

MŁODZIEŻ Z ADHD



ADHD
samtökin

adhd.is

MŁODZIEŻ Z ADHD

CZY WSZYSCY NASTOLATKOWIE Z ADHD SĄ TACY SAMI?

Ponieważ objawy ADHD są takie same u wszystkich, istnieje tendencja do generalizowania, jak zachowuje się nastolatek z ADHD. Młodzież z ADHD ma, jak wszyscy ludzie, różne charaktery, umiejętności oraz zainteresowania. Nastolatki wywodzą się z różnych środowisk i nie zawsze stoją przed nimi identyczne perspektywy. Niektórzy ze względnie łagodnymi objawami ADHD mogą mieć poważniejsze objawy towarzyszące, jak np. zaburzenia zachowania, niż nastolatki ze znacznymi symptomami ADHD. Powodów można się doszukiwać w charakterze, zdolnościach oraz warunkach wychowania, lecz wpływ mogą mieć również inne okoliczności, tzw. czynniki ryzyka i czynniki chroniące.



ROZWÓJ OBJAWÓW ADHD

NADPOBUDLIWOŚĆ

Zmniejsza się pobudzenie ruchowe, a objawy często stają się rzadsze. Pobudzenie może jednak przejawiać się tym, że nastolatek ma tendencje do wciskania, stukania, np. w przyciski, lub do manipulowania nimi. Nie wspina się już na sprzęty i w zachowaniu nie przypomina błyskawicy (jak młodsze dzieci z ADHD), lecz może w dalszym ciągu dużo mówić i wprowadzać sporo zamieszania. Nastolatek często odczuwa wewnętrzny niepokój, myśli o wielu rzeczach naraz i może mieć problem z usiedzeniem dłużej niż krótką chwilę. Może to być dostrzegalne w szkole oraz w warunkach, które wymagają dużego skupienia.

IMPULSYWNOŚĆ

Impulsywność wciąż jest obecna w wieku młodzieńczym, lecz objawia się tym, że nastolatek wykonuje czynności bez ich przemyślenia. Może źle reagować na bodźce, co prowadzi do irytacji i wybuchów agresji, ponadto ma problemy z czekaniem, co wywołuje u niego złość. W okresie dorastania impulsywność często staje się prawdziwym wyzwaniem. Trudne zachowania, niska zdolność do samokontroli i problemy wiążące się ze złością nie są rzadkie, a nastolatek często traci panowanie nad sobą.

ZABURZENIA KONCENTRACJI

W wieku młodzieńczym widoczna jest większość objawów zaburzenia koncentracji. Często trudno jest rozróżnić między nieposłuszeństwem a konsekwencjami zaburzenia koncentracji, gdy nastolatek nie przestrzega poleceń. Te dysfunkcje mogą być bardzo uciążliwe, np. w szkole. Niektórzy naukowcy twierdzą, że u osób z dolegliwymi zaburzeniami koncentracji częściej pojawiają się powiązane dysfunkcje skierowane do wewnątrz i dlatego lęk oraz depresja częściej wiążą się z zaburzeniami koncentracji niż problemy z zachowaniem z nadpobudliwością.

W JAKI SPOSÓB MŁODZIEŻ Z ADHD RÓŻNI SIĘ OD DZIECI I DOROSŁYCH Z ADHD?

WŁADZA I RZĄDZENIE

Dla dzieci to rodzice i rodzina wraz z nauczycielami i przyjaciółmi zazwyczaj stanowią najważniejsze relacje społeczne. Koledzy i koleżanki dziecka wywodzą się zazwyczaj z bliskiego środowiska, często z tej samej klasy, więc rodzice ich znają. Nastolatek wiąże się natomiast z ludźmi spoza swojej rodziny i te kontakty stają się dla niego ważne, szczególnie relacje z rówieśnikami. Wraz z rozwojem technologii poszerzają się granice geograficzne i może on mieć przyjaciół i kolegów w całym kraju lub nawet na całym świecie. To łączy dorastające dziecko z ADHD z jego rówieśnikami, lecz jest też ono bardziej wrażliwe i potrzebuje większej kontroli niż osoby bez tego zaburzenia. Może to prowadzić do spięć z rodzicami i odczucia braku zaufania.

Walka o władzę między nastolatkami a rodzicami nasila się często w wieku dojrzewania, co wiąże się z naturalną potrzebą samodzielności u nastolatka, lecz stoi w sprzeczności z potrzebą jego opiekunów do kierowania nim. Boją się oni złego towarzystwa, a nawet zażywania narkotyków, i tego, że ich dziecko nie poradzi sobie w szkole i/lub nie zdobędzie odpowiedniego wykształcenia. Nastolatek różni się od dorosłego pod tym względem, że wciąż dojrzewa. Posiada również mniej doświadczenia i nie może ponosić odpowiedzialności za siebie ani za innych. Młodzi ludzie zachowują się często, jakby byli wszechmocni i nieśmiertelni. Niejednokrotnie nie znają własnych ograniczeń i oceniają swoje umiejętności jako zbyt małe

TWORZENIE SIĘ SAMOOCENY

Wyobrażenia nastolatka o sobie samym formują jego zachowania. Postępowanie młodej osoby odzwierciedla jej wizję tego, kim jest lub kim chciałaby być. Samoocena może się obniżyć z powodu trudnych przeżyć. U nastolatka uczęszczającego do szkoły poczucie własnej wartości może się pogorszyć z powodu czynników zewnętrznych, np. przy przejściu na wyższy poziom kształcenia, gdzie zmniejsza się indywidualne wsparcie oraz zwiększa się obciążenie nauką.

CZYNNIKI, KTÓRE MAJĄ WPŁYW NA TWORZENIE SIĘ SAMOOCENY TO M.IN.:

- dostosowanie i kontrola zachowania
- wyniki w nauce i umiejętność przyswajania wiedzy
- wygląd i cechy osobiste
- bezpieczeństwo i popularność
- pogodne nastawienie i wesołość

Samoocena rodziców ma także duży wpływ, bo odzwierciedla się w stosowanych przez nich metodach wychowawczych.



MŁODZIEŻ Z ADHD A NAUKA

Na poziomie gimnazjalnym omawiany materiał staje się trudniejszy, a uczeń musi w większym stopniu ponosić sam odpowiedzialność za swoją edukację. Zwiększa się liczba przedmiotów oraz nauczycieli, a także słabnie nadzór, który charakteryzuje niższe poziomy nauczania. Uczniowie z ADHD często nieszczególnie sobie radzą z tą zwiększoną odpowiedzialnością i ich wyniki w nauce ulegają pogorszeniu, szczególnie wśród uczniów z zaburzeniami koncentracji uwagi.

Negatywne komunikaty, powtarzające się błędy oraz słabe wyniki w nauce wpływają na obniżenie samooceny ucznia, który, posiadając złe doświadczenia, jest bardziej zagrożony porzuceniem nauki na poziomie szkoły średniej. Powodem problemów z uczeniem się nie jest to, że nastolatek z ADHD nie rozumie materiałów edukacyjnych, tylko często winne są metody pracy. Mogą to być np. trudności z czytaniem długich tekstów, zaplanowaniem omówienia tematu w pracy pisemnej, terminowym oddawaniem zadań, a także słabe poczucie upływu czasu. Uczeń nie ma problemu ze zrozumieniem materiałów, lecz potrzebuje pomocy w organizacji, więc należy brać to pod uwagę i mieć wobec niego realne oczekiwania. Aby wzmocnić i wesprzeć nastolatka, należy dostosować nauczanie do realnych umiejętności i skupić się na jego mocnych stronach, a nie na słabych, bo poprzez odpowiednie rozwiązania można poprawić wyniki w nauce. Wspólny wysiłek rodziców i nauczycieli stanowi również istotny czynnik w pozytywnym odbiorze szkoły przez ucznia i jednocześnie działa na rzecz tolerancji i zrozumienia problemów, z którymi mierzą się młodzi ludzie z ADHD.

Szkoła średnia stanowi często duże wyzwanie dla nastolatków z ADHD, należy więc dobrze rozważyć jej wybór i dokładnie przeanalizować, która szkoła i jaki rodzaj nauki będą dla nich najbardziej odpowiednie. Młodzi ludzie mają skłonność do bezrefleksyjnego wybierania tych samych ścieżek edukacji, co rówieśnicy, lecz ważne jest, żeby nie rzucać się na zbyt głęboką wodę i zachować równowagę między potrzebami a oczekiwaniami.

W szkole średniej podwyższa się poziom wymagań edukacyjnych, a kontakty społeczne stają się bardziej skomplikowane. Uczniowie z ADHD często nie przyswoili niezbędnych umiejętności edukacyjnych i społecznych, które nieuchronnie mają duży wpływ na naukę i samopoczucie.

PRZY WYBIERANIU DROGI DALSZEJ EDUKACJI DOBRZE JEST WZIĄĆ POD UWAGĘ NASTĘPUJĄCE KWESTIE:

- Jaki profil naukowy będzie najbardziej odpowiedni, jakie są zainteresowania ucznia?
- Jakie są mocne i słabe strony ucznia?
- Jakie są główne przeszkody?
- Ważne jest mieć realne oczekiwania.
- Czy potrzebne jest wsparcie w nauce?
- Potrzebna jest wizja przyszłości, należy postawić sobie cele i spisać plany.





PROBLEMY Z ZACHOWANIEM W WIEKU MŁODZIEŃCZYM

OPÓR

Jest częstym objawem i zazwyczaj zalicza się go do problemów z zachowaniem. Powodem jest zapewne to, że opór prowadzi do problemów komunikacyjnych, takich jak kłótnie, wybuchy złości i doprowadza często do walki o władzę. Powodem stawiania oporu może być po prostu fakt, że nastolatek nie chce wykonywać tego, czego się od niego oczekuje. Czasami może to wynikać z tego, że chce rządzić lub chce się zemścić, lecz może również z tego, że nie czuje się na siłach, żeby wykonać zadania. Aby zrozumieć przyczyny takiego zachowania, najlepiej jest wyjść z założenia, że uczeń nie umie sprostać oczekiwaniom, ale nie potrafi tego przekazać.

ZABURZENIA OPOZYCYJNO-BUNTOWNICZE

Te objawy nie są tak nasilone, jak w przypadku zaburzeń zachowania, lecz są poważne i trzeba w ten sposób je traktować. Obecnie zwraca się więcej uwagi na zaburzenia opozycyjno-buntownicze.

OBJAWY DZIELĄ SIĘ NA:

- złość i irytację
- wdawanie się w kłótnie i stawianie oporu
- złośliwość i chęć zemsty

ZABURZENIA ZACHOWANIA

Nastolatek z zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi ma trudności z radzeniem sobie z negatywnymi emocjami. Często jest przeciwny regułom i dochodzi do spieć między nim a rodzicami lub nauczycielami. Nastolatek



z zaburzeniami zachowania pozwala sobie natomiast na więcej, przekracza społeczne i etyczne granice oraz prawo. Istotne jest, czy zaburzenie zachowania objawia się w wieku młodzieńczym, czy występowało w dzieciństwie, a za granicę przyjmuje się wiek 10 lat. Rokowania dotyczące osób, które wykazywały takie zachowania, będąc dziećmi, są gorsze niż u tych, u których zaczęły się one w wieku nastoletnim. Sytuacja jest również poważniejsza, jeśli nastolatek nie wykazuje skruchy lub nie odczuwa empatii wobec osób, względem których postąpił źle. Podczas diagnozy ocenia się również, czy zaburzenia zachowania występują w stopniu lekkim, średnim czy poważnym.

PODZIAŁ OBJAWÓW:

- przemoc wobec osób i zwierząt
- niszczenie rzeczy
- oszustwa lub kradzieże
- poważne łamanie zasad

Nie jest wcale nieuniknione, że nastolatki z ADHD wejdą na drogę przestępczości lub będą zażywały narkotyków. Choć wiele z nich będzie miało pewne problemy, nie jest powiedziane, że nie odbiją się od dna.

KAŻDE ZACHOWANIE MA SWÓJ POWÓD

JAKIE SĄ PRZYCZYNY RYZYKOWNEGO ZACHOWANIA?

Aby prawidłowo reagować na trudne zachowania, należy zorientować się, jaka jest ich przyczyna. Może to być na przykład, jak wspomniano powyżej, konflikt nastolatka z rodzicami lub innymi dorosłymi, forma zdobycia władzy lub objaw lęku albo poczucia bezsilności wobec zadań do wykonania. Dobrze jest znać dziecko lub nastolatka, aby przyjąć właściwe podejście.

Wiele okoliczności ma wpływ na zdrowie i samopoczucie, a czynniki związane ze słabym stanem zdrowotnym, niepełnosprawnością, chorobami lub śmiercią są znane jako czynniki ryzyka. Mogą one przejawiać się u dziecka lub w jego otoczeniu i rzadko występują oddzielnie, lecz są zależne od innych czynników i współgrają z nimi.

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ASPOŁECZNYM ZACHOWANIEM

Rodzice, którzy spójnie wychowują dziecko, stawiają jasne granice i są konsekwentni, stanowią czynnik chroniący. Kładą nacisk na dobry kontakt z dzieckiem, są sprawiedliwi w swoich wymaganiach i aktywizują je w poszukiwaniu rozwiązań problemów. Dobre wzorce stanowią czynnik chroniący i mają duży wpływ na to, by uczeń mógł rozwijać swoje umiejętności zarówno w domu, jak i w szkole.

NARKOTYKI I ADHD

PRZYCZYNY ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW

Z początku zażywanie narkotyków nierzadko stanowi część zaburzeń zachowania, w wyniku których nastolatek osiąga to, co chce. Do tego dochodzi również wpływ kolegów oraz idoli. Młody człowiek może szukać uznania lub znajduje się w towarzystwie, które korzysta z używek, i nie chce się wyróżniać na tle grupy. Opór nastolatka z ADHD wobec narkotyków jest niewielki m.in. z powodu impulsywności, nieradzenia sobie wyrażeniem odmowy. Wpływ może mieć również ciekawość, tzn. chęć spróbowania. Czasem zażywanie narkotyków może być sposobem na poradzenie sobie ze złym samopoczuciem, np. z lękiem.

Wykazano, że nastolatki z ADHD są bardziej zagrożone zażywaniem narkotyków, szczególnie młodzież z ADHD i zaburzeniami zachowania. Ryzyko rośnie, jeśli młody człowiek zmagają się również z depresją.



CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

Serdeczność i autorytatywny styl wychowania stanowią czynniki chroniące i minimalizują czynniki ryzyka. Rodzice stosujący autorytatywny styl wychowania stawiają granice, lecz jednocześnie słuchają nastolatka, okazują mu szacunek i próbują szukać rozwiązań pojawiających się problemów.

Dobrze jest ustalać podstawowe granice, które nie podlegają negocjacji i do których stosują się również rodzice, lecz inne sprawy można uzgadniać. Ważne, aby rodzice trzymali się razem i stosowali te same metody wychowawcze.

Choć przyczyny ADHD są biologiczne, czynniki środowiskowe i społeczne mogą mieć wpływ na to, czy objawy będą silne czy łagodne. Organizacja otoczenia, dobra relacja z rodziną oraz zainteresowania, które dziecko ma szansę pielęgnować, również mają duży wpływ. Życie nastolatka jest znacznie bardziej skomplikowane niż życie dziecka, dlatego istotne jest udzielanie mu wsparcia i zrozumienia.



CZY MOŻNA POPRAWIĆ KONTAKTY RODZICÓW I NASTOLATKA?

ROZMOWA RODZICÓW Z NASTOLATKIEM

Ważne jest prowadzić przyjacielskie rozmowy o codziennym życiu, np. o zainteresowaniach nastolatka i rodziców, o tym, jak minął dzień, co słychać u kolegów dziecka, co ma w planach, o bieżących wydarzeniach lub innych sprawach, które zaprzętają głowę. Rozmowy przy kolacji są idealne, żeby zaktywizować całą rodzinę do przyjaznej dyskusji.

RODZICE POWINNI ZWRACAĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE KWESTIE:

- Czy kontakty dotyczą w większej mierze tego, co niedomaga, niż tego, co idzie dobrze?
- Czy dobre chwile są wykorzystywane do omawiania problemów, co powoduje zepsucie atmosfery?
- Czy rodzice słuchają nastolatka, tj. jego opinii i poglądów?
- Czy nastolatek ich słucha? Jeśli nie, to co rodzice mogą zrobić, żeby to się zmieniło?

Rodzice często zastanawiają się, kiedy jest dobry moment, żeby omówić trudne sprawy. Najlepiej jest to robić, gdy tylko temat wypłynie. Ważne, aby być spokojnym i rzeczowym. Dobrze jest poprosić nastolatka o opowiedzenie o swoim postrzeganiu sprawy. Należy rozróżnić działanie i osobę; omówić problem i jasno wyrazić, że nie akceptuje się zachowania, lecz bez poniżania nastolatka negatywnymi komentarzami, jak np.: „jesteś beznadziejny i zawsze wpędzasz się w kłopoty”. Można zapytać nastolatka, kiedy popełni błąd, „co zamierzasz zrobić w tej sprawie?”. Problem należy omówić rzeczowo. Należy poszukać rozwiązań, które obie strony mogą zaakceptować.



POZYTYWNE STRONY ADHD

ADHD ma również swoje jasne strony. Nastolatki z ADHD, tak jak inni ludzie, mają różne charaktery i umiejętności. Posiadają silne strony, które powinno się wspierać, aby równoważyć negatywne zachowania towarzyszące ADHD.

NASTOLATKI Z ADHD MOGĄ BYĆ:

- Kreatywne. Mają głowę pełną pomysłów i potrzebują szans, by je rozwijać. Wiele z nich może daleko zajść w twórczych dziedzinach, jeśli będą mogły rozwijać skrzydła.
- Energiczne. Mogą osiągać sukcesy w sporcie poprzez wykorzystanie swojej energii.
- Ogromnie skoncentrowane. Mają zdolność do zagłębiania się w tematy, które je zainteresują i często potrafią wykonywać wiele czynności naraz.
- Opiekuńcze i empatyczne. Zachwycają się zwierzętami i dziećmi oraz nie mają problemów z okazywaniem tego.
- Żywe i radosne. Łatwo poznają nowe osoby, są otwarte i ciekawskie.
- Dowcipne. Często dostrzegają komiczną stronę rzeczywistości i umieją się śmiać z własnych błędów.
- Zdolne do nieszablonowego myślenia. Wynajdują nowe rozwiązania problemów i mają pomysły, na które inne osoby by nie wpadły.
- Wierne w przyjaźni. Są w stanie dużo zrobić dla bliskich im osób.
- Szczere. Nie boją się wypowiadać swoich opinii i nie starają się być kimś, kim nie są.
- Chętne do próbowania nowości. Impulsywność i ciekawość sprawiają, że mają odwagę robić rzeczy nowe i interesujące.

Najważniejsze, by nastolatki z ADHD miały możliwość zajmowania się tym, w czym są dobre, i otrzymywały należne im uznanie.



CZY WIESZ, ŻE:

młodzież z ADHD różni się od dzieci i dorosłych z ADHD

serdeczność i autorytatywny styl wychowania wspierają czynniki chroniące i minimalizują czynniki ryzyka

złe doświadczenie ze szkoły zwiększa ryzyko zrezygnowania z nauki w szkole średniej

ważne jest skupiać się raczej na silnych niż na słabych stronach



Autorzy: Elín H. Hinriksdóttir i Sólveig Ásgrímsdóttir

Tłumaczenie: Marta Ewa Bartoszek

Projekt i skład: Gísli Arnarson

Druk: Litlaprent

Wydawca: ADHD samtökin

Sponsorzy: Reykjavíkurborg og

Félags-og vinnumarkaðsráðuneytið

ADHD
samtökin

Háaleitisbraut 13
108 Reykjavík

www.adhd.is
adhd@adhd.is