

Notatki dla uczestników warsztatu

„Autyzm i ADHD – dlaczego sprawdzone metody zawodzą?”

Dlaczego „sprawdzone metody” zawodzą?

- **Każde dziecko jest inne**
To, co zadziałało w przypadku jednego dziecka, u innego może wywołać frustrację albo nasilenie trudnych zachowań. Różnice wynikają z biologicznego wyposażenia (np. poziomu wrażliwości, reaktywności układu nerwowego), temperamentu czy zdolności regulacyjnych.
- **Różne doświadczenia życiowe**
Dziecko z doświadczeniem traumy, odrzucenia czy niezrozumienia w szkole będzie inaczej reagować na te same strategie niż dziecko z bezpiecznym zapleczem emocjonalnym. Ten sam objaw może mieć zupełnie inne źródło.
- **Wpływ środowiska**
Dom, szkoła, grupa rówieśnicza – każde z tych miejsc kształtuje reakcje dziecka. To, że metoda „działa” w gabinecie, nie oznacza, że sprawdzi się w klasie pełnej bodźców i presji rówieśniczej.
- **Opóźniona diagnoza**
Wiele dzieci, zwłaszcza dziewcząt, otrzymuje diagnozę z kilkuletnim opóźnieniem (średnio o 5 lat później niż chłopcy). W tym czasie wykształcają własne sposoby radzenia sobie – często nieskuteczne albo maskujące – które utrudniają zastosowanie typowych metod.
- **Syndrom góry lodowej**
Część objawów jest widoczna tylko na powierzchni – np. wybuchy złości, wycofanie, impulsywność. Pod spodem kryją się przyczyny: lęk, przeciążenie sensoryczne, problemy ze snem, trudności w relacjach. Metoda adresująca tylko „objaw” nie działa, jeśli ignoruje źródło problemu.

Co mówią badania?

- **Współwystępowanie ADHD i spektrum autyzm:**
 - 40–60% dzieci w spektrum ma także ADHD.
 - 30–50% dzieci z ADHD przejawia cechy spektrum.To oznacza, że często mamy do czynienia z obrazem mieszanym (tzw. AuDHD).

- **Problemy sensoryczne:**
– 40–90% dzieci neuroatypowych ma zaburzenia przetwarzania sensorycznego. Każdy bodziec (dźwięk, zapach, dotyk) może wpływać na zachowanie i „psuć” działanie klasycznych metod.
- **Problemy ze snem:**
– 40–80% dzieci neuroatypowych doświadcza trudności ze snem. Niewyspane dziecko reaguje inaczej, a „sprawdzone” strategie mogą po prostu nie działać, jeśli bazowe potrzeby fizjologiczne nie są zaspokojone.
- **Różnice płciowe:**
– Dziewczęta diagnozuje się średnio 5 lat później niż chłopców. W tym czasie rozwijają one często mechanizmy maskowania – co sprawia, że metody oparte na stereotypowym obrazie autyzmu „chłopięcego” zawodzą.

8 metod, które często NIE DZIAŁAJĄ u dzieci z AuDHD (*i co można zrobić zamiast nich*)

1. System żetonowy i tablice motywacyjne

Dlaczego nie działa?

- Dzieci z AuDHD mają zaburzoną percepcję czasu → nagroda „za tydzień” czy nawet „po południu” jest dla nich zbyt odległa.
- Gdy na początku dnia lub tygodnia stracą punkty → nie optają im się dalej starać.
- Często gubią kartki, naklejki, punkty → system szybko traci sens.
- Nasilają się frustracje i poczucie porażki („inni mają już 10 punktów, a ja 2”).

Alternatywy:

- Mikro-nagrody tu i teraz (np. pochwała, uśmiech, mała przerwa na ruch).
- Informacja zwrotna w czasie rzeczywistym: „Zrobiłeś to od razu, super!”.
- Tablica postępów oparta na procesie, a nie rezultacie („dziś zrobiłem krok w przód”).

2. Polecenia słowne i częste przypominanie

Dlaczego nie działa?

- Mózg dziecka z AuDHD ma problemy z pamięcią roboczą → słowa znikają z pamięci zanim zdąży je przetworzyć.
- Nadmiar werbalnych komunikatów powoduje przeciążenie i bunt („przestań mi ciągle mówić!”).
- Przypominanie powoduje frustracje („znów zapomniałem/am”)

Alternatywy:

- Komunikacja wielokanałowa: krótki tekst + obraz + gest.
- Maksymalnie 1–2 kroki na raz („najpierw wstań, potem weź zeszyt”).
- Wizualne wsparcie: checklisty, piktogramy, timery.

