

Szkolna anatomia nadpobudliwości...

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej, zwany często w skrócie ADHD lub „zespołem hiperkinetycznym”, to wyzwanie dla rodziców, nauczycieli i ogromne obciążenie dla dziecka, utrudniające mu naukę szkolną i nawiązywanie relacji z rówieśnikami.

Zespół ADHD znalazł się w międzynarodowej klasyfikacji chorób, ponieważ jest to schorzenie mające charakterystyczne objawy; w wielkim uproszczeniu można powiedzieć, że polega ono na odmiennej pracy mózgu, która **uniemożliwia dziecku kontrolowanie swoich zachowań**. Nadpobudliwość jest stałą cechą dziecka, która może zmieniać się, w miarę jak ono dorasta i zależnie od tego, w jaki sposób otoczenie stymuluje jego motywację do kontroli własnych zachowań.

Przez wiele lat błędnie uważano, że przyczyną nadpobudliwości jest nieprawidłowa sytuacja domowa lub błędy popełnione przez rodziców. Stąd być może, utrzymująca się do dziś, bardzo krzywdząca dla rodziców opinia, że dzieci nadpobudliwe to dzieci źle wychowane.

Najnowsze **badania potwierdzają, że u osób z ADHD płaty czołowe mózgu i ich połączenia z innymi strukturami mózgu pracują gorzej**. Zmiana w genie DAT 1 powoduje problemy z przetwarzaniem i selekcją informacji – nieumiejętność odrzucania informacji nieistotnych.

Nadmiar noradrenaliny sprawia, że organizm pozostaje w stanie ciągłego pobudzenia, a niedobór serotoniny – neuroprzekaźnika odpowiadającego za regulację naszego nastroju – jest powodem braku zdolności kontrolowania zachowania i przyczyną niskiej samooceny.

Dzieci z zespołem ADHD są nadruchliwe – często mają nerwowe ruchy rąk lub stóp, wstają z miejsca w czasie lekcji lub w innych sytuacjach, wymagających spokojnego siedzenia, zdarza się, że wspinają się na meble, biegają „jak nakręcone”, są gadatliwe. Nadmierna impulsywność objawia się między innymi tym, że dziecko ma kłopoty z doczekaniem się na swoją kolej (dlatego gdy nauczyciel długo nie zwraca na nie uwagi, prowokuje go do tego, np. robiąc samolociki z papieru).

Brak zdolności dziecka nadpobudliwego do selekcjonowania informacji sprawia, że często wydaje się, że nie słyszy ono, co się do niego mówi, że nas lekceważy – tak naprawdę

nie umie ono wybrać z docierających do niego informacji tego, co ważne i zareagować właściwie. Dlatego polecenia wydawane takiemu dziecku powinny być maksymalnie krótkie i jednoznaczne. Nieumiejętność zwracania uwagi na szczegóły jest przyczyną tzw. „beztroskich” błędów w pracy szkolnej – nie wynikających z braku wiedzy i umiejętności. Dzieci nadpobudliwe nie są wcale mniej inteligentne od swoich rówieśników, chociaż problemy z zachowaniem utrudniają im osiąganie wyników odpowiadających ich zdolnościom. Zwłaszcza, że **przeważnie otrzymują „etykiety” łobuzów**; często przypinają je dzieciom sami nauczyciele, lub pozwalają by zrobiła to grupa rówieśnicza.

Regułą jest, niestety, że stosunki dziecka nadpobudliwego z rówieśnikami układają się nieprawidłowo, nie potrafi ono bowiem podporządkować się grupie, bywa agresywne, łatwo je zezłościć lub sprowokować. Często staje się kozłem ofiarnym, do czego doprowadzają też nauczyciele, którzy nie rozumiejąc przyczyn odmiennego zachowania ucznia, publicznie potępiają go przed klasą, oskarżają i obrażają. A **dziecko nadpobudliwe**, z racji niskiej samooceny, jak żadne inne **potrzebuje pochwał i doceniania jego wysiłku**. Mądry i życzliwy dziecku nauczyciel szuka więc okazji do chwalenia!

Trzeba pamiętać, że **dzieci z ADHD znają reguły, chcą się do nich zastosować, ale nie są w stanie tego zrobić**. Niezbędne jest częste (życzliwe!) przypominanie zasad właściwego zachowania, przewidywanie impulsywnych reakcji i nie stawianie dziecka w sytuacji, która takie reakcje może sprowokować.

