**Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci**

Przyczyny ogólnej nadpobudliwości u dzieci:

**specyfika układu nerwowego,** uwarunkowania genetyczne, powikłania podczas ciąży
i porodu, nieprawidłowości w pracy różnych okolic mózgu na skutek braku równowagi między neuroprzekaźnikami.

Obecnie używane nazwy tego zaburzenia to:

**ADHD** czyli **Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi**

**Zespół hiperkinetyczny**

**ADHD** sprowadza się do odmiennej pracy mózgu, która uniemożliwia dziecku kontrolę swoich zachowań, a więc kontrolowanie ruchów, uwagi i emocji.

**Charakterystyczne objawy:**

**- nadmierna ruchliwość**

**- wzmożona impulsywność**

**- nasilone zaburzenia uwagi**

Dziecko nadpobudliwe jest nadruchliwe, impulsywne i nieuważne zawsze lub prawie zawsze. Jest to **stała cecha jego zachowania.**

Nadpobudliwość charakteryzuje się **dużym stopniem nasilenia objawów** w porównaniu do innych dzieci (w tym samym wieku i o tym samym poziomie rozwoju) oraz powoduje zaburzenia **w funkcjonowaniu domowym, szkolnym i rówieśniczym** dziecka.

Pojawia się **przed 7 rokiem życia** i nie jest objawem towarzyszącym innemu schorzeniu.

**Diagnoza:**

dokonuje jej **lekarz psychiatra** w oparciu o określone kryteria diagnostyczne. Niezbędne są również informacje zebrane od rodziców i nauczycieli, badanie pediatryczne, neurologiczne, obserwacja i rozmowa z dzieckiem, ocena aktywności ruchowej, pomiar uwagi i badanie psychologiczne.

**Organizacja pomocy w przypadku ADHD:**

- edukacja rodziców: zapoznanie ze specyfiką ADHD, kształtowanie właściwych postaw rodzicielskich, modyfikacja metod wychowawczych,

- praca z dzieckiem: uświadomienie i korekta zachowań,

- praca z nauczycielami: szkolenia w kierunku zrozumienia problemu i indywidualizowania procesu dydaktyczno-wychowawczego,

- różne formy terapii: indywidualna, grupowa, rodziny,

- farmakoterapia.

**Zasady postępowania:**

- zaakceptuj indywidualne możliwości i potrzeby dziecka,

- ustal stałe i jednoznaczne reguły zachowania w konkretnych sytuacjach, zawieraj z dzieckiem umowy,

- wprowadź i stosuj stały rozkład dnia, plan zajęć,

- dbaj o spokój miejsca pracy dziecka, staraj się izolować dziecko od wielobodźcowego środowiska,

-pomagaj dziecku w planowaniu i organizacji pracy, porządkowaniu najbliższego otoczenia,

- pomagaj doprowadzać dziecku pracę do końca, kontroluj, ale nie krytykuj,

- przypominaj o ważnych sprawach „na jutro”.

**Kierunki pracy z dzieckiem:**

- usprawnienie komunikacji z dzieckiem,

- pomoc w aktywnym słuchaniu,

- określenie jasnych oczekiwań,

-planowanie pracy dziecka,

- skuteczne wydawanie poleceń,

- wprowadzenie systemu jasnych reguł i zasad regulujących życie dziecka,

- stosowanie pochwał i nagród,

- określenie konsekwencji złamanych reguł i zasad.

**Dziecko z ADHD potrzebuje:**

- jasnych informacji jak powinno się zachowywać,

- zasad określonych w sposób jasny i konkretny, sformułowanych pozytywnie, będących wskazówkami (np. podnosimy rękę gdy chcemy coś powiedzieć, używamy zwrotów grzecznościowych), podajemy ich niezbyt dużo (jednorazowo 2/3),

- dostosowujemy zasady do zmieniającej się rzeczywistości, często je przypominamy, przestrzegamy niezależnie od okoliczności, dotyczą one dzieci i dorosłych.

**Jak pomóc w odrabianiu lekcji:**

- wspólne umówienie się z dzieckiem na konkretną godzinę i ustalenie konsekwencji, jeśli ta umowa nie zostanie dotrzymana,

- udzielenie dziecku pomocy w przygotowaniu rzeczy potrzebnych do odrobienia lekcji,

- wspólne i niestety trwające dłuższy okres, odrabianie lekcji,

- ograniczenie ilości bodźców docierających do dziecka: puste biurko, pusta ściana, zasłonięte okno, wyłączone grające sprzęty, wyciszenie,

- stosowanie, w zależności od indywidualnych potrzeb, przerw, w czasie których dziecko może trochę poruszać się, pobiegać,

- koncentracja uwagi może być różna od 5 minut do 15/20 minut, czy nawet 30/40 minut lub więcej, skupienie zależy też od nastroju, zmęczenia, motywacji,

- pracować z dzieckiem nad wydłużaniem czasu jego pracy,

- gdy koncentracja uwagi dziecka słabnie, staramy się przyciągnąć jego uwagę poprzez wprowadzanie nowych, nietypowych sposobów pracy np. podkreślanie, zaznaczanie kolorami,

- pomagamy w porządkowaniu miejsca pracy i pakowaniu plecaka do szkoły.

**Rady dla dziecka w domu:**

- po przyjściu ze szkoły zjedz posiłek, odpocznij, wyjdź na powietrze,

- po podjęciu postanowienia o odrabianiu lekcji, od razu wprowadzaj to w czyn,

- na początku odrób prace pisemne,

- utrzymuj pogodny nastrój,

- ułóż plan dalszej nauki,

- czytaj ze zrozumieniem,

- staraj się zainteresować tym, czego się uczysz.

**Rady dla dziecka w szkole:**

- na lekcji bądź skupiony i słuchaj nauczyciela,

- jeżeli czegoś nie umiesz pytaj, a jeżeli umiesz to zgłaszaj się do odpowiedzi,

- kiedy odpowiadasz staraj się maksymalnie skupić na odpowiedzi,

- zapisuj prace domowe, zarówno pisemne i ustne,

- jeśli przygotowałeś się do lekcji, bądź pewny siebie, nie bój się.

**Rady dla rodziców:**

- poznaj czym jest ADHD, staraj się zaakceptować inne możliwości i potrzeby dziecka,

- zapewnij dziecku poczucie akceptacji i bezpieczeństwa,

- nie porównuj dziecka do innych dzieci, nie stawiaj ich za wzór,

- nie karz dziecka za obawy,

- oceniaj zachowanie, a nie dziecko.

Opracowała:

Beata Martuzalska