

# Świat dziecka z nadpobudliwością psychoruchową



*„Tylko od nas, dorosłych, zależy,  
Czy dziecko nadpobudliwe psychoruchowo,  
Będzie tylko trudniejszym wychowawczo dzieckiem,  
Czy też dzieckiem o zaburzonym zachowaniu”  
H. Nartowska*

Jest w ciągłym ruchu, porusza się wyłącznie biegiem, na niczym nie może się dłużej skupić, bardzo często wchodzi w konflikty z innymi dziećmi, nie słucha rodziców, chodzi własnymi ścieżkami, przysparza problemów nauczycielom.

Rodzice w przypadku takich zachowań zadają sobie pytanie: czy trzeba udać się z nim do lekarza, psychologa czy może uzbroić się w cierpliwość i obserwować dziecko? Jakiego podjąć kroki, aby pomóc dziecku w przezwyciężeniu trudności?.

Bardzo często dorośli są nieświadomi skąd bierze się niewłaściwe zachowanie dziecka i winą za całe zło, za całe nieodpowiednie zachowanie obarczają dziecko. Bardzo ważna jest świadomość i znajomość przyczyn nieodpowiedniego zachowania młodego człowieka. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, w czym tkwi problem dzieci nadpobudliwych, ponieważ bez tego nie można im pomóc.

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo sprawiają rodzicom i nauczycielom ogromne problemy wychowawcze. Są one żywiołowe, chaotyczne w działaniu, wszystko robią szybko i niedokładnie. Mają trudności, aby chociaż przez chwilę pozostać w bezruchu.



U niektórych dzieci **nadpobudliwość w sferze ruchowej** objawia się w postaci drobnych ruchów wykonywanych w obrębie własnego ciała, takich jak: obgryzanie paznokci, zapinanie i odpinanie guzików. Z tego też względu dzieci nadpobudliwe najbardziej lubią zabawy, w których przeważa element ruchowy. Zawsze są skłonne do pomocy, ale szybko ulegają wpływom zewnętrznym i zmieniają kierunek zainteresowań.



**Nadpobudliwość w sferze poznawczej** wyraża się trudnościami z koncentracją uwagi, z trudnościami w odbieraniu obrazów i dźwięków z otaczającej rzeczywistości. Uwaga dziecka jest rozproszona, dlatego nie potrafi dłużej się skupić nad wykonywaną czynnością. Cechuje je brak wytrwałości. Skupienie się nad zadaniem jest dla dziecka na tyle dużym wysiłkiem, że powoduje szybkie męczenie się. Zdolności intelektualne dzieci nadpobudliwych nie różnią się od poziomu charakterystycznego dla dzieci w tym wieku, ale ich osiągnięcia są z reguły znacznie gorsze niż ich możliwości.

**W sferze emocjonalnej** dzieci nadpobudliwe są niezwykle wrażliwe, łatwo się obrażają, są kłótlive. Mają zmienne nastroje, popadają z jednej skrajności w drugą, od wielkiej radości po głęboki płacz.

W wielu przypadkach u dzieci można zaobserwować nadmierną pobudliwość we wszystkich sferach równocześnie: poznawczej (sposób myślenia), emocjonalnej oraz ruchowej. Te dzieci sprawiają rodzicom i wychowawcom największe problemy. Codzienne czynności takie jak ubieranie się, spożywanie posiłków, zabawy - są wykonywane bardzo chaotycznie. Dzieci mają trudności z doprowadzeniem do końca rozpoczętych czynności.

## **Przyczyny powstawania nadpobudliwości psychoruchowej**

Bezpośrednią przyczyną od strony fizjologicznej jest przewaga w układzie nerwowym procesów pobudzania nad procesami hamowania. Natomiast z biologicznego punktu widzenia mogą to być czynniki uszkodzające centralny układ nerwowy.

