
Rozdział 1: To nie jest złośliwość – to przeciążony mózg

Wyobraź sobie taką scenę. Mówisz dziecku po raz trzeci, żeby się ubrało, bo za dziesięć minut wychodzicie. Trzeci raz nic się nie dzieje. W końcu podnosisz głos, a ono odpowiada krzykiem, płaczem albo rzuca butem przez pokój. W tym momencie w Twojej głowie pojawia się myśl: "on robi to specjalnie, żeby mnie wykończyć". To jest najbardziej naturalna myśl na świecie – i, jak się za chwilę okaże, najczęściej błędna.

Zacznijmy od czegoś, co brzmi jak drobiazg, ale zmienia całą resztę tej książki: w mózgu dziecka z ADHD te same sytuacje, które dla innych dzieci są łatwe do przetworzenia, wymagają dużo więcej wysiłku. Nie chodzi o to, że dziecko jest mniej zdolne albo mniej inteligentne – często jest wręcz przeciwnie. Chodzi o to, że część mózgu odpowiedzialna za tak zwane funkcje wykonawcze – czyli planowanie, powstrzymywanie impulsu, przełączanie się między czynnościami, utrzymywanie w głowie kilku poleceń naraz – działa inaczej. U wielu dzieci wolniej się rozwija, słabiej się aktywuje, szybciej się przeciąża.

To ma bardzo konkretne konsekwencje w codziennym życiu. Kiedy mówisz "ubierz się, weź buty, nie zapomnij o plecaku", dla Ciebie to jedno proste polecenie. Dla mózgu przeciążonego to trzy odrębne zadania, które trzeba utrzymać w pamięci jednocześnie, w kolejności, pod presją czasu. Kiedy naciskasz trzeci raz, podnosząc głos, nie zwiększasz motywacji – dolewasz wody do szklanki, która już się przelewa. I w tym momencie dochodzi do czegoś, co można porównać do przeciążenia

bezpiecznika w instalacji elektrycznej: prąd nie płynie już tam, gdzie powinien, tylko szuka najkrótszej drogi. U dziecka tą najkrótszą drogą jest krzyk, płacz, rzucenie czymś albo ucieczka.

To nie jest wybór. To jest reakcja układu, który stracił kontrolę nad sytuacją.

Dlaczego kary i nagrody tak często nie działają. Jeśli przez ostatnie miesiące czy lata próbowałeś systemów punktowych, odbierania telefonu, obiecywania nagród za dobre zachowanie – i efekty były co najwyżej chwilowe – to nie jest Twoja porażka jako rodzica. To efekt tego, że te metody zakładają, że dziecko *mogłoby* się zachować inaczej, ale *nie chce*. Zakładają problem motywacji. A tu problem leży gdzie indziej – w zdolności, nie w chęci. Karanie kogoś za brak zdolności jest tak samo bezcelowe, jak karanie dziecka z krótkowzrocznością za to, że nie widzi tablicy. Można naciskać, grozić, odbierać przywileje – wzrok od tego się nie poprawi.

To nie znaczy, że dziecko nie potrzebuje żadnych granic, konsekwencji, czy że każdy system nagród jest z góry skazany na porażkę – dobrze zaprojektowane programy, które uczą dziecko konkretnej umiejętności krok po kroku, najlepiej razem z terapeutą, są jedną z najlepiej sprawdzonych form pomocy przy ADHD. Różnica jest taka, że tam nagroda idzie w parze z nauką nowej umiejętności, a nie ją zastępuje. Do tego wrócimy w kolejnych rozdziałach. Na razie ważne jest jedno: konsekwencje mają sens *po* opanowaniu sytuacji, jako element nauki, a nie jako główne narzędzie w momencie, gdy dziecko już jest przeciążone. W środku sztormu nie ucz pływania. Najpierw wyciągnij z wody.

Co to zmienia w Twoim spojrzeniu na konkretne sytuacje.

Następnym razem, gdy zobaczysz wybuch, spróbuj przez chwilę zadać sobie pytanie nie "co on chce mi zrobić", ale "co się właśnie z nim dzieje". To pytanie automatycznie przesuwają Cię z pozycji obrony do pozycji obserwacji – a z pozycji obserwacji dużo łatwiej zareagować skutecznie, bez eskalacji własnych emocji.

Co możesz zrobić dziś. Nie proszę Cię, żebyś od razu zmienił sposób reagowania na wybuchy – to będzie temat kolejnych rozdziałów. Na dziś wystarczy jedno: przez najbliższe dwa lub trzy dni, kiedy zobaczysz trudne zachowanie, zapisz sobie jednym zdaniem, co się działo bezpośrednio przed nim. Nie oceny, nie "znowu było niedobrze", tylko fakty: która była godzina, co się działo, ile osób było w pokoju, czy dziecko było głodne, zmęczone, czy coś nagle się zmieniło. Nie analizuj tego jeszcze. Po prostu zbieraj dane.

Ten prosty nawyk pomaga na dwa sposoby naraz. Po pierwsze, zacznie Ci ukazywać wzorce – bardzo często okazuje się, że wybuchy nie są przypadkowe, tylko powtarzają się w podobnych warunkach: przed wyjściem z domu, po szkole, gdy dziecko jest głodne, gdy trzeba nagle przerwać jedną czynność i zacząć drugą. Po drugie, samo patrzenie na sytuację jako na dane do zebrania, a nie jako na kolejną porażkę wychowawczą, zmienia Twój stan emocjonalny w trakcie kryzysu. Łatwiej zachować spokój, kiedy jesteś obserwatorem zbierającym informacje, niż kiedy czujesz się ofiarą złego zachowania.

W następnym rozdziale wykorzystamy te zebrane obserwacje, żeby nauczyć się rozpoznawać sygnały przeciążenia jeszcze wcześniej – zanim dojdzie do wybuchu, a nie tylko po fakcie.
