

DZIECKO NADPOBUDLIWE

Nadpobudliwość psychoruchowa jest to zespół objawów dotyczących sfery poznawczej, emocjonalnej i ruchowej dziecka.

Trzy grupy objawów tworzą stały wzór zachowania dziecka nadpobudliwego i są to:

- ▶ nadmierna ruchliwość,
- ▶ nadmierna impulsywność,
- ▶ nasilone zaburzenia uwagi

NADMIERNA RUCHLIWOŚĆ

1. Dziecko nie jest w stanie usiedzieć w miejscu, ma nerwowe ruchy rąk i nóg,
2. Chodzi po pomieszczeniu, wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe.
3. Nie potrafi spokojnie bawić się, odpoczywać, jest hałaśliwe
4. Często jest w ruchu „biega jak nakręcony”.
5. Często jest nadmiernie gadatliwe.

NADMIERNA IMPULSYWNOŚĆ

1. Ma kłopoty z czekaniem na swoją kolej.
2. Wrywa się z odpowiedzią, zanim usłyszy pytanie w całości.
3. Przerywa, przeszkadza innym, wtrąca się do rozmowy.

ZABURZENIA UWAGI

1. Dziecko nie jest w stanie skupić się na szczegółach.
2. Podczas zajęć szkolnych lub przy wykonywaniu innych czynności popełnia błędy wynikające z niedbałości.
3. Ma trudności z utrzymaniem uwagi na czynnościach związanych z zabawą.
4. Często wydaje się, że nie słucha, co się do niego mówi.
5. Często nie stosują się do podawanych instrukcji i mają kłopoty z dokończeniem zadań i wypełnianiem codziennych obowiązków nie z powodu niezrozumienia poleceń.
6. Nie umie zorganizować sobie pracy lub innych zajęć.
7. Często zapomina o codziennych sprawach.
8. Ma trudności z zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć.
9. Pod wpływem zewnętrznych bodźców łatwo się rozprasza.
10. Gubi potrzebne rzeczy do nauki, zabawy itp.
11. Nie lubi, ociąga się lub unika rozpoczęcia zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego (np. nauka, odrabianie lekcji),

Dzieci z nadpobudliwością mają trudności z usiedzeniem w jednym miejscu, często się wiercą na krześle, gdy jest konieczność dłuższego siedzenia. Często biegają, skacz i wspinają się na różne przedmioty, bywają również nadmiernie gadatliwe. Często mają niespokojne ruchy rąk i nóg. Mają również problemy ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem.

Dzieci te bardzo szybko i z bardzo błahych powodów gniewają się, złością, obrażają, płaczą, są zapalczywe, wybuchowe i kłótlive. Ich reakcje przybierają często formę agresji słownej lub fizycznej. Angażują się w każdy konflikt. W stanie emocjonalnego pobudzenia trudno się z nimi porozumieć- nie przyjmują żadnych argumentów. Dzieci te często określa się jako niedojrzałe emocjonalnie.

Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym?

Nadpobudliwość jest problemem a nie wymówką. Nie możemy zmienić podstawowych reguł, norm i zasad, jakimi kieruje się większość ludzi na świecie. Dziecko nadpobudliwe musi nauczyć się przestrzegać tych reguł, nawet, jeśli będzie mu to przychodziło bardzo trudno. Musimy wykazać się choćby odrobiną zrozumienia, a dziecko będzie mogło uczyć się radzić sobie z samym sobą.

Dziecku nadpobudliwemu trzeba zapewnić odpowiednie warunki działania, które rozładowałyby jego napięcie, kierować jego energię na czynności społecznie użyteczne i jednocześnie przynoszące mu satysfakcje. Niezależnie od tego trzeba chronić dziecko przed nadmiarem bodźców o działaniu podniecającym i stwarzać sytuacje do treningu samokontroli i opanowania.

Pomóc dziecku nadpobudliwemu można tworząc spójne reguły i dokładny plan tego, co ma robić. Oczekiwania ze strony dorosłych powinny być jasne. Należy stosować nagrody i pochwały w przypadku, gdy dziecko przestrzega określone normy oraz nagany w sytuacji złamania zasad. Nagroda ma być bodźcem wzmacniającym pozytywne postępowanie, zachęcającym do solidnej nauki, pracy, do zachowań znajdujących uznanie.

System norm i zasad panujący w Państwa domu powinien być zgodny z Państwa światopoglądem i normami społecznym. Powinny być również stałe i krótkie by ułatwić ich zapamiętanie. Zasady powinny obowiązywać wszystkich domowników. To rodzic jest osobą wyznaczającą kierunek, w jakim ma podążać jego dziecko. Bardzo ważna jest konsekwencja w stosunku do ustalonych zasad, ponieważ pomaga utrzymać dyscyplinę. Konsekwencje muszą być ściśle przestrzegane to znaczy, że jeśli dziecko złamie umowę, będzie zawsze musiało liczyć się z konsekwencją.

