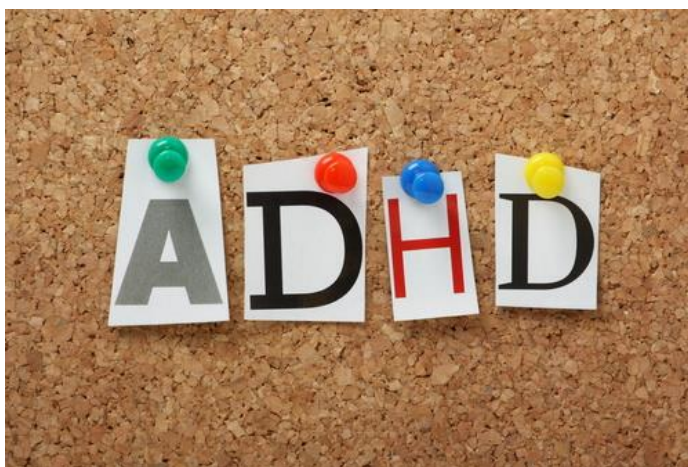


## „Niegrzeczne czy może nadpobudliwe?”



Powszechnie wiadomo, że dzieci są z natury żywiołowe i często wprost rozpieszcza je energia. Szczególnie widoczne jest to u dzieci w wieku przedszkolnym 😊

Czasem jednak pobudzenie dziecka i poziom jego energii stają się przyczyną jego trudności w codziennym funkcjonowaniu w przedszkolu, w domu czy na podwórku. Dziecko nie dba o swoje bezpieczeństwo preferując ryzykowne zabawy, nieprzemysłane formy aktywności. Ma niewielką potrzebę snu i odpoczynku, szybko się regeneruje, właściwie nie odczuwa zmęczenia.

Takie objawy mogą świadczyć o występowaniu u dziecka zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, zwanego potocznie ADHD.

### Symptomy ADHD dotyczą głównie:

1. **Zaburzeń uwagi i koncentracji** - rozumianym jako słabsza zdolność do koncentrowania się na określonym zadaniu, skupieniu uwagi i słuchaniu innych.
  - dziecko łatwo się rozprasza, ma problem z utrzymaniem uwagi na jednym bodźcu.
  - zapomina polecenia, ma trudności z zastosowaniem się do następujących po sobie instrukcji, ze zorganizowaniem sobie pracy, nauki i zabawy,

- nie kończy rozpoczętej pracy, jest słabo zorganizowane, rozkojarzone,
- ma problemy z wykonywaniem zaplanowanych czynności, odkłada ich wykonanie na ostatnią chwilę,
- gubi różnego rodzaju przedmioty i zabawki, nie jest w stanie przypomnieć sobie, gdzie zostawiło określony przedmiot,
- unika wykonywania czynności, które wymagają od niego dużego zaangażowania i długotrwałej koncentracji,
- sprawia wrażenie, jakby nie słuchało, co się do niego mówi.

2. **Nadmiernej impulsywności - porywczności** - czyli braku zdolności do zahamowania reakcji, w rezultacie czego dziecko
- działa pod wpływem impulsu, nie zastanawiając się,
  - podejmuje ryzykowne działania, jest niecierpliwe, przeszkadza,
  - próbuje ciągle skupiać na sobie uwagę,
  - odpowiada na pytania zanim ktoś skończy je zadawać,
  - wyraża swoje emocje i myśli bez zastanowienia,
  - nie potrafi cierpliwie poczekać na swoją kolej.

3. **Nadruchliwości** - jest to nadmierna i niczym nie uzasadniona aktywność ruchowa w porównaniu z rówieśnikami.

- przejawia się w częstej i dużej potrzebie ruchu,
- nadaktywności ruchowej podczas siedzenia (wiercenie się, kręcenie, machanie nogami), częstym wstawaniu z miejsca,
- dziecko manipuluje różnymi przedmiotami, np. przyborami szkolnymi,
- jest nadmiernie hałaśliwe podczas pracy i zabawy,
- ma trudność z zachowaniem ciszy w zabawie i odpoczynku,
- przebywa w ciągłym ruchu - często bezcelowym, zaczepia i potraça innych,
- nie może powstrzymać się od mówienia,
- często ma trudności w kontynuowaniu rozpoczętego zadania,
- nie potrafi dostosować zachowania do sytuacji (często jest ono niewłaściwe).

Powyższe objawy zakłócają funkcjonowanie dziecka w sferze motorycznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej.

Dlatego tak ważne jest, by po stwierdzeniu u dziecka zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) objąć je wszechstronną opieką psychologiczno-pedagogiczną w celu przeciwdziałania pogłębiającym się trudnościami, a z czasem niepowodzeniom szkolnym. Bardzo pomocne może okazać się wprowadzenie w życie dziecka zasad regulujących jego postępowanie, a także poprawiających jego psychospołeczne funkcjonowanie.

**Podstawą pracy z dzieckiem nadpobudliwym jest wiedza na temat jego dolegliwości oraz cierpliwa, spokojna, pełna zrozumienia i życzliwości postawa rodziców i wychowawców.**

## **ZASADY POSTĘPOWANIA Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM**

1. Konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
2. Należy wyznaczać niezbyt odległe działania i określić jasno, formułując krótkie komunikaty, sposób ich realizacji.
3. Systematyczne przyzwyczajania i wdrażanie dziecka do finalizowania każdego rozpoczętego zadania.
4. Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji.

## **WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW**

### **1. Zasada regularności**

Działania powinny mieć miejsce w ustalonym rytmie, należy unikać gwałtownych i radykalnych zmian, aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości.

### **2. Zasada powtórzeń**

Należy wielokrotnie powtarzać jasne i proste polecenia, a także upewniać się, czy dziecko je zrozumiało.

### **3. Zasada jasno sprecyzowanych reguł i norm**

### **4. Zasada konsekwencji działania**

Należy spokojnie i konsekwentnie egzekwować ustalone zasady, a także wdrażać dziecko do kończenia podjętego działania.

### **5. Zasada indywidualizacji**

Polega na dostosowaniu warunków kształcenia do możliwości psychofizycznych i tempa pracy dziecka.

### **6. Stosowanie wzmoceń pozytywnych**

Wskazane są częste nagrody (np. pochwała, uśmiech, przytulenie lub drobne nagrody materialne) nawet za przejawy pożądanego zachowania.

### **7. Odpowiednia struktura zewnętrzna**

Należy odpowiednio przygotować miejsce pracy dziecka, ograniczyć bodźce rozpraszające uwagę.

### **8. Właściwa komunikacja**

Chodzi tu o słuchanie dziecka, a także o przekazywanie komunikatów odnośnie jego zachowania w danej chwili.

### **9. Stwarzanie sytuacji zapewniających sukces**

### **10. Aktywizowanie dziecka poprzez organizowanie dodatkowych aktywności pozwalających na rozładowanie emocji**

### **11. Zasada naprzemiennego wysiłku i relaksu**

### **12. Zasada dostosowania struktury zajęć**

Należy naprzemiennie stosować zajęcia spokojne oraz wymagające aktywności ruchowej.

### **13. Zasada współpracy domu rodzinnego z przedszkolem, szkołą**

Wiele czynników ma wpływ na nadmierny stan pobudzenia dziecka. Są to między innymi czynniki metaboliczne, rozwojowe i alergiczne. Negatywny wpływ ma również zbyt duża ilość bodźców sensorycznych docierających do mózgu dziecka (np. zbyt długie oglądanie telewizji), w wyniku czego dochodzi do jego przeciążenia i niekontrolowanego wzrostu poziomu pobudzenia.

Sposobem na wyciszenie dziecka jest stymulowanie czucia głębokiego, czyli propriocepcji, podczas wszelkiego rodzaju masażu, ucisków, podskoków czy „siłowania się” z dzieckiem.

Bardzo korzystna jest także stymulacja układu przedsionkowego podczas delikatnego kołysania czy huśtania.

**Oto kilka przykładowych ćwiczeń stymulujących zmysł czucia głębokiego:**

**1. Masaż uciskowy przy użyciu różnego rodzaju faktur  
- 2 x dziennie**

Technika polega na powolnym, ale mocnym uciskaniu rąk, nóg i pleców dziecka, najlepiej przy użyciu szorstkich i wyrazistych faktur np. rękawicy kąpielowej, ostrej gąbki, szczotki sensorycznej itp.

**2. Masaż wyciszający - wałkowanie, opukiwanie, dociskanie**

Dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu. Wykorzystując piankowy wałek (tzw. „makaron” używany do nauki pływania) wałkujemy całe ciało dziecka zaczynając od szczytu pleców, aż do końca stóp.

**3. Zawijanie w materac lub gruby koc - naleśnik**

Kładziemy dziecko na materac, a następnie zawijamy go w rulon (naleśnik) Można również uciskać i ostukiwać całe ciało dziecka poprzez materac. Następnie rozwijamy zdecydowanym ruchem materac lub pozwalamy dziecku samemu próbować uwolnić się umożliwiając mu siłowanie i samodzielne przeciskanie się.

**Praca z dzieckiem z nadpobudliwością wymaga cierpliwości, systematyczności i konsekwencji, a przede wszystkim bezwzględnej akceptacji dziecka wraz z jego problemami.**

mgr Agnieszka Hajduk  
nauczyciel specjalista

### **Literatura:**

Baczyńska E., Borowiec-Janczak B., Kuchciak A. (2002), "Praca z dzieckiem nadpobudliwym" w *Życie Szkoły* nr1;

Dudulska M., *Wskazówki praktyczne i terapeutyczne do pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo*

Grzywniak C., *Nadpobudliwość psychoruchowa a trudności w szkole, Życie szkoły*", 2000.

Natowska H. (1986), *Wychowanie dziecka nadpobudliwego*, Nasza Księgarnia, Warszawa.

Wolańczyk T., Kołakowski A., Pisula A., Skotnicka M., *Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej ADHD. Objawy i sposoby pomocy*, Warszawa: Centrum Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej 1999.

Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*, Lublin: Bifolium 1999.