

CZYM JEST NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA ?

Nazwana jest inaczej (**ADHD** – Attention deficit hyperactivity disorder), zespół nadpobudliwości psychoruchowej ,zespół nadruchliwości .

Charakterystyczne są w nim 3 grupy objawów :

***Trudności w koncentrowaniu uwagi na osobie, na zadaniu:**

Krótki czas skupiania.

Bardzo łatwe rozpraszanie się pod wpływem różnych bodźców .

Gubienie i zapominanie miejsca przedmiotów.

Brak umiejętności utrzymania kontaktu wzrokowego.

Śnienie na jawie „o niebieskich migdałach”.

***Nadmierna impulsywność:**

Trudności z kontrolą swoich zachowań.

Brak zdolności do zahamowania reakcji(nie przewiduje konsekwencji swych działań, nie zastanawia się nad skutkami niekorzystnych).

Wtrącanie się do rozmowy,

zadawanie mnóstwa pytań, trudności z czekaniem na swoją kolej.

Nieumyślne niszczenie rzeczy, choć zna normy zachowań, to w praktyce trudno je zastosować.

***Nadmierna ruchliwość :**

Nie uzasadniona, ani wiekiem, ani daną sytuacją dziecka.

Zachowanie irytujące i dokuczliwe dla otoczenia.

Nie potrafi usiedzieć w miejscu(często zmienia pozycje).

***Inne typowe objawy:**

Silne reakcje emocjonalne.

Niedojrzałość uczuciowa i społeczna - nadmierna płaczliwość.

Słabe rozumienie pojęcia czasu.

SĄ TO OBJAWY NIEWSPÓŁMIERNE DO WIEKU DZIECKA I JEGO POZIOMU ROZWOJU PSYCHORUCHOWEGO . UTRUDNIAJĄ WSPÓŁPRACĘ W GRUPIE. POWODUJĄ PROBLEMY DZIECKA W KONTAKTACH Z DRUGĄ OSOBĄ.

WIELE TYCH ZACHOWAŃ NIE WYNIKA ZE ZŁEJ WOLI DZIECKA, LUB NIEWŁAŚCIEWEGO WYCHOWANIA .

KARANIE DZIECKA NADPOBUDLIWEGO ZA OBJAWY (za to że nie chce siedzieć w miejscu) JEST RÓWNOZNACZNE Z KARANIEM DZIECKA NIEWIDOMEGO ZA TO , ŻE NIE WIDZI KOLORU AUTOBUSU.

KILKA WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW :

Pracując z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo warto:

1).Poświęcić mu dużo uwagi, wzmacniać wszelkie przejawy pożądanego zachowania.

2).Być konsekwentnym i stosować rzeczowe i krótkie polecenia, które należy powtórzyć, dla pewności zrozumienia.

3).Sprawiedliwie regulować systemem nagród i kar.

4).Pomóc dziecku dobrze zorganizować uczenie, zabawę.

*dziecko powinno znać plan dnia i kolejność wykonywania czynności, oraz złożonych zadań.

5).Należy ostrzec , czego nie wolno robić.

6).Naucz dziecko, by przed każdą czynnością zatrzymało się na chwilę i policzyło do „3”.

7). Traktuj dziecko indywidualnie ,bądź cierpliwy w oczekiwaniu na rezultat.

8).Ucz dziecka przewidywania w różnych sytuacjach (co się może zdarzyć). Na przykład : Chcesz przejść przez ulicę , zapytaj ,gdyby ludzie nie chodzili po pasach, co by mogło się zdarzyć?

9). Zaakceptować dziecko jako silnie potrzebujące ruchu.

a). Chronić otoczenie , by ono mu jak najmniej przeszkadzało.

b).Organizować w przedszkolu dużo zabaw ruchowych możliwie na powietrzu.

c).W domu zabierać często na spacer, kupić rower.

Opracowała Teresa Barska