Do czynników uszkodzających układ nerwowy w okresie płodowym zaliczamy m.in.:

- czynniki uszkodzające komórkę nerwową (alkohol, narkotyki itp.);
- choroby zakaźne lub inne w czasie ciąży (różyczka, świnka, żółtaczka matki, choroby krążenia matki);
- zatrucia ciąży (leki, alkohol, papierosy, zatrucia pokarmowe);
- niewłaściwe odżywianie się w czasie ciąży;
- urazy mechaniczne w okresie ciąży (upadki, uderzenia w brzuch).

Do czynników uszkodzających układ nerwowy w okresie okołoporodowym zaliczamy m.in.:

- niedotlenienie podczas porodu (zamartwica);
- urazy mechaniczne (poród wczesny, niewłaściwie przebiegająca akcja porodowa).

Do czynników uszkodzających układ nerwowy w przebiegu życia dziecka zaliczamy m.in.:

- urazy mechaniczne czaszki w wieku dziecięcym (wypadki połączone ze wstrząsem mózgu, upadki);
- poważne choroby (np. zapalenie opon mózgowych, choroby zakaźne połączone z drgawkami i wysokimi temperaturami).

Rodzice w pierwszych latach życia dziecka są dla niego najważniejsi, są przystanią do której zawsze można powrócić. Dziecko odbiera komunikaty od nich w sposób bezkrytyczny. Dlatego jeśli słyszy, że jest niegrzeczne i trudno z nim wytrzymać, samo utwierdza się w tym przekonaniu. Idąc do przedszkola

dziecko oczekuje uznania od nauczycieli, jednak z powodu własnej nadpobudliwości prowadzącej do nieodpowiedniego zachowania, rzadko słyszy owe pochwały. Kierowane do niego komunikaty utwierdzają go w roli niegrzecznego dziecka.



### **Pierwsze oznaki**

Przez długi czas dominował pogląd, że nadpobudliwość psychoruchowa występuje tylko u dzieci. Obecnie powszechnie przyjmuje się, że występuje ona przez całe życie, zmienia się jedynie jej intensywność.

Już w okresie niemowlęcym obserwuje się zaburzenia snu u dzieci z nadpobudliwością. Niemowlęta z trudem zasypiają. Ich sen jest niespokojny i płytki. Budzą się z krzykiem po zadziałaniu nawet słabego bodźca. Trudno wyrobić w nich nawyk snu w określonych godzinach. Mimo dobrego stanu zdrowia obserwuje się u tych dzieci wahania apetytu, skłonność do wymiotów oraz wzmożoną potliwość. Należy jednak pamiętać, że objawy te nie muszą świadczyć o nadpobudliwości, a po prostu wynikają z fazy rozwojowej typowej dla dziecka z „żywym temperamentem”.

Pierwsze objawy nadpobudliwości mogą dać o sobie znać w różnym wieku: bardzo często ujawnia się między 3 a 5 rokiem życia, ale może się pojawić dopiero w późnym dzieciństwie, albo w dorosłości.

### **Niepokój rodziców może wzbudzać fakt wystąpienia takich zachowań jak:**

- ✓ Nadmierna ruchliwość (dziecko nie jest w stanie usiedzieć w miejscu, ma często nerwowe ruchy rąk oraz nóg, chrząka, wydaje dziwne dźwięki).
- ✓ Brak kontroli własnego zachowania oraz brak refleksji na jego temat.
- ✓ Trudności w skoncentrowaniu uwagi (rozprasza się, nie pamięta co miało zrobić, jest mało spostrzegawczy).
- ✓ Jest impulsywny (działa szybko, bez zastanowienia, domaga się szybkiego zaspokojenia swoich potrzeb, wyrywa się z odpowiedzią za nim padnie pytanie).

