

Referat przedstawiony przez Ewę Redestowicz w ramach pedagogizacji na spotkaniu z rodzicami dzieci grupy O c dnia 06.02.2014.

Dziecko nadpobudliwe w szkole i w domu

Dzieci w młodszym wieku szkolnym cechuje głód ruchu. Normalnie rozwijający się siedmiolatek z przykrością dostosowuje się do praktycznego bezruchu w ławce szkolnej. Najczęściej potrafi się zmobilizować do 20 minutowej pracy w ławce, ale już później wierci się i kręci, gdyż jego organizm potrzebuje ruchu. W trakcie zabaw kierowanych jak i swobodnych stara się wybiegać, wyskakać jakby na zapas. Takie przejawy koniecznej potrzeby ruchu są normalne i nie budzą zastrzeżeń, gdyż po nich następuje praca, skupienie uwagi.

O nadpobudliwości mówimy wtedy, gdy dziecko:

- jest nadmiernie ruchliwe, przejawia niepokój ruchowy, często uciążliwy dla otoczenia - kręci się, wierci, podskakuje, odrywa od zabawy i pracy, manipuluje przedmiotami, wykonuje ruchy zbędne,
- jest nadpobudliwe emocjonalnie – wybucha złością, łatwo obraża się, przejawia impulsywne działania, czasem jest płaczliwe, skłonne do bijatyk, niezdyscyplinowane,
- wykazuje zniecierpliwienie – nie jest wytrwałe w zabawie i pracy, nie znosi czekać,
- często spotyka się zmienność nastrojów przechodzącą od radosnego podniecenia do smutku i gniewu.

Nieźrównoważenie emocjonalne i niedojrzałość uczuciowa powodują, że dzieci nadpobudliwe są mało odporne na sytuacje trudne, łatwo zniechęcają się, tracą zapał, zaczynają działać w sposób niezorganizowany, porzucają rozpoczęte zadania.

Nieźrównoważenie przejawia się również w działalności umysłowej dzieci. Kierują one uwagę na każdy niemal bodziec płynący z otoczenia. Powoduje to, że dzieci ich nie selekcjonują, nie wybierają bodźców, na które powinny zwrócić uwagę. Interesują się wszystkim naraz, a więc trudno im się skoncentrować na jednym zadaniu czy przedmiocie. To z kolei jest powodem zapominania, roztargnienia, chaotyczności. Ponadto dzieci nadpobudliwe często mają trudności z pracami wymagającymi planowania i systematyczności oraz w wykonywaniu czynności angażujących funkcje wzrokowo-ruchowe.

Dzieci nadpobudliwe najczęściej żyją w rodzinach, w których wychowanie jest niekonsekwentne lub rygorystyczne.

Wychowanie niekonsekwentne – charakteryzuje się brakiem stałych wymagań stawianych dziecku oraz brakiem praw, jakie są mu udzielane. W postępowaniu rodziców nie udaje się zaobserwować równego stosunku do dzieci, stałej linii postępowania. Brak jest konsekwencji postępowania w stosunku do dziecka. Bywa tak, że np. ojciec jest rygorystyczny, a matka pociągająca lub odwrotnie.

Przy takim wychowaniu dziecko nawet z początku zrównoważone gubi się, nie może zrozumieć za co zostało ukarane.

Wychowanie rygorystyczne – stwarza bardzo wyraźne i stałe kryteria postępowania, wiadomo czego nie można, co trzeba, co można. O ile konsekwencja w postępowaniu

jest zjawiskiem pozytywnym, to często towarzysząca temu brutalność i bezwzględność przysparza dziecku negatywnych bodźców, najczęściej lękotwórczych.

Tak więc obydwie modele wychowania zaburzą nawet dziecko pierwotnie zrównoważone.

Jak wychowywać dziecko nadpobudliwe?

Pierwsze objawy nadpobudliwości pojawiają się dość wcześnie, dlatego reakcje rodziców powinny się też wcześniej zaczynać.

