

Tulburarea hiperkinetică cu/fără deficit de atenție-ADHD

Tulburarea hiperkinetică cu/fără deficit de atenție-ADHD este o tulburare de neuro-dezvoltare ce apare în dezvoltarea copilului și care îl însoțește pe tot parcursul vieții. Studiile arată că anumiți neurotransmițători nu funcționează corespunzător și determină anumite comportamente.

Manualul de diagnoză și statistică a tulburărilor mentale specifică faptul că pot exista trei tipuri ale acestei tulburări:

- tipul predominant hiperkinetic-impulsiv
- tipul predominant neatent
- tipul combinat (hiperkinetic-impulsiv și neatent).

Semnele specifice ADHD se întâlnesc înainte de vârsta de 12 ani și pot fi observate în diferite medii și situații pe care copilul le trăiește.

Tipul predominant neatent se caracterizează prin:

- incapacitatea de a-și menține atenția concentrată asupra unui subiect/a unei sarcini (începe, dar nu reușește să finalizeze)
- incapacitatea de a se organiza (pierde lucruri, nu își poate manageria timpul, nu rezolvă la timp sarcinile)
- incapacitatea de a respecta regulile
- pare ca nu ascultă persoana care îi vorbește
- nu oferă atenția cuvenită detaliilor.

Hiperactivitatea și impulsivitatea reprezintă o activitate motorie în exces și se reflectă în comportamentul copilului cu ADHD astfel:

- ✓ vorbește excesiv
- ✓ nu își așteaptă rândul, întrerupe
- ✓ nevoia de a fi mereu în mișcare (se fâțâie pe scaun)
- ✓ se ridică de pe scaun
- ✓ nu se poate juca în liniște
- ✓ acționează înainte să se gândească la consecințe.

Aceste manifestări interferează cu activitățile de învățare ale copilului și îngreunează atât performanța sa școlară, cât și activitatea cadrului didactic.

Copilul cu ADHD are nevoie de a învăța:

- strategii de organizare a activităților și sarcinilor;
- metode de relaxare și de control al impulsivității;



-strategii de creștere a respectului și stimei de sine.

Dificultățile de organizare se referă la probleme legate de organizarea lucrurilor necesare, organizarea spațiului de lucru, dar și la organizarea activității în sine, ierarhizarea sarcinilor și managementul timpului alocat unei activități.

Datorită acestor dificultăți, copilul cu ADHD își pierde lucrurile, nu parcurge toate sarcinile de lucru, nu anticipează când se va termina timpul alocat unei activități. Pentru a-i veni în ajutor, pot fi folosite anumite tehnici/metode:

- ➡ programul de prezență- cu pontajul prezenței;
- ➡ șabloane pe masă, astfel încât copilul să știe unde este locul fiecărui obiect necesar la activitate (caiet, carte, penar etc.);
- ➡ ceasul desenat care să arate timpul sarcinii pe o parte a tablei;
- ➡ lista cu obiectele necesare efectuării sarcinii respective (decupăm- foarfece, hârtie, forme geometrice);
- ➡ orar vizual pentru activitățile din timpul orei sau pentru pașii sarcinii pe care o are de făcut;
- ➡ lista cu ordinea operațiilor necesare în vederea finalizării unei sarcini;
- ➡ spațiul din jurul copilului să fie cât mai simplu, cu cât mai puțini distractori.
- ➡ acordarea de timp de către cadrul didactic pentru pregătirea obiectelor necesare activității.
- ➡ repetarea pașilor activității, cu punctarea începutului și sfârșitului.

Nevoia de mișcare a copilului cu ADHD apare datorită dezechilibrului unor neurotransmițători . Este ceva ce el cu greu poate controla. Când apare nevoia de mișcare, copilul nu se mai poate concentra asupra unei activități / sarcini. În clasă îi este foarte greu să stea timp de 25-30 minute pe scaun și să fie atent la tot ce se petrece acolo. Va simți nevoia să se ridice, să se miște. Această nevoie de mișcare se poate face controlat fără să producă deranjarea colegilor, să își consume această nevoie, astfel încât el să fie atent la cerințele cadrului didactic.

Copilul cu ADHD este foarte sensibil din punct de vedere emoțional si poate detecta mult mai bine afecțiunea si atitudinea de acceptare a sa, la persoanele din jurul său, dar la fel de bine poate percepe respingerea sau abandonul acestora. La fel ca orice copil, pentru a putea continua pe drumul educației, copilul cu ADHD are nevoie să creeze legături de atașament cu persoanele importante din viața sa. Afecțiunea pe care o simte din partea cadrului didactic, înțelegerea și acceptarea sunt elemente importante pentru starea sa de siguranță și pentru echilibrul său emoțional.

Bibliografie

- ⇒ Green, Christofer Kit Chee, Să înțelegem ADHD , editura Aramis, București, 2009
- ⇒ [Guerrero](#), Rafa, Descoperă Psihologia. ADHD. Mituri și realități despre deficitul de atenție, editura Litera, București, 2022

Prof. înv. preprimar Moraru Daniela
Liceul Teoretic "Ion Creangă" Tulcea