

RUSSELL A. BARKLEY, PhD

12 principii esențiale în creșterea copilului cu ADHD

*Ghidul complet al părinților
care vor soluții practice și validate științific
pentru a sprijini dezvoltarea copilului*

Traducere din limba engleză de
Simina Bălăsoiu

EDITURA  HERALD

București

Cuprins

Nota autorului	13
Prefață	15
Cum să folosești această carte	17
INTRODUCERE	
<i>Să înțelegem ADHD-ul</i>	21
ADHD-ul nu este doar o tulburare de atenție	21
Aspectele fundamentale ale ADHD-ului	22
Simptomele ADHD-ului	26
Funcțiile executive din creierul copilului	31
Ce e de făcut?	42
PRINCIPIUL 1	
Folosește cheile pentru atingerea succesului	47
PRINCIPIUL 2	
Nu uita că este o tulburare!	67
PRINCIPIUL 3	
Fii un însoțitor, nu un inginer	81
PRINCIPIUL 4	
Stabilește prioritățile	97

PRINCIPIUL 5	
Parenting conștient	
<i>Fii prezent și conștient</i>	115
PRINCIPIUL 6	
Încurajează autoconștientizarea și responsabilitatea copilului tău	135
PRINCIPIUL 7	
Mângâie-l mai des, răsplătește-l mai mult și vorbește-i mai puțin	163
PRINCIPIUL 8	
Ajută-l să conștientizeze timpul	187
PRINCIPIUL 9	
Memoria de lucru nu funcționează	
<i>Trebuie să o descarci și să o materializezi</i>	201
PRINCIPIUL 10	
Deprinderea organizării	215
PRINCIPIUL 11	
Rezolvarea problemelor trebuie să fie reală	227
PRINCIPIUL 12	
Fii proactiv	
<i>Planifică acțiunile astfel încât să preîntâmpini situațiile dificile de acasă și din societate</i>	245

CONCLUZIE

Să recapitulăm toate informațiile	271
Practică iertarea	274
Când cele 12 principii nu sunt suficiente, gândește-te la alternativa medicației	283
Închiderea cercului: schimbă-ți mentalitatea pentru a schimba modul în care înțelegi și îngrijești un copil cu ADHD!	287
Ce îți doresc	288
Resurse	291

Cumpărătorii acestei cărți pot descărca și tipări *Fișa de evaluare a comportamentului* (pagina 155) și lista celor 12 principii esențiale în creșterea copilului cu ADHD (pagina 273) accesând website-ul www.guilford.com/barkley27-forms pentru uz personal sau pentru a le folosi cu clienții (vezi pagina 6 pentru detalii).

Nota autorului

Detaliile prin care pot fi identificate persoanele din studiile de caz prezentate în această carte sunt fie complet schimbate pentru a proteja intimitatea familiilor, fie reprezintă portrete compozite ale unor copii reali, pe care i-am cunoscut în practica mea medicală.

Prefață

Îți mulțumesc pentru că ai ales să citești această carte. Sper că îți va servi drept ghid indispensabil în procesul de îngrijire și creștere a copilului sau a adolescentului diagnosticat cu tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD). Scopul meu este să prezint pietrele de temelie pe care le consider atât de valoroase din cei aproape 50 de ani de lucru cu părinții și copiii lor și să ofer o carte la care să apelezi de câte ori este necesar atunci când încerci să faci tot ce este mai bine nu doar pentru fiul sau fiica ta diagnosticat(ă) cu ADHD, ci și pentru restul familiei. Sunt convins că, adoptând cele 12 principii din această carte, vei întâmpina mai puține dificultăți în creșterea copilului, vei avea un sentiment mai puternic al propriei competențe și mai multă încredere în tine, ca părinte, mai multă liniște în relațiile de familie și un copil sau adolescent cu ADHD mult mai bine adaptat.

Dacă ai citit bestsellerul meu *Taking Charge of ADHD* („Controlul ADHD-ului”), poate te întrebi de ce m-am hotărât să scriu încă o carte pentru părinți despre această tulburare. La urma urmei, această carte este la a IV-a ediție. Răspunsul este destul de simplu: părinții copiilor cu ADHD sunt presați de timp și își doresc soluții sigure pentru problemele lor zilnice. De la sutele de familii cărora le-am oferit servicii medicale și din feedbackul primit în peste 800 de conferințe pe care le-am susținut, am înțeles că părinții au nevoie de câteva reguli clare care să-i mențină fermi în intenția lor de a-și crește copilul fericit și

newsletterului, a fișelor de evaluare și a altor produse de-a lungul celor 38 de ani în care am colaborat cu ei. De asemenea, vreau să le mulțumesc miilor de părinți ai copiilor și adolescenților diagnosticați cu ADHD cu care am lucrat de-a lungul carierei mele de peste 40 de ani, pentru că mi-au oferit atât de multe informații prețioase și sfaturi despre cum e mai bine să crești un copil cu ADHD.