- ✓ Zaburzone relacje z rówieśnikami (trudno jest im utrzymać znajomość, a jeszcze trudniej- nawiązać przyjaźń. Ich zachowanie jest nieustępliwe, nieumyślnie wyrządzają innym przykrości, mają tendencję do kierowania grupą, przeszkadzania innym- a to drażni kolegów).
- ✓ Brak kontroli emocji, motywacji- co niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie dziecka w grupie.
- ✓ Dziecko ma niespokojny sen, często się budzi, pojawiają się lęki nocne i dzienne, moczenie się – to również mogą być objawy nadpobudliwości psychoruchowej.

### **Jak pomóc dziecku przejść ten trudny dla niego czas?**



Każde dziecko potrzebuje wiele zrozumienia, ale dziecku z nadpobudliwością psychoruchową jest ono szczególnie potrzebne.

Podstawą pracy z dzieckiem jest cierpliwa, pełna zrozumienia i życzliwości postawa rodziców. Możecie pomóc dziecku przejść ten trudny dla niego czas, ukierunkować jego aktywność oraz stymulować jego rozwój stosując się do kilku zasad:

- Stwórzcie spokojną, nacechowaną ciepłem i życzliwością atmosferę emocjonalną w rodzinie. Jeżeli w domu często pojawiają się konflikty starajcie się rozwiązywać je w sposób niezagrażający dla dziecka. Ważne, aby dziecko nie było świadkiem tych kłótni.
- Przestrzegajcie regularnego trybu życia, prowadzonego według określonego harmonogramu (stała pora na posiłki, zabawę oraz sen, określony czas na oglądanie telewizji, granie na komputerze). W dni szczególne tj. uroczystości (święta, urodziny, imieniny), w których stały harmonogram dnia jest zaburzony, należy uzbroić się w cierpliwość, rozumiejąc, iż zachowanie dziecka jest wynikiem sytuacji.

- Jasno określcie i konsekwentnie przestrzegajcie systemu reguł i zasad. Brak stałych reguł, co wolno, a czego nie, niekorzystnie wpływa na równowagę procesów emocjonalnych. Brak konsekwencji i zgodności rodziców prowadzi do chaosu- dziecko nie wie jak się zachować.
- Określ granice akceptowanego i nieakceptowanego zachowania. W tym celu dobrze jest stworzyć z dzieckiem umowę z regulaminem jego funkcjonowania w przedszkolu i w domu. Dzieci chętniej stosują się do zasad, w których tworzeniu brały czynny udział, niż do tego co zostało im narzucone.
- Wprowadź w celu egzekwowania warunków umowy z dzieckiem – metodę żetonową, czyli drobne nagrody np. koraliki, które dziecko gromadzi w domu oraz w przedszkolu, a po zebraniu określonej liczby otrzymuje ustaloną wcześniej nagrodę.
- W stosowaniu metod żetonowych musisz wykazać się żelazną konsekwencją- w przeciwnym razie dziecko zauważy, że może lekceważyć zasady.
- Pomóżcie dziecku w dokończeniu czynności zamiast przejść do następnej. Zadbajcie o to, aby dziecko nie robiło kilku rzeczy na raz. Ograniczcie również liczbę towarzyszy do 2-3 osób.
- Starajcie się ukierunkować aktywność dziecka poprzez zorganizowanie zabaw ruchowych, zajęć sportowych. Dzięki temu może w konstruktywny sposób spożytkować swoją energię.
- Rozwiązujcie wszelkie problemy związane z dzieckiem wtedy, gdy jest spokojne, wyciszone. W takiej sytuacji dziecko z większym prawdopodobieństwem zrozumie swoje przewinienie. Mów tak, aby dziecko Cię słyszało: podejdź do niego bliżej, dotknij za ramiona, spójrz w jego oczy. Wtedy będziesz miał pewność, że komunikat dotarł do twojej pociechy.
- Nie należy przejawiać agresji wobec dziecka. Pamiętaj, że dziecko uczy się naśladować. Patrząc na rodzica, który go bije, może robić to samo w odniesieniu do kolegów.
- Podkreślaj mocne strony dziecka oraz nagradzaj go nawet za drobne sukcesy (np. pochwałą, uśmiechem, przytuleniem).

