



Objawy ADHD u dziecka — karta obserwacji dla rodzica

Notuj, jak często zauważasz dane zachowanie w ciągu ostatnich tygodni — spokojnie, na podstawie codziennych obserwacji.

! **To materiał edukacyjny, nie diagnoza.** Karta pomaga uporządkować obserwacje przed rozmową ze specjalistą. Nie zastępuje konsultacji z psychologiem, pediatrą ani psychiatrą dziecięcym i nie służy do samodzielnego rozpoznania ADHD.

IMIĘ DZIECKA / WIEK

DATA WYPEŁNIENIA

WYPEŁNIA (RODZIC / OPIEKUN)

1 Deficyt uwagi i zaburzenia koncentracji

Zaznacz, jak często dziecko przejawia poniższe zachowania.

CZĘSTOŚĆ: ☐ rzadko ☐ czasami ☐ często ☐ bardzo często

Obszar: uwaga, organizacja, koncentracja

ZACHOWANIE	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO	B. CZĘSTO
1 Ma trudność z utrzymaniem uwagi podczas zadań lub zabawy	☐	☐	☐	☐
2 Wydaje się nie słuchać, gdy mówimy do niego bezpośrednio	☐	☐	☐	☐
3 Nie kończy rozpoczętych zadań, prac domowych, obowiązków	☐	☐	☐	☐
4 Ma trudność z organizacją zadań i czynności	☐	☐	☐	☐
5 Unika zadań wymagających dłuższego wysiłku umysłowego	☐	☐	☐	☐
6 Gubi rzeczy potrzebne do zadań (przybory, zabawki, książki)	☐	☐	☐	☐
7 Łatwo rozprasza się pod wpływem bodźców z otoczenia	☐	☐	☐	☐
8 Zapomina o codziennych czynnościach i obowiązkach	☐	☐	☐	☐

2 Nadpobudliwość i nadmierna aktywność psychoruchowa

Zaznacz, jak często dziecko przejawia poniższe zachowania.

CZĘSTOŚĆ: ☐ rzadko ☐ czasami ☐ często ☐ bardzo często

Obszar: ruchliwość, niepokój, energia

ZACHOWANIE	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO	B. CZĘSTO
1 Niespokojnie porusza rękami lub stopami, wierci się na krześle	☐	☐	☐	☐
2 Wstaje z miejsca, gdy oczekuje się pozostania w miejscu	☐	☐	☐	☐
3 Biega lub wspina się w nieodpowiednich sytuacjach	☐	☐	☐	☐
4 Ma trudność z cichą, spokojną zabawą	☐	☐	☐	☐
5 Jest w ciągłym ruchu, „jak nakręcone”	☐	☐	☐	☐
6 Mówi nadmiernie dużo	☐	☐	☐	☐



3 Impulsywność i regulacja emocji

Zaznacz, jak często dziecko przejawia poniższe zachowania.

CZĘSTOŚĆ: rzadko czasami często bardzo często

Obszar: reakcje, czekanie, emocje

ZACHOWANIE	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO	B. CZĘSTO
1 Wrywa się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie dokończone	☐	☐	☐	☐
2 Ma trudność z czekaniem na swoją kolej	☐	☐	☐	☐
3 Przerywa innym lub wtrąca się do rozmów i zabaw	☐	☐	☐	☐
4 Reaguje wybuchowo, nieproporcjonalnie do sytuacji	☐	☐	☐	☐
5 Ma trudność z uspokojeniem się po silnych emocjach	☐	☐	☐	☐
6 Działa pod wpływem impulsu, bez przewidywania konsekwencji	☐	☐	☐	☐

4 Kontekst obserwacji

Gdzie trudności są widoczne?

Od jak dawna się powtarzają?

Co nasila trudności?

5 Konkretnie przykłady i notatki własne

Zapisz konkretne sytuacje — pomogą specjaliście bardziej niż ogólne określenia. Np. „przy odrabianiu lekcji wstaje od stołu co kilka minut”, „w sklepie trudno mu poczekać w kolejce”, „po przegranej grze długo nie może się uspokoić”.

Co dalej?

Jeśli wiele zachowań zaznaczyłeś jako „często” lub „bardzo często” i powtarzają się one od dłuższego czasu w różnych sytuacjach — porozmawiaj z **wychowawcą** i **psychologiem szkolnym**, a następnie z **pediatrą** lub **psychiatrą dziecięcym**. Wypełniona karta będzie dobrym punktem wyjścia do tej rozmowy.

i Jak czytać wypełnioną kartę?

Wzorzec, nie pojedynczy objaw

Każde dziecko bywa czasem roztargnione czy ruchliwe. Znaczenie ma powtarzający się wzorzec wielu zachowań, a nie jeden objaw.

Wiele sytuacji

Trudności typowe dla ADHD pojawiają się w różnych miejscach — w domu, w szkole, na podwórku — a nie tylko w jednej sytuacji.

Czas trwania

Liczą się zachowania utrzymujące się od co najmniej kilku miesięcy, a nie reakcja na jednorazowy stres czy zmianę.