INTRODUCERE

Să înțelegem ADHD-ul

Trebuie să recunoaștem că, de-a lungul zecilor de ani care au trecut de la diagnosticarea acestei tulburări, ADHD-ul a căpătat o reputație nepotrivită. De fapt, însăși denumirea face parte din problemă. Eticheta menită să transmită esența – „tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate” este limitată, superficială și înșelătoare. Drept rezultat (și cu puțin ajutor din partea dezinformării pe scară largă), mulți dintre noi nu înțeleg cu adevărat ce este această tulburare. Iar situația este regretabilă pentru părinții expuși acestor opinii inexacte, întrucât înțelegerea naturii de bază a ADHD-ului reprezintă o condiție prealabilă fără de care nu se poate oferi copilului cu acest diagnostic tratamentul adecvat și, mai important pentru subiectul cărții de față, nici educația parentală adecvată și susținută.

ADHD-ul nu este doar o tulburare de atenție

ADHD-ul nu este doar o tulburare de atenție. Este, în esență, o tulburare de autoreglare. Pentru a completa definiția, ADHD-ul este o tulburare care ține de dezvoltarea neuronală a autocontrolului și a funcțiilor executive. Înțelegerea implicațiilor acestei definiții deblochează puterea deplină a celor 12 principii

prezentate în această carte, care te vor ajuta să-ți crești cu succes copilul sau adolescentul diagnosticat cu ADHD.

Dacă ai citit ediția a IV-a a cărții *Taking Charge of ADHD*, probabil cunoști ultimele informații despre ADHD și nu e nevoie să parcurgi acest capitol decât pentru a-ți le reaminti – sau pentru a înțelege cum decurg cele 12 principii direct din ceea ce știm despre ADHD după zeci de ani de cercetare. Îți recomand să consulți cartea *Taking Charge of ADHD* dacă te interesează o descriere mai detaliată a tulburării. În plus, pentru informații științifice suplimentare, le recomand celor interesați cartea lui Joel Nigg, *Getting Ahead of ADHD* („Cum să depășești ADHD-ul”).

Aspectele fundamentale ale ADHD-ului

Pentru a fi un părinte eficient, va trebui să înțelegi temeinic simptomele ADHD-ului și modul în care se poate ca acestea să afecteze funcționarea eficientă a copilului tău. Dar, mai întâi, să punem bazele acestei înțelegeri:

ADHD-ul este o tulburare de neurodezvoltare. Acest lucru înseamnă pur și simplu că tulburarea apare, cel mai adesea, în timpul copilăriei ori al adolescenței și afectează dezvoltarea creierului, care se produce, în principal, în această perioadă (deși creierul continuă să se dezvolte până după vârsta de 20 de ani). Cercetările au comparat examinările imagistice cerebrale ale copiilor cu ADHD cu cele ale copiilor neurotipici pe parcursul a aproape un deceniu și au constatat că cei cu ADHD au înregistrat în medie întârzieri de 2–3 ani în ceea ce privește dezvoltarea creierului.

Cauza este, în primul rând, genetică. Perturbările care apar la nivelul anumitor gene responsabile de alcătuirea și funcționarea creierului cresc riscul de ADHD în aproximativ 70% dintre cazuri. Există și cauze care țin de mediu, dar acestea reprezintă doar un mic procent. Ele includ un consum prea mare de alcool de către mama însărcinată, intoxicația cu plumb (de obicei, prin vopsea cu plumb) a copilului mic, traumatisme craniene, leziuni cerebrale, infecții, tumori, accidente vasculare cerebrale și alte evenimente traumatice care afectează, în mod evident, anumite rețele neuronale.

ADHD-ul este definit ca implicând mai multe probleme decât alte afecțiuni în ceea ce privește două grupuri de comportamente: (1) perseverența în atingerea obiectivelor împreună cu rezistența în fața distragerilor și (2) inhibarea acțiunilor impulsive. Date fiind tiparele comune de dezvoltare a creierului, cu toții avem o anumită capacitate de a ne concentra atenția, de a opune rezistență în fața distragerilor, de a persevera în atingerea obiectivelor, de a ne aminti ce intenționăm să facem atunci când ne apucăm de o sarcină, de a ne inhiba acționarea bazată doar pe un simplu impuls sau pe prima idee avută, de a ne stăpâni neliniștea și de a ne limita nivelul de activitate astfel încât acesta să fie adecvat anumitor situații. Prin urmare, aceste aptitudini pot fi considerate trăsături umane, iar fiecare dintre noi se situează într-un punct anume de-a lungul unui spectru ce pornește de la tipic și ajunge la atipic pentru fiecare trăsătură. Copiii cu ADHD se situează în zona atipică a acestui spectru – au mult mai multe probleme decât copiii tipici, în ceea ce privește menținerea atenției și acționarea și sunt mult mai predispuși să fie hiperactivi sau să aibă probleme în a-și controla impulsurile. Abilitățile noastre în aceste arii de activitate se îmbunătățesc și ele odată cu vârsta, majoritatea copiilor ajungând să facă aceste lucruri suficient de bine pentru a răspunde cerințelor și așteptărilor unei situații într-un mod

