

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo

Nadpobudliwość psychoruchowa – to zespół cech zachowania, który dotyczy czynności psychicznych i motorycznych. Występuje w postaci:

- wzmożonego pobudzenia ruchowego (niepokój ruchowy, czyli: nieustanne kręcenie się, zmiany pozycji ciała, ciągłe manipulowanie wokół własnej osoby [skubanie garderoby, guzików, ogryzanie paznokci itp.]);
- nadmiernej reaktywności emocjonalnej (m.in. w zachowaniu dziecka występuje: drażliwość, agresywność lub płaczliwość, lękliwość; działania dziecka są słabo kontrolowane; dziecko wykazuje się małą wytrzymałością, zniechęca się w sytuacjach trudnych, jest mało odporne na niepowodzenia; cechuje się niedojrzałością i nie zrównoważeniem emocjonalnym);
- specyficznych zaburzeń funkcji poznawczych (m.in. wszystkie nowe bodźce zwracają uwagę dziecka; u dziecka występuje: słaba koncentracja, mała trwałość, nadmierna przeczulliwość i brak selektywnej uwagi, mała wytrzymałość, szybka męczliwość, wahania mobilizacji psychicznej. Konsekwencją tych zaburzeń jest „roztrzepanie” dziecka, zapominanie, chaotyczność i słaba organizacja działania, co mimo dobrej sprawności intelektualnej dziecka, może wpływać na osłabienie wyników w nauce).

Pracę wychowawczą z dzieckiem z nadpobudliwością psychoruchową powinno się oprzeć na dziesięciu zasadach, które można odczytać jako prośby dziecka nadpobudliwego:

1. *Pomóż mi skupić się na jednej czynności.*
2. *Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.*
3. *Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.*
4. *Nie potrafię tego zrobić, pokaż mi wyjście z tej sytuacji.*
5. *Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.*
6. *Dawaj mi tylko jedno polecenie – nie dawaj kilku naraz.*
7. *Przypomnij mi, że bym się zatrzymał i pomyślał.*
8. *Dawaj mi małe zadania do wykonania – kiedy cel jest daleko, gubię się.*
9. *Chwal mnie choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.*
10. *Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że rosnę, kiedy okazujesz mi, jak mnie kochasz.*

Wskazania do pracy na zajęciach (Nauczyciele)

1. W pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo należy zachować spokój i rozsądek.
2. Dziecko powinno siedzieć blisko nauczyciela.
3. Nadmiernej aktywności dziecka nie należy hamować, ale ją pozytywnie ukierunkowywać, poprzez poproszenie go, np. przyniesienie pomocy naukowych, zamknięcie sali, która umożliwi częściowe rozładowanie jego napięcia.
4. Nowe lub trudne zadania najpierw należy zademonstrować wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami do czasu, aż dziecko się nauczy.

5. Czas trwania zadania należy dostosować do możliwości skupienia się dziecka. Lepiej niech dziecko wykonuje częściej krótkie czynności od początku do końca, niż w ciągu dłuższego czasu zacznie wiele a nie skończy żadnej.
6. Należy zwracać uwagę na staranne wykonywanie prac oraz ich ukończenie. Należy wracać do pracy rozpoczętej i niedokończonych.
7. Dziecku powinno się stopniowo wydłużać czas zadania i nasilać stopień trudności.
8. W zabawach, w których dziecko bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas. Nie można pozwolić na chaotyczny, niekontrolowany i bezładny ruch.
9. Po zajęciach ruchowych wymagających dużej aktywności należy zastosować ćwiczenia wyciszające, np. relaksację, arteterapię.
10. Przy wykonywaniu danej czynności, np. pisaniu, rysowaniu należy usunąć ze stolika wszystkie zbędne przedmioty, a zostawić tylko to, co jest konieczne. Dziecko nadpobudliwe nie potrafi samo odgrodzić się od nadmiaru bodźców – wszystko je rozprasza!
11. W czasie odpytywania dziecko powinno mieć więcej czasu na sformułowanie odpowiedzi. Pierwsza odpowiedź nie powinna być oceniana, gdyż na ogół jest pochopna i błędna.
12. Dziecku należy powierzać jakąś odpowiedzialność, jednak zadanie nie powinno przekraczać jego możliwości.
13. Dziecko należy nagradzać ilekroć uda mu się skończyć rozpoczętą czynność. Należy zauważać i uznawać wysiłek dziecka.
14. Dorosły powinien umieć rozpoznawać wszelkie pozytywne zachowania dziecka i na nie reagować.
15. Dorosły powinien umieć oddzielać zachowanie, które mu się nie podoba, od osoby dziecka. Można lubić dziecko, ale nie akceptować konkretnego zachowania.
16. Jeżeli dziecko kłóci się z innymi lub jest agresywne – należy się wtrącić. W przeciwnym razie, gdy agresja lub złość odniesie skutek, dziecko będzie miało tendencje do powtarzania tego zachowania. **Agresji nie wolno karać agresją.**
17. Dorosły powinien unikać nieustannego negatywnego podejścia, np. nie rób, nie dotykaj.
18. Praca z dzieckiem nadpobudliwym wymaga dużej cierpliwości, gdyż mimo pozornego pośpiechu wykonuje ono czynności znacznie wolniej ze względu na to, że jego ruchy są mało ekonomiczne i z reguły słabo skoordynowane.

