

Despre ADHD, altfel.

Fara a avea la dispozitie date statistice, cred ca tulburarea deficitului de atentie si a hiperactivitatii (ADHD – Attention Deficit and Hyperactive Disorder) este una dintre problemele din top 3 cu care parintii se prezinta la cabinetul de psihoterapie, solicitand ajutor pentru copilul lor.

Fie ca diagnostic psihiatric (foarte la moda, de altfel), fie ca sugestie abia soptita a unei educatoare/invatatoare informate sau ca simpla insiruire de comportamente simptom, aceasta tulburare e tot mai dificil de ignorat (efectele sale se rasfrang nu numai asupra copilului individual, ci si asupra celorlalti – scoala, familie, relatii sociale) si tot mai prezenta (datele prezentate de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry din 2007 aratau ca ADHD-ul afecteaza intre 2-9% dintre copii). In plus, prognosticul nu este de obicei deloc optimist.

Tulburarea deficitului de atentie si a hiperactivitatii se caracterizeaza printr-o simptomatologie bogata, variind de la hiperactivitate, impulsivitate, deficite de atentie, dificultati de memorare pana la slaba coordonare motrica, esec scolar si dificultati de relationare sociala. De obicei, copilul diagnosticat (sau nu) cu ADHD este „oaia neagra” a clasei, care atrage mereu atentia asupra sa, este autorul „năzbâtiilor” (sau al „potlogariilor”, asa cum mi-a povestit, inocent, un baietel in varsta de 6 ani), este cel dat mereu drept exemplu negativ la sedintele cu parintii („Nici nu mai suport sa ma duc la scoala, imi crapa obrazul de rusine si tot ce fac e sa ma scuz in dreapta si in stanga”, relateaza tatal unei fetite hiperactive). Pe scurt, acest copil intra mereu in bucluc. Una dintre problemele fundamentale insa, de obicei lasata pe nedrept mai la urma, este *stima de sine extrem de scazuta* a acestor copii.

Majoritatea manualelor serioase de psihoterapie prezinta ca metoda terapeutica de electie pentru ADHD tehnicile cognitiv-comportamentale. Asa si este. Cunoasterea principiilor terapeutice cognitiv-comportamentale si a ceea ce aduc ele (rigoare, stabilitate, disciplina, consecventa, invatarea din consecinte) este utila oricarui specialist care lucreaza cu copii. Terapia cognitiv-comportamentala nu este insa suficienta, iar despre acest lucru doresc sa vorbesc aici.

Rigurozitatea si precizia sistemelor motivationale prin puncte, a planurilor de recompensare a comportamentelor pozitive, monitorizarea comportamentala, repetarea celebrei mantre „Stop – Think – Act” („Opreste-te – Gandeste-te – Actioneaza”) pe care copilul trebuie sa si-o insuseasca ca premisa in rezolvarea oricarei situatii, toate isi dovedesc o eficienta apropiata de zero atunci cand avem de-a face cu un nivel scazut al stimei de sine.

Cum sa motivezi sa fie atent la scoala un copil care este convins ca este cel mai prost din clasa si ca de aceea are toate problemele? Cum sa-l incurajezi sa fie prietenos cu copii cand, in urma majoritatii interactiunilor sociale, el ramane cu gustul amar al esecului? Cum sa-i repeti „Poti!” cand el izbucneste in plans si-ti spune „sunt un fraier, un ciudat, eu uit mereu”? sau cum sa faci

orice, cand acest copil a obosit, a renuntat si s-a inchis in sine?

Raspunsul poate parea banal, dar declanseaza magia schimbarii: caldura, joc si rabdare. In orice ordine doriti, dar neaparat toate la un loc. Atunci cand lucrez cu un copil hiperactiv ma joc foarte mult cu el; incerc sa aflu ce-i place si de ce ii plac lucrurile respective, incerc sa ii impartasesc pasiunea pentru jucariile rapide si cu diverse luminite (adesea, acesti copii sunt fascinati de viteza). Sunt si eu, odata cu ei, in alerta, galagioasa, in miscare, pregatita mereu pentru un joc nou. Descopar uluita ce imaginatie bogata au acesti copii sau ce inclinatie deosebita au catre tot ce tine de tehnica/tehnologie (sunt gata sa inventeze o jucarie asambland-o din aparente nimicuri sau gata sa demonteze alt obiect, doar pentru a-i afla mecanismul de functionare). De fapt, le descopar resursele, atat de importante in orice proces terapeutic. Se contureaza, astfel, un portret alternativ celui de „copil problema”, infinit mai complex si ofertant.

Jocul liber, atitudinea calda, rabdarea fata de acesti copii si fata de ce se intampla, toate acestea imi permit in schimb sa stabilesc limite fara a ma lovi brusc de opozitia lor, fara a fi privita drept „dusman”. Sunt specia aceea stranie de fiinta care e „de-al lor”, care ii intelege, dar care le vorbeste ca un adult. Incep apoi sa lucrez in paralel prin tehnici expresiv-creative, sa folosesc lutul de modelat, culorile, metafora. Povestile terapeutice isi fac si ele aparitia, cu efectul lor vindecator; ne jucam, intram in pielea personajelor, repetam diverse situatii sociale. Munca mea e secondata de parinti, care invata sa relationeze cu copilul lor si de pe alte baze decat cele de repros si constanta nemulțumire (justificata, de altfel...). Si, aparent prin minune, aparent din neant, copilul incepe sa fie mai sigur pe fortele proprii, sa fie mai increzator in sine, sa se autodezvaluie, incepe sa faca, timid, eforturi reale sa schimbe acele lucruri care-i creeaza dificultati.

Abia acum le vorbesc parintilor despre consecinte pozitive si consecinte negative, despre sisteme de recompensare, abia acum urmeaza interventia intensiva la gradinita sau la scoala sau traingul de auto-educare. Inainte de a lucra asupra stimei de sine, toate ar fi fost cuvinte goale, un material invatat pe de rost si aplicat in gol, fara substanta reala.