

Czy dziecko z ADHD jest szczęśliwe?

Czasami rozmawiając ze znajomymi, rodziną na temat dzieci z ADHD (nadpobudliwość psychoruchowa z deficytem uwagi) odnoszę wrażenie, że uważają, iż dzieci z tym zaburzeniem to „chodzące szczęścia”- nie przejmują się niczym, są w ciągłym ruchu, mówią, co myślą- czego często im się zazdrości, nie muszą (czy aby na pewno?) na niczym koncentrować się „bo mają to zaburzenie...”, robią różne dziwne rzeczy- dzięki temu mają grono rówieśników, nikt nie jest w stanie ich okiełznać, bo nie dają się opanować. Za nic mają normy społeczne... Można by pomyśleć- chodzące szczęście! Można by pomyśleć- od nich optymizmu można by się uczyć! Czy aby na pewno? Postaram się w moim artykule nieco zachwiać tą pewnością co do szczęścia dzieci z ADHD.

Co to jest optymizm? Czy go się po prostu ma, czy można się go nauczyć lub wręcz oduczyć? Pomocna w tej ocenie jest koncepcja wyuczzonej bezradności Seligmana. *„Wynika z niej, iż zmiana stylu myślenia- z pesymistycznego, depresyjnego (wyuczona bezradność) optymistyczny- wpływa na całość życia człowieka, optymalizując jego funkcjonowanie, dokonywanie ważnych wyborów (np. zawodu, partnera) i odnoszenie sukcesu. A co istotne optymizm można kształtować”* (Dąbkowska Monika, I. W „Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka” pod red. Kołakowski Artur, GWP, Sopot 2013, str. 79).

Wyobraźmy sobie teraz dziewczynkę- Marysię Zmyśloną. Marysia ma 12 lat, jest uczennicą szkoły podstawowej. Nauka- mimo całkiem dobrych możliwości intelektualnych- nie idzie jej zbyt dobrze, często zapomina zadań domowych, podczas sprawdzianów zapomina tego, co uczyła się całkiem niedawno lub nie zdąży napisać wszystkiego, podczas lekcji wyrwana do odpowiedzi często nie wie, co ma odpowiedzieć, przez co uważana jest przez nauczycieli za „gapę”, a przez kolegów za „nieuka”. Marysia ma ogromny problem, by usiedzieć spokojnie w ławce. Jest bardzo impulsywna. Łatwi ją zdenerwować. Często mruczy coś pod nosem komentując to, co mówi nauczyciel. Czasami zdarza się, że mówi głośno, co myśli o tym, co słyszy od nauczyciela, wyraża głośno swoje- najczęściej niepochlebne zdanie- czym wzbudza śmiech uczniów, ale i złość nauczycieli. W związku z takim swoim zachowaniem często otrzymuje uwagi. Są wprawdzie nauczyciele- ale jest ich niewielu- którzy potrafią dotrzeć do „niegrzecznej Marysi”. Nauczyciele coraz częściej mówią o usunięciu Marysi ze szkoły, a i rówieśnikom przestaje odpowiadać Marysia jej zachowanie. Tym bardziej, że Marysia coraz częściej zaczyna „wymierzać sprawiedliwość” za to

co słyszy o sobie podczas przerw. Rówieśnicy już wiedza, że można ją szybko sprowokować do negatywnego zachowania, więc robią to coraz częściej i coraz okrutniej. Marysia zaczyna używać siły fizycznej, wyzywa innych, za co za karę „łąduje” u dyrektora szkoły, który często nie próbuje dojść do tego, co było powodem negatywnego zachowania Marysi, tylko daje jej naganę, prosi o to, by przyszła następnego dnia z rodzicami. Marysia wracając do domu spotyka się z karą od mamy (bo matki często jako pierwsze są odpowiedzialne za to, by dziecko ponosiło konsekwencje tego, co zrobiło) za to, że jest „niedobłą, wstrętną dziewuchą i lepiej by było, gdyby jej nie było to nie byłoby tych problemów.”. Dostaje też szlaban na wyjście z domu, na oglądanie ulubionych programów telewizyjnych, na jedzenie ulubionych słodczy „bo i tak już jest za gruba”. Nie wolno jej też korzystać z komputera. Ma siedzieć w swoim pokoju, uczyć się i ma przemyśleć, w jaki sposób można zmienić swoje zachowanie, bo „nikt już jej nie lubi, niedługo skończy w poprawczaku, a potem w więzieniu”. Marysia słysząc takie słowa pewnie odpysknie mamie, co jeszcze bardziej ją rozsierdzi. Marysia usłyszy- jak ma to szczęście, że wychowuje się w pełnej, „normalnej” rodzinie- że mama wszystko powie ojcu, a ten to się dopiero z nią policzy. Marysia wie, co to znaczy- kolejna kara, a tym razem pewnie lanie, albo spoliczkowanie. Dziewczynka nie ma ochoty tego słuchać. Zamiast iść do pokoju zabiera kurtkę, wybiega z domu. Słyszy jeszcze głos mamy, ale nie zatrzymuje jej to...Idzie przed siebie, gdzie może spotkać różnych czasami ciekawych, interesujących, ale i „niegrzecznych” rówieśników, dla których jej zachowanie będzie atutem. Pozwolę sobie dalej nie snuć wodzy fantazji, co Marysia może jeszcze zrobić, kogo może spotkać. Zatrzymam się w miejscu, w którym jeszcze nie spotkała innych dzieci odrzuconych przez rówieśników, poszukujących doznań czy dorosłych skłonnych zaakceptować jej zachowanie za pewną cenę...

Poznaliśmy Marysię Zmyśloną. Myślę, że jej obraz jest niepełny, krótki, uproszczony. Może prezentować całe mnóstwo innych zachowań, których nie opisałam w podanym przykładzie. Bo i nie wszystkie zachowania dziecka z ADHD Marysia musi mieć, ale z pewnością większość- z takim rozpoznaniem- będzie miała.

Zastanówmy się, czy Marysia może być szczęśliwa? Myślę, że nie. Czy może być optymistką? Również myślę, że nie. Dostaje od innych ludzi cały czas sygnały, komunikaty jaka jest zła, jaka niedobra. Rówieśnicy- którzy początkowo ją lubili, a nawet podziwiali za cięty język- zaczynają ignorować, bo nie chcą mieć kontaktu ze „świruską”. Tak też mogą o niej mówić rodzice koleżanek, kolegów słyszący o tym, „co znowu Maryśka zrobiła podczas polskiego”. Rodzice innych dzieci mogą zabraniać im kontaktu z Marysią. Nie wiemy, ile siły, motywacji wkłada Marysia, by nie powiedzieć podczas KAŻDEJ lekcji, że to, co słyszy jest „do bani” i „zupełnie niepotrzebne”. Nikt tego nie zauważa, więc dziewczynka może sądzić, że nie warto się starać, że i

tak wszystko będzie źle, że i tak nie będzie lubiana. Większość osób, które ma kontakt z Marysią jest przekonana o jej złej woli, jak się negatywnie zachowuje.

„Optymizm jest oczekiwaniem pozytywnego przebiegu zdarzeń, ale wyraża się w charakterystycznym schemacie atrybucyjnym, czyli poszukiwaniu przyczyn sukcesów osobistych, trwałych i uniwersalnych” (Dąbkowska Monika, I. W „Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka” pod red. Kołakowski Artur, GWP, Sopot 2013, str. 87). Jak pokazuje literatura przedmiotu, *„optymizm wiąże się z wyższą samooceną, wewnętrznym poczuciem kontroli, pozytywnym stosunkiem do otaczającego świata i ludzi, większą sprawnością i wytrwałością w realizacji zadań”* (jak wyżej, str. 89).

Marysia Zmyślona z pewnością, jako dziecko z ADHD doświadczała od pierwszych lat życia niepowodzeń w realizacji tego, co chciała osiągnąć. Jest dziewczynką impulsywną, ma zaburzenia uwagi, jest- jak o niej mówią- nieostrożna, nie potrafi się skoncentrować nawet podczas oglądania ciekawego filmu, jest mało zgrabna, zachowuje się często jak „słoń w składzie porcelany”. Jak podałam moja Marysia Zmyślona, mimo dobrych możliwości intelektualnych nie osiąga sukcesów w szkole, bo często zapomina, nie potrafi „sprzedać” swoich możliwości. Z pewnością sądzi, że jest beznadziejna (nieraz to słyszała), mało zdolna (to też często dostawała głównie od dorosłych). Zaczyna myśleć o sobie pesymistycznie, być może nawet sama zaczyna o sobie myśleć, że „jeżeli by się bardziej postarała, to...”. Zaczyna myśleć, że zawsze już będzie dostawała negatywne oceny, bo to JEJ WINA, że ma złe. (czy aby NA PEWNO jakby chciała, to by mogła mieć je lepsze?? Czy jak mam 170 wzrostu to mogę jak BĘDĘ CHCIAŁA skoczyć wzwyż 2 metry?). I jak w takiej sytuacji można mówić o możliwości kształtowania się pozytywnego, optymistycznego sposobu patrzenia na świat. Uważam, że niezmiernie trudno !

Dbajmy o to, by zarówno dzieci podobne do Marysi Zmyślonej mogły wychowywać się w atmosferze zrozumienia. Musimy wiedzieć, że wiele ich zachowań nie ma charakteru wolicjonalnego, to znaczy one nie robią wielu rzeczy bo tak „chcą”. Trzeba zauważać ich pozytywne zachowania, akcentować to, że próbują, że się starają...