

Praca z dzieckiem impulsywnym i nieuważnym zawsze stanowi wyzwanie. Dzieci te łatwo uznać przez pomyłkę za niegrzeczne, nieposłuszne, mimo że wiele z ich zachowań nie wynika z niepokorności, ale z zaburzeń pracy mózgu i pewnych deficytów, np. uwagi, motywacji.

Dziecko nadpobudliwe w przedszkolu

Czy to ADHD?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi, określane anglojęzycznym skrótem ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) diagnozowany jest zazwyczaj w pierwszych latach nauki szkolnej. Zaniepokojeni rodzice udają się po pomoc do specjalisty, kiedy funkcjonowanie dziecka w nowym środowisku stanowi niekończące się pasmo niepowodzeń. Warto wiedzieć, że dzieci, u których rozpoznano ADHD, niemal we wszystkich przypadkach prezentowały charakterystyczne objawy już wcześniej. Większości dzieci z takim rozpoznaniem problem sprawia już funkcjonowanie w grupie przedszkolnej. W związku z tym, że diagnozę przeprowadza się najczęściej w wieku około siedmiu lat, nauczyciele wychowania przedszkolnego mogą mieć pod opieką dzieci prezentujące objawy ADHD, które nie mają jeszcze postawionego rozpoznania i, co za tym idzie, nie są objęte opieką terapeutyczną.

Dane statystyczne wskazują, że dzieci z ADHD stanowią około 3-10% populacji, a więc w przeciętnej grupie przedszkolnej może być ich jedno lub dwoje. Praca z dzieckiem impulsywnym i nieuważnym zawsze stanowi wyzwanie. Kierowanie w stronę dzieci komunikatów, które upewniają je w tym, że wciąż nie spełniają stawianych im oczekiwań powoduje pogłębienie problemu – dlatego zawsze warto się zastanowić, czy nasz przedszkolak nie wykonuje poleceń, bo nie chce, czy też po prostu nie jest w stanie. Istnieją pewne metody, które ułatwiają pracę z dziećmi z ADHD. Możemy stosować je także w stosunku do dzieci, u których obserwujemy zbliżone objawy, nawet jeśli rozpoznanie nie zostało jeszcze postawione.

Objawy ADHD

ADHD jest rozwojowym zaburzeniem samokontroli – powoduje pogorszenie zdolności do kontrolowania własnego zachowania. Badania wskazują, że ADHD ma podłoże biologiczne i genetyczne. Nie wynika więc z błędów wychowawczych popełnianych przez rodziców, braku dyscypliny czy ich nieumiejętności zapanowania nad dziećmi. Jest rozpoznaniem nie tylko psychologicznym, ale i medycznym, problemem, którego źródło zlokalizowane jest w ośrodkowym układzie nerwowym.

Wyróżnia się trzy główne grupy objawów ADHD:

- **nadpobudliwość ruchowa**, czyli aktywność ruchowa, która znacznie przewyższa aktywność ruchową innych dzieci, będących na tym samym etapie rozwoju. Charakteryzuje się między innymi: chodzeniem i bieganiem bez celu, niemożnością pozostawania w miejscu, ciągłym wykonywaniem drobnych, bezcelowych ruchów i gadatliwością;
- **nadmierna impulsywność**, z którą wiąże się trudność w kontrolowaniu swojego zachowania, natychmiastowe realizowanie swoich pomysłów i potrzeb, bez zastanowienia się nad skutkami działania;
- **zaburzenia koncentracji uwagi** – czyli osłabienie zdolności skupienia się na powierzonym zadaniu i skrócenie czasu, przez jaki dziecko potrafi pozostać skoncentrowane na jednej czynności.

Nie każda nadpobudliwość świadczy o ADHD

Psychologowie, lekarze i terapeuci coraz częściej podkreślają, że nazwa ADHD przypisywana jest wielu schorzeniom lub zaburzeniom, których podłoża należy poszukiwać gdzie indziej. Nadpobudliwość u dzieci może być powodowana poprzez brak zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka, w tym potrzeby bezwarunkowej miłości oraz potrzeby akceptacji. Lekarze wskazują również na związek nadpobudliwości i zaburzeń koncentracji z alergią pokarmową, a także z obecnością w diecie dzieci konserwantów i barwników, które wywierają wpływ na dziecięce zachowanie. Uwzględnić należy również to, że dziecięcy układ nerwowy i mózg są niedojrzałe. Zakres zachowań uważanych za normę

