



Nadpobudliwość psychoruchowa w wieku przedszkolnym

Poważnym problem u dzieci w wieku przedszkolnym, stało się zjawisko ich nadmiernej aktywności. Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową nie potrafi spokojnie usiedzieć na miejscu, łatwo wpada w złość, przejawia zachowanie buntownicze. Z tego też powodu, ze strony dorosłych, spotyka się z ciągłą krytyką i upomnieniami. Niejednokrotnie ponosi z tego tytułu konsekwencje, które sprawiają, że czuje się pokrzywdzone, wyładowując jednocześnie emocje na najbliższych. Musimy jednak wiedzieć, że dziecko nie jest w stanie zapanować nad swoimi emocjami i odruchami bez udzielenia mu odpowiedniej pomocy.

Każdy z nas sporadycznie przejawia zachowania będące objawami ADHD. Jednak w przypadku tych osób - częstotliwość i intensywność zachowań jest zdecydowanie większa. Badania wykazują, że ADHD częściej występuje u chłopców, niż u dziewczynek (4:1). U każdej z płci występuje odmienny zespół objawów.

Objawy nadpobudliwości psychoruchowej

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej, inaczej zwany także ADHD, to stan chorobowy wynikający z zaburzenia pracy mózgu, który wywołuje trudności z koncentracją uwagi i kontrolowaniem zachowania. Objawy te powodują trudności związane z przyswajaniem nowych wiadomości, poprawnym zachowaniem i kontaktami społecznymi.

Podstawowe objawy ADHD to :

- nadpobudliwość,
- nadmierna impulsywność,
- problemy z koncentracją uwagi.

Dziecko z nadpobudliwością i nadmierną impulsywnością cechuje:

- problem z utrzymaniem ciszy - dziecko ma ogromną potrzebę wypowiedzenia się, zachowuje się głośno, wybucha złością, przejawia zbyt silne reakcje emocjonalne, najczęściej nieadekwatne do sytuacji;
- przerywanie i przeszkadzanie - zaczepia inne dzieci powodując sytuacje konfliktowe, dokucza kolegom;
- nieustanna potrzeba aktywności - wstaje z miejsca w sytuacjach wymagających siedzenia, zazwyczaj jest w ruchu, siedząc porusza rękami lub nogami, biega po sali;
- wiercenie się - sprawia wrażenia jakby męczyły go sytuacje wymagające dłuższej koncentracji na zadaniu, kręci się w miejscu.

Zaburzenia koncentracji cechuje:

- dezorganizacja, dziecko sprawia wrażenie „nieobecnego” - wydaje się nie słuchać, co się do niego mówi, nie wypełnia poleceń, które nie są skierowane bezpośrednio do niego;
- łatwo uleganie rozproszeniu - szybko przerzuca swoją uwagę z przedmiotu na przedmiot, sprawia wrażenie jakby interesowało go kilka rzeczy na raz;
- częste zapominanie;
- trudności z koncentracją podczas zabawy lub pracy, która wiąże się z brakiem współdziałania z innymi.

Geneza nadpobudliwości psychoruchowej

Przyczyną nadpobudliwości psychoruchowej jest przewaga procesów pobudzania nad procesami hamowania. Z biologicznego punktu widzenia są to czynniki mające wpływ na uszkodzenie centralnego układu nerwowego. Możemy do nich zaliczyć głównie czynniki genetyczne. Obecnie jednak nadal trwają badania nad ustaleniem genów odpowiedzialnych za powstanie zaburzenia.

Inną grupę przyczyn stanowią choroby nabyte w trakcie trwania ciąży lub choroby i urazy mechaniczne przebyte po urodzeniu jak :

- zaburzenia powstałe w czasie ciąży; alergie pokarmowe; choroby i urazy mechaniczne wczesnego dzieciństwa; urazy okołoporodowe; zatrucia metalami ciężkimi.

Kolejną przyczyną występowania ADHD są czynniki psychospołeczne. Chodzi tu głównie o życie w nieustannym stresie czy nagłe sytuacje traumatyczne. Dodatkowo nasilenie objawów nadpobudliwości psychoruchowej może być spowodowane trudną sytuacją domową, niekonsekwencją i impulsywnością rodziców czy specyficznym stylem życia bez jasnych i konsekwentnych zasad.

