

# **REFERAT pod tytułem:**

## **„Problemy dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej”**

Aktywność jest podstawową właściwością zachowania. Tym co różni dzieci pod względem aktywności jest temperament. Niektóre z nich poznają świat spokojnie i systematycznie, inne w sposób żywiołowy. Dzieci, których aktywności jest nadmierna w stosunku do wieku, są określone jako nadpobudliwe psychoruchowo. Jeżeli do tych symptomów dochodzi jeszcze nieuwaga i impulsywność, to mamy do czynienia z problemem nadaktywności zwanej też zespołem ADHD.

Dziecko nadpobudliwe ma mało zdolności do wewnętrznej kontroli i hamowania. Nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć szkolnych. Często wydaje się nie słuchać co się do niego mówi, nie nadąża za tempem pracy na lekcji. Popełnia błędy wynikające z niedbałości i pośpiechu. Ma trudności ze zorganizowaniem sobie zabawy i rozpoczęciem celowych czynności. Gubi zabawki i przybory szkolne oraz często zapomina o różnych codziennych sprawach. Łatwo rozprasza się i reaguje prawie na każdy bodziec zewnętrzny przerywając rozpoczęte czynności.

Nadpobudliwość w sferze emocjonalno-uczuciowej to ogromna wrażliwość połączona z dużą siłą reagowania na bodźce. Dzieci te bardzo szybko i z błahych powodów gniewają się i złością. Łatwo też obrażają się, płaczą, są wybuchowe, często kłótlive, dlatego na ogół ich stosunki z rówieśnikami są niewłaściwe.

Wraz z wiekiem nadmierna ruchliwość może przerodzić się w uczucie wewnętrznego niepokoju. Konsekwencją takich stanów psychicznych są niepowodzenia w nauce, trudności we współżyciu z ludźmi, a także poczucie niskiej wartości.

Niepokój dziecka staje się coraz większym problemem. Rodzice martwią się, że dziecko ich nie słucha, jest niezorganizowane i niestaranne. Nauczyciele mają trudności z prowadzeniem zajęć z niespokojną klasą, co przyczynia się do zniechęcenia i stresów. Zadajmy sobie więc pytanie, gdzie leżą źródła tego problemu?

Niekiedy nawet już w łonie matki. Nienarodzone dziecko otrzymuje informacje, odbiera jej niepokój. Pojawienie się niepokoju ma też związek ze sposobem wychowania małego dziecka oraz jego zdrowiem.

Prawdopodobnie otrzymało ono zbyt mało sygnałów określających granice jego aktywności. Zbyt często dziecko robiło co samo chciało. Brakło w

wychowaniu jasno sformułowanych reguł postępowania, czyli zasad. Zasady ułatwiają wspólne życie, gdyż są tylko umową pomiędzy ludźmi. Pewnych zasad dziecko niezależnie od wielu powinno przestrzegać dla własnego dobra. Jednak bardzo długo nie ma świadomości tego i dorośli powinni to egzekwować.

Dziecko nadpobudliwe rozpoczynając naukę szkolną na ogół nie może sprostać stawianym mu wymaganiom. Czuje się coraz gorsze, rozczarowane sobą, boi się rozczarować rodziców i łatwo popada w psychiczny stres. Takiego dziecka nie można nie można zostawiać samemu sobie i liczyć na to, że problem minie i samo sobie z nim poradzi. Musimy od niego wymagać i być konsekwentni, ale nieco „inaczej”. Wychowanie dziecka nadpobudliwego jest trudne. Wymaga ono bowiem bardzo dużo cierpliwości oraz tolerancji, jak również zrozumienia, że jego niewłaściwe zachowanie nie wynika tylko ze złej woli, ale jest też efektem określonych cech układu nerwowego.

Dzieci o nadmiernej potrzebie aktywności ruchowej potrzebują więcej ruchu i to jest naturalne. Ruch ten powinien być jednak często zorganizowany i kontrolowany. Dlatego w szkołach wprowadzono dodatkowe lekcje w-f czy zajęcia gier i zabaw ruchowych. Gry i zabawy zespołowe zmuszają dzieci do przestrzegania reguł i zasad. Doskonałą formą wyładowania nadmiaru energii jest pływanie czy wycieczki rowerowe, oczywiście pod kontrolą.

Dzieci nadpobudliwych nie powinno się karać zakazem wykonywania czynności ruchowych – mam tutaj na myśli czas wolny. Sensowną karą jest dostosowana do możliwości dziecka praca fizyczna, w domu czy w ogrodzie. Rytm dnia dziecka powinien być w miarę możliwości podobny. A zatem o tej samej porze nauka, zabawa, posiłek odpoczynek i sen. Przestrzeganie stałego rytmu dnia pozwoli na wyrobienie nawyku pewnych obowiązków i ułatwi dziecku koncentrację. W miarę upływu dnia zajęcia dziecka powinny być coraz bardziej spokojne, gdyż wieczorem organizm ma się wyciszać.

Aby pomóc naszemu dziecku w odrabianiu lekcji warto dopilnować, żeby na biurku przy, którym odrabia lekcje nie było nadmiaru przedmiotów. Jeśli odrabiany jest j. polski, to na stole leżą tylko przybory do pracy nad tym przedmiotem. Dobrze jest przeplatać lekcje ścisłe z humanistycznymi oraz pozwalać dziecku na 10-cio 15-minutowe przerwy.

Wszystkie podejmowane przez dorosłych działania zmierzające do pomocy dziecku nadpobudliwemu nie mogą być sporadyczne. To musi być praca długotrwała i bardzo konsekwentna, a na efekty trzeba zwykle długo poczekać. W przypadku ,gdy problem staje się coraz bardziej uciążliwy, a działania rodziców i szkoły nie przynoszą pożądanych efektów należy zwrócić się o pomoc do specjalistów tj. psychoterapeutów. Można wykonać badania na ADHD oraz skorzystać z terapii indywidualnej. Literatura fachowa jest bardzo bogata w różnorodne ćwiczenia, służące hamowaniu takich zachowań u dzieci.

Istotnym elementem pracy z dzieckiem niespokojnym są techniki relaksacyjne, które wprowadzają go w stan spokoju i odprężenia.

W najtrudniejszych przypadkach dzieci nadpobudliwe mogą być również leczone farmakologicznie. Leki nie mogą jednak wyleczyć z

nadpobudliwości, ale mogą pomóc ją przezwyciężyć. Żadne leczenie nie zastąpi jednak wychowania i nauczania, ale może je w dużym stopniu ułatwić.

Dziecko z takim problemem potrzebuje bardzo dużo uwagi i zrozumienia. Uwaga dorosłych jest bowiem dla niego najwyższą nagrodą. Często po zrobieniu czegoś dobrze powinno od nas usłyszeć : jesteś dobry, możesz, potrafisz...

Zatem -jasne zasady, systematyczność i konsekwencja to dla dziecka nadpobudliwego najważniejsze, ponieważ stwarza mu poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości.

Referat przygotowała: Elżbieta Preis

.....