoca mai multe informații conexe în minte, de a uni punctele folosindu-ne memoria de lucru. Așadar, deficitul la nivelul acestei funcții executive poate avea un impact major asupra procesului de învățare și, în cele din urmă, asupra succesului la locul de muncă. Principiul 9 vorbește despre stimularea memoriei de lucru, iar cititorul interesat va găsi informații detaliate și actualizate privind susținerea performanțelor școlare în cea de-a IV-a ediție a cărții *Taking Charge of ADHD*.

Funcția executivă 4: Conștientizarea timpului și gestionarea acestuia

În esență, copiii și adolescenții cu ADHD nu au noțiunea timpului. Ei nu par să simtă și să folosească trecerea timpului ca să-și controleze propriul comportament. Prin urmare, nu reușesc să facă lucrurile la timp. Nu reușesc să se pregătească pentru termene-limită, să înțeleagă cât timp le poate lua să facă ceva sau de cât timp au nevoie pentru a ajunge într-un anumit loc. De asemenea, nu par să aibă, în general, vreo idee despre viitor. Astfel, ei nu se gândesc la consecințele viitoare ale acțiunilor lor *înainte* ca acestea să se întâmple. Reflectarea la consecințele viitoare necesită atât memoria de lucru, cât și simțul trecerii timpului și chiar al viitorului. Ultimele două reprezintă retrospectiva și anticiparea – lucruri pe care copiii și adolescenții cu ADHD nu par să le folosească prea mult atunci când se hotărăsc cum să acționeze.

Tot ceea ce pare să conteze pentru cei cu ADHD este sentimentul de „acum”, astfel că ei întârzie, de obicei, la serviciu, la întâlniri, nu respectă termenele-limită, ajung mai târziu la cursuri și la ședințe. De multe ori, nu-și respectă angajamentele luate față de ceilalți, iar temele de la școală sunt predate cu

întârziere sau nu sunt predate. Copilul și, mai ales, adolescentul cu ADHD nu sunt pregătiți pentru termene-limită. Elevul cu ADHD poate aștepta până în ultima clipă, când viitorul l-a ajuns din urmă, ca să încerce să facă ceea ce ar fi trebuit realizat mult mai devreme sau chiar să nu mai îndeplinească deloc sarcina respectivă, dacă-și dă seama că este prea târziu ca să o termine.

În diagrama următoare se poate observa cum percepția asupra viitorului a copiilor obișnuiți se extinde pe măsură ce ei se maturizează. Dar copilul cu ADHD are încă o perspectivă relativ îngustă de percepție a timpului și nu poate gândi prospectiv. Din fericire, îl poți ajuta să întrevadă un orizont mai îndepărtat (vezi Principiul 8).

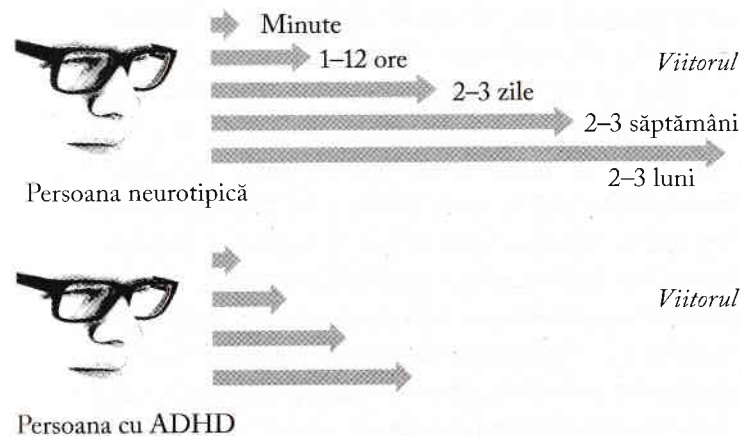
Funcția executivă 5: Autocontrolul emoțional

Viața este plină de evenimente frustrante și care produc furie, mai ales pentru copii. Acestea ne pot face să trăim emoții puternice. Atunci când apar astfel de evenimente încărcate emoțional, copiii cu ADHD sunt predispuși să reacționeze rapid, folosindu-se de emoțiile primare, în loc să manifeste o anumită reținere. Copiii nu reușesc să reflecteze mai atent la situație, nu își moderează sentimentele puternice și nu încearcă să apeleze la o reacție emoțională mai acceptabilă din punct de vedere social, una care să fie potrivită pentru ei pe termen lung. În astfel de situații, copiii și adolescenții cu ADHD par „să-și dea pe față emoțiile” ca toată lumea să vadă când sunt provocați de evenimente sau de cei din jurul lor.