Rozpoznanie i diagnostyka

Nadpobudliwość psychoruchowa może ujawnić się między 3 -5 rokiem życia. Jednak pierwsze objawy nie zawsze są widoczne już w tym okresie. Zdarza się, że mogą pojawić się dopiero w późnym dzieciństwie. Rozpoznanie ADHD nie jest łatwe i opiera się głównie na obserwacji zachowań dziecka. Dodatkowe informacje potrzebne do diagnozy powinny obejmować informacje o dziecku uzyskane od nauczyciela, informacje uzyskane z rozmowy z dzieckiem oraz wyniki badań pediatrycznych, psychologicznych, neurologicznych i EEG. Do postawienia trafnej diagnozy potrzebna jest także ocena ilorazu inteligencji, ocena nadpobudliwości, koncentracji uwagi i impulsywności uzyskana dzięki skali kwestionariuszy diagnostycznych oraz ocena aktywności dziecka. Dopiero wszystkie zebrane materiały i dokumenty pozwolą postawić diagnozę i wyznaczyć dalszą pracę z dzieckiem.

Wskazówki do pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo - wskazówki dla rodziców

1. Zapewnij dziecku atmosferę pełną spokoju i akceptacji.
2. Bądź konsekwentny w realizacji metod wychowawczych - w ustalaniu reguł, obowiązków i karaniu.
3. Kontroluj własne emocje - nie daj się ponieść gwałtownym reakcjom dziecka, nie reaguj gwałtownie i wybuchowo.
4. Stosuj wobec dziecka jasne i klarowne wymagania - dziecko powinno znać swoje obowiązki i wiedzieć jak się zachować w każdej sytuacji.
5. Stwórz atmosferę bezpieczeństwa - daj dziecku odczuć, że jest kochane jednocześnie będąc konsekwentnym i wymagającym.
6. Ogranicz dziecku czas przeznaczony na telewizję - wyeliminuj programy o treści agresywnej .
7. Dostosuj obowiązki dziecka do jego możliwości - docień trud włożony w prace, chwal nawet za niewielkie osiągnięcia.
8. Uporządkuj rozkład zajęć dziecka - ustal dokładne godziny wstawania, posiłków, czas przeznaczony na relaks, itp.
9. Wyznacz dziecku miejsce do nauki - ogranicz bodźce rozpraszające - wyłącz radio, usuń zbędne przedmioty z biurka.
10. Codziennie staraj się jak najwięcej czasu poświęcić na rozmowę i zabawę z dzieckiem.
11. Bądź dla dziecka wyrozumiały i cierpliwy – pamiętaj, że jego zachowanie wynika z nieumiejętności kontrolowania nim.
12. Sytuacje konfliktowe rozwiązuj zaraz po ich wystąpieniu.
13. Naucz się odczytywać sygnały poprzedzające wybuch dziecka - interweniuj przed wybuchem dziecka przez odwrócenie uwagi czy omówienie sytuacji konfliktowej

Skuteczne niwelowanie nieprawidłowych zachowań dziecka jest możliwe dzięki odpowiedniej współpracy rodziców z nauczycielem. Wzajemne działania i konsekwentne realizowanie wspólnego programu pozwoli dziecku odreagować nagromadzone napięcia, nabyć umiejętność radzenia sobie z nadmierną ruchliwością, wzmocnić poczucie własnej wartości czy poprawić relacje społeczne.

Opracowała Agnieszka Mroczek

Literatura:

1. Tomaszek B., *Jak pracować z dzieckiem nadpobudliwym w szkole i domu?*, wydawnictwo RUBIKON, Kraków
2. O'Reagon Fintaj J., *ADHD*, wydawnictwo K.E. LIBER, Warszawa
3. Pawlak P., *Program profilaktyczno- terapeutyczny dla dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej*, wydawnictwo IMPULS, Kraków
4. Wolańczyk T., Kołakowski A., Pisula A., Skotnicka M., *Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Objawy i sposoby pomocy*, Warszawa
5. Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć*. Lublin