

## **Nadpobudliwość psychoruchowa**

### Czym jest nadpobudliwość psychoruchowa i jak się objawia?

Nadpobudliwość psychoruchowa nazywana jest również zespołem nadwrażliwości lub niepokojem ruchowym. Specjaliści szacują, że zaburzenie to występuje u 4-10% dzieci w wieku szkolnym, z czego w znakomitej większości dotyczy chłopców.

Nadpobudliwość psychoruchowa, polega na braku równowagi procesów nerwowych - proces pobudzenia uzyskuje przewagę nad procesem hamowania w korze mózgowej. Badacze obserwują również, iż temu zjawisku dotyczy niewłaściwy stosunek w strukturach mózgowych, tj. między korą a podkorą.

Do najczęstszych przyczyn tego zaburzenia zaliczane są uwarunkowania genetyczne, niewłaściwy przebieg ciąży (np. nieprawidłowe odżywianie lub niehigieniczny tryb życia matki), urazy mechaniczne (przede wszystkim w okresie ciąży, porodu lub połogu). Powodem nadpobudliwości może być ciężki przebieg chorób lub alergii oraz urazy głowy w okresie dziecięcym. Interesującym jest fakt, iż te zaburzenia mogą wynikać także z niewłaściwych oddziaływań wychowawczych.

W przypadku nadpobudliwości psychoruchowej dziecko i jego opiekunowie mierzą się z szeregiem trudności w zakresie sfery ruchowej, poznawczej i emocjonalnej.

Jak objawia się nadwrażliwość psychoruchowa w zakresie sfery ruchowej? Upraszczając, jest to znacznie wzmożona potrzeba ruchu u dziecka. W praktyce zauważyć to możemy u niemowlaków, które podczas noszenia wciąż się obracają lub uciekają z wózeczka. U starszych dzieci raczej nazywamy to „wierceniem się” lub szeroko pojętą „niezdarnością”. Dzieci o takich cechach zazwyczaj preferują zabawy dotyczące biegania, ścigania się, siłowania, przrzucania, skakania, etc. - jednak bez ustrukturyzowanych zasad, gdyż te ograniczenia mogą również powodować u nich trudność.

Zaburzenia koncentracji uwagi, to jedna z kwestii utrudniającym dzieciom naukę i uczestnictwo w zabawach w szkole lub w przedszkolu. Dzieci z nadpobudliwością psychoruchową odbierają wszelkie dźwięki z otoczenia i nie potrafią wyselekcjonować tych najważniejszych, co powoduje ogromną dezorientację. To bywa powodem trudności w uczestnictwie w zorganizowanych grach, zabawach, a nawet zajęciach.

Impulsywność, drażliwość, zmienność humoru i nastroju, trudności w czekaniu na swoją kolej, podporządkowaniu się normom i zasadom - to jedne z objawów niepokoju ruchowego u dzieci. Te kwestie wpływają jednak na kolejne elementy życia, np. powodują trudności

w relacjach w rówieśnikami. Dzieci te często są odrzucane właśnie przez to niestosowanie się do ustalonych zasad, ale też przez sam fakt nadrucliwości zdarza się, że pełnią rolę tzw. „klasowego błazna” lub stają kozłami ofiarnymi, na które można zrzucić winę w każdej sytuacji.

Specjaliści twierdzą, że u najmłodszych dzieci najlepiej widać zaburzenia ruchowe, zaś im dziecko jest starsze, tym bardziej uwydatniają się zaburzenia w zakresie procesów poznawczych i emocjonalnych, spowodowanych zaburzeniami ruchowymi - stąd tak istotne jest obserwowanie dzieci pod różnymi kątami, ważność na wszelkie odchylenia od normy i wczesna interwencja.

Podczas zajęć szkolnych zauważyć możemy takie trudności jak: kręcenie się, ruszanie nogami, stukanie rękami, skrobanie, zwijanie, rozwijanie, zamykanie, otwieranie, ugniatanie - papieru, gumki, stołu... ciągły ruch, kary zaburza tok lekcji, dekoncentruje inne dzieci i powoduje ich negatywną ocenę dziecka.

Obserwuje się ponadto u dzieci o nadwrażliwości ruchowej zachowania nawykowe, np. ssanie palca, dłubanie w nosie, kręcenie włosów, pociąganie za włosy, obgryzanie paznokci, itd.

