

# Nadpobudliwość psychoruchowa

## 1. Nadmierna impulsywność.

- dziecko nie przewiduje skutków swoich działań, nie zastanawia się nad konsekwencjami swojego postępowania,
- zna reguły, chce się do nich stosować, ale nie jest w stanie tego zrobić,
- ma problemy z zaplanowaniem swojej pracy,
- nie potrafi czekać na nagrodę (musi być natychmiast!).

Wskazówki dla rodziców:

- należy często przypominać o regułach, umowach, zakazach – wielokrotnie powtarzać (w ciągu dnia i dzień po dniu!), pomocne są też karteczki z napisem lub rysunkiem przypominającym dziecku o panującej w domu zasadzie,
- rodzice powinni starać się przewidywać, kiedy impulsywne zachowanie nastąpi, powstrzymać dziecko przed wykonaniem takiej czynności i rozważyć z nim, jakie mogą być jej następstwa (np. wbiegnięcia na ulicę),
- w różnych sytuacjach dobrze jest zatrzymać się z dzieckiem na chwilę i poprosić, aby opowiedziało co może się dalej zdarzyć. Można bawić się w ten sposób oglądając film na video, idąc ulicą, w czasie długiej podróży samochodem,
- pomocna może być gra „Co by było gdyby...” np. „Co by było gdyby ktoś kupił sobie trzydzieści kulek lodów?”

## 2. Nadruchliwość.

- dziecko cechuje nadmierna, niczym nie uzasadniona aktywność ruchowa.

Wskazówki dla rodziców:

- nie można powstrzymać ruchliwości dziecka, można jedynie tak pokierować jego energią, aby jak najmniej przeszkadzało otoczeniu,
- dobrym rozwiązaniem jest sport (daje możliwość intensywnego ruchu, pozwala na zużytkowanie nadmiernej energii dziecka),
- należy pozwolić dziecku na ruch (np. machanie nogami, manipulowanie przedmiotem czy żucie gumy) w czasie odrabiania lekcji – w przeciwnym razie będzie się skupiało na siedzeniu nieruchomo, a nie na tym, co ma zrobić czy co mówi mama.

### **3. Zaburzenia uwagi** ( dotyczą zarówno skierowania uwagi, jak i jej utrzymania).

Przejawia się to w postaci problemów z:

- zastosowaniem się do kolejnych instrukcji,
- skupieniem się na jednej czynności (często z jednej czynności dziecko przechodzi do drugiej nie kończąc poprzedniej),
- wykonywaniem do końca zadań zleconych przez dorosłych,
- odrabianiem lekcji lub czytaniem zadanego tekstu (nadmierne roztargnienie w czasie nauki),
- słuchaniem tego, co się do niego mówi,
- pamiętaniem o zabraniu wszystkich rzeczy niezbędnych do wykonania różnych czynności, takich jak przybory szkolne, książki, zabawki lub narzędzia,
- z zapamiętaniem tego, co było zadane, z zapisywaniem wszystkiego, co było na lekcjach.

Dziecko nadpobudliwe nie potrafi z dochodzących do niego bodźców wybrać najważniejszego. Aby dotrzeć do dziecka konieczne jest:

- ograniczenie ilości dochodzących do niego bodźców,
- dostosowanie tempa pracy do możliwości dziecka,
- zastosowanie metod, które skupią jego uwagę na tym, co uważamy w danej chwili za najważniejsze.

Wskazówki dla rodziców:

- Odrabianie lekcji:
  - umówienie się na konkretną godzinę i ustalenie konsekwencji, jeśli ta umowa nie będzie dotrzymana,
  - pomoc w przygotowaniu rzeczy niezbędnych do odrobienia lekcji, dotąd aż będzie to konieczne – pomoc w odrabianiu lekcji,
  - ograniczyć ilość bodźców docierających do dziecka (puste biurko – tylko niezbędne rzeczy, przodem do pustej ściany, zamknięte okno, wyłączony telewizor, radio – zaobserwować reakcje dziecka, nieraz muzyka jest pomocna),
  - przerwy – w zależności od możliwości dziecka; stopniowo wydłużamy czas pracy, przerwy pozostają takie same,
  - należy przyciągać uwagę dziecka – mówimy np. „Zobacz, to jest szczególnie ważne”, wszystko co nowe lub nietypowe pomaga się skupić.

- Jak spowodować, aby dziecko słuchało co do niego mówimy:
  - powiedzcie do dziecka – „posłuchaj, powiem Ci coś bardzo ważnego”, „spójrz na mnie”, „zobacz”,
  - spróbujcie mówić tak, aby dziecko widziało Wasze usta, kiedy do niego mówicie,
  - dla zwrócenia uwagi dziecka pomocne bywają różne gesty, które mobilizują jego uwagę,
  - jeżeli dziecko jest jeszcze małe lub jego zaburzenia uwagi są silne, po prostu podejdźcie do niego, przytrzymajcie je za ramiona, kucnijcie (ważne jest, aby wasze oczy były na jednym poziomie) i dopiero wtedy zacznijcie mówić,
  - komunikaty czy polecenia, które wydajecie dziecku powinny być krótkie i jednoznaczne,
  - ponieważ dziecko wymaga wielokrotnego przypominania każdej informacji, pomocne jest mówienie komunikatu, jako przypomnienia w postaci jednego słowa.
  
- Jak pomóc dziecku w doprowadzeniu czynności do końca:
  - możecie pomóc dziecku dzieląc polecenia czy zadania na mniejsze odcinki – np. zamiast „posprzątaj pokój” lepiej powiedzieć „Zbierz tamte zabawki z podłogi. Podnieś i postaw misia na półkę. Uporządkuj zeszyty w szafce.” Nie mówcie tego wszystkiego naraz, kolejne polecenia wydawajcie dopiero wtedy, gdy dziecko skończy wykonywać poprzednie,
  - dzieciom nadpobudliwym trudniej jest przestać robić jakąś czynność niż rozpocząć nową – dlatego zamiast mówić: „Przestań patrzeć w okno!” warto spróbować zwrócić się do dziecka mówiąc „Spójrz w zeszyt”. Istnieje wtedy większa szansa, że dziecko spełni polecenie.

Opracowała: mgr J. Justyńska

#### Bibliografia:

1. Nartowska H.: „Wychowanie dziecka nadpobudliwego”, Nasza Księgarnia, Warszawa 1986,
2. Opolska T., Potempska E.: „Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań”, Warszawa 1999, CMPP-P MEN,
3. Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M.: „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci”, Lublin 1999, Bifolium.