

Nawigator rodzicielski

Zrozumienie i wsparcie dla dzieci
z ADHD.



TERAPIA_WSPARCIE_ZABAWA



Witajcie, drodzy Rodzice!

(terapeuci / wychowawcy / opiekunowie)

Z przyjemnością prezentuję Wam poradnik z serii
"Nawigator rodzicielski: Zrozumienie i wsparcie dla dzieci z ADHD".

Został stworzony z myślą o Was – osobach, które zmagają się
z wyzwaniami związanymi z diagnozą ADHD u Waszych dzieci.

Moim celem jest dostarczenie Wam niezbędnej wiedzy i wsparcia,
abyście mogli skutecznie radzić sobie w trudniejszych chwilach
diagnostycznych czy terapeutycznych z tym trudnym zaburzeniem.

Serdecznie zapraszam!

Spis treści:

1. Czym jest ADHD?
2. Kryteria diagnostyczne.
3. Proces diagnozy.
4. Jak pracować po diagnozie?
5. Wsparcie i pomoc w szkole.
6. Pytania i notatki.



*Kiedy śmieje się dziecko
śmieje się cały świat!*

JANUSZ KORCZAK

Czym jest ADHD?



ADHD, czyli Zaburzenie Deficytu Uwagi z Hiperaktywnością, to jedno z najczęstszych zaburzeń neurobiologicznych występujących w dzieciństwie. Charakteryzuje się trudnościami w utrzymaniu uwagi, nadmierną impulsywnością oraz nadmierną aktywnością ruchową, która jest nieadekwatna do wieku i sytuacji.

OBJAWY:

- Brak koncentracji:**
Dziecko może mieć trudności z utrzymaniem uwagi na jednym zadaniu przez dłuższy czas. Łatwo się rozprasza i szybko może tracić zainteresowanie.
- Hiperaktywność:**
Nadmierna aktywność ruchowa, trudności w uspokojeniu się, ciągłe szukanie bodźców i działanie bez zastanowienia.
- Impulsywność:**
Dziecko może podejmować decyzje bez zastanowienia, działać bezmyślnie, wykazywać trudności w kontrolowaniu emocji i własnych reakcji.

PRZYCZYNY:

✓ Czynniki genetyczne:

Istnieje silny związek między ADHD, a dziedziczeniem genów związanych z funkcjonowaniem mózgu.

✓ Czynniki środowiskowe:

Toksyny środowiskowe, dieta, stres i inne czynniki mogą mieć wpływ na rozwój ADHD.

ZNACZENIE DIAGNOZY:

Wczesna diagnoza i interwencja są kluczowe dla skutecznego zarządzania ADHD u dzieci. Im szybciej rozpoznamy zaburzenie i zaczniemy działać, tym lepsze będą rezultaty terapii i wsparcia.

ŚWIADOMOŚĆ:

Edukacja rodziców, nauczycieli i społeczności lokalnych na temat ADHD jest niezwykle istotna. Im lepiej zrozumiemy to zaburzenie, tym łatwiej będzie nam wspierać Nasze dzieci i tworzyć dla nich odpowiednie środowisko.

Kryteria diagnostyczne ICD 10:

Utrudniona uwaga:

Dziecko wykazuje trudności w utrzymaniu uwagi na zadaniach i działaniach, jest mu trudno również słuchać uważnie, łatwo się rozprasza. Często też popełnia błędy z powodu nieuwagi.

Hiperaktywność-impulsywność:

Nadmierne poruszanie się, trudności z uspokojeniem się, wrażenie, że dziecko "działa jak na napędzie", nadmierne rozmawianie, szukanie bodźców, podejmowanie działań bez zastanowienia.

PODTYPY:

- ADHD, przewaga nieuwagi.
- ADHD, przewaga hiperaktywno - impulsywności.
- ADHD, mieszane.

Nadchodzące zmiany w klasyfikacji:

- ✓ Wkrótce planowane jest wydanie polskiego tłumaczenia Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-11).
Nowa klasyfikacja wprowadzi istotne zmiany w diagnozie ADHD, doprecyzuje kryteria diagnostyczne oraz uwzględni różnice poziomów nasilenia objawów.

Proces diagnozy.

Diagnoza ADHD jest procesem kompleksowym, który wymaga uwzględnienia wielu czynników.

- 1. Zbieranie Informacji:**
Pierwszym krokiem jest zebranie szczegółowej historii medycznej dziecka, w tym informacji dotyczących objawów, rozwoju, edukacji i zdrowia psychicznego.
- 2. Obserwacja Zachowań:**
Lekarz lub specjalista przeprowadza obserwację zachowań dziecka w różnych sytuacjach, zarówno w domu, jak i w szkole.
- 3. Ocena Kryteriów Diagnostycznych:**
Dziecko musi spełniać określone kryteria diagnostyczne, takie jak te określone przez DSM-V lub ICD-10, aby można było postawić diagnozę ADHD.
- 4. Zastosowanie Narzędzi Diagnostycznych:**
Czasami lekarz lub specjalista może używać testów psychologicznych i skal oceny zachowań, aby pomóc w diagnozie ADHD.
- 5. Wykluczenie Innych Przyczyn:**
Istotne jest wykluczenie innych możliwych przyczyn objawów, takich jak zaburzenia uczenia się, zaburzenia emocjonalne czy problemy ze wzrokiem lub słuchem.

Rodzice powinni być otwarci na dyskusję z profesjonalistami zdrowia psychicznego, jeśli podejrzewają, że ich dziecko może mieć ADHD.

