

Uczniowie z zaburzeniami uwagi

Są dzieci, które wyglądają, jakby myślały o niebieskich migdałach. Patrzą, ale nie widzą, słyszą, ale nie słuchają tego, co się do nich mówi, nie reagują na polecenia. Mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają trudności z dłuższą koncentracją uwagi i z tego powodu nie odnoszą sukcesów w nauce. Są przy tym pełne energii i z trudem mogą usiedzieć na jednym miejscu. Zazwyczaj impulsywne, mówią i robią natychmiast to, co właśnie przyszło im na myśl. To dzieci z zespołem zaburzeń uwagi.

Zespół zaburzeń uwagi jest jednostką neurologiczną, charakteryzującą się współwystępowaniem trzech objawów: impulsywnością, niską odpornością na bodźce zewnętrzne, wzmożoną aktywnością lub nadmiarem energii. Z badań wiadomo, że tylko jedna trzecia dzieci z tymi objawami wyrasta z nich, dwie trzecie rozpoznają nadal te symptomy w życiu dorosłym.

Symptomy zespołu zaburzeń uwagi

Dziecko ruchliwe, z trudem koncentrujące się przez dłuższą chwilę, rozpraszające się pod wpływem każdego nowego bodźca nawet o słabej sile, zachowuje się w sposób typowy dla wielu dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Kiedy zatem możemy mówić o zaburzeniu, a kiedy jest to prawidłowość rozwojowa, cecha indywidualna? DSM-IV charakteryzuje zespół zaburzeń uwagi i nadaktywności, wymieniając dwie listy symptomów. Na jednej znajdują się **objawy nieuwagi**, natomiast na drugiej **wskaźniki wzmożonej aktywności ruchowej i impulsywności**. Możemy stawiać hipotezę o występowaniu u dziecka zespołu zaburzeń uwagi jedynie wówczas, gdy spełnione są następujące warunki:

- dziecko ujawnia co najmniej sześć objawów z listy;
- objawy te utrzymują się dłużej niż sześć miesięcy;
- występują one w kilku formach aktywności dziecka (np. nie tylko w szkole, ale i w domu);
- objawy te występowały przed siódmym rokiem życia i utrzymują się uporczywie do chwili obecnej.

A oto lista zachowań sugerujących obecność zespołu zakłóceń uwagi:

1. Dziecko wykazuje trudności w koncentracji na szczegółach, popełnia błędy nieuważne.
2. Nie potrafi przez dłuższy czas skupić się na zadaniu.
3. Sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów.
4. Nie kończy zaczętych prac, polecenia wypełnia niedokładnie.
5. Ma kłopoty z organizacją pracy i wszelkich zajęć.
6. Niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego.
7. Gubi przybory szkolne i rzeczy potrzebne do pracy i nauki.
8. Łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem słabych nawet bodźców.
9. Zapomina o codziennych obowiązkach i zadaniach.

W polskiej literaturze psychologicznej opisy objawów tego zespołu są rozszerzone o sferę emocjonalno-społeczną. Dzieci te mają bowiem problemy z kontrolą emocji, łatwo popadają w konflikty z rówieśnikami, ulegają nastrojom, są labilne emocjonalnie, płaczliwe, drażliwe i wybuchowe, niekiedy agresywne. Z tego powodu ich pozycja w klasie nie jest wysoka. Zwykle są odrzucane przez kolegów albo z trudem tolerowane, choć bywają wyjątki od tej

reguły. Dzieci te mają bowiem dużo zwariowanych pomysłów i potrafią ożywić nudę.

Możliwości leczenia i terapii

Pierwszym krokiem w podjęciu leczenia zespołu zaburzeń uwagi jest specjalistyczna diagnoza, czyli adekwatne rozpoznanie objawów. Im więcej na temat tego zespołu wiedzą rodzice i nauczyciele, jakie są jego objawy, rodzaje i przyczyny, tym bardziej efektywny będzie proces jego leczenia. Dzieciom łatwo rozpraszającym się, niezorganizowanym i nieuporządkowanym potrzebne są zewnętrzne ograniczenia i kontrola ze strony dorosłych. Wewnętrzny chaos może znacznie zmniejszyć stosowanie takich praktycznych pomocy, jak system dziennego planowania, zapisywanie zadań do wykonania, segregatory, porządkujące zakładki i pojemniki. Pomaga to także stopniowo odzyskiwać poczucie kontroli nad przedmiotami będącymi własnością dziecka. Niezwykle istotne jest pilnowanie, aby dziecko nie wykonywało kilku czynności naraz, tylko skupiło się na jednym działaniu.

W wielu przypadkach potrzebna jest pomoc psychologiczna w postaci zaleceń i wskazówek wychowawczych, czasem także psychoterapii indywidualnej i grupowej. Istnieją także leki, które mogą pomóc w usprawnieniu funkcjonowania dziecka, poprawiają koncentrację. Mogą też zredukować poczucie wewnętrznego chaosu i lęku.

Postępowanie z dzieckiem mającym zaburzenia uwagi

W postępowaniu z dziećmi z zaburzeniami uwagi zarówno w domu, jak i w szkole należy przestrzegać trzech zasad (3 x R):

- regularności, czyli działania w ustalonym rodzinnym rytmie, z unikaniem gwałtownych i radykalnych zmian, spokojnego i konsekwentnego egzekwowania ustalonych reguł, ograniczania hałaśliwych dźwięków i silnych wrażeń;
- rutyny, czyli wykonywania określonych czynności o ściśle określonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu;
- repetycji, czyli nieustających powtórek, wymagających dużej cierpliwości i wytrwałości od rodziców i nauczyciela, wielokrotnego powtarzania prostych poleceń
- i upewniania się, czy dziecko dobrze je zrozumiało; jest to konieczne ze względu na osłabioną u tych dzieci pamięć świeżą.

Warto również zwrócić uwagę na sposób odżywiania dziecka. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodczyce, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.

Należy pamiętać, iż spośród dzieci z zakłóceniami uwagi tylko część pozbędzie się dokuczliwych objawów i dzięki odpowiedniemu postępowaniu terapeutycznemu osiągnie optymalny poziom funkcjonowania w dorosłym życiu. Niestety, niektórzy będą cierpieć z tego powodu dłużej. Postępowanie w odniesieniu do dorosłych opiera się na analogicznych zasadach do tych proponowanych w terapii dzieci z zaburzeniami uwagi

Opracowała:
Psycholog szkolna Karolina Artowicz- Latocha