



#tódzkadbaopsyche

## Harcierz/harcerka z ADHD. I co teraz?

Druhno drużynowa, druhu drużynowy!

W Twoje ręce oddajemy tekst poświęcony harcerskiej pracy z osobami z diagnozą ADHD oraz osobami, które przejawiają pojedyncze cechy tego zaburzenia.

Dowiesz się z niego czym ADHD właściwie jest, a także poznasz typowe trudności, z którymi mierzą się osoby z tą diagnozą. W drugiej części tekstu przygotowaliśmy dla Ciebie krótkie przykłady konkretnych zachowań oraz nasze krótkie rady, co możesz zrobić, aby jak najlepiej wspierać rozwój swoich neuro różnorodnych harcerzy i harcerek.

### Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

(potocznie ADHD) jest zaburzeniem neurorozwojowym mózgu, czyli pewną odmiennością, co dokładnie wyjaśnione jest w “Neuro różnorodność - praktyczny poradnik dla wychowawców o pracy z osobami neuro różnorodnymi” (Mrzewa, D., Dalek, J., Kowalska, A., str. 2-3). W tym samym materiale znajdzie się dokładny opis zespołu nadpobudliwości, w którym wyróżniamy charakterystyczne obszary tej neuro różnorodności, jakimi są nadpobudliwość-pobudliwość, deficyt uwagi oraz impulsywność. Warto zauważyć tutaj, iż intensywność objawów i ich rodzaj może być u każdej osoby inny i zmieniać się w trakcie rozwoju, a dodatkowo istnieją też zespoły mieszane (czyli nadpobudliwość z impulsywnością). Te zagadnienia również zostały omówione w materiale “Neuro różnorodność - praktyczny poradnik...” (str. 4-5), zatem nie będziemy ich tutaj powielali.

W materiale, który trzymacie przed sobą, skupimy się na praktycznych aspektach pracy z osobami, które przejawiają zachowania charakterystyczne dla zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi, ale też u osób doświadczających przebodźcowania codziennym natłokiem spraw. Oznacza to, że dowiecie się, z jakimi trudnościami mierzą się osoby z neuro różnorodnością, jakie mają mocne strony i w jaki sposób można je podkreślić w trakcie trwania roku harcerskiego. A na sam koniec będzie sekcja pytań i odpowiedzi, czyli opis realnych sytuacji, które omawiają nasi specjaliści.

Zapraszamy zatem do lektury!

### Mocne strony



#tódzkadbaopsyche

Osoby, u których zauważamy potrzebę dużej ilości ruchu, impulsywność w reakcjach czy niemożność skupienia uwagi na zadaniu warto zaangażować w ćwiczenia bądź działania, które wykorzystają ich **mocne strony**. Zamiast stygmatyzacji lepiej sprawdza się wzmacnianie pozytywne, czyli zauważenie i pochwalenie zachowania, które jest akceptowane przez środowisko. Dzięki czemu doprowadzimy do powielania zachowań, które zgodne są z Prawem i Przyrzeczeniem Harcerskim oraz normami społecznymi. Zauważenie mocnych stron uczestników zbiórek harcerskich jest typowo wykorzystaniem metody harcerskiej, która zakłada **indywidualne podejście** do naszych podopiecznych.

Wiele sytuacji dziejących się na zbiórkach wymaga od instruktorów i kadry pomocniczej kreatywności i szybkiego podejmowania decyzji. Podane poniżej przykłady sytuacji mają za zadanie zainspirować, ponieważ każda sytuacja będzie inna i do każdej inne rozwiązanie może być najlepsze. To Ty, instruktorze, decydujesz, jak zachowasz się w danej sytuacji, ponieważ najlepiej znasz swoich harcerzy oraz możliwości swojej kadry, a także tolerancję swojej drużyny.

