

# WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE I TERAPEUTYCZNE DO PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO

Chociaż ostatnio coraz częściej mówi się i pisze w mediach o dziedzicznym zespole ADHD – czyli zespole nadpobudliwości psychoruchowej, to jednak sytuacja dzieci nadpobudliwych i ich rodzin w Polsce jest niezwykle trudna. Wiedza na ten temat jest jeszcze wciąż zbyt mało rozpowszechniana. Diagnozy stawiane są zwykle późno, czasem błędnie. Dzieci nie zawsze chętnie przyjmowane są do szkół, przedszkoli. Często realizują obowiązek szkolny w trybie indywidualnym. Rodzice bywają odtrącani przez otoczenie ze względu na niezrozumienie problemu, pozbawieni wsparcia i rzetelnej informacji na temat trudności ich dziecka. Często jest również odwrotnie – rodzice nie przyjmują do wiadomości lub bagatelizują problemy dziecka, twierdząc, że z nich wyrośnie, lub obwiniają innych za zachowanie dziecka. Brak wiedzy i kompleksowej pomocy dziecku i jego rodzinie, powodować może w późniejszym okresie życia kolejne trudności.

Ponieważ sama zetknęłam się z problemem nadpobudliwości psychoruchowej u dziecka w wieku przedszkolnym, postanowiłam zgłębić wiedzę na ten temat na studiach podyplomowych o kierunku terapia pedagogiczna oraz uczestnictwo w stowarzyszeniu „POMOST”, aby móc wszechstronnie wspierać rozwój powierzonego mojej opiece wychowanka a jednocześnie znaleźć sposoby „okiełznania” nadmiernej ruchliwości i impulsywności i zapobiec dezorganizacji pracy w grupie. Owocem tego było napisanie przeze mnie pracy dyplomowej nt „Zespół nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci- studium przypadku”.

Znaczenie problemu, którym zajęłam się w swojej pracy najtrafniej oddają słowa dr Tomasza Wolańczyka, który powiedział, że „los włożył tym dzieciom do plecaka stos kamieni” i tylko od nas dorosłych zależy to, czy ten ciężar ich nie przygniecie. Nie sposób w ramach tej publikacji zawrzeć treści całej pracy, podaję zatem ważne praktyczne wskazówki do wykorzystania w

pracy i codziennym życiu z dzieckiem z ADHD zarówno w domu jak i w przedszkolu czy szkole.

## **1. Główne zasady postępowania z dzieckiem nadpobudliwym**

Podstawą pracy z dzieckiem nadpobudliwym jest wiedza na temat jego dolegliwości oraz cierpliwa, spokojna, pełna zrozumienia i życzliwości postawa rodziców i wychowawców. Celestyna Grzywniak podaje następujące główne zasady postępowania:

1. Konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
2. Należy wyznaczać niezbyt odległe działania i określić jasno, formułując krótkie komunikaty, sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja i duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce, a w rezultacie zapominanie i porzucanie rozpoczętego zadania.
3. Systematyczne przyzwyczajania i wdrażanie dziecka do finalizowania każdego rozpoczętego zadania.
4. Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji ( C. Grzywniak, 2000).

Szczegółowe wskazania do postępowania z dzieckiem nadpobudliwym w klasie, grupie przedszkolnej (C. Grzywniak, 2000, T. Wolańczyk...,1999):

1. Ustalić jasne zasady zachowania, zawrzeć kontrakt.
2. Utrzymywać stałe kontakty z rodzicami.
3. Zachować spokój i rozsądek. Nie można pozwolić, aby niepokój i nadruchliwość dziecka udzieliły się nauczycielowi.
4. Zwracać uwagę na staranne wykonywanie prac oraz ich ukończenie.
5. Stopniowo wydłużać czas trwania zadania i nasilać stopień jego trudności.

6. Pozytywnie ukierunkować nadmierną ruchliwość dziecka (np. poprosić o wytarcie tablicy, rozdanie pomocy, podlanie kwiatów).
7. Dziecko powinno siedzieć, znajdować się blisko nauczyciela.
8. Oddziaływać na dziecko powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie. Podawać krótkie, proste polecenia, zwracać uwagę hasłowo.
9. Po zajęciach wymagających wysiłku ruchowego należy zastosować ćwiczenia wyciszające.
10. Chwalić dziecko za każdy etap pracy, najmniejszy postęp.
11. Stworzyć mu uporządkowany świat (plan lekcji, normy i zasady postępowania, konsekwencje wypływające z ich łamania).
12. Uprzedzać przed sytuacją nową, nieznaną (np. wycieczka, spacer, konkurs).
13. Zadbać o spokój miejsca pracy (najlepiej posadzić dziecko między dwoma spokojnymi kolegami lub samo).
14. Dzień po dniu przypominać o zasadach.

