

Nadpobudliwość psychoruchowa

Nadpobudliwość psychoruchowa należy do najczęstszych zaburzeń wieku rozwojowego. Występuje u 3-5% populacji – z tego co 10 dziecko wymaga leczenia farmakologicznego. Objawy dotyczą trzech sfer:

- ruchowej – wzmożone pobudzenie ruchowe,
- poznawczej – głównie zaburzenia koncentracji uwagi,
- uczuciowej – nadmierna reaktywność emocjonalna, impulsywność.

NADRUCHLIWOŚĆ

Najbardziej uzewnętrzniona (widoczna) jest u dzieci **ekspansja ruchowa** będąca wyrazem wzmożonej potrzeby aktywności ruchowej. Potrzeba aktywności ujawnia się niemal w każdym miejscu, np. podczas spacerów czy zabaw na podwórku dzieci te wprost szaleją, a w ten sposób mogą stwarzać sytuacje niebezpieczne dla siebie i innych. Wewnątrz pomieszczenia, w sali przedszkolnej, podczas pracy wymagającej skupienia wychodzą na środek sali, biegają, potracają innych, stając się mimowolnymi sprawcami zamieszania i niepokoju. W ich zabawach przeważa element ruchowy – wolą gonitwy, siłowanie się, odgrywanie scen z filmów pełnych ruchu, często porzucają zabawę. Dzieci te nie panują nad swoją potrzebą ruchu. Po zwróceniu uwagi przez osobę starszą, uspokajają się na chwilę. Jednak w stanie spokoju nie potrafią długo wytrwać. Potrzeba ruchu jest tak silna, że towarzyszy jej **niepokój ruchowy**. Polega on na tym, że dziecko nawet wtedy, gdy siedzi w jednym miejscu, wykonuje stale ruchy wokół ciała – kręci się, wierci, obgryza paznokcie, co chwilę zmienia pozycję na krześle, postukuje nogami, macha rękoma, bawi się przedmiotami na stoliku.

ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI

Dziecko nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć szkolnych lub w czasie wykonywania innych czynności. Popelnia błędy wynikające z nieuwagi, z niedbałości. Często sprawia wrażenie, że nie słucha tego, co się do niego mówi. Często nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji i ma kłopoty z dokończeniem zadań i wypełnianiem codziennych obowiązków, jednak nie z powodu przeciwstawiania się lub niezrozumienia instrukcji. Ma trudności ze zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć. Nie lubi, ociaga się lub unika rozpoczęcia zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego (np. odrabianie lekcji, nauka). Często gubi przybory szkolne, zabawki, części garderoby. Łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców, zapomina o różnych codziennych sprawach. Charakterystyczna jest także pochoptność myślenia – szybciej działa niż myśli, np. najpierw zgłasza się do odpowiedzi, dopiero potem zastanawia się czy ma coś do powiedzenia.

IMPULSYWNOŚĆ

Obserwujemy u dzieci zachowania świadczące o wzmożonej pobudliwości emocjonalnej przejawiającej się wybuchami złości, impulsywnego działania, łatwego obrażania się, czasem płaczliwości. Często nie czekają aż usłyszą całą instrukcję czy polecenie a już przystępują do pracy. Przerwywają innym wypowiedź, ponieważ natychmiast muszą podzielić się tym, co akurat przyszło im do głowy. Reakcje dzieci są nieproporcjonalne do bodźca, który je wywołał, są wybuchowe, często niezdiscyplinowane i niechętne do podporządkowania się kolegom, np. w zabawie. Jednocześnie nastroje tych dzieci są zmienne, szybko przechodzące od radosnego podniecenia do smutku lub gniewu.

Ogólne wskazówki do pracy z dziećmi (nie tylko nadpobudliwymi) w domu:

- dziecko powinno mieć uporządkowany harmonogram dnia: rozkład zajęć powinien być uporządkowany, ma jasną strukturę – odpowiednia i ta sama pora wstawania, uczenia się, zabawy i snu,
- ustalamy i przestrzegamy jasno określonych zasad,
- rodzice są konsekwentni w ustalaniu reguł, obowiązków,
- dorośli starają się kontrolować swoje emocje w kontakcie z dzieckiem, nie reagują wybuchowo i gwałtownie,
- stwarzają dziecku poczucie bezpieczeństwa i dają do zrozumienia, że jest kochane, ale są konsekwentni i wymagający,
- wymagania są jasne i proste, tak, aby dziecko znało swoje obowiązki i wiedziało, jak ma się zachować w danej sytuacji.

