

Recomandări pentru părinți



Despre ADHD;

Scurte informații despre Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) și sfaturi practice pentru părinți.

**Ești părinte
Copilul tău are ADHD, ce poți face?**

Despre această broșură:

Broșura Hanah oferă întrebări și răspunsuri practice legate de copiii cu Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Hanah dorește o abordare "ascendentă": nu cum trebuie făcute lucrurile, ci ce se poate face. Invită părinții să participe activ la educație și să-și dezvolte propriile idei educaționale, precum și să-și împărtășească experiențele altor părinți.

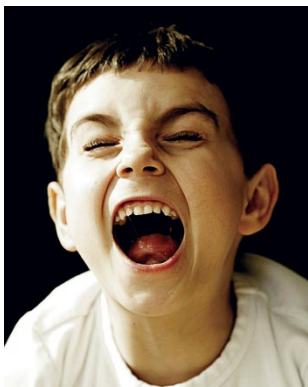
Rețineți

Nu ești singur

Aproximativ 4 – 12% dintre copii au ADHD

ADHD nu este un dezastru

Copiii cu ADHD sunt unici



Copilul tău pare uneori hiperactiv, poate chiar impulsiv, acționează fără să se gândească la consecințe. Și poate e un fel de visător care nu e atentă când vorbești tu. Când iese acest tip de comportament din normalitatea comportamentelor copiilor? Când este vorba de lipsă de control și când este timpul să se facă investigații pentru ADHD?

Este dificil să fii părintele unui copil cu ADHD; de fapt te simți adesea într-un carusel emoțional. Simți compasiune pentru copilul tău și toate sentimentele din acest spectru și te simți neputincioasă și oboșită tot timpul. Să fii părintele unui copil cu ADHD îți ia toată puterea. Nu este ușor.

Copiii cu ADHD pot avea probleme în trei categorii diferite de comportament:

- **Inatenție** – copiii cu ADHD au probleme de ascultare și urmărire a instrucțiunilor, concentrându-se pe terminarea sarcinilor, mai ales dacă există o altă activitate de fundal care îi distrage ușor. Nu își organizează lucrurile, gândurile și temele. Au adesea probleme cu pierderea jucăriilor sau instrumentelor necesare terminării temelor.

- **Hiperactivitate** – Copiii cu ADHD le vine greu să stea liniștiți; se foiesc sau mișcă întruna. Pot vorbi fără încetare sau încerca să facă mai multe odată, fără să termine vreodată ceva.

- **Impulsivitate** – Copilului cu ADHD îi vine greu să-și aștepte rândul, trânteste răspunsurile brusc, îi întrerupe pe ceilalți și invadează „spațiul” personal al celorlalți punând întrebări neadecvate. Pot avea probleme în controlarea emoțiilor și pot acționa exagerat sau îi pot apuca pandaliile.

Fetele au tendința să arate mai multe simptome de inatenție, iar băieții tind mai mult să fie hiperactivi. Unii copii suferă de simptome din toate cele trei categorii (cea mai des întâlnită situație), în timp ce alții arată doar comportamente de inatenție sau hiperactivitate/ aspecte impulsive.

Copilăria ADHD: Comportamente Pozitive

Când te gândești la copilul cu ADHD crezi că e greu de lucrat, un „plod” scăpat de sub control cu părinți și profesori uzați moral. Nu e neapărat așa. Copiii cu ADHD au inteligență peste medie și sunt dotați artistic. Mai au și următoarele caracteristici care îi fac unici și speciali:

- **Minți creative** – Copiii cu ADHD au gânduri ieșite din tipar și găsesc soluții creative problemelor întrucât au tendința de a analiza lucrurile diferit. Când visează, se pot gândi la diverse feluri de a rezolva o problemă și devin frecvent antreprenori sau mari inventatori

- **Flexibilitate** – Copilul cu ADHD este în general deschis ideilor și formelor diferite de a se achita de sarcini sau de abordare a rezolvării de probleme.

- **Nivele ridicate de energie** – Copiii cu ADHD pot fi foarte motivați și hotărâți, mai ales dacă sunt implicați în activități plăcute sau imediate.

- **Plus de personalitate** – Dacă nu se comportă rău, copiii cu ADHD pot fi chiar spirituali, entuziaști și amuzanți!

Sunt mulți copii normali care pot avea aceste simptome, dar la un nivel mai scăzut, sau simptomele pot fi cauzate de o altă tulburare. De aceea este important să primescă o examinare completă și un diagnostic adecvat, de către un specialist.

