

Înțelegerea și Sprijinirea Copiilor cu ADHD

Ghid pentru Părinți, Îngrijitori și Profesioniști

Dr. Nistor Becia, MBE

Psiholog Atestat - Societatea Britanică de Psihologie (BPS)

Membru al Ordinului Imperiului Britanic

Cristina Avram

Psiholog Clinician - Colegiul Psihologilor din România



TOPLIȚA, 2025

CUPRINS

Introducere.....	5
Ce este ADHD.....	9
Simptome și manifestări (conform DSM-5).....	14
Înțelegerea creierului cu ADHD.....	19
Puncte forte și superputeri	23
Cum vorbim cu copilul despre ADHD.....	25
Cum explicăm membrilor familiei.....	28
Prgătirea pentru evaluare și diagnostic.....	32
Gestionarea pozitivă a comportamentului.....	36
Crearea unui spațiu liniștit acasă.....	38
Încurajarea reglării emoționale.....	40
Sprijinulla școală și acasă.....	43
Instrumente de screening.....	47
Concluzii și recomandări.....	49
Resurse.....	51
Edi și locul unde gândurile se liniștesc.....	52
Edi și furtuna de gânduri.....	53
Prima întâlnire.....	56
Exploratorul de emoții.....	60
Final.....	64
Rebeca și comoara gândurilor liniștite.....	65
Ceva s-a schimbat.....	66
Camera cu perne magice.....	70
Rebeca călătoare printre emoții.....	73
Final.....	75
Referințe bibliografice.....	78

Introducere

Acest ghid s-a născut dintr-o colaborare profesională valoroasă în domeniul ADHD, între două perspective complementare: expertiza internațională a Dr. Nistor Becia, și cunoașterea profundă a realităților din România oferită de Cristina Avram, psiholog clinician.

Dr. Nistor Becia, MBE, psiholog acreditat al Societății Britanice de Psihologie, are o experiență de peste 17 ani în cadrul serviciilor de sănătate mintală din Regatul Unit. Este de asemenea înregistrat la Colegiul Psihologilor din România în calitate de psiholog specialist și supervisor în specialitatea psihologie clinică și deține certificatul EuroPsy în domeniul clinic și al sănătății, emis de Federația Europeană a Asociațiilor de Psihologie (EFPA). Distincția Membru al Ordinului Imperiului Britanic (Member of the Order of the British Empire - MBE) i-a fost conferită de Majestatea Sa Regele Charles al III-lea pentru sprijinul oferit refugiaților de război. Această onorare reflectă angajamentul său profund față de o practică interdisciplinară, fundamentată științific și permanent conectată la realitățile cotidiene ale persoanelor aflate în situații de vulnerabilitate.

Cristina Avram, psiholog clinician înregistrat la Colegiul Psihologilor din România, aduce în acest proiect o perspectivă autentică asupra provocărilor cu care se confruntă familiile și specialiștii din România în sprijinirea copiilor cu ADHD. Lucrează în propriul cabinet individual din Brașov, unde se dedică evaluării și intervenției în tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) pentru copii, adolescenți și

adulți, într-un cadru empatic și sigur. Experiența sa directă a scos în evidență lipsa unor ghiduri accesibile și a unor instrumente de evaluare adaptate cultural și lingvistic, indispensabile pentru a răspunde adecvat realităților locale.

Din îmbinarea acestor două viziuni una academică și internațională, cealaltă practică și ancorată în contextul românesc, a rezultat un parteneriat care a făcut posibilă adaptarea și traducerea unor instrumente validate științific, precum și elaborarea acestui ghid, construit pentru a oferi răspunsuri clare, recomandări aplicabile și sprijin emoțional real.

În prima sa parte, ghidul propune o abordare clară, accesibilă și empatică asupra ADHD, adresându-se părinților, îngrijitorilor și profesioniștilor. Structurat în 13 capitole, combină explicații științifice despre ADHD și funcționarea creierului cu recomandări practice pentru gestionarea situațiilor din viața de zi cu zi - acasă, la școală și în comunitate. Ghidul susține o înțelegere echilibrată a provocărilor, dar și a punctelor forte ale copiilor cu ADHD, promovând o abordare bazată pe empatie, colaborare și sprijin personalizat. Este mai mult decât un material informativ - este un instrument de susținere și reflecție, menit să apropie copiii, părinții și profesioniștii în jurul aceleiași misiuni: înțelegerea și valorizarea neurodiversității.

În completarea informațiilor practice, ghidul include două povești terapeutice scrise cu sensibilitate de Cristina Avram și reunite în capitolul „Resurse” - povești care își propun să sprijine copiii și părinții în explorarea emoțiilor și în înțelegerea propriilor trăiri.

„Edi și locul unde gândurile se liniștesc” - O aventură caldă despre curaj, autocunoaștere și despre cum psihologul poate

deveni un însoțitor de încredere pe drumul înțelegerii emoțiilor, gândurilor și al regăsirii echilibrului interior.

„*Rebeca și Comoara Gândurilor Liniștite*”- Povestea unei fete care pornește într-o călătorie de redescoperire și încredere în sine, învățând cum să-și transforme grijile în gânduri senine și cum să găsească resurse de liniște în propriul suflet.

Prin metaforă, joc și reflecție, aceste povești deschid calea către dialog și înțelegere, oferind copiilor și părinților o formă blândă de sprijin emoțional în procesul de autocunoaștere și acceptare. Pot fi utilizate acasă, la școală sau în cabinetul psihologului, ca instrumente care încurajează conversațiile deschise despre emoții și gânduri.

Ne-am dorit ca acest ghid să fie mai mult decât un simplu material informativ – să devină un sprijin real, accesibil și centrat pe nevoile copilului. Se adresează tuturor celor care însoțesc copiii în procesul de diagnosticare, înțelegere și sprijin pentru ADHD, cu scopul de a reduce anxietatea, de a oferi soluții concrete și de a promova o abordare pozitivă și respectuoasă față de neurodiversitate.

Ce este ADHD?

Tulburarea de Deficit de Atenție și Hiperactivitate (ADHD) este o condiție neurodezvoltată frecventă, care afectează aproximativ 5-7 % dintre copii și care, de multe ori, continuă și la vârsta adultă. Nu este cauzată de un stil parental deficitar, de lene sau de lipsă de disciplină, deși comportamentele copiilor pot fi interpretate greșit în acest mod. De fapt, ADHD apare ca urmare a unei combinații de factori:

- ❖ **Genetici:** ADHD este una dintre cele mai ereditare condiții; adesea se regăsește la mai mulți membri ai familiei;
- ❖ **Diferențe în dezvoltarea creierului:** în special în zone precum cortexul prefrontal și ganglionii bazali, responsabili de controlul impulsurilor, planificare și luarea deciziilor;
- ❖ **Dezechilibre ale neurotransmițătorilor,** în special dopamină și noradrenalină, care reglează atenția, motivația și autoreglarea;
- ❖ **Factori de mediu,** cum ar fi expunerea prenatală la toxine sau traumatisme cerebrale în primii ani de viață.



Simptomele de Bază

ADHD se manifestă prin trei categorii principale de simptome:

- ❖ Neatenție: dificultăți de concentrare, uitare frecventă, dezorganizare.
- ❖ Hiperactivitate: neliniște, mișcare constantă, dificultate în a sta pe loc.
- ❖ Impulsivitate: întreruperea altora, dificultate în a aștepta rândul, reacții rapide fără a gândi în prealabil.

Pentru a putea vorbi de ADHD, aceste simptome trebuie să fie prezente timp de cel puțin 6 luni, în diferite contexte (acasă, școală etc.) și să interfereze semnificativ cu funcționarea zilnică.



Atenție Hiperactivitate Impulsivitate

De ce ADHD-ul nu este vina nimănui:

- ❖ ADHD nu este o alegere de comportament, ci rezultatul unor diferențe invizibile în conectivitatea cerebrală;
- ❖ Lipsa de informare duce adesea la judecăți precum „*este neascultător*” sau „*nu vrea să asculte*”, dar cauza reală este neurobiologică;
- ❖ Cu înțelegere, structură și sprijin, copiii pot învăța strategii de adaptare. Critica și pedeapsa nu fac decât să scadă stima de sine.