W postępowaniu z dziećmi nadpobudliwymi bardzo skuteczne jest chwalenie i nagradzanie pożądaných zachowań.

Jak odrabiać lekcje z dzieckiem nadpobudliwym? (ważne dla rodziców)

Dziecko nadpobudliwe unika momentu rozpoczęcia nauki, przekładają go na późniejszy termin, wymyślając tysiące powodów zwłoki.

Bardzo ważne jest wspólne umówienie się z dzieckiem na konkretną godzinę i ustalenie konsekwencji, jeśli ta umowa nie będzie dotrzymana. Trzeba dziecku kilka razy przypomnieć, za ile minut idzie odrabiać lekcje.

Dziecko nadpobudliwe ma problemy ze zorganizowaniem sobie pracy. Wielokrotnie wstaje i szuka potrzebnych przyborów, co opóźnia siadanie do lekcji. Dlatego trzeba pomóc mu i przypominać, co ma zabrać na biurko. Trzeba cały czas być przy dziecku i wspólnie odrabiać prace domowe. Konieczne jest ograniczenie do minimum ilości bodźców docierających do dziecka. Należy zabrać wszystko, co może go rozpraszać. Najlepiej na biurku zostawić tylko zeszyt, książki i długopis a okna pozamykać. Dobrze byłoby biurko ustawić przodem do białej ściany.

Ustalamy czas odrabiania lekcji wtedy, gdy w domu jest najspokojniej.

Dla dziecka nadpobudliwego skupienie uwagi na kilkanaście minut jest dużym wysiłkiem. Po pewnym czasie przestaje kojarzyć. Warto wtedy zrobić mu kilkuminutową przerwę, ponieważ wyczerpało już swoje możliwości koncentracji uwagi. Ważne jest by w jej czasie dziecko nie rozpoczynało zajęcia, od którego trudno będzie go oderwać.

Zalecenia do pracy z dzieckiem nadpobudliwym

Wykorzystać zasoby energii dziecka np. w pracach domowych. Powierzać mu odpowiedzialnego zadania. Prace powierzoną dziecku należy dzielić na małe odcinki i tak zaplanować, by czynność mogło ukończyć w całości.

Cel, do którego ma prowadzić działanie dziecka nie może być zbyt odległy, odroczony w czasie.

Zakres obowiązków powierzonych dziecku nie powinien być zbyt szeroki. Nie można na nie nakładać jednocześnie wielu zadań.

Często przypominać o zobowiązaniach, w atmosferze pozbawionej napięć, złości, wymówek czy kar.

Unikać nadmiernej krytyki, pokpiwania, żartowania z dziecka.

Skłaniać dziecko do skończenia rozpoczętych zadań i czynności. Pomóc osiągnąć cel i zakończyć zadania.

Przerwy w czasie pracy umysłowej muszą być przeznaczone tylko na odpoczynek.

W sytuacjach konfliktowych odroczyć rozwiązanie problemu do chwili wyciszenia i wygaśnięcia emocji u dziecka.

Należy skłaniać do refleksji i krytycznej oceny własnego zachowania dziecka.

Rozmowy wychowawcze trzeba prowadzić spokojnie, bez agresji i wywoływania poczucia winy.

Nie hamować nadmiernej aktywności dziecka, lecz ciągle, dyskretnie ukierunkowywać ją na właściwy cel.

Nie stosować kary ograniczenia swobodnego poruszania się (np. stanie w kącie).

Stosować jasny i zrozumiały dla dziecka system reguł rządzących życiem domowym.

Konsekwentne egzekwowanie od dziecka przestrzegania określonych norm i ustaleń (stałe godziny na naukę, zabawę, itp.).

Dostrzegać nawet najmniejszą poprawę w postępowaniu dziecka, wzmacniać pozytywne przejawy zachowania.

Nie wolno karać dziecka za jego ruchliwość, żywość.

Polecenia przeznaczone dla dziecka powinny być krótkie, hasłowe. (Dziecko nadpobudliwe słyszy tylko 50% z tego co się do niego mówi).

Stale pory odrabiania lekcji, wtedy, gdy w domu jest najspokojniej i najciszej.

Akceptacja dziecka - to nie jest jego wina, że jest dzieckiem nadpobudliwym.

Praca z dzieckiem nadpobudliwym wymaga dużo cierpliwości i wyrozumiałości, a efekty nie będą natychmiastowe.

Bibliografia:

1. Tomasz Wolańczyk, Artur Kołakowski, Magdalena Skotnicka: "Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci". Wydawnictwo Lublin 1999.
2. Hanna Natowska: "Dzieci nadpobudliwe psychoruchowe. Zaburzenia w zachowaniu i trudności szkolne". PZWS Warszawa 1972.
3. Jirina Przekop i Christel Schweizer: "Niespokojne dzieci" Poradnik dla zaniepokojonych rodziców. Media Rodzina of Poznań