

ADHD:

PODTYP BEZ OBJAWÓW NADPOBUDLIWOŚCI:
„MAŁY MARZYCIEL”



Cordula Neuhaus



RAZEM
ADHD
PRZECIWDZIAŁAMY

Stopka redakcyjna

**AHDH:
NON-HYPERACTIVE:
THE „LITTLE DREAMER”**

autor:

Cordula Neuhaus

psycholog,

nauczyciel-terapeuta,

psycholog dziecięcy,

Alleenstrasse 29,

73730 Esslingen, Niemcy,

Tel.: 0711/36 7014

Faks: 0711/36 78 73

Wydawca:

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn, Niemcy



Całkowite przeciwieństwo dziecka nadpobudliwego?

W wieku niemowlęcym dzieci z ADHD bez objawów nadpobudliwości są często bardzo szczęśliwe i radosne, choć czasem bywają uparte. Ta ostatnia cecha ujawnia się szczególnie podczas karmienia piersią i z butelki. Dziecku wówczas zdarza się zasnąć, a w późniejszym okresie woli przetarte jedzenie z dużym otworem w smoczku od butelki. Z wiekiem dziecko nabiera smaku do pewnych pokarmów, które chciałoby jeść przez cały czas, a jednocześnie odrzuca te, które nie smakują mu równie dobrze.

Małe dziecko-marzyciel jest bardzo kreatywne i lubi płatać różne figle, na które dorośli często reagują z uśmiechem, uważając je za „zabawne i dziecinne”. Drzemka poobiednia często nie dochodzi do skutku — takie dziecko śpi najlepiej siedząc w samochodzie lub w wózku spacerowym, z głową przechyloną na jedną stronę.

Co ciekawe, ani mały marzyciel, ani dziecko nadpobudliwe nie potrafi się uczyć na własnych doświadczeniach. Dziecko może być także wyjątkowo nieustępliwe, jeśli się na coś uprze, i autentycznie rozpacza, jeżeli jego pomysły, życzenia lub poglądy nie zostaną natychmiast zaakceptowane. W takich sytuacjach potrafi krzyczeć bez opamiętania. Podobnie jak nadpobudliwe dziecko z ADHD, mały marzyciel nie daje się pocieszyć słowami, które jeszcze bardziej go pobudzają i rozwścieczają.



W okresie niemowlęcym i nauki chodzenia mały marzyciel, tak jak dziecko nadpobudliwe, nie znosi nadmiaru bodźców sensorycznych, co może skutkować nocami wypełnionymi nieprzerwanym krzykiem. Uspokojenie takiego dziecka wymaga godzin powolnego, spokojnego, rytmicznego kołysania i przytulania, cichego szeptania lub nucenia —czyli obecności cichego i spokojnego opiekuna. Jednakże to dziecko jest w sumie mniej absorbujące.

W wieku przedszkolnym mały marzyciel zwraca na siebie uwagę tym, że wciąż pragnie słuchać tej samej kasy lub bajki. Wzbudza to niepokój u rodziców, którzy czasem nie chcą spełniać życzeń dziecka, uważając, że takie zachowanie nie sprzyja prawidłowemu rozwojowi.

Jednak dziecko w rzeczywistości pomaga samo sobie ponieważ — podobnie jak jego nadpobudliwi rówieśnicy — potrzebuje od 8 do 18 razy więcej czasu na zapamiętanie sekwencji wydarzeń niż inne dzieci.

Dziecko zazwyczaj nie przepada za rysowaniem i malowaniem, choć w rzadkich przypadkach absolutnie uwielbia obie te czynności, najlepiej w towarzystwie głównego opiekuna, który je do tego zachęci. Mały marzyciel często woli pomagać мамie w kuchni, sprzątać lub słać łóżka niż bawić się w samotności.



Szczególną radość sprawia mu odgrywanie ról i zazwyczaj chętnie wciela się wielokrotnie w te same postaci, zwłaszcza ze świata dorosłych.