Jak postępować, gdy dziecko ma trudność z wykonywaniem poleceń, szczególnie dłuższych?

- zanim wydasz polecenie - zakończ atrakcyjne dla dziecka zajęcie (np. grę na komputerze),
- wydając polecenie stań obok dziecka,
- nawiąż z nim kontakt wzrokowy,
- mów krótko, jasno, precyzyjnie,
- dokładnie określ, czego od dziecka wymagasz,
- sprawdź, czy dziecko usłyszało i zrozumiało twoje polecenie; czasem trzeba będzie je powtórzyć, nie może to być powodem twojego zdenerwowania,
- sprawdzaj, czy dziecko na pewno wykonuje polecenie, jeśli trzeba, pomóż mu w tym, ale nie wyręczaj,
- pochwal dziecko, zawsze gdy wykona twoje polecenie.

Gdy dziecko ma trudności z dłuższym skupieniem uwagi na różnych zadaniach życia codziennego, zwłaszcza podczas odrabiania lekcji

- podziel zadania na krótkie etapy,
- staraj się przeplatać zadania nudne ciekawymi,
- rób krótkie przerwy dla odprężenia (5 minutowe, nie dłuższe)
- pozwól dziecku na chwilę wstać, poskakać wyjść do toalety, napić się,
- w trakcie przerw dziecko może zajmować się tylko mało atrakcyjnymi sprawami,
- umów się z dzieckiem, że każdą rozpoczętą pracę doprowadzi do końca,
- pochwal za wykonanie każdego drobnego zadania, a nawet pojedynczego etapu pracy.

Gdy dziecko rozprasza się pod wpływem bodźców zewnętrznych

- podczas wykonywania ważnych zadań np. odrabiania lekcji, koniecznie ograniczyć należy ilość bodźców w otoczeniu (wyłącz TV, radio w pokoju dziecka, poproś innych domowników, aby zachowywali się ciszej, itp.),
- wyznacz stałe miejsce pracy,
- pomóż dziecku w zachowaniu porządku i ładu w pokoju,
- wyznacz stałe godziny pracy.

Gdy dziecko popełnia błędy z nieuwagi

- wdrażaj je od pierwszych lat życia do systematycznej pracy,
- nadzoruj wykonywane zadania,
- ucz sprawdzania efektów własnej pracy.

Gdy dziecko ma niespożyta energię, ciągle potrzebuje ruchu

- pozwól mu na ruch, kiedy tylko jest to możliwe,

- jeśli musi siedzieć i wykonywać jakąś czynność- pozwól na drobne ruchy,
- staraj się ukierunkować jego ruchliwość na pozytywne tory – niech pomoże ci w domowych czynnościach,
- zapewnij odpowiednie formy sportu i rekreacji,
- aktywnie spędzajcie czas wolny,
- niektóre dzieci wymagają długiego wyciszenia, wieczorem zadбай o spokój i odpowiednie rytuały zasypiania.

Dziecku bardzo trudno jest czekać

- uprzedzaj, że będzie musiało poczekać, powiedz jak długo i staraj się, aby było to zgodne z prawdą,
- zapewnij dziecku zajęcie, którym się zajmie (np. książeczka, gra, kredka i kartka do rysowania) na czas czekania,
- umów się, że jeśli spokojnie wytrwa, potem zrobicie razem coś przyjemnego,
- przypominaj ustalenia,
- pochwal za cierpliwość.

Dziecko ma trudności z przestrzeganiem zasad i przewidywaniem konsekwencji swoich zachowań

- wprowadź jasne umowy ze swoim dzieckiem i często je przypominaj,
- wskazuj, jakie konsekwencje mogą płynąć z jego postępowania, zanim zdąży zrobić coś niewłaściwego,
- pozwól dziecku ponieść naturalne konsekwencje jego zachowania,
- jeśli trzeba wyciągnij dodatkowe konsekwencje, o ile były one przedmiotem waszej umowy,
- chwal zawsze, gdy dziecko stosuje się do konkretnych umów,
- stosuj dodatkowe zachęty, np. przywileje, prawa, interesujące zajęcia, ciekawe formy spędzania wolnego czasu.