E. Baczyńska, B. Borowiec i A. Kuchciak (2002, s.11-12) sugerują, aby rodzice oraz pozostałe osoby opiekujące się dzieckiem w domu ukierunkowywały jego aktywność oraz stymulowały rozwój poprzez:

1. Unikanie sytuacji powodujących dodatkowe napięcie u dziecka np. konfliktów w domu, nieporozumień między rodzicami.
2. Przestrzeganie regularnego trybu życia: stałe godziny posiłków, odrabiania lekcji, snu i zabawy.
3. Wypracowanie konsekwentnych i jednolitych dla obojga rodziców form postępowania z dzieckiem, gdyż ich brak prowadzi do jeszcze większego chaosu.
4. Niewskazane jest zwracanie uwagi na dziecko jedynie wtedy, gdy zachowuje się ono niepoprawnie, gdyż odnosi to skutek przeciwny do oczekiwanego, powoduje wzmocnienie negatywnych zachowań.

5. Wydawanie poleceń w krótkiej formie, instrukcje powinny być zwięzłe i dokładne. Stąd też:
  - a) najpierw trzeba sprawdzić, czy dziecko nas słucha (zatrzymać w biegu, przytrzymać za rękę, spojrzeć w oczy, najlepiej jeśli dziecko powtórzy o co prosimy);
  - b) w danym momencie wyznaczyć najwyżej trzy czynności do wykonania, natomiast jeżeli zależy nam na dokładności wykonania polecenia, należy wydawać je pojedynczo, a po wykonaniu pochwalić dziecko.
  
6. Organizowanie zabaw i czasu wolnego dziecka według ściśle ustalonych reguł:
  - a) umożliwić zaspokojenie potrzeby ruchu, a jednocześnie wdrażać do zajęć wymagających spokoju i skupienia ( w ten sposób dziecko ma możliwość rozładowania nadmiaru energii oraz uczy się koncentrować uwagę);
  - b) przeplatać zabawy ruchowe zabawami cichymi( lepienie z plasteliny, słuchanie opowiadań, rysowanie, malowanie);
  - c) ograniczać zabawy czasem i regułami gry; bawiąc się z dzieckiem i dając wygrać, rodzice pokazują, jak prawidłowo reagować na przegraną;
  - d) kontrolować zabawy na podwórku, gdyż dzieci ze względu na swoją impulsywność łatwo dają się sprowokować i popadają w konflikty z rówieśnikami;
  - e) dziecko powinno samo ponosić konsekwencje swoich zachowań, czyli przeprosić, jeśli kogoś skrzywdziło, posprzątać pokój, jeśli coś stłukło itp.; ograniczyć ilość bodźców ( za wiele bodźców wprowadza chaos i potęguje pobudliwość):
    - za dużo zabawek sprawia, że zabawa staje się chaotyczna i rozprasza dziecko oraz nie zostawia swobody tworzenia,

- dziecko powinno bawić się i pracować w małych grupach (2-3 dzieci),
- zbyt częste oglądanie telewizji i długie zabawy przed komputerem powodują nadmierne obciążenie i wyczerpanie układu nerwowego,
- w porze wieczornej należy proponować dziecku zajęcia relaksacyjne i wyciszające, plan czynności przed pójściem spać powinien być taki sam każdego dnia.

## 7. Organizowanie pracy i nauki według następujących reguł:

- a) zadania dziecka powinny być nastawione na cel, tzn.:
  - nie hamowanie nadmiernej aktywności dziecka, lecz stałe, dyskretne ukierunkowywanie jego działalności na właściwy cel,
  - czuwanie nad stawianiem celów na miarę możliwości dziecka, np. dzielenie materiału na części, sprawdzanie, czy dziecko zrozumiało polecenie, kontrolowanie pracy dziecka, koncentracji jego uwagi, chwalenie za każdy etap wykonanego zadania,
  - dyskretna pomoc w organizowaniu działania dziecka, tak aby zawsze osiągnęło zamierzony cel.
- b) każde zadanie, czynność domowa, powinny być dokończone, sprawdzone- uczy to samokontroli i wprowadza niezbędny dla dziecka porządek,
- c) kontrola nad pracą dziecka nie powinna polegać na krytykowaniu, ale na poszukiwaniu innych zajęć, gdy jest ono zniechęcone, pomocy w rozwiązywaniu zadań,
- d) dziecko powinno uczyć się w krótkich odcinkach czasu (15-30 min.), zaś przerwy należy przeznaczyć na relaks,
- e) lekcje dziecko powinno odrabiać o stałej porze, kiedy w domu jest najmniejszy ruch; na stole leży tylko to, co służy do pracy, drzwi od pokoju dziecka powinny być zamknięte,
- f) sprawdzać pracę domową w obecności dziecka, aby przyzwyczajać je do porządkowania własnej pracy,

g) czynność, którą ma dziecko wykonać lub informacje, które ma zapamiętać należy powtarzać wielokrotnie.

8. Podkreślanie u dziecka mocnych stron oraz nagradzanie za drobne sukcesy np. uśmiechem, przytuleniem, pochwałą, szczególnie przed kimś trzecim – czyli **wzmacnianie pozytywne**.

## **2. System norm i zasad oraz rola konsekwencji w wychowaniu dziecka z ADHD**

Podobnie, jak zbyt sztywna dyscyplina, stosowanie kar nieadekwatnych do przewinienia, czy też kary cielesne, rzeczą, która blokuje porozumienie między dorosłymi i dziećmi jest brak systemu jasno sformułowanych zasad i norm regulujących życie rodzinne, życie w grupie rówieśniczej w przedszkolu, czy w szkole. Normy – czyli dlaczego trzeba postępować tak, a nie inaczej, zasady – czyli to jak wprowadzamy normy w życie. Normą może być np. szacunek dla drugiego człowieka, zasadami np. mówienie dzień dobry, ustąpienie miejsca. Dr Wolańczyk w swojej książce tak opisuje znaczenie norm i zasad w wychowaniu dziecka nadpobudliwego:

- jasno sformułowane dają dziecku poczucie pewności i bezpieczeństwa,
- spójny ich system ułatwia dorosłym wychowanie dziecka,
- raz wprowadzone oszczędzają czas dziecka i rodzica,
- pomagają uniknąć wielu sporów, pomagają dorosłym czuć się pewnie, dają poczucie, że umieją oni zapanować nad własnym domem, klasą.

Aby ustalić odpowiedni system zasad i norm w wychowaniu dziecka nadpobudliwego, najlepiej jest zrobić listę wszystkich zachowań dziecka, które najbardziej denerwują i dokuczają innym. Zasady powinny być stałe, jasno sformułowane, najlepiej zapisane na kartce oraz powinny obowiązywać

wszystkich domowników czy rówieśników dziecka w klasie.  
(T. Wolańczyk...,1999)

Każde dziecko, nie tylko to z ADHD, musi nauczyć się przestrzegania pewnych reguł i zasad, które obowiązują każdego człowieka. Oczywiście dzieciom nadpobudliwym będzie znacznie trudniej. Pewien ojciec nadpobudliwego chłopca powiedział tak: „To, że jest ci trudniej, znaczy tylko tyle, że ty i ja musimy się bardziej starać. Wtedy nauczysz się zasad gry, tak jak nauczyłeś się grać w warcaby i będziesz mógł cieszyć się grą i zwycięstwem”.  
(T. Wolańczyk..., 1999, s.137)

Z systemem norm i zasad wiąże się pojęcie konsekwencji. **Konsekwencje** to takie środki, które pomagają utrzymać dyscyplinę, a nie są zależne od humoru osoby, która je „wymierza”. Pokazują jakie zachowania prowadzą do jakich skutków. Szczególnie ważne właśnie w wychowaniu dzieci nadpobudliwych, gdyż te mają ogromny problem z przewidywaniem następstw swojego zachowania. Konsekwencja powinna być związana z określoną zasadą. Powinna być również:

- szybka - czyli powinna nastąpić zaraz po przewinieniu dziecka,
- skuteczna - czyli doprowadzona do końca,
- sprawiedliwa - czyli odpowiednia do przewinienia,
- słuszna - związana z rzeczywistym przewinieniem dziecka,
- sympatyczna - wyrażona bez nienawiści,
- słowna – wyrażona słownie, nie cielesna!

Konsekwencje mogą być naturalne (np. wynikające z jakiegoś zagrożenia) i logiczne (wynikające z regulaminu, umowy). W odróżnieniu od kary konsekwencja nie wzbudza złości i agresji dziecka, nie przekazuje mu również informacji, że jest złym dzieckiem, które należy ukarać, po prostu lepiej się kojarzy. Jeśli więc dziecko zrobi coś złego, złamie pewne zasady, a my pozwolimy mu ponieść za to, jak najszybciej konsekwencje odpowiednie do

przewinienia – dziecko prawdopodobnie będzie starało się więcej tego nie powtórzyć. Z czasem wystarczy samo ostrzeżenie.

Konsekwencje, zarówno te negatywne jak i pozytywne, jak również zasady i normy zachowań najlepiej spisać w przystępny dla dziecka sposób i systematycznie

**Rysunek 3.** Punktoważ do zbierania żetonów za właściwe zachowania dziecka



**Tabela 2.** Zasady zdobywania punktów i nagród

**CO..., ZA CO..., ZA ILE...**

<b>Otrzymuję punkty jeśli przestrzegam następujących zasad:</b>	
<b>Zasada punktów</b>	<b>liczba</b>
1.	
2.	
3.	

