

Dziecko nadpobudliwe w rodzinie - Elżbieta Bitner - Micek



Każde dziecko stanowi niezwykle dar dla swoich rodziców, a jego właściwe wychowanie jest jednym z najważniejszych zadań, jakie stoją przed małżonkami. Zdarza się, że w rodzinie pojawia się dziecko, którego zachowanie budzi niepokój rodziców, jak również zwraca uwagę otoczenia. Jest ono określane jako nadpobudliwe, ruchliwe, wszędzie go pełno, rzuca się w oczy. Mimo zwracania uwagi, wielokrotnego przypominania zakazów i nakazów nie stosuje się do poleceń, by zachowywać się ciszej, nie biegać, kończyć rozpoczęte zadania, czekać spokojnie na swoją kolej itp. Rodzice, jak również nauczyciele czują się przemęczeni ciągłym przypominaniem zasad, koncentrowaniem się na dziecku i jego zachowaniu bez widocznych efektów. Również samo dziecko może czuć się źle będąc krytykowanym niemal na każdym kroku, czując, że samo nie panuje do końca nad swoim zachowaniem i nie spełnia

pokładanych w nim oczekiwań. W takich sytuacjach warto bliżej przyjrzeć się dziecku i ustalić, dlaczego pojawiają się u niego takie zachowania.

Czym jest nadpobudliwość?

Nadpobudliwość u dziecka może przybierać różne formy. Należy więc odróżnić zespół nadpobudliwości psychoruchowej określanym skrótem ADHD od innych form nadpobudliwości, które mają podłoże temperamentalne lub wynikają z błędów wychowawczych. ADHD (ang. Attention Deficit Hiperactivity Disorder) ma podłoże neurologiczne. Związany jest z zaburzeniem funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego. Statystycznie częściej występuje u chłopców niż u dziewczynek. By zdiagnozować ten zespół potrzebna jest wizyta u specjalisty. Charakteryzuje się on występowaniem objawów w postaci zaburzeń koncentracji uwagi, nadruchliwością oraz nadmierną impulsywnością. Istotne jest to, że objawy te pojawiają się w różnych sytuacjach życiowych, zarówno w domu, jak i szkole. Pierwsze symptomy zauważyć można u dziecka jeszcze przed rozpoczęciem edukacji wczesnoszkolnej, najczęściej jednak stają się one wyraziste kiedy dziecko staje wobec wymagań, jakim musi sprostać rozpoczynając naukę w pierwszej klasie.

Dziecko z ADHD teoretycznie wie, jak powinno postępować, lecz w praktyce nie potrafi zapanować nad swoimi reakcjami. Nadmierna impulsywność sprawia, że dziecko ma problem z opanowaniem reakcji, działa szybciej, niż pomyśli czy będzie to właściwe postępowanie np. wbiegnie na jezdnię chcąc złapać piłkę. Może mieć też problem z zaplanowaniem swojej pracy oraz przewidywaniem następstw własnego postępowania, stąd potrzebna jest pomoc w zorganizowaniu odrabiania zadań czy przygotowywaniu się do lekcji. Dzieci te cechuje także duża ruchliwość np. biegają w trakcie lekcji, kręcą się, bawią różnymi przedmiotami zamiast koncentrować się na wykonywanym zadaniu. Wiele bodźców, które docierają do mózgu nie

jest selekcjonowanych, stąd dla takiego dziecka równie ważne jest np. szczekanie psa za oknem jak to, co dzieje się w klasie. Siłą woli ciężko im się skoncentrować na mniej interesujących tematach. Objawy ADHD mogą ustępować w okresie dorastania, jednak pojedyncze symptomy utrzymują się także w okresie dorosłości.

Nadpobudliwość temperamentalna może być związana z temperamentem cholerycznym lub sangwicznym. Zasadniczą cechą odróżniającą od ADHD polega na tym, że w nadpobudliwości temperamentalnej nie występują zaburzenia pamięci i koncentracji.

Trudna sytuacja życiowa, brak norm oraz niekonsekwencja w postępowaniu rodziców wobec dziecka mogą wywołać obraz zaburzeń zachowania podobny jak w ADHD. Dziecko takie może wówczas np. świadomie biegać po klasie, by zwrócić uwagę nauczyciela, wyrazić bunt, osiągnąć jakiś cel. W odróżnieniu od dziecka z ADHD będzie ono planowało swoje zachowanie przewidując uprzednio konsekwencje, do jakich może doprowadzić. W domu zdarza się, że celowo nie powie, że jest zadanie domowe, by móc np. grać na komputerze. Dziecko z ADHD nie odrobi zadania dlatego, że zapomni, co było zadane.

Jak pracować z dzieckiem nadpobudliwym?

Zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni dostosować swoje postępowanie do możliwości dziecka. W przypadku ADHD pomocne są następujące zasady:

Podziel zadanie na części – krok po kroku będzie łatwiej je wykonać; zaczynaj od zadań łatwiejszych i stopniowo zwiększaj stopień trudności. Nagradzaj za wykonanie małych kroków – dziecko poczuje się zachęczone do dalszej pracy doświadczając radości z faktu, że jest w stanie osiągać sukcesy. Stwórz atmosferę akceptacji, pozwól uwierzyć dziecku, że sobie poradzi – zmotywuje to dziecko do pracy; czasami liczy się nie tylko sam efekt pracy, ile wysiłek, jaki dziecko włożyło, by wykonać jak najlepiej dane zadanie; docień jego trud.

Aktywizuj ruchowo dziecko – niech ma szansę rozładowania nadmiernej energii w sposób kontrolowany;

Powtarzaj polecenie, by ułatwić zapamiętanie.

Okazuje się, że w wielu przypadkach regularna praca z dzieckiem przynosi pożądane efekty. Dziecko z pomocą rodziców, jak i nauczycieli może prawidłowo zafunkcjonować w domu, jak również w szkole w grupie rówieśniczej. Pomimo obecności objawów, jest w stanie wypracować dobre efekty w nauce, jak również funkcjonować w domu. Warto rozwijać u dziecka jego specyficzne pozytywne zainteresowania, jakie przejawia. Warto także podkreślać każde osiągnięcia w odniesieniu do własnych możliwości tj. nie porównywać z rodzeństwem czy rówieśnikami, które to porównania zwykle wypadają na niekorzyść dziecka, ile pokazywać postępy jakie czyni we własnym rozwoju. Rodzice powinni dać mu poczucie, że mimo trudności, jakie ma, jest przez nich kochane i akceptowane.

Gdzie szukać pomocy specjalistycznej?

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 1. Sekcja dziecka nadpobudliwego

Kraków, ul. Chmielowskiego 1, tel. 430 -50-52

Krakowski Ośrodek Rehabilitacji Wieku Rozwojowego

Kraków, ul Prochowa 12, tel.412-68-62