



Raport

z profilaktyczno-edukacyjnego
programu Konkret

2024/25



**Czy każda trudność dotycząca
koncentracji uwagi lub
nadruchliwości i impulsywności
zgłaszana przez nastolatka to ADHD?**

**Czy ADHD to realny problem, czy
może tylko najnowszy trend lub
moda?**

**W jaki sposób wspierać nastolatka
z ADHD, a w jaki nastolatka bez diagnozy,
ale z trudnościami w zakresie
koncentracji uwagi lub nadruclliwości
i impulsywności?**



Rodzicu! Nauczycielu!

Jako zespół Fundacji Centrum CBT przygotowaliśmy raport z I edycji programu edukacyjno-profilaktycznego Konkret, dzięki któremu masz możliwość uzyskania rzetelnej odpowiedzi na powyższe pytania. Ponadto, znajdziesz w nim praktyczne wskazówki dotyczące tego, jak efektywnie wspierać nastolatka z problemami w zakresie koncentracji uwagi lub impulsywności. Nasze wnioski i zalecenia formułujemy na podstawie odpowiedzi udzielonych przez ponad 3 tys. nastolatków, który bezpłatnie skorzystali z narzędzia „Konkretnik”.

www.konkret.fundacjabcbt.pl

W raporcie znajdziesz:



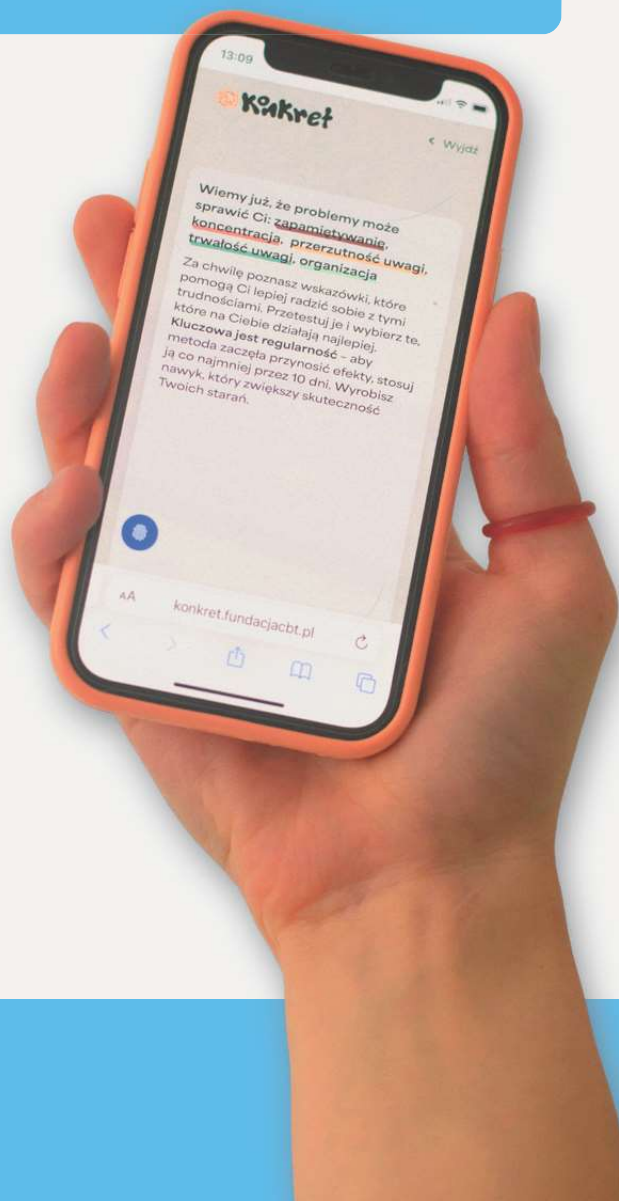
Dawkę wiedzy o ADHD i przebodźcowaniu przygotowaną przez eksperckie grono psychologów z Centrum CBT



Wskazówki dla rodziców, jak lepiej radzić sobie z trudnościami dzieci



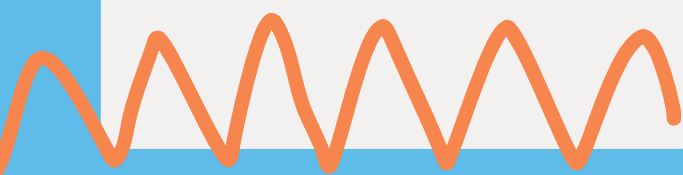
Wskazówki dla nauczycieli, czyli rekomendacje działań do wprowadzenia w szkole



O organizatorze i programie **Konkret**

Fundacja Centrum CBT powstała z potrzeby niesienia pomocy osobom w trudnych sytuacjach życiowych, szczególnie w obszarze zdrowia psychicznego. Tworzą ją psycholodzy, psychoterapeuci i lekarze, którzy na co dzień pracują z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w poradniach Centrum CBT oraz w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli (ODN CBT). Każdego dnia widzimy, jak bardzo potrzebne jest wsparcie dostosowane do indywidualnych problemów, oparte na profesjonalnej i rzetelnej wiedzy.

Efektem naszych działań jest program „Konkret”, który jest ogólnopolską inicjatywą profilaktyczno – edukacyjną skierowaną do młodzieży, rodziców i nauczycieli. Celem programu było wsparcie młodzieży doświadczającej objawów charakterystycznych dla ADHD. W ramach programu prowadziliśmy kampanię edukacyjną o neuroróżnorodności, przekazywaliśmy szkołom materiały edukacyjne, rozwijaliśmy kompetencje kadry pedagogicznej w temacie pracy z uczniami neuroróżnorodnymi, a także zapraszaliśmy do krótkich aktywności w klasie oraz do udziału w konkursie z nagrodami. Centralnym elementem programu był „Konkretnik” – bezpłatne, anonimowe narzędzie, które pomagało zidentyfikować kluczowe obszary trudności oraz natychmiast dostarczało spersonalizowane wskazówki w duchu technik terapii poznawczo – behawioralnej. Gdy nasilenie deklarowanych trudności było wysokie, Konkretnik sugerował rozważenie konsultacji ze specjalistą – nie zastępując profesjonalnej diagnozy. Dzięki temu, że narzędzie cieszyło się dużą popularnością i wypełniło je ponad 4500 osób w wieku od 12 do 21 lat, mogliśmy przyjrzeć się najczęściej zgłaszanym wyzwaniom i wyciągnąć praktyczne wnioski do dalszego wsparcia.



Prawie 90%

osób zgłosiło **trudności dotyczące koncentracji uwagi**, polegające na problemach z utrzymaniem skupienia lub rozpraszaniem się pod wpływem różnych bodźców (np. rozmowy, hałas) lub dotyczące powrócenia do przerwanego zadania, gdy w krótkim czasie trzeba reagować na wiele bodźców.

Ponad 80%

zgłosiło **problemy z organizacją i planowaniem** (np. niekończenie zadań).

Blisko 70%

stwierdziło, że ma **kłopoty z pamięcią**, zapomina o ważnych terminach, zadaniach, czy ustaleniach.



Ponad 60%



nastolatków uważa, że **nadruchliwość** jest ich problemem, choć nie wszyscy mają trudność ze spokojnym siedzeniem (np. na lekcji) lub wstawaniem z miejsca, część z nich doświadcza tzw. stałego wewnętrznego niepokoju.

Blisko 85%



wskazuje na **impulsywność**, która powoduje, że podejmują pochopne działania bez zastanowienia się nad konsekwencjami, przerywają wypowiedzi innych osób lub ich reakcje emocjonalne są gwałtowne.

Co to oznacza?



Czy to oznacza, że blisko 90% osób biorących udział w programie Konkret ma ADHD?

Oczywiście, że nie.

Na pewno są wśród osób, które wzięły udział w badaniu takie, które mają ADHD (zdiagnozowane i leczone lub niezdiagnozowane), ale większość nie ma takich trudności, które uzasadniają ustalenie takiego rozpoznania.

Dlaczego wspieranie młodzieży z trudnościami w zakresie koncentracji uwagi, nadruchliwości i impulsywności, w tym z ADHD, jest tak ważne?

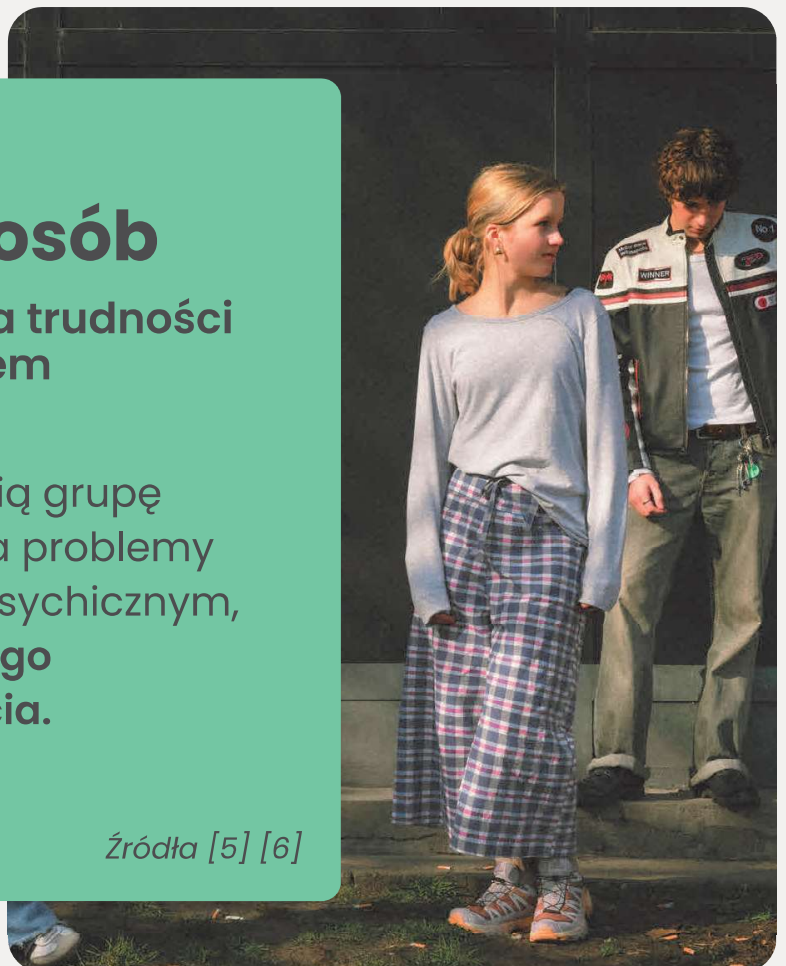
Wyniki naszego badania pokazują, że trudności w zakresie koncentracji uwagi, nadruchliwości i impulsywności, nawet jeśli nie wynikają z ADHD, są realnym problemem nastolatków. Mierzą się z nimi zarówno w szkole, jak i poza nią. Doświadczane przez młodych trudności wpływają na naukę, relacje i emocje. To ich codzienność, która ma przełożenie na ich dobrostan, samoocenę, poczucie sprawczości i osiągnięcia.