Kiedy małego marzyciela coś zafascynuje, wówczas wchodzi do swojego własnego świata. Nie reaguje wtedy na obecność ani życzenia innych osób i absolutnie nie potrafi zrozumieć ich irytacji.

Niekończące się zabawy z wodą, okruchami chleba itp., są irytujące, zwłaszcza gdy rodzice się spieszą, ponieważ wówczas nic nie wychodzi zgodnie z planem. Wszystko wydaje się trochę inne, choć jednocześnie także czarujące, a czasem zagadkowe.

Takie dziecko często załatwia się w pieluchę do względnie późnego wieku i zasypia wyłącznie w pozycji w kucki lub z dwoma smoczkami w buzi, zabawką lub ulubionym misiem (lub kilkoma



Wielu małych marzycieli wykazuje tę potrzebę. Jeśli nie mogą jej spełnić, natychmiast reagują paniką. Takie dziecko często ma trudności w relacjach z rówieśnikami, zwłaszcza w wieku przedszkolnym, podobnie jak dziecko nadpobudliwe, choć problemy te nie są równie wyraźne. Jednak z czasem coraz wyraźniej widać, że dziecko jest "zawszenie w sosie". Nie rozumie poleceń, nie słucha należycie, gdy siedzi w półkolu z grupą, w rezultacie nie wie, kiedy wypada jego kolej, reaguje za późno lub niewłaściwie, przez co od początku staje się pośmiewiskiem rówieśników.



Mali marzyciele to zazwyczaj dziewczynki, przed którymi stawia się inne wymagania. W ich przypadku roztrzepanie, marzycielstwo i powolność są bardziej akceptowane.

Jednak cechy te są nie do przyjęcia w szkole. Małe marzycielki, choć nie są równie ograniczone jak nadpobudliwi chłopcy, są również dość niezgrabne pod względem umiejętności motorycznych i grafomotorycznych. W rezultacie nikt nie zdaje sobie sprawy z tego, ile włożyły wysiłku w brzydtko napisaną pracę domową. Największym problemem jest dla nich zapamiętanie samego faktu otrzymania pracy domowej, a następnie zabranie się do niej.

Ukończenie zadania, które jest zbyt trudne lub nudne, psuje dziecku nastrój i męczy je, jest dla niego wyjątkowo nużące. Gdy rodzice próbują wyjaśnić o co chodzi w pracy domowej, mały marzyciel zasypia, ziewa, buja się na krześle i pociera oczy. W rezultacie dostaje burę, ponieważ najwyraźniej nie chce się uczyć, jest uparty, itp.

Codzienny dramat:


Małemu marzycielowi każe się coś przynieść, ale w międzyczasie zapomina on połowę polecenia. Może nawet zgubić się w budynku szkolnym lub idąc do domu babci, po czym spotyka go krytyka za to, że wszystko gubi, jest zapominalski i jest takim „kosztownym dzieckiem”.

Mały marzyciel nie potrafi powiedzieć, że krytyka i wyrzuty wzbudzają w nim lęk, przez co staje się coraz bardziej spięty, zapominalski i powolny.

Ponieważ takie dziecko jest nadwrażliwe, niemiłe słowa i nieprzyjazne spojrzenia ranią je do głębi. Łzy zaczynają płynąć zdecydowanie za wcześnie, a mały marzyciel nie potrafi ich powstrzymać. Dziecko otrzymuje wówczas etykietę „beksy”, słyszy, że „nie powinno się znowu mazać”, itp..

Choć mały marzyciel chce być słodki, grzeczny i szybki, to po prostu mu to nie wychodzi. Mały marzyciel miewa także napady złości, wyrażające jego wściekłość na niesprawiedliwość tego świata, bądź obrażony zamyka się w sobie. Sytuacje te występują tak nagle, że otoczenie często nie nadąża z reakcją. Zachowania te są natomiast interpretowane jako przekora lub bunt, których powodu nikt nie zna.





