


**Tulburarea hiperkinetică cu  
deficit de atenție-cauze și  
manifestări.**

**Abordarea copiilor cu ADHD,  
strategii de succes**

- 
- Deficitul de atenție și hiperactivitate, cu toate că este o tulburare destul de recent diagnosticată la copii, a fost suficient investigat pentru a se putea stabili un protocol clar de evaluare, diagnostic și intervenție. Elementul esențial al diagnosticului este dat de colaborarea între specialist, părinte și educator / profesor, astfel încât să poată fi surprinse caracteristicile esențiale ale copilului și în medii diferite și în situații diferite. De asemenea, terapia comportamentală a ADHD-ului presupune colaborarea între specialist, părinți și profesori în vederea reducerii simptomatologiei legate de neatenție și hiperactivitate.


# Definiție


- Tulburarea de atenție și hiperactivitate (ADHD; APA, 2004) sau sindromul hiperkinetic (HKD; WHO, 1992) este o tulburare de dezvoltare caracterizată printr-un pattern extrem, pervaziv și persistent de *inatenție, impulsivitate și hiperactivitate*. Prin definiție, tulburarea se manifestă înaintea vârstei de 7 ani, însă simptomele pot fi identificate cu ușurință începând cu vârsta de 5 ani și adesea înainte de 2 ani (Taylor și colab., 1991).




# Cauze și manifestări

- ADHD are un impact major asupra dezvoltării, afectează funcționarea în domenii diverse: academic, social, emoțional. ADHD persistă și în adolescență și viaa adultă dacă nu este tratat la timp, constituind un factor de vulnerabilitate pentru dezvoltarea altor forme de patologie.

- 
- Adesea tulburarea este însoțită de comportamente de tip antisocial, delincvență și dificultăți de adaptare școlară respectiv anormalități în dezvoltarea personalității la vârsta adultă, cu implicații sociale și economice majore.

- 
- Studiile epidemiologice indică un raport de 1 la 3 % în ceea ce privește diferența între sexe pentru ADHD, băieții fiind mai frecvent identificați cu această tulburare.


- 
- O serie de cercetări (Brown, Abramowitz, Dadan-Swain, Eckstrand & Dulcan, 1989) au investigat manifestările comportamentale ale simptomelor ADHD la fete și la băieți și au observat că fetele prezintă simptome mult mai *internalizate* (*anxietate, depresie*) decât băieții și astfel acceptanța lor socială este mai mare.




# Etiologie

- Rezultatele studiilor de specialitate sugerează faptul că nu există un factor cauzal singular în cazul ADHD. Cercetătorii sunt în general de acord cu faptul că ADHD este o condiție medicală care afectează multiple arii ale creierului, lobul frontal fiind adesea invocat ca fiind principala arie implicată.



- 
- Aceste arii sunt responsabile de anumite funcții central-executive care controlează aspecte ca reglarea comportamentului, memoria de lucru, gândirea, planificarea și organizarea.
  - Studiile care au evaluat ratele ocurenței ADHD în interiorul familiilor, studiile care au evaluat familii cu copii adoptați și studii cu gemeni au confirmat faptul că *ereditatea* este cel mai comun factor care stă la baza apariției acestei tulburări.

- 
- Există cercetări de genetică moleculară care se concentrează asupra unor gene specifice care ar putea fi responsabile de apariția ADHD.
  - Alți factori de risc invocați în cazul tulburării sunt factori care pot influența dezvoltarea creierului și a funcțiilor acestuia, cum ar fi: **expunerea la substanțe toxice în perioada prenatală** sau **leziunile traumatiche ale creierului** dobândite în urma traumelor sau a unor boli. Factori precum regimul alimentar, disfuncționalitatea vestibulară, urmărirea diferitelor programe TV sau mediul familial, nu s-au dovedit a fi factori cauzali pentru ADHD.

# Diagnostic: interviuri clinice, scale de evaluare

- Interviul clinic în ADHD implică atât părinții cât și copilul, iar ideal este educatoarea/învătoarea sau dirigintele; informațiile obținute astfel din surse multiple pot fi comparate și integrate de clinician în vederea stabilirii diagnosticului.

- Pe baza analizei literaturii de specialitate privind scalele de evaluare a ADHD am identificat existența următoarelor instrumente:
- a. Scalele Conners (Conners et. al., 1997) - CRS-R (3-17 ani)
- b. Scalele Iowa Conners (Loney & Milich, 1982) (6-12 ani)
- c. Chestionarul Swanson, Nolan și Pelham - SNAP-IV (Swanson, 1992) (5-11 ani)
- d. Scala SWAN (Swanson et. al., 2001), (5-11 ani)
- e. Scala SKAMP (Wigal et. al., 1998) – (7-12 ani)
- f. Scala DuPaul (DuPaul et. al., 1998) – ADHD RS-IV (5-18 ani)
- g. Scalele Vanderbilt (VADTRS & VADPRS) (Wolraich, et. al., 2003), (6-12 ani)
- h. Scala ADHD-SRS (Holland et al., 2001), (5-18 ani)
- i. Scalele Brown - BADDIS, (Brown, 1996), (3-18 ani)
- j. Scalele Achenbach (Achenbach & Rescorla, 2001), (2-59 ani)
- k. Chestionarul SDQ (Goodman, 1997), (4-18 ani)


# Scale de evaluare folosite pe populația românească

- 2 scale ale sistemului de evaluare Achenbach (Achenbach & Rescorla, 2001);
- 2 scale ale chestionarului ADHD-IV, DuPaul (DuPaul, 1997)


- Opțiunea pentru adaptarea acestor scale s-a realizat pe baza următoarelor argumente:
  - a. scale prezintă indicatori psihometrici adecvați;
  - b. există studii teoretice sau empirice care să ateste utilitatea acestor scale în procesul de evaluare a ADHD;
  - c. scalele sunt recent publicate;
  - d. scalele au forme paralele pentru evaluarea simptomelor în medii diferite;
  - e. scalele sunt economice în privința timpului de aplicare sau a informațiilor obținute privind diagnosticul (ex. scalele oferă pe baza aceluiași informații date despre comorbiditate).
- Atât scalele Achenbach (Achenbach & Rescorla 2001) cât și chestionarul ADHD-IV, DuPaul (DuPaul, 1997) respectă fiecare dintre criteriile amintite. Scalele Achenbach sunt scale globale care evaluează și alte sindroame în afara ADHD, facilitând astfel analiza comorbidităților, fiind de asemenea unul dintre cele mai recunoscute sisteme de evaluare, iar ADHD-IV, (DuPaul, 1997) evaluează simptomele ADHD conform structurii DSM-IV.


# Metode de intervenție comportamentale:


- 1. Da-i copilului întăriri imediate!
- Pentru a determina copilul să continue o sarcină pe care a început-o, dar pe care o consider plictisitoare și fără niciun beneficiu imediat, oferă-i acestuia feedback-uri și întăriri pozitive care să facă sarcina mai atractivă, iar dacă schimbă sarcina fără a o finaliza, poți să-i dai mici pedepse. Întărirea pozitivă poate fi laudă sau complimente (subliniind ceea ce a făcut este bun). Uneori aceste complimente pot fi bine să fie însoțite de manifestări afective fizice (mângâiere, îmbrățișare). Indiferent de tipul de feedback utilizat, cu cât îl oferi mai repede, cu atât este mai eficient.


- 
- 2. Oferi i copilului feedback-uri cât mai frecvente.
  - Feedback-urile date imediat sunt foarte folositoare, îns devin i mai eficiente dac sunt oferite i frecvent. În anumite situa ii, când sunt utilizate excesiv, acestea pot deveni iritante pentru copil i obositoare pentru dumneavoastr .





- 
- 3. Încuraja-i și oferi-i copilului recompense cât mai mari.
  - Pentru a-l încuraja să facă o activitate, să respecte reguli, să se comporte frumos, copilul hiperactiv are nevoie de recompense mai mari decât ceilalți copii. Aceste recompense pot include manifestări afective fizice, privilegii, gusturi speciale, recompense materiale (jucării sau ceea ce el colecționează, iar uneori chiar sume mici de bani).
  - Acest lucru încalcă una din recomandări, respectiv cea care consideră că recompensele materiale trebuie folosite cât mai puțin, deoarece ele ar putea înlocui pe cele intrinseci (cum ar fi: dorința de a-i mulțumi prietenii sau prietenii, plăcerea de a citi, dorința de a conduce un joc sau o activitate). De fapt, motivația intrinsecă rareori influențează copiii hiperactivi, la care dacă dorim să dezvoltăm sau să menținem comportamente pozitive, trebuie să folosim recompense mari, semnificative și de cele mai multe ori materiale.

- 
- 4. Stimulați înainte de a pedepsi.
  - Deseori părinții /educatorii îi pedepsesc copiii când aceștia sunt neascultători sau când nu se comportă frumos. Acest lucru este cât se poate de normal pentru copiii fără ADHD care greu că primesc puține pedepse, dar pentru cei cu ADHD care greu că primesc mult mai des nu mai este ceva normal. Pedepsa în absența unei recompense nu este foarte eficientă pentru schimbarea comportamentului.

- 
- Uneori acest lucru poate duce la resentimente , iar în unele situații copiii vor încerca să lovească părinții și să se răzbească pentru pedeapsa excesivă . De aceea este foarte important ca părinții /educatorii să aibă în minte totdeauna regula “pozitiv înainte de negativ”.
  - Această regulă se referă la faptul că atunci când vreți să schimbați un comportament nedorit , mai întâi alegeți comportamentul pozitiv cu care vreți să-l înlocuiți . Când acesta apare, lăudați și recompensați copilul pentru el, abia apoi încercați să aplicați treptat pedepse pentru cel nedorit. Întotdeauna la copiii hiperactivi trebuie puse în balanță pedepsele și recompensele, iar procentul adecvat ar fi de o pedeapsă la două- trei recompense sau stimulări.

- 
- 5. Organizați-vă timpul atunci când considerați că este necesar.
  - La copiii hiperactivi, simțul intern al timpului și al viitorului se formează mult mai târziu. Ca o consecință a acestui fapt, ei nu pot răspunde unor cerințe care implică limite de timp sau pregătirea pentru viitor, ca și ceilalți copii.

- 
- Ei au nevoie de un reper exterior care să se refere la perioada de timp în care trebuie să facă o anumită sarcină (poate fi vorba de un ceas pe care copilul îl vede în permanență, sau se poate folosi un ceas cu alarma sau orice altă modalitate prin care se poate externaliza intervalul de timp), permițând copilului un mod cât mai acurat de a-și organiza timpul în această perioadă.


- 
- Pentru sarcini mai complexe și care necesită un timp îndelungat, cum ar fi citirea unei cărți sau realizarea unor proiecte pe care copilul le are de făcut ca și temă, sarcina va trebui împărțită în pași mai mici în așa fel încât copilul să realizeze în fiecare zi o anumită parte din aceasta. Fără a ține seama de aceste metode de externalizare și organizarea a timpului este foarte probabil ca acesta (copilul) să lase sarcina pe ultimul moment, fiind imposibil să facă o treabă bună.

- 6. Oferi i informa ii utile la locul de desfășurare al activităților.


- S-a observat că este foarte folositor să plasezi o informație în forma ei fizică (dacă este posibil) la locul de desfășurare al sarcinii. De exemplu, dacă copilul îți face tema pe masa din bucătărie, pentru a fi mai ușor supravegheat, pune-i pe masă o foaie cu următoarele reguli importante:

- § Concentrează-te pe sarcină ;
- § Nu pierde timpul;
- § Cere ajutor dacă ai nevoie;
- § Fă toată tema;
- § Când ai terminat verifică din nou.

- Aceste reguli se modifică în funcție de sarcina pe care o are de îndeplinit copilul.

- 
- 7. Oferi i-i o surs de motiva ie extern .
  - Copiii cu ADHD nu sunt capabili s - i internalizeze motiva ia atunci când au de a face cu sarcini plicticoase sau care necesit foarte mult efort. Acest deficit (în ceea ce prive te motiva ia intrinsec ) poate fi dep it dând copilului motiva ie extrinsec cum ar fi: stimul ri, recompense, reînt rindu-i încrederea în sine etc.



- 
- 8. Găsiți modalități cât mai concrete de rezolvare a problemelor.
  - Copiii hiperactivi nu sunt la fel de capabili, ca ceilalți copii, să utilizeze informațiile mentale, atunci când trebuie să se gândească la o anumită situație sau problemă. În acest caz, ar fi de mare ajutor găsirea unor modalități de reprezentare a problemei și a soluțiilor alternative de rezolvare într-un mod cât mai concret. Se recomandă brainstormingul (copilul scrie cuvântul cheie și de la el tot ceea ce-i trece prin minte).
  - Este foarte important ca în rezolvarea de probleme părinții/educatorii să găsească un mod prin care să transforme oarecum problema sau unele părți ale acesteia în ceva fizic, pe care copilul îl poate atinge sau manipula.

## • 9. Lupta și pentru consistență .

- Ca părinți /educator este foarte important să folosiți întotdeauna aceleași strategii în ceea ce privește organizarea sau dirijarea comportamentului copilului.
- Acest lucru presupune:
  - Să fiți consistenți în timp;
  - Să nu renunțați prea repede atunci când ai început un program de schimbare a comportamentului;
  - A răspunde în același mod chiar și atunci când contextul se schimbă ;
  - Asigurați-vă că ambii părinți folosesc aceleași metode.




- 10. Fapte, nu vorbe!

- Copilului hiperactiv nu-i lipsește nici inteligența, nici capacitățile și nici raționamentul; de aceea doar prin faptul că vorbești cu el nu se va schimba problema de natură neurologică pe care o are și care-l face să fie atât de dezinhibat. Acest copil este mult mai sensibil la consecințe și la recompense, la feedback-uri decât la raționalizări. Prin urmare se recomandă să reacționezi (ca părinte) repede și frecvent; lucrul ce va determina ca și copilul să se comporte mai bine. Dacă continui doar să vorbești, vei agrava doar situația și nu vei crește complianța.



- 11. Păstrați o perspectivă neutră .

- Aflându-se într-o situație greu de controlat s-ar putea ca părințele să-și piardă perspectiva pozitivă asupra problemei. Astfel, ei se pot rușina, supăra sau chiar înfuria atunci când primele încercări de a repune situația sub control eșuează . În aceste situații trebuie să-și amintească de faptul că dumneavoastră sunteți profesorul, adultul și antrenorul acestui copil care are nevoie de un ajutor mai mare decât ceilalți copii.

- 
- Prin urmare un mod de a nu lăsa aceste situații să vă afecteze este acela de a menține o distanță psihologică față de problemele copilului; cum ar fi de exemplu să pretindeți că sunteți într-un străduț în care vedeți situația din afară așa cum este ea reprezentată. În acest caz veți reacționa mult mai rațional, rezonabil și nu veți lăsa problemele copilului să vă creeze alte probleme, sau să vă supere.

- 12. Nu individualiza și sau personaliza și tulburarea copilului.

- De și uneori vi se pare foarte greu, nu lăsa și ca problemele copilului să afecteze demnitatea dumneavoastră personală. Sta și cât se poate de calm, prezintă și-vă simțul umorului și urma și toate principiile pe care le-am expus până acum atunci când trebuie să răspunde și copilului. Atunci când simți și că nu mai poți face față, că sentimentele vă copleșesc duce și-vă într-o altă cameră pentru a vă recupera controlul. Nu trage și concluzia că sunteți un părinte rău când o situație se termină prost sau nu urmează calea pe care v-ați dorit-o.

- 13. Practica iertarea.

- Practicarea iertării este cel mai important principiu, dar adesea cel mai greu de implementat în viața de zi cu zi.
- Iată un posibil mijloc de a dobândi această calitate:
- § Mai întâi, în fiecare zi, înainte de a vă duce la culcare stați un moment și reamintiți-vă evenimentele din acea zi. Eliberați-vă de furie, resentimente și regrete sau alte emoții distructive care s-au ivit datorită eecurilor copilului. Copilul nu poate controla întotdeauna ceea ce face și de aceea merită să fie iertat.
- § În al doilea rând, iertați-i pe ceilalți care au înțeles greșit comportamentul inadecvat al copilului și au acționat într-un mod care vă-a ofensat pe dumneavoastră sau pe copil.
- § În al treilea rând, trebuie să învățați să vă iertați pe dumneavoastră pentru greșelile pe care le-ați făcut referitor la comportamentul făcut de copil în acea zi.
- Lăsați la o parte furia, rușinea sau umilința care au acompaniat aceste acte de autoevaluare și faceți o evaluare corectă, sinceră, identificând ariile pe care le puteți îmbunătăți în ziua următoare.

- 14. Reduce și rivalitatea între prieteni!
- În general, un copil mai mare ar trebui să fie mai responsabil decât unul mai mic. Cu toate acestea, un copil normal de șase ani este de cele mai multe ori mai responsabil decât unul de zece ani, dar care este hiperactiv. Când doi prieteni se ceartă, încercați să nu vă plasați la mijloc, acest lucru va intensifica conflictul și nicidecum nu-l va stinge. Când într-o dispută sunt implicați doi copii și nu sunteți sigur care este vinovat, pedepsiți-i pe amândoi la fel. Acest lucru îi va învăța să-și rezolve conflictele între ei, și să-și recunoască fiecare partea lui de vin.





Vă mulțumesc pentru atenție!

Consilier școlar Palea Claudia