

**Anna Stocka**

## **JAK RODZINA MOŻE POMÓC DZIECKU NADPOBUDLIWEMU PSYCHORUCHOWO ?**

*„Moje dziecko nigdy nie usiedzi na miejscu. Ciągłe słyszę że Darek z kimś się pobił, w przedszkolu skarżą się że nie można koło niego posadzić żadnego dziecka, bo zaraz zaczyna się konflikt i kłótnie. W domu jest podobnie, jego zabawki są porozrzucane po całym pokoju. Zaczyna jedną zabawę, nie kończy jej i już zaczyna drugą. Już nie mam do niego siły. Proszę i tłumaczę, żeby się grzecznie zachowywał, nic nie pomaga. Przecież to jeszcze maluch, co będzie jak urośnie?”*

Darek ma dopiero pięć lat a jego zachowanie to przykład dziecka nadpobudliwego psychoruchowo. Rodzice dzieci nadpobudliwych często określają swoje pociechy jako wiercipięty, które ciągle się kręcą, dużo mówią i gestykują, robią miny. Tłumaczą oni takie zachowanie nieposłuszeństwem lub niesubordynacją. Często nie uświadamiają sobie, iż takie zaburzenia emocjonalne są przejawem budowy układu nerwowego oraz nieprawidłowego funkcjonowania otoczenia ich dziecka.

Nadpobudliwość psychoruchowa jest jednym z rodzajów zaburzeń sfery emocjonalnej, która sprawia w otoczeniu dużo trudności ze względu na często niepoahamowane reakcje emocjonalne, ruchowe i poznawcze. Bezpośrednią przyczyną takich zachowań jest przewaga w układzie nerwowym procesów pobudzania nad hamowaniem. Często niezrozumienie lub obojętność rodziców wobec zaburzeń emocjonalnych ich dziecka może stać się powodem nasilenia zjawiska utraty zdolności do zdrowej dyscypliny, samodzielności uczuciowej, gotowości do dzielenia się i szacunku dla otoczenia. J. Prekop określa takie dzieci małymi tyranami, które zagubiły wycucie zdrowych granic wolności i potrzebują przez to nie tylko uwagi ale i wymagań będących wyrazem troski o ich przyszłość. Autorka proponuje jako metodę przywracanie równowagi zagubionemu w morzu własnych impulsów i sprzecznych zewnętrznych wymagań agresywno – depresyjnemu dziecku „terapię przytrzymywania”. Dzięki tej terapii dziecko, które cierpi już na żądze panowania może doświadczyć chroniącej siły rodziców. Dobra, rodzicielska miłość twórczo integruje zaburzony świat dziecka.

Warto pamiętać, iż małe dziecko jest elastyczne, podatne na oddziaływania otoczenia, jego zachowania nie są na ogół utrwalane. W porę zastosowana terapia sprawia, że nadpobudliwość psychoruchowa w wieku przedszkolnym nie przeradza się w późniejszym wieku w nerwicę, agresję lub inne zachowania utrudniające przystosowanie się dziecka do nowych wymagań. Dzieci posiadające zaburzenia emocjonalne poprzez właściwą terapię mogą stać się osobami wybitnie twórczymi. Emocjonalne zaangażowanie i własna aktywność dzieci nadpobudliwych psychoruchowo może być źródłem do inspiracji i tworzenia nowej rzeczywistości.

Rodzice nie zawsze chcą podjąć kontakt z lekarzem lub specjalistą. Często boją się, że uświadomi się im coś złego, co dotyczy ich dziecka. Pamiętajmy, iż nie każde zachowanie będące przejawem wzmożonej aktywności ruchowej dziecka jest zaburzeniem związanym z nadpobudliwością. Natomiast jeśli pięcioletek zachowuje się jak ruchliwy trzylatek to mówimy już o zaburzeniu, które wymaga leczenia. Diagnoza postawiona zbyt późno sprawia iż, nauczyciel ma mało czasu na pracę korekcyjną z dzieckiem, w takiej sytuacji często proponuje się odroczenie od obowiązku szkolnego, co nie jest właściwym postępowaniem.

Zdaniem H. Nartowskiej poprawne zdiagnozowanie problemu nadpobudliwości u dziecka we wczesnych latach czy nawet miesiącach jego rozwoju, poparte ukierunkowaniem pracy z dzieckiem przez specjalistów, pozwoliłoby uniknąć rozwijania tej formy zaburzenia u dzieci zarówno w skali jednostkowej jak i społecznej. Prowadzone, przez tą autorkę badania statystyczne informują o coraz większej liczbie dzieci w wieku szkolnym przejawiających różnego typu zaburzenia zachowania oraz reakcje nerwicowe.