Kiedy zauważymy, że nasz harcerz bądź harcerka po prostu “nie mogą usiedzieć w miejscu” lub wyzwaniem jest pozostawanie w bezruchu, to świetnie może sprawdzić się zaangażowanie ich w **wiele zadań**. Super mocą osób z nadpobudliwością jest umiejętność bycia wielozadaniowymi, co wiąże się z szybkością myślenia i wykonywania działań. Przykładowo wykonując majsterkę w czasie zbiórki, możemy poprosić, aby zuch z nadaktywnością rozdał materiały potrzebne do tej aktywności, a co za tym idzie, aby dopilnowali, aby każdy zastęp bądź grupa zadaniowa miała te same materiały w takiej samej ilości. Innym przykładem może być zbiórka, na której podsumujemy zagadnienia historyczne poprzez wspólne stworzenie osi czasu. Harcerz/Harcerka, która ma trudność z pozostaniem w pozycji statycznej, może odpowiadać za dostarczanie spinaczy i wieszaniem namalowanych/wypisanych wydarzeń historycznych. Taką zbiórkę można też urozmaicić, stosując scenki jako dynamiczną formę pracy. Dzięki naturalnemu ruchowi i określonym zadaniom, osoba z nadpobudliwością będzie w stanie usłyszeć i przetworzyć treści edukacyjne zbiórki, zamiast myśleć o tym, że tak bardzo potrzebuje zmienić już pozycję. Osoby, których mocną stroną jest wielozadaniowość mogą być żywo zainteresowane całym chaosem, którym rozpoczyna się każdy biwak, zlot czy obóz. Można poprosić, aby ta osoba zorientowała się w lokalizacji miejsca, wykonała poglądową mapę dla pozostałych uczestników, którzy w tym czasie rozłożą bagaże i rozpoczną stawianie namiotów.

Zwróć uwagę na trudność!

Osoby mające umiejętność wielozadaniowości często, idąc po coś, zapominają, po co mieli się udać. Warto tutaj **zapisać na kartce**, wysłać wiadomość, z



#tódzkadbaopsyche

przedmiotami, które należy dostarczyć bądź z działaniami po drodze, które należy wykonać. Dzięki temu unikniemy stresu i frustracji u obu stron. U niektórych osób kilkukrotne powtórzenie też może zdać egzamin, jednocześnie ważne jest tutaj zadbanie i sprawdzenie, czy na pewno jesteśmy słuchani.

Osoby charakteryzujące się impulsywnością reakcji, zachowań często będą chętne do **podejmowania ryzyka**. Nie będą bały się wejść do nowych miejsc, odezwać do obcych ludzi czy wyruszyć na nocne podchody. W momencie, kiedy widzimy, że sytuacja byłaby dla pozostałych osób zbyt trudna albo już komunikują nam, że czują wstyd na myśl o wykonaniu jakiegoś zadania, warto wtedy wyłonić z tłumu (choć może tak być, że ona sama się wyłoni) naszego podopiecznego posiadającego tę super moc.

**Łatwość w nawiązywaniu kontaktów** z nowymi osobami również jest mocną stroną osób o większej impulsywności. Dzięki czemu przeprowadzanie zwiadów, wywiadów z przechodniami mogą być prostsze niż dla innych osób.

Zwróć uwagę na trudność!

Impulsywność nie zawsze jest związana z ogromną pewnością siebie w nowych miejscach z nowymi osobami. Czasem jest to też silna i intensywna reakcja emocjonalna na jakieś zdarzenie. Kiedy jedni uczestnicy dawno już zapomną, co się stało, to inni mogą dalej przetwarzać czy mieć potrzebę omawiania danej sytuacji. Może się to też wiązać z tym, że jednym podopiecznym pomożemy w regulowaniu emocji, a na drugich będziemy musieli być bardziej uważni.

Kolejną mocną stroną osób, które z reguły charakteryzują się mniejszą możliwością skupienia uwagi na zadaniu jest **wnikliwość**. Dokładnie tak, nie jest to pomyłka 😊. Kiedy pojawia się obszar, temat, zadanie, które niezwykle zaciekawi naszego harcerza/naszą harcerkę, okazuje się, że łączy się coś takiego, jak hiperfocus. Jest to nic innego jak głęboka koncentracja na określonym działaniu, charakteryzująca się trudnością w oderwaniu się. W tym stanie nasz podopieczny może przejawiać wnikliwość, co do zadania, poszukiwanie nowych rozwiązań, czy też dopracowanie tego tematu od początku do końca. Jeśli zauważysz, że jakiś temat bardzo zainteresuje członka Twojej drużyny - pozwól mu rozwinąć skrzydła i powierz mu to działanie!

Zwróć uwagę na trudność!

Ważne jest, aby zrozumieć, że hiperfocus ma pozytywne strony, jak i te negatywne. Deficyt w obszarze kontrolowania uwagi nie jest tylko związany z ogromnym trudem nad skupieniem się czy koncentracją na ćwiczeniach, może być też związany z



#tódzkadbaopsyche

niemożnością przekierowania uwagi na nic innego oprócz danego obszaru. Może się zdarzyć, że nasz harcerz/nasza harcerka zapomną o jedzeniu, zmęczeniu, nawodnieniu się. Zatem w takim przypadku co jakiś czas warto podejść i powiedzieć, że *“Teraz wszyscy idziemy się napić szklankę wody, bo dzień jest bardzo ciepły”* albo że *“Już czas posiłku i do tego zadania będzie okazja wrócić po jedzeniu. Chodźmy”*. Będzie to też kwestia trudności w ustaleniu, ile jakiegoś zadanie może nam zająć czasu. Dla umysłu naszego podopiecznego zbudowanie stanowiska przeciwpożarowego na obozie może zająć tylko 30 minut - warto się tutaj zatrzymać i pomóc mu/jej realnie spojrzeć na wykonanie poszczególnych aktywności, które w sumie zbiorą się na cel postawienia w obozie miejsca ppoż.