Zaburzenia związane z nadpobudliwością psychoruchową wpływają nie tylko na motorykę dużą, ale też małą - dzieci o tym profilu miewają trudności w zakresie takich czynności jak wiązanie sznurówek, zapinanie guzików, często „brzydko” rysują (może lepiej powiedzieć: nieadekwatnie do wieku?). Obserwuje się też tzw. pochopność w myśleniu, co oznacza, że dziecko podejmuje najpierw działanie, a następnie uruchamia proces myślowy, a nie na odwrót, co objawia się na przykład częstym podnoszeniem ręki natychmiast po zadaniu pytania przez nauczyciela i udzielaniu (często) nieprawidłowych odpowiedzi. Zauważyć można też takie cechy jak „bujanie w obłokach”, chaotyczne wypowiedzi, często niezwiązane z tematem rozmowy i nie kończenie podjętych czynności.

Jaka jest przyszłość dzieci z nadpobudliwością psychoruchową? W. Wolf - Wedigo pisze o dwóch skrajnych możliwościach, a zatem twierdzi, że przy prawidłowych oddziaływaniach wychowawczych i terapeutycznych dziecko może zostać wyprowadzone z opisanych trudności i osiągnąć szeroko pojęty sukces. Z drugiej strony jednak twierdzi, że osoby te czeka szereg niepowodzeń i porażek, takich jak uzależnienie, wykluczenie społeczne, nieumiejętność wywiązania się pełnionych ról społecznych. Czy rzeczywiście tak musi być? Myślę, że warto w tym celu oddać się poszukiwaniu badań obserwujących dzieci o tym profilu przez wiele lat - od dzieciństwa do dorosłości, o ile takie istnieją. Osobiście daleka jestem od wróżenia dzieciom nadpobudliwym samych porażek, ale i samych sukcesów. Nic w końcu nie jest tylko białe lub tylko czarne.

Jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje dziecko nadpobudliwe psychoruchowo i co jest w nim najważniejsze?

Jak we wszystkich oddziaływaniach terapeutycznych najważniejsza jest indywidualizacja

procesu edukacyjno-terapeutycznego, umożliwianie dziecku doświadczania sytuacji odniesienia sukcesu (nawet drobnego) i wzmacnianie go. Wzmacnianie wszystkich pozytywnych zachowań, a nawet samych starań. Warto również sprawdzać wiadomości jakie ma dziecko i realizację powierzonych zadań, przy szczególnym zwróceniu uwagi na dokładność wykonania zadania.

W pracy z dzieckiem o nadwrażliwości ruchowej, warto stosować zasadę „mniej znaczy więcej”, a więc stosować krótkie polecenia i jasne wymagania co do ich wykonania, dzielić pracę na etapy, organizować przerwy, ograniczyć (w miarę możliwości oczywiście) zbędne bodźce. Spokój, cierpliwość i konsekwencja to ważne cechy opiekuna, wychowawcy lub terapeuty dziecka nadpobudliwego.

Warto powierzać dziecku „odpowiedzialne” zadania, które mogą sprzyjać rozładowaniu ruchowemu, np. podlewanie roślin, dyżury przy tablicy, pomoc w rozdysponowaniu materiałów do zajęć, etc.

Bardzo ważnymi zasadami wydaje się być unikanie sytuacji współzawodnictwa i konkurencji, a także „karanie” bezczynnością (co często wydaje się być skutecznym i rozsądnym rozwiązaniem).

Praca terapeuty nie może być pozbawiona współpracy z rodzicami, przede wszystkim w zakresie uświadamiania im przyczyn trudności dziecka oraz jego specyficznych potrzeb. Konsekwentne niezrozumienie i nieuszanowanie trudności i potrzeb dziecka, może stanowić dla niego sytuację skrajnego stresu, a nawet traumy, co może powodować takie symptomy jak moczenie się, jąkanie lub nasilenie zespołu niepokoju ruchowego.

## **Konspekt zajęć z terapii pedagogicznej dla dziecka z nadpobudliwością psychoruchową**

**Temat:** „Burza na horyzoncie”

**Grupa wiekowa:** 10 lat

**Liczba uczestników:** 1 os. - zajęcia indywidualne

**Miejsce:** gabinet pedagoga

**Czas pracy:** 45 minut

**Formy pracy:** praca indywidualna, ekspresja ruchowa, ekspresja artystyczna, wizualizacja, metody ćwiczenia relaksacyjne

**Środki dydaktyczne:** kartka papieru, kredki, utwory muzyczne, odtwarzacz muzyki, załączniki przygotowane przez nauczyciela

### **Cele ogólne:**

- Doskonalenie umiejętności koncentracji uwagi.
- Rozwój umiejętności rozpoznawania własnych emocji.

### **Cele szczegółowe:**

- Uczestnik rozpoznaje emocje swoje, ale też postaci przedstawionych na obrazkach.
- Uczestnik zna wyciszające ćwiczenie oddechowe.
- Uczestnik zna metaforę pogody jako określenia swojego stanu umysłowego.
- Uczestnik wie, że może odczuwać szereg emocji - dodatnich i ujemnych - i, że czasem trudno je opanować, warto jednak uważnie się im przyglądać.

### **I. Wstęp (5 min.)**

Sesja relaksacyjna - dziecko i nauczyciel siadają prosto, z nogami ułożonymi „na kokardkę”. Nauczyciel, aby uzmysłwić dziecku na czym polega siedzenie prosto proponuje, aby dziecko wyobraziło sobie, że jego głowa jest schwytna na wędkę i ciągnięta wysoko w górę. Następnie nauczyciel prezentuje sposób, w jaki spróbujemy przez chwilę oddychać - raz jedną dziurką, raz drugą - zgodnie z przykładem na zdjęciu (Załącznik 1.1 i 1.2).

## **II. Przebieg zajęć – część właściwa**

### Ćwiczenie 1 (5 min.)

Nauczyciel pokazuje dziecku dwa obrazki i prowokuje rozmowę o tym, co przedstawiają. Z jakim kojarzą się nastrojem? Jaką minę ma dziecko na obrazku? Jaką minę ma żabka? Czym różnią się te dwa obrazki? (Załącznik 2.1 i 2.2)

### Ćwiczenie 2 (10 min.)

Nauczyciel prosi dziecko, aby wygodnie usiadło lub położyło się, tak aby czuło się komfortowo. Może też zamknąć oczy, jeśli chce. Nauczyciel prosi, aby dziecko wyobrażało sobie to, co czyta. (Opowiadanie stanowi Załącznik 3)

### Ćwiczenie 3 (5 min.)

Rozmowa o wizualizacji - jak dziecko czuło się w jej trakcie? Jak czuje się po jej zakończeniu?  
Nauczyciel tłumaczy: *z umysłem człowieka bywa trochę jak z pogodą - czasem jest bardzo czysta, przejrzysta i spokojna, a czasem panuje w niej burza. Kiedy jest jasno i słonecznie, zazwyczaj czujemy spokój, potrafimy skupić się na tym co robimy, a w naszej głowie jest niewiele rozpraszających myśli. Burza zaś oznacza, że jest ciemno, boimy się lub denerwujemy, ciężko jest nam dostrzec pewne rzeczy, mamy ochotę uciec w jakieś spokojne miejsce.*

### Ćwiczenie 4 (5 min.)

Zabawa ruchowa przy muzyce o zmiennym tempie - naśladowanie ruchem i głosem burzy i spokojnego, ciepłego słońca (Załącznik 4.1 i 4.2)

### Ćwiczenie 5 (15 min.)

Praca plastyczna - nauczyciel prosi ucznia o narysowanie pogody, jaka w danym momencie jest w jego głowie, a następnie nauczyciel rozmawia z dzieckiem o tym, co narysowało.

## **III. Zakończenie (5 min.)**

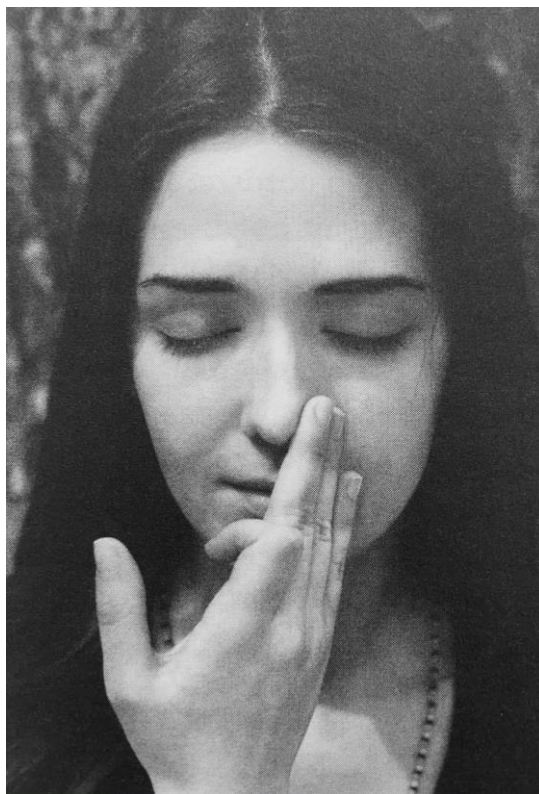
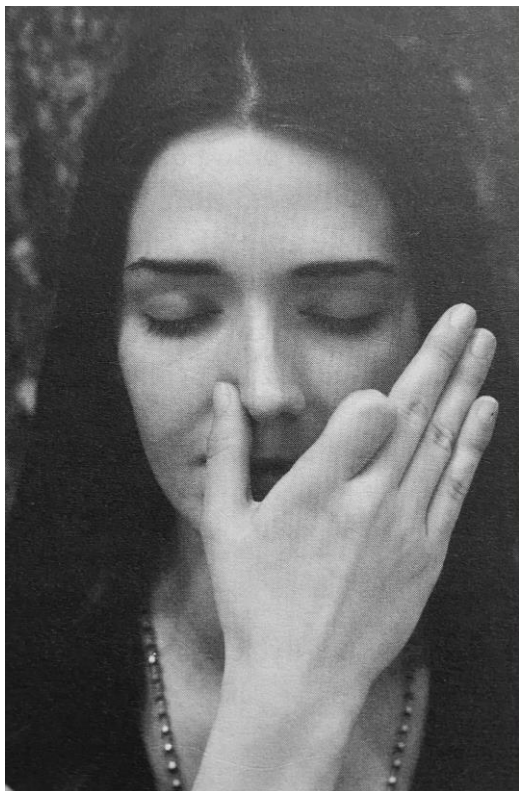
Swobodna rozmowa, podsumowanie zajęć - czy dziecko się czegoś dowiedziało z zajęć? Czy wie, co może zrobić, gdy poczuje, że w jego głowie może pojawić się burza? Co się dziecku podobało, a co nie?

## Załączniki

Załącznik 1.1:

Załącznik

1.2:



Załącznik 2.1:



Załącznik 2.2:



### Załącznik 3:

*Jaka pogoda panuje w środku? Czy czujesz się odprężony, a w środku świeci słońce? Czy czujesz, że leje deszcz, a niebo pokrywają ciężkie chmury? A może nawet szaleje burza? Co zauważasz?*

*Bez myślenia pozwól, żeby pogoda sama przyszła i określiła obecny moment. A gdy już dostrzeżesz, jak w danym momencie się czujesz, możesz po prostu to zostawić... dokładnie takim, jakie jest... Nie musisz nic zmieniać, nie musisz starać się poczuć inaczej, niż właśnie czujesz.*

*Przecież pogody na zewnątrz nie możesz zmienić ot tak, prawda?*

*Po prostu poczuj to.*

*Z ciekawością i pozytywnym nastawieniem skieruj swoją uwagę na chmury, świeże powietrze, które przynosi burza... Jest tak, jak jest... i w tym momencie nie możesz zmienić swojego nastroju. Zupełnie jak z pogodą.*

*Później, jeszcze dzisiaj, pogoda na pewno się zmieni... Ale teraz jest taka, a nie inna.*

*I to jest okej.*

*Nastroje się zmieniają. Przychodzą raz taki, raz inny.*

*Nie musisz nic z tym robić.*

*To się zmienia.*

### Załącznik 4.1:



### Załącznik 4.2:



### **Bibliografia:**

*Terapia pedagogiczna. Zaburzenia rozwoju psychoruchowego dzieci.* Pod red. E. M. Skorek, Kraków



2010

Snel E., *Uważność i spokój żabki*, Warszawa 2015

Mola M., *Medytacja łatwiejsza niż myślisz*, Warszawa 2014