După cum am menționat deja, consecințele pot fi dureroase. Știi că nu este egocentric, nu cere multe și nu este, în mod intenționat, agresiv. Poate că ceilalți nu știu acest lucru și îl evită. Ei nu știu că celor cu ADHD le lipsește memoria de lucru cu ajutorul căreia pot să se folosească de imagini ale experiențelor

pozitive din trecut și să-și controleze impulsurile pentru a se convinge să se calmeze înainte de a reacționa nepotrivit. Dar acum, deoarece cunoști acest lucru, poți folosi îndrumările din carte pentru a-ți reaminti, atunci când lucrurile scapă de sub control, că ai un copil cu o tulburare – prin urmare, nu este vorba de a „nu vrea”, ci de a „nu putea”. Citește Principiile 2–4, pe care le-am considerat esențiale în stabilirea și menținerea unei atitudini pline de compasiune și de susținere, însă una fermă (nu autoritară!), necesară pentru a crește un copil cu ADHD și păstrează-ți casa un loc sigur pentru întreaga familie.

Dezvoltarea capacității de anticipare: o perspectivă evolutivă în timp



Funcția executivă 6: Automotivarea

Când au de îndeplinit treburi sau sarcini de rutină ori activități plictisitoare, copiilor cu ADHD le lipsește, de multe

ori, automotivarea care să-i facă să ducă lucrurile la bun sfârșit, căutând în schimb activități mai interesante, mai captivante sau cele care le aduc mai repede recompense. Mulți copii cu ADHD caută senzațiile puternice, vrând să facă orice lucru care să le ofere o intensitate a stărilor sau o distracție pe termen scurt. Adolescenții cu ADHD depășesc viteza legală mai mult decât alți adolescenți care șofează și participă mai des la activități periculoase, cum ar fi sporturile extreme (coborâre pe schiuri, parașutism, snow-boarding, curse auto, curse de motociclete etc.). De asemenea, uneori se concentrează excesiv și chiar devin dependenți de jocurile video de pe internet. Dar chiar și lucrurile care le par inițial interesante își pot pierde farmecul în timp, iar acest lucru se întâmplă mult mai repede decât în cazul altora de aceeași vârstă. Viața lor este plină de proiecte pe jumătate finalizate, care păreau idei bune la momentul inițierii, dar care și-au pierdut atractivitatea foarte repede.

Lipsa percepției timpului poate interfera și cu motivația, cel puțin în cazul obiectivelor pe termen lung. Copiii cu ADHD nu vor aprecia consecințele majore, ulterioare și importante ale acțiunilor lor la fel de mult ca pe cele mici, evidente în momentul prezent. Astfel, nu se vor obosi să muncească atât de mult și de intens ca să obțină recompensele din viitor. Fără stimulente suplimentare în acest sens, vor alege, de obicei, satisfacțiile imediate în locul celor pe care trebuie să le aștepte. Fără sprijinul celor din jur, copiii cu ADHD le va veni greu să împartă obiectele cu ceilalți, să coopereze cu ei, să aștepte să le vină rândul, să întoarcă favorurile altora ori să-și îndeplinească promisiunile. Principiile 6 și 7 te vor ajuta să oferi un astfel de sprijin și chiar să concepi modalități noi care să se potrivească nevoilor unice ale propriei familii.

Să împarți obiecte cu ceilalți, să cooperezi și să răspunzi favorurilor celorlalți depinde de capacitățile noastre de auto-control, de autocunoaștere, de anticipare și de amânare a

recompensei. Fără aceste funcții executive, copiii cu ADHD nu sunt motivați să facă lucruri pentru alții doar pentru că familia, prietenii și, mai târziu, colegii de muncă probabil vor face același lucru pentru ei. Deficiențele sistemului executiv al creierului în cazul acestei tulburări ne pot ajuta să înțelegem din ce cauză copiii cu ADHD pot avea mai multe probleme în familie, în societate, la școală și, mai târziu, adolescenți fiind, ca șoferi, la locul de muncă și chiar în privința aspectelor financiare decât oamenii obișnuiți, neurotipici. Principiul 2 te va ajuta să nu uiți niciodată că ADHD-ul este o tulburare.

Funcția executivă 7: Autoorganizarea, planificarea și rezolvarea problemelor

Întrucât copiii și, mai ales, adolescenții cu ADHD sunt atât de ușor de distrași de evenimentele din jurul lor, se plictisesc mai repede și sunt mai puțin capabili să acorde atenție lucrurilor pe care le-au planificat sau celor pe care ar trebui să le facă, lăsând impresia de lipsă de organizare. Își lasă obiectele acolo unde au fost folosite ultima dată, în loc să le pună conștient la locul lor, respectiv manualele și caietele în ghiozdan, ghiozdanul lângă ușă sau, în cazul adolescenților, să agațe cheile de la mașină în cuierul de lângă ușă. De multe ori, lasă vase murdare și ambalaje de mâncare peste tot prin casă, rățăcesc bani sau alte obiecte de valoare, precum smartphone-uri, sau uită să le încarce pe acestea din urmă, chiar dacă-și găsesc încărcătorul. Persoanele care suferă de această tulburare nu-și pot menține atenția îndreptată spre un obiectiv anume, astfel încât să-l ducă la bun sfârșit și atunci ajung să-și umple dulapurile și birourile cu o mulțime de proiecte neterminate. Toate aceste lucruri îi fac să aibă o viață haotică, aglomerată și dezorganizată atât acasă, cât și la școală – dar Principiul 10 îți poate veni în ajutor în această situație!

Legat de problema autoorganizării mai există și dificultatea planificării și a rezolvării problemelor. Planificarea și rezolvarea problemelor implică abilitatea de a genera mai multe idei sau opțiuni pentru a răspunde la o problemă actuală (la un obstacol în calea obiectivelor noastre) sau la un eveniment iminent. Acest lucru implică o formă de creativitate și reflecția asupra celei mai bune succesiuni de pași pe care să o alegem pentru a atinge, în cele din urmă, obiectivul respectiv. Acesta este un tip de joc mental care provine din abilitatea noastră de a împărți și recombina informații și este mult mai greu de făcut dacă mintea și viața nu sunt bine organizate, așa cum se întâmplă în cazul copilului sau adolescentului cu ADHD.

Persoanele cu ADHD pur și simplu nu-și planifică lucrurile și nu reușesc să-și rezolve problemele. În consecință, îi auzim plângându-se că nu doar viața, ci și mintea lor sunt un haos total, fiind mai puțin capabili să-și folosească mintea eficient pentru a reține informații în memoria de lucru. Adolescenții cu ADHD se plâng că nu pot gestiona aceste informații rapid, pentru a-și planifica posibile căi de acțiune, pentru a-și rezolva problemele și pentru a depăși obstacolele la fel de bine ca ceilalți. Această deficiență va avea un efect negativ major asupra activității sociale și a performanței școlare în special, unde rezolvarea mentală a problemelor este esențială pentru reușită. Subliniez încă o dată faptul că Principiul 9 te poate ajuta în ceea ce privește memoria de lucru, iar Principiile 10 și 11 te pot ajuta să-ți susții copilul în efortul lui de a-și planifica și rezolva eficient problemele.

Ce e de făcut?

Dacă recunoști aceste deficiențe în funcționarea executivă, atunci vei putea înțelege și de ce ADHD-ul este o tulburare atât de gravă. Deficiențele de la nivelul funcțiilor executive, care

stau la baza tulburării descrise, le afectează copiilor capacitatea de a deveni independenți de părinți și de cei din jur – astfel încât să-și poată dezvolta autocontrolul, grija de sine și autode-terminarea. Aceste abilități sunt esențiale pentru planificarea, organizarea și acțiunile întreprinse în timp pentru atingerea obiectivelor (și îndeplinirea altor sarcini), astfel încât să fie pregătiți pentru viitor.

În continuare, această carte prezintă principiile care te pot ajuta să abordezi sau cel puțin să te familiarizezi cu aceste deficiențe de la nivelul funcțiilor executive. În fiecare capitol, explic care este problema principală ce urmează a fi studiată și apoi ofer soluții. Aceste principii nu îți indică doar ce să faci sau cum să faci; la fel ca această introducere, ele sunt menite să ofere motivul pentru ceea ce trebuie să faci ca să-ți ajuți copilul să fie cât mai independent și să aibă cât mai multe reușite. De-a lungul mai multor ani de lucru împreună cu părinții și cu copiii lor cu ADHD, am ajuns la concluzia că o cunoaștere temeinică a problemei și a cauzei pentru care ajunge să se manifeste tulburarea poate stimula o mai bună înțelegere a ceea ce trebuie făcut decât simpla înmânare a unei liste de recomandări. Dacă deja cunoști motivele – și anume principii din spatele soluțiilor –, atunci poți inventa noi metode de abordare a problemelor cu care te confrunți. La urma urmei, copilul tău este unic, la fel și viața ta. Din experiență, cunoașterea principiilor după care să te orientezi pentru a ști ce să faci în numeroasele situații care vor apărea te va transforma într-un părinte mai bun și mai eficient decât dacă ai avea doar un ghid, din care să nu înțelegi ce trebuie să folosești. Speranța și convingerea mea sunt că această carte te va ajuta să crești un copil sănătos, fericit și de succes – chiar și cu provocarea ADHD-ului.