

TRUDNOŚCI SZKOLNE A NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA

Najczęściej uważamy, że niepowodzenia szkolne dotyczą dzieci z niskim ilorazem inteligencji, o obniżonej zdolności uczenia czy z opóźnionym rozwojem. Mogą to być opóźnienia spowodowane defektami narządów zmysłu: wzroku, słuchu, mowy. Można zgodzić się również, że złe wyniki w nauce mogą mieć dzieci, które mają nieodpowiednie warunki życia, wychowujące się w rodzinie nie zaspakajającej im warunków do intelektualnego rozwoju i nauki, stwarzającej atmosferę nieustannego napięcia i konfliktów.

Mówiąc o dzieciach mających niepowodzenie w szkole należy również wspomnieć o dzieciach nadpobudliwych. Dla ogółu ludzi dziecko z zespołem ADHD jest „żywym srebrem”-poruszającym się wyłącznie biegiem, na niczym niemogącym się skupić, wchodzącym często w konflikty z innymi dziećmi, przysparzającym problemy najbliższymi.. Rzadko zdajemy sobie sprawę, że niepokój ruchowy jest bardzo trudny do opanowania przez dziecko. Nie jest to wynik jego złej woli, ale sposób na rozładowanie jego wewnętrznego napięcia.

ADHD to skrót od angielskiej nazwy ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER, czyli Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami uwagi (często nazywany „zespołem hiperkinetycznym” lub „zespołem nadpobudliwości psychoruchowej”). Według najnowszych badań dolegliwość ta jest w dużej mierze uwarunkowana genetycznie. Prawdopodobieństwo odziedziczenia tego defektu po rodzicach jest dość duże – około 50 %. Jest on również co najmniej trzykrotnie częstszy u chłopców niż u dziewczynek, przypuszczalnie dlatego, że są oni genetycznie bardziej podatni na zaburzenia układu nerwowego niż dziewczynki.

Okazuje się, że ADHD nie jest prostym zaburzeniem uwagi jako takiej, źródłem tej dysfunkcji jest niemożliwość hamowania impulsywnych reakcji ruchowych na zewnętrzne bodźce.

U dzieci nadpobudliwych niektóre obszary mózgu źle funkcjonują, przyczyniając się być może do objawów tej choroby. Z zaburzeniem związane są: kora przedczołowa, część mózdzku oraz co najmniej dwa spośród pięciu skupisk neuronów znajdujących się w głębi mózgu, objętych wspólną nazwą jąder(lub inaczej zwojów). Okazuje się, że te części układu nerwowego u osób z ADHD są mniejsze niż normalnie. Wiele danych eksperymentalnych wskazuje na to, że mogą tu odgrywać rolę mutacje w obrębie kilku genów, zwykle bardzo aktywnych w korze przedczołowej i w zwojach podstawy. (badania J. J. Gillis z University of Kolorado-1992)

Za przetwarzanie informacji w naszym mózgu odpowiada m.in. dopamina, związek chemiczny, który odgrywa rolę neuroprzekaźnika i odpowiedzialny jest za przekazywanie informacji z jednej komórki nerwowej neuronu do drugiej. Dopaminę wydzielają neurony zlokalizowane w określonych obszarach mózgu, a jej zadaniem jest hamowanie lub modulowanie czynności innych neuronów, zwłaszcza związanych z emocjami i ruchem.

U dzieci nadpobudliwych wydzielanie dopaminy nie jest zrównoważone i być może jest to jeden z powodów, dla których tak trudno im się skupić.

Nadpobudliwość ujawnia się wcześniej, między trzecim a piątym rokiem życia, ale pierwsze objawy zaburzenia mogą dać o sobie znać w różnym wieku: zdarza się, że stają się one

widoczne dopiero w późnym dzieciństwie lub wręcz w okresie dorastania.

Oto kryteria, jakie muszą być spełnione, aby można było rozpoznać ADHD (klasyfikacja Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego- DSM-IV):

I. 1. Sześć lub więcej podanych poniżej objawów zaburzeń koncentracji uwagi musi utrzymywać się przez 6 miesięcy w stopniu utrudniającym funkcjonowanie dziecka bądź w stopniu niewspółmiernym do jego rozwoju.

Zaburzenia koncentracji uwagi:

- *dziecko nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć szkolnych, pracy lub w czasie wykonywania innych czynności; popełnia błędy wynikające z niedbałości,
- *często wydaje się nie słuchać tego, co się do niego mówi,
- *często ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach,
- *często zapomina o różnych codziennych sprawach,
- *łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców,
- *często gubi rzeczy niezbędne do pracy np. zabawki, przybory szkolne, książki itp.
- *nie lubi, ociąga się lub unika rozpoczęcia zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego-nauka szkolna, odrabianie lekcji,
- *często ma trudności z zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć,
- *często nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji i ma kłopoty z dokończeniem zadań szkolnych i wypełnieniem codziennych obowiązków, jednak nie z powodu przeciwstawiania się lub niezrozumienia instrukcji

2. Sześć lub więcej podanych poniżej objawów nadpobudliwości i impulsywności musi się utrzymywać przez przynajmniej 6 miesięcy w stopniu utrudniającym funkcjonowanie dziecka bądź w stopniu niewspółmiernym do jego rozwoju

Nadruchliwość

- *dziecko ma często nerwowe ruchy rąk, stóp bądź nie jest w stanie usiedzieć w jednym miejscu,
- *wstaje z miejsca w czasie lekcji lub w innych sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia,
- *często chodzi po pomieszczeniu lub wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe,
- *często ma trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem,
- *często jest nadmiernie gadatliwe,
- *często jest w ruchu

Impulsywność

- *często przerywa lub przeszkadza innym,
- *często wrywa się z odpowiedzią zanim pytanie zostanie sformułowane w całości,
- *często ma kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej

II. Niektóre upośledzające funkcjonowanie dziecka objawy zaburzeń koncentracji uwagi lub nadpobudliwości psychoruchowej(nadruchliwość, impulsywność) ujawniły się przed 7 rokiem życia.

III. Upośledzenie funkcjonowania dziecka spowodowane tymi objawami występuje w dwóch

lub więcej sytuacjach (np. w szkole i w domu).

IV. Stwierdza się klinicznie istotne upośledzenie funkcjonowania społecznego, zawodowego lub szkolnego (w zakresie edukacji).

V. Objawy u dziecka nie występują w przebiegu przetrwałych zaburzeń rozwojowych, schizofrenii lub innych psychoz i nie można ich trafniej uznać za objawy innego zaburzenia psychicznego (np. zaburzeń nastroju, lękowych, dysocjacyjnych lub nieprawidłowej osobowości).

Nadpobudliwość może przejawiać się w trzech sferach: ruchowej, poznawczej i emocjonalnej. U dzieci może równocześnie występować w dwóch, trzech strefach lub tylko w jednej.

Typowe objawy w sferze nadpobudliwości ruchowej to: wzmożona ekspansja ruchowa i niepokój ruchowy. Dzieci ze wzmożoną ekspansją ruchową charakteryzują się ruchliwością (biegają, skaczą, krzyczą, na lekcji wyrrywają się do odpowiedzi, machają rękami, są pełne energii, szukają każdej okazji, aby wyżyć się ruchowo). Wykonują one natychmiast każde polecenie nauczyciela związane z ruchem. Gorzej jest, gdy mają coś wykonać na miejscu, w skupieniu. Nie mogą wtedy zapanować nad własnym pobudzeniem ruchowym. Na polecenia nauczyciela nie zwracają uwagi, co nie wynika z ich negatywnej postawy emocjonalnej, lecz z nieumiejętności panowania nad własnym pobudzeniem. Pobudzanie to wzrasta, gdy dziecko przebywa w grupie. Dlatego w domu może być spokojniejsze, a podczas indywidualnej rozmowy nadpobudliwość może się nie ujawnić. Przy większym nasileniu nadpobudliwości ruchowej może także wystąpić niezręczność, niezborność, brak dokładności, precyzji, co sprawia, że dzieci te ciągle coś tłuką, zrzucają, łamią i ulegają wypadkom. Często się wiercą i kręcą, nie potrafią się sprawnie ubrać czy spakować swoich rzeczy.

