

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo w domu i w szkole

Nazewnictwo:

- wg ICD 10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, obowiązująca także w Polsce): Zespół Hiperkinetyczny/Zaburzenie Hiperkinetyczne

- wg DSM (Klasyfikacja Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego): Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) – Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z zaburzeniami Koncentracji Uwagi.

Podtypy ADHD wg DSM	
Podtyp mieszany	Spełnionych jest przynajmniej sześć kryteriów diagnostycznych zaburzeń koncentracji uwagi i przynajmniej sześć objawów nadruchliwości i impulsywności.
Podtyp z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi	Spełnionych jest przynajmniej sześć kryteriów diagnostycznych zaburzeń koncentracji uwagi, ale liczba objawów nadruchliwości i impulsywności jest niewystarczająca do rozpoznania podtypu mieszanego.
Podtyp z przewagą nadruchliwości i nadmiernej impulsywności	Występuje przynajmniej sześć objawów nadruchliwości i impulsywności, ale liczba objawów zaburzeń koncentracji uwagi jest niewystarczająca do rozpoznania podtypu mieszanego.

Przyczyny nadpobudliwości psychoruchowej:

- predyspozycje genetyczne,
- uszkodzenia i dysfunkcje mózgu,
- dieta i substancje toksyczne,
- czynniki środowiskowe.

Nadpobudliwość jest raczej stałą cechą człowieka, zatem:

- dziecko nadpobudliwe jest nieuważne, impulsywne i nadruchliwe zawsze lub prawie zawsze (jeśli objawy występują tylko w jednej sytuacji, np. w domu, nie jest to nadpobudliwość),
- o zaburzeniu czy nadpobudliwości możemy mówić, jeśli objawy znacznie utrudniają dziecku życie, są źródłem problemów zwykle i w domu i w szkole, także w grupie rówieśniczej.

Jeśli dziecko jest żywe, nieuważne, impulsywne, ale ani dziecko ani rodzice czy nauczyciele nie uważają tego za problem i są zadowoleni, to dziecko z pewnością nie jest nadpobudliwe.

Objawy ADHD będą występowały stale, choć będą się zmieniać adekwatnie do rozwoju i wieku. W wieku dorastania zmniejsza się ilość objawów nadruchliwości, na pierwszy plan wysuwają się objawy związane z zaburzeniami koncentracji uwagi. Obserwowana jest m. in. słaba umiejętność organizowania, rozwiązywania problemów czy słabe relacje z rówieśnikami. Bardzo często obecne są zaburzenia współwystępujące. Celem terapii nie jest zlikwidowanie ADHD, lecz pomoc dziecku, by funkcjonowało jak najlepiej, a także udzielanie mu wsparcia. Pracujemy nad tym, co naprawdę przeszkadza. Objawy ADHD nie są winą dziecka, ani rodziców, ani nauczycieli. Nie możemy karać za objawy, ale za inne zachowania tak – te, które nie wynikają z objawów (wtedy wyciągamy konsekwencje). Trzeba odróżnić objawy ADHD od celowego złego zachowania. Z objawami ADHD można pracować tylko tu i teraz: rodzic pracuje w domu, a nauczyciel w szkole. Rolą nauczyciela jest, aby pomimo objawów ADHD dziecko osiągało sukcesy.

Trzy grupy objawów w nadpobudliwości psychoruchowej:

- nadmierna ruchliwość,
- nadmierna impulsywność,
- nasilone zaburzenia uwagi (niemożność skoncentrowania).

Nadruchliwość:

- dziecko ma nerwowe ruchy rąk lub stóp lub nie jest w stanie usiedzieć w miejscu,
- wstaje z miejsca w czasie lekcji lub w innych sytuacjach, gdy powinno spokojnie siedzieć,
- często chodzi po pomieszczeniu lub wspina się na meble,
- ma trudności z odpoczywaniem lub spokojnym bawieniem się,
- jest w ciągłym ruchu,
- jest nadmiernie gadatliwe.

Jak pomóc?

W sytuacjach, kiedy nadruchliwość nie przeszkadza, należy ją zaakceptować. W sytuacjach, kiedy przeszkadza, należy ją ukierunkować (np. w ramach zajęć sportowych), umiejętnie zagospodarować (np. w czasie słuchania dziecko może bawić się plasteliną,

miękkimi przedmiotami, rysować na kartce). W klasie można zlecić uczniowi rozdanie pomocy, zapisanie czegoś na tablicy lub zmazanie tablicy, przyniesienie książki z biblioteki szkolnej itp.

Impulsywność:

- dziecko często wrywa się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie w całości postawione,
- ma kłopoty z poczekaniem na swoją kolej,
- przerywa lub przeszkadza innym (wtrąca się do zabawy, rozmowy),
- reaguje impulsywnie, bez zastanowienia, nie przewiduje konsekwencji.

Aby pomóc dziecku zapanować nad impulsywnością należy mu przypominać o zasadach i powtarzać polecenia (np. podnieś rękę, kiedy chcesz coś powiedzieć na lekcji i poczekaj, aż nauczycielka udzieli ci głosu). W związku z tym, że dziecko nadpobudliwe często odpowiada lub działa natychmiast, bez zastanowienia, z przesadą, należy zwrócić uwagę na uczniów, którzy prowokują takie zachowania i reakcje. Ważna zasada: kto prowokuje też ponosi konsekwencje.

Zaburzenia koncentracji uwagi:

- dziecko podczas pracy nie koncentruje się na szczegółach, popełnia błędy wynikające z nieuwagi i niedbałości,
- ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach,
- wydaje się, że nie słucha, co się do niego mówi,
- nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji, nie doczytuje treści, nie kończy zadań szkolnych, obowiązków domowych,
- ma problemy ze zorganizowaniem swojej pracy,
- szybko zniechęca się przy zbyt trudnych zadaniach,
- unika lub opóźnia rozpoczęcie zadań wymagających dłuższego wysiłku umysłowego,
- często gubi rzeczy niezbędne do pracy (przybory szkolne, ołówki, książki, zabawki),
- rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców,
- zapomina o codziennych sprawach i ważnych informacjach.

Pomoc nauczyciela podczas lekcji:

- skracanie zadań do wykonania (np. zmniejszanie ilości podobnych przykładów, skracanie notatek),
 - usuwanie zbędnych bodźców (nadmiaru dekoracji, gazetek ściennych, zmywanie z tablicy niepotrzebnych informacji, zadbanie o porządek na ławce),
 - przywoływanie uwagi (podejście do ucznia, złapanie kontaktu wzrokowego, wskazanie zadania do wykonania, powtórzenie polecenia),
 - dopilnowanie, aby dziecko nadpobudliwe zapisało w zeszycie pracę domową.
- Rodzic w domu ma sprawdzić, co dziecko ma zadane i dopilnować, żeby odrobiło lekcje.

Skuteczne wydawanie poleceń:

1. Podejdź do dziecka.
2. Zdobądź jego uwagę (dotknij jego ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu).
3. Sformułuj jednoznaczne dwu-, trzywyrazowe polecenie.
4. Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie.
5. Powtórz polecenie tyle razy, ile założyłaś/eś i poproś, by dziecko je powtórzyło.
- 6. Dopilnuj wykonania polecenia. Nie odchodź od dziecka aż nie skończy.**

Wskazówki dla otoczenia:

- chwal właściwe zachowanie dziecka,
- mów jasno i na temat,
- wydawaj konstruktywne polecenia,
- pozwól, aby dziecko inicjowało działanie,
- wyrażaj entuzjazm,
- pytaj dziecko o jego zdanie,
- daj czas i przestrzeń – sobie i dziecku,
- bądź jasny i powtarzalny,
- ciesz się z małych kroków,
- szukaj zasobów dziecka i je wzmacniaj.

Materiał przygotowała Anna Jaworska-Hajduk na podstawie własnych doświadczeń zawodowych oraz informacji uzyskanych w trakcie szkoleń.