

Cathy Laver-Bradbury, Margaret Thompson
Anne Weeks, David Daley, Edmund Sonuga-Barke

Pomoc dla

DZIECI

Z

ADHD

**KROK
PO KROKU**



Fundacja Jim

TŁUMACZENIE
Paulina Szymańska

Pomoc dla

DZIECI

ZADHD

KROK
PO KROKU



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

**Cathy Laver-Bradbury, Margaret Thompson
Anne Weeks, David Daley, Edmund Sonuga-Barke**

Pomoc dla

DZIECI **KROK PO KROKU** **Z ADHD**



**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2025



Fundacja Jim

TŁUMACZENIE
Paulina Szymańska

Tytuł oryginału: *Step-by-Step Help for CHILDREN with ADHD. A Guide for Parents* by Cathy Laver-Bradbury, Margaret Thompson, Anne Weeks, David Daley and Edmund Sonuga-Barke 2nd edition

First published in Great Britain in 2025 by Jessica Kingsley Publishers
ISBN 978 1 80501 107 1

An imprint of John Murray Press

REDAKTOR INICJUJĄCA
Katarzyna Włodarczyk

TŁUMACZENIE
Paulina Szymańska

KONSULTACJA NAUKOWA TŁUMACZENIA
Karolina Kossakowska, Karolina Kotra-Konicka

OPRACOWANIE REDAKCYJNE
Beata Otocka

SKŁAD, ŁAMANIE, PROJEKT I REALIZACJA OKŁADKI
Polkadot Studio Graficzne
Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

Ilustracja wykorzystana na okładce: Yossakorn / stock.adobe.com

KOREKTA TECHNICZNA
Katarzyna Woźniak

Copyright © Cathy Laver-Bradbury, Margaret Thompson, Anne Weeks,
David Daley and Edmund Sonuga-Barke 2025

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2025

© Copyright for Polish translation by Paulina Szymańska, Łódź 2025

<https://doi.org/10.18778/8331-868-4>

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.11762.25.0.K
Ark. wyd. 7; ark. druk. 13,375

ISBN 978-83-8331-867-7
e-ISBN 978-83-8331-868-4

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-237 Łódź, ul. Jana Matejki 34A
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. 42 635 55 77

Spis treści

Wstęp do polskiego wydania	11
Podziękowania	15
Część 1. Czym jest ADHD i jak możemy sobie z nim radzić?	17
Rozdział 1. Wprowadzenie	19
Zrozumieć ADHD: jakie są jego objawy?	21
Teorie: dlaczego dzieci mają ADHD?	25
Mózg dzieci z ADHD	26
Trudności neuropsychologiczne w ADHD	27
Problemy towarzyszące ADHD	30
Temperamentalnie wrażliwe dzieci z ADHD	31
Mocne strony dzieci z ADHD	34
Rozdział 2. Wychowywanie dziecka z ADHD	37
Jak ważne jest indywidualne podejście w wychowaniu?	37
Co wpływa na twoje rodzicielstwo?	38
Rodzice z ADHD	39
Co możesz zrobić, aby pomóc dziecku?	39
Zrozumieć zachowanie: Program Rodzicielski New Forest (New Forest Parenting Programme – NFPP)	43
Personalizacja programu do potrzeb twojej rodziny	51
Podsumowanie	51
Rozdział 3. Przygotowanie do programu	53
Dalsze rozważania	53
Style uczenia się	54
Dieta	55

Problemy ze snem	57
Sześćoetapowy program wychowawczy	59
Bibliografia	62
Część 2. Sześćoetapowy program pomocy dziecku z ADHD	65
Wprowadzenie	67
Od czego zacząć?	67
Rodzice z objawami ADHD	68
Krok 1. Jak objawia się ADHD u twojego dziecka?	71
Przegląd umiejętności w kroku pierwszym	71
Przegląd zadań w kroku pierwszym	72
Zadania wstępne: przygotuj się	73
Umiejętność 1. Nawiązywanie kontaktu wzrokowego	76
Umiejętność 2. Przyciąganie uwagi dziecka przed sformułowaniem prośby czy polecenia	77
Umiejętność 3. Słuchanie dziecka i budowanie jego umiejętności słuchania	79
Umiejętność 4. „Wyłapuj pozytyw”: zauważanie i chwalenie dobrych rzeczy, które robi twoje dziecko	80
Umiejętność 5. Uświadomienie sobie, że dziecko naśladuje rodzica – odbicie lustrzane	82
Umiejętność 6. Zauważanie tego, co dziecko potrafi zrobić	83
Umiejętność 7. Zwracanie się do dziecka z szacunkiem	83
Zadania do wykonania w kroku pierwszym	84
Podsumowanie i przegląd	84
Krok 2. Strategie pomagające dzieciom z ADHD	89
Przegląd umiejętności w kroku drugim	89
Rzeczy, o których należy pamiętać (kiedy zmieniasz swoje podejście)	90
Przegląd zadań w kroku drugim	90
Przemyślenia na temat kroku pierwszego	91

Umiejętność 1. Budowanie „rusztowania” (<i>scaffolding</i>)	92
Umiejętność 2. Identyfikowanie i wykorzystywanie okazji do nauki	93
Umiejętność 3. Słyszalność – bycie w zasięgu słuchu dziecka (<i>earshotting</i>)	94
Umiejętność 4. Wprowadzanie stałej rutyny	94
Umiejętność 5. Wyznaczanie jasnych granic zachowania i ustalanie zasad domowych	97
Umiejętność 6. Używanie strategii odliczania i budowanie tolerancji na odraczenie	99
Umiejętność 7. Przekazywanie jasnych komunikatów (wykorzystywanie kontaktu wzrokowego)	102
Umiejętność 8. Używanie krótkich zdań	103
Umiejętność 9. Dawanie wyboru	103
Umiejętność 10. Unikanie konfrontacji i kłótni	104
Umiejętność 11. Zachowywanie spokoju	105
Umiejętność 12. Uspokajanie dziecka	107
Zadanie: zabawy wspomagające rozwój koncentracji i uwagi	108
Zadania do wykonania w kroku drugim	110
Podsumowanie i przegląd	111
Ocena umiejętności twojego dziecka	113
Krok 3. Wspomaganie uwagi dziecka poprzez zabawę	119
Przegląd umiejętności w kroku trzecim	119
Przegląd zadań w kroku trzecim	119
Jak poradziłeś sobie z dwoma poprzednimi krokami?	120
Umiejętność 1. Większa świadomość na temat znaczenia zabawy	121
Umiejętność 2. Korzystanie z gier i zabaw trenujących uwagę	132
Umiejętność 3. Motywowanie do aktywnego słuchania	138

Umiejętność 4. Używanie słów „my” i „ja” oraz modyfikacja tonu głosu	139
Umiejętność 5. Rozmawianie o emocjach i rozwijanie języka dziecka	140
Umiejętność 6. Dawanie dziecku wyboru – ponowna refleksja	141
Zadania przewidziane w kroku trzecim	141
Podsumowanie i przegląd	142
Krok 4. Poprawa komunikacji u dziecka	147
Przegląd umiejętności w kroku czwartym	147
Przegląd zadań w kroku czwartym	148
Umiejętność 1. Rozwijanie umiejętności językowych dziecka poprzez zabawę	148
Umiejętność 2. Praca z głosem	149
Umiejętność 3. Ustalanie jasnych celów	150
Umiejętność 4. Przewidywanie	151
Umiejętność 5. Radzenie sobie z wybuchami trudnych emocji i stosowanie technik odwracania uwagi	152
Umiejętność 6. Czas wyciszenia	153
Umiejętność 7. Izolacja	156
Umiejętność 8. Sygnalizowanie zadań i zmian	159
Umiejętność 9. Radzenie sobie z odraczaniem	159
Umiejętność 10. Mówienie o uczuciach i ich okazywanie	160
Zadania przewidziane w kroku czwartym	162
Podsumowanie i przegląd	163
Krok 5. Wspieranie dziecka z ADHD poza domem	167
Przegląd umiejętności w kroku piątym	167
Przegląd zadań w kroku piątym	168
Lista kontrolna dla rodziców	168
Umiejętność 1. Słuchanie, dzielenie się uczuciami, wzajemny szacunek i negocjacje	170

Umiejętność 2. Częstsze stosowanie minutników w codziennych sytuacjach	172
Umiejętność 3. Uspokajanie dziecka poza domem	173
Umiejętność 4. Więcej o słuchaniu – pokazywanie innym dobrych stron dziecka	175
Umiejętność 5. Powtarzanie prośb i poleceń	176
Umiejętność 6. Opieranie się na zasadach domowych w środowisku zewnętrznym	177
Umiejętność 7. Stosowanie nagród	180
Umiejętność 8. Wykorzystywanie okazji do pogłębionej nauki ..	180
Umiejętność 9. Opowiadanie historii z życia wziętych	181
Umiejętność 10. Rozwijanie uważności (<i>mindfulness</i>)	184
Umiejętność 11. Budowanie świadomości sensorycznej	185
Zadania w kroku piątym	185
Rodzice z objawami ADHD	186
Podsumowanie i przegląd	186
Krok 6. Plan na przyszłość	191
Przegląd umiejętności w kroku szóstym	191
Przegląd zadań w kroku szóstym	191
Wprowadzenie do kroku szóstego	192
Umiejętność 1. Jak radzić sobie w trudnych chwilach	192
Umiejętność 2. Szukanie pomocy, gdy jej potrzebujesz	194
Zadania przewidziane w kroku szóstym	194
Zasoby	203
Scenariusze do ćwiczeń	203
Ćwiczenia uważności z dzieckiem	206
Arkusz oceny	210
Lista kontrolna dla rodziców	212
Ostatnia uwaga	214

Wstęp do polskiego wydania

Choć świadomość społeczna na temat ADHD systematycznie rośnie, a na rynku pojawia się coraz więcej publikacji poświęconych temu zagadnieniu, wielu rodziców wciąż doświadcza poczucia zagubienia i przeciążenia. Wychowywanie dziecka z ADHD wiąże się z codziennymi trudnościami, które bywają wymagające emocjonalnie i organizacyjnie – od problemów z koncentracją, przez impulsywność, aż po napięcia w relacjach rodzinnych i szkolnych. W takich sytuacjach sama wiedza teoretyczna może okazać się niewystarczająca. Rodzice poszukują wsparcia, które nie tylko opiera się na rzetelnych podstawach naukowych, ale przede wszystkim oferuje konkretne, możliwe do zastosowania w praktyce strategie – dostosowane do ich realnych potrzeb i codziennego życia.

Pomoc dla dzieci z ADHD. Krok po kroku jest właśnie taką książką. To praktyczny i przystępny przewodnik oparty na sprawdzonym programie New Forest Parenting Programme (NFPP), który powstał z myślą o rodzicach dzieci z ADHD. To publikacja wartościowa – nie tylko dlatego, że bazuje na rzetelnych badaniach i wieloletnich doświadczeniach klinicznych, ale przede wszystkim dlatego, że została napisana z autentycznym zrozumieniem emocji i codziennych trudności rodzica. Autorzy nie oceniają – towarzyszą. Nie narzucają – proponują i wspierają.

Struktura książki została starannie przemyślana. Część pierwsza wprowadza czytelnika w świat ADHD – nie tylko omawia

objawy i trudności, również podkreśla mocne strony dzieci, zwraca uwagę na ich temperament oraz neuropsychologiczne uwarunkowania. Autorzy nie poprzestają na diagnozie – równie ważne miejsce zajmuje refleksja nad rolą rodzica, jego stylem wychowawczym, a także osobistymi zasobami i ograniczeniami.

Część druga to serce publikacji – sześciostopniowy program pomocy, który prowadzi rodziców przez kolejne obszary pracy z dzieckiem: od budowania podstawowych umiejętności komunikacyjnych i wzmacniania koncentracji, przez wprowadzanie jasnych zasad, aż po wspieranie dziecka poza domem i budowanie odporności na przyszłość. Każdy krok zawiera konkretne umiejętności, zadania do wykonania, przykłady i narzędzia, co sprawia, że książka może być traktowana zarówno jako poradnik, jak i materiał do systematycznej, praktycznej pracy w domu.

To, co szczególnie wyróżnia tę publikację, to równowaga między podejściem behawioralnym a empatycznym rozumieniem dziecka. Autorzy zachęcają do przyglądania się nie tylko zachowaniom, ale i ich przyczynom – trudnościom sensorycznym, deficytom uwagi, problemom ze snem czy napięciom emocjonalnym. Wiele miejsca poświęcają również pełnej szacunku komunikacji, wspólnym zabawom rozwijającym uwagę oraz budowaniu relacji opartej na bezpieczeństwie i przewidywalności.

W polskim wydaniu imiona dzieci i rodziców występujące w przykładach zostały zmienione na polskie odpowiedniki – za bież ten ma na celu ułatwienie czytelnikowi identyfikacji z przedstawionymi sytuacjami oraz zwiększenie poczucia, że dotyczą one realnych, bliskich kulturowo rodzin. To niewielka, lecz znacząca modyfikacja, która sprawia, że książka staje się jeszcze bardziej przystępna i angażująca dla polskiego odbiorcy.

Pomoc dla dzieci z ADHD. Krok po kroku to książka nie tylko praktyczna, ale i wspierająca emocjonalnie – napisana językiem zrozumiałym, ciepłym, pełnym troski o rodziców i dzieci. To wartościowa pozycja zarówno dla rodzin, jak i dla specjalistów pracujących z dziećmi z ADHD – terapeutów, pedagogów i psychologów, którzy chcą w swojej pracy opierać się na sprawdzonych metodach.

Karolina Kossakowska

Drogi Rodzicu, Drogi Opiekunie dziecka z ADHD, serdecznie zapraszamy do zapoznania się z naszą propozycją!

Od Redakcji

* Pojawiające się w tekście formy 2. osoby rodzaju męskiego odnoszą się do każdego rodzica lub opiekuna, niezależnie od płci.

Podziękowania

Dla rodziców, którzy podzielili się swoimi pomysłami, jak radzić sobie z dzieckiem z ADHD, i dali nam wgląd w to, jak pomagać.

Dla naszych kolegów z lokalnych zespołów ds. zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz z uniwersytetów za pomoc i wsparcie.

<https://nfppprogram.com>

Ten sześćoetapowy program wychowawczy opiera się na brytyjskim programie New Forest Parenting Programme (NFPP); był on przedmiotem wielu badań naukowych i przez wiele lat był wykorzystywany klinicznie przez różne grupy rodziców. Obecnie stosuje się go zarówno w kraju, jak i za granicą, aby wspierać rodziców dzieci z ADHD.

Część 1

Czym jest ADHD i jak możemy sobie z nim radzić?

Rozdział 1

Wprowadzenie

Aktywność to cecha indywidualna. Niektóre dzieci można określić mianem mało aktywnych, podczas gdy inne są zdecydowanie nadpobudliwe. Większość specjalistów traktuje aktywność jako pewne kontinuum: na jednym jego końcu znajdują się osoby mało ruchliwe, a na drugim – bardzo dynamiczne.

Nadruchliwość dziecka w domu bywa często trudna do opanowania, różnie się też przejawia u obu płci. Jeśli nadpobudliwość zaczyna przysparzać dziecku problemów, pomocna może się okazać rozmowa ze specjalistą, zwłaszcza gdy dziecko doświadcza trudności w grupie przedszkolnej czy szkole, ponieważ nie potrafi wytrzymać w ciszy i bezruchu czy skoncentrować uwagi mimo kierowanych do niego próśb.

Kiedy specjalista pracujący z dziećmi nadpobudliwymi, np. lekarz psychiatra, psycholog czy pedagog, spotyka się z dzieckiem i jego rodzicami, aby przeprowadzić wywiad diagnostyczny, może zadawać bardzo szczegółowe pytania dotyczące jego zachowań w różnych środowiskach: w grupie kolegów i koleżanek, w szkole lub w domu. Diagnosta może także poprosić wychowawcę klasy o obserwowanie dziecka lub przeprowadzić dodatkowe badania w zakresie koncentracji uwagi.



Dobrze wiedzieć, że u dziewcząt ADHD często objawia się nieco inaczej niż u chłopców, dlatego ich trudności mogą zostać przeoczone. U wielu z nich nadpobudliwość jest mniej oczywista — bywa lepiej maskowana lub przyjmuje subtelniejszą postać — a częściej dominują trudności z utrzymaniem uwagi. Dziewczynki z ADHD mogą też gorzej odnajdywać się w relacjach rówieśniczych i mieć większe trudności z organizacją oraz planowaniem niż ich rówieśniczki.

Jeśli nieuwaga i nadaktywność dziecka są bardzo nasilone, specjalista może przeprowadzić diagnozę i zaproponować leczenie. Doświadczane trudności najczęściej mają charakter zaburzenia neurorozwojowego i są formalnie określane mianem zespołu hiperkinetycznego lub zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. W tej książce dla ułatwienia będziemy je nazywać skrótowo – ADHD. Zgodnie z definicją ADHD obejmuje takie objawy jak nadpobudliwość, zaburzenia uwagi oraz impulsywność.

Nie jest to nowe zaburzenie, ponieważ bywa rozpoznawane od wielu lat. Ostatnie badania wykazały jednak, jak ważne jest, aby zidentyfikować je na wczesnym etapie życia, gdyż pozwoli to rodzicom dostosować ich podejście do szczególnych potrzeb dziecka. Takie dzieci potrzebują bowiem znacznie więcej czasu, aby nabyć nowe umiejętności lub nauczyć się czegoś od swoich rodziców czy otoczenia.

Kluczowe znaczenie mają tutaj konsekwencja i wytrwałość. Wczesne rozpoznanie pozwala zapobiec nasilaniu się problemów, aż staną się one trudne do zmiany. Dzięki temu niektóre dzieci mają szansę zrozumieć swoje zachowanie i lepiej będą sobie radzić w przyszłości w podobnych sytuacjach.

Jeżeli rodzice dostosują swoje działania wychowawcze do potrzeb dziecka, będzie ono sobie lepiej radzić i lepiej się

komunikować. To poprawi nie tylko zachowania wynikające z ADHD, ale też relacje społeczne i funkcjonowanie w szkole.

Przedstawiony w tej książce program leczenia opiera się na naszej wiedzy o dzieciach z ADHD i ich rodzinach.

Zrozumieć ADHD: jakie są jego objawy?

ADHD jest jednym z najczęściej badanych zaburzeń wieku dziecięcego.

Główne cechy ADHD to:

- krótki okres koncentracji uwagi, który utrudnia dziecku skupienie się przez dłuższy czas;
- impulsywność (oznaczająca, że dziecko nie może się powstrzymać się przed wykonywaniem różnych czynności);
- nadaktywność wynikająca z nadmiaru energii, co skutkuje tym, że dziecko rzadko pozostaje przez dłuższy czas w bezruchu.

Powyższe cechy determinują występowanie określonych zachowań, z którymi rodzice nie wiedzą, jak sobie poradzić. Prowadzi to do frustracji i napięć. Nie bez znaczenia jest również fakt, że ADHD często występuje w danej rodzinie, przekazywane z pokolenia na pokolenie, więc rodzic może mieć podobne objawy, co będzie dodatkowo potęgować trudności w relacjach.

Wspomniane problemy nie są jedynymi, jakich doświadczają dzieci z ADHD, nie zawsze wszystkie z nich manifestują się też w jednakowym stopniu. Znając specyfikę zachowań własnego dziecka, w codziennych sytuacjach warto pamiętać, że są one częścią jego ADHD, a nie tylko destrukcyjnym lub celowym zachowaniem.

U niektórych dzieci z ADHD można dostrzec pogorszenie koordynacji w zakresie tzw. *dużej motoryki* (takiej jak bieganie i gry

ruchowe) i *małej motoryki* (jak pisanie czy używanie noża i widelca). Możliwe, że jako rodzice zaobserwujecie, iż wasze dziecko:

- ma słabszą pamięć roboczą (np. miewa trudności z zapamiętywaniem rzeczy, o które się je prosi);
- potrzebuje ciągłej aktywności umysłowej i lubi być nieustannie zajęte;
- nienawidzi czekać – dlatego robi wszystko, aby tego uniknąć, nawet jeśli oznacza to rezygnację z interesujących rzeczy czy aktywności, jak np. oglądanie bajki;
- rozmawia i wierci się, gdy powinno pozostać w ciszy;
- przerywa, gdy ktoś rozmawia.

W natłoku objawów ważne jest jednak, żeby dostrzegać pozytywne strony dziecka, każde jest bowiem indywidualnością, a zatem trudności, które przejawia, również są wyjątkowe. Dzieci z ADHD często są pełne energii i ciekawości, co niekiedy bywa wyzwaniem. Różnią się między sobą pod względem doświadczanych i manifestowanych uczuć, mogą też być bardzo wrażliwe. Jednocześnie zdarza się, że z uwagi na ich ruchliwość i hałaśliwość podczas rozmaitych aktywności są postrzegane jako „emocjonalnie trudne”. Owszem, ich zachowania wynikające z ADHD mogą prowadzić do wybuchów, które wpędzają je w kłopoty. Istotne jest jednak, by zamiast stawać naprzeciwko siebie w nierównej walce, postarać się zrozumieć specyfikę ich reakcji i podjąć próby zastosowania pozytywnie ukierunkowanych strategii.

Objawy ADHD mogą prowadzić do pojawienia się u dzieci określonych zachowań. Przykładowo twoje dziecko może:

- mieć trudności z koncentracją i nie być w stanie wykonywać takich czynności jak pisanie czy kolorowanie przez dłuższy czas;
- przełączać się między różnymi działaniami, nie kończąc ich;
- rzadko bawić się przez długi czas, np. zabawkami, preferując gry wymagające aktywności;

- często wyglądać, jakby nie słyszało, że do niego mówisz – jeśli je zaś poprosisz o zrobienie czegoś, zapomni, o co je poprosiłeś;
- mieć krótki czas koncentracji;
- ciągle się wiercić, wydawać dźwięki, cały czas rozmawiać;
- łatwo się rozpraszać, kiedy działanie innych osób wyda się interesujące;
- być impulsywnym i podatnym na wypadki.

Badania wykazały, że dzieci z ADHD są również *znacznie bardziej narażone na upadki czy inne sytuacje niebezpieczne*. Ważne jest, aby przekazać dziecku informacje o potencjalnych zagrożeniach i sposobach radzenia sobie, na przykład podczas przechodzenia przez ruchliwe ulice, lub o tym, jak ważne jest noszenie kasku rowerowego. Aby pomóc w utrwaleniu takich wskazówek, warto wspomniane rady regularnie powtarzać.

Doświadczane przez dziecko problemy mogą także obejmować:

- trudności z położeniem się do łóżka lub zaśnięciem,
- budzenie się w nocy lub wcześniej rano,
- skłonność do częstego podjadania małych posiłków lub jedzenia nieregularnie, preferowanie przekąsek, jeśli mu się na nie pozwala,
- brak umiejętności społecznych, brak popularności wśród innych dzieci i posiadanie bardzo niewielu przyjaciół lub ich brak,
- częsty płacz, niska samoocena i poczucie, że nikt go nie lubi,
- trudności ze zrozumieniem, wyrażaniem i regulowaniem swoich emocji.

ADHD uwidacznia się, kiedy dziecko doświadcza kilku z powyższych problemów na wielu płaszczyznach – rówieśniczej, domowej, szkolnej. Jest to złożone zaburzenie, które często występuje z innymi trudnościami, jak np. specyficzne trudności

w uczeniu się, lęk, agresja, problemy ze snem, ale i zaburzeniami neurorozwojowymi, jak autyzm czy zespół Tourette’a.

Z perspektywy radzenia sobie warto postrzegać ADHD jako problem rozwojowy, a nie chorobę. Wysoka aktywność, trudności z utrzymaniem uwagi czy impulsywność są typowymi cechami u niemowląt i małych dzieci, jednak zazwyczaj około czwartego roku życia dzieci uzyskują nad nimi kontrolę. Osobom z ADHD zajmuje to znacznie więcej czasu. Tak więc sposób, w jaki zachowuje się twoje dziecko, nie jest niezwykły, ale nietypowy dla jego wieku. Aby nauczyć się sprawnie kontrolować swoje zachowanie, potrzebuje ono dodatkowej pomocy z twojej strony. Pamiętając o indywidualnym charakterze objawów każdego dziecka, ważne jest, aby ocenić jego potrzeby, dzięki czemu zobaczymy, co warto zrobić, aby skutecznie je wspierać.

Aktywność osób z ADHD zmienia się w ciągu życia i zazwyczaj jest największa w okresie dziecięcym. W późniejszym czasie może się zmniejszać, jednak inne objawy związane z koncentracją, np. w szkole, nadal mogą przysparzać problemów. Mając na względzie nasilenie trudnych doświadczeń, napisaliśmy tę książkę – aby pomóc ci w sytuacjach, gdy będziesz się z nimi borykać. W dalszej części znajdziesz nasze sugestie i metody pracy, które poprawią skupienie u dziecka i pomogą mu się rozwijać na wielu płaszczyznach. Przedstawiony w kolejnych częściach program jest przeznaczony dla dzieci – od tych najmłodszych aż do końca szkoły podstawowej.