

# Wskazówki do pracy z dzieckiem z nadpobudliwością psychoruchową

## 1. Czym jest nadpobudliwość psychoruchowa?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej ( z ang. ADHD ) inaczej zwany zaburzeniem hiperkinetycznym to stan chorobowy, którego cechują zaburzenia pracy mózgu. Przejawia się to w trudnościach z kontrolowaniem swojego zachowania oraz utrzymywaniem koncentracji. Najczęściej prowadzi to do wielu problemów związanych z przyswajaniem wiedzy, zachowaniem człowieka oraz jego kontaktami międzyludzkimi.

## 2. Objawy ADHD

Zespół nadpobudliwości diagnozowany jest w przypadku występujących trwałych sposobów zachowania przejawiających się jako:

- **Zaburzeń uwagi i koncentracji** - występuje trudność w skupieniu uwagi i słuchaniu innych, brak dbałości o szczegóły, ciągle roztargnienie, zapominanie o czymś, brak dobrej organizacji; dziecko poprzez swoje rozkojarzenie popełnia błędy; nie potrafi skoncentrować swojej uwagi na zadaniach, które go nie interesują. Oprócz tego ma problemy z wykonywaniem zaplanowanych czynności, np. obowiązków domowych - odkłada ich wykonanie na ostatnią chwilę; często gubi różnego rodzaju przedmioty i zabawki, nie jest w stanie przypomnieć sobie gdzie zostawiło określony przedmiot. Ponadto dziecko unika wykonywania czynności, które wymagają od niego dużego zaangażowania i długotrwałej koncentracji; sprawia wrażenie jakby nie słuchało co się do niego mówi;
- **Impulsywności** - dziecko często podejmuje ryzykowne działania, jest niecierpliwe, przeszkadza innym, próbuje ciągle skupiać na sobie uwagę; odpowiada na pytania zanim ktoś skończy je zadawać; wyraża swoje emocje i myśli bez zastanowienia, kompletnie nie zważając na to, czy tak "wypada"; podczas grupowych zabaw nie potrafi cierpliwie poczekać na swoją kolej;
- **Nadruchliwości** - dziecko przebywa w ciągłym ruchu - często bezcelowym; w sytuacji, kiedy musi pozostać przez jakiś czas w jednym miejscu, zaczyna się wiercić, bawić, wyłącza się z aktywności; nie może powstrzymać się od mówienia; często ma trudności w kontynuowaniu rozpoczętego zadania i je zarzuca; nie potrafi dostosować zachowania do sytuacji (często jest ono niewłaściwe); nie potrafi podczas zabawy zachowywać się cicho, również odpoczywanie w ciszy i spokoju sprawia mu trudności.

## Główne zasady postępowania z dzieckiem z nadpobudliwością:

Podstawą pracy z dzieckiem nadpobudliwym jest wiedza na temat jego dolegliwości oraz cierpliwa, spokojna, pełna zrozumienia i życzliwości postawa rodziców i wychowawców. Celestyna Grzywniak podaje następujące główne zasady postępowania:

1. Konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
2. Należy wyznaczać niezbyt odległe działania i określić jasno, formułując krótkie komunikaty, sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja i duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce, a w rezultacie zapominanie i porzucanie rozpoczętego zadania.
3. Systematyczne przyzwyczajania i wdrażanie dziecka do finalizowania każdego rozpoczętego zadania.
4. Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji ( C. Grzywniak, 2000).

Dziecko z ADHD potrzebuje jasnych oraz konkretnych informacji, jak powinno się zachowywać.

### Formułowanie zasad:

1. Zasady formułujemy krótko, np.: siedź prosto na swoim miejscu, zajmij się swoim zadaniem.
2. Wszystkie zasady formułujemy pozytywnie – stają się wskazówkami, nie pokazują innych możliwości, rzadziej stosowanych sposobów postępowania.
3. Zasady powinny być komunikowane dziecku z nawiązaniem kontaktu wzrokowego. Wtedy mamy pewność, że komunikat został odebrany przez dziecko.
4. Formułujemy nie więcej niż 2-3 zasady, (maksymalnie 10 zasad).
5. Dopasowujemy system zasad do zmieniającej się rzeczywistości.
6. Zawsze musimy dotrzymywać raz ustalonej zasady, nawet wówczas gdy nie bardzo nam się to podoba.
7. Przypominamy zasady tak często jak jest to potrzebne.
8. Sami również musimy przestrzegać ustalonych zasad. W innym przypadku tracimy wiarygodność, dziecko przestaje wierzyć, że były one wprowadzone na serio.
9. Zasady obowiązują wszystkich członków danej społeczności (przestrzegane są zarówno w domu przez dorosłych jak i w szkole czy przedszkolu, przez nauczycieli).

## Wskazania do pracy podczas zajęć (lekcyjnych):

1. W pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo należy zachować spokój i rozsądek.
2. Należy zadbać odpowiednio o organizację zajęć:
  - Dzieląc zadania na mniejsze części
  - Dziecko powinno siedzieć blisko nauczyciela. Najlepiej, by uczeń siedział w pierwszej ławce, z dala od okna, najlepiej w towarzystwie spokojnego dziecka.

