

Urodzeni buntownicy

W szkole biega po korytarzu i wdaje się w konflikty z kolegami częściej niż rówieśnicy, w domu skacze po meblach, ciągle coś strąca i tłucze. Wszyscy – nauczyciele, rodzina, sąsiedzi – niemal każdego dnia skarżą się na jego zachowanie... Taki jest obraz przeciętnego dziecka i nastolatka z ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder* – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi).

ILONA LELITO

Kluczem do radzenia sobie z nadpobudliwością jest zrozumienie jej neurofizjologicznych przyczyn, pełna akceptacja dziecka oraz właściwe przygotowanie najbliższego otoczenia, by unikać sytuacji konfliktowych, które potęgują nadpobudliwość.

ADHD to zespół zaburzeń o podłożu neurologicznym. Nieprawidłowa ekspresja genów powoduje zakłócenia w harmonijnym dojrzewaniu struktur układu nerwowego oraz zmiany w przekąźnictwie noradrenaliny i dopaminy. Mówiąc językiem zrozumieliśmy: system pobudzenia u człowieka dotkniętego zaburzeniem jest rozwinięty prawidłowo, natomiast system hamowania reakcji na nowe bodźce jest upośledzony, co powoduje niewspółmierne reakcje do sytuacji¹. Ponadto dzieci z ADHD rozwijają się według odmiennego schematu niż ich rówieśnicy – są zapóźnione w rozwoju emocjonalnym, za to szybciej rozwijają się intelektualnie oraz posiadają lepszą zdolność myślenia abstrakcyjnego. Dzieci te uważane są za przemądrzałe, agresywne, krnąbrne i złośliwe. Powszechnie sądzi się, że w związku z ponadprzeciętnym ilorazem inteligencji doskonale wiedzą, jak się zachować, jednak celowo nie stosują się do ustalonych reguł i łamią wyznaczone normy. Szkoła i rodzice nie radzą sobie z nimi, wzajemnie obwiniają się za porażki wychowawcze, jednak zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że najczęściej to my, dorośli,

¹ T. Wolańczyk i in., *Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Objawy i sposoby pomocy*. Broszura wydana przez Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej.

poprzez swoje agresywne czy par-agresywne działania prowokujemy ich oportunizm. Sami sprawiamy, że nasze dziecko/uczeń jest nerwowe, nadpobudliwe i przekorne.

Argument siły

W dzisiejszych czasach truizmem wydaje się powtarzanie, że nie należy bić dziecka, bo „przemoc rodzi przemoc”, „bo to poniżenie dziecka”... Wszyscy to wiemy, jednak ciągle tak trudno wielu z nas – rodziców – powstrzymać się od „wychowawczego kłapsa”. Tak byliśmy sami wychowywani: surowe, nieugięte zasady, żołnierska dyscyplina wymuszana widokiem wiszącego w kącie pasa. Może dlatego tak dużo rodzin daje się wciągnąć w samonakręcającą się spiralę wzajemnej przemocy. Zaczyna się od jednego kłapsa, potem przy najbliższej okazji – to samo, a później już siłą rozpędu – kolejne konflikty rozwiązujemy w ten sposób, bo przecież trzeba być konsekwentnym... I zapominamy, że potomek (a zwłaszcza mały adehadowiec) ma prawo faktycznie już być przekorny, bo myśli: „Skoro ty traktujesz mnie w ten sposób, to dlaczego ja mam robić to, co chcesz?!” a może też przyzwyczaiał się już, że mamy/ta-ty słucha się dopiero, gdy uderzy...

Jeden z ojców powiedział, dlaczego przestał bić dorastającą córkę: pewnego dnia, gdy po raz kolejny uniósł rękę, uświadomił sobie, że robi to, bo nie wie, jak wygrać spór z dzieckiem. Gdy nie pomagają argumenty, gdy okazuje się, że dziecko jest od niego mądrzejsze i że on, ojciec, przegrywa kolejną batalię z małolată, wtedy kończy się spoliczkowaniem dziewczynki – w ten sposób wykazuje swoją

wyższość i ucina spór. Gdy zdał sobie sprawę, jak niskie pobudki nim kierują, nigdy więcej nie podniósł ręki na żadne z dzieci.

Upokorzenia i konflikty

Nie można też nie wspomnieć o bagatelizowanej często formie przemocy – werbalnej, a nawet niewerbalnej. Zdarza się, że rodzice twierdzą, iż nie stosują przemocy wobec potomstwa, bo nie biją dzieci, ale nie uświadamiają sobie, że zwracając się do malca niegrzecznie czy poniżająco, spoglądając na niego w podobny sposób czy wykonując określone gesty – krzywdzą je i urażają w takim samym stopniu, jakby je bili. Niedopuszczalne są nie tylko takie sformułowania, jak „Ty głupku...”, „durniu”, ale też „Już nie mam do ciebie siły! Czego znowu chcesz?! Uspokoisz się wreszcie?!”. Podobne wypowiedzi niszczą wzajemne relacje w takim samym stopniu jak przemoc fizyczna i blokują dialog.

