

NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA

Nadpobudliwość psychoruchowa jest coraz częstszym zespołem cech zachowania, występującym u dzieci. Według definicji H. Spionek zespół nadpobudliwości psychoruchowej cechuje się zmienioną pracą mózgu, co dla dziecka skutkuje brakiem możliwości kontrolowania swoich zachowań w sferze uwagi, ruchu i emocji. Procesy pobudzenia dominują nad procesami hamowania. Główne objawy nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci w wieku przedszkolnym to:

- ✓ zaburzenia koncentracji uwagi
- ✓ nadmierna impulsywność
- ✓ nadruchliwość

Nadpobudliwość może przejawiać się w sferze:

- ✓ ruchowej- niezgrabne ruchy, tiki nerwowe, złe kierowanie swojej aktywności, przechodzenie od jednej czynności do drugiej, ciągły ruch
- ✓ poznawczej-deficyt uwagi, trudności w skupieniu nad wykonywaniem jednej czynności, nadreakcja na bodźce zewnętrzne, gadatliwość, pobieżność myślenia, impulsywność, rozkojarzenie, brak systematyczności
- ✓ emocjonalnej- brak opanowania, wzmożona ekspresja uczuć, drażliwość, trudności w zasypianiu, wybuchy złości, brak tolerancji, podatność na sugestie, mała odporność na stres. Pozbawienie dziecka specjalistycznej pomocy może skutkować obniżoną samooceną, zaburzeniami sfery uczuciowej, postawą lekową lub agresją.

ZASADY PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM

- ✓ Wyznaczaj dziecku cele, które nie są zbyt odległe-im bliższy jest cel tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane a praca pomyślnie zakończona.
- ✓ Konsekwentnie przyzwyczajaj dziecko do finalizowania przedsięwzięć .
- ✓ Stale i dyskretnie kontroluj poczynania dziecka.
- ✓ Przypominaj o regułach i zobowiązaniach.
- ✓ Zakres powierzonych obowiązków dostosuj do poziomu rozwoju dziecka.
- ✓ Ogranicz niepotrzebne bodźce np. zadania wymagające wzmożonej mobilizacji.
- ✓ Unikaj sytuacji trudnych -nasilają stan pobudzenia. Nie obarczaj dziecka wieloma obowiązkami jednocześnie, stopnij stopień trudności, nie dopuszczaj do niepowodzeń.
- ✓ Porozumiewaj się z dzieckiem w atmosferze spokoju i rzeczowości.
- ✓ Wszelkie drastyczne środki wychowawcze (kary fizyczne, izolacja, agresja słowna, konflikty, napięcia) powodują pojawienie się lub nasilenie objawów nerwicowych oraz stają się przyczyną utrwalenia reakcji obronnych w postaci aroganckiej postawy, buntu, agresji, kłamstwa.
- ✓ Umiejętnie organizuj dziecku wolny czas.
- ✓ Proponuj dziecku zajęcia, które je wyciszają.
- ✓ Pomagaj dziecku, zamiast je karać.
- ✓ Unikaj chaotyczności i braku systematyczności.
- ✓ Nie doprowadzaj do gwałtownych i radykalnych zmian, aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości.
- ✓ Wielokrotnie powtarzaj jasne i proste polecenia, a także upewnij się, czy są dla dziecka czytelne.
- ✓ Jasno precyzuj reguły i normy.
- ✓ Stosuj wzmocnienia pozytywne np. pochwała, uśmiech, przytulenie, także za same starania.
- ✓ Odpowiednio przygotuj miejsce pracy/przebywania dziecka.
- ✓ Zasada naprzemiennego wysiłku i relaksu- należy naprzemiennie stosować zajęcia spokojne oraz wymagające aktywności ruchowej.
- ✓ Okaż akceptację, zrozumienie, empatię i otwartość na problemy dziecka.

PORADY DLA RODZICÓW DZIECKA Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ

Sześć etapów skutecznego wydawania poleceń:

- ✓ Podejść do dziecka.
- ✓ Zdobądź jego uwagę (dotknij ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu).
- ✓ Sformułuj dwu-, trzy- wyrazowe polecenie
- ✓ Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie.
- ✓ Powtórz polecenie tyle razy, dopóki dziecko go nie zrozumie.
- ✓ Dopilnuj realizacji polecenia.

Ja-rodzic:

- ✓ W kontaktach z dzieckiem zachowuj spokój i rozsądek.
- ✓ Kontroluj własne emocje w kontakcie z dzieckiem.
- ✓ Stwarzaj dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ Stawiaj nacisk na zajęcia relaksacyjne i wyciszające.
- ✓ Nie używaj słów i sformułowań: Ty zawsze!, Ty nigdy!, Nie wolno!, Musisz! - Często przynosi to odwrotny skutek.
- ✓ Naucz się akceptacji, że być może Twoje dziecko nie będzie ideałem.

Opracowanie na podstawie:

Namysłowska I. „Psychiatria dzieci i młodzieży” Wyd.1.Warszawa: PZWL, 2007

Wolanczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M. „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci” Wyd.BiFolum, Lublin, 1999

JAK INTERPRETOWAĆ RYSUNKI DZIECI?

Dziecięce rysunki są prawdziwą skarbnicą informacji- pokazują emocje, stany lękowe, cechy temperamentalne, więzi z członkami rodziny, sposób interpretacji otoczenia. Warto obserwować twórczość dziecka, gdyż pozwala rodzicom wcześniej zorientować się w nurtujących je problemach bądź niesygnalizowanych konfliktach.

✓ **Twórczość dziecka obejmuje kilka faz, zależnych głównie od wieku:**

1,5-2l -linie splatają się ze sobą, brak konkretnej treści

2-4l - postacie ludzkie o charakterze głowonogów

4-6l - rysunek jest dokładniejszy, linia bardziej stabilna, pojawiają się dodatkowe elementy (kwiaty, słońce, ozdoby postaci)

6-9l - większy realizm, rysunki wzbogacone o drobiazgi i szczegóły

✓ **Przedstawienie postaci**

Istotną rolę w ocenie rysunku dziecka odgrywa kolejność rysowania postaci (zgodnie z kluczem- postaci najbliższe dziecku są rysowane w pierwszej kolejności oraz w najbliższym sąsiedztwie). Umieszczenie postaci w skrajnych częściach kartki bądź ich pominięcie świadczy o poczuciu odrzucenia emocjonalnego, niechęci, braku akceptacji, zazdrości. Postać mało kolorowa, bez uwzględnienia szczegółów jest najczęściej przez dziecko niekorzystnie spostrzegana. Analogicznie- im dłuższa praca nad wizerunkiem danej osoby, wielość barw i ozdób wskazuje na zażyłą więź.

✓ **Kolorystyka**

Również używane przez dziecko barwy pozwalają nam stwierdzić z jakimi emocjami mamy do czynienia. Barwy jasne i ciepłe (żółty-pomarańczowy-czerwony) pozwalają nam wnioskować o pogodnym nastawieniu, zadowoleniu, życzliwości, szczęściu. Przeciwnością będą odcienie brązu, czerni, szarości, sygnalizujące postawy lękowe, zaburzone poczucie bezpieczeństwa, nieuświadomione konflikty. Barwy z palety zieleni, niebieskiego i fioleto są oznaką wyciszenia, spokoju, braku złości.

✓ **Temperament**

Rysunek dziecka pozwala nam wnioskować z jakim typem temperamentu możemy mieć do czynienia w przyszłości. Dzieci energiczne, zdecydowane i pewne siebie rysują linie z rozmachem, silnie przyciskając kredkę do kartki papieru. Analogicznie dzieci wyciszone, nieśmiałe, pełne obaw trzymają kredkę delikatnie, rysunki są ledwo widoczne, pola niemalże puste. Dzieci nadpobudliwe, ze wzmoczoną ruchliwością rysują bez celu, chaotycznie, najczęściej jednym kolorem.

✓ **Orientacja w przestrzeni**

Dziecko spokojne i szczęśliwe rysuje najczęściej w orientacji poziomej, dąży do wypełnienia większości przestrzeni, wzbogaca o dodatkowe elementy. Niepokojące jest umieszczenie obrazu w jednym rogu kartki bądź pozostawienie dużych pustych przestrzeni.

✓ **Niepożądane symbole w rysunku**

- osoby pozbawione poszczególnych części ciała
- agresywne zwierzęta
- przedmioty używane w walce (miecze, noże, pistolety)

Należy pamiętać, że rysunek dziecka stanowi informację o jego stanie emocjonalnym w danej chwili. Dopiero w przypadku powtarzających się nieprawidłowości w twórczości dziecka, należy dokonać pełnej diagnozy.

