

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej i zaburzeń koncentracji uwagi /ADHD / jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń wieku rozwojowego. Ocenia się , że występuje on u 3-20 % dzieci.

Z nadpobudliwością psychoruchową mamy do czynienia wtedy , gdy dochodzi do powstania przewagi procesów pobudzania nad procesami hamowania.

Przyczyny powstania nadpobudliwości:

- czynniki genetyczne
- uwarunkowania psychospołeczne
- urazy okołoporodowe
- alergia pokarmowa
- zatrucia (np. ołowiem)
- wpływ zwiększonego pola elektromagnetycznego na kobiety w ciąży oraz na centralny układ nerwowy u dzieci (telewizja kablowa , kuchenka mikrofalowa ,komputer, telefon komórkowy, wideo , faks, suszarka do włosów itp.)

Objawy nadpobudliwości:

1.Zaburzenia koncentracji uwagi

- dziecko nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć szkolnych lub pracy , popełniając błędy wynikające z niedbałości ,
- trudności z utrzymaniem uwagi na zabawach i grach ,
- może się wydawać, że dziecko nie słucha tego co się do niego mówi ,
- nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji ,
- ma kłopoty z dokończeniem zadań szkolnych i wypełnianiem domowych obowiązków ,
- ma trudności ze zorganizowaniem sobie pracy ,
- nie lubi zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego ,
- często gubi rzeczy niezbędne do pracy lub zajęć (zabawki , przybory szkolne) ,
- łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców ,
- często zapomina o różnych codziennych sprawach

2.Nadruchliwość

- nerwowe ruchy rąk lub stóp , nie może usiedzieć w miejscu ,
- wstaje z miejsca w czasie lekcji lub zajęć ,
- chodzi po mieszkaniu lub wspina się na meble ,
- trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem ,
- pozostaje niemalże cały czas w ruchu – „biega jak nakręcone” ,
- jest nadmiernie gadatliwe ,
- nie potrafi się sprawnie ubrać czy spakować swoich rzeczy ,
- niszczy rzeczy znajdujące się wokół niego ,
- bazgrze po zeszytach, obgryza ołówek , skrobie po ławce ,

3.Impulsywność

- wrywa się z odpowiedzią zanim zostanie sformułowane pytanie ,
- często przerywa lub przeszkadza innym ,
- jest konfliktowe , agresywne , obraża się ,
- ma kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej ,

Rozpoznanie

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej rozpoznaje się po analizie informacji i zachowaniu się dziecka w domu , przedszkolu lub w szkole , badaniu lekarskim pediatrycznym, konsultacji neurologicznej i psychologicznej z wykonaniem niezbędnych badań dodatkowych (w tym często EEG). Wskazana jest często opieka psychiatry dziecięcego. Nadpobudliwość ujawnia się zazwyczaj przed 5 rokiem życia, najpóźniej przed siódmym. U dziewczynek przeważają głównie objawy związane z zaburzeniami koncentracji uwagi , a u chłopców częściej nadruchliwość i impulsywność.

Jak pomóc dziecku nadpobudliwemu ?

Każde dziecko potrzebuje wiele zrozumienia , a dziecko nadpobudliwe szczególnie dużo. Warto pamiętać , że jego zachowanie , męczące dla otoczenia , jemu samemu sprawia również poważne problemy. Trudniej mu znaleźć przyjaciół , trudniej osiągnąć sukces w szkole , trudniej usłyszeć pochwałę od rodziców.

Nadpobudliwi oceniani są jako niegrzeczni , nie współpracujący , złośliwi i bardzo trudni wychowawczo.

Pamiętajmy ! Dzieciom nadpobudliwym jest znacznie trudniej żyć i rozwijać się niż większości ich rówieśników. Takie dziecko żyje w świecie wewnętrznego niepokoju i dlatego świat wokół niego powinien być bardzo uporządkowany .

- Wprowadź rutynę
- Ograniczaj bodźce
- Mów jasno
- Staraj się być cierpliwa
- Zadbaj o dobre miejsce do pracy
- Nie bądź zbyt rygorystyczna

Leczenie

1. Psychoedukacja
 - poradnictwo dla rodziców i nauczycieli
 - praca z dzieckiem – trening: zabawy , rozwiązywanie problemów , kontrolowanie agresji
2. Zmiana metod wychowawczych
 - zwracanie uwagi na dziecko tylko w sytuacjach gdy jest „niegrzeczne” , jest nagrodą za jego niegrzeczność – bo tylko wtedy poświęca się mu chwilę uwagi.
- 3 . Dostosowanie metod nauczania do możliwości dziecka
 - częste przerwy w pracy do czasu możliwej pełnej koncentracji dziecka
 - posadzenie dziecka nadpobudliwego w pierwszej ławce , najlepiej ze spokojnym kolegą
 - angażowanie dziecka w działania ruchowe , gdy tylko jest to możliwe (zetrzyj tablicę , przynieś kredę , rozdaj zeszyty itp.)
4. Farmakoterapia (stosowanie leków pod kontrolą lekarza)

10 próśb dziecka nadpobudliwego

- 1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.**
- 2. Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.**
- 3. Poczekaj na mnie , pozwól mi się zastanowić.**
- 4. Jestem w kropce , nie potrafię tego robić , pokaż mi wyjście z tej sytuacji.**
- 5. Chciałbym od razu wiedzieć , czy to co robię , jest zrobione dobrze.**
- 6. Dawaj mi tylko jedno polecenie na raz.**
- 7. Przypomnij mi , żebym się zatrzymał i pomyślał.**
- 8. Dawaj mi małe zadania do wykonania; kiedy cel jest daleko , gubię się.**
- 9. Chwal mnie choć raz dziennie , bardzo tego potrzebuję.**
- 10. Wiem , że potrafię być męczący , ale czuję , że rosnę kiedy okazujesz mi jak mnie kochasz.**

Należy pamiętać , że mimo iż nadpobudliwość jest jednym z najczęstszych , najbardziej stałych oraz trudnych w leczeniu zaburzeń zachowania w wieku dziecięcym , to systematyczna , cierpliwa i kompleksowa terapia ukierunkowana jednocześnie na dziecko i jego otoczenie , przynosi zwykle wyraźne efekty.

Opracowała
mgr Jadwiga Bargieł