

LBRIS

We know
books

CATHY LAVER-BRADBURY • MARGARET THOMPSON • ANNE WEEKS

DAVID DALEY • EDMUND SONUGA-BARKE

**CREȘTEREA
COPILILOR
CU**

ADHD

AJUTOR PAS CU PAS PENTRU PĂRINȚI

Traducere din limba engleză de
DIANA BOTESCU

Prefață de
FLORINA CRISTIANA DUMITRESCU

EDITURA SERRANY

BRAȘOV • 2026

Cuprins

Mulțumiri	9
Prefață	11
Partea întâi. Ce este ADHD și ce putem face în privința acestei afecțiuni?	
Capitolul 1. Introducere	21
Înțelegerea ADHD-ului. Care sunt simptomele ADHD-ului?	23
Teorii. De ce au copiii ADHD?	26
Creierul copiilor care suferă de ADHD	27
Probleme neuropsihologice la copiii cu ADHD	28
Probleme asociate ADHD-ului	31
Copiii cu ADHD care manifestă și un temperament sensibil	32
Copiii cu ADHD au și puncte forte	34
Capitolul 2. Creșterea unui copil cu ADHD	36
Importanța adaptării (personalizării) stilului vostru parental	36
Ce factori influențează modul în care vă creșteți copiii?	36
Părinții care suferă ei înșiși de ADHD	37
Ce puteți face pentru a vă ajuta copilul	38
Înțelegerea comportamentului și procesele <i>New Forest Parenting Programe</i> (NFPP) le permit părinților să-și ajute copiii	40
Personalizarea programului pentru a răspunde nevoilor familiei voastre	47
Rezumat	47
Capitolul 3. Pregătirea pentru programul „Pas cu pas“	49
Alte considerații	49
Stiluri de învățare	50
Dieta	51
Problemele cu somnul	52

Partea a doua. Programul în șase pași pentru a vă ajuta copilul cu ADHD

	Introducere	61
	De unde începem?	61
	Părinții care prezintă ei înșiși simptome de ADHD	62
Pasul 1	Cum se manifestă ADHD la copilul vostru?	64
	Sumarul abilităților de la Pasul 1	64
	Sumarul sarcinilor de la Pasul 1	65
	Sarcini inițiale: pregătirea voastră	65
	Abilitatea 1. Stabilirea contactului vizual	69
	Abilitatea 2. Captarea atenției copilului înainte de a-i da instrucțiuni	70
	Abilitatea 3. Ascultați și ajutați-vă copilul să asculte	71
	Abilitatea 4. Observați lucrurile bune pe care le face copilul și lăudați-l: „Surprindeți ce este bine“	71
	Abilitatea 5. Nu uitați: copilul vă imită (imaginea în oglindă)	73
	Abilitatea 6. Începeți să observați ce poate face copilul vostru	74
	Abilitatea 7. Nu uitați să vorbiți cu respect copilului vostru	74
	Sarcini de la Pasul 1 pe care trebuie să le îndepliniți acum	74
	Recapitulare și analiză	75
Pasul 2	Strategii pentru ajutarea copiilor cu ADHD	80
	Sumarul abilităților de la Pasul 2	80
	Lucruri de reținut (atunci când schimbați abordarea)	81
	Sumarul sarcinilor de la Pasul 2	81
	Reflectați asupra modului în care a decurs Pasul 1	82
	Abilitatea 1. Ridicarea schelăriei	83
	Abilitatea 2. Identificarea și folosirea momentelor propice învățării	84
	Abilitatea 3. Câmpul auditiv	84
	Abilitatea 4. Adoptarea unei rutine consecvente	84
	Abilitatea 5. Stabilirea unor limite clare de comportament și a unor reguli în casă	86
	Abilitatea 6. Folosirea numărătorii inverse și diminuarea treptată a tergiversării	88
	Abilitatea 7. Transmiterea unor mesaje clare (nu uitați să stabiliți contactul vizual)	90
	Abilitatea 8. Folosirea propozițiilor scurte	91

	Abilitatea 9. Folosirea alternativelor	91
	Abilitatea 10. Evitarea confruntărilor și a certurilor	92
	Abilitatea 11. Păstrarea calmului	92
	Abilitatea 12. Calmarea copilului	94
	Sarcină. Folosiți joaca pentru a ajuta copilul să-și îmbunătățească atenția și concentrarea	95
	Sarcinile de la Pasul 2	96
	Recapitulare și analiză	97
	Evaluarea abilităților copilului vostru	98
Pasul 3	Îmbunătățirea atenției și concentrării copilului prin joacă	105
	Sumarul abilităților de la Pasul 3	105
	Sumarul sarcinilor de la Pasul 3	105
	Cum au decurs ultimele două etape?	106
	Abilitatea 1. Recunoașterea importanței jocului	106
	Abilitatea 2. Jocurile de antrenare a atenției	115
	Abilitatea 3. Încurajarea folosirii abilităților de ascultare	121
	Abilitatea 4. „Noi“, „eu“ și tonul vocii	121
	Abilitatea 5. Discutarea emoțiilor și îmbogățirea vocabularului copilului	122
	Abilitatea 6. Revizuirea alternativelor	123
	Sarcinile de la Pasul 3	123
	Recapitulare și analiză	124
Pasul 4	Îmbunătățirea comunicării copilului vostru	129
	Sumarul abilităților de la Pasul 4	129
	Sumarul sarcinilor de la Pasul 4	130
	Abilitatea 1. Dezvoltarea limbajului copilului prin joacă	130
	Abilitatea 2. Ajustarea tonului vocii	130
	Abilitatea 3. Stabilirea unor obiective clare și a așteptărilor pe care le aveți	131
	Abilitatea 4. Anticiparea	132
	Abilitatea 5. Crizele de nervi și tehnicile de distragere a atenției	133
	Abilitatea 6. Momentul de liniște	133
	Abilitatea 7. Izolarea temporară	136
	Abilitatea 8. Îndrumarea copilului cu privire la sarcini și schimbarea acestora	138
	Abilitatea 9. Așteptarea	139
	Abilitatea 10. Discutarea și exprimarea emoțiilor	140
	Sarcinile de la Pasul 4	141
	Recapitulare și analiză	141

Pasul 5

Gestionarea copilului cu ADHD în afara casei	146
Sumarul abilităților de la Pasul 5	146
Sumarul sarcinilor de la Pasul 5	147
Lista de verificare pentru părinți - autoevaluarea	147
Abilitatea 1. Ascultarea, împărtășirea sentimentelor, respectul reciproc și negocierea	149
Abilitatea 2. Extinderea utilizării cronometrului	150
Abilitatea 3. Calmarea copilului în afara casei	151
Abilitatea 4. O atenție mai mare acordată „câmpului auditiv“ al copilului - vorbiți-le altora despre calitățile copilului	153
Abilitatea 5. Repetarea instrucțiunilor	153
Abilitatea 6. Aplicarea regulilor casei în afara casei	154
Abilitatea 7. Folosirea recompenselor	156
Abilitatea 8. Folosirea deplină a momentelor propice învățării	156
Abilitatea 9. Folosirea poveștilor sociale	157
Abilitatea 10. Folosirea atenției conștiente	159
Abilitatea 11. Folosirea unui set de instrumente senzoriale	160
Sarcinile de la Pasul 5	160
Recapitulare și analiză	161

Pasul 6

Vremurile care vin	165
Sumarul abilităților de la Pasul 6	165
Sumarul sarcinilor de la Pasul 6	165
Prezentarea Pasului 6	166
Abilitatea 1. Cum să faceți față momentelor dificile	166
Abilitatea 2. Cereți ajutor când aveți nevoie	167
Sarcinile de la Pasul 6	167
Resurse	175
Scenarii practice	175
Exersarea atenției conștiente cu copilul tău	177
Fisă de evaluare	181
Lista de verificare pentru părinți pentru autoevaluare	183
Epilog	185
Indice	187

PARTEA ÎNTÂI

.....