rozwojową w wieku przedszkolnym jest wciąż jeszcze szeroki. Niewiele pozostaje już po silnie nadpobudliwym, z zasady opozycyjnym zachowaniu prezentowanym w fazie buntu dwulatka. Część przedszkolaków przejawia wciąż pewien poziom nadpobudliwości i trudności w koncentracji uwagi, które jednak samoistnie ustępują wraz z osiągnięciem dojrzałości szkolnej. W wieku przedszkolnym mózgowy ośrodek, odpowiadający za kontrolę zachowania, jest jeszcze skrajnie niedojrzały. Efektem tego jest występowanie pobudliwych, nieprzeemyślanych zachowań, których liczba u zdrowych dzieci stopniowo zmniejsza się wraz ze wzrostem dojrzałości dziecka. W przypadku ADHD liczba tych zachowań jest znacznie większa niż u typowego przedszkolaka i nie zauważa się samoistnej poprawy samokontroli, mimo coraz bardziej zaawansowanego wieku.

Jak pracować z dzieckiem prezentującym objawy nadpobudliwości lub deficyty uwagi

Nauczyciel ma w zasięgu ręki narzędzia, dzięki którym może wesprzeć pobudliwego przedszkolaka, a sobie znacznie ułatwić pracę. Polegają one w dużej mierze na rozpoznaniu potrzeb dziecka i wyjściu im naprzeciw oraz na dostosowywaniu stawianych dziecku oczekiwań do jego indywidualnych możliwości.

- **Akceptacja.** Potrzeba akceptacji u dzieci z ADHD jest równie silna jak u dzieci rozwijających się prawidłowo. Tymczasem jego deficyty i trudne zachowania spowodowane nadpobudliwością często powodują, że jest nieustannie karcone lub ignorowane. Bardzo istotne jest to, by dziecko, które ma problemy z koncentracją uwagi, wiedziało, że jest akceptowane i doceniane, mając jednocześnie świadomość, że w przedszkolu obowiązują pewne zasady, do których trzeba się dostosować. Już samo zaprzestanie ciągłego zwracania uwagi (*siedź spokojnie, nie wierć się, zabierz się do pracy/jedzenia*) pomoże zapobiec eskalacji problemu i daje dziecku szansę na zaspokojenie potrzeby akceptacji.
- **Jasne zasady.** Dzieci impulsywne nie radzą sobie z chaosem. Ustalenie i wyjaśnienie zasad pozwala im na rozpoznanie, jakie zachowania są adekwatne, nawet jeśli miewają problem z kontrolowaniem swoich reakcji. Nawijanie do ustalonych wcześniej zasad okazuje się pomocne w sytuacjach trudnych, konfliktowych. Dobrze, aby zasad nie było zbyt wiele oraz by były proste i regularne przypominane.
- **Odpowiednie miejsce.** W trosce o umożliwienie sobie przeprowadzenia zajęć nauczycielom zdarza się izolowanie dziecka sprawiającego problemy od reszty grupy. Tymczasem, jeśli ma ono się rozwijać, nauczyć funkcjonować w grupie i czynić postępy, potrzebuje być blisko.
- **Dzielenie zadań na mniejsze.** Trudności w koncentracji powodują, że duże skomplikowane zadanie może przekraczać możliwości dziecka. Podzielenie go na mniejsze części ułatwia osiągnięcie celu – całkowicie albo chociaż częściowo.
- **Zadbanie o różnorodność.** Zróżnicowanie aktywności, zadań, tonu głosu, atrybutów i miejsca pracy pozwalają dłużej podtrzymać zainteresowanie dziecka.
- **Koncentracja na silnych stronach dziecka.** Dzieci nadpobudliwe mają wiele indywidualnych talentów (np. sprawność fizyczna, wyobraźnia przestrzenna albo zdolności przywódcze), ich odkrycie i wzmocnienie prowadzi do rozwoju. Krytyka natomiast podcina skrzydła, demotywuje, wzmacnia częstotliwość prezentowania trudnych zachowań.

Niezależnie od tego, czy źródłem dziecięcej nadpobudliwości jest ADHD, niedojrzałość układu nerwowego, czy też inne przyczyny o podłożu medycznym lub emocjonalnym, tym, czego najbardziej potrzebuje impulsywny przedszkolak, jest wyjście naprzeciw jego potrzebom. Spokój, konsekwencja i indywidualne podejście wydają się kluczem do nawiązania dobrej, wspierającej relacji z dzieckiem przejawiającym trudności w kontroli swoich zachowań i utrzymaniu koncentracji. ■

Bibliografia:

Barkley R.A., *ADHD. Podjąć wyzwanie*, Poznań 2009.
Green C., Chee K., *Zrozumieć ADHD*, Warszawa 2011.



Małgorzata Stańczyk – absolwentka psychologii i filozofii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Interesuje się psychodietetyką i tematyką żywienia dzieci ze specjalnymi potrzebami dietetycznymi. Autorka bloga parentingowego spelniamama.pl.