Pomóc dziecku nadpobudliwemu można tylko wtedy, gdy zaakceptuje się, że jest ono inne – musi biegać, wiercić się, gadać. Nie można tego wyeliminować – chyba, że związując i kneblując dziecko. Trzeba więc tak pokierować energią ucznia, aby jak najmniej przeszkadzał otoczeniu i miał motywację do kontrolowania swoich zachowań.

Praca z dzieckiem nadpobudliwym nie jest łatwa. Często nauczyciele nie potrafią udźwignąć jej ciężaru – niektórzy wręcz twierdzą, że nie muszą znać problemu ADHD, bo „od tego są psychologowie i psychiatrzy” a przecież obowiązkiem nauczyciela (przede wszystkim wychowawcy!) jest wspomaganie rozwoju i reprezentowanie interesów każdego ucznia!

Jeżeli dziecko nadpobudliwe coraz gorzej radzi sobie w szkole i popada w konflikty to często jest to też winą nauczyciela, który nie umie zaakceptować tego, że ma ono inne możliwości i nie umie indywidualizować wymagań.

„Krzyczenie na dziecko za to, że wierci się w ławce, biega w czasie przerwy i krzyczy, jest równie rozsądne jak robienie awantury ślepcowi za to, że potracił nas na ulicy”. **Karanie dziecka za zachowania, które są objawami ADHD powoduje, że narasta w nim poczucie**

krzywdy. Jest ono w tej sytuacji zrozumiałe, dziecko stara się dostosować do norm (i rzeczywiście nie robi nic złego) a jest karane..!

Czy nas, dorosłych, taka sytuacja nie irytowałaby? A cóż dopiero ośmio, dziewięcio czy dziesięciolatka?!

Jeśli, na przykład biegając – a potrzeba ruchu u dzieci nadpobudliwych jest chorobliwa – dziecko uderzy przypadkowo kolegę, czy koleżankę, to trudno się dziwić, że nie zgadza się z oskarżeniem o „pobicie”. Takie dziecko pytane czy pobiło koleżankę odpowiada, że nie, bo przecież nie miało takiego zamiaru, to był tylko zbieg okoliczności (nastawiona wrogo klasa czasami wręcz prowokuje takie sytuacje). Co robi wtedy nauczyciel? Twierdzi, że dziecko kłamie! Wmawia mu niechęć do kolegi czy koleżanki, złe intencje, zaprzecza temu, co dziecko czuje, obraża je mówiąc np. „ty zawsze jesteś taki okropny”, oskarża, np. „ty zawsze kłamiesz”. Zdarza się, że taki uczeń słyszy: „Mam cię dość. Nie mogę już na ciebie patrzeć.”.

Są to najlepsze sposoby na zniechęcenie dziecka z ADHD do słuchania i współpracy, a co za tym idzie - do pracy nad sobą.

Najpierw dziecko ma poczucie krzywdy, z czasem nabiera przekonania, że nauczyciel darzy je nienawiścią, a w konsekwencji pragnie odwetu. „, Pani nienawidzi mnie, robi mi na złość, twierdzi, że jestem łobuz i kłamca, to ja jej pokażę...” Tak zaczyna się łańcuszek wzajemnych złośliwości.

Ilość uwag zaczyna rosnąć w zastraszającym tempie, bo nauczyciel, chcąc udowodnić, że to on ma rację, wykorzystuje każdą sytuację do wpisywania uwag, a im ich więcej, tym dziecko ma większe poczucie krzywdy i częściej robi nauczycielowi na złość.

Jest rzeczą oczywistą, że łańcuch ten może przerwać tylko nauczyciel (trudno wymagać dojrzałości do zrozumienia problemu od dziecka).

Może, jeśli chce i jeśli ma wystarczające pokłady wyrozumiałości i odpowiedzialności zawodowej. **Odpowiedzialny nauczyciel i wychowawca nie dąży do udowodnienia dziecku, że jest łobuzem** (dziecko z ADHD nie jest łobuzem, niezależnie od tego, co myśli o tym nauczyciel), **ale pragnie pomóc mu radzić sobie z nadpobudliwością.**

Odpowiedzialny i mądry nauczyciel zamiast wpisywać kolejną uwagę, jakże niewiele często znaczącą w kontekście tego, co wiemy na temat ADHD, stara się wyjaśnić dziecku życzliwie niestosowność jego zachowania, nie oskarża i nie potępia, nie pozwala by robiła to grupa rówieśnicza. Pocieszające jest to, że są tacy nauczyciele i na ich lekcjach dzieci nadpobudliwe są zazwyczaj „grzeczniejsze” i osiągają lepsze wyniki w nauce.

W gruncie rzeczy niewiele trzeba, by pomóc uczniowi z ADHD – trzeba tylko chcieć zrozumieć i zaakceptować, że takie dziecko zawsze będzie inne (co nie znaczy, że gorsze).

Nauczyciele, którzy nie rozumieją problemu nadpobudliwości często skarżą się, że rodzice nie współpracują z nimi, że ignorują wpisywane uwagi, a nawet, że nie interesują się losem swoich dzieci.

Są to opinie bardzo krzywdzące. Zerwanie kontaktu ze szkołą wynika zazwyczaj z faktu, że to nauczyciele nie chcą współpracować z rodzicami. Kontakt z nimi wykorzystują tylko, aby oskarżać dziecko a pośrednio – rodziców, dając im do zrozumienia, że nie radzą sobie ze swoimi dziećmi, że są złymi rodzicami swych (złych!) dzieci.

Czego w gruncie rzeczy oczekują od rodziców dziecka nadpobudliwego tacy nauczyciele? Tego, że rodzice przyznają im rację. A przecież oni tej racji przyznać nie mogą, bo nie są złymi rodzicami i wiedzą, że ich dzieci nie są złe. Rodzice kochają je i wiedzą, że potrzebują one akceptacji, ciepłego słowa i życzliwości. Rodzice wiedzą, że jeśli nie będą, podobnie jak większość nauczycieli, akceptować swojego dziecka, to zacznie ono szukać tej akceptacji gdzie indziej; często znajdując ją w różnych nieformalnych grupach, w środowisku narkomanów...

Każdy mądry rodzic broni przede wszystkim interesów własnego dziecka. Nauczyciele powinni zrobić wszystko, aby interes rodziców był też ich interesem. Jeżeli rodzice nabiorą przekonania, że nauczyciele są życzliwi i chcą pomóc ich dzieciom normalnie żyć, to chętnie będą współpracować z wychowawcami.

Ci ostatni być może nie zdają sobie sprawy z tego, jak wielu negatywnych uczuć doznają rodzice dzieci z zespołem ADHD. Jest to poczucie winy, zmęczenie, smutek, czasami złość, bezradność a przede wszystkim – osamotnienie. Sami rodzice często potrzebują czasu, by pogodzić się z tym, że „jest tak jak jest”. Chcieliby przecież mieć „normalne”, miłe i spokojne dzieci. Dość mają znoszenia złośliwych komentarzy ludzi, którzy nie znają ich problemu. Oni też, tak jak ich dzieci, są ofiarami i ciągle zadają sobie pytanie: dlaczego?

Przecież nic złego nie zrobili! Muszą ciągle walczyć o swoje córki i synów, toczyć prywatną wojnę ze światem o zrozumienie dla swych pociech.

Trudno się dziwić, że ci rodzice często unikają wręcz kontaktów z nauczycielami, którzy zamiast być sojusznikami, są wrogami w tej „ich” wojnie.

Niezależnie od swoich negatywnych odczuć w stosunku do dzieci nadpobudliwych, nauczyciele mają zawodowy i moralny obowiązek pomóc im w miarę poprawnie funkcjonować w szkole. **Nadpobudliwość jest swojego rodzaju „kalectwem”, które**

utrudnia dziecku normalne życie i relacje z innymi, a nikt nie ma chyba wątpliwości, że znęcanie się nad kaleką jest okrucieństwem!

Wielu znanych ludzi cierpiało na zespół nadpobudliwości (mniejsza o nazewnictwo), między innymi Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Winston Churchill, a jednak potrafili oni dokonać rzeczy wielkich.

Może spotkali na swojej drodze mądrych nauczycieli, którzy pomogli im osiągnąć cele, nieosiągalne dla wielu „normalnych” ludzi..?

Wszystkim nauczycielom, którzy pragną pomóc swoim nadpobudliwym uczniom polecam wspaniałą książkę T. Wolańczyka, A. Kołakowskiego, M. Skotnickiej: „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci”, na której lekturze, a przede wszystkim własnych odczuciach, obserwacjach i przemyśleniach oparłam te rozważania.

M. Stempniewska
nauczycielka j. polskiego w SP 32.