- Polecenia należy formułować krótko

3. Nadmiernej aktywności dziecka nie należy hamować, ale ją pozytywnie ukierunkowywać, poprzez poproszenie go, np. starcie tablicy, przyniesienie pomocy naukowych, zamknięcie sali, która umożliwi częściowe rozładowanie jego napięcia.
4. Nowe lub trudne zadania najpierw należy zademonstrować wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami do czasu, aż dziecko się nauczy.
5. Czas trwania zadania należy dostosować do możliwości skupienia się dziecka. Lepiej niech dziecko wykonuje częściej krótkie czynności od początku do końca, niż w ciągu dłuższego czasu zacznie wiele a nie skończy żadnej.
6. Należy zwracać uwagę na staranne wykonywanie prac oraz ich ukończenie. Należy wracać do pracy rozpoczętej i niedokończonej.
7. Dziecku powinno się stopniowo wydłużać czas zadania i nasilać stopień trudności.
8. W zabawach, w których dziecko bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas. Nie można pozwolić na chaotyczny, niekontrolowany i bezładny ruch.
9. Po zajęciach ruchowych wymagających dużej aktywności należy zastosować ćwiczenia wyciszające, np. relaksację, arteterapię.
10. Przy wykonywaniu danej czynności, np. pisaniu, rysowaniu należy usunąć ze stolika wszystkie zbędne przedmioty, a zostawić tylko to, co jest konieczne. Dziecko nadpobudliwe nie potrafi samo odgrodzić się od nadmiaru bodźców.
11. W czasie odpytywania dziecko powinno mieć więcej czasu na sformułowanie odpowiedzi. Pierwsza odpowiedź nie powinna być oceniana, gdyż na ogół jest pochopna i błędna.
12. Dziecko należy nagradzać ilekroć uda mu się skończyć rozpoczętą czynność. Należy zauważać i uznawać wysiłek dziecka.
13. Dorosły powinien umieć oddzielać zachowanie, które mu się nie podoba, od osoby dziecka. Można lubić dziecko, ale nie akceptować konkretnego zachowania.
14. Praca z dzieckiem nadpobudliwym wymaga dużej cierpliwości, gdyż mimo pozornego pośpiechu wykonuje ono czynności znacznie wolniej ze względu na to, że jego ruchy są mało ekonomiczne i z reguły słabo skoordynowane.

### **Wskazówki dla rodziców:**

Rodzice w swoim postępowaniu z dzieckiem z ADHD powinni w szczególności kierować się następującymi zasadami:

1. Powinni zadbać o pozytywną atmosferę w domu (akceptacja, zrozumienie, spokój, życzliwość).

2. Należy zaspokajać podstawowe potrzeby psychiczne dziecka tj. miłości, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa.
3. W podejściu do dziecka należy zadbać o konsekwentny system wychowawczy, w którym wszelkie oczekiwania są jasno formułowane i przestrzegane.
4. Dziecko powinno znać swoje obowiązki i powinno wiedzieć, jak ma się zachować w danej sytuacji.
5. Należy chwalić dziecko za dobre wykonanie zadania oraz docenić jego trud włożony w pracę.
6. Ważne jest, aby dzienny rozkład zajęć dziecka był regularny, uporządkowany, miał jasną strukturę: odpowiednią i tę samą porę wstawania, posiłków, odrabiania lekcji, oglądania telewizji i snu,
7. Należy ograniczyć czas oglądania telewizji, wyeliminować programy o treści agresywnej, ograniczyć kontakt dziecka z komputerem i grami komputerowymi, gdy dziecko odrabia lekcje.
8. Należy ograniczyć spożywanie słodyczy.
9. Zadbać o aktywność fizyczną dziecka (codzienny ruch na świeżym powietrzu).
10. Dziecku powinno się wyznaczyć osobny pokój lub część pokoju, jako jego własny teren i miejsce do nauki, przed którym znajduje się czysta ściana bez dodatkowych elementów czy dekoracji.
11. Podczas odrabiania przez dziecko lekcji należy wyeliminować wszystkie dodatkowe bodźce, które mogą go rozproszyć, np. wyłączyć radio, zabrać zbędne przedmioty z biurka.
12. Osoby opiekujące się dzieckiem nadpobudliwym powinny nauczyć się odczytywać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch – aby uniknąć wybuchu należy spokojnie interweniować przez odwrócenie uwagi lub spokojne omówienie konfliktu.
13. W sytuacji konfliktowej, wzmożonego napięcia emocjonalnego nie odraczać realizacji rozwiązania konfliktu, reagować bezpośrednio.
14. Wprowadzane konsekwencje za przewinienia powinny być szybkie i sprawiedliwe.
15. Rodzice powinni codziennie poświęcać czas i uwagę swojemu dziecku. Zalecane są codzienne rozmowy, wspólne zabawy z dzieckiem.
16. Proponowane zabawy w chwilach wolnych to: lepienie, wycinanie, malowanie, układanie klocków (zabawy wyciszające, usprawniające koncentrację uwagi).
17. Dom jest najlepszym miejscem do zabawy, ponieważ można w nim najlepiej obserwować dziecko i interweniować w każdej chwili.