Niemal 1 na 7 osób

na świecie doświadcza trudności związanych ze zdrowiem psychicznym

Dzieci i młodzież stanowią grupę szczególnie narażoną na problemy związane ze zdrowiem psychicznym, co wymaga **systemowego i długofalowego wsparcia**.

Źródła [5] [6]



Warto wiedzieć więcej o ADHD i przebudźcowaniu



Czy wiesz, że...

ADHD (*ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) – w języku polskim określane jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej i zaburzeń koncentracji uwagi – nie jest zjawiskiem nowym. Należy do **zaburzeń neurorozwojowych** – czyli takich, które wynikają z odmienności w funkcjonowaniu mózgu. Jego przyczyny są złożone. Badania wskazują na czynniki genetyczne, różnice w budowie i pracy mózgu, ale też wpływ środowiska – np. stresu, stylu życia, czy relacji rodzinnych.

Szacunkowa częstotliwość występowania była dwukrotnie wyższa u chłopców w porównaniu do dziewcząt. W dorosłości **różnica w częstości diagnozowania ADHD między płciami zmniejsza się**, osiągając stosunek 16:10 na niekorzyść mężczyzn. Sugeruje to, że wiele kobiet pozostaje niezdiagnozowanych w dzieciństwie, a diagnozę otrzymuje dopiero w późniejszym wieku.

ADHD to trzy główne grupy objawów:

Trudności z koncentracją uwagi

łatwe rozpraszenie się,
zapominanie, odkładanie
zadań na później, trudność
w kończeniu rozpoczętych
czynności

Nadruchliwość (hiperaktywność)

potrzeba ciągłego ruchu,
wiercenie się, trudność
w spokojnym siedzeniu,
napięcie wewnętrzne, które
utrudnia odpoczynek

Nadmierna impulsywność

reagowanie zanim się
pomyśli, przerywanie
innym, wybuchowe emocje,
trudność w czekaniu na
swoją kolej

U każdego objawy te mogą wyglądać inaczej, z wiekiem często zmienia się ich nasilenie i forma, ale najważniejsze jest to, że by móc ustalić rozpoznanie ADHD, objawy muszą pojawić się w dzieciństwie, być obecne stale i w sposób bardzo istotny, negatywnie wpływać i zaburzać wiele obszarów życia, tj. funkcjonowanie w domu, szkole, pracy, relacje społeczne. ADHD wpływa także na samoocenę, jest czynnikiem ryzyka wielu dodatkowych problemów i powikłań, np. zespołów depresyjnych lub lękowych [3]. **Badania pokazują, że nastolatki z ADHD trzykrotnie częściej podejmują próby samobójcze** [4].

Diagnozowanie ADHD nie może więc polegać na „samodiagnozie”.

Wymaga przeanalizowania wielu danych i wnikliwego badania przyczyn zgłaszanych problemów. To ważne, by o tym pamiętać, bo młodzież coraz częściej zadaje sobie pytanie „skąd biorą się moje trudności?” i poszukuje na nie odpowiedzi, np. w internecie.

Jako specjaliści stale obserwujemy zwiększanie się liczby diagnoz ADHD. Może to wynikać z rosnącej świadomości społecznej, zmian w praktyce diagnostycznej, a także z ewolucji naszego podejścia do zdrowia psychicznego.



Im więcej czytam na ten temat, im więcej mi się wyświetla TikToków, chociaż wiem, że teraz jest taka plaga, że ludzie się samodiagnostują przez TikToka i przez inne social media, generalnie im więcej tam się w ADHD zagłębiałam, to mówię, na pewno mam objawy, na 100%, bo jestem tak roztrzępana, nie potrafię się skupić, nie umiem usiedzieć w miejscu...

Uczestniczka programu Konkretnie

Co zrobić, by diagnoza była rzetelna i wiarygodna?

Wiemy, że objawy typowe dla ADHD nie są unikalne i charakterystyczne tylko dla tego rozpoznania. Problemy w zakresie koncentracji uwagi mogą występować np. w wyniku przebudźcowania, zmęczenia, przeżywania nadmiernego stresu, niskiej jakości snu, używania substancji psychoaktywnych, trudności emocjonalnych, a także w przebiegu innych zaburzeń. Kiedy jednak warto skonsultować się ze specjalistą, by wyjaśnić, czy mamy do czynienia z ADHD?