Mały marzyciel nie potrafi również opisywać sytuacji w płynny, poprawny sposób, gdy poprosi się go o to tuż po ich zajściu. Wygląda to tak, jakby nie potrafił ocenić własnego zachowania w sposób realistyczny. Często odpowiedzi to „Nie wiem”, „Zapomniałem/zapomniałam” lub wzruszenie ramionami. Otoczenie zaczyna się wówczas zastanawiać i zadawać sobie pytanie, czy dziecko nie jest przypadkiem opóźnione w rozwoju.

Dorośli próbują cierpliwie wyjaśnić małemu marzycielowi reguły, po raz kolejny tłumaczą, jak dodaje się ułamki dziesiętne, jakie są zasady dzielenia na piśmie i ortografii —ale w jakiś sposób nic nie wydaje się docierać.

Im bardziej dorośli próbują wyjaśnić podstawowe zasady, tym mniej dziecko zapamiętuje. Obietnice i nagrody również nie pomagają. A gdy rodzicom już wydaje się, że dziecko w końcu wszystko zrozumiało, to widząc ocenę z kolejnej klasówki wpadają w czarną rozpacz. Błąd na błędzie. Po co w takim razie w ogóle to ćwiczyliśmy? Natomiast dziecko często twierdzi, że nie odczuwało stresu przed egzaminem. Rodzice często znajdują się w niewyobrażalnych sytuacjach: dziecko (po kolejnych porażkach) tłumaczy, że nie mogło zrozumieć, o co chodzi w zadaniach.



Natomiast kilka minut później okazuje się, że w książce są odpowiednie ćwiczenia lub w szafie pod ubraniami nagle znajduje się podręcznik do matematyki. W odpowiedzi na pytanie „Dlaczego?” pada kolejne „Nie wiem” Reakcją na groźbę kary bywa zazwyczaj puste, pozbawione zrozumienia spojrzenie w dal.

Wywołany do odpowiedzi w szkole mały marzyciel często zachowuje się, jakby był z innej planety. Jeśli nauczyciel, chcąc usłyszeć odpowiedź, przypiera ucznia do muru, klasa często zaczyna chichotać. Po niewyobrażalnie długiej ciszy dziecko daje dość naiwną lub wręcz głupią odpowiedź, choć jednocześnie nauczyciele przyznają, że zdarza im się uzyskać od tego samego ucznia właściwe i bardzo precyzyjne odpowiedzi na pytania z dziedzin, które go interesują, gdy wydaje się on uważny i przytomny. Dziecko często nie rozumie „świata”. **Czy dziecko może być aż tak bardzo zmienne? Tak, mały marzyciel może!**

Podobnie jak dziecko nadpobudliwe, mały marzyciel podnosząc rękę w klasie nie potrafi wnieść żadnego wkładu do lekcji ani odpowiedzieć na pytanie zadane już komuś wcześniej. Dzieje się tak dlatego, że dziecko po prostu zapomina, co chciało powiedzieć! Jeżeli takie sytuacje się powtarzają, a dziecko jest wyśmiewane lub słyszy pod swoim adresem pogardliwe komentarze, wówczas szybko przestaje się zgłaszać.

Jeżeli dziecko zostaje wywołane do odpowiedzi na temat, który go szczególnie nie interesuje, wówczas często jest zupełnie zdezorientowane, nie ma pojęcia, na której stronie podręcznika/tekstu jest klasa, itp. Jednak to samo dziecko może nagle wykazać się wyjątkową kreatywnością i wyobraźnią w obszarach, które je interesują. Ponadto, dziecko to jest często wyjątkowo kochające i troskliwe, lubi zwierzęta i wymyśla wiele zabaw dla młodszych dzieci.



Ludzie, którzy rzadko mają okazję przebywać w towarzystwie małego marzyciela, są często pod wrażeniem jego spokoju i przyjaznego nastawienia do otoczenia, wysiłków podejmowanych na rzecz innych i spontanicznego oddania dla nich. Natomiast rodzice tego samego dziecka są często zirytowani i uważają jego marzycielstwo za formę biernego oporu - uporczywego, niemożliwego do pokonania czy uniknięcia.



