

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo

„Porusza się wyłącznie biegiem. Nie może usiedzieć w miejscu, nie potrafi dłużej skupić uwagi, ciągle robi wokół siebie bałagan, rozpoczętych zadań często nie doprowadza do końca, wchodzi w konflikty z innymi dziećmi itd.” Te zachowania w pewnym momencie zaczynają budzić niepokój rodziców i nauczycieli. Rozpoczynamy różne zabiegi wychowawcze, a gdy one nie skutkują, wpadamy w złość, zaczynamy szukać winnych, czujemy się bezradni.

Nadpobudliwość ujawnia się wcześnie, między trzecim, a piątym rokiem życia, ale pierwsze objawy zaburzenia mogą dać o sobie znać w różnym wieku: zdarza się to w późnym dzieciństwie lub nawet w okresie dojrzewania.

Niepokój rodziców i opiekunów dzieci powinny wzbudzić pewne zachowania ich podopiecznych, takie jak:

- Nadmierna ruchliwość: nie może usiedzieć w miejscu, częste nerwowe ruchy rąk, które ciągle są czymś zajęte, rusza nogami, kiwa się na krześle, chrząka, wydaje dziwne dźwięki.
- Brak samokontroli i refleksji nt. własnego zachowania.
- Trudności z koncentracją uwagi: słucha nieuważnie, rozprasza się, nie pamięta, co miało robić, robi wrażenie mało spostrzegawczego.
- Impulsywność: działa szybko, bez zastanowienia, akceptuje łatwo cudze /często złe/ pomysły, domaga się natychmiastowego zaspokojenia własnych potrzeb, wyrывa się z odpowiedzią, przerywa innym itp.
- Zaburzone relacje z rówieśnikami: stara się przejmować inicjatywę w zabawie, nie umie przegrywać, często w sposób niezamierzony zadaje krzywdę dzieciom, jest krzykliwy, napastliwy, nie umie czekać na swoją kolej.
- Trudności z uwewnętrznianiem swoich zachowań i wypowiedzi, nazywają głośno to, co robią.
- Brak kontroli emocji, motywacji i stanu pobudzenia, co utrudnia funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, realizację celów.

Jednak zanim uznamy, że problem dotyczy naszego dziecka, musimy zadać sobie jeszcze dodatkowe pytania:

1. Czy powyższe, niepokojące zachowania występują nagminnie, czy dotyczą specyficznych sytuacji?
2. Czy dziecko na niczym nie potrafi się skoncentrować, a może są sytuacje, przedmioty, które przyciągają jego uwagę i angażują na dłużej?
3. Czy kłopoty pojawiły się dawno, czy niedawno?
4. Czy dziecko po ukończeniu 2. roku życia nie umie opanować ataków złości, domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb?
5. Czy szczególną ruchliwość mojego dziecka dostrzegają też inni i informują nas o tym?

Ponieważ problem nadpobudliwości dotyczy coraz większej liczby dzieci, stał się przedmiotem badań lekarzy, psychologów i pedagogów. Trudno jest jednak jednoznacznie określić przyczynę tego zjawiska. Różne źródła wskazują na następujące przyczyny:

- Atmosfera środowiska rodzinnego.
- Brak spójnych oddziaływań wychowawczych opiekunów dziecka.

- Nadopiekuńczość lub nadmierna rygorystyczność.
- Negatywny wpływ środowiska rówieśniczego.
- Niewłaściwe programy telewizyjne, gry komputerowe.
- Przebyte choroby, urazy głowy.
- Uwarunkowania genetyczne – jeśli matka lub ojciec byli dziećmi nadpobudliwymi, istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia tego problemu u ich dzieci (w przypadku chłopców – ok. 50%)

W przypadku stwierdzenia ADHD za przyczyny podaje się:

- Złe funkcjonowanie niektórych obszarów mózgu związane z nieprawidłowym przepływem informacji.
- Dopamina (neuroprzekaźnik) – związek chemiczny odpowiedzialny za przepływ informacji między komórkami nerwowymi.
- Mikrouszkodzenia mózgu.
- Wcześnieactwo, picie alkoholu, palenie papierosów przez matkę w czasie ciąży, urazy mózgu itp.

