



Dziecko z ADHD

Jak wspierać w domu i w szkole, żeby było mniej awantur, a więcej współpracy

DLA KOGO

Dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, u których podejrzewa się ADHD lub zostało już rozpoznane.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

Oliwia Michalska
psycholog dzieci i młodzieży
Przemyśl · oliwiapsycholog.pl
wydanie: październik 2026

„Znowu zapomniał”, „nie słucha”, „wierci się”, „wszystko robi na ostatnią chwilę”. Jeśli tak wyglądają Twoje dni, to zrozumiałe, że czujesz zmęczenie i frustrację oraz zastanawiasz się, czy robisz coś źle. Zwykle nie. Dziecko z ADHD potrzebuje innego wsparcia niż to, które sprawdza się u większości dzieci.

W tym poradniku znajdziesz informacje o tym, czym jest ADHD, jak wygląda droga do pomocy, a przede wszystkim: co możesz robić w domu i w szkole. Poradnik nie służy do stawiania diagnozy.

Czym jest ADHD

ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) to zaburzenie neurorozwojowe. Mózg dziecka inaczej reguluje uwagę, impulsy i poziom aktywności. W praktyce często chodzi o trudności z **funkcjami wykonawczymi**: planowaniem, zaczynaniem zadań, powstrzymywaniem się, zapamiętywaniem poleceń i panowaniem nad emocjami.

ADHD NIE JEST...

- skutkiem złego wychowania, lenistwa ani braku motywacji,
- niższą inteligencją (dzieci z ADHD mają zdolności na każdym poziomie),
- wynikiem „za dużo cukru” ani „za dużo bajek”, choć brak snu i ruchu oraz nadmiar ekranów mogą nasilać trudności, a sen i ruch je łagodzić.

Dzieci z ADHD często potrafią się długo skupiać na tym, co je bardzo interesuje (gra, klocki), a mają kłopot z tym, co nudne lub trudne. Dlatego rodzicom i nauczycielom trudno uwierzyć, że „on naprawdę nie potrafi”. To nie jest „nie chce”, tylko „trudniej mu”.

Jak może wyglądać ADHD

- **Trudność z uwagą:** gubi rzeczy, nie kończy zadań, wydaje się nie słuchać, łatwo się rozprasza, zapomina o obowiązkach, „odpływa” myślami.
- **Nadruchliwość:** wierci się, nie wysiedzi, nieustannie coś robi, dużo mówi, biega i wspina się w miejscach, gdzie nie wolno.
- **Impulsywność:** wtrąca się, nie potrafi czekać na swoją kolej, działa, zanim pomyśli, szybko się frustruje i wybuchuje.

U jednych dzieci dominuje nieuważność (częściej u dziewczynek: bywają „zamyślane” i długo pozostają niezauważone), u innych nadruchliwość i impulsywność, u jeszcze innych oba obszary jednocześnie. O ADHD mówimy, gdy takie trudności utrzymują się co najmniej 6 miesięcy, pojawiły się przed 12. rokiem życia, występują w więcej niż jednym miejscu (np. w domu i w szkole) i wyraźnie utrudniają funkcjonowanie.

Droga do pomocy

1

Zbierz informacje

Spisz konkretne przykłady z domu i poproś o opinię wychowawcę lub nauczycieli. Specjalista będzie potrzebował obrazu z więcej niż jednego miejsca. Często przydatne są kwestionariusze dla rodziców i nauczycieli.

2

Wyklucz inne przyczyny

Podobnie mogą wyglądać problemy ze snem, słuchem lub wzrokiem, lęk, depresja, trudności w uczeniu się czy stres w rodzinie. Dlatego warto zacząć od pediatry i zebrać wywiad. U części dzieci ADHD współwystępuje z innymi trudnościami: lękiem, specyficznymi trudnościami w uczeniu się czy zaburzeniami zachowania.

3

Diagnoza

Rozpoznanie stawia lekarz, zwykle psychiatra dzieci i młodzieży, na podstawie wywiadu, obserwacji i informacji ze szkoły, często przy udziale psychologa. Opinię o potrzebach dziecka w placówce wydaje poradnia psychologiczno-pedagogiczna.

4

Plan wsparcia

Obejmuje zwykle edukację rodziny (psychoedukację), pracę z rodzicami nad sposobami reagowania, wsparcie w szkole, w razie potrzeby terapię dziecka, a u części dzieci także leczenie farmakologiczne. Decyzję o lekach zawsze podejmuje lekarz wspólnie z rodzicami.

CO MÓWIĄ ZALECENIA

Według zaleceń amerykańskiej Akademii Pediatryi u dzieci w wieku przedszkolnym (4–5 lat) pierwszym wyborem jest **trening umiejętności rodzicielskich** i wsparcie w placówce. Leki rozważa się, gdy to nie wystarcza. U dzieci w wieku 6–11 lat AAP zaleca leki i/lub trening dla rodziców oraz oddziaływanie w klasie, najlepiej łącznie, a u młodzieży (12–18 lat) leki za zgodą nastolatka wraz z oddziaływaniami behawioralnymi. Zalecenia brytyjskie (NICE) nie przewidują leków poniżej 5. roku życia i przed lekami stawiają na zmiany w otoczeniu dziecka. Każdą decyzję należy dostosować do dziecka.

W domu: co pomaga

1. Rutyna i widoczny plan

- stały rytm dnia: pobudka, posiłki, lekcje, czas na ruch, wieczorne rytuały, pora snu,
- plan dnia w widocznym miejscu (rysunki lub krótkie hasła), lista „Rano: ubrać się, śniadanie, zęby, plecak”,
- przygotowanie rzeczy wieczorem (plecak, ubranie), stałe miejsce na klucze, buty i zeszyty.

2. Polecenia, które dziecko usłyszy

- 🍷 podejdź, nawiąż kontakt wzrokowy, dopiero wtedy mów (polecenie z drugiego pokoju nie dotrze),
- 🍷 **jedno polecenie naraz**, krótko i spokojnie; poproś, żeby dziecko je powtórzyło,
- 🍷 dziel większe zadania na małe kroki („najpierw zbierz klocki do pudełka”, a nie „posprzątaj pokój”),
- 🍷 używaj minutnika i „pomagaczy”: listy kroków, kolorowe karteczki, alarmy w telefonie.

PROŚBY, KTÓRE SĄ SKUTECZNIEJSZE

Zamiast...	Powiedz...
„Ile razy mam powtarzać?!”	„Włóż buty. Czekam przy drzwiach.”
„Posprzątaj ten pokój!”	„Najpierw wrzuć klocki do pudełka. Dam Ci znać, jak skończysz.”
„Znowu o wszystkim zapominasz!”	„Sprawdźmy razem listę. Co jest następne?”
„Nie przeszkadzaj!”	„Potrzebuję 10 minut. Potem mam czas tylko dla Ciebie.”

3. Zauważaj to, co dobre

Dziecko z ADHD słyszy dziennie dużo więcej uwag niż pochwał, a to osłabia motywację i poczucie własnej wartości. Zmień proporcje:

- 🍷 chwal **od razu** i konkretnie („Plecak spakowany bez przypominania. Super!”),
- 🍷 zauważaj starania, a nie tylko efekty,
- 🍷 wprowadź system nagród (naklejki, punkty, żetony) za 2–3 konkretne cele naraz; nagroda szybka i mała jest skuteczniejsza niż odległa i duża,
- 🍷 codziennie przez 10–15 minut baw się z dzieckiem w to, co ono wybierze: bez poleceń, krytyki i telefonu (tzw. czas specjalny).

4. Konsekwencje spokojne i przewidywalne

Krótkie, jasne i konsekwentne reakcje działają lepiej niż kazania i groźby. Ustal zasady wcześniej („jeśli... to...”), egzekwuj je spokojnie, a potem wróćcie do normalności. Unikaj kar odroczonych („przez tydzień bez komputera”) i zabierania tego, co dziecku pomaga, np. zajęć sportowych.

5. Ciało i sen

- 🍷 **Ruch codziennie:** sport, plac zabaw, rower. Aktywność fizyczna pomaga w koncentracji, a przerwa na ruch w trakcie odrabiania lekcji pozwala wrócić do nauki,
- 🍷 **stała pora snu** i odłożenie ekranów na godzinę przed snem; niewyspane dziecko ma więcej trudności z uwagą i emocjami,
- 🍷 ogranicz gry i filmy nastawione na szybkie bodźce, zwłaszcza w dni szkolne.

6. Silne emocje

Dzieci z ADHD przeżywają emocje intensywniej i trudniej je wyhamowują. Wybuch to przeciążenie, a nie złośliwość. Poczekaj, aż się uspokoi, a potem krótko omówcie, co się stało i co zrobić następnym razem. Naucz dziecko prostych sposobów: głębokich oddechów i „pauzy” w spokojnym miejscu.

W szkole i przedszkolu

Szkola to dla dziecka z ADHD największe wyzwanie: dużo siedzenia, ciszy i zadań wymagających samokontroli. Najlepsze efekty daje współpraca rodziców i nauczycieli opierająca się na tych samych zasadach co w domu.

- **Umów się z wychowawcą** na rozmowę, zanim pojawią się kłopoty. Powiedz, co dziecku pomaga, a co nie, i poproś o regularny kontakt (np. krótka informacja co tydzień),
- **miejsce w klasie**: z przodu, z dala od okna i drzwi, obok spokojnego kolegi,
- **krótsze zadania i przerwy ruchowe**, polecenia ustne i pisemne, więcej czasu na sprawdziany, dzielenie dużych zadań na etapy,
- **zasady i konsekwencje** podane jasno i przypominane przed lekcją,
- **karta dnia** (patrz ściągą): nauczyciel codziennie krótko ocenia 2–3 cele dziecka, a w domu można za nie przyznawać nagrody; to jedna z lepiej przebadanych metod,
- porozmawiaj z wychowawcą lub pedagogiem szkolnym o pomocy psychologiczno-pedagogicznej (szkółka może ją organizować także bez opinii, na wniosek rodzica lub nauczyciela). **Opinia** poradni psychologiczno-pedagogicznej porządkuje i rozszerza możliwości wsparcia.

Zadbaj też o siebie

Rodzice dzieci z ADHD są często zmęczeni i krytykowani: przez szkołę, rodzinę, obcych w sklepie. Zadbaj o własny sen i chwile oddechu, a w razie potrzeby poszukaj wsparcia: grupy dla rodziców, treningu umiejętności wychowawczych lub konsultacji psychologicznej. ADHD bywa dziedziczne, więc czasem rodzic rozpoznaje je także u siebie.

SZUKAJ POMOCY SZYBCIEJ, GDY

- dziecko robi sobie krzywdę lub mówi, że nie chce żyć: nie zostawiaj go samego, skontaktuj się ze specjalistą jeszcze dziś, a w bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod **112** (zajrzyj do poradnika „Nastolatek w trudnym czasie”),
- wybuchy są groźne dla dziecka lub otoczenia,
- pojawia się silny smutek, wycofanie, lęk lub odmowa chodzenia do szkoły.

Ściągą i karta dnia

SZEŚĆ ZASAD NA CO DZIEŃ

- 1 **Rutyna:** stały plan dnia, widoczny dla dziecka.
- 2 **Jedno polecenie naraz:** kontakt wzrokowy, krótko.
- 3 **Małe kroki:** dziel zadania na etapy.
- 4 **Chwal od razu i konkretnie.**
- 5 **Ruch i sen:** codziennie.
- 6 **Spokojne, krótkie konsekwencje** bez kazań.

KARTA DNIA (DO WYPEŁNIANIA PRZEZ DZIECKO, RODZICA LUB NAUCZYCIELA)

Cel na dziś	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt

Wpisz 2–3 konkretne cele, zapisane pozytywnie (np. „zapisuję zadanie domowe”, „czekam na swoją kolej”). Wieczorem zaznacz ✓ lub ★ przy każdym spełnionym celu.

NAGRODA PO KILKU DOBRYCH DNIACH (USTALONA RAZEM Z DZIECKIEM)

Gdzie szukać pomocy

112	Numer alarmowy przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia; postępuj według wskazówek dyspozytora.
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży bezpłatny i anonimowy; chat: 116111.pl.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; podpowie, gdzie w Twojej okolicy dostaniesz pomoc psychologiczną i psychiatryczną (mapa punktów: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP), Clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, and treatment of ADHD in children and adolescents, Pediatrics 2019.

NICE (Wielka Brytania), Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management (NG87).

Kryteria rozpoznania ADHD wg klasyfikacji ICD-11 i DSM-5.

Gabinet w Przemysłu

ul. Grunwaldzka 62A (I piętro)

tel. 664 716 296

kontakt@oliwiapsycholog.pl

oliwiapsycholog.pl

Kim jestem

Oliwia Michalska, psycholog dzieci i młodzieży oraz psychotraumatolog. W gabinecie pracuję z dziećmi i młodzieżą w wieku 3–16 lat oraz z ich rodzicami; poradniki obejmują też młodsze dzieci i starszą młodzież i mają charakter orientacyjny. Opieram się na nurcie poznawczo-behawioralnym i podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia i nie opisuje każdego dziecka: każde rozwija się we własnym tempie. Jeśli niepokoisz się o dziecko, skontaktuj się ze specjalistą. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112. Poradnik jest bezpłatny: możesz go drukować i przekazywać innym rodzicom w całości.