To samo dotyczy atmosfery panującej w rodzinie. Jeśli panuje między nami oziębłość i nie liczymy się nawzajem ze swoimi uczuciami, efekty wychowawcze będą zapewne równie kiepskie.

Wszystko, co można powiedzieć o przemocy w rodzinie, w dwójnasób dotyczy rodzin, w których jest dziecko nadpobudliwe. Po pierwsze dlatego, że z racji cech ADHD dzieci te częściej popadają w tarapaty (niechcący niszczą różne przedmioty, wpadają na przechodniów na ulicy itp.), a to z kolei sprawia, że jest więcej okazji do awantur w domu. Po drugie dlatego, że dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej to urodzeni buntownicy. Mają bardziej niż rówieśni-

NIEZWYKŁE DZIECI

www.pismo.niebieskalinia.pl

cy rozwinięte poczucie niesprawiedliwości, nie umieją przejść do porządku dziennego nad faktem, że ktoś narusza ich godność osobistą. Ponadto nie są w stanie zauważyć, że czasem może o coś nie warto kruszyć kopii. Dzieciom „normalnym” zdarza się przemilczeć słowo wypowiedziane „nie w porę” przez kogoś z najbliższych czy inne niestosowne zachowanie, młody nadpobudliwiec tak się nie zachowa. On wybuchnie za każdym razem i drobne nieporozumienie przerodzi się w konflikt. Mając poczucie głębszej niesprawiedliwości, jaka go spotyka (faktycznej czy też urojonej), będzie walczył o swoje racje bez względu na wszystko. Jest to efekt wspomnianego zapóźnienia w rozwoju emocjonalnym.

Wszystko to skutkuje tym, że w rodzinach dzieci nadpobudliwych częściej niż w innych dochodzi do spięć na linii rodzic-dziecko i pomiędzy samymi rodzicami. Tylko odpowiednio wczesne przygotowanie rodziców może zapobiec nawarstwianiu się wzajemnych żali i rozczarowań oraz nakręcaniu spirali wzajemnej niechęci. Rodzic taki musi odpowiednio wcześnie wiedzieć, jak w porę zdusić spór w zarodku, by nie prowokować sytuacji konfliktowych oraz, że będzie musiał być dwa razy spokojniejszym i cierpliwszym opiekunem niż inni ro-

dzice. W przeciwnym razie młode z ADHD wypunktuje mu każdy błąd i niedociągnięcie.

Trzeba też zauważyć, że niewłaściwym traktowaniem dziecka w rodzinie można wywołać u niego objawy nadpobudliwości. Bicie, zaniedbywane, czy też poniżane w inny sposób, staje się nerwowe i drażliwe. Ma trudności z opanowywaniem emocji i właściwym reagowaniem na bodźce. Jest to problem nie tylko rodzin nazywanych patologicznymi, lecz także tzw. dobrych domów.

Szczęśliwe znaczy grzeczne

Co więc robić, gdy zapętlimy się w pułapce wzajemnej przemocy? Przede wszystkim nie liczymy na to, że sami sobie poradzimy – dotąd działaliśmy instynktownie i skutki są niezadowalające. Jeśli nie chcemy jednak zwrócić się do specjalisty, zacznijmy szukać odpowiedniej literatury. Świetną pozycją na ten temat jest książka „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber i Elaine Mazlish. Już sam tytuł sygnalizuje najważniejszy problem w kontaktach rodziców z potomstwem. Po lekturze zrozumiemy, jak na świat patrzą nasze pociechy, co dotąd robiliśmy źle oraz – co najważniej-

sze – jak można próbować naprawiać wzajemne relacje.

Na pewno musimy nastawić się na długotrwałą pracę nad sobą i rodziną. Im starsze dziecko, tym więcej frustracji targa nami i dzieckiem i tym trudniej jest naprawić wspólne stosunki, jednak jest to możliwe i autorki dowodzą tego w swej publikacji. Na początek trzeba będzie zacisnąć zęby i ustępować w sporach ze zburzonym młodzieńcem, bo tylko my wiemy, jaką mamy strategię i cel. Z czasem, gdy dzieciak zauważy, że w sytuacjach konfliktowych my ustępujemy, będzie nas naśladował. Pamiętajmy, że dzieci wychowuje się dając dobry przykład – jeśli mówimy im coś innego, niż sami robimy, one i tak będą postępować tak jak my.

We wspomnianej książce autorki zauważają także wiele rzeczy, na które w codziennej gonitwie nie zwracamy uwagi, np., że „Tylko dziecko szczęśliwe, spełnione i zadowolone jest grzeczne”.²

I. L.

² A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina of Poznań, 1998.