ADHD (jednostka chorobowa) – może być stwierdzona jedynie przez lekarza, psychiatrę, psychologa /nie jest to choroba psychiczna/ i wymaga stałej kontroli ze strony lekarza i psychologa.

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo określane są często dziećmi „trudnymi do kochania”, a nazywa się je tak, bo są niespokojne, dokuczliwe, chętne do bójek i nieznośne. Swym postępowaniem zniechęcają do siebie rodziców – nadmiernie absorbując ich uwagę, angażując bez przerwy w swoje sprawy, wyczerpując zapasy całej cierpliwości. Wymagają niemal bezustannego czuwania nad sobą. Z większością istniejących problemów wynikających z nadpobudliwości dzieci rodzice i pedagodzy powinni radzić sobie sami.

Jak pomóc dziecku nadpobudliwemu psychoruchowo ? Wskazówki dla rodziców i opiekunów:

1. Izolacja od wielobodźcowego środowiska.
2. Spokojna atmosfera w domu.
3. Jasny i konsekwentnie przestrzegany system reguł i zasad rządzących życiem dziecka, począwszy od rozkładu dnia po system praw i obowiązków dla każdego członka rodziny.
4. Stałe powtarzające się rytuały dotyczące zarówno krótkich (dzień, tydzień) jak i długich okresów czasu.
5. Pomoc w porządkowaniu otoczenia (segregowanie, układanie przedmiotów).
6. Pomoc w kończeniu czynności przez dziecko, zanim przejdzie do następnej.
7. Organizowanie ukierunkowanej aktywności ruchowej (sportowej, zabawowej).
8. Formułowanie i pilnowanie celów działalności dziecka, które są jasne i niezbyt odległe w czasie, proste do realizacji.
9. Stopniowe komplikowanie zadań i wydłużanie czasu ich realizacji.
10. Stała kontrola działalności dziecka i przypominanie o zobowiązaniach.
11. Załatwianie wszelkich problemów dziecka w momentach jego wyciszenia, bez stosowania agresji i kar fizycznych.
12. Prowadzenie rozmów stwarzających możliwość odreagowania napięć.
13. Prezentowanie dziecku właściwych form zachowania (należy mówić, jak dziecko powinno się zachować, a nie czego ma nie robić, przeciwwić trudne sytuacje w postaci dramy na niby, by dziecko wypróbowało nowe reakcje w sprzyjających okolicznościach).

14. Wprowadzić techniki relaksacyjne i stosować je zwłaszcza przed odrabianiem lekcji i snem (hamowanie złości, oddychanie, trening autogenny Schulza, ćwiczenia metodą Dennisona).
15. Nauczyć rozpoznawania emocji i skutków, jakie niesie za sobą zachowanie dziecka.
16. Jasno i krótko precyzować swoje oczekiwania wobec zachowania dziecka (nie uogólniać: bądź grzeczny, ale zrób tak i tak).
17. Nagradzać i chwalić prawidłowe zachowania i ignorować żądania dziecka zgłaszane w niewłaściwy sposób.
18. Podkreślać dobre strony dziecka i mówić o tym, że stać je na więcej.

Zalecenia dla rodziców w przypadku braku pozytywnych efektów ich działań wychowawczych:

- Wnikliwa obserwacja dziecka.
- Wywiad z osobami mającymi kontakt z dzieckiem.
- Rozmowa z pedagogiem.
- Skierowanie na badania pedagogiczno-psychologiczne.
- Konsultacje z lekarzem rodzinnym i lekarzem psychiatrą.

Chcąc pomóc dziecku nadpobudliwemu psychoruchowo, my, dorośli musimy nie tylko odnaleźć w sobie ogromne pokłady cierpliwości, ale przede wszystkim powinniśmy szukać jak najskuteczniejszych metod pracy z takimi dziećmi, jednocześnie i ujednociać swoje działania w długim procesie wychowawczym.

Z materiałów edukacyjnych na portalu <http://edukator.edux.pl/>