Z dużym prawdopodobieństwem pojawiające się niepokojące zachowanie dziecka wynikające z jego „żywego temperamentu”, pod wpływem przestrzegania w/w/ zasad- zmniejszy się. Odpowiednie metody wychowawcze,

motywowanie dziecka do prawidłowego zachowania, unikanie konfliktowych sytuacji - korzystnie wpłyną na sposób jego funkcjonowania.

Jeżeli pomimo naszych starań niepokojące zachowania utrzymują się, to być może mamy do czynienia z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi czyli tzw. ADHD.

**Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo od najmłodszych lat powinno być wychowywane według jednej, konsekwentnej linii postępowania. Tylko w takich warunkach dziecko ma szansę na prawidłowy rozwój.**

### **Zalety dzieci z nadpobudliwością psychoruchową ☺**

Ze względu na sposób bycia dzieci z nadpobudliwością (duża aktywność, gadatliwość, nieprzestrzeganie zasad, nieustępliwość, tendencje do kłócenia się z innymi, trudności w skoncentrowaniu uwagi) w większości rodzice i nauczyciele zwracają uwagę na ich negatywne cechy. Tym samym nie dostrzegając wielu cech pozytywnych jakie przejawiają.

1. Mają w sobie mnóstwo energii ☺
2. Z chęcią próbują nowych rzeczy, często ryzykując ☺
3. Są odważne ☺
4. Dobrze dogadują się z osobami dorosłymi ☺
5. Są gotowe do prowadzenia długiej rozmowy z innymi ☺
6. Potrafią robić wiele rzeczy naraz ☺
7. Potrzebują mniej snu ☺
8. Mają świetne poczucie humoru ☺
9. Są spontaniczni ☺
10. Są inteligentne- wiele osób z nadpobudliwością psychoruchową to osoby bardzo utalentowane ☺
11. Chętnie pomagają innym ☺
12. Są obdarzone wielką wyobraźnią ☺
13. Lepiej niż inni, znoszą chaos i natłok informacji ☺
14. Są szczerze, zawsze mówią prawdę ☺
15. Nigdy się nie nudzą ☺
16. Są komunikatywne ☺
17. Potrafią myśleć niekonwencjonalnie ☺
18. Rozumieją jak to jest, gdy ktoś dokucza lub ma problemy – rozumieją inne dzieci ☺



**Jak rozróżnić, czy impulsywność i zachowanie dziecka niezgodne z oczekiwaniami rodziców są wynikiem wychowania i temperamentu dziecka, czy też rzeczywiście jego zachowanie może wynikać z nadpobudliwości psychoruchowej?**

Opracowała mgr Tatiana Smok

1. Barkley Russell A., tł. z ang. Helena Grzegołowska – Klarkowska, (1998) *Dzieci nadpobudliwe i roztargnione*[w.]: Świat Nauki, 1998, nr 11.
2. Faber A., Mazlish E., (1996) *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, aby do nas mówiły*. Poznań.
3. Pawlak, P., (2009). *Program profilaktyczno- terapeutyczny dla dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowe*. Kraków.
4. Smith, H., (2008). *Nieszczęśliwe dzieci*. Warszawa
5. Gudaczewska, J., Tarsa, M., ( 2006). *Jak pracować z dzieckiem nadpobudliwym?. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*. Szczecin.
6. Lelito, I., (2013). *Tu i teraz- w myślach dziecka z ADHD*. w: Mój przedszkolak. Bezpłatny magazyn dla rodziców. Poznań
7. Wykorzystanie do pracy zdjęć z przeglądarki internetowej [www.google/ grafika/](http://www.google/grafika/).
8. [www.ptadhd.pl](http://www.ptadhd.pl)