Osoby, u których obserwujemy zwiększoną pobudliwość, często też mają silnie pobudzony umysł, dzięki czemu *“sypanie pomysłami, jak z rękawa”* może być dla nich atrakcyjnym zajęciem. Warto zatem wykorzystać tę ogromną **kreatywność** w różnych formach burzy mózgów, gdzie próbujemy wymyślić rozwiązanie jakiejś trudności, stworzyć coś nowego z *“niczego”*. W poszukiwaniu tematyki rajdu czy już konkretnych zadań, a także w planowaniu nowych aktywności na kolejny rok harcerski - może uda się znaleźć innowacyjny sposób na zbiórkę o historii czy samarytance?

Z pobudzonym umysłem i nasiloną impulsywnością wiąże się też super moc **ciekawości**. Może tak być, że nasz podopieczny będzie miał najwięcej pytań na jakiś temat, w który aktualnie wprowadzamy drużynę lub gdy inna osoba opowiada jakąś historię ze swojego życia. Nasz harcerz/nasza harcerka w pełnej gotowości zada pytanie, które akurat przyszło mu/jej do głowy. Przygotowując wywiad z gościem na zbiórce, warto zaangażować kogoś, kto wymyśli najciekawsze i najbardziej wnikliwe pytania.

Zwróć uwagę na trudność!

Ciekawość w połączeniu z impulsywnością czy trudnością w hamowaniu reakcji może spowodować, że zadane pytanie będzie zbyt osobiste, a w trudnym i bolesnym temacie może wywołać niezręczną atmosferę. Aby zapobiec takiej sytuacji, warto przed spotkaniem przygotować listę pytań, które będą zadane osobie, która nas odwiedza na zbiórce.

Jednocześnie wracając do kreatywności, to taka super moc, która wiąże się z produkowaniem pomysłów, lecz niekoniecznie z ich realizacją. Z wykonaniem dobrze byłoby już pomóc naszemu harcerzowi/naszej harcerce choćby podczas rozmowy, kiedy rozpiszecie wszystkie etapy działania. Ważne byłoby też tutaj, aby



#tódzkadbaopsyche

pogadać o czasie, jaki może zająć dana aktywność tak, aby jak najbardziej urealnić projekt i doprowadzić go do końca.

Zachowanie zimnej krwi w sytuacjach kryzysowych. Poszczególne problemy i trudności oraz nasze krótkie rady:

#### - Gubienie swoich rzeczy

Impulsywne zachowania i trudności w skupieniu uwagi mogą wpływać także na utrzymywanie wokół siebie porządku. Przykład z życia obozowego? Harcerz/harcerka podczas zbiórki na posiłek odkłada w pośpiechu młotek w pierwszym lepszym miejscu. Po powrocie do namiotu już niestety nie pamięta, gdzie to było.

Nasze rady? Materiały i sprzęty, z których często korzystacie powinny mieć swoje stałe miejsca, aby łatwiej można było wszystko znaleźć.

Pomocne może okazać się robienie list kontrolnych (mogą być także w formie jedynie słownej). Jeśli przed pójściem na posiłek sprawdzicie, czy każdy młotek i każda siekiera leżą na swoim miejscu, zwiększycie szanse na to, że żaden sprzęt nie zostanie zapomniany gdzieś w trawie. Oczywiście dobrze byłoby, gdyby zuchy i harcerze z takimi trudnościami jadąc na biwak czy obóz podpisali swoje rzeczy, zwłaszcza te, które łatwo zgubić lub pomylić z nieswoimi.

#### - Przeszkadzanie podczas statycznych form

Nasze rady? Ameryki tu nie odkryjemy zachęcając Was przede wszystkim do tworzenia swoim podopiecznym w trakcie zbiórek i wyjazdów przygodowych, ciekawych, ruchowych form. Im więcej zabaw dla zuchów, gier dla harcerzy, różnych form poszukiwania dla harcerzy starszych i wyzwań dla wędrowników, tym mniej trudności w skupieniu ich uwagi. Atrakcyjne i ruchowe formy pracy są dla nas w harcerstwie naturalne i sprawiają, że podopieczni chętnie biorą udział w proponowanych zajęciach. Jeśli jednak planujecie akurat coś bardziej statycznego jak np. kominek pamiętajcie, że dobrym pomysłem jest przekazanie bardziej ruchliwym harcerzom jakiegoś dodatkowego zadania. Może taka osoba będzie idealnym strażnikiem ognia? Jeśli nie macie przestrzeni na dodatkowe zadania warto pomyśleć o czymś, co zajmie



#tódzkadbaopsyche

ręce harcerza, jednocześnie nie przeszkadzając innym w skupieniu. Mogą to być różne formy gniotków. W lesie taką naturalną zabawką sensoryczną są oczywiście różne patyczki, szyszki, listki i inne naturalne elementy, którymi można zająć ręce.

#### - Spóźnianie się (np. w trakcie obozu)

Osoby z ADHD mogą mieć trudności w oszacowywaniu, ile czasu potrzebują na poszczególne czynności. To może sprawiać, że gdy usłyszą od oboźnego, że zostało im 5 minut do apelu zaplanują sobie jeszcze w tym czasie mycie zębów, posprzątanie namiotu, przebranie się w mundur, a może i jeszcze zaliczenie zadania na sprawność.

Nasze rady?  
Warto przypominać osobie, z takimi trudnościami, co należy w danym czasie zrobić (np. przygotowanie do apelu 10 minut, w tym czasie trzeba przebrać się w mundur i pościelić prycze).  
Pomocne może być także stopniowe informowanie o upływającym czasie (np. przypomnienie, gdy zostanie jeszcze 5 minut i kolejne, gdy zostaną już tylko 2 minuty).

#### - Przebodźcowanie

Neuroatypowe osoby mają często tendencję do ulegania przebodźcowaniu. Jest to sytuacja, w której mózg nie jest w stanie „obrobić” i przetworzyć zbyt dużej ilości docierających do niego bodźców. Oczywiście taki stan może się przydarzyć także osobom bez ADHD czy spektrum autyzmu - u nich jednak przebodźcowanie może pojawiać się bardziej nagle i wyzwać trudne dla otoczenia zachowania, takie jak ogromna drażliwość, płaczliwość lub wycofanie się z wykonywanej właśnie czynności. Harcerska działalność, która często jest intensywna i wymagająca, u osób z tego typu tendencjami może przyczyniać się do częstego ulegania przebodźcowaniu, a zatem również do gwałtownych zachowań, które nie zawsze są one w stanie kontrolować.

Co możemy zrobić?

Warto dbać o to, by w trakcie zbiórek czy wyjazdów był czas na to, by członkowie drużyny czy gromady (a także sama kadra) miały czas na wyciszenie. Po intensywnym czasie aktywności każdy z nas potrzebuje - choćby na poziomie neurologicznym - spokoju i ciszy. Zadbajmy o to, by zwłaszcza osoby neuronietypowe miały dostęp do cichego miejsca, w którym mogą odnaleźć spokój - podczas zbiórki pomocne może



#tódzkadbaopsyche

być np. chociażby wyjście na korytarz czy do toalety i przemycie rąk i twarzy wodą. Poprośmy osoby neuronietypowe, aby zgłaszały nam już pierwsze objawy przebodźcowania - wtedy możemy zaproponować im wyciszającą „alternatywę”. Warto również przeprowadzić zbiórkę na temat higieny umysłowej i wytłumaczyć podopiecznym, jak ważne jest dbanie o odpoczynek psychiczny i ograniczanie ilości docierających do nas bodźców - zwłaszcza przed snem lub po wysiłku.

#### - Głośne zachowania, przeszkadzanie w trakcie zbiórki

ADHD czasami - choć wbrew stereotypom nie zawsze - może wiązać się z głośnym zachowaniem w sytuacjach, w których zależy nam na ciszy, a także z wierceniem się, zabawą różnymi przedmiotami i wykonywaniem różnych ruchów rękami i nogami. Nie wynika to ze znudzenia tematem zbiórki albo z wrogości - czasami osoby nieneurotypowe odczuwają silną potrzebę dodatkowej stymulacji, a siedzenie w ciszy jest dla nich bardzo trudne - zwłaszcza gdy czują, że mają coś bardzo ważnego do powiedzenia. Do pewnego stopnia zachowania te pomagają łagodzić leki oraz psychoterapia - jednak nadruchliwość i impulsywność u osób z ADHD nie powinna być dla nas szokująca.

Co możemy zrobić?

Do pewnego stopnia - przyjąć, że tak właśnie funkcjonuje określona osoba. Nie jesteśmy w stanie sprawić, że jej mózg i reszta ciała zaczną funkcjonować inaczej. Możemy natomiast odwoływać się do zasad (czasami osoba nie wie nawet, że właśnie je przekracza) i proponować mniej rozpraszające innych sposoby na stymulację, takie jak ściskanie w dłoni piłeczki lub małej puduszki. Zapewnijmy także osobę, że będzie mogła się wypowiedzieć - ale nie może przerywać wypowiedzi innym. Zachęćmy ją także do zapisania ważnych myśli w małym notesie - w ten sposób będzie miała poczucie, że to, co chce przekazać, nie zniknie w jej pamięci.

#### Wielokrotne powtórki zanim dotrze komunikat. Nierespektowanie zasad.

Ktoś, kto posiada diagnozę ADHD, może mieć liczne trudności z przestrzeganiem ustalonych zasad. Nie wynika to jednak ze złośliwości tych osób ani z niechęci do ludzi - poprzez swoje zachowanie osoby z ADHD nie próbują „niszczyć” obozu czy zbiórki - one po prostu behawioralnie wyrażają to, co dzieje się w ich życiu wewnętrznym. Impulsywność, przerywanie innym czy wiercenie się to elementy, które są charakterystyczne dla ADHD, a ich złagodzenie wymaga nie tylko „silnej woli”, lecz również odpowiedniej psycho- i farmakoterapii. Jednocześnie zrozumiałe



#tódzkadbaopsyche

jest, że pewne zachowania i reakcje mogą być trudne czy uciążliwe dla prowadzących zbiórkę.

Co można zrobić?

Warto zacząć od rozmowy z rodzicami podopiecznego i zapytać ich, w jaki sposób zachęcają oni swoje dzieci do respektowania zasad - to zwykle właśnie rodzice znają swoje dzieci najlepiej i wiedzą, jak radzić sobie w sytuacjach szczególnych. Starajmy się też, aby obowiązujące w drużynie czy gromadzie zasady były jasne, przejrzyste, wolne od wewnętrznych sprzeczności. Co jakiś czas wracajmy również do tłumaczenia, dlaczego one właściwie nas obowiązują i czemu mają służyć. Określmy też, jakie korzyści płyną - dla pojedynczych osób i całej grupy - z przestrzegania zasad. Jednocześnie bądźmy otwarci na pewne modyfikacje - być może nie tylko osobie z ADHD, ale także innym członkom jednostki trudno jest przestrzegać jakiejś zasady i niekoniecznie jest ona niezbędna do sprawnego funkcjonowania prowadzonej grupy. Kiedy zaś zwracamy uwagę komuś, kto łamie zasady, róbmy to odwołując się wspólnego kontraktu oraz używając prostego języka.

#### - Odstawienie leków na obóz

Osoby z ADHD - zresztą nie tylko z tą diagnozą - mają do diagnozy bardzo różny stosunek. Czasami wstydzą się tego, że leczą „głowę”, albo bagatelizują specyfikę swojego funkcjonowania. To właśnie wstyd albo poczucie, że „wszystko już jest dobrze” mogą stać za tym, że osoba z ADHD na czas obozu odstawi leki i nie weźmie ich ze sobą na wyjazd, co może przyczynić się do znacznego pogorszenia funkcjonowania danej osoby oraz sprawić, że jej zachowania zaczną być dla otoczenia dziwne i zaskakujące.

Co można z tym zrobić?

Oczywiście, nie możemy zmusić nikogo do przyjmowania leków ani podawać ich na własną rękę. W przypadku niepełnoletnich podopiecznych pomocne będzie utrzymywanie szczerych relacji z jej opiekunami i uświadomienie im, jak ważna jest ciągłość leczenia, a także zapewnienie o tym, że sami nie etykietujemy nikogo przez pryzmat diagnozy. Zwróćmy też uwagę na to, jak wypełnione są karty obozowe - jeśli nie ma w nich informacji o przyjmowanych lekach, a my znamy diagnozę, wyjaśnijmy sytuację z rodzicami, wskazując im, że to właśnie ciągłość leczenia jest tym, co zabezpiecza zdrowie ich dziecka również w czasie obozu. W przypadku osób pełnoletnich odwołajmy się do ich poczucia odpowiedzialności - aby móc być inspirowaną kadram, musimy umieć zadbać sami o siebie. Pamiętajmy też, że jeśli



#tódzkadbaopsyche

zachowanie podopiecznego staje się trudne, nieprzewidywalne i groźne dla innych lub siebie samego, powinniśmy rozważyć odesłanie go do domu.

Opracowanie:

Aleksandra Hanczka

Angelika Szelałowska-Mironiuk

Olga Szczecińska