**NADPOBUDLIWOŚĆ U DZIECI**

,,Dzieciom nadpobudliwym należy poświęcać dużo uwagi. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, w czym tkwi problem nadpobudliwości, ponieważ bez tego nie można im pomóc. Należy przede wszystkim nauczyć dzieci kontrolowania swojej energii. W osiągnięciu tego celu pomogą odpowiednio zorganizowane zabawy ruchowe i ćwiczenia relaksacyjne, w czasie których dzieci uczą się różnych sposobów rozładowania swojej energii. Istotne też jest, aby nauczyć dzieci korzystania z nagromadzonej w swoim ciele energii we właściwym kierunku. Zwykle objawy nadpobudliwości psychoruchowej  są wyraźnie widoczne już między 5 a 7 rokiem życia, ale bywa, że rodzice zwracają na nie uwagę dopiero, gdy dziecko rozpocznie naukę w szkole.

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo stwarzają rodzicom i nauczycielom wiele kłopotów swoim zachowaniem. Nauczycielom przeważnie trudno dokonać trafnej oceny przyczyn niewłaściwego zachowania dzieci i popełniają różnego rodzaju błędy wychowawcze. Natomiast niewłaściwe podejście do dzieci nadpobudliwych nasila ich pobudliwość i wzmaga niewłaściwe zachowanie, a ponadto wytwarza postawy lękowo-obronne. Rodzice są również bezradni wobec problemów pojawiających się w wychowaniu dzieci nadpobudliwych. Na ogół starają się bronić dzieci przed nauczycielem, ukrywają swoje kłopoty z dzieckiem, unikają kontaktu z nauczycielem. Jest to niewłaściwa postawa, gdyż w wychowaniu dziecka nadpobudliwego ważna jest współpraca rodziców z nauczycielem, która polega na podjęciu wspólnych kroków w udzielaniu mu pomocy i ujednoliceniu wymagań w stosunku do niego od wczesnego dzieciństwa.

Rodzice powinni się jak najczęściej konsultować z nauczycielem, aby zorientować się w tym, jak się dziecko zachowuje w różnych sytuacjach w grupie, jak się bawi z rówieśnikami, jakie jest jego zachowanie w czasie zajęć oraz jak przebiega jego nauka na tle rówieśników. Nauczyciel może skorzystać z doświadczeń rodziców i dowiedzieć się od nich, jak się dziecko zachowuje w domu. Tylko wspólne zaangażowanie rodziców   i nauczycieli w wychowanie dziecka od wczesnego dzieciństwa, przebiegające w dobrych warunkach środowiskowych, a mające na celu zrównoważenie procesów nerwowych, zapobiega powstawaniu poważniejszych zaburzeń rozwoju psychoruchowego.

Dorośli wielokrotnie popełniają błędy, myląc dzieci nadpobudliwe z dziećmi ruchliwymi. Sytuacja jest jasna, gdy u dziecka występują objawy nadpobudliwości we wszystkich trzech sferach (ruchowej, emocjonalnej i poznawczej) lub przy znacznym nasileniu nadpobudliwości. Gdy stykamy się zaś z dzieckiem nadpobudliwym tylko w jednej sferze, przy objawach w pozostałych sferach  w mniejszym stopniu nasilonych, trzeba bacznie obserwować dziecko, aby nie popełnić błędu. Dzieci nadpobudliwe emocjonalnie są bardzo wrażliwe na uwagi i krytyki kierowane pod ich adresem, dlatego szybko się obrażają i często popadają w konflikty z rówieśnikami. W chwilach pobudzenia emocjonalnego trudno jest się porozumieć z dzieckiem nadpobudliwym. Gdy dojdzie do konfliktu dziecka nadpobudliwego  z innym dzieckiem w grupie, to jeśli tylko to możliwe, rozmowę najlepiej odłożyć  na później gdy dziecko się uspokoi. Rozmowa o problemach wychowawczych tylko wtedy może odnieść skutek, gdy prowadzona jest w spokojnej atmosferze, wówczas bowiem dziecko może obiektywnie spojrzeć na sytuację i ją obiektywnie ocenić. Ważne jest ograniczenie liczby niepotrzebnych bodźców emocjonalnych, a nie chronienie przed wszelkimi bodźcami poprzez ustępliwość, uległość i podporządkowanie się rodziców impulsywnemu dziecku. Należy bowiem nauczyć dzieci radzić sobie w trudnych sytuacjach, w których z reguły narażone są one na działanie negatywnych bodźców, powodujących z kolei to, że wzrasta stan pobudzenia emocjonalnego dzieci nadpobudliwych, a ich czynności stają się zdezorganizowane. Wobec dzieci nadpobudliwych nie należy stosować kar fizycznych ani krzyczeć, ponieważ zwiększa to pobudzenie układu nerwowego oraz utrudnia dzieciom działanie i wykonywanie zadań. Prowadzi to do ogólnego niepokoju dzieci.

Dzieciom nadpobudliwym emocjonalnie nie należy polecać zadań zbyt trudnych, nawet w niewielki sposób przekraczających ich możliwości i wymagających wzmożonej mobilizacji. Trzeba przede wszystkim podejmować wysiłki zmierzające do zachowania ich równowagi emocjonalnej.