3. Kącik wyciszenia i polecenia „uspokój się”

Dlaczego nie działa?

- Samo odesłanie dziecka powoduje wzrost napięcia („jestem karany za emocje”).
- Dziecko z AuDHD nie ma jeszcze wypracowanych strategii samoregulacji – samo w kąciку nie wie, co robić.
- „Uspokój się” to komunikat pusty – dziecko nie ma narzędzia, jak to zrobić.
- W silnym stresie taki komunikat może działać eskalująco a nie uspokajająco

Alternatywy:

- Wspólna regulacja: nauczyciel/terapeuta modeluje głębszy oddech, pokazuje ruch rozluźniający.
- „Kącik strategii” zamiast „kąciку wyciszenia”: zestaw kart/obrazków z opcjami (np. ściskanie piłki, rysowanie, oddychanie).
- Nauka w małych krokach, co naprawdę „wycisza” dziecko.

4. Porównywanie dzieci

Dlaczego nie działa?

- Dzieci z AuDHD już czują się inne → porównanie potęguje poczucie porażki.
- Zaniża samoocenę i pogłębia maskowanie („skoro nie dorównam, muszę udawać”).
- Może prowadzić do izolacji i wycofania albo odwrotnie – do buntu i agresji.

Alternatywy:

- Porównywanie dziecka do samego siebie: „Dzisiaj zrobiłeś to szybciej niż wczoraj!”.
- Docenianie wysiłku, nie efektu („Widzę, że próbujesz kolejny raz – to się liczy”).
- Indywidualne cele („Twoim celem na dziś jest napisać dwa zdania”).

5. Ignorowanie

Dlaczego nie działa?

- U dzieci z AuDHD emocje rosną bardzo szybko → brak reakcji dorosłego = eskalacja zachowania.
- Dziecko czuje się odrzucone i niezrozumiane.
- Ignorowanie może wywołać autoagresję lub meltdown.

Alternatywy:

- Natychmiastowe, ale krótkie wsparcie („Widzę, że jesteś zdenerwowany. Pokaż mi na kartce, jak bardzo”).
- Modelowanie reakcji („Ja też czasem się denerwuję – wtedy robię trzy głębokie oddechy”).
- Zatrzymanie spirali poprzez przerwanie aktywności, wspólny ruch, zmianę bodźców.

6. Żelazna konsekwencja i metoda zdartej płyty

Dlaczego nie działa?

- Sztywne trzymanie się reguły nie uwzględnia, że AuDHD = inna percepcja i inna reakcja na stres.
- Dziecko słyszy w kółko to samo → blokada, eskalacja lub śmiech jako obrona.
- Buduje dystans zamiast relacji.

Alternatywy:

- Elastyczna struktura: zasady są, ale można je dostosować (np. przerwa na ruch w środku lekcji).
- Wytłumaczenie powodu reguły: „Ta zasada pomaga nam wszystkim czuć się bezpiecznie”.
- Zamiast „zdartej płyty” → krótkie komunikaty + wizualne przypomnienie.

7. Kary i nagrody (zero-jedynkowe)

Dlaczego nie działa?

- Kara nie uczy umiejętności – tylko podbija napięcie i poczucie niesprawiedliwości.
- Nagroda działa tylko chwilowo, jeśli nie łączy się z poczuciem sensu.
- Dziecko zaczyna działać dla „łapówki”, a nie dlatego, że rozumie cel.

Alternatywy:

- Docenianie procesu: „Widzę, że próbowałeś kilka razy, to wymagało odwagi”.
- Wspólne ustalanie zasad i konsekwencji → dziecko czuje sprawczość.
- Mikro-nagrody: przerwa na ulubioną aktywność, wybór miejsca w klasie, pochwała przed grupą.

8. „Najpierw obowiązki, potem przyjemności”

Dlaczego nie działa?

- Dla mózgu AuDHD brak przyjemności = brak dopaminy = brak startu.
- Zadanie „na sucho” bez nagrody po drodze wydaje się nieosiągalne.
- Zamiast motywacji pojawia się paraliż i bunt.

Alternatywy:

- Krótka aktywność przyjemna na rozruch („zróbmy coś fajnego, a potem wracamy do zadania”).
- Łączenie obowiązku z przyjemnością (np. nauka z wykorzystaniem ruchu, gry, koloru).
- Zasada „kanapki”: najpierw coś łatwego i przyjemnego → potem trudniejsze → znów coś wspierającego.

Najważniejsze przesłanie:

Dzieci z AuDHD często są „niewidzialne” – ich trudności bywają interpretowane jako lenistwo, nieposłuszeństwo czy brak motywacji.

To nie dzieci są trudne. To metody bywają niedopasowane.