Rodzice często doświadczają poważnej frustracji, gdy próbują coś szczegółowo omówić z dzieckiem, ponieważ zawsze mają wrażenie, że nie chce ono w ogóle rozmawiać. Rodzicom wydaje się, że nie mogą „dotrzeć” do swojego dziecka. Mały marzyciel często wydaje się przestraszony lub zmartwiony, lecz nigdy nie można się dowiedzieć dlaczego. Inne dzieci i nauczyciele mówią, co działo się w szkole tego dnia — dlaczego nasze dziecko tego nie robi? Czy nie ufa nam? Może ufa, ale teraz nie może sobie nic przypomnieć?

W szkole dziecko coraz częściej słyszy, że jest leniwe, głupie, zbyt wolne, dezorientowane i zdezorganizowane, by zrobić coś samodzielnie, a rówieśnicy wykluczają je z towarzystwa, choć nie jest wcale agresywny ani nie wykazuje zachowań prowokacyjnych. Wielu małych marzycieli cierpi na bóle głowy i brzucha spowodowane narastającym napięciem wewnętrznym. Czasem może dojść nawet do bólów migrenowych. Coraz wyraźniej widać, że dziecko nie reaguje stosownie na pochwały ani krytykę.

Mali marzyciele mają często problem z nauczeniem się z korzystania nocnika w nocy. Śpią, podobnie jak dzieci nadpobudliwe, snem bardzo głębokim i często nie budzą się, nawet gdy mają pełny pęcherz. Nagany tylko pogarszają sytuację, a dzieci mogą zacząć się moczyć także w ciągu dnia.



Mali marzyciele często obgryzają paznokcie lub różne przedmioty, prują dywanik przed łóżkiem, wydłubują dziury w ścianach lub owijają włosy wokół palców w celu auto-stymulacji i redukcji stresu. Gdy czują wielki ból fizyczny - często mdleją (gdy są zranieni przez innych, to często nie wiedzą, skąd wziął się siniak i podobnie jak dzieci nadpobudliwe często ignorują ból zadany samemu sobie z powodu swojej roztrzepanej natury).

Podobnie jak dzieci nadpobudliwe, wielu małych marzycieli reaguje paradoksalnie na środki usypiające przed operacją — na przykład przez zwiększone pobudzenie.

Co można zrobić?

Najważniejszą rzeczą jest uznanie i zaakceptowanie sposobu, w jaki Twoje dziecko postrzega świat. Niektóre dzieci opisują swoje problemy za pomocą zaskakujących porównań. 6-letni Benjamin powiedział swojej mamie:

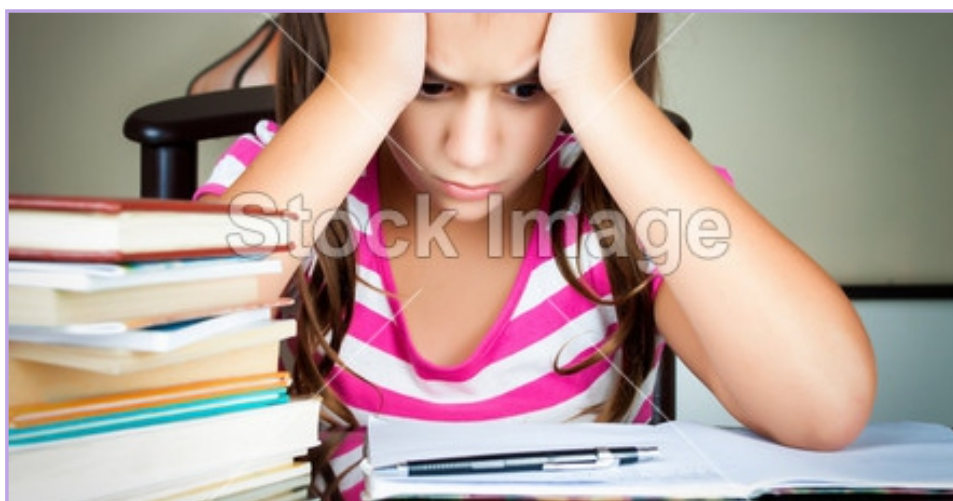
„Zrobiłem dziś tyle błędów w mojej pracy domowej, bo moja głowa była już przepelniona informacjami”.