**CE ESTE ADHD
ȘI CE PUTEM FACE
,
ÎN PRIVINȚA
,
ACESTEI AFECTIUNI?**

CAPITOLUL 1

Introducere

Toți copiii au niveluri caracteristice de activitate. Unii copii sunt aproape complet inactivi, iar alții sunt hiperactivi. Majoritatea specialiștilor consideră că nivelurile de activitate variază de la persoanele extrem de inactice, aflate la un capăt al scalei, la persoanele extrem de active (hiperactive), aflate la celălalt capăt.

Dacă hiperactivitatea îi cauzează dificultăți unui copil, părinții acestuia pot solicita o întrevvedere cu un specialist. Copilul poate avea probleme la grădiniță sau la școală, pentru că nu se concentrează sau nu stă jos când i se cere și aleargă peste tot în timpul activităților care se fac în liniște. Părinții copilului pot considera, de asemenea, că atitudinea acestuia este foarte greu de gestionat acasă. Băieții și fetele pot manifesta hiperactivitatea în moduri diferite.



S-a crezut că ADHD este mai frecvent la băieți decât la fete, dar cercetările ne arată că, la vârsta adultă, incidența este egală. Fetele prezintă simptome de ADHD într-un mod diferit față de băieți, astfel încât, uneori, dificultățile lor pot fi trecute cu vederea. Fetele prezintă adesea o hiperactivitate mai redusă sau mai puțin evidentă. Ele pot părea mai neatente, întâmpinând mai multe dificultăți în interacțiunile sociale și au abilități organizatorice mai slabe. Pentru a facilita lectura, în această carte vom folosi pronumele „el“ sau „lui“ etc. pentru a face referire la ambele sexe.

Când copilul este examinat de un expert în tratamentul copiilor hiperactivi – cum ar fi o asistentă medicală, un asistent social sau un medic – acesta poate pune întrebări foarte specifice despre comportamentul său la grădiniță, la școală sau acasă. Medicul poate, de asemenea, să-l observe în mediul clinic sau la școală, și să efectueze un test computerizat de atenție și concentrare.

El poate decide că simptomele de neatenție și hiperactivitate ale copilului vostru sunt suficient de grave, încât să fie posibil să aibă o tulburare de dezvoltare neurologică și să sugereze un anumit tip de tratament. Medicul sau asistenta medicală ar putea numi starea copilului vostru „hiperactivitate” sau „tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate” (ADHD). Pentru simplificare, o vom numi ADHD. ADHD este un sindrom caracterizat printr-o serie de simptome care includ hiperactivitatea, deficitul de atenție și impulsivitatea.

ADHD nu este o tulburare nouă. Este cunoscută de mulți ani. Cercetările recente au arătat însă cât de important este să se identifice formele grave de ADHD într-o etapă timpurie a vieții. Intervenția precoce ajută nu doar copiii, ci și familiile acestora să-și adapteze abordarea parentală la nevoile specifice ale copilului. Copiii cu ADHD au nevoie de mult mai mult timp pentru a învăța de la părinți sau din mediul înconjurător.

Ca părinți, trebuie să fiți consecvenți și insistenți în modul în care îi ajutați să învețe de la voi. Prin urmare, este important să începeți tratamentul cât mai devreme posibil, pentru a preveni dificultățile în schimbarea comportamentului copilului, ceea ce ar putea cauza probleme mai mari în viitor. Unii copii care prezintă semne timpurii de ADHD pot învăța să-și înțeleagă comportamentul cu ajutorul părinților și al copiilor din grupul de joacă sau de la școală și, pe măsură ce cresc, pot învăța să gestioneze aceste dificultăți, astfel încât acestea să devină mai puțin problematice pentru ei.

Știm că, dacă părinții reușesc să-și adapteze stilul parental ținând cont de dificultățile copilului și ajutându-l să obțină rezultate mai bune și să comunice mai bine, comportamentul și relațiile copilului cu ADHD acasă se pot îmbunătăți, făcând ca timpul

petrecut împreună să fie mai plăcut. Copilul ar trebui, de asemenea, să obțină rezultate mai bune și la școală.

Am conceput acest program de tratament pe baza cunoștințelor noastre despre copiii cu ADHD și familiile lor.

Înțelegerea ADHD-ului. Care sunt simptomele ADHD-ului?

ADHD-ul este una dintre cele mai studiate tulburări ale copilăriei. Principalele sale caracteristici sunt:

- o capacitate redusă de concentrare, care face dificilă concentrarea copilului pe o perioadă îndelungată de timp;
- impulsivitate (copilul nu se poate abține să facă anumite lucruri);
- un comportament hiperactiv, care se manifestă printr-o energie excesivă (copilul stă rareori liniștit pe o perioadă îndelungată de timp).

Părinții consideră adesea că aceste caracteristici sunt foarte dificil de gestionat și pot deveni foarte frustrați în relația lor cu cel mic. De multe ori, există antecedente familiale de ADHD. Unul dintre părinți poate avea și el simptome sau caracteristici, ceea ce poate agrava problemele din relație.

Copiii cu ADHD pot avea și alte probleme pe lângă cele trei enumerate mai sus. Copilul vostru poate avea unele sau toate manifestările enumerate mai jos. Ar putea fi util să bifați cele pe care le observați, astfel încât să vă amintiți că acestea sunt determinate de ADHD și nu sunt doar un comportament rebel sau deliberat.

Unii copii cu ADHD pot avea, de asemenea, o coordonare deficitară a *abilităților motorii generale* (de exemplu, alergarea și jocurile) și/sau a *abilităților motorii fine* (cum ar fi scrisul sau folosirea cuțitului și a furculiței). Copilul cu ADHD poate prezenta, de asemenea, unele dintre următoarele semne:

- o memorie slabă pe termen scurt (dificultate în a-și aminti lucrurile pe care i se cere să le facă);
- un creier foarte activ, ceea ce înseamnă că îi place să fie ocupat;

- urăște să aștepte – prin urmare, va face orice pentru a evita așteptarea, chiar dacă asta înseamnă să renunțe la lucruri care îi plac, cum ar fi vizionarea unui program TV;
- vorbește și se agită când ar trebui să stea liniștit;
- întrerupe alte persoane când vorbesc.

Rețineți însă că fiecare copil este unic și, prin urmare, dificultățile pe care le prezintă sunt unice. Copiii cu ADHD sunt adesea foarte drăguți, plini de energie și curiozitate, dar pot fi foarte dificili!

Ei pot fi, de asemenea, foarte irascibili și sensibili. Oamenii sunt deseori induși în eroare de comportamentul zgomotos și activ al copiilor cu ADHD, crezând că sunt puternici din punct de vedere emoțional, dar – de multe ori – nu este așa. Comportamentul lor asociat ADHD-ului și sensibilitatea emoțională pot conduce adesea la izbucniri sau crize care îi pot pune în dificultate. Părinții și profesorii sfârșesc adesea într-o luptă negativă cu copilul, în care toată lumea este supărată, pe când înțelegerea sensibilității lor permite adoptarea unor strategii mai bune.

Simptomele ADHD conduc la comportamente caracteristice la copii. Copilul poate, de exemplu:

- să aibă dificultăți de concentrare și să nu poată continua activități precum scrisul sau coloratul pe o perioadă îndelungată de timp;
- să treacă de la o activitate la alta fără a duce niciuna la bun sfârșit;
- să se joace rareori pe perioade mai lungi de timp și să nu se bucure de jucării sau jocuri, preferând jocurile active;
- să pară deseori că nu vă aude când îi vorbiți; dacă îi cereți să facă ceva, adesea uită ce i-ați cerut;
- să aibă o capacitate de concentrare redusă;
- să se agite constant, să fie zgomotos, să vorbească tot timpul;
- să fie ușor distras de ceilalți copii;
- să fie imprudent, impulsiv și predispus la accidente.

Copiii cu ADHD – ne arată cercetările – sunt, de asemenea, expuși unui *risc substanțial crescut de a suferi accidente*. Este foarte

important să vă ajutați copilul să asculte când îi vorbiți despre situații periculoase, de exemplu, traversarea străzilor aglomerate sau importanța purtării căștii, pe bicicletă, astfel încât să înțeleagă pericolele, și va trebui să repetați acest sfat în mod regulat.

Părinții și cercetătorii au raportat câteva caracteristici și probleme comune pe care le pot avea copiii în afară de cele specifice ADHD-ului:

- dificultăți în a se pregăti de culcare și/sau a adormi;
- trezirea în timpul nopții sau dimineața devreme;
- tendința de a mânca frecvent porții mici sau de a fi mofturos la mâncare, preferând gustările dacă li se permite;
- lipsa abilităților sociale, nepopularitatea în rândul altor copii și faptul că au foarte puțini prieteni sau niciunul;
- plânsul frecvent, o părere proastă despre ei înșiși și sentimentul că nimeni nu îi place;
- dificultăți în a-și înțelege, exprima și controla emoțiile.

ADHD-ul există când un copil prezintă mai multe dintre problemele arătate mai sus atât acasă, cât și la școală sau la grădiniță, ceea ce îi cauzează dificultăți (deficiențe). Este o tulburare complexă, iar copiii cu ADHD pot avea și alte probleme, cum ar fi unele dificultăți specifice de învățare, agresivitate, anxietate sau tulburări de somn. ADHD-ul este mai probabil să apară împreună cu alte tulburări de dezvoltare neurologică, cum ar fi autismul sau sindromul Tourette.

Este important să privim ADHD-ul ca pe o tulburare de dezvoltare, mai degrabă decât ca pe o boală. Caracteristicile principale ale ADHD-ului sunt foarte frecvente la sugari, dar majoritatea copiilor de vârstă preșcolară dobândesc controlul asupra atenției, activității și impulsivității până la vârsta de 4 ani. Cu toate acestea, copiilor cu ADHD le ia mult mai mult timp. Așadar, comportamentul copilului vostru nu este neobișnuit, ci doar neobișnuit pentru vârsta lui, și are nevoie de ajutor suplimentar din partea voastră pentru a învăța să și-l controleze. Este posibil să se comporte ca un copil mult mai mic. Este esențial să înțelegeți că problemele copilului vostru se vor îmbunătăți numai dacă depuneți

eforturi pentru a-i schimba comportamentul într-unul pozitiv. Acest lucru înseamnă că trebuie să învețe să facă față problemelor pe care le are, de exemplu, dificultăților de atenție, hiperactivității și impulsivității. Nu toți copiii prezintă toate cele trei simptome principale. De exemplu, copilul vostru poate avea doar o capacitate de concentrare foarte slabă. De aceea, este important să îi evaluați nevoile pentru a vedea ce trebuie să faceți ca să-l ajutați.

Copiii cu ADHD sunt mai activi când sunt mici. Pe măsură ce cresc, pot depăși problemele legate de hiperactivitate, dar pot continua să aibă probleme cu atenția și concentrarea în special la școală. De aceea am scris această carte – pentru a vă ajuta să vă îngrijiți copilul cât este mic, hiperactiv și dificil. Și vă sugerăm idei-cheie care vor îmbunătăți atenția și concentrarea copilului vostru și îl vor ajuta să se descurce bine în școala primară. Acest program este destinat în mod special copiilor care nu au depășit învățământul primar.

Teorii. De ce au copiii ADHD?

Există mai multe teorii privind cauzele ADHD. În această secțiune le vom descrie pe cele mai importante.

ADHD este o tulburare genetică și aproximativ 70% din riscul apariției ei poate fi explicat prin intermediul factorilor genetici, fiind o tulburare ereditară. Este posibil ca un alt membru al familiei voastre să fie, de asemenea, hiperactiv, cum ar fi un părinte, un bunic, un frate, o soră, o nepoată sau un nepot. Este posibil ca și copilul vostru să se fi născut cu tendința de a fi hiperactiv, impulsiv sau neatent, dar vă asigurăm că nu toți copiii de acest fel ajung să se confrunte cu probleme majore. Unii învață să-și controleze comportamentul cu ajutorul părinților, al instructorilor de la grupurile de joacă și al profesorilor.

Există numeroase cercetări cu privire la genele care ar putea fi implicate în determinarea tendinței unei persoane de a fi hiperactivă, neatentă sau impulsivă. În general, studiile complexe ne arată că genele cheie care ar putea crește riscul apariției acestei

tulburări sunt – în mare parte – legate de dopamină, un neurohormon care ne ajută să ne reglăm comportamentul.

Pe lângă cauzele genetice ale afecțiunii, există și alte cauze posibile, precum encefalita sau leziunile cerebrale. Într-un număr mic de cazuri, ADHD-ul poate fi asociat și cu nașterea prematură, paralizia cerebrală și anomaliile cromozomiale.

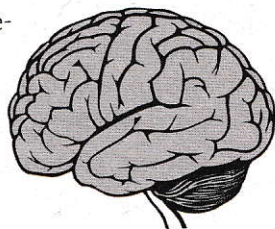
Copiii care au avut probleme la începutul vieții și au avut parte de experiențe neplăcute în copilărie pot prezenta simptome similare acestei tulburări. Studiile au arătat că unii copii expuși la condiții adverse severe, cum ar fi sărăcia extremă și situațiile de abuz, pot ajunge să prezinte simptome de ADHD. Dacă și copilul vostru a trecut prin astfel de experiențe, strategiile vor fi în continuare de ajutor, dar este posibil să aveți nevoie de sprijin suplimentar din partea specialiștilor pentru a trata trauma alături de ADHD, așa că solicitați ajutor dacă simțiți că aveți nevoie.

Creierul copiilor care suferă de ADHD

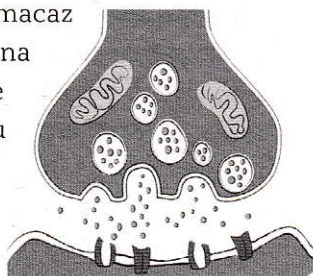
Cercetările sugerează că anumite părți ale creierului copiilor cu ADHD funcționează mai puțin eficient decât creierul copiilor care nu suferă de această tulburare. Creierul funcționează ca un circuit electric, cu neuroni care conectează creierul și diferite părți ale corpului.

De exemplu, când o persoană decide să ridice mâna, un semnal este trimis de la cortexul frontal al creierului către cortexul motor, acest semnal parcurge apoi neuronul către partea specifică a creierului care controlează mușchii relevanți. Un semnal este trimis înapoi către mână, iar mâna se va ridica. Diferiții neuroni implicați se conectează prin niște joncțiuni numite sinapse și sunt necesare anumite substanțe chimice care să acopere „spațiul sinaptic” pentru ca mesajul să se transmită.

Copiii cu ADHD par să nu aibă proporția corectă de substanțe chimice în aceste spații. Substanța chimică ce pare să lipsească se numește dopamină. Asta înseamnă că semnalele nu sunt transmise corect și pot fi transmise către partea greșită a creierului



(precum un tren direcționat greșit de un macaz pe o linie nepotrivită). Aceasta poate însemna că un copil devine impulsiv și strigă, de exemplu, deoarece semnalul de a se opri nu funcționează.



Întrucât creierul poate funcționa mai puțin eficient decât ar trebui și poate să nu transmită mesajele către regiunea corectă, pot apărea și alte probleme, cum ar fi dificultățile de ascultare. Adesea, copiilor cu ADHD le este dificil să mențină contactul vizual, ceea ce înseamnă că este greu să le atragi atenția. De asemenea, le este dificil să-și mențină atenția și, prin urmare, sunt ușor de distrași. Pot trece de la un joc la altul și de la o sarcină la alta. Este greu să îi faci să stea liniștiți și să termine un joc cu tine. Numim acest lucru „devierea de la obiectiv“.

Dacă îi ceri unui copil cu ADHD să facă ceva, este posibil să uite ce i-ai cerut să facă, deoarece are o memorie slabă pe termen scurt. De asemenea, îi este greu să fie organizat, deoarece copiii cu ADHD au probleme cu planificarea și cu sarcinile care trebuie făcute pas cu pas, de exemplu, trezitul, îmbrăcatul și spălatul pe dinți dimineața. Astfel, nu numai că vor fi distrași de la sarcini, dar vor descoperi și că le este greu să-și amintească să le îndeplinească pe toate în ordinea corectă.

După cum am spus, copilului vostru îi poate fi greu să-și controleze comportamentul impulsiv. Prin urmare, se supără ușor și lovește sau fuge și se poate răni. Unii copii pot avea probleme în a aștepta și pot părea că se plictisesc ușor. Le este greu să se motiveze să înceapă o activitate, să fie atenți și să facă ceea ce le-ați cerut.

Probleme neuropsihologice la copiii cu ADHD

De ce se comportă copiii cu ADHD în acest fel (neatenție, hiperactivitate, impulsivitate și distragere)? De ce ADHD-ul nu determină copilul să fie ordonat, motivat să învețe și dornic să ajute în gospodărie? Un răspuns simplu se găsește în neuroștiința ADHD,

despre care s-ar putea scrie o carte. Dar vă vom spune esențialul pe scurt. În esență, există trei motive neuroștiințifice care explică de ce se comportă copiii cu ADHD așa cum se comportă.

1. *Funcția executivă.* Aceasta implică procese cognitive de ordin superior la care copilul cu ADHD este, în esență, mai puțin performant, deoarece creierul copiilor cu ADHD tinde să funcționeze mai puțin eficient. Funcția executivă include *planificarea*: trebuie să planificați totul pentru copilul vostru cu ADHD? Își pierde ghiozdanul, puloverul cu care merge la școală și sticla de apă? Funcția executivă include și memoria de lucru. Aceasta te ajută să reții informații în scurt timp, până când creierul decide dacă le păstrează sau nu. Nu putem să ne amintim totul – unele lucruri, cum ar fi mirosurile neplăcute, nu vrem să le ținem minte. Memoria de lucru ne permite să ne amintim lucrurile în mod strategic. Copiii cu ADHD au o memorie de lucru mai slabă. Când aceasta „se umple” prea repede, informațiile sunt uitate înainte de a fi evaluate ca fiind importante. Ultima componentă cheie a funcției executive este *controlul inhibitor* – care ne împiedică să răspundem atunci când nu ar trebui să răspundem. Doi copii, unul cu ADHD și unul fără, ar putea urca pe un zid înalt pentru a sări de pe el pentru distracție. Sistemul de control inhibitor al copilului fără ADHD l-ar avertiza să nu sară, deoarece este prea înalt. Pentru copilul cu ADHD, sistemul de control inhibitor ar funcționa mai puțin eficient și l-ar avertiza să nu sară doar în momentul în care ar cădea la pământ, ar ateriza dur pe gleznă și ar avea nevoie de o altă vizită la urgențe!
2. *Motivația de a aștepta* (numită și aversiune față de tergiversare). Copiii cu ADHD consideră că așteptarea este extrem de neplăcută și aproape dureroasă. Prin urmare, atunci când sunt nevoiți să aștepte, tind să evite această situație. Modul în care copilul reacționează la așteptare depinde de cât de mult control are asupra mediului său. Când se joacă cu prietenii, unde are mult control, va alege adesea să renunțe la