





Jamie Oliver ajuta copiii cu ADHD


Celebru bucatar britanic Jamie Oliver a fost diagnosticat cu ADHD în copilărie. De curând a declarat pentru Celebrities With Diseases ca își gestioneaza simptomele ADHD cu ajutorul unei diete sanatoase. Ca rezultat, Oliver încearca acum sa ajute copiii cu ADHD sa se descurce mai bine la scoala apelând la o nutritie mai buna. Un studiu britanic recent arata ca aditivii alimentari cum sunt colorantii si conservantii artificiali contribuie la agravarea simptomelor ADHD.

Nu uita sa ni te alaturi pe retelele tale preferate! Mai aproape de noi inseamna mai aproape de oameni ca tine!

 ['Like' pe Facebook](#)

 [Urmareste-ne pe Twitter](#)

 [Înscrie-te pe canalul nostru YouTube](#)

 [Vino cu noi pe Google+](#)

www.copil-speranta.ro

www.adhd-speranta.ro



Fundatia de Abilitare
„Speranta”
Str. Martir Constantin Radu,
nr. 23 Timisoara, România
TEL/FAX: +40-256-274466

Cum afecteaza ADHD viata de familie?

Copiii cu ADHD manifesta o serie de comportamente care pot perturba viata de familie:

- Adesea “nu aud” instructiunile date de parinti, astfel încât nu le dau curs.
- Sunt dezorganizati si usor de distras, adesea îi fac sa astepte pe ceilalti membri ai familiei.
- Încep diferite proiecte si uita sa le finalizeze – ca sa nu mai spunem de curatat si de adunatul lucrurilor dupa ce le-au folosit.
- Copiii cu probleme de impulsivitate întrerup adesea conversatiile celorlalti si pretind atentie în momentele cele mai nepotrivite.
- Vorbesc uneori înainte de a gândi, spunând lucruri lipsite de tact sau jenante.
- Adesea sunt dificil de dus la culcare si de adormit.
- Copiii hiperactivi pot devasta casa sau pot face lucruri care îi pun în pericol fizic.

Impactul asupra fratilor si surorilor

Din cauza acestor comportamente, fratii si surorile copiilor cu ADD/ADHD se confrunta cu variate provocari:

- Nevoile lor primesc adesea mai putina atentie decât cele ale copilului cu ADD/ADHD.
- Pot fi admonestati mai aspru atunci când gresesc, iar succesele lor pot fi mai putin apreciate sau chiar considerate neimportante.
- Adesea li se atribuie rolul de parinte-asistent – si sunt învinovatiti pentru comportamentele nepotrivite pe care copilul cu ADD/ADHD l-a manifestat sub supravegherea lor.
- Ca rezultat, fratii si surorile unui copil cu ADD/ADHD se confrunta cu sentimente amestecate, gelozie si dorinta de razbunare.

Impactul asupra parintilor

Desigur, faptul ca au un copil cu ADD/ADHD îi afecteaza în nenumarate moduri si pe parinti:

- Cerintele si nevoile unui copil cu ADD/ADHD pot fi epuizante din punct de vedere fizic.
- Necesitatea de a monitoriza activitatile si actiunile copilului poate fi epuizanta din punct de vedere psihologic.
- Incapacitatea copilului de a „asculta” este frustranta.
- Comportamentele copilului si faptul ca parintele constientizeaza consecintele acestora poate duce la anxietate si stres parental.
- Daca între personalitatea parintelui si cea a copilului exista diferente mari, parintele ar putea avea dificultati în a accepta comportamentele copilului.
- Frustrarea poate duce la furie – si apoi la aparitia la parinte a sentimentului de vinovatie pentru ca s-a înfuriat pe propriul copil.

Pentru a putea raspunde provocarilor pe care le ridica cresterea unui copil cu ADD/ADHD, parintele trebuie sa devina maestru în aplicarea unei combinatii de **compasiune** si **consecventa**.

Pentru un copil sau un adolescent care învata sa-si gestioneze propriu ADD/ADHD, cel mai bun lucru este sa traiasca într-o casa care ofera în acelasi timp afectiune si structura.