|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Trudności szkolne a nadpobudliwość psychoruchowa**  Na wyniki uzyskiwane w szkole mają wpływ, między innymi właściwości psychiczne dziecka. Dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu układu nerwowego uczeń jest w stanie podjąć wytężony wysiłek umysłowy, koncentrować się przez dłuższy czas na jednym przedmiocie, a po zmęczeniu szybko odzyskiwać siły do dalszej pracy. Potrafi też opanować emocje (śmiech, gniew, płacz).  W młodszym wieku szkolnym wielu uczniów przejawia nadpobudliwość psychoruchową, co ma niekorzystny wpływ na postępy w nauce. Może wpłynąć na opóźnienie kształtowania się mowy, pisania, czytania oraz myślenia. Nadpobudliwość psychoruchowa może wynikać z osłabienia układu ruchowego lub z przyczyn środowiskowych i wychowawczych.  Z nadpobudliwością psychoruchową mamy do czynienia wtedy, gdy dochodzi do powstania przewagi procesów pobudzania nad procesami hamowania. Do innych przyczyn nadpobudliwości psychoruchowej możemy zaliczyć uszkodzenia powstałe w życiu płodowym, w trakcie porodu, np. niedotlenienie mózgu, błędy wychowawcze, a także nerwowy tryb życia dziecka.  Nadpobudliwość może przejawiać się w trzech sferach: ruchowej, poznawczej i emocjonalnej. U dzieci może równocześnie występować w dwóch, trzech strefach lub w tylko jednej.  Jakie zachowania przejawiają dzieci nadpobudliwe?  Typowe objawy w sferze nadpobudliwości ruchowej: -dzieci nie potrafią usiedzieć spokojnie w ławce, wiercą się, kręcą, zmieniają pozycję, bawią się przyborami szkolnymi, -są pełne energii, szukają każdej okazji, aby wyżyć się ruchowo. Reagują na upomnienia nauczyciela chwilową poprawą, po pewnym czasie jednak znów wykonują poprzednie czynności. Opanowanie nadruchliwości przekracza możliwości dziecka. Zaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej może być ułatwione przez włączenie ucznia do prac pomocniczych w klasie (przyniesienie kredy, zmazanie tablicy, podlanie kwiatków). 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 zeszycie, obgryzają ołówek, skrobią po ławce, niszczą rzeczy znajdujące się wokół nich.  Ponadto uczniowie nadpobudliwi reagują na zewnętrzne bodźce w sposób niewspółmierny do sytuacji. Np. potrącony przez kolegę "oddaje" z dużo większą siłą. Dzieje się tak dlatego, że bodziec odbierany przez inne dzieci jako słaby dla uczniów nadpobudliwych ma dużą siłę działania, wyzwalającą podobną reakcje.  Nadpobudliwość w sferze poznawczej dzieci mają trudności z koncentracją uwagi. Nie potrafią skupić się na jednej czynności przez dłuższy czas. Uczniowie często nie wiedzą, o czym była mowa na lekcji, gdyż w czasie wyjaśnień nauczyciela ich uwaga była skierowana na inny temat. 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, brak głębszego zastanowienia się. Dziecko już chce odpowiadać, chociaż nauczyciel jeszcze nie skończył formułowania pytania. Odpowiedzi są złe, niepełne, gdyż dziecko nie dokonało dostatecznej analizy myślowej. Często też rozwiązuje zadania szybko i bezmyślnie, co może być powodem niepowodzeń w nauce.  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. Są niesystematyczne, nieobowiązkowe, niewytrwałe.  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 się 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.  Przyczyną trudności szkolnych może być także zahamowanie psychoruchowe - czyli zmniejszona aktywność. Dzieci przejawiające taką skłonność wolniej działają, spostrzegają i myślą. Trudności mogą być spowodowane biernym zachowaniem na lekcji. Zwolnione tempo reakcji w czasie odpowiedzi ustnych stanowi przeszkodę w uzyskiwaