

Jak wspierać nastolatka z ADHD

Opracowała: Małgorzata Wardęga

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 we Wrocławiu

Wrocław 2025

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i koncentracji (czyli ADHD), to jedno z najczęściej występujących zaburzeń neurorozwojowych. W zależności od literatury i badania szacuje się, że ADHD posiada 5-10% społeczeństwa. Bardzo wysoka jest dziedziczność tego zaburzenia, gdyż wynosi 80-90%. Diagnozę może wystawić lekarz psychiatra (najczęściej na podstawie wywiadu, kwestionariuszy, historii życia). Można ją otrzymać zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłości.

Typowymi objawami zespołu nadpobudliwości psychoruchowej jest nieuwaga, impulsywność oraz hiperaktywność. Przeszkadzają one w codziennym życiu, szkole czy relacjach społecznych. Utrudniają również dostosowanie się m.in. do norm społecznych, obowiązujących zasad czy systemów.

Impulsywność objawia się przede wszystkim działaniem bez zastanowienia. Nastolatek może, np. często zmieniać temat, działać pod wpływem nagłego bodźca, podejmować nieprzemysłane decyzje, wchodzić w słowo, wybuchać złością. W okresie dorastania emocje są odczuwane jeszcze silniej, dlatego niska zdolność do samokontroli może stać się dużym utrudnieniem.

Hiperaktywność (nadpobudliwość) wynika z tego, że mózg jest jednocześnie niedostatecznie i nadmiernie pobudzony. Taki stan może przekształcić się w niepokój wewnętrzny. Nastolatek myśli o wielu rzeczach, ma problem z usiedzeniem w miejscu, a to w efekcie może prowadzić do problemu z utrzymaniem dobrego nastroju.

Zaburzenia koncentracji oznaczają, że nastolatka może rozproszyć każdy mały bodziec (m.in. widok spadającego liścia za oknem, dźwięk dobiegający z korytarza). Młodzież często skarży się na trudności z koncentracją. Część badaczy uważa, że u osób z ADHD może mieć to związek ze słabiej funkcjonującą pamięcią roboczą. Rodzice mogą często zaobserwować u swoich dzieci z diagnozą ADHD np. przerwanie sprzątania z powodu zaabsorbowania znalezioną w trakcie rzeczczą, zapominanie o obowiązkach oraz niskie zdolności rozwiązywania problemów.

Osoby z diagnozą ADHD często doświadczają problemów w zakresie funkcji wykonawczych, czyli czynności, które wykraczają poza podstawowe np. konieczność

planowania, sytuacje towarzyskie, regulacja emocji, odkładanie własnych potrzeb na później. W związku z tym często ciężko im się odnaleźć np. w sytuacjach społecznych, w których tego się od nich wymaga. Przekłada się to również na trudności organizacyjne, przestrzeganie norm czasowych, terminów, wywiązywanie się z obowiązków. Problemy w zakresie regulacji emocji wpływają na życie towarzyskie lub dogadywanie się z rówieśnikami i dorosłymi. Nastolatki mogą mieć problemy z przekierowaniem uwagi oraz utrzymaniem dłuższej koncentracji. Bardzo typowe jest także myślenie „albo-albo”, czyli np. „albo sukces, albo porażka”. Potrafią oni wytrwać w skupieniu nad czymś, ale zwykle wynika to z faktu, że dana rzecz jest dla nich atrakcyjna. Powiązana jest z tym również umiejętność hiperskupienia.

Wspomniane zaburzenia funkcji wykonawczych mogą być widoczne w wieku nastoletnim np. w postaci braku umiejętności regulacji emocji i potrzeb (często umiejętność samoregulacji pojawia się później, niż u dzieci neurotypowych), trudności szkolnych (zwłaszcza podczas przejścia do szkoły średniej, w której wobec nastolatka jest więcej wymagań, także tych związanych z samodzielnością) oraz problemów z wytrwałością (np. realizacji długoterminowych celów).

Hiperskupienie jest głęboką i intensywną koncentracją nad czymś. Może objawiać się, np. fiksacją na jakiś temat. Jest przeciwieństwem nieuwagi i rozkojarzenia. Nastolatek jest całkowicie pochłonięty czymś, co wzbudziło jego zainteresowanie. Może nie odczuwać upływu czasu oraz podstawowych potrzeb. Z jednej strony to umiejętność spędzenia kilku godzin nad czymś, co nagle przykuło uwagę (np. czytanie wszystkich artykułów i książek o historii sieci metra w Londynie), a z drugiej to trwające dłużej zainteresowanie (np. nastolatek może przez kilka tygodni intensywnie poszukiwać informacji na temat starożytnego Egiptu). Hiperskupienie włącza się i wyłącza na konkretny czas. Zdarza się, że podczas procesu diagnostycznego pomija się hiperskupienie u dzieci, które objawiało się, np. kilkugodzinną zabawą czy skupieniem na jednej zabawce. Raczej szuka się u dzieci hiperaktywności.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej jest zaburzeniem rozwojowym. Oznacza to, że ewoluuje w ciągu życia. Nie wyrasta się z ADHD, jednak wraz z wiekiem jego symptomy mogą nieco się zmienić. W kontekście młodzieży ważne jest to, że z uwagi na hormony (zwłaszcza estrogen i progesteron) objawy mogą stać się widoczne dopiero w szkole średniej – dotyczy to zwłaszcza problemów z koncentracją i motywacją. Ponadto dziewczynki z ADHD często mają lepsze kompetencje społeczne, sprawiają wrażenie lepiej przystosowanych. Wynika to z pewnych norm kulturowych, a także sposobów wychowywania dzieci. U nastolatków często problemem wtórnym do zaburzeń koncentracji jest niepokój oraz rozkojarzenie.

Nastolatki odczuwają bardzo silną potrzebę przynależności społecznej. Grupa rówieśników staje się dla nich w tym okresie życia bardzo ważna. Jest to naturalny proces, który jest całkowicie zgodny z prawidłowym rozwojem człowieka. W tym czasie u nastolatków nie rozwinął się jeszcze w pełni system kontroli poznawczej. Chodzi tu o korę przedczołową, która jest związana z regulacją emocji. Młodzież z ADHD może być w tym czasie bardziej skłonna do zachowań ryzykownych. Osoby w tym wieku łatwiej ulegają presji rówieśniczej, jednocześnie szukając w ten sposób próby na „wkupienie” się do jakiejś grupy. Ponadto nie zawsze potrafią kontrolować swoje impulsy oraz emocje (zwłaszcza te negatywne, jak złość, irytacja czy smutek), mogą mieć trudności w organizacji czasu i w szkole (np. słabsze oceny, problemy z terminowością, zagrożenia).

ADHD lubi towarzystwo innych chorób. Nie oznacza to, że zawsze będzie z nimi współwystępować. Często osoby z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej towarzyszą zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, depresja, tiki, zaburzenia opozycyjno-buntownicze, silne wahania nastroju, zaburzenia snu, uzależnienia czy choroba afektywna dwubiegunowa. W bardzo dużym stopniu ADHD współwystępuje również z dysleksją, lub innymi specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Jeśli chodzi o uzależnienia to według niektórych badań nawet 1/3 wszystkich pacjentów na oddziale uzależnień może mieć diagnozę zespołu nadpobudliwości psychoruchowej. Nie można pominąć też chorób somatycznych, np. otyłości, chorób kardiologicznych, celiakii, migreny, fibromialgii, zespołu jelita drażliwego. Część z wymienionych chorób może być reakcją na stres, brak odpowiedniego zaopiekowania oraz zwiększonej wrażliwości i podatności na zranienia. Niektóre z nich to strategie pozwalające na radzenie sobie z impulsywnością, gonitwą myśli czy stygmatyzacją (np. uzależnienia, depresja).

W przypadku ADHD niekiedy lekarz psychiatra może zaproponować wdrożenie farmakoterapii. Warto w tej kwestii wiedzieć, że takie leki są doskonale przebadane i użyteczne. Badania wskazują, że długotrwałe stosowanie leków na ADHD zmniejsza, m.in. ryzyko wystąpienia innych zaburzeń, a także ryzyko złego i/lub impulsywnego podejmowania decyzji wśród nastolatków. Nie jest to jednak artykuł, którego celem jest przybliżenie skuteczności i zasadności farmakoterapii. Należy jednak wiedzieć, że oprócz leków ważne jest także wdrożenie odpowiednich strategii pomocowych. Ważne jest również zadbanie o psychoedukację dziecka oraz otoczenia. Niekiedy konieczna może okazać się także psychoterapia.

Osoby z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej mają tendencje do zakładania, że są w stanie zrobić więcej, niż jest to fizycznie możliwe. W efekcie prowadzi to do przeciążenia

i niewywiązywania się z żadnych obowiązków. Dlatego tak ważne jest wdrożenie odpowiednich strategii. Nie należy w tym wszystkim zapominać jednak o pewnych ograniczeniach, które wynikają ze specyfiki neuroróżnorodności. Przykładowo, głośna galeria handlowa, w której występuje wiele różnych bodźców i rozpraszaczy, może powodować większe przeciążenie sensoryczne.

Pisząc o strategiach radzenia sobie z ADHD należy pamiętać o tym, żeby dostosować oczekiwania do dziecka z rozpoznaniem zaburzeń hiperkinetycznych, a nie po prostu do dziecka. Warto stworzyć wspólny front: rodzice i nastolatek kontra ADHD, a nie dziecko z ADHD kontra rodzic.

Podstawową strategią jest planowanie i tworzenie nawyków. Te drugie powstają często nieświadomie, na skutek wykonywania regularnie pewnych czynności. Gdy zostaną wykształcone, układ nerwowy automatycznie ulegnie odciążeniu, ponieważ nie będzie musiał nieustannie się tym zajmować. Przykładowo – można spróbować od małych rzeczy, takich jak odkładanie kluczy do domu zawsze w tym samym miejscu. Regularne pamiętanie o tym po każdym powrocie spowoduje, że z czasem nastąpi automatyzacja. W planowaniu pomocne mogą być wszelkie kalendarze, listy i kartki z przypomnieniami (choć nadmiar karteczek z przypomnieniami, które będą powieszane w całym domu, może zadziałać wprost przeciwnie do oczekiwanego efektu). W przypadku nastolatków efektywne mogą okazać się np. aplikacje w telefonie (może to być zwykły kalendarz). **Warto wprowadzić w domu zasadę: najpierw obowiązki, potem przyjemności.** Perspektywa oczekiwania na nagrodę (przyjemność), która nastąpi po wykonaniu obowiązków, pozytywnie działa na spragniony dopaminy układ nerwowy nastolatka. Warto usiąść z dzieckiem, wspólnie spróbować dokonać podziału zadań na ważne i mniej ważne. Można np. spróbować podzielić zadania na trzy listy: A (najważniejsze, które należy wykonać dziś lub jutro), B (zadania, które trzeba wykonać szybko, ale nie „na teraz”) i C (zadania najmniej ważne). Następnie wspólnie wpisać zaplanowane czynności do kalendarza. Należy jednak pamiętać, żeby nie było ich zbyt dużo, ponieważ mogą powodować przeciążenie. W przypadku, gdy np. dany tydzień jest dla nastolatka cięższy w szkole, można zaplanować mniej obciążające zadanie (lub wpisać tylko to, co jest konieczne, jak choćby urodziny babci czy pójście po zakupy). Z uwagi na to, że osoby z ADHD często mają nieco inny sposób postrzegania upływu czasu, można spróbować wyznaczyć konkretne przedziały czasowe na dane zadania. To co istotne, to żeby pozwolić nastolatkowi na autonomię.

W tym miejscu należy zadać pytanie: a co w sytuacji, gdy dziecko nie wywiąże się ze swoich obowiązków? Przede wszystkim nie powinno się stosować narracji negatywnej

(„kolejny raz zawaliłeś”, „naprawdę wyrzucenie śmieci i wyprowadzenie psa to tak wiele?!”, „jak mogłeś tego nie zrobić, przecież prosiłam”). Zamiast tego warto wykazać się wyrozumiałością, usiąść wspólnie, spytać co się stało (może system planowanie przestał się sprawdzać, a może w życiu dziecka dzieje się coś ważnego, co odciąga jego/jej uwagę od czynności domowych). Warto zdjąć presję, zmienić narrację, spróbować zażartować.

Typową strategią dla osób z ADHD w sytuacji przeciążenia jest **prokrastynacja**(czyli nałogowe odwlekanie , odkładanie obowiązków). Pod tym względem nastolatka można wspierać na wiele sposobów. Jedną z takich metod jest odpowiednie formułowanie poleceń – w myśl zasady: jedno polecenie naraz. W celu uniknięcia prokrastynacji/odwlekania można również wyznaczać niewielkie nagrody.

Nastolatek z ADHD będzie gubił rzeczy, będzie ich również zapominał. Czasem mimo wielu poczynionych wysiłków, pewne rzeczy po prostu będą się dziać. Zamiast krzyczeć i denerwować się lub próbować wyręczyć dziecko (które jest już nastolatkiem i powinno dążyć samodzielności, a nie zależności od rodzica), warto skupić się na tym, co można zrobić, aby wspierać nastolatka w życiu codziennym. Przede wszystkim należy zaakceptować, że tak będzie. Nastolatek będzie czuł się z tym źle, będzie czuł wstyd, poczucie winy, złość na siebie. Dlatego należy zadbać o to, żeby te emocje nie eskalowały. Akceptacja, rozluźnienie atmosfery żartem czy pokazanie, że to nie koniec świata, na pewno będzie pomocne. Warto też czasem kupić po prostu tańsze rzeczy. Niektóre przedmioty można nabyć w dwóch egzemplarzach (np. taka sama szczotka do włosów w każdej torebce) – w ten sposób nie będą musiały być stale przenoszone i gubione. W przypadku ważnych rzeczy, takich jak dowód osobisty oraz legitymacja, można spróbować pozostawić dokumenty w domu i na co dzień korzystać z aplikacji mObywatel.

Wielokrotnie w powyższym artykule pojawia się kwestia trudności z emocjami. Nastolatki zwykle potrafią rozróżniać towarzyszące im emocje, jednak mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, co one powodują w nich, a także jak wpływają na otoczenie. Z tego powodu ważne jest to, aby przede wszystkim akceptować emocje dziecka, dawać mu prawo do ich przeżywania, pokazywać, że są naturalne. Warto spróbować wspólnie z nastolatkiem nazywać te emocje i opisywać, co one robią (Jak się czujesz doświadczając złości? Jak czujesz złość w swoim ciele? Co masz ochotę zrobić, gdy czujesz złość?). W ten sposób można lepiej zrozumieć siebie i swój sposób reagowania w różnych sytuacjach. W przypadku trudnych emocji pomocne mogą okazać się też różne ćwiczenia oddechowe. Warto pamiętać m.in. o tym, żeby wydech był dłuższy, niż wdech. Można skorzystać też z wielu dostępnych w Internecie nagrań np. treningów relaksacyjnych. Jednak proste ćwiczenia oddechowe są zawsze dostępne

i nie wymagają dodatkowo użycia, np. telefonu. Pomocnym ćwiczeniem np. w sytuacji stresu czy lęku, może być także próba przekierowania uwagi poprzez proste ćwiczenie angażujące zmysły: spróbuj znaleźć dookoła siebie trzy rzeczy do zjedzenia, spróbuj znaleźć pięć rzeczy zielonych itd. Wskazane ćwiczenia pomogą uspokoić się, wyrównać oddech, co pomaga uspokoić również pobudzony układ nerwowy, a w efekcie pomogą przetrwać moment silnego rozregulowania emocjonalnego. W przypadku dużych trudności z kontrolą emocji czy też bardzo silnego odczuwania zwłaszcza emocji negatywnych, niezbędne może okazać się wsparcie psychologiczne lub terapeutyczne.

Co natomiast z motywacją szkolną i samą instytucją szkoły? Pisząc o tym, należy zacząć od podstaw, czyli wyboru szkoły średniej. Warto zadbać o to, aby profil placówki był zgodny z zainteresowaniami oraz możliwościami ucznia. Warto zastanowić się nad jego mocnymi i słabymi stronami, a także pomyśleć o potencjalnych przeszkodach (np. bardzo długi dojazd do szkoły czy dojazd wymagający kilku przesiadek może być zbyt dużym wyzwaniem dla nastolatka z ADHD). Najważniejsze jest jednak to, aby była to wspólna decyzja rodziców i dziecka.

Jeśli chodzi o same trudności szkolne, to będą się one pojawiać, np. w formie odkładania zadań na później, problemów ze skupieniem się na lekcji czy terminowością. Należy zacząć od zauważenia i nazwania samego problemu. W ten sposób będzie można o nim porozmawiać i pomyśleć wspólnie o strategii na poradzenie sobie z nim. Warto wdrożyć w domu zasadę, że po szkole należy się krótki odpoczynek, a później jest czas na prace domową i naukę. Takie jasne zasady zapewniają bezpieczeństwo i rutynę, pomagają wyrobić nawyk, a także pozwalają zacząć od rzeczy trudnych po to, aby po zakończeniu nauki móc poświęcić czas na coś przyjemnego. Można również wspierać nastolatka poprzez delikatne przywoływanie jego uwagi w momencie, gdy odpływa myślami lub skupia się na czymś innym. Być może ucząc się na sprawdzian z historii tak bardzo pochłonęło go czytanie kolejnych ciekawostek o wiktoriańskiej Anglii, że zapomniał o konieczności nauki. Można wówczas zastosować komunikat, np.: „Widzę, że coś cię bardzo zainteresowało. Może spróbuj najpierw dokończyć naukę na sprawdzian, a potem poczytasz sobie o czymś przyjemniejszym” lub „Widzę, że się rozkojarzyłaś. Też to u siebie dostrzegasz?”. Takie proste przywołanie uwagi może pomóc ponownie skupić się na tym, co jest priorytetem. Jednocześnie obietnica nagrody (możliwości poczytania o interesującym zagadnieniu) działa bardzo dobrze na mózg. Można również spróbować, np. określić limit czasowy („ucz się do 18, to tylko 2 godziny, więc wcale nie tak dużo”) – skonkretyzowanie odcinka czasowego, często pozwala osiągnąć ulgę i zmniejszyć napięcie związane z niemożliwością doczekania się spędzenia czasu na czymś atrakcyjnym.

Jednocześnie, jeśli nastolatek rzeczywiście zajmuje się tym, czym powinien się zajmować (czyli, np. nauką na sprawdzian) nie należy rozpraszać go zbędnymi rzeczami, pytaniami, przypomnieniami. Po co przerywać pożądaną czynność?

Pomocną w szkole strategią jest również znalezienie czegoś, co pomoże zniwelować napięcie i pomoże w dłuższym skupieniu się na lekcji. Taką rzeczą może być, np. trzymanie gniotki w kieszeni, zabawa gumką do włosów czy kolorowanki antystresowe (lub po prostu rysowanie w zeszytach). Niekiedy konieczne może okazać się też korzystanie ze słuchawek wygłuszających (np. na sprawdzianach). Warto również w przemyślany sposób wybrać ławkę w klasie – zbyt bliska odległość okna może powodować częstsze odwracanie uwagi i dekoncentrowanie się.

Jedną z najważniejszych strategii, o których nie należy zapominać jest jednak autonomia dziecka. Każdy nastolatek ma swoje własne potrzeby – często są one związane z grupą rówieśniczą (która jest w tym wieku najważniejsza, co jest całkowicie zgodne z prawidłowym rozwojem dziecka), własnymi zainteresowaniami (nie należy ich pomijać, tylko zachęcać dziecko do ich rozwijania, oferować pomoc w znalezieniu interesujących go rzeczy) oraz poczuciem emocjonalnego wsparcia w domu. Dla wielu nastolatków z ADHD pomocne mogą być wszelkie czynności związane z aktywnością fizyczną. Mogą to być regularne treningi, długie spacerowanie czy codzienny dojazd rowerem do szkoły. Każda taka aktywność pomaga zmniejszyć napięcie, a także zadbać o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Na koniec warto pamiętać o tym, że ADHD ma swoje mocne strony. To bardzo ważne, aby przypominać o nich nastolatkowi. Osoby z tą diagnozą są bardzo kreatywne, osiągają sukcesy (np. Michael Phelps), są ciekawe świata i ludzi, często widzą inny kontekst sytuacji, potrafią myśleć nieszablonowo, są energiczne i chętne do próbowania nowości. A to tylko niektóre z wielu zalet i mocnych stron.

Bibliografia:

- Chromik-Kovacs Joanna Banaszczyk Izabela Zdrojewska Justyna - *Jak pracować z dzieckiem z ADHD w domu i szkole*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2024.
- Leek Kristin - *ADHD. Mózg łowcy i inne supermoce*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2022.
- Pink Richard, Emery Roxanne - *Brudne pranie. ADHD u dorosłych i jak sobie z nim radzić*, Insignis Media, Kraków 2023.
- Rosier Tamara - *ADHD. Twój mózg jest OK. Zaufaj metodom trenerki ADHD i odzyskaj pewność siebie*, Znak Literanova, Kraków 2024.
- Steinke-Kalembka Joanna - *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?*, Wydawnictwo Edgard, Warszawa 2017.

- Tyler Allison - *Rozwiń skrzydła z ADHD. Jak wyciszyć umysł, odnaleźć równowagę i rozwinąć ukryte talenty*, GWP, Gdańsk 2024.