9-letnia Tanja, gdy coś jest dla niej nudne lub trudne, mówi:

„Mamo, nie wiem, co się dzieje, ale mój mózg jakby włączał wygaszacz ekranu.”



Jeżeli chodzi o centralne rozregulowanie autonomicznej samoobserwacji, to główny problem małych marzycieli polega na tymże krótka pamięć wywołuje u nich wahania nastroju oraz zakłócenie stanu wewnętrznego skupienia. Wydaje się, że w konfrontacji z trudnymi lub nudnymi zadaniami ich mózgi wchodzą natychmiast w „tryb hibernacji”: Podobnie jak w przypadku dzieci nadpobudliwych, potencjał pamięci werbalnej i niewerbalnej nie jest dostatecznie rozwinięty. Dziecko najwyraźniej nie słucha własnej intuicji, która powinna kierować nim w trakcie kolejnych działań, i w rezultacie szybko je zarzuca.



Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele nie uważali zapominalstwa i opieszałości dzieci za powód do osobistej urazy.

Im bardziej zdecydowana będzie „reakcja dyscyplinarną”, tym bardziej dziecko będzie się czuło spięte i zagrożone. Wówczas nie będzie w stanie zapamiętać dosłownie niczego i zacznie się u niego rodzić niepokój, co do oczekiwań innych ludzi, a - jak wiadomo - lęk przeradza się w głupotę.

Dzieci z ADHD, bez względu na jego odmianę, zazwyczaj nie potrafią złapać w lot znaczenia otrzymywanych instrukcji. Rodzice i nauczyciele zanim każą dziecku wykonać jakieś zadanie powinni poprosić je, aby zwięźle wyjaśniło własnymi słowami, co ma zrobić. Cierpliwość i gotowość do powtarzania instrukcji w przyjazny sposób, z miłym spojrzeniem i przy użyciu tych samych słów, jest absolutną podstawą sukcesu w tym przypadku. W razie konieczności rodzice powinni po prostu postać przy dziecku w milczeniu przez chwilę. Ewentualnie mogą położyć mu rękę na ramieniu lub na chwilę je objąć. Przejście z jednej sytuacji do drugiej jest bardzo trudne, a emfaticzne sygnalizowanie powaga dziecku się „włączyć”.



Należy się wyrażać w sposób zwięzły i prosty. Dziecko potrzebuje otrzymywać wiele informacji zwrotnych, zarówno w formie pochwał jak i korekty błędów, które należy przekazywać natychmiast i możliwie często.

Mali marzyciele potrzebują również jednoznacznych, jasnych i odpowiednio silnych bodźców, aby rozpoznać te informacje jako wskazówki dotyczące ich postępowania. Podobnie jak inne dzieci z ADHD, wymagają one zazwyczaj od ośmiu do osiemnastu razy więcej czasu na zapamiętanie informacji, a czasem nawet więcej!

Małemu marzycielowi bardzo pomagają zachęty i traktowanie jego problemów z empatią. Najlepszym sposobem, w jaki dorosły może „złapać” dziecko, zanim ono odpłynie w świat marzeń, jest zaczęcie zdania od słów „Sally, właśnie mówiłam, że chciałabym, abyś mi opowiedziała...: zamiast „Sally, znowu masz głowę w chmurach?!!!”

Dziecko należy zachęcać, aby pakowało się do szkoły każdego wieczora, korzystając z pomocy swojego rozkładu dnia. Rodzice powinni rozumieć, że dziecko wykonuje te czynności tylko w obecności dorosłego i może nie potrafić wykonać ich samodzielnie przez wiele lat. Podobnie jak dziecko nadpobudliwe, mały marzyciel zazwyczaj zaczyna się przygotowywać w ostatnim momencie, a potem reaguje prawidłowo tylko dlatego, że „włącza się” pod naciskiem z zewnątrz (cechy tej nie należy nigdy wykorzystywać jako wymówki do popędzania dziecka w negatywnym sensie!).