Objawy nadpobudliwości można zauważyć już w pierwszych miesiącach życia:

- skrócenie godzin snu zarówno nocnego jak i dziennego,
- brak regularności snu i czuwania,
- w trakcie jedzenia wykonuje mnóstwo ruchów, utrudniając skutecznie karmienie,
- dziecko domaga się coraz to nowych zabawek, lecz każdą interesuje się krótko,
- przy próbach nowych czynności denerwuje się, płacze, niecierpliwi.

Nadpobudliwy, ale zdrowy maluch wymaga przede wszystkim spokoju. Należy unikać zbyt częstego huśtania, podrzucania, łaskotania, pomimo że dziecko przyjmuje je na ogół z zadowoleniem.

Dziecku nadpobudliwemu potrzebny jest regularny sen, a tego nie osiągniemy w warunkach normalnego gwaru domowego. Rozpraszał je będzie każdy bodziec. Nawet gdy śpi, jego system nerwowy będzie odbierał napływające bodźce. Natomiast wieczorna kąpiel ma znaczenie nie tylko higieniczne, ale też uspokajające.

Nie są wskazane również gwałtowne objawy miłości, obcałowywania, często przeplatane nagłym gniewem, kłapsem czy zniecierpliwieniem matki. Wskazana jest spokojna, wspólna zabawa z dzieckiem.

Wiek poniemowlęcy niesie ze sobą:

- nadmierną ruchliwość: bieganie po całym domu, wspinaczki po regałach, na stół, na okno,
- częste wypadki,
- gadatliwość – gwałtownie domagają się udziału dorosłych w rozmowach, zadają mnóstwo pytań, najczęściej nie słuchają odpowiedzi,
- często zmieniają obiekt zainteresowań, szybko nudzą się zabawkami,
- nasilone reakcje emocjonalne: nagłe wybuchy gwałtownej radości lub złości,
- często z niezrozumiałych powodów krzyczą, wyrrywają się, albo nagle tulą do matki, chociaż nie miały żadnych negatywnych doświadczeń.

Wszelkie ostre reakcje nasilają i pogarszają sprawę. Konieczne jest łagodne postępowanie z dzieckiem ale konsekwentne. Należy ustalić hierarchię ważności swoich wymagań, zakres swobód dziecka, aby konsekwentnie zawsze jednakowo działać.

Jednorazowy zakaz nie wystarczy, aby dziecko nie powtarzało danej czynności. Będzie wielokrotnie próbowało, sprawdzało stanowczość i wytrzymałość rodziców. Ale wyrobienie i utrwalenie określonego nawyku u dziecka nadpobudliwego trwa

dłużej niż u dziecka zrównoważonego.

Ogólny kierunek działań powinien być następujący:

- przyzwyczajać dziecko do sprzątanía zabawek, gdy zabawa jest zakończona,
- skłaniać dziecko do uporządkowania pokoju, gdy nadmiar nagromadzonych przedmiotów dezorganizuje działanie dziecka,
- uczyć segregowania przedmiotów np. osobno klocki, lalki, gry,
- uczyć wygrywania i przegrywania, połączonego ze spokojnym tłumaczeniem, uczeniem reagowania na przegraną, naukę hamowania gwałtownych reakcji.

Dzieci nadpobudliwe powinny mieć ograniczoną ilość zabawek!

Nadmiar zabawek rozprasza je, czyni zabawę chaotyczną, a w końcu nudzi, gdyż nie zostawia swobody tworzenia.

W wieku przedszkolnym dziecko oswaja się z ołówkiem, kredkami i farbami. Systematycznie wzrastają wymagania w stosunku do dziecka, pojawiają się też kłopoty w całej rozciągłości. Dzieje się tak, gdyż dziecko nie potrafi poradzić sobie z regulowaniem własnego działania.

Przedkłada ponad wszystko zabawy ruchowe, angażując się w nie emocjonalnie z taką siłą, że często wtórnie pobudza się jeszcze bardziej.

U dzieci, u których nadmierna ruchliwość jest cechą dominującą, trzeba dbać o to aby:

- nie hamować jej i pozwolić na zaspokojenie potrzeby ruchu w odpowiedniej formie,
- „trenować” dziecko w zajęciach i czynnościach wymagających skupienia i spokoju,
- nie pozwalać, aby cały dzień „szalało”, organizować dziecku zajęcia i brać w nich udział po to, by skłonić je do spokojnego, planowego działania: zachęcać do rysowania, kredkowania obrazków, oglądania programów dla dzieci, słuchania bajek,
- zabawy na podwórku powinny odbywać się pod kontrolą dorosłych.

Ogólna zasada w trakcie pracy z dzieckiem nadpobudliwym jest taka, **aby działać przy nich wręcz flegmatycznie, powoli, spokojnie.**

Nie można pozwolić, aby niepokój dziecka udzielił się opiekunom, chociaż jest to jeden z najtrudniejszych warunków do spełnienia.

Innym koniecznym warunkiem jest bliski kontakt z dzieckiem. Rodzice powinni wiedzieć jak dziecko reaguje w grupie, jak zachowuje się podczas zajęć. Pomoże to w prawidłowej współpracy z nauczycielami przedszkola.

Godziny popołudniowe to czas spokoju. Nie należy wprowadzać dziecka w stan nadmiernego podniecenia, a raczej wyciszać i uspokajać, łagodzić objawy napięcia.

W wieku szkolnym podstawową działalnością dziecka staje się nauka. Chociaż zabawa nadal pełni poważną rolę, to jednak muszą być zachowane pewne proporcje czasowe dla wykonania obu tych czynności.

Nadpobudliwość dziecka powoduje różnorodne trudności w podporządkowaniu się regułom i dostosowaniu do wymagań nauczyciela.

Również stosunki z kolegami są zagrożone z powodu nadmiernej emocjonalności i aktywności dziecka.

Dziecko nadpobudliwe w szkole można rozpoznać po tym, że jest ono „nie do zdarcia”. Jest uczniem uciążliwym, wprowadza niepokój w klasie, wciąż wyrywa się do jakiegoś działania.

Podjmując próby właściwego kierowania aktywnością dziecka nadpobudliwego, należy pamiętać o pewnych zasadach:

1. Cel, do którego ma dążyć dziecko nie może być zbyt odległy. Im bliższy termin na zrealizowanie określonego zadania, tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane.

2. Konsekwentne przyzwyczajanie i wdrażanie dziecka do finalizowania – kończenia każdego rozpoczętego działania /nie zdaje egzaminu powierzanie takim dzieciom stałego obowiązku/.

3. Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach.

Jak pomagać w nauce dziecku nadpobudliwemu?

- ustalić stałe godziny odrabiania lekcji,
- wyciszyć i uspokoić domowników na czas odrabiania lekcji,
- dopilnować, aby w czasie odrabiania lekcji na biurku było wszystko co jest potrzebne, ale nie ponad potrzebne przybory /zbyt duża liczba przedmiotów rozprasza dziecko i odciąga od pracy/,
- od czasu do czasu kontrolować czy dziecko pracuje, ale nie siedzieć przy nim cały czas,
- pomagać gdy tego potrzebuje, ale nie wyręczać,
- kłaść nacisk na wyrabianie nawyku samokontroli,
- po przeczytaniu na głos – samodzielnie – zadań tzw. „ustnych” trzeba dziecko odpytać, gdyż przy nadpobudliwości uwaga jest rozproszona i dziecku umykają liczne, nieraz istotne szczegóły.

Niezależnie od tego jaka jest przyczyna nadpobudliwości, wczesne i przemyślane działanie może pomóc dziecku z uporaniem się z samym sobą. Nie wolno czekać na większe problemy i kłopoty.

Należy pomagać dziecku z nadpobudliwością psychoruchową, pomagać mu w przewyciężaniu sytuacji trudnych.

Im wcześniej się zacznie, tym łatwiejsza będzie praca w latach późniejszych.

Dzieci nadpobudliwe, wychowywane od wczesnego dzieciństwa w spokojnej atmosferze, w systemie konsekwentnych wymagań i stałej kontroli, przy pełnej pomocy rodziców i nauczycieli, mają wszelkie szanse prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

Na podstawie książki Hanny Nartowskiej „Wychowanie dziecka nadpobudliwego”