Rozdział 1: Dlaczego ADHD wygląda teraz inaczej niż kiedyś

Kiedy Twój syn czy córka miał siedem, osiem lat, ADHD było łatwe do zobaczenia. Nie mógł usiedzieć w miejscu. Wyrywał się z odpowiedzią, zanim nauczycielka skończyła pytanie. Gubił buty, zeszyty, kurtkę – codziennie coś innego. Może dostawał uwagi za "zakłócanie lekcji". Trudne, ale widoczne – inni to widzieli, Ty to widziałeś, można było na to reagować.

Teraz jest inaczej. Ten sam mózg, ale zupełnie inny obraz na zewnątrz.

Nastolatek z ADHD rzadko biega po pokoju. Częściej siedzi zamknięty w swoim, z telefonem, i nie odzywa się od dwóch godzin. Nie przerywa w połowie zdania – po prostu nie zaczyna pracy domowej, dopóki nie jest już za późno. Nie gubi zeszytu – gubi termin oddania projektu, o którym wiedział od trzech tygodni. Zamiast "nie mogę usiedzieć", słyszysz "nie mam siły", "zaraz", "odczep się".

To nie jest poprawa. To nie jest też pogorszenie. To ta sama, podstawowa trudność – z uwagą, impulsywnością, regulacją emocji – która z wiekiem po prostu wygląda inaczej z zewnątrz.

Hiperaktywność u wielu nastolatków z ADHD faktycznie wygasa fizycznie – to prawda, że mniej biegają, mniej się wiercą. Ale to, co było widoczne na zewnątrz w dzieciństwie, teraz przenosi się do środka: do poczucia wewnętrznego niepokoju, do trudności z regulacją emocji, do rozjazdu między tym, co

nastolatek wie, że powinien zrobić, a tym, co realnie jest w stanie zacząć i skończyć.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego robi się trudniej: dojrzewanie wymaga więcej samodzielności właśnie w tych obszarach, które ADHD utrudnia najbardziej. Planowanie czasu. Pamiętanie o obowiązkach bez przypominania. Kontrolowanie impulsu, żeby coś powiedzieć albo zrobić. W dzieciństwie rodzic organizował większość z tego za dziecko – teraz oczekuje się, że nastolatek zrobi to sam, w momencie, gdy te umiejętności u niego wciąż dojrzewają wolniej niż u rówieśników.

To rozjeżdżanie się widać najlepiej w małych, codziennych momentach. Projekt na biologię, o którym wiedział trzy tygodnie – a robi go noc przed oddaniem, nie bo nie dbał, tylko bo bez presji ostatniej chwili jego mózg nie potrafił się w to sensownie "wciągnąć". Obiecuje, że po szkole zrobi zadania, i naprawdę w to wierzy w momencie, kiedy to mówi – a potem telefon, chwila, dwie godziny, i już nie ma czasu. To nie jest kłamstwo. To jest rozjazd między intencją a wykonaniem, który u niego jest po prostu głębszy niż u rówieśników.

Jest w tym coś, co wielu rodzicom przynosi ulgę, kiedy to usłyszą: mózg nastolatka z ADHD nie jest "gorszy" – ADHD wiąże się u wielu osób z utrzymującymi się trudnościami w funkcjach wykonawczych i samoregulacji, które stają się szczególnie widoczne właśnie wtedy, gdy rośnie wymóg samodzielności. To nie oznacza, że nic się nie da zrobić. Oznacza to, że wymagania, które stawiasz, i sposób, w jaki reagujesz, warto dopasować do tego, gdzie on faktycznie jest – nie do tego, gdzie "powinien" być według wieku na papierze.

Jest też coś, o czym mało się mówi: wiele nastolatków z ADHD spędza cały dzień w szkole, pilnując się, żeby nie wypaść z roli – nie odezwać się bez pytania, nie zareagować impulsywnie, nie okazać, że czegoś nie rozumie. To kosztuje ogromnie dużo energii. Do domu wraca z rezerwą bliską zeru, a napięcie nagromadzone w ciągu dnia często staje się bardziej widoczne właśnie tam, gdzie wymagania i kontrola są mniejsze – stąd czasem wybuchy, zamknięcie się, odpowiedzi, które ranią akurat Ciebie.

Nie warto jednak automatycznie zakładać, że każdy wybuch w domu oznacza dokładnie to. Podobnie może wyglądać zwykłe zmęczenie, przeciążenie natłokiem dnia, problemy ze snem, lęk, obniżony nastrój albo zwykły konflikt rozwojowy – i żadne z tych wyjaśnień nie wyklucza pozostałych. To nie znaczy, że nastolatek Cię nie kocha. Często znaczy to, że w domu, gdzie czuje się najbezpieczniej, trudniej mu dłużej utrzymać kontrolę – ale warto obserwować, czy nie dokłada się do tego coś jeszcze.

Przewartościowanie ostatniej kłótni

Pomyśl o jednej konkretnej sytuacji z ostatnich dwóch tygodni, która Cię naprawdę zabolała – coś, co powiedział albo zrobił, co odebrałeś jako złośliwość albo brak szacunku.

Teraz przejdź przez nią jeszcze raz, zadając sobie po kolei trzy pytania:

- Co się działo *bezpośrednio przed* tym momentem – skąd wracał, ile godzin szkoły/skupienia miał już za sobą?
- Czy jego reakcja była proporcjonalna do tego, o co prosiłeś, czy zdecydowanie za duża?

- Czy po fakcie, kiedy emocje ostygły, widziałeś u niego coś, co wyglądało na żal albo zawstydzenie – nawet jeśli nie powiedział tego na głos?

Nie musisz od razu dojść do jednoznacznej odpowiedzi. Samo przejście przez te pytania, zamiast zostawienia tej sytuacji jako "znowu był bezczelny", jest już zmianą – pierwszym krokiem do patrzenia na jego zachowanie inaczej niż dotychczas.

Co możesz zrobić dziś

1. Wybierz jedną niedawną sytuację i przejdź przez nią, korzystając z pytań powyżej – na papierze albo w głowie, ale naprawdę, nie z automatu.
2. Zanim zareagujesz na następny wybuch, zadaj sobie w myślach jedno pytanie: "czy to jest decyzja, czy przelało się z niego, bo nie miał już siły tego utrzymać".
3. Jeszcze dziś powiedz mu jedną konkretną rzecz, która nie jest ani pochwałą za coś idealnie zrobionego, ani wytykaniem błędu – po prostu zauważ wysiłek, nawet niedokończony. Np. "Widziałem, że próbowałeś zabrać się za to zadanie, mimo że nie miałeś siły."

W następnym rozdziale zajmiemy się pytaniem, które prawdopodobnie zadajesz sobie najczęściej: jak odróżnić normalny, zdrowy bunt nastolatka od tego, co jest sygnałem przeciążenia – żebyś wiedział, kiedy odpuścić, a kiedy naprawdę trzeba zareagować.