Dzieci nadpobudliwe nie umieją regulować swojego tempa pracy. Najczęściej na początku pracują w pośpiechu, po czym szybko się męczą i wykonują swoją pracę niedbale, aby ją jak najszybciej skończyć lub odchodzą nie kończąc jej wcale. Wynik ich pracy często bywa różny. Gdy dziecko rezygnuje z dokończenia zadania należy go zachęcić, pomóc mu, mówić do niego powoli, spokojnym głosem wydawać krótkie i wyraźne polecenia, ale wszystkie w formie ciekawej propozycji.

Dzieci nadaktywne są bardzo chętne do pomocy, mają dużą potrzebę ruchu, więc trzeba je włączyć do pracy w grupie, do pomocy nauczycielowi w organizowaniu zajęć i zabaw, trzeba im powtarzać konkretne funkcje i zadania. Poprzez uczestnictwo w organizowaniu zajęć dzieci te uczą się planowego, spokojnego działania. Natomiast gdy dziecko zasłuży sobie na karę dobry rezultat daje odsunięcie go od wykonywanych funkcji i zadań. Jednak taka forma kary odnosi skutek tylko wtedy, gdy dziecko było pochłonięte jakąś działalnością. W innym wypadku dziecko nadpobudliwe nie poczuje się ukarane, ponieważ pod wpływem działania różnych bodźców szybko znajdzie sobie inne zajęcie i nic nie skłoni go do zastanowienia się nad swoim niewłaściwym zachowaniem.

Aby zaspokoić potrzebę ruchu, a jednocześnie nauczyć dzieci hamowania swojej ruchliwości, nauczyciel powinien przeplatać zajęcia ruchowe zajęciami cichymi, np. zajęciami plastycznymi, słuchaniem bajek czy muzyki, które jednak nie powinny być zbyt długie. Gdy dzieci się niecierpliwią, można skierować ich uwagę na nową postać w bajce, czy nową sytuację, a w trakcie zajęć plastycznych ukierunkować ich uwagę, włączając się do rysowania czy malowania.

W pracy nad dzieckiem nadpobudliwym bardzo pomagają takie cechy życia przedszkolnego jak bardzo regularny tryb życia, stały rozkład dnia, zaplanowany program zajęć oraz konieczność dostosowania się do grupy rówieśniczej. Wychowawcy i rodzice powinni pokazywać dzieciom właściwe sposoby zachowania, uczyć ich ustępować, tłumaczyć, w jaki sposób można dojść do kompromisu. Szczególną wartość ma organizowanie dzieciom zabawy na podwórku i kontrolowanie ich, tak aby dzieci nie tylko biegały. Zabawy bowiem powinny mieć określone zasady, przepisy i reguły postępowania. Czas przebywania na podwórku także nie powinien być zbyt długi, ponieważ dzieci wracają do domu zmęczone, często rozdrażnione i podekscytowane w wyniku czego trudniej im skupić uwagę. Po powrocie z podwórka powinna zapanować w domu spokojna i zgodna atmosfera, przygotowująca dzieci do snu. Trzeba uspokajać dzieci i starać się wyeliminować czynniki, które mogłyby pobudzić dziecko. W porze wieczornej najlepiej czytać dzieciom bajki, urządzać zabawy tematyczne, dziewczynki zająć wyszywankami a chłopców majsterkowaniem. Znakomitym elementem wychowawczym jest wspólna kolacja. Dziecko naśladując dorosłych, uczy się kulturalnego zachowania przy stole. Ważne jest też, aby dzieci nadpobudliwe chodziły spać o jednakowej porze.

Dzieci nadpobudliwe powinny mieć możliwość wykonywania zadań i innych czynności w pogodnej atmosferze, czyli w warunkach zapewniających koncentrację uwagi i możliwość maksymalnej mobilizacji. Należy także zaplanować krótkie przerwy na odpoczynek, pozbawione różnych dodatkowych bodźców np. w postaci włączonego telewizora. Cel zadania, jakie ma dziecko do wykonania, trzeba mu krótko i w sposób zrozumiały wyjaśnić. Wszystko powinno być dostosowane do wieku i możliwości dziecka. Oprócz tego należy usilnie przyzwyczajać i wdrażać dzieci nadpobudliwe do doprowadzania rozpoczętych czynności do końca, gdyż przejawiają one tendencję do szybkiego przerywania wykonywanych zadań i przechodzenia do innych zajęć.

Dzieci nadpobudliwe muszą być stale kontrolowane i kierowane przez dorosłych, trzeba im przypominać o przyjętych na siebie obowiązkach.

**Wymienia się  następujące reguły postępowania z dzieckiem nadpobudliwym:**

* regularny tryb życia,
* odpowiednia liczba oraz stałość godzin snu i odpoczynku,
* prawidłowe i regularne odżywianie,
* niezbyt forsowne ćwiczenia fizyczne i sporty,
* spacery,
* systematyczne wietrzenie pomieszczeń(gdzie odpoczywa i śpi),
* unikanie poleceń w okresie wieczornym.

Koniecznie trzeba zdać sobie sprawę, że dziecko nadpobudliwe wymaga więcej czujności ze strony rodziców i nauczycieli.

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo od najmłodszych lat powinno być wychowywane według jednej, konsekwentnej linii postępowania. Musi żyć w spokojnej atmosferze, kontrola rodziców musi być połączona z wdrażaniem do samodzielności. Kontrolowane przez dorosłych dziecko musi czuć, że zawsze w sytuacjach trudnych może liczyć na ich pomoc. Dziecko wychowywane w takich warunkach ma szansę na prawidłowy rozwój.”