

# Dzieci z nadpobudliwością psychoruchową

## Pomoc Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla rodziców dzieci z nadpobudliwością psychoruchową

Rodzice dziecka z nadpobudliwością psychoruchową często napotykają wiele trudnych, pełnych napięcia sytuacji w codziennym życiu. Związane są one z drobnymi obowiązkami domowymi dziecka, z odrabianiem lekcji, z silnymi reakcjami emocjonalnymi dziecka na drobne, z punktu widzenia dorosłego, zdarzenia.

W funkcjonowaniu dziecka często obserwuje się nadmierną ruchliwość, trudności w skoncentrowaniu się na zabawie lub zajęciu, impulsywne reakcje w codziennych sytuacjach. Niekiedy dołączają się problemy w zasypianiu lub przesypaniu nocy u dziecka, stąd rodzice są w znacznym stopniu przemęczeni. W ciągu dnia muszą czuwać nad bezpieczeństwem dziecka, przewidywać konsekwencje jego działań w związku z nieostrożnym postępowaniem. Rodzice skarżą się na brak czasu dla siebie, przeciążenie fizyczne i psychiczne.

Rodzice dzieci z nadpobudliwością psychoruchową niejednokrotnie odczuwają presję zewnętrzną dotyczącą zachowania dziecka. Często mówią o swoich obawach przed oceną ze strony znajomych, dziadków, nauczycieli, jak oni spełniają się w roli rodzica. Niekiedy bolesna dla nich jest samoocena w roli rodzica, kiedy to obciążają siebie, że nie potrafią przezwyciężyć niewłaściwych zachowań dziecka. Dobrze, jeśli rodzice mają więcej dzieci, które nie sprawiają trudności- wówczas doświadczają też innego rodzicielstwa, wiedzą, że potrafią być skutecznymi rodzicami. Negatywna ocena funkcjonowania dziecka, dokonywana przez otoczenie, może odbijać się na relacji rodzica z dzieckiem, która staje się pełna napięcia.

Większość dzieci z nadpobudliwością psychoruchową trafia do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub do innych placówek, gdzie można uzyskać pomoc. W poradni prowadzona jest diagnoza dziecka, zajęcia socjoterapeutyczne, porady dla rodziców, podczas których można ustalić wskazówki do postępowania z dzieckiem. Ważne jest, aby rodzic znał charakterystykę objawów i funkcjonowania dziecka z nadpobudliwością psychoruchową. Psycholog lub pedagog omawia z rodzicami objawy występujące u ich dziecka. W trakcie uważnej analizy staramy się rozróżnić, które zachowania dziecka wynikają z faktu istnienia zaburzenia i wymagają wprowadzenia właściwych metod radzenia sobie z nimi.

Pierwszym krokiem jest praca nad objawami zaburzenia. W trakcie spotkań rodzice mogą poznać metodę „okulary na adhd”. Chodzi tutaj o metody pracy dostosowane do faktu zaburzeń koncentracji uwagi. Należy do nich m.in. dzielenie zadań na etapy - czas trwania jednego etapu pracy tak długo, jak dziecko może skoncentrować swoją uwagę, stosowanie przerw w pracy, zmniejszenie ilości podobnych przykładów do wykonania, urozmaicenie pracy, stosowanie metod wspomagających koncentrację uwagi, jak np. stosowanie ramki ograniczającej pole widzenia. Ważne jest stworzenie odpowiednich warunków do pracy – puste biurko, na którym są wyłącznie przedmioty potrzebne do pracy, zapewnienie ciszy w domu.

Kolejny krok to „okulary na nadruchliwość”- rodzic powinien zaakceptować potrzebę ruchu u dziecka oraz określić ramy jego nadruchliwości.

„Okulary na impulsywność” polegają na przewidywaniu impulsywnych zachowań dziecka, zapobieganiu im m.in. poprzez częste przypominanie zasad.

