

Nadpobudliwość psychoruchowa jest najczęstszą postacią tzw. nerwowości dziecięcej. U dziecka nadpobudliwego występuje stałe napięcie, wynikające ze wzmożenia procesów nerwowo - mięśniowych i psychicznych. To właśnie napięcie zmusza je do bycia aktywnym, wyładowania ruchem wewnętrznego niepokoju. A więc dziecko takie nie jest niegrzeczne w sposób zamierzony, nie potrafi kontrolować się za pomocą własnej woli.

Jego niepokoju nie można złamać na siłę, karą. Jeżeli spróbuje to zrobić, któreś z rodziców czy nauczycieli, osiągnie rezultat odwrotny do zamierzonego - niepokój się zwiększy, dojdzie upór, zaciętość, częste kłamstwa w celu uniknięcia kary.

Rodzice i nauczyciele nie mogą usunąć napięcia, gdyż jest ono spowodowane nadmierną wrażliwością układu nerwowego, lecz przynajmniej częściowo można usunąć niepokój i zastąpić go radością płynącą z ruchu i poczucia rozluźnienia. Nie jest to łatwe, ale spróbować warto...

Jak należy postępować z dzieckiem nadpobudliwym?

- Umożliwić swobodny ruch, wybieganie się, choćby godzinę dziennie. Dziecko takie ma zwiększoną potrzebę ruchu.
- Nie należy upominać dziecka z powodu jego żywości, zaniechać uwag typu: „nie skacz, nie wierć się, nie kop nogami, siedź spokojnie, nie biegaj”. Jeśli biega, jest niespokojne – to nie oznacza, że nie chce słuchać rodziców, ale wskazuje to na konieczność fizjologiczną. Dziecko nadpobudliwe ma bowiem podwyższone napięcie mięśni, które domaga się wyzwolenia w ruchu.
- Koniecznie należy zapewnić możliwość uprawiania sportu (pływanie, bieganie, piłka nożna, koszykówka) – po treningach dziecko na pewno będzie spokojniejsze.
- Wyeliminować pośpiech – rano budzić go wcześniej, by zdążyło przed szkołą spokojnie, bez pośpiechu umyć się i zjeść śniadanie. Ponaglanie: „pośpiesz się, rób to szybciej, masz na to tylko 5 minut, spóźnisz się do szkoły” – dezorganizuje działanie dziecka, zwiększa zdenerwowanie jego i rodziców.
- Gdy dojdzie do konfliktu z rodzicami lub z rodzeństwem nie należy nadmiernie sprawy roztrząsać, raczej szybko ją zakończyć. Obrona własnych racji jeszcze bardziej dziecko podnieca. Rozstrzygnięcie konfliktu odłożyć do czasu, gdy dziecko uspokoi się.
- Nie wolno na siłę przełamywać upor. Układ nerwowy dziecka nadpobudliwego ma mniejszą odporność. Wszelkie drastyczne środki wychowawcze – kary fizyczne, izolacja pod zamknięciem, agresja słowna dorosłych, długie dyskusje – wzmagają pobudliwość układu nerwowego i doprowadzają do nasilenia się objawów.
- Jasny i konsekwentnie przestrzegany system reguł i zasad rządzących życiem dziecka, począwszy od rozkładu dnia, po system praw i obowiązków dla każdego członka rodziny.
- Dziecko powinno odrabiać lekcje systematycznie – zawsze w określonych dniach i w tym samym czasie. Przy wytwarzaniu tego nawyku konieczna jest stanowczość.
- Stała kontrola działalności dziecka oraz przypominanie o zobowiązaniach.
- Pomoc w porządkowaniu świata fizycznego, w którym dziecko przebywa (segregowanie, układanie przedmiotów w najbliższym otoczeniu).
- Dziecko powinno mieć wydzielone, stałe miejsce wyłącznie do nauki. Ma to na celu wytworzenie kolejnego nawyku, a więc określone miejsce związane jest wyłącznie z uczeniem, a nie zabawą.