Wczesne rozpoznanie i działanie mogą znacznie poprawić wyniki terapii.



Diagnoza ADHD wymaga dokładnej oceny przez wykwalifikowanego specjalistę, który uwzględni nie tylko obserwowane objawy, ale także kontekst społeczny, rozwój dziecka oraz inne czynniki mogące wpływać na zachowanie.

Diagnoza ADHD powinna być dokładna i oparta na obiektywnych kryteriach diagnostycznych. Właściwe postawienie diagnozy umożliwia rozpoczęcie odpowiedniego leczenia i wsparcia dla dziecka.



Jak pracować po diagnozie?

Po postawieniu diagnozy ADHD ważne jest skoncentrowanie się na strategiach i technikach, które mogą pomóc dziecku radzić sobie z objawami i osiągać sukcesy zarówno w szkole, jak i w życiu codziennym.

✓ Indywidualizacja planu działania:

Każde dziecko z ADHD jest inne, dlatego ważne jest opracowanie spersonalizowanego planu działania, który uwzględni indywidualne potrzeby i jego mocne strony.

✓ Techniki zarządzania uwagą:

Naucz dziecko technik zarządzania uwagą, takich jak używanie kalendarzy, list zadań, organizacja przestrzeni, aby pomóc mu utrzymać skupienie i koncentrację bez nadmiernego wysiłku.

✓ Metody utrzymania struktury:

Zapewnij dziecku stałą strukturę i rutynę w codziennym życiu, to pomoże mu poczuć się bezpiecznie i nauczy go lepszej organizacji codziennych spraw.

✓ Terapia behawioralna:

Terapia behawioralna może być skuteczną formą wsparcia dla dzieci z ADHD, pomoże im rozwijać umiejętności zarządzania emocjami, kontrolowania impulsów i radzenia sobie ze stresem.

✓ Wsparcie rodziców:

Rodzice dzieci z ADHD mogą znaleźć wsparcie i zrozumienie w grupach wsparcia rodzicielskiego oraz poprzez udział w warsztatach i szkoleniach dotyczących zarządzania ADHD. Spokojny i świadomy rodzic to dla dziecka najważniejsze wsparcie.



Wsparcie i pomoc w szkole.

Dzieci z ADHD mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i pomocy w szkole, aby móc skutecznie radzić sobie z wymaganiami edukacyjnymi oraz rozwijać umiejętności społeczne i emocjonalne.

Warto zwrócić uwagę na:

- Indywidualny Plan Edukacyjny (IEP):**
Opracowanie spersonalizowanego planu nauki dla ucznia z ADHD, uwzględniającego jego indywidualne potrzeby edukacyjne i cele.
- Dostosowane potrzeby:**
Ustalenie specjalnych dostosowań w sali lekcyjnej dla ucznia z ADHD, takich jak dodatkowy czas na testy, przerwy, zmniejszona ilość pracy pisemnej, itp.
- Wsparcie Pedagogiczne:**
Konsultacje z pedagogiem szkolnym w celu uzyskania porad dotyczących zarządzania zachowaniem, rozwijania umiejętności społecznych i akademickich u dziecka.
- Wsparcie Psychologiczne:**
Dostęp do psychologa szkolnego lub doradcy, który może oferować wsparcie emocjonalne, porady w zakresie zarządzania stresem oraz pomóc w rozwiązywaniu problemów związanych z ADHD.
- Dostęp do Zasobów Zewnętrznych:**
Zapewnienie rodzicom dostępu do zewnętrznych zasobów i organizacji, które oferują wsparcie i porady dotyczące ADHD, takich jak fundacje, grupy wsparcia społecznościowego i specjalistyczne poradnie.

Każde dziecko jest wyjątkowe, a diagnoza ADHD nie definiuje całej jego tożsamości. Ważne jest skupienie się na mocnych stronach dziecka, rozwijanie jego umiejętności i zapewnienie mu wsparcia, którego potrzebuje do osiągnięcia sukcesu.

Warto szukać dodatkowej pomocy i wsparcia, jeśli jest taka potrzeba. Współpraca z nauczycielami, specjalistami zdrowia psychicznego oraz udział w grupach wsparcia rodzicielskiego może być kluczowa dla sukcesu Waszego dziecka.

Istnieje wiele zasobów i możliwości wsparcia dla dzieci z ADHD i ich rodzin.

Wierzę, że przy odpowiednim wsparciu i zrozumieniu Wasze dziecko może osiągnąć swój pełny potencjał i odnieść sukces w życiu.

Pytania i notatki:

Pytanie:

Pytanie:

Notatki:

Grid of dots for notes.

Dziękuję!

Za poświęcony czas na lekturę.
Mam nadzieję, że uzyskaliście cenne informacje i wskazówki, które pomogą Wam lepiej zrozumieć to zaburzenie i skuteczniej zarządzać wyzwaniami, jakie stawia przed Wami diagnoza ADHD u Waszych dzieci.

Wszystkiego najlepszego w drodze do diagnozy i znalezieniu odpowiednio dobranego wsparcia i terapii!



Wsparcie kawą 

Czy Twoje dziecko boryka się z ADHD?
Szukasz wsparcia, porad i inspiracji?
Mam dla Ciebie rozwiązanie!

Śledź konto na Facebooku i Instagramie, aby otrzymywać regularne informacje, ciekawostki i materiały!

► *Kliknij i dołącz już dziś!*

