

ADHD - Syndrom dziecka nadpobudliwego

Czym właściwie jest ADHD?

ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi – to jedno z najczęściej występujących zaburzeń neurorozwojowych u dzieci. Objawy nierzadko pojawiają się już w wieku przedszkolnym, ale na tym etapie bywają mylone z „trudnym temperamentem”, „fazą rozwojową” lub „brakiem zasad w domu”. Tymczasem ADHD to realna trudność związana z dojrzewaniem układu nerwowego. Dziecko z ADHD funkcjonuje inaczej: jego układ nerwowy pracuje szybciej, reaguje intensywniej i potrzebuje więcej wsparcia w zakresie uwagi, samokontroli oraz regulowania emocji. To dzieci, które szybciej się męczą nadmiarem bodźców i równie szybko się nudzą. W grupie przedszkolnej bywają postrzegane jako „rozpraszające” – ale to często dzieci, które bardzo się starają, tylko jeszcze nie potrafią tak, jakbyśmy chcieli.

Jak objawia się ADHD u dzieci w wieku przedszkolnym?

W tym wieku ADHD nie zawsze wygląda książkowo. Objawy bywają bardziej subtelne lub – przeciwnie – bardzo intensywne. Oto na co warto zwrócić uwagę:

- Kłopoty z koncentracją – dziecko nie kończy zadań, często zapomina, co miało zrobić, rozprasza się każdym dźwiękiem lub ruchem.
- Nieustanny ruch – wierci się, podskakuje, macha nogami, wstaje z krzeselka „po coś”.
- Impulsywność – przerywa innym, reaguje gwałtownie, mówi zanim pomyśli, łatwo wpada w konflikty.
- Silne emocje – wybuchy złości lub płaczu z pozornie błahego powodu, trudność z opanowaniem frustracji.
- Nieprzewidywalność zachowań – raz współpracuje, raz się wycofuje, raz pomaga, a za chwilę niszczy pracę innych.

Niektóre dzieci z ADHD mają też cechy nadruchliwości wewnętrznej – one „nie biegają po sali”, „nie skaczą po meblach”, ale stale się ruszają, wiercą, obgryzają paznokcie, mówią bez przerwy, nie potrafią się wyciszyć nawet w czasie relaksacji. ADHD może mieć też mniej typowe objawy, zwłaszcza u dziewczynek – marzycielstwo, odpływanie myślami, nieporadność organizacyjną. Warto zaufać intuicji: jeśli coś w zachowaniu dziecka nie daje spokoju, to znaczy, że warto się temu przyjrzeć.

Kiedy jest czas na diagnozę ADHD?

ADHD to zaburzenie neurorozwojowe, które diagnozuje się najczęściej między 6. a 9. rokiem życia – czyli zwykle po rozpoczęciu edukacji szkolnej, gdy wymagania poznawcze i społeczne znacząco rosną. Czy to znaczy, że wcześniej nie możemy nic zrobić? Absolutnie nie. Jeśli zauważasz trudności charakterystyczne dla ADHD u 4–5-latka, warto prowadzić uważne obserwacje, zbierać informacje i rozmawiać z nauczycielami. Pomocne będą także konsultacje z psychologiem przedszkolnym lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej – nawet jeśli nie chodzi jeszcze o formalną diagnozę. Wczesne wsparcie, np. treningi umiejętności społecznych, praca nad regulacją emocji, zmiana strategii pracy z dzieckiem, może przynieść ogromną różnicę, zanim dziecko wejdzie w system szkolny.

Jak wspierać dziecko z ADHD – praktyczne wskazówki

- Jasne zasady i powtarzalność – dziecko z ADHD funkcjonuje lepiej, gdy wie, czego się spodziewać. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa i pomaga zredukować napięcie. Warto stosować te same zwroty („Teraz kończymy”, „Jeszcze minuta”), bo powtarzalność daje poczucie przewidywalności.
- Dziel zadania na mniejsze kroki – dzieci z ADHD łatwo się gubią, gdy polecenia są złożone, wieloetapowe lub wymagają organizacji.
- Daj wybór i poczucie sprawczości – dzieci z ADHD często mają poczucie, że wszystko dzieje się bez ich zgody. Dlatego warto dawać im drobne wybory: „Zaczynamy od puzzli czy książeczki?”,

„Chcesz rysować kredkami czy pastelami?”. Taki wybór w bezpiecznych granicach zwiększa motywację i pomaga budować relację opartą na szacunku i partnerstwie.

- Stwórz kącik wyciszenia – to nie „miejsce za karę”. To bezpieczna przestrzeń, w której dziecko może się wyregulować, gdy czuje napięcie, złość, przeciążenie lub zmęczenie.
- Używaj komunikatów wspierających – zamiast zwracać uwagę tylko wtedy, gdy coś idzie źle, chwytaj momenty, gdy coś się udało. Spróbuj np. „Zauważyłam, że dziś sam posprzątałeś po zabawie – brawo!”. Takie komunikaty wzmacniają zachowania, które chcemy widzieć częściej.
- Zamień ruch w sprzymierzeńca – dzieci z ADHD potrzebują ruchu do regulacji emocji i utrzymania uwagi. Planuj krótkie przerwy ruchowe: np. „trzy podskoki i wracamy do pracy”.

Dobrym pomysłem jest też przygotowanie prostych zabaw sensorycznych i proprioceptywnych, które działają wyciszająco: przeciąganie szarfy lub gumy sensorycznej, turlanie się na materacu, stanie na jednej nodze, balansowanie na poduszce sensorycznej, przechodzenie po ścieżce sensorycznej z faktur (mata, pianka, koc). To ćwiczenia, które zaspokajają potrzebę ruchu, a jednocześnie wyciszają układ nerwowy i poprawiają kontrolę nad ciałem.

Wspieranie funkcji wykonawczych i koncentracji uwagi

Dzieci z ADHD mają trudność z tzw. funkcjami wykonawczymi – to zestaw umiejętności odpowiadających za planowanie, kontrolę impulsów, elastyczne myślenie, pamięć roboczą i dokańczanie zadań. Można o nich myśleć jak o dyrygencie orkiestry- to one pozwalają „zarządzać sobą” w czasie, przestrzeni i działaniu. W przedszkolu objawia się to np. tym, że dziecko nie pamięta, co miało zrobić, przerywa innym, zapomina o zadaniach lub nie potrafi się skupić dłużej niż chwilę. Dobra wiadomość jest taka, że funkcje wykonawcze rozwijają się stopniowo – i można je wspierać w zabawie.

Oto kilka sprawdzonych przykładów:

- Zabawy w zapamiętywanie i sekwencje – np. „Pamiętasz, co było pierwsze?”
- Zabawy w kontrolę impulsów – np. „Zamień się w posąg”
- Ćwiczenia na elastyczność poznawczą – np. „Na zielony kolor robimy przysiady, na czerwony pajacyki”
- Proste zadania z instrukcją wieloetapową- np. „Weź czerwony klocek, połóż go na krześle i wróć.
- Ćwiczenia pamięci roboczej – np. „Powtórz to co powiedziałam, ale w odwrotnej kolejności”.
- Zabawy z sygnałem dźwiękowym- np. dzwoneczek oznacza zmianę miejsc, a kłaśnięcie – zmianę ruchu.

Nie trzeba specjalnych pomocy – wystarczą zabawy codzienne, prowadzone świadomie i z uwagą.

Opracowała Dorota Błotko