We współpracy z dzieckiem ważny jest sposób, w jaki rodzice wydają polecenia. W związku z tym zapoznają się oni z „sześcioma krokami skutecznego wydawania poleceń”- polecenia

wydawane jest po nawiązaniu kontaktu z dzieckiem, rodzic upewnia się, czy dziecko pamięta polecenie i dopilnowuje jego wykonania.

Kolejne zasady postępowania wychowawczego dotyczą pochwał. Dziecko zwykle buntuje się, gdy rodzic wprowadza konsekwencje. Dlatego ważne jest, by zarówno dziecko, jak i rodzic doświadczyli możliwości zmiany sytuacji w korzystnej atmosferze, która powstaje, gdy rodzic nagradza dziecko, stosując pochwałę, zauważając drobne zmiany i starania dziecka, nawet gdy kończą się one niepowodzeniem.

Inną formą nagrody jest przyznawanie nagród i przywilejów. Nagrody mogą niekiedy mieć charakter materialny – ważne by nie miały dużej wartości. Znacznie ważniejsze są jednak nagrody niematerialne – czas spędzany wspólnie z dzieckiem na jego ulubionej aktywności, dostrzeganie pozytywów, stosowanie metody „skarbnica wiedzy”, dzięki której możemy przypomnieć dziecku jego dotychczasowe osiągnięcia, ugruntowywać poczucie własnej wartości i pozytywną samoocenę.

Inną grupą pracy na pozytywach jest stosowanie systemu żetonowego – przyznawanie punktów za właściwe zachowania. Punkty są wymieniane przez dziecko na nagrody. Zwykle początkowo dzieci szybko wykorzystują małe ilości punktów na drobne nagrody, ale po pewnym czasie wolą zebrać większą liczbę punktów, by zrealizować własne marzenie.

Ważnym krokiem w pracy jest stosowanie przez rodziców metod wprowadzania i przestrzegania zasad i konsekwencji. Najczęściej stosowane konsekwencje to chwilowe pozbawienie dziecka uwagi rodzica, czasowe pozbawienie przyznanych przywilejów, konsekwencje naturalne, które dzieją się bez udziału rodzica, inne rodzaje konsekwencji. Ważne, aby konsekwencja była natychmiastowa i występowała jak najszybciej po niewłaściwym zachowaniu dziecka. Chodzi o to, aby uniemożliwić dziecku czerpanie satysfakcji z niepożądanego zachowania. Konsekwencja musi być adekwatna do przewinienia, niezbyt silna, ale odczuwalna i nieuchronna. Dziecko często próbuje podejmować dyskusje z rodzicem w momencie wyznaczania konsekwencji, ale należy tego unikać.

Jednym z większych kłopotów dla rodziców dzieci z nadpobudliwością psychoruchową jest impulsywny wybuch i w tym zakresie rodzice często potrzebują wsparcia. W związku z tym podczas spotkań z rodzicami analizujemy, co można zrobić, aby uniknąć wybuchu. Uważna obserwacja zachowania dziecka pozwala interweniować, gdy rodzice zauważają, że wybuch się zbliża- można wtedy zmienić sytuację. Jeżeli jednak dojdzie do wybuchu, należy ocenić, czy zagraża on bezpieczeństwu dziecka lub otoczenia i w zależności od tego wezwać pomoc lub wycofać własną uwagę poświęcaną dziecku, która jest silnym wzmocnieniem dla zachowań. Po wybuchu natomiast nieuchronne są konsekwencje w postaci naprawienia szkód przez dziecko.

Wychowanie dzieci z nadpobudliwością psychoruchową przynosi ze sobą wiele wyzwań, a metody wychowawcze, stosowane z powodzeniem i dobrym skutkiem przez rodziców wobec pozostałych dzieci w rodzinie, mogą okazać się niewystarczające. W powyższym artykule przedstawiono krótki przegląd oddziaływań, które mogą przynosić oczekiwane efekty wychowawcze. Psycholodzy oraz pedagodzy z poradni mogą być pomocni w przybliżeniu rodzicom tych metod.

Anetta Pęczak