Rodzice powinni jako pierwsi w porę zauważyć i podjąć działania prowadzące do eliminowania niektórych objawów nadpobudliwości dziecka. Od reakcji mamy lub taty i podjętych działań w dużej mierze zależy przyszłość malucha. Skutki bagatelizowania objawów nadpobudliwości u dzieci są widoczne w ich późniejszym życiu.

### **Konsekwencje nie leczenia nadpobudliwości:**

- Skierowanie dziecka do szkoły specjalnej
- Ukończenie przez dziecka edukacji na poziomie szkoły podstawowej
- Niska samoocena dziecka
- Aspołeczne zachowania
- Podatność na wszelkiego rodzaju uzależnienia
- Skłonność do chorób alergicznych
- Zagrożenie wypadkiem w wyniku nieprzemyslanego zachowania

Należy zgłosić się z przedszkolakiem do poradni psychologiczno-pedagogicznej wówczas gdy zachowanie dziecka uniemożliwia mu normalne funkcjonowanie. Warto pokazać dziecko lekarzowi gdy nadpobudliwość pojawia się nagle, do tej pory było dosyć spokojne, teraz biega, kręci się, nie może skupić się na jedzeniu lub ma duże kłopoty w przedszkolu. Rodzice mogą również zastosować próby domowej terapii nie czekając, aż malec pójdzie do zerówki.

Domowa terapia wobec dziecka nadpobudliwego.

- Aby osiągnąć pozytywne zmiany w zachowaniu dziecka konieczna jest właściwa postawa rodziców: spokojne reagowanie także wtedy, gdy spostrzeżą niewłaściwość w zachowaniu dziecka.
- Bardzo ważna jest atmosfera w domu, częste konflikty, krzyki i napięcia są dla dziecka przykładem złych zachowań, które wzmagają gwałtowne reakcje, nie zaś wyciszają je.
- Rodzice powinni zapewnić dziecku dużo ruchu na świeżym powietrzu. Ponadto warto zapisać pociechę na zajęcia typu: pływanie, biegi czy gimnastykę. Chodzi o to by wzmożoną aktywność malucha ukierunkować w odpowiednim kierunku.
- Gdy twoje dziecko pośpiesznie wykonuje jakąś czynność warto zaproponować mu rozmowę o tym co akurat wykonało (np. co przedstawi twój rysunek?, gdzie leci ten samolot?, kto jedzie w tym samochodzie?). Pozwoli to zatrzymać dłużej jego uwagę na wykonywanym zajęciu.
- Zorganizuj stały i konsekwentny rozkład dnia, np. zawsze po dobranocce idziemy się myć, po skończonej zabawie sprzątamy zabawki itp. Tak aby określone czynności (posiłki, spacer, zabawa, sen), powtarzały się o tej samej porze.
- Dziecko nie powinno mieć zbyt dużo zabawek. Jego pokój może być tak urządzony aby mógł go łatwo i szybko uporządkować.
- Rozwiązuj wszelkie problemy związane z zachowaniem dziecka w momentach jego wyciszenia, bez stosowania agresji i stosowania kar fizycznych.
- Jednym ze sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego są twórcze działania na przykład poprzez ekspresję plastyczną (malowanie, lepienie czy wycinanie).
- Ważne jest budowanie dziecku pozytywnego nastawienia wobec samego siebie. Staraj się często chwalić i nagradzać jego konstruktywne zachowania.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Konopnicki J. Niedostosowanie społeczne, Warszawa 1971, PWN
2. Kozłowska A., Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym, Warszawa 1984, WsiP
3. Kozłowska A. Jak pomagać dziecku z zaburzeniami życia uczuciowego, Warszawa 1996, Wydawnictwo Żak
4. Nartowska H. Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo, Warszawa 1972, PZWS
5. Nartowska H. Wychowanie dziecka nadpobudliwego, Warszawa 1982, Nasza Księgarnia
6. Opolska T. ,Potempska E. Dziecko nadpobudliwe. Program korelacji zachowań, Warszawa 1999, CMPPP
7. Prekop J. Mały tyran, Warszawa 1993, Jacek Santorski & co Agencja Wydawnicza
8. Przetacznik M. Wiek przedszkolny, w: Żebrowska M. ( red.) Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży, Warszawa 1986, PWN
9. Spionek H. Psychologiczna analiza trudności i niepowodzeń szkolnych, Warszawa 1970, PWN
10. Spionek H. Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne, Warszawa 1985, PWN
11. Wójcik M., Dąbrowska U. Praca w przedszkolu z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo, Kraków 1999, BESEDER
12. Ziemska M. Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka, w: Rodzina i dziecko, Warszawa 1980, PWN