Opracowanie na podstawie:

Braun-Gałkowska M. (1985) „Test rysunku rodziny”, Lublin, Wydawnictwo KUL

Sęk H. (red) „Społeczna psychologia kliniczna”, Warszawa, PWN

ROLA I ZADANIA PSYCHOLOGA PRZEDSZKOLNEGO

W obliczu licznych zaburzeń zachowania pojawiających się u dzieci wskazana staje się pomoc ze strony psychologa przedszkolnego.

Podstawowym zadaniem psychologa są działania diagnostyczne, których celem jest rozpoznanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz ocena czy aktualne możliwości psychofizyczne dziecka pozwalają na ich pełne zaspokojenie. Istotne wydaje się wyeliminowanie deficytów przy równoczesnym pobudzaniu mocnych stron dziecka oraz udzielanie pomocy w formie odpowiedniej do rozpoznanych potrzeb. W przypadku stwierdzenia zaburzeń rozwojowych, psycholog stara się im zapobiegać oraz inicjować wszelkie możliwe rodzaje wspomaganie.

Dodatkową formą wsparcia są warsztaty indywidualne i grupowe pobudzające rozwój kompetencji społecznych, do których u dzieci w wieku przedszkolnym należą głównie:

- ✓ umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji
- ✓ radzenie sobie z emocjami i porażką
- ✓ reagowanie na krytykę, niepowodzenia, dokuczanie
- ✓ konstruktywne działanie w sytuacjach konfliktowych
- ✓ okazywanie zaufania
- ✓ umiejętność dziękowania i przepraszania
- ✓ dawanie oraz przyjmowanie pomocy od innych
- ✓ umiejętne zarządzanie czasem
- ✓ gotowość do przestrzegania reguł

Ważną rolę psychologa staje się także psychoprofilaktyka, poradnictwo, współpraca z rodzicami i wychowawcami oraz reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

Pomoc psychologiczna w naszym przedszkolu jest dostępna dla wszystkich dzieci i rodziców, którzy jej potrzebują. Spotkanie umożliwia uzyskanie wsparcia, sugestii w przypadku pojawienia się niepokojów lub wątpliwości bądź przepracowanie nurtującego problemu. Zapraszamy na konsultacje!

Opracowanie na podstawie:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 17 sierpnia 2017r w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach

ZASADY PRACY Z DZIECKIEM Z PROBLEMAMI Z KONCENTRACJĄ

- ✓ Okres przedszkolny ma znaczący wpływ na dalszy proces uczenia się i przyswajania wiedzy. Dziecko uczy się nowych faktów, zjawisk, słów. Rozwija się jego wyobraźnia i aktywność sensoryczna. Dzięki regularnymi systematycznym ćwiczeniom technik zapamiętywania, dziecko może znacznie poszerzyć swoje pole uwagi, stopień koncentracji oraz wyobraźni. Istotną rolę odgrywają zasady, które powinny być przestrzegane podczas pracy z dziećmi wykazującymi trudności w zapamiętywaniu:
- ✓ Stały harmonogram dnia-brak chaotyczności
- ✓ Brak porównań i zestawień z pracą innych dzieci
- ✓ Aktywny udział dorosłego w ćwiczeniach, zadaniach, zabawach realizowanych przez dziecko
- ✓ Ograniczenie rozrywek rozpraszających uwagę- gry multimedialne, Tv itp.
- ✓ Ćwiczenia proste, jednoelementowe- ograniczenie zadań złożonych, wielowątkowych
- ✓ Mnemotechniki-zapamiętywanie przy udziale wszystkich zmysłów (wzrok, słuch, dotyk, węch)
- ✓ Wierszyki, rymowanki-nauka na pamięć
- ✓ Pantomima
- ✓ Łańcuchy skojarzeń-własne ciągi wyrazów składające się na ciąg przyczynowo skutkowy
- ✓ Haki pamięciowe- kojarzenie cyfr z przedmiotami o podobnym kształcie
- ✓ Piktogramy- ilustrowanie treści piosenek, bajek
- ✓ Mapy myśli-rysowanie na środku przedmiotu/ postaci i w formie odgałęzień haseł z nim powiązanych
- ✓ Gry typu memory /skojarzenia
- ✓ Zagadki, rebusy, łamigłówki

Ćwiczenia pamięci możemy wykonywać z dzieckiem podczas codziennych czynności, prac domowych, spacerów.

Opracowanie na podstawie:

Edyta Gruszczyk-Kulczyńska „Wspomaganie dzieci w rozwoju do skupiania uwagi i zapamiętywania” WSIP,
Warszawa 2005