

Czym jest nadpobudliwość? Jak sobie z nią radzić?



wskazówki dla nauczycieli i rodziców

Nadpobudliwość, jako cecha układu nerwowego, przejawia się w trzech sferach:

- ruchowej,
- poznawczej,
- emocjonalnej.

Konieczna jest pomoc dziecku i wsparcie w tych trzech obszarach.

Sfera ruchowa

Nadpobudliwość w tej sferze przejawia się wyraźnie wzmożoną potrzebą ruchu (*żywe srebro, nie do opanowania*). Charakterystyczna jest **ekspansja ruchowa** oraz **niepokój ruchowy**. Niepokój ruchowy odznacza się tym, że dziecko nie jest w stanie usiedzieć spokojnie, kręci się, zmienia pozycję itp.

Ciągłe zamieszanie, jakie wywołuje dziecko, jest przyczyną zmęczenia i zniecierpliwienia rodziców. Do takiego dziecka często mówią oni podniesionym głosem albo krzyczą, stosują ostre kary (również fizyczne). Takie zachowanie stwarza stałe napięcie i niekorzystną dla rozwoju atmosferę w domu. Niejednokrotnie dziecko karane jest niesprawiedliwie za tzw. objawy – ujawniającą się w zachowaniach wzmożoną potrzebę ruchu, niezależną od jego woli.

Również w szkole takie zachowanie jest niezwykle kłopotliwe, gdy dziecko kręci się i odwraca uwagę innych od tematu lekcji. Spotyka się wtedy z karaniem za objawy nie tylko w domu, ale również w szkole...



Ważne!

Zachowania związane z nadpobudliwością są niezależne od woli dziecka i dorośli nie mogą obarczać dzieci winą za opisane działania. Nadpobudliwość jest problemem nie tylko dla dorosłych – to również poważny problem dla dziecka. Fakt, że stara się ono powstrzymać nadmiar aktywności i mu to nie wychodzi, jest dla niego niezwykle frustrujący. Dziecko chce spełnić oczekiwania rodziców i nauczycieli, ale czuje daremność swoich wysiłków, gniew i bezradność.

Aby lepiej zrozumieć dziecko nadpobudliwe, pomyślmy, jak byśmy się czuli, gdyby np. bardzo chcieli nam się spać, a z jakiegoś powodu ktoś gorąco by nas prosił o czuwanie w nocy? Walczylibyśmy bezskutecznie z sennością, a rano czulibyśmy rozczarowanie, złość na siebie, może nawet wstyd...

Dziecko nadpobudliwe walczy ze sobą bezustannie.

Sfera poznawcza

Objawy nadpobudliwości w tej sferze to trudności w koncentracji i pochwopenność myślenia. Ważną zasadą jest kończenie rozpoczętej działalności i porządkowania (np. po zabawie pomóżmy dziecku skończyć układankę). Nie należy wydawać dziecku rozkazów, ale włączyć się w pomoc.

Przy odrabianiu lekcji w domu ważne jest:

- wyciszenie bodźców (telewizor, radio),
- usunięcie niepotrzebnych rozpraszaczy (biurko pełne zabawek, stojące tuż przy oknie, za którym bawią się dzieci na podwórku),
- przeplatanie zadań z przedmiotów ścisłych zadaniami z przedmiotów humanistycznych (matematyka, polski, rysunek, następną zadanie z matematyki) – jest to z jednej strony odpoczynek, a z drugiej pomoc w łatwiejszej koncentracji na nowym zadaniu.

Sfera emocji

Zaburzenie tej sfery przejawia się np. łatwym płaczem, gniewem. Bodźce docierają do dziecka z dużą siłą, dlatego jego reakcja jest równie silna.

Dzieci nadpobudliwe mają **obniżony próg wrażliwości na bodźce**, to znaczy, że ze zwiększoną siłą reagują na mało znaczące bodźce. W momencie wybuchu emocji należy poczekać z tłumaczeniem, że postąpiło niewłaściwie, bo i tak niewiele do niego dotrze. Trzeba poczekać, aż napięcie opadnie – zarówno u dziecka, jak i u dorosłego – i wtedy, już spokojnie, rozpocząć rozmowę z dzieckiem.

Opracowano na podstawie: Kozłowska A.: *Jak pomagać dziecku z zaburzeniami życia uczuciowego*. Warszawa, Wydawnictwo Żak, 1996.