Plan dnia

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
1. 7 ⁵⁵ - 8 ⁴⁰	<i>Muzyka</i>	<i>Etyka</i>	<i>Biologia</i>	
2. 8 ⁴⁰ - 9 ²⁵	<i>Matematyka</i>	<i>Geografia</i>	<i>W·F</i>	
3. 9 ²⁵ - 10 ³⁰	<i>Matematyka</i>	<i>Geografia</i>	<i>Muzyka</i>	17
4. 10 ³⁰ - 11 ¹⁵	<i>Sztuka</i>			

W odróżnieniu od dziecka nadpobudliwego, mały marzyciel często czuje się jak ofiara w rezultacie doświadczonych trudności. Czuje się źle, nieustannie męczą go wyrzuty sumienia, czuje się przyłapany na czymś niewłaściwym i zawstydzony. Pomocnym może okazać się poruszenie problemu zapominalstwa z humorem, w przyjazny sposób, nie raniąc wrażliwości dziecka („Dziś chyba nie jest twój dzień, prawda?“).



Podobnie jak dziecko nadpobudliwe, mały marzyciel zazwyczaj zaczyna realizować pierwszy, spontaniczny pomysł, jaki przyjdzie mu do głowy, po czym nachodzą go coraz większe wątpliwości spowodowane poprzednimi porażkami, a w końcu woli unikać pewnych sytuacji, bojąc się, że zrobi lub powie coś złego. Im bardziej inteligentne jest dziecko, tym lepiej potrafi „prześlizgnąć” się przez kolejne klasy, zanim doświadczy gorzkiej porażki, gdy wymagania staną się wyższe, a ono będzie musiało myśleć i działać szybciej (zazwyczaj w wieku 9 lub 13 lat). Po wejściu w okres dojrzewania dziecko jest często zagrożone zachowaniami szkodliwymi, takimi jak palenie, picie, obżarstwo i bulimia, a także rozpaczliwe rzucanie się w relacje, które później przysparzają mu olbrzymich cierpień.



Podobnie jak dziecko nadpobudliwe, mały marzyciel bardzo potrzebuje osób, które potrafią go odpowiednio „wyczuć” oraz zapewnić punkt oparcia, odpowiednio wcześniej upomnieć i kontrolować - wszystko to w atmosferze niewyczerpanej cierpliwości.

Takie dziecko najprawdopodobniej reprezentuje najtrudniejszy podtyp ADHD. Dziecko jest często niezauważane, zapomniane i nieprawidłowo zdiagnozowane. W późniejszym czasie często uważa się za niepotrzebne, przez co przestaje się zajmować sobą i zaczyna się zaniedbywać. Zapewnienie takiemu dziecku czułego i konsekwentnego wsparcia odpowiednio wcześnie, korzystanie z reedukacji w celu usunięcia barier w nauce i nie czekanie w nadziei, że „wszystko jakoś się ułoży”, organizowanie odpowiedniej terapii funkcjonalnej i farmakologicznej oraz staranne obserwowanie zaburzeń rozwojowych takich jak dyskalkulia zredukuje niebezpieczeństwo poważnych zaburzeń emocjonalnych w przyszłości. Niestety, zajmowanie się pojedynczymi z ww. problemów w późniejszym czasie nie przynosi zazwyczaj żadnych efektów.

Odpowiednio przepisane środki farmakologiczne, których działanie jest następnie starannie monitorowane, mogą pomóc małym marzycielom równie skutecznie jak dzieciom nadpobudliwym, choć jest je trudniej dobrać. Celem jest osiągnięcie stanu wewnętrznej uwagi, stabilnego nastroju, zwiększonej dokładności obserwacyjnej i szybszych reakcji: **czyli stanu, w którym dziecko jest bardziej „dostępne”**. W dzisiejszych trudnych czasach, gdy świat pędzi jak oszałały, a ludzie są rozproszeni, terapia sprawdza się tylko w połączeniu z leczeniem farmakologicznym, zwłaszcza w okresie dojrzewania.