

## **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 wyrывa 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 kategorycznych 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”