corespunzător vârstei lor, datorită dezvoltării normale a creierului. În schimb, copiii cu ADHD au întârzieri semnificative în acest tipar de dezvoltare. Când copiii dezvoltă aceste trăsături într-o măsură atât de mică încât prezintă simptome de ADHD și se confruntă cu toate consecințele negative ale funcționării ineficiente în diferite sfere ale vieții, în această situație, problema devine o tulburare psihologică.

Următoarea casetă de text descrie această tulburare de neurodezvoltare la un anumit copil; e posibil ca situația să și se pară oarecum familiară.

ADHD este o tulburare universală care afectează 5–8% dintre copii – aproximativ 1 la fiecare 15–20 de copii. Într-o primă etapă de creștere, ADHD-ul afectează mai mult băieții decât fetele, dar apoi diferența de gen se reduce – de la de 3 ori mai mulți băieți decât fete în copilărie la de 2 ori mai mulți băieți în adolescență și la doar cu 1,5 mai mulți bărbați adulți decât femei. Tulburarea este întâlnită în toate grupurile etnice și în toate clasele sociale și a fost identificată în toate țările în care medicii au examinat pacienții pentru diagnosticarea acestei tulburări. Constatarea confirmă faptul că ADHD-ul este, în primul rând, de natură biologică (o tulburare de neurodezvoltare) și nu este cauzat de factori sociali sau de mediu, cum ar fi cultura de proveniență.

Faptul că această tulburare este de natură biologică m-a condus, în mod firesc, la formularea principiilor din această carte, începând cu Principiul 2, care ne indică să reținem că ADHD-ul este o tulburare reală, apoi continuând cu următoarele 4, toate concentrate pe ajutarea copilului care are din naștere o problemă nedorită. Sursa principiilor practice prezentate în a doua parte a acestei cărți este fundamentul neurodezvoltării ADHD-ului, principii ce fac referire la simptomele specifice.

PRINCIPIUL 1

Folosește cheile pentru atingerea succesului

Toți părinții își doresc pentru copiii lor să devină adulți de succes. Fiecare dintre noi poate găsi o definiție unică a succesului, diferită de a celorlalți, dar este clar că toți sperăm să avem copii care vor ajunge independenți, responsabili, autonomi și mulțumiți de performanțele proprii. Întrebarea care se naște atunci când intervine ADHD-ul este cum să-i facem să ajungă în acel punct? Așa cum am menționat în introducerea acestei cărți, ADHD-ul vine la pachet cu un grup de dificultăți care, uneori, pot face ca perspectiva de a obține succesul să pară oarecum improbabilă. Impulsivitatea, neatenția, lipsa de organizare, controlul emoțional insuficient și alte efecte ale deficiențelor funcțiilor executive pot îngreuna o alegere de moment înțeleaptă și planificarea unui viitor bun, fie că este vorba despre un timp apropiat sau de unul proiectat peste zece ani. Prin urmare, cum ar putea copilul tău să depășească toate aceste dificultăți?

PROBLEMA: Este foarte greu să prezici exact rezultatele în cazul copiilor cu ADHD, dar absența câtorva factori-cheie va îngreuna și mai mult devenirea lor ca adulți cu o viață împlinită.

Studiile care au urmărit copii cu ADHD până la vârsta adultă au sugerat într-o mare măsură că cele mai bune rezultate sunt legate de:

- un coeficient de inteligență mai ridicat;
- educație continuă;
- simptome mai ușoare ale ADHD-ului;
- absența oricăror altor tulburări psihice;
- o situație socioeconomică familială mai bună;
- familie cu doi părinți;
- zone de locuit mai bune;
- mai mulți prieteni în copilărie.

Dacă ai studiat lista și te-ai gândit că acești factori sunt, probabil, utili pentru toți copiii pe parcursul educației lor, s-ar putea să ai dreptate. Deși s-au dovedit a fi factori anticipativi slabi ai rezultatelor pozitive pentru cei diagnosticați cu ADHD și, cu siguranță, nu au reprezentat cheile universale pentru atinșerea succesului, acești factori ar putea avea anumite beneficii asupra copilului tău. Având zeci de ani de experiență de lucru cu diverse familii, am descoperit că preocuparea părinților de a-și susține activ copiii reprezintă un beneficiu fundamental, recunoscând că aceștia au o tulburare și că au nevoie de sprijin suplimentar, concentrându-se însă, în același timp și cu multă seriozitate, pe punctele lor forte.

ADHD-ul nu este un dar. De obicei, nu conferă niciun beneficiu, nicio binecuvântare, niciun talent neobișnuit sau trășături de caracter superioare. Dacă nu este tratat, poate duce la o speranță de viață mai scurtă cu până la 12 ani la vârsta adultă, din cauza tendinței spre o gestionare deficitară a sănătății, alimentației, somnului, exercițiilor fizice și spre consumul excesiv de tutun și alcool. Poate fi o tulburare gravă și chiar le poate pune viața în pericol celor care suferă din cauza ei. Dacă nu

este gestionată așa cum trebuie, poate dubla riscul de deces în copilărie, acesta putând ajunge de patru ori mai mare la vârsta adultă. Cu toate acestea, simptomele se pot ameliora în situația în care copilul are anumite talente sau daruri, precum și un coeficient de inteligență ridicat, trăiește într-un mediu familial sau social favorabil, urmează un tratament corespunzător și deține resurse speciale care să-l ajute să aibă o viață de succes.

Există, desigur, și povești de succes în rândul adulților cu ADHD. Din păcate, mulți dintre ei tind să se concentreze pe un singur aspect al vieții, cum ar fi vocația care le aduce un succes neobișnuit. Aceste povești ignoră însă celelalte domenii ale vieții în care s-ar putea să aibă dificultăți, cum ar fi cel social, financiar, juridic, în relațiile intime sau în ceea ce privește consumul de substanțe interzise. Pe de altă parte, dacă îi analizăm cu mai multă atenție pe acești adulți de succes, constatăm că ei se descurcă bine în prezent pentru că au avut în jurul lor persoane dragi care i-au susținut, mai ales părinții. De fapt, am ajuns să cred că rolul celor dragi este absolut esențial pentru reușita copiilor cu ADHD.

Un exemplu remarcabil despre importanța acestui tip de susținere și dedicare este cel al înotătorului olimpic Michael Phelps, care a fost ajutat de mama și de surorile sale:

- să-și canalizeze energiile;
- să se concentreze și să-și dezvolte talentul de sportiv;
- să găsească resurse specifice mediului său profesional care să-i dezvolte și mai mult talentul;
- să diminueze greutățile întâmpinate la școală, oferindu-i asistență individuală în procesul de învățare;
- prin sprijin financiar și emoțional;
- care l-au menținut constant într-o stare de implicare și de organizare, evitând astfel alte probleme în majoritatea zilelor.

Fără îndoială, i-a fost mai ușor la școală pentru că mama lui era director adjunct și predase ea însăși zeci de ani, așa încât, atunci când Michael nu se descurca prea bine, mama lui făcea lecții cu el și îi acorda atenție suplimentară pentru a rezolva problemele serioase de concentrare. I-a angajat și un meditator la matematică atunci când a avut probleme la această materie, a folosit exemple din sport ca să-l ajute să rezolve probleme de matematică și a ales un loc separat atunci când îi deranja pe alți copii. Tot mama lui Michael a fost cea care a dezvoltat strategii de redirectionare a atenției pentru a-l ajuta să-și controleze emoțiile, în special nervozitatea, atunci când nu se descurca bine în competițiile de înot. În general, ea îi sfătuiește pe părinți să facă echipă cu copiii și adolescenții cu ADHD pentru a-i ajuta astfel să treacă peste dificultățile din procesul de gestionare a problemelor de viață.

Michael a înțeles bine importanța propriei familii, în special a mamei lui, pentru succesul său în viață. El le-a mulțumit public, și nu doar o dată, mamei sale, surorilor și antrenorului pentru implicarea în reușita lui. După modelul lui Michael, oamenii dragi din jurul persoanelor cu ADHD pot avea, în mod clar, o influență pozitivă asupra celor care suferă de această tulburare.

Iar Michael Phelps este doar un exemplu, după cum demonstrează miile de alți copii și adulți cu ADHD, care poate nu au atins acest nivel de succes (încă!), dar care, cu siguranță, pot reuși.

De exemplu, Phillip; părinții lui mi-au cerut ajutorul când băiatul era pe punctul de a fi exmatriculat în clasa a III-a dintr-o școală parohială de cartier, deoarece nu se putea concentra asupra activităților, nu se putea abține de a fi clovnul clasei și nu putea sta liniștit în timpul orelor ținute de profesorii și măicuțele care conduceau școala. Devotamentul părinților față de băiat și insistența lor de a afla ce anume l-ar putea ajuta să reușească l-au făcut pe Phillip să urmeze calea spre o mai bună funcționare.