

Nastolatki z ADHD. Jak ich zrozumieć i pomóc?

Seminarium online 22.10.2025

ADHD to inaczej zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Jest zaburzeniem neurobiologicznym i neurorozwojowym o podłożu genetycznym.

CO TO OZNACZA?

Zaburzenie neurorozwojowe

- ✓ Objawy (np. problemy z uwagą, nadpobudliwość, impulsywność) pojawiają się w dzieciństwie i mogą trwać całe życie.

Zaburzenie neurobiologiczne

- ✓ Nieprawidłowości w budowie i funkcjonowaniu mózgu, w tym zaburzeń neuroprzekaźników (dopaminy, neuroadrenaliny), i strukturach mózgowych tj. kora przedczołowa odpowiedzialna m.in. za uwagę, podejmowanie decyzji, planowanie działań.

Podłoże genetyczne

- ✓ 71% krewnych dzieci z ADHD miało bądź ma objawy;
- ✓ U 30% - 50% krewnych dzieci z ADHD rozpoznano w dzieciństwie to zaburzenie;
- ✓ Ok 40% dzieci z ADHD ma rodziców z tym zaburzeniem;
- ✓ U 35% rodzeństwa dzieci z ADHD występuje to samo zaburzenie.

GŁÓWNE OBJAWY ADHD

Zaburzenia koncentracji

Koncentracja to zbiór umiejętności naszego umysłu, dzięki którym możemy doprowadzać do końca nudne lub skomplikowane zadania.

- ✓ Łatwo się rozprasza;

- ✓ Zapomina co ma zrobić;
- ✓ Zdaje się nie słyszeć co się do niej/niego mówi;
- ✓ Jej/jego pokój przypomina pole bitwy;
- ✓ Gubi rzeczy;
- ✓ Łatwo się nudzi;
- ✓ Słabo radzi sobie ze zobowiązaniami;

Nadmierna impulsywność

To przede wszystkim działanie bez zastanowienia się czy oceny sytuacji.

- ✓ Nie potrafi czekać na swoją kolej;
- ✓ Wszędzie chce być pierwszy/a;
- ✓ Wtrąca się do rozmów/przerywa;
- ✓ Odpowiada nie pytany/a;
- ✓ Dużo mówi – „buzia się nie zamyka”;
- ✓ Nagłe początki i końce związków;
- ✓ Podejmowanie decyzji bez zastanowienia;
- ✓ Odsuwanie decyzji i działania powoduje dyskomfort.

Nadruchliwość

Oznacza nadmierną aktywność ruchową lub wewnętrzne poczucie pobudzenia, które jest nieadekwatne do sytuacji.

- ✓ Wierci się na krześle;
- ✓ Jest w ciągłym ruchu, wszędzie jej pełno;
- ✓ Bawi się przedmiotami w zasięgu jej rąk;
- ✓ Jest głośna/y;
- ✓ Jest niespokojna/y;
- ✓ Nie umie się odprężyć;
- ✓ Nie umie wykonywać długotrwałych czynności w pozycji siedzącej.

Fakty o ADHD

- ✓ Objawy ADHD utrzymują się przez całe życie;
- ✓ ADHD nie zależy od płci, ale płeć może wpływać na to, jak się objawia i jaki jest jego przebieg
- ✓ Osoba z ADHD nie jest leniwa;
- ✓ Osoby z ADHD potrafią się silnie motywować;
- ✓ Osoby z ADHD mają trudności z przewidywaniem konsekwencji swoich zachowań;
- ✓ Osoby z ADHD nie potrafią z dochodzących do nich bodźców wybrać najważniejszego;
- ✓ Dzieci z ADHD reagują dużo bardziej emocjonalnie niż ich rówieśnicy;
- ✓ U osób z ADHD obserwuje się zwiększone ryzyko angażowania się w różne zachowania ryzykowne.

Mity o ADHD

- ✓ Przyczyną ADHD są błędy popełniane przez rodziców;
- ✓ ADHD rozwija się na skutek zbyt dużej ilości czasu spędzanego przed ekranami lub spożywania zbyt dużej ilości cukru;
- ✓ Dzieci z ADHD mają niższy poziom inteligencji niż ich rówieśnicy;
- ✓ Leki na ADHD są niebezpieczne i uzależniające;
- ✓ ADHD nie jest poważną chorobą;
- ✓ Dziecko, które potrafi grać na komputerze/smartfonie przez kilka godzin, nie ma ADHD;
- ✓ ADHD łatwo rozpoznać – wystarczy, że dziecko ma zaburzenia uwagi i jest niespokojne.

Nastolatki – o czym warto pamiętać

- ✓ Osoby z ADHD mają za małą możliwość hamowania dochodzących do nich bodźców czy pomysłów;

Zdrowa osoba: pomysł – STOP – opłaca się czy się nie opłaca – decyzja – realizacja

Osoba z ADHD: pomysł – brak zahamowania - realizacja

- ✓ Objawy ADHD nie są winą dziecka i nie podlegają jego kontroli;

- ✓ Błędem jest karanie za objawy, jak również usprawiedliwianie zachowań celowych;
- ✓ Nie istnieje terapia, dzięki której Państwa dziecko zapanuje nad swoimi objawami i te znikną – celem terapii nie jest zlikwidowanie objawów ADHD lecz umożliwienie dziecku czy nastolatkowi funkcjonowania w rodzinie, w szkole, w społeczeństwie na poziomie jak najmniej odbiegającym od zdrowych rówieśników.
- ✓ Praca z dzieckiem z ADHD polega na rozwiązywaniu problemów tu i teraz – to, że dzisiaj sobie Państwo poradzą nie oznacza, że jutro ten sam objaw nie wróci;
- ✓ Konieczne jest nauczenie się odróżniania niepożądanych, celowych zachowań od objawów na których wystąpienie dziecko nie ma wpływu – założyć „okulary na ADHD”.
- ✓ Jednym ze sposobów wspierania nastolatka z ADHD jest wskazywanie i wzmacnianie jego indywidualnych zdolności oraz mocnych stron – nastolatki z ADHD słyszały już na swój temat tyle negatywnych opinii, że są święcie przekonane iż są leniwe i nie mają motywacji do robienia czegokolwiek.
- ✓ Dla wielu dzieci z ADHD poczucie, że jest się gorszym, mniej lubianym i mniej zdolnym od rówieśników to norma.
- ✓ Nastolatki z ADHD nie myślą „*nie chce mi się*” tylko „*nie potrafię się włączyć*”
- ✓ Diagnoza ADHD oznacza większe ryzyko problemów lękowych. Badania wskazują, że 30% dzieci i nastolatków z ADHD mierzy się z lękiem i może potrzebować dodatkowe wsparcia w tym zakresie.
- ✓ Leki pomagają zredukować objawy ADHD nawet u 80% osób, które je przyjmują. Zwiększają one wydzielanie neuroprzekaźników, co pomaga usuwać zatory na ścieżkach komunikacyjnych mózgu. Większość osób z ADHD ma jednak braki w zakresie funkcji wykonawczych tj. organizacja, zarządzanie czasem i ustalanie priorytetów oraz potrzebuje wsparcia w nauce konkretnych umiejętności, by osiągnąć zdrową równowagę.

Okulary na ADHD

- ✓ Koncepcja „okularów na ADHD” to symboliczny sposób patrzenia na dziecko z uwzględnieniem jego trudności, potrzeb i sposobu funkcjonowania. Założenie takich „okularów” oznacza próbę zobaczenia świata oczami osoby z ADHD – z jego nadwrażliwością, trudnościami w regulacji emocji, potrzebą ruchu i impulsywnością. Taki sposób myślenia pomaga budować bardziej wspierające i dostosowane środowisko domowe, w którym zamiast pytać „co jest z nim nie tak?”, zaczynamy zastanawiać się „co on chce nam przez to zachowanie powiedzieć?”.

Co oznacza założyć okulary na ADHD

To znaczy patrzeć na zachowanie osoby z ADHD przez pryzmat jej wyzwań neurologicznych, a nie przez pryzmat złej woli, lenistwa czy braku wychowania:

- „On się nie stara” - okulary ADHD - „On naprawdę chce, ale jego mózg pracuje inaczej – potrzebuje innego wsparcia”
- „Musisz się bardziej postarać” – okulary ADHD - „pomogę ci to ogarnąć”
- „Masz 45 minut na zrobienie wszystkiego” – okulary na ADHD - „Masz 10 minut na pierwszą część, potem 2 minuty przerwy”
- „Dlaczego znowu nie skończyłeś?” – okulary na ADHD - „Co ci pomoże dokończyć?”

Dlaczego warto zakładać okulary na ADHD?

- Zrozumienie zamiast oceniania – uczymy się rozumieć, że zachowanie wynika z realnych trudności neurologicznych, a nie złej woli. Dziecko z ADHD nie wybiera rozproszenia, nadmiernej ruchliwości czy impulsywności – to efekt innego funkcjonowania jego mózgu.
- Budowanie relacji i zaufania – dziecko, które czuje się zrozumiane i akceptowane, chętniej współpracuje, otwiera się na dorosłych i podejmuje wysiłek, by radzić sobie ze swoimi trudnościami.
- Skuteczniejsze wsparcie – dzięki tej perspektywie łatwiej dobrać strategie wspierające dziecko – patrząc przez „okulary na ADHD”, szukamy narzędzi, a nie kar.
- Zapobieganie etykietowaniu i wykluczeniu – dzieci z ADHD są często narażone na krytykę, odrzucenie i brak wiary w swoje możliwości.

Zmiana optyki pomaga chronić ich poczucie wartości i tożsamość, co przekłada się na ich rozwój emocjonalny i społeczny.

- Lepsza atmosfera w domu – zrozumienie potrzeb zmniejsza napięcia i konflikty. Ułatwia np. rodzeństwu zrozumienie, że „inne zachowanie” nie oznacza „złe dziecko”, ale inne potrzeby, które można wspólnie wspierać.

Dostosowanie w szkole dla uczniów z ADHD

Dostosowania to zmiany w sposobie nauczania służące usunięciu przeszkód utrudniających naukę uczniom, którzy wymagają dodatkowego wsparcia. Sposób nauczania można dostosować do potrzeb edukacyjnych na podstawie opinii lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną.

Wśród zaleceń można wyróżnić wskazówki co do:

1. Miejsca siedzenia
2. Organizacji miejsca
3. Indywidualnego powtarzania poleceń
4. Kontrolowania pracy
5. Akceptowanie objawów, które nie powodują przerwania pracy reszty klasy
6. Standardu zakończenia lekcji

Inne dostosowania:

- Wydłużony czas pracy i egzaminów
- Przywoływanie uwagi
- Przypominanie o sprawdzeniu wykonanego zadania
- Podkreślanie ważnych fragmentów, które będą na sprawdzianie
- Zredukowane lub zmodyfikowane sprawdziany, zadania domowe
- Doradztwo w kwestii organizacji pracy własnej
- Stosowanie pochwał, jasnego systemu zasad, oczekiwań i konsekwencji

Nastolatek i samodzielność

- Nadpobudliwe dziecko w okresie dorastania nadal wymaga nadzoru a jednocześnie domaga się samodzielności i poszanowania prawa do prywatności. Aby jego dorastanie było do zniesienia dla całej rodziny warto zapewnić mu swobodę wyboru, a jednocześnie nie obarczać zbyt dużą odpowiedzialnością, by nie ponieść klęski. Warto zacząć od małych kroków i dać dziecku wolność stopniowo, etapami. Kiedy nastolatek zachowa się w sposób odpowiedzialny i dojrzały w jednej sytuacji, można pozostawić mu swobodę w kolejnej. Nastolatek z ADHD musi mieć szansę wywiązywania się z obowiązków i okazania się godnym zaufania, jakim nagle został obdarzony.
- Nastolatek z ADHD potrzebuje nadzoru przez większość swojego życia. Ważne aby częściowo przenosić ten ciężar na niego samego, pomóc mu wykształcić własne strategie radzenia sobie lub zachęcić do poszukiwania pomocy u ważnych bliskich mu osób dorosłych lub rówieśników, niekoniecznie zaś rodziców.

Zawieramy kontrakt?

- Codzienne spory z nastolatkiem wbrew pozorom dotyczą ograniczonej liczby spraw: lekcji, codziennych obowiązków, godziny powrotu do domu. Dobrze jest zatem zaplanować pewne rzeczy.
- Trzeba koniecznie zawrzeć z nastolatkiem kontrakt dotyczący odrabiania lekcji, omawiający szczegółowo wszystkie drażliwe punkty.
- Jeśli problemem jest ustalenie godziny powrotu do domu, dobrze aby rodzice zaplanowali sobie, jak zareagują kiedy ich siedemnastoletnia córka wróci z dyskoteki o drugiej nad ranem spóźniona o 3 godziny. Bez takiego planowania obie strony dadzą ponieść się emocjom i padnie wiele niepotrzebnych i raniących słów.
- Warto jest ustalić nienaruszalne i podstawowe zasady panujące w domu oraz być bardzo konsekwentnym w ich przestrzeganiu.

Strategie, które mogą pomóc Waszym dzieciom

- Słuchanie cichej muzyki pozbawionej tekstu może być pomocne w maskowaniu innych, bardziej sporadycznych hałasów. Muzyka ze słowami może zakłócać myśli i prowadzić do większego rozproszenia uwagi;
- Używanie zatyczek do uszu – blokują hałasy, poza tymi najgłośniejszymi;
- Wyciszanie telefonu i innych urządzeń elektronicznych w momencie skupienia;
- Jeżeli w zasięgu wzroku jest okno to w czasie nauki warto zasugerować zasłonięcie lub inne miejsce;
- Opracowanie systemu nagród: warto wprowadzić nagrody zarówno podczas realizacji małych celów jak i dużych ponieważ zaspakajają potrzebę natychmiastowej gratyfikacji;
- Powtarzanie instrukcji w momencie kiedy widać, że dziecko „odpłynęło”.
- Przerwy w czasie pracy – technika POMODORO: praca w systemie – 25 minut pracy – 5 minut przerwy, 3 lub 4 cykle.

Dekalog rodzica dziecka z ADHD

1. Zaakceptuj objawy nadpobudliwości u dziecka, a czasem może i swoje.
2. Trudne sytuacje, jakie zdarzają się, zazwyczaj nie są winą ani Twojego dziecka, ani Twoją.
3. Rodzice są jednością, prezentują jednakowy system zasad i konsekwencji. Decyzja jednego z rodziców jest wspierana przez drugiego.
4. Rodzic jest adwokatem swojego nadpobudliwego dziecka w kontekście objawów. Broni go na zewnątrz w sytuacjach społecznych, w szkole, na spotkaniu rodzinnym. Nie może być jego prokuratorem.*
5. Chroń siebie. Ważne abyś stawiał sobie realne wymagania, był dostępny dla dziecka, ale nie zapominał o czasie i przyjemnościach dla siebie.
6. Zapomnij o perfekcji. Dom rzadko będzie nieskazitelny i idealny, dlatego nie warto się tym martwić.
7. Naucz się upraszczać na wielu różnych poziomach. Komunikaty kierowane do dziecka muszą być proste i jasne. Bezpiecznie jest zrezygnować ze szczegółów.

8. Kiedy potrzeba, daj wsparcie i pomoc w dobry dla dziecka sposób. W sposób adekwatny do jego potrzeb, nie nazbyt opiekuńczy ani nie nazbyt szorstki. Pozwól dziecku zrobić coś samodzielnie, choć sam zrobiłbyś to dużo lepiej.
9. W trudnych chwilach szukaj wsparcia i osób, które Cię wysłuchają: w rodzinie, wśród znajomych, u rodziców dzieci z ADHD.
10. Nie daj się narzekaniu, zawsze szukaj dobrych stron sytuacji, dostrzegaj zalety i pozytywne zachowania swojego dziecka oraz swoje sukcesy.

Źródła: Literatura

- *ADHD zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców.* Wolańczyk i Kołakowski
- *ADHD. Twój mózg jest ok.* Tamara Rosier
- *Rozwiń Skrzydła z ADHD. Poradnik dla młodzieży 12-17 lat.* Allison Tyler
- *Poradnik dla rodziców ADHD. Jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko.* Anna Karcz-Czajkowska
- *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna.* Kołakowski i Pisula
- *Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży.* Redakcja Kołakowski

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)