

DZIECKO NADPOBUDLIWE PSYCHORUCHOWO

Nadpobudliwość jest pewną stałą cechą dziecka, która może zmieniać się w miarę jak ono dorasta. Może być różnie wyrażona w zależności od sytuacji. Dla nadpobudliwości charakterystyczne są trzy grupy objawów:

- nasilone zaburzenia uwagi, czyli niemożność jej skoncentrowania
- nadmierna impulsywność
- nadmierna ruchliwość

Zaburzenia koncentracji uwagi

- dziecko nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach w czasie wykonywania różnych czynności
- często ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach
- często wydaje się nie słuchać tego, co się do niego mówi
- często nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji i ma kłopoty z dokończeniem zadań szkolnych i wypełnianiem codziennych obowiązków
- często ma trudności z zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć
- nie lubi, ociąga się lub unika rozpoczęcia zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego, np. nauki szkolnej i odrabiania lekcji
- często gubi rzeczy niezbędne do pracy lub innych zajęć
- łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców
- często zapomina o różnych codziennych sprawach

Nadruchliwość

- dziecko ma często nerwowe ruchy rąk lub stóp bądź nie jest w stanie usiedzieć w miejscu
- wstaje z miejsca w czasie lekcji lub w innych sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia
- często chodzi po pomieszczeniu lub wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe
- często ma trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem
- często jest w ruchu „biega jak nakręcone”
- często jest nadmiernie gadatliwe

Impulsywność

- często wrywa się z odpowiedzią zanim pytanie zostanie sformułowane w całości
- często ma kłopoty z czekaniem na swoją kolej
- często przerywa lub przeszkadza innym, np. wtrąca się do rozmowy, zabawy

Jak rozmawiać z nadpobudliwym dzieckiem

- ✓ upewnijcie się, że dziecko słucha, zatrzymajcie je w biegu, spójrzcie mu w oczy
- ✓ nie atakujcie, przedstawcie, co Was denerwuje, powiedzcie, co chcecie żeby dziecko zrobiło
- ✓ używajcie jak najmniej słów, znane dziecku zasady przypominajcie krótkimi hasłami
- ✓ jeśli przypomnienia ustne nie przynoszą skutku, można napisać krótki list, słowa na piśmie mają większą wagę

Czego należy unikać

- ✓ udawania, że się słucha wtedy, gdy nie ma się na to ochoty
- ✓ zasypywania zbyt wieloma pytaniami i udzielania rad
- ✓ prawienia kazań
- ✓ zaprzeczania temu, co czuje dziecko
- ✓ wydawania kategoriycznych poleceń i rozkazów
- ✓ obrażania (jesteś okropny)
- ✓ oskarżania (ty zawsze, ty nigdy)
- ✓ ranienia (mam cię dosyć)
- ✓ stosowania kar fizycznych

Lista niebezpiecznych słów

- ✓ Ty nigdy!
- ✓ Ty zawsze!
- ✓ Nie wolno!
- ✓ Zabraniam!
- ✓ Musisz natychmiast!
- ✓ Ja ci każę!

Ważne

Dziecko nadpobudliwe potrzebuje stałych i niezmiennych elementów dnia. Bez nich jego aktywność przypomina chaos. Bez ustalonych zewnętrznych ram będzie przerzucać się z jednej aktywności do drugiej, nie doprowadzając żadnej czynności do końca. Konieczne jest sporządzenie planu dnia. Najlepiej przygotować go razem z dzieckiem. Ma ono wtedy wrażenie, że ma wpływ na to, co robi w ciągu dnia. Łatwiej się też do niego przystosowuje i chętniej przestrzega wszelkich ustaleń. Rodzice muszą pomóc dziecku w przestrzeganiu planu dnia, przypominając, że zbliża się czas realizacji kolejnego punktu. Ważne jest nagradzanie dziecka za każde dotrzymanie terminu oraz wprowadzanie konsekwencji, jeśli nie zaczyna zaplanowanej czynności po kilkakrotnym przypomnieniu.

Pomoc w odrabianiu lekcji

Pomóż uporządkować biurko dziecka, zabierz z niego wszystkie niepotrzebne przedmioty. Wyznacz godziny pracy i zabawy, łatwiej się pracuje, jeśli wiadomo, kiedy można odpocząć. Ustal z dzieckiem, tryb pracy i wspólnie opracujcie harmonogram (jedne dzieci potrzebują pomocy rodzica w odrabianiu lekcji, inne tylko jego obecności w pobliżu).

10 PRÓŚB TWOJEGO NADPOBUDLIWEGO DZIECKA

1. **POMÓŻ MI SKUPIĆ SIĘ NA JEDNEJ CZYNNOŚCI**
Ucz mnie także przez zmysł dotyku, poprowadź mnie za rękę, pokaż jak to się robi.
2. **POTRZEBUJĘ WIEDZIEĆ, CO ZDARZY SIĘ ZA CHWILĘ**
Uporządkuj moje otoczenie, ustal stałe zasady, powiedz mi, jeśli coś ma się zmienić.
3. **POCZEKAJ NA MNIE, JA NADAL SIĘ ZASTANAWIAM**
Pozwól mi pracować we własnym tempie, jeśli zacznę się spieszyć na pewno się pomylę lub zrobię błąd.
4. **NIE POTRAFIĘ TEGO ZROBIĆ**
Zaproponuj mi możliwości wyjścia z trudnej sytuacji, co mogę zrobić, jeśli droga, którą idę jest zablokowana.
5. **CZY DOBRZE TO ZROBIŁEM? POTRZEBUJĘ TO WIEDZIEĆ OD RAZU**
Pochwal mnie szybko i szczegółowo zaraz po tym, jak coś zrobię dobrze.
6. **NIE ZAPOMNIAŁEM, ZA PIERWSZYM RAZEM CIĘ NIE USŁYSZAŁEM**
Dawaj mi tylko jedno polecenie na raz, poproś abym je powtórzył, sprawdź czy dobrze je zrozumiałem.
7. **NIE POMYŚLAŁEM ZANIM ZROBIŁEM**
Przypomnij mi abym się zatrzymał, pomyślał i dopiero potem działał.
8. **JA ZAWSZE PRACUJE TYLKO W DANEJ CHWILI**
Dawaj mi krótkie etapy pracy do wykonania, tak abym mógł dostrzec, że osiągnąłem cel, zwróć mi na to uwagę.
9. **ZNOWU WSZYSTKO ZROBIŁEM ŹLE**
Nagradzaj mnie, choć za część wykonanego zadania, za chęć poprawy, za doskonalenie się, a nie za bycie doskonałym.
10. **PROSZĘ NIE KRZYCZ NA MNIE**
Twoja nerwowość tylko wzmaga moją, staram się, docień, jeśli zrobię coś dobrze, pochwal, jeśli uda mi się odpowiednio zachować.

Pozycje książkowe na temat nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci:

1. H. Nartowska: „Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo”
2. G. Sarfontein: „Twoje nadpobudliwe dziecko”
3. T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka: „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci”