SKĄD SIĘ BIERZE NADPOBUDLIWOŚĆ ?

Czy twoje dziecko ma problemy z utrzymaniem uwagi nad wykonywaną pracą i robi bezmyślne błędy? Ma tendencję do nieodpowiedniego zachowania, np. wybiegania z ławki podczas lekcji, nieczekania na swoją kolej? Traci kontrolę nad emocjami? Bywa agresywne? Jest rozkojarzone, często coś gubi, zapomina o codziennych czynnościach? Być może, przyczyną tych problemów jest AAD (attention deficyt disorder - zespół deficytu uwagi) bądź ADHD (attention deficyt hyperactivity disorder, czyli AAD z nadaktywnością - zespół nadpobudliwości psychoruchowej). Niestety bardzo często rodzice, a nawet odpowiednie instytucje nie potrafią zdiagnozować problemu, a także podjąć skutecznej terapii. Dzieje się tak, ponieważ przyczyna powstawania AAD i ADHD nie jest znana i, mimo prowadzonych rozlicznych badań, źródła medyczne nie są w stanie powiedzieć wiele więcej, poza wskazaniem na jej podłoże genetyczne.

Na szczęście nie pozostajemy zupełnie bezradni wobec problemów z nadpobudliwością i zaburzeniami koncentracji uwagi naszych dzieci. Na wiele pytań w tym zakresie odpowiada nie lekarz, lecz inżynier - dyslektyk: Ronald D. Davis, autor bestsellerowych książek: "Dar dysleksji" oraz "Dar uczenia się". Davis, sam będąc dyslektykiem, dzięki gruntownej obserwacji własnych odczuć i zachowań, zdiagnozował przyczynę zaburzeń uczenia się i koncentracji, czyli dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii i nadpobudliwości. Swoje wnioski następnie wykorzystał do opracowania metody, która koryguje problemy związane z dysleksją, stosowane w Davis Dyslexia Correction Center, a jej skuteczność sięga 95%.

Davis stosuje dla określenia tych wszystkich problemów uogólniony termin "dysleksja", ponieważ, wg. jego teorii, wypływają one z jednego źródła. Nie oznacza to jednak oczywiście, że te objawy występują jednocześnie u wszystkich dyslektyków. Wg. Davisa przyczyna zaburzeń uczenia się i koncentracji, czyli dysleksji, tkwi w specyficznym, tzw. niewerbalnym systemie myślenia, jakim dyslektycy się posługują, oraz wynikającej z niego umiejętności wprawiania się w stan dezorientacji.

Świat wirtualny a nadpobudliwość

Dyslektycy mający problemy z czytaniem doświadczają krótkotrwałych stanów dezorientacji. U osób cierpiących na nadpobudliwość i problemy z koncentracją, a także dyskalkulię i dysgrafię, dezorientacja ma nieco inny charakter. Występuje ona jedynie w okresie wczesnodziecięcym, ale ma znaczący wpływ na postrzeganie otoczenia w okresie późniejszym. Osoby myślące obrazami wprawiają się w stan długotrwałej dezorientacji, najczęściej dla rozrywki. Stan ten to nic innego, jak przenoszenie się w świat marzeń i

fantazji. Dziecko odkrywa możliwości fascynującej zabawy w stworzonym przez siebie świecie i może to robić już w okresie niemowlęcym.

Dziecko, które spędza dużo czasu w świecie wyobraźni, funkcjonuje wymiennie w dwóch rzeczywistościach. W ten sposób doświadczenia, które zdobywa, pochodzą w dużej części ze świata wirtualnego, w którym nie istnieje konsekwencja, następstwo czy czas. To dziecko dyktuje reguły gry, które podlegają jedynie jego woli czy kaprysom. Dlatego nie ma możliwości przyswojenia sobie, czy też w ogóle poznania, pewnych pojęć, których niezrozumienie przysparza mu ogromnych problemów w realnym życiu. Takimi pojęciami są: zmiana, przyczyna, efekt, przed, po, czas, następstwo, porządek, nieporządek, które nie mają znaczenie w świecie wirtualnym. Zaburzeniu ulega także obraz własnego "ja" i zdolność postrzegania siebie w odniesieniu do innych osób. Chodzi tu o uświadomienie sobie potrzeb innych ludzi, ich uczuć, pragnień czy praw. Należy pamiętać, że tworzenie alternatywnej rzeczywistości zaburza postrzeganie realnego otoczenia, a co za tym idzie prowadzi do wytwarzania nierzeczywistego obrazu świata.

Zachowanie dzieci z AAD czy ADHD, wynika właśnie z niezrozumienia wymienionych powyżej pojęć oraz zaburzonego obrazu siebie w stosunku do innych ludzi. Np. dziecko z problemem deficytu uwagi nie zrozumie polecenia nauczyciela, że musi czekać na swoją kolej, bo w jego umyśle nie funkcjonują pojęcia takie jak "czekać" czy "kolej", związane z pojęciem czasu i następstwa.

Brak uwagi czy jej nadmiar

Przyczyną nadaktywności dzieci z ADHD jest najczęściej nuda, ale może też nią być ciekawość, poczucie lęku czy zagubienia. I te stany powodują wprawianie się dziecka w stan dezorientacji - nuda powoduje ucieczkę w świat wirtualny, ciekawość - konieczność natychmiastowego zbadania np. dziwnego odgłosu na zewnątrz klasy. Osoby cierpiące na nadpobudliwość oraz brak koncentracji są bowiem bardzo wrażliwe na to, co dzieje się w ich otoczeniu. Zachowania takie są klasyfikowane jako deficyt uwagi. Jednak wg. Davisa nie jest to brak uwagi, lecz jej niewłaściwe ukierunkowanie, czy też ruchomość uwagi. Bowiem dziecko z AAD w rzeczywistości cierpi nie na brak uwagi, lecz na jej nadmiar, który musi rozładować na całe otoczenie. Jest także odwrotna strona niewłaściwego ukierunkowania uwagi, obserwowana przez wielu rodziców dzieci z AAD: dziecko potrafi tak silnie skoncentrować się na pochłaniającej jego uwagę czynności, np. na grze komputerowej, że nie docierają do niego żadne sygnały ze świata zewnętrznego.

Czas i równowaga

Są jeszcze dwa elementy, które dopełniają przyczyny braku koncentracji i nadpobudliwości. Jeden to zaburzenie poczucia czasu, drugi zaburzenie poczucia równowagi i ruchu. Osoba z nadpobudliwością psychoruchową doświadcza zjawiska, nazywanego przez Davisa "przyspieszeniem zegara wewnętrznego". Oznacza to, że osoba nadaktywna ma poczucie, że czas wewnątrz niej płynie szybciej, a to powoduje, ze wg. niej czas w świecie zewnętrznym płynie zbyt wolno. Osoba taka ma więc wrażenie, że ma więcej czasu niż inni ludzie i ten dodatkowy czas wypełnia większą aktywnością. Zaburzenie poczucia równowagi i ruchu ma związek ze stanem dezorientacji. Kiedy pojawia się dezorientacja, równowaga zostaje zachwiana: jeżeli siedzimy, to mamy wrażenie, że się poruszamy; jeżeli się poruszamy, wydaje się, że siedzimy w miejscu lub poruszamy się szybciej lub wolniej niż w rzeczywistości. Istnieje bardzo prosty sposób, jak temu zaradzić: należy wykonać czynność przeciwną. Czyli w stanie dezorientacji, osoba jest stymulowana do wykonywania bezustannych ruchów. Stąd bierze się przyczyna hiperaktywności.

Zdiagnozowanie przyczyn powstawania zaburzeń koncentracji uwagi i nadaktywności, podobnie jak przyczyn innych rodzajów dysleksji, pozwoliło Davisowi na opracowanie niezwykle skutecznych, a jednocześnie bardzo prostych, metod terapii. Metody te, polegające na opanowaniu umiejętności przywracania orientacji, czy na przywróceniu odpowiedniego poczucia czasu i równowagi pozwalają osobom z problemem braku koncentracji i nadpobudliwością na ujarzmienie wypływających z dysleksji problemów i prowadzenie normalnego życia. A przy tym, zachowane zostają wszystkie "dary" płynące z faktu bycia dyslektykiem.