<b>Jaką nagrodę otrzymam za zdobyte punkty:</b>	
<b>Liczba punktów otrzymuję:</b>	<b>Liczba punktów otrzymuję:</b>




**Tabela 3.** Moje miesięczne konto ( czyli karta zachowań domowo-szkolnych)

Tydzień	ZASADA:	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NIEDŹ
<b>I</b>	<b>1</b>							
	<b>2</b>							
	<b>3</b>							
	<b>4</b>							
<b>II</b>	<b>1</b>							
	<b>2</b>							
	<b>3</b>							
	<b>4</b>							
<b>III</b>	<b>1</b>							
	<b>2</b>							
	<b>3</b>							
	<b>4</b>							
<b>IV</b>	<b>1</b>							
	<b>2</b>							
	<b>3</b>							
	<b>4</b>							

**Tabela 4.** Karta zachowań społecznych (w szkole, przedszkolu)

<b>Zachowania społeczne</b>	<b>PN.</b>	<b>WT.</b>	<b>ŚR.</b>	<b>CZW.</b>	<b>PT.</b>	<b>RAZEM</b> Ilość punktów
Słuchanie innych						
Przestrzeganie zasad						
Dzielenie się z innymi						
Współpraca w pracy i zabawie						
Rozwiązywanie problemów						
Panowanie nad sobą (gniewem, złością)						
<b>RAZEM:</b>						

### **3. Metody wspierające pracę z dzieckiem nadpobudliwym**

Jeśli mimo wielu wysiłków rodziców i nauczycieli dziecko nie poddaje się normalnemu sposobowi wychowania, wtedy niezbędna jest systematyczna terapia. Jak twierdzi Celestyna Grzywniak (C.Grzywniak, 2000), wybór odpowiedniej metody terapeutycznej dla dziecka nadpobudliwego psychoruchowo nie jest łatwy, gdyż trzeba wziąć pod uwagę sferę w jakiej nadpobudliwość występuje, nasilenie jej objawów. Terapię dobiera się do specyficznych potrzeb dziecka, jego osobowości i indywidualnych sytuacji. Zawsze jest jednak potrzebna współpraca rodziców i nauczyciela z terapeutą.

Autorka podaje najważniejsze i najczęściej stosowane terapie dla dzieci nadpobudliwych:

1. Terapie, które wspomagają rozwój osobowości dziecka, porządkują jego stosunek do siebie i do innych. Do nich zaliczamy terapię nazywaną „holdingiem”, polegającą na „mocnym” trzymaniu dziecka. Do tej grupy

zaliczamy również terapie rodzinne, mającą na celu poprawienie komunikacji w rodzinie-metoda pracy z trudnymi zachowaniami dzieci C.Sutton, metoda A. Faber i E. Mazzlish, T Gordona oraz terapię zachowania. Terapia zachowania oparta jest na psychologii behawioralnej i uczy kontroli nad sobą oraz wytrwałości.

2. Terapie kierujące aktywnością ruchową dziecka i w konsekwencji poprawiające jego zdolność skupienia uwagi i koncentracji. Wyróżniamy tu:

terapię integracji sensomotorycznej,

kinezylogię

eurytmię

jeździectwo terapeutyczne

terapię zajęciową

relaksację według Jacobsona

muzykoterapię

„metodę Dobrego Startu”

program korekcji zachowań T. Opolskiej i E. Potempskiej

metodę Weroniki Sherborne

3. Biochemiczne sposoby leczenia: farmakologia, „terapia kwieciem E. Bacha” (homeopatyczna)

### **Przydatna literatura tematu:**

1. Serfontein G., Twoje nadpobudliwe dziecko. Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.
2. Wolańczyk T, Kołakowski A., Skotnicka M., Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. BiFolium, Lublin 1999.
3. Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. „Media Rodzina of Poznań, Inc.”, Poznań 1993.

4. Kloppel R., Vliex S., Rytmika w wychowaniu i terapii, Warszawa 1995.
5. Kozłowska A., Zaburzenia emocjonalne u dziecka w wieku przedszkolnym. WSiP, Warszawa 1984.
6. Nartowska H., Wychowanie dziecka nadpobudliwego. „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1986.
7. Nawrot M., Trela A., Domino metod do pracy z dzieckiem w przedszkolu. ORDO, Kraków 2001.
8. Opolska T., Potempska E., Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań. CMPP-P MEN, Warszawa 1998.

STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ  
PSYCHORUCHOWĄ I ICH RODZINOM „POMOST” w Gdyni ( tel. + 58  
629 36 05, 620 57 00, 520 10 93)