Na pewno trzeba to zrobić, gdy:

1. Nastolatek zgłasza obawy, co do tego, że może mieć ADHD, mówi, że czuje się „inny”, „przeciążony” lub ciągle nie daje rady.
2. Obserwujesz, że jego trudności z uwagą, impulsywnością, czy organizacją utrzymują się od dłuższego czasu i znacząco utrudniają funkcjonowanie, pomimo wsparcia i starań nasilają się.

Na czym polega diagnoza?

Rzetelna i wiarygodna diagnoza ADHD może zostać ustalona tylko w wyniku kompleksowego i specjalistycznego badania. Składa się z kilku etapów: wywiadu wstępnego, konsultacji psychologicznej z wykonaniem testu MOXO i badaniem funkcji poznawczych oraz wykonawczych (np. test Stanford-Binet), a następnie omówienia wyników i opracowania planu dalszego wsparcia. Całość trwa ok. 5,5 – 6 godzin, opcjonalnie uzupełniona jest wizytą u psychiatry dzieci i młodzieży.

Pierwszy etap diagnozy przeprowadza psycholog specjalizujący się w diagnostyce ADHD. Następnie pacjent powinien udać się do lekarza psychiatry, który zapozna się z rozpoznaniem psychologa, wykluczy inne przyczyny nasilenia prezentowanych trudności i dopiero wtedy postawi diagnozę. Jest to niezwykle ważne, ponieważ objawy mogą wynikać z problemów somatycznych, a co więcej, pacjent może mieć dodatkowe trudności, np. zaburzenia lękowe czy depresyjne. Potrzebny jest pełen obraz sytuacji pacjenta, by zalecić mu odpowiednie, skuteczne wsparcie



*dr n. o zdr. Anna Kaźmierczak-Mytkowska,
psycholog kliniczny i specjalista
psychoterapii dzieci i młodzieży
z Centrum CBT.*

„Zalecam rozpoczęcie diagnozy od wizyty u lekarza rodzinnego. Czasem przyczynę swoich objawów możesz odkryć już po zrobieniu morfologii. Trudności z koncentracją czy pamięcią mogą wynikać m.in. z niedoboru witamin czy problemów z tarczycą. Ważne, by lekarz rodzinny był świadomy jak działać z podejrzeniem neuroróżnorodności i wiedział na jakie badania warto skierować pacjenta.



*Konrad Michalski,
dyrektor medyczny Jutro Medical*

Dlaczego diagnoza jest ważna?

Diagnoza to nie „przyklejenie etykiety”, ale początek lepszego rozumienia potrzeb dziecka i dobrania skutecznych strategii wsparcia.



Wiecznie byłem uważany za to dziecko, które nigdy nie słucha. Miałem zbyt dużo energii, by usiedzieć na lekcji spokojnie, żeby słuchać tego co mówi nauczyciel przez bity 45 minut. Zmieniło się to dopiero, gdy dostałem diagnozę ADHD. Zrozumiałem, że inni też tak mają i dopiero wtedy zacząłem świadomie i skutecznie pracować nad poprawą swojego funkcjonowania

Bartłomiej Kolański

uczeń Szkoły w Chmurze, uczestnik programu

Po diagnozie ADHD zrozumieliśmy, skąd wynikają trudności syna. Znając przyczynę niepowodzeń pogłęбилиśmy wiedzę na temat neuroróżnorodności, jej słabych i mocnych stron, dzięki czemu dowiedzieliśmy się, jak możemy mu pomóc

Magdalena i Robert Kolańscy

rodzice Bartka

Warto wiedzieć!

Uczeń z ADHD może uzyskać wsparcie w szkole. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej, na podstawie opinii wydanej przez poradnię psychologiczno – pedagogiczną może otrzymać:

- więcej czasu na sprawdzianach i na egzaminie maturalnym,
- możliwość pisania testów w osobnej sali,
- dostosowanie sposobu sprawdzania wiedzy,
- więcej przerw, jeśli ich potrzebuje,
- specjalne dostosowania podczas matury (np. wydłużony czas, dostosowane arkusze).

Wskazówki dla rodziców

Drogi rodzicu!

Jeśli czytasz ten raport, być może Twoje dziecko przyszło do Ciebie ze swoimi podejrzeniami. Być może to Ty zauważasz u niego pewne trudności: problemy ze skupieniem, zapominanie, wybuchy emocji, niepokój, czy trudność z organizacją dnia. Prawdopodobnie zastanawiasz się, jak możesz wspierać swoje dziecko na co dzień.

To ważny moment. Sam fakt, że o tym myślisz, oznacza, że jesteś uważnym rodzicem. Wielu młodych ludzi nie mówi wprost o swoich trudnościach, bo boją się, że zostaną ocenieni lub niezrozumiani. Tym bardziej warto, by usłyszeli od Ciebie:

*„Widzę, że jest Ci trudno.
Porozmawiajmy o tym”.*

Pamiętaj – nie musisz od razu wiedzieć, czy to ADHD, stres, przebudźcowanie, czy coś innego. **Twoja rola nie polega na diagnozowaniu**, tylko na stworzeniu dziecku takiego środowiska, w którym czuje się bezpieczne, akceptowane i rozumiane.



W kolejnej części znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci:

- rozmawiać z dzieckiem o jego trudnościach w sposób wspierający,
- lepiej zrozumieć, czego naprawdę potrzebuje,
- stworzyć w domu przestrzeń, w której łatwiej się skupić, odpocząć i odzyskać spokój.

Co robić, gdy dziecko zgłasza podejrzenie ADHD?

Gdy dziecko dzieli się z Tobą podejrzeniem, że może mieć ADHD, warto przede wszystkim słuchać bez oceniania. Nie bagatelizuj objawów ani nie wyśmiewaj dziecka. Daj mu przestrzeń, by mogło opowiedzieć o swoich trudnościach i poczuło, że jego doświadczenia są ważne.

Równocześnie zbieraj informacje o trudnościach dziecka. Zapisuj swoje obserwacje w domu, dowiedz się, jak funkcjonuje w szkole, czy podczas zajęć dodatkowych. Takie informacje mogą być niezwykle pomocne przy kolejnych krokach wsparcia.

Nie wyciągaj pochopnych wniosków. Pamiętaj o tym, że objawy ADHD mogą być podobne do skutków stresu, zaburzeń snu, czy problemów emocjonalnych. Jednak jeszcze przed profesjonalną diagnozą możesz wspierać swoje dziecko na co dzień: pomagaj w organizacji dnia, planowaniu zadań i utrzymywaniu rutyny, a także zachęcaj do aktywności fizycznej, hobby i działań, które wzmacniają poczucie sprawczości i budują pewność siebie.

Jak efektywnie rozmawiać z nastolatkiem?

Słuchaj, zanim ocenisz.

Kiedy młody człowiek mówi, że ma problem – z nauką, emocjami, snem, relacjami – nie szukaj od razu rozwiązań. Daj mu przestrzeń, by sam opisał, co się dzieje. Zamiast: „Každy czasem się rozprasza”, spróbuj: „**Rozumiem, że to dla Ciebie trudne. Opowiedz, co Ci najbardziej przeszkadza**”.

Unikaj etykiet.

Skupiaj się na tym, jak nastolatek się zachowuje i co być może czuje, a nie na ocenie jego charakteru. Zamiast: „Jesteś leniwy”, powiedz: „**Widzę, że trudno Ci się dziś zebrać do nauki**”. Dzięki temu dziecko czuje się zauważone, a nie oceniane.

Pomóż nazywać emocje.

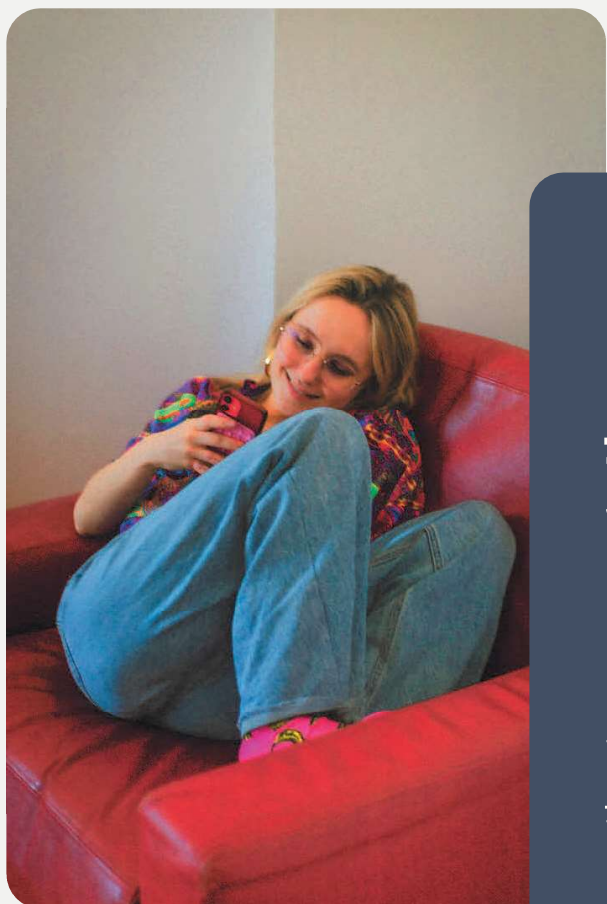
Nastolatkowie nierzadko przeżywają wiele silnych emocji naraz, których sami nie rozumieją i nie potrafią sobie z nimi poradzić. Dodatkowo wyrażają je w sposób intensywny i często również impulsywny. Pomóż im zrozumieć co czują i zaakceptuj ich emocje, choć nie zawsze zachowanie, mówiąc: „Wygląda, jakbyś był zły i zmęczony jednocześnie – to trudne uczucie. Proszę Cię jednak, żebyś nie krzyczał, ale spróbował mi wytłumaczyć co się z Tobą dzieje”. Takie komunikaty uczą samoświadomości i akceptacji emocji.

Nie rozmawiaj w emocjach.

Jeśli obie strony są zdenerwowane – lepiej zrobić przerwę. Powiedz: „Porozmawiajmy o tym jutro, jak oboje ochłonimy”. Dla młodych to sygnał, że emocje są naturalne, ale można je przeżywać w bezpieczny sposób. Dla Ciebie, to też zadbanie o siebie i swoje emocje.

Rozmawiaj często, nie tylko „w kryzysie”.

Warto codziennie znaleźć kilka minut na krótką rozmowę – o tym, co się udało, co było trudne, co cieszy i co smuci. Regularny kontakt buduje zaufanie, dzięki czemu młody człowiek łatwiej się otwiera, gdy naprawdę potrzebuje pomocy.



**Rozmowa to pierwszy krok,
ale równie ważne jest to,
jak wygląda codzienne
funkcjonowanie dziecka
w domu.**

Dla osób z objawami ADHD nawet proste zadania – spakowanie plecaka, odrobienie pracy domowej, czy wstanie rano – mogą wymagać ogromnego wysiłku poznawczego. Rolą rodzica nie jest „wyręczanie”, ale tworzenie takich warunków, które pomogą nastolatkowi działać skuteczniej i spokojniej.

Jakie strategie wsparcia

wdrażać w domu?

1. Pomóż dziecku w organizacji, ale nie wyręczaj

Osoby z ADHD mają trudność z planowaniem, więc potrzebują struktury, a nie kontroli.

- Pomóż im stworzyć stały rytm dnia: godzina wstawania, nauki, odpoczynku i snu.
- Przy skomplikowanych zadaniach wspólnie zaplanujcie kolejne kroki do ich realizacji i rozłóżcie je w czasie.
- Przypomnienia są w porządku, o ile nie stają się wyręczaniem – można np. ustawić wspólny timer zamiast powtarzać: „Zrób to wreszcie!”.
- Zamiast: „Ile razy mam Ci przypominać?”, powiedz: „Zobaczmy razem, co masz dziś do zrobienia”.

2. Chwal za wysiłek, nie tylko za efekt

Osoba z ADHD bardzo często słyszy komunikaty typu „Znowu zapomniałeś”, czy „Nie możesz się skupić?”. Tymczasem to, co najbardziej pomaga, to zauważanie starań, nie tylko sukcesów.

- Mów: „Rozwiązałeś 5 zadań z matematyki – ekstra!”, zamiast „Masz jeszcze 10 zadań do zrobienia”.
- Doceniaj postęp, nawet jeśli jest niewielki. To buduje motywację wewnętrzną i poczucie sprawczości.

3. Zadbaj o przestrzeń, w której można się wyciszyć

Osoby z ADHD często szybciej się przebudźcowują – od nadmiaru dźwięków, emocji, czy zadań. Czasem 10 minut spokoju działa lepiej niż 10 przypomnień. Warto stworzyć w domu miejsce, gdzie może się zresetować:

- cichy kąt z poduszką, kocem, książką,
- brak ekranów i bodźców,
- krótkie przerwy w obowiązkach, zamiast ciągłej presji „skończ to teraz”.

Czasem 10 minut spokoju działa lepiej niż 10 przypomnień.

4. Wspólnie szukajcie strategii radzenia sobie

Każde dziecko ma inne potrzeby – jedno lepiej uczy się w ruchu, inne potrzebuje tła muzycznego. Warto eksperymentować razem i uczyć nastolatka samoświadomości i pomysłów na poradzenie sobie:

- „Zauważyłeś, że lepiej Ci idzie, gdy robisz przerwy co 20 minut?”.
- „Który sposób na naukę działa u Ciebie najlepiej?”.

Dzięki temu **dziecko uczy się samoobserwacji i szuka rozwiązań**, zamiast skupiać się na porażkach.



5. Dbaj też o siebie

Rodzic nastolatka z ADHD często działa na pełnych obrotach. Warto pamiętać, że Twoje emocje i spokój wpływają na Waszą relację. Jeśli czujesz się zmęczony lub sfrustrowany – to naturalne. Szukaj wsparcia, rozmawiaj z innymi rodzicami, psychologiem lub po prostu zrób coś co Cię zrelaksuje. Twoja równowaga emocjonalna to też forma pomocy Twojemu dziecku.

Wskazówki dla nauczycieli

Drogi nauczycielu!

Już wiesz, że uczniowie mogą:

- potrzebować więcej czasu na wykonanie zadania,
- lepiej funkcjonować w cichym otoczeniu,
- korzystać z planów dnia i list zadań,
- potrzebować przerw między aktywnościami, by „zresetować” uwagę.

Pamiętaj – to, co pomaga uczniowi z ADHD, pomaga całej klasie.

Tworząc bardziej uporządkowaną, przewidywalną i spokojną przestrzeń, wspierasz wszystkich swoich podopiecznych – także tych, którzy nie kwalifikują się do diagnozy, ale zmagają się z przebudźcowaniem, stresem, czy trudnościami w koncentracji.

W kolejnej części znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci wspierać uczniów i uczennice przejawiających poszczególne objawy ADHD:

- deficyt uwagi
- nadruchliwość
- nadmierna impulsywność



Jak wspierać ucznia z deficytem uwagi?

Uczniowie z ADHD często mają trudność z utrzymaniem skupienia. Wystarczy dźwięk zza okna, czyjaś rozmowa lub jakaś interesująca myśl, by stracili uwagę.

Pomocne może być:

- posadzenie ucznia bliżej nauczyciela, z dala od okien, drzwi i tablicy ogłoszeń,
- stosowanie zasady „pustego biurka”, czyli minimalizowanie liczby przedmiotów na ławce szkolnej,
- przekazywanie poleceń krótko i jasno, najlepiej również wizualnie – np. w formie listy ,
- dzielenie zadań na mniejsze kroki i wyznaczanie realnego czasu na ich wykonanie.



Nadruchliwość – jak dać przestrzeń na ruch w klasie?

Potrzeba ruchu nie zawsze oznacza brak dyscypliny. Czasem to sposób, w jaki nastolatek radzi sobie z napięciem. Nie każde wiercenie się musi być powodem do zwrócenia uwagi. Jeśli nie przeszkadza innym – warto je zaakceptować.

Pomaga:

- krótka przerwa ruchowa, przeciągnięcie się, zrobienie kilku kroków po klasie,
- powierzenie uczniowi zadań wymagających aktywności (rozdzanie materiałów, starcie tablicy),
- wspólne ustalenie momentów, w których może wstać lub zmienić miejsce.

Takie małe strategie zmniejszają napięcie, pomagają zachować uwagę i wzmacniają poczucie sprawczości.

Praca nad impulsywnością – jak reagować wspierająco?

Impulsywność to często trudność z hamowaniem reakcji emocjonalnych i gwałtownych zachowań. Pomocne może być wsparcie w regulacji emocji.

W tym celu:

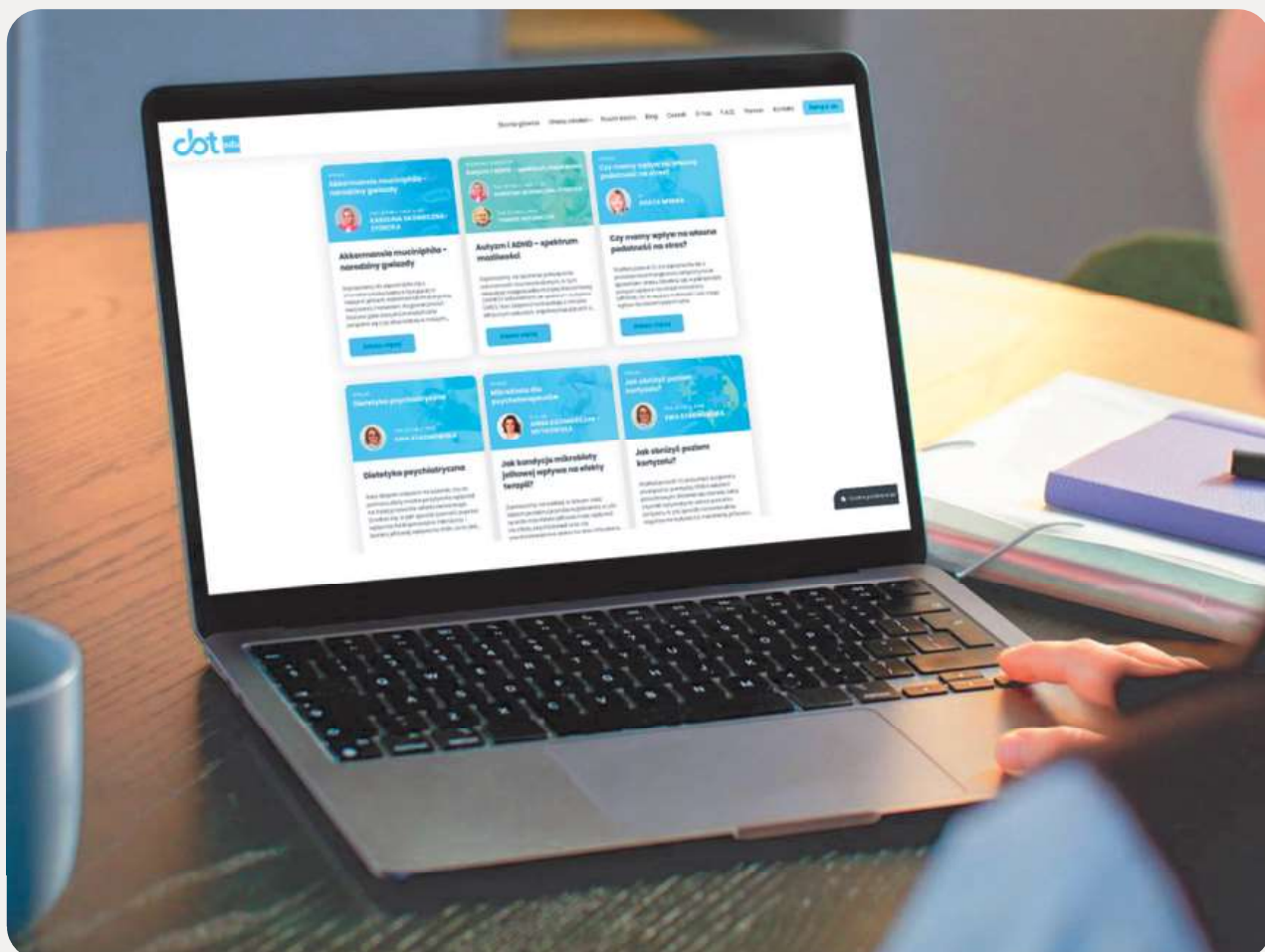
- poproś: „Opisz mi co myślisz i czujesz”,
- wysłuchaj: „Chcę poznać Twój punkt widzenia”,
- zaakceptuj emocje: „Słyszę, że jesteś wkurzony, bo czujesz, że nie zostałeś potraktowany sprawiedliwie”,
- jeśli trzeba wskaż na zachowanie, które uczeń mógłby zmienić i powiedz czego oczekujesz: „Chciałbym, żebyś przestał wymachiwać rękami i powiedział mi spokojnie to, co chciałbyś wyrazić”.



Psychoedukacja

Jednym ze skutecznych sposobów wspierania uczniów jest również psychoedukacja – zarówno młodzieży, jak i dorosłych, którzy z nią pracują. Uczniowie potrzebują rozmowy o emocjach, koncentracji i sposobach radzenia sobie z trudnościami. Takie zajęcia można prowadzić np. w ramach lekcji Edukacji zdrowotnej lub godzin wychowawczych – tematy związane z dobrostanem psychicznym i neuroroznorodnością wpisują się w podstawę programową i pomagają budować bardziej empatyczną atmosferę w klasie.

Równie ważna jest edukacja nauczycieli, którzy na co dzień mierzą się z różnorodnością potrzeb swoich uczniów. Warto zachęcać dyrekcję do udziału kadry w szkoleniach lub korzystania z bezpłatnych materiałów, które pomagają lepiej rozumieć specyfikę ADHD i innych trudności neurorozwojowych.



Współpraca z rodzicami i specjalistami

Choć wiele opisanych w raporcie strategii można wdrażać w klasie i w domu, część trudności uczniów wymaga pogłębionej oceny lub indywidualnego wsparcia. Nauczyciele – dzięki codziennemu kontaktowi z uczniami – często jako pierwsi dostrzegają sygnały świadczące o potrzebie konsultacji ze specjalistą.

W takich sytuacjach warto zachęcić rodziców do skorzystania z profesjonalnej pomocy, szczególnie gdy trudności są nasilone, długotrwałe lub wpływają na codzienne funkcjonowanie ucznia.

Rodzice mogą zgłosić się do placówek oferujących pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną i psychiatryczną. Jednym z miejsc zapewniających kompleksowe wsparcie dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych jest **Centrum CBT** – partner programu Konkretnie, działający od blisko 25 lat i prowadzący 18 poradni w 6 miastach, także na NFZ.



spotkania z psychologiem
dzieci, młodzieży i dorosłych



psychoterapia indywidualna,
dla rodzin i par



konsultacje z psychiatrą
dzieci i młodzieży,



diagnostyka ADHD i ASD



grupy terapeutyczne
wspierające regulację
emocji i umiejętności
społeczne

cbt
centrum



Przydatne rozwiązania od partnerów programu

Szkoła może wspierać uczniów nie tylko przez dedykowane zajęcia, ale też przemyślane rozwiązania w przestrzeni.

Jednym z takich rozwiązań może być kabina akustyczna – miejsce do wyciszenia i odcięcia się od nadmiaru bodźców. Tego typu przestrzeń bywa pomocna nie tylko dla uczniów neuroróżnorodnych, szczególnie wrażliwych na hałas, ale również dla uczniów neurotypowych, którzy czasem potrzebują krótkiego odpoczynku i możliwości zresetowania uwagi.

W odpowiedzi na liczne pytania nauczycieli i dyrektorów szkół dotyczące wyglądu oraz możliwości wykorzystania takich przestrzeni na terenie placówki prezentujemy poniżej zdjęcia przykładowych kabin partnera programu – polskiej marki **Hide Phone Booths**.



HIDE
PHONE BOOTHS

W ramach Programu Konkret marka **Hide Phone Booths** zdecydowała się przekazać jednej z najbardziej zaangażowanych szkół 4-osobową kabinę akustyczną.

Najbardziej aktywne szkoły otrzymały także **timery Timeqube** – minimalistyczne kostki, które pomagają uczniom lepiej zarządzać czasem, dzielić naukę na etapy i wprowadzać krótkie przerwy sprzyjające koncentracji. Trzystopniowa sygnalizacja kolorów pozwala intuicyjnie obserwować upływ czasu i dostosowywać tempo pracy.



Działaliśmy razem,
bo wiemy, że **wspólnie możemy więcej!**



fundacja



**jutro
medical**

Probiotyki

SANPROBI



HIDE
PHONE BOOTHS



TIMEQUBE

zwolnieni ^z
teorii



**Szkola
w Chmurze**

Bibliografia

- [1] Polanczyk G, Silva de Lima M, Lessa H i wsp. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. Am J Psychiatry, 2007.
- [2] Salari N, Ghasemi H, Abdoli N i wsp. The global prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Ital J Pediatrics, 2023.
- [3] Jangmo A, Ståhlhandske A, Chang Z i wsp. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, School Performance, and Effect of Medication. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2019.
- [4] Witkowska H. Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. II edycja raportu na podstawie danych KGP i serwisu www.zwjrr.pl Uniwersytet Warszawski, Wydział „Artes Liberales”, 2024.
- [5] World Health Organization. World mental health today: latest data. Geneva: WHO; 2025.
- [6] Solmi M, Radua J, Olivola M i wsp. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Mol Psychiatry, 2022.