- Należy dzielić materiał na krótsze partie oraz zmieniać przedmiot nauczania. Po powrocie ze szkoły i po obiedzie konieczny jest przynajmniej półgodzinny odpoczynek, a potem odrobienie trudniejszej części zadań. Podczas pracy konieczne jest stosowanie przerw w pracy.
- Główna zasada nauki domowej - krótko, ale często i systematycznie.
- Rodzice powinni cierpliwie pomagać w wytworzeniu nawyku samodzielności; podczas odrabiania lekcji kontrolować, delikatnie naprowadzać i spokojnie tłumaczyć.
- Pomoc w kończeniu czynności przez dziecko, zanim przejdzie do następnej.
- Na biurku, przy którym dziecko odrabia lekcje, powinny być tylko te przedmioty, które są potrzebne, tak aby te nieprzydatne w chwili obecnej nie rozpraszały uwagi podczas pracy. Podobna zasada powinna być przestrzegana w kąciku zabaw.
- Podczas odrabiania lekcji powinna być cisza i spokój - odbiorniki radiowe, telewizor należy wyłączyć.
- Należy wystrzegać się oceniania dziecka i obniżania jego wartości słowami: „jesteś głupi, nic nie rozumiesz, ciągle robisz błędy”.
Krytykować należy tylko konkretny błąd, a celem krytyki nie powinno być ukaranie, ale pomoc w poprawieniu błędu.
Zatem można powiedzieć do dziecka: „zrobiłeś błąd w zadaniu, spróbuj go odszukać, zrób jeszcze raz to działanie, bo nie wyszło”.
- Nigdy nie zakazujemy tego co jest związane z podstawowymi potrzebami dziecka nadpobudliwego - np. wyjścia na podwórko, uprawiania sportu. Uzyskamy bowiem efekt przeciwny do zamierzonego - nadpobudliwość dziecka jeszcze się zwiększy.
- Nie należy karać dziecka w wielkim zdenerwowaniu, gdyż nie panujemy wówczas nad sobą i kara może być niewspółmierna do przewinienia.
- Nie wolno stosować kar, które na pewno nie będą wykonane - np. zakaz „nigdy nie pójdziesz do tego kolegi” lub „przez miesiąc nie wyjdiesz na podwórko”. Zakazywać i przykazywać trzeba mało, ale konsekwentnie trzeba to egzekwować.
- Należy nagradzać dziecko, chwalić i dostrzegać jego mocne strony, pożądane formy aktywności własnej. W wychowaniu dziecka powinno być więcej nagród niż kar.
- Na pewno dziecku łatwiej będzie odrabiać lekcje ze skuteczną pomocą, w pogodnej atmosferze oraz poczuciu, że po skończeniu zadania czeka je coś radosnego i przyjemnego (wyjście na podwórko, do babci, na spacer itp.).
Wystrzegajmy się robienia z lekcji domowego piekła.
- Zabezpieczyć dziecku regularny tryb życia, dający poczucie niezmienności i bezpieczeństwa.

- W telewizji pozwalać oglądać dziecku wyłącznie przeznaczone dla niego programy - nie dopuszczać do oglądania filmów drastycznych, sensacyjnych, wzmagających napięcie.
- Przed nocnym spoczynkiem dzieci powinny być wyciszone - powinno się unikać zabaw, które działają pobudzająco; niech to będą spokojne gry z udziałem dorosłego, spokojne czytanie, opowiadanie bajek.
- Przygotowanie do snu powinno przebiegać następująco - spacer (a jeśli pogoda nie dopisuje to ruchowa, ale spokojna zabawa), ciepła kąpiel, lekkostrawna kolacja, czytanie „do poduszki” pogodnych książek, na dobranoc mówimy coś dobrego o dziecku.
- Zasypianiu i spokojnemu spaniu sprzyja również przewietrzony pokój oraz np. podana przed snem szklanka gorącego mleka.
- Dzieci bojące się ciemności powinny mieć zaświeconą małą lampkę i uchylone drzwi. Rodzic od czasu do czasu może zaglądać do pokoju i uspokajać dziecko swą obecnością.

Zebrała i opracowała: Katarzyna Lipińska-Krupa