

W jaki sposób pomóc dziecku nadpobudliwemu psychoruchowo?

Porady dla rodziców.

Spotykamy się z dziećmi, których zachowanie nas niepokoi, gdyż jest uciążliwe dla innych lub też odbierane przez nas jako bezsensownie niekorzystne dla samego dziecka. Tym bardziej trudno jest nam zrozumieć i zaakceptować takie zachowanie, jeżeli naszym zdaniem nic go „nie usprawiedliwia”: dziecko jest zdrowe, sprawne fizycznie, inteligentne. Zadajemy sobie wtedy pytanie, dlaczego to dziecko zachowuje się dziwnie i uciążliwie? [M. Świącicka 1996].

Jednym z powodów jest nadpobudliwość psychoruchowa. Z nadpobudliwością psychoruchową mamy do czynienia wówczas, gdy w funkcjonowaniu układu nerwowego dochodzi do powstania przewagi procesów pobudzania nad procesem hamowania [T. Bednarska].

Nadpobudliwość może przejawiać się w trzech sferach: ruchowej, poznawczej i emocjonalnej. U dzieci może występować jednocześnie w trzech, dwóch sferach lub tylko w jednej. Nadpobudliwość w sferze ruchowej objawia się wzmożoną ekspansywnością ruchową i niepokojem ruchowym [H. Spionek 1965]. Dzieci, u których występuje wzmożona ekspansja ruchowa charakteryzują się ruchliwością, biegają, skaczą, krzyczą, wyrrywają się do odpowiedzi, machają rękami, są pełne energii, szukają każdej okazji, aby wyżyć się ruchowo. Natychmiast wykonują każde polecenie nauczyciela związane z ruchem. Gorzej jest, gdy mają coś wykonać na miejscu, w skupieniu. Nie mogą wtedy zapanować nad własnym pobudzeniem ruchowym. Pobudzenie to wzrasta, gdy dziecko przebywa w gr upie. Dlatego w domu może być spokojniejsze, podczas indywidualnej rozmowy, nadpobudliwość może się nie ujawniać.

Nadpobudliwość w sferze poznawczej przejawia się inaczej. Dziecko nie może skupić się na jednej rzeczy, ciągle je coś rozprasza, odwraca się, rozmawia z kolegami, nie uważa na zajęciach, zwraca uwagę na każdy szmer głośno go komentując.

W sferze emocjonalnej dziecko jest bardzo wrażliwe na działające bodźce, intensywniej reaguje uczuciowo na różne zdarzenia i sytuacje. Jest konfliktowe, ma trudności w przystosowywaniu się do wymagań przedszkolnych czy szkolnych. Dzieci te obrażają się, bywają drażliwe, agresywne, łatwo przechodzą od płaczu do śmiechu.[T. Bednarska].

Wszystkie te działania i zachowania dziecka nie wynikają z braku u niego dobrej woli czy złośliwości i nieposłuszeństwa, lecz ze specyfiki funkcjonowania jego układu nerwowego.

Nadpobudliwość psychoruchowa powinna być zdiagnozowana przez psychologa, aby mogły być podjęte właściwe działania nauczyciela i rodziców. Odpowiednie kierowanie dzieckiem umożliwia mu lepsze funkcjonowanie zarówno w sferze poznawczej jak i wśród rówieśników i w domu. Dzieci nadpobudliwe, nie mogą dostosować swojej aktywności do wymagań nauczyciela, dezorganizują działania grupy, narażają siebie i innych na niebezpieczeństwo, w związku z tym wymagają wzmożonej uwagi nauczyciela oraz indywidualnego podejścia. Również rodzice powinni zapewnić dziecku odpowiednie warunki i podjąć właściwe działania. Oto niektóre prośby dziecka nadpobudliwego, do jego rodziców:

- Zapewnij mi w domu atmosferę akceptacji i spokoju
- Bądź konsekwentny w ustalaniu reguł, obowiązków, karceniu
- Kontroluj swoje emocje w kontakcie ze mną - nie reaguj wybuchowo i gwałtownie
- Przypominaj mi, że mnie kochasz, ale bądź konsekwentny i wymagający
- Wymagania stawiaj w sposób jasny i klarowny, abym znał swoje obowiązki i wiedział jak się mam zachować w danej sytuacji
- Podawaj mi krótkie polecenia, które mam wykonać w krótkim, najbliższym czasie
- Doceń mój trud włożony w pracę choćbym wykonał ją mniej dokładnie
- Uporządkuj mi dzienny rozkład dnia - stała pora wstawania, posiłków, snu.
- Ogranicz mi czas oglądania telewizji oraz wyeliminuj programy o treści agresywnej z dużym ładunkiem emocji i szybką akcją
- Eliminuj z mojego otoczenia dodatkowe bodźce, które rozpraszają mnie, gdy nad czymś pracuję (radio, dekoracje przy moim kącie do pracy, zabawki w zasięgu wzroku itp.)
- Rozwiązuj ze mną konflikty zaraz po sytuacji konfliktowej, nie odraczaj kary
- Codziennie poświęć mi trochę czasu na rozmowę i współzabawę
- W wolnej chwili zaproponuj mi malowanie, wycinanie, lepienie z gliny, układanie klocków, słuchanie relaksacyjnej muzyki i śpiewanie piosenek
- Odnos się do mnie z wyrozumiałością i cierpliwością - nie jestem przecież zły tylko nie potrafię kontrolować swojego zachowania.

Jeżeli dziecko mimo wielu wysiłków rodziców i nauczycieli nie poddaje się normalnemu sposobowi wychowania i nie są oni w stanie mu pomóc, wtedy konieczna jest systematyczna, odpowiednio dobrana terapia. Zawsze jest jednak potrzebna współpraca rodziców i nauczyciela z terapeutą.

opracowała: mgr Alicja Wojtasik

Literatura:

1. Bednarska T., Nadpobudliwość psychoruchowa [w:] Rozpoznawanie i reedukacja uczniów o częściowo zaburzonym rozwoju psychomotorycznym, (red. M. Szurmiak), Kraków 1982.
2. Grzywniak C., Nadpobudliwość psychoruchowa a trudności szkolne.
3. Spionek H., Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka, Warszawa 1965.
4. Świącicka M., Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, Warszawa 1996.