Niepokój ruchowy objawi się dodatkowymi skurczami mięśni, tikami, wyładowaniami ruchowymi. Dzieci takie wykonują wiele drobnych, niepotrzebnych ruchów, np. bazgrzą po zeszytach, obgryzają ołówek, skrobą po ławce, niszczą rzeczy znajdujące się wokół nich. Wzrost emocjonalnego napięcia może doprowadzić do jąkania, nerwicy czy ruchów mimowolnych.

Nadpobudliwość w sferze poznawczej przejawia się inaczej. Dziecko nie może skupić się na jednej rzeczy, ciągle coś je rozprasza. Odwraca się, rozmawia z kolegami, nie słucha, co się mówi na lekcji, zwraca uwagę na każdy szmer głośno go komentując, a wyrwane do odpowiedzi nie wie w ogóle, o co jest pytane. Odrabianie lekcji trwa długo i z małymi efektami. W zeszycie często są niedokończone zdania, wyrazy, gubione litery. Wypracowania nie mają logicznego ciągu, są chaotyczne. Zaburzenie koncentracji może wzrastać przy powstawaniu napięć emocjonalnych. Czasami nadpobudliwość poznawcza może przejawiać się zaburzeniami procesu myślenia przy stosunkowo dobrej koncentracji. Występuje wtedy brak przemyślenia, pochopne wnioskowanie, brak głębszego zastanowienia się. Dziecko już chce odpowiadać, chociaż nauczyciel jeszcze nie skończył formułowania pytania.

Odpowiedzi te są złe, niepełne, gdyż dziecko nie dokonało dostatecznej analizy myślowej. Uczeń taki sprawia wrażenia bezkrytycznego, mniej spostrzegawczego i mniej inteligentnego, niż jest w rzeczywistości. U takich dzieci może także występować wzmożona wyobraźnia. Zaczyna wtedy przeważać świat fantazji nad rzeczywistością. Dziecko takie jest zamyślane, pogrążone w swoim świecie, czasami coś mówi do siebie lub nie na temat, robi miny, nie śledzi tematu lekcji i nie uważa.

Objawy **nadpobudliwości w sferze emocjonalnej** są wielorakie. Polegają one głównie na zwiększonej wrażliwości na działające bodźce. U dzieci tych występują intensywniejsze reakcje uczuciowe na różne zdarzenia czy sytuacje. Są konfliktowe, mają trudności w przystosowaniu się do wymagań szkolnych. Obrażają się, bywają drażliwe, agresywne, łatwo

przechodzą od płaczu do śmiechu.

Nadpobudliwość emocjonalna może objawiać się także w postaci wzmożonej lękliwości. Pojawia się wtedy niepokój, lęk, strach przed różnymi sytuacjami, zwłaszcza szkolnymi. Przy odpowiedzi dzieci te pocą się, czerwienią lub bledną. Ten rodzaj nadpobudliwości może przejawiać się także w sferze uczuć wyższych, głównie społecznych. Dzieci nadpobudliwe przeżywają cudzą krzywdę, zamartwiają się, płaczą, są egocentryczne. Wtedy zbyt mocno przeżywają swoje niepowodzenia, nieporozumienia w domu czy wśród rówieśników.

Główne zasady postępowania z dzieckiem nadpobudliwym

Przystępując do pracy z dzieckiem nadpobudliwym, należy pamiętać o głównych założeniach:

Dziecku nadpobudliwemu można pomóc w szkole organizując mu środowisko zewnętrzne(dziecko żyjące w świecie wewnętrznego niepokoju powinno mieć uporządkowany świat wokół siebie).Dziecko nadpobudliwe potrzebuje więcej zrozumienia, tolerancji i cierpliwości ze strony nauczyciela jak i najbliższych.

Większość dzieci lubi, kiedy porządek dnia jest stały (wprowadzić należy porządek i rutynę). Stałość rytmu dnia pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie. Ponieważ dziecko szybko się rozprasza, należy ograniczyć bodźce zewnętrzne(np. puszczenie głośnej muzyki). Należy mówić jasno i konkretnie nie dając dziecku zbyt dużo możliwości wyboru. Należy rozkładać jego przyszłe zadania na prostsze, mniej odległe czynności i natychmiast nagradzać dziecko. Starać się interweniować w sytuacjach konfliktowych, kierować jego zachowaniem, ucząc innego sposobu wyrażania negatywnych uczuć. Stosując odpowiednie zabawy możemy dość skutecznie wyciszyć dziecko i poprawić jego funkcjonowanie w szkole.

Konieczna jest konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonać. Należy wyznaczyć niezbyt odległe cele działania i określić sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja oraz duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce. Stawianie odległych celów powoduje zapominanie, porzucanie rozpoczętego zadania i rozpoczynanie coraz to nowych zabaw. Dlatego im bliżej jest postawiony cel lub termin, tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane, a praca zakończona. Należy systematycznie przyzwyczajać i wdrażać dziecko do finalizowania każdego rozpoczętego działania. Niezbędna jest również stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji.

Szczególne wskazania do postępowania z dzieckiem nadpobudliwym

1. W pracy z dzieckiem nadpobudliwym należy zachować spokój i rozsądek. Nie można pozwolić by niepokój i nadruchliwość dziecka udzielała się dorosłym. Jest to warunek niezbędny.
2. Należy zwracać uwagę na staranne wykonanie prac oraz ich ukończenie, a także utrzymywaniu zainteresowania na zadaniu poprzez częste jego zmiany. Zawsze wracamy do pracy rozpoczętej i niedokończonej.
3. Stopniowo wydłużać czas trwania zadania i nasilać stopień trudności.
4. Nadmierną ruchliwość na lekcji należy pozytywnie ukierunkować, na przykład poprosić o starcie tablicy, o rozdanie pomocy lub o wykonanie innej pożytecznej czynności, która umożliwi częściowe rozładowanie napięcia.

5. Dziecko powinno siedzieć blisko nauczyciela.
6. W zabawach, w których bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas ukończenia. Nie można pozwolić na chaotyczny, niekontrolowany i bezładny ruch.
7. Oddziaływać na dziecko należy powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie, nie krzykiem.
8. Po zajęciach wychowania fizycznego czy innych zajęciach ruchowych wymagających dużej aktywności należy zastosować ćwiczenia wyciszające, na przykład relaksację, ćwiczenia wymagające spokoju, skupienia, na przykład wycinanie, wydzieranie, lepienie z plasteliny, kolorowanie.

Dziesięć podstawowych próśb dziecka nadpobudliwego, które zawierają całą wykładnię skutecznego postępowania:

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.
3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.
4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić.
5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.
6. Dawaj mi tylko jedno polecenie naraz.
7. Przypominaj mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe zadania do wykonania, kiedy cel jest daleko gubię się.
9. Chwal mnie, choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.
10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, kiedy okazujesz mi, jak mnie kochasz!

Opracowała: Alicja Chylińska

Literatura:

1. Bogdanowicz M., Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym, Warszawa 1985.
2. Spionek H., Psychologiczna analiza trudności i niepowodzeń szkolnych, Warszawa 1970.
3. T. Walończyk, a. Kołakowski, M. Skotnicka „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci; Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć”
4. H. Nartowska „Wychowanie dziecka nadpobudliwego” Nasza Księgarnia
5. J. Makowska „Dzieci trudne do kochania” Instytut Wydawniczy CRZZ