Înainte de diagnosticare fermă ca ADHD, trebuie îndeplinite următoarele criterii:

- Simptomele trebuie să apară înainte de 7 ani
- Simptome multiple, aparținând aceleiași categorii, trebuie să fie prezente 6 luni sau mai mult
- Simptomele trebuie să afecteze abilitatea copilului de a funcționa în două sau mai multe contexte (acasă, la școală, în societate)
- Trebuie investigate alte cauze fizice-mentale și eliminate
- Simptomele nu trebuie considerate normale pentru nivelul de dezvoltare al copilului
- Simptomele trebuie să aibă efecte negative la școală, acasă și/sau în viața socială.



Simptome ADHD

Inatenția

Simptomele de inatenție ale ADHD se numeau în trecut simplu, ADDD, fără componentele adiționale hiperactivitate și impulsivitate. Acum, aceste simptome sunt doar o categorie a Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Copilul sau adultul cu ADHD poate prezenta o parte dintre aceste simptome de inatenție:

- Dificultate de acordare a atenției la detalii, greșeli din neglijență, lucru dezordonat constant
- pierde frecvent lucrurile necesare realizării unei sarcini sau activități (de exemplu: tema, lucrarea)
- se pare că nu ascultă când i se vorbește
- Distras cu ușurință de zgomote sau alți stimuli pe care cele mai multe persoane le ignoră
- Inabilitate de a sta concentrat pe sarcina de lucru, sau de a fi atent când vrea să-și termine sarcina
- Amânare, mai ales a sarcinilor/activităților care necesită concentrare sau timp îndelungat de finalizare
- Inabilitatea de a sta concentrat în conversații; sare frecvent de la un subiect la altul în timp ce vorbește
- Neorganizat, îi vine greu să înceapă/termine sarcinile și temele
- uitare (întâlniri, rechizite necesare în clasă etc)
- eșecul de a completa temele, sarcinile de lucru, îndatoririle de acasă
- trece de la o sarcină de lucru la alta, fără să termine niciuna.

Impulsivitate

Problemele de impulsivitate duc de obicei la lipsa de autocontrol

- dau răspunsuri la foc automat înainte de terminarea întrebării
- întâmpină dificultăți să stea la rând sau să-și aștepte rândul
- întrerupe conversațiile sau activitățile altora; invadează spațiul privat al altora
- întâmpină dificultăți în stăpânirea propriilor emoții
- expus izbucnirilor nervoase, violente
- Copiii și adulții cu simptome de impulsivitate acționează adesea înainte de a se gândi la consecințele care ar putea rezulta.



hiperactivitate:

- Inabilitatea de a sta liniștit o perioadă de timp, comportamente agitate
- vorbește fără încetare
- se ridică și merge întruna
- ar putea întâmpina dificultăți să se joace sau să observe în liniște
- aleargă de ici-colo excesiv
- este mereu „pe fugă”
- neliniște

Cauzele ADHD

Cauza exactă a ADHD nu este cunoscută. Pot fi responsabili factorii genetici moșteniți. Cercetările din prezent se axează pe identificarea genelor care cauzează susceptibilitatea unei persoane de a avea ADHD. Folosind diverse teste de imaginație, cercetătorii au fost capabili să observe activitatea creierului și au găsit o posibilă legătură între ADHD și:

Structura creierului.

Funcția elementelor chimice din creier care ajută la reglarea atenției și activității (dopamina și norepinefrina).

Diferențe în funcția câtorva zone ale creierului ce afectează controlul atenției și al impulsului. De asemenea, cercetările arată că dacă mama consumă țigări, alcool, alte medicamente/droguri în timpul sarcinii, poate crește riscul de ADHD. Unele studii sugerează că această expunere poate cauza simptome asociate cu ADHD.

Un studiu efectuat de Institutul Național American pentru Sănătate Mentală a descoperit că anumite părți ale creierului copiilor cu ADHD se dezvoltă normal, dar cu o întârziere de 3 ani față de copiii fără ADHD. Poate de aceea o parte dintre copii nu se mai înscrie în această tulburare.

Deși mulți părinți cred că mâncărurile cu zahăr și aditivi alimentari îi fac pe copii mai hiperactivi, aceste mâncăruri nu par să cauzeze ADHD. S-a descoperit că dietele restrictive ajută doar 5% din copiii cu ADHD, majoritatea ori copii mai mici, ori copii cu alergii alimentare. Alte studii arată că zahărul nu este legat de ADHD.

Copilăria ADHD: Opțiuni de intervenție

Intervenția asupra copiilor cu ADHD se dorește puridisciplinară și poate include terapia comportamentală, individuală și/sau de familie, terapia interacțiunii sociale, schimbări în mediul casei pentru limitarea distragerilor, schimbări de dietă și sprijin în clasă sau școală. Include și medicația specifică, care afectează substanțele chimice din creier pentru a reduce simptomele ADHD. O abordare ne-medicală importantă este terapia comportamentală sau managementul comportamentului. Se bazează pe câteva noțiuni simple și raționale despre lucrurile care îi fac pe copii să se comporte în modalități acceptabile din punct de vedere social.



Un motiv ar fi că, în general, copiii doresc să-și mulțumească părinții și să se simtă bine în pielea lor dacă părinții sunt mândri de ei. Dacă relația părinte – copil este esențialmente pozitivă, e o sursă de motivare foarte importantă. Așadar, primul pas în tratamentul comportamental este întărirea sentimentelor pozitive dintre părinți și copii. O modalitate de a realiza acest lucru este alocarea unei anumite perioade de timp zilnic (30 de minute sunt cu siguranță suficiente) desemnate numai copilului. Atunci copilul își alege activitatea, iar singurul scop al părintelui este să se simtă bine cu copilul său.

Al doilea motiv este că, pentru a se comporta adecvat, există motive (de exemplu, privilegiul sau recompense). Asta implică oferirea de consecințe pozitive pentru comportamentul adecvat. Logica simplă este să mărești frecvența comportamentelor dorite (de exemplu, punerea la loc a jucăriilor) prin oferirea de recompense de câte ori are loc acest comportament. Asta necesită observarea comportamentului pe care vrei să-l încurajezi (de exemplu, copilul se joacă în liniște) și comentarea lui.

Al treilea motiv ar fi că micuții se comportă adecvat ca să evite consecințele negative ce urmează comportamentului neadecvat. Dacă un anumit comportament este urmat întotdeauna de consecințe negative pentru copil, ar trebui să se diminueze în frecvență și intensitate.

Medicamentele pentru copiii cu ADHD se înscriu în două categorii:

- Stimulante, precum Ritalin, Adderall și Concerta, care pot fi dozate în pilule pe termen scurt și mediu și sub formă de plasturi.
 - Non-stimulante, Strattera, pentru copiii care nu pot tolera stimulantele sau pentru care stimulantele nu funcționează.
 - Problema cu majoritatea medicamentelor pentru ADHD este efectul secundar, care necesită ca multe medicamente să dețină avertismente specifice pe etichete și în literatura de prescripții. Aceste efecte secundare au loc mai des la copii decât la adulți.
- Mulți părinți sunt recunoscători pentru medicamentele care controlează simptomele copiilor lor. Ori nu sunt conștienți de efectele secundare periculoase, ori nu sunt îngrijorați că le pot afecta copilul.

Sfaturi pentru părinți, creșterea copilului cu ADHD

- Fiți răbdători și iubitori cu copilul, alți membri din familie, și, mai ales, cu voi înșivă.
- Fiți consecvenți cu structura și disciplina. Copiii cu ADHD le trebuie consecvență. Asigurați-vă că toți cei care petrec timp alături de copil acționează la fel în această privință.
- Ignorați-i pe cei ignoranți și care pun comportamentul copilului pe seama proastei creșteri. Nu-i veți schimba niciodată, așa că schimbați ce puteți – pe voi înșivă și reacțiile voastre.
- Păstrați spațiul copilului cât se poate de organizat și compact. Asigurați-vă că stimulii externi sunt minimalizați pentru a face copilul cât se poate de concentrat la teme sau alte activități care necesită concentrare.
- Asigurați-vă că petreceți timp de calitate cu ceilalți copii pentru a preveni resentimentele către părinți și fratele sau sora lor.
- Rețineți că există multe tipuri de strategii și sugestii parentale pentru copilul cu ADHD (inclusiv acestea!). Alegeți ce aveți nevoie, folosiți ce funcționează și ignorați restul
- Asigurați-vă că faceți o pauză – cel puțin o dată pe săptămână – să aveți grijă de dumneavoastră. Mergeți la întâlnire, faceți-vă părul, luați prânzul cu un prieten sau faceți-vă masaj. Ați înțeles mesajul – alinați-vă.
- Alăturați-vă sau inițiați un grup de sprijin pentru părinții copleșiți ai copiilor cu ADHD.
- Asigurați-vă că școala copilului dumneavoastră face tot ce e necesar pentru succesul copilului.
- Mergeți la terapie, pentru copilul cu ADHD, voi înșivă și/sau familia. Cu siguranță nu strică, și chiar vă va ajuta.
- Nu lăsați copilul să consume junk food și produse tip fast food. Unii aditivi alimentari pot agrava ADHD, așa că încercați să-l hrăniți doar cu mâncare „proaspătă”. Programul consecvent al meselor este și el de ajutor. În general, mâncarea sănătoasă contribuie la o mai bună funcționare.



Rețineți că fiul/ fiica dumneavoastră este în cele mai bune mâini, ale părinților și specialiștilor responsabili și că, cu o bună intervenție „și asta va trece”. Dar, ca multe altele, ia timp, perseverență și consecvență.

Contact The International Hanah Foundation:

info@hanah-international-communication.org

Înregistrare KvK NL nr. 17228397
cont IBAN nr. NL 92 RABO 1218.66.289