Wskazania do pracy w domu (rodzice)

1. Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo powinno mieć zapewnioną w domu atmosferę spokoju i akceptacji.
2. Należy być konsekwentnym w ustalaniu reguł, obowiązków i karceniu.
3. Osoba dorosła powinna umieć kontrolować swoje emocje w kontakcie z dzieckiem nadpobudliwym. Nie wolno reagować wybuchowo i gwałtownie.
4. Dziecku należy stwarzać poczucie bezpieczeństwa, dać mu do zrozumienia, że jest kochane, ale równocześnie być wobec niego konsekwentnym i wymagającym.

5. Wymagania wobec dziecka powinny być jasne i klarowne, aby znało swoje obowiązki i wiedziało jak powinno się zachować w danej sytuacji.
6. Obowiązki domowe powinny być dostosowane do jego możliwości. Przejawy chaosu eliminuje się, a dobrze wykonanie zadania chwali się, docenia się trud włożony w pracę, nawet gdy jest mało dokładne.
7. Dzienny rozkład zajęć dziecka powinien być uporządkowany. Jasno i wyraźnie powinien określać godzinę wstawania, posiłków, oglądania telewizji, uczenia się itp.
8. Należy ograniczyć czas oglądania telewizji, a przede wszystkim wyeliminować programy o treści agresywnej z dużym ładunkiem emocji i szybką akcją.
9. Dziecku powinno się wyznaczyć osobny pokój lub część pokoju, jako jego własny teren i miejsce do nauki, przed którym znajduje się czysta ściana bez dodatkowych elementów czy dekoracji.
10. Podczas odrabiania przez dziecko lekcji należy wyeliminować wszystkie dodatkowe bodźce, które mogą go rozproszyć, np. wyłączyć radio, chować zbędne przedmioty z biurka.
11. Opiekunowie powinni odnosić się do dziecka z wyrozumiałością i cierpliwością, ponieważ jego zachowanie nie wynika ze złości, ale z nieumiejętności kontrolowania swego zachowania.
12. Osoby opiekujące się dzieckiem nadpobudliwym powinny nauczyć się odczytywać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch – aby uniknąć wybuchu należy spokojnie interweniować przez odwrócenie uwagi lub spokojne omówienie konfliktu.
13. W sytuacji konfliktowej nie należy zostawiać dziecka zbyt długo w napięciu emocjonalnym, np. odsyłać go do swojego pokoju, odraczać karę do przyjścia rodzica. Rozwiązanie konfliktu powinno nastąpić zaraz po jego zaistnieniu.
14. Opiekunowie powinni codziennie poświęcać trochę czasu na rozmowę i wspólną zabawę z dzieckiem.
15. Proponowane zabawy w chwilach wolnych to: lepienie, wycinanie, malowanie, układanie klocków.
16. Liczbę dzieci biorących udział w zabawie należy ograniczyć do jednego lub dwóch ze względu na duże rozproszenie i pobudliwość.
17. Dom jest najlepszym miejscem do zabawy, ponieważ można w nim najlepiej obserwować dziecko i interweniować w każdej chwili.

Bibliografia:

- A. Tanajewska, R. Naprawa, J. Stawska. *Praca z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi Poradnik dla nauczyciela*. Wydawnictwo Dyfin. Warszawa 2014. s. 51-52
- B. Chrzanowska, J. Świąćicka. *Oswoić ADHD. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo*. Dyfin. Warszawa 2006. s. 56-57
- B. Chrzanowska, J. Świąćicka. *Oswoić ADHD*. s. 62
- K. Adaśko, *Uwaga! ADHD!*, s. 10
- Opracowano m.in. na podstawie W. Baranowska. *Nauczyciel a uczeń z ADHD*. s. 65-74; M. Świdorska. *Dziecko z ADHD – charakterystyka zaburzenia oraz wybrane zasady postępowania w domu i w szkole*. W: *Praca z dzieckiem wymagającym*. Część I. Red: E. Przygońska. Wydawnictwo Adam Marszałek. Toruń 2011. s. 83-88; A. Kołakowski, A. Pisula, *Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej*, s. 32-34; ; K. Chraściel. *Dziecko z ADHD*. s. 61- 77;

- Opracowano m.in. na podstawie B. Chrzanowska, J. Świącicka. *Oswoić ADHD*. s. 54-85; G. Serfontein, *Twoje nadpobudliwe dziecko. Poradnik dla rodziców*. Prószyński i S-ka. Warszawa 1999. s. 37; K. Chraściel. *Dziecko z ADHD*. s. 35-60; M. Świdarska. *Dziecko z ADHD – charakterystyka zaburzenia*, s. 80-82

Gródek, 17.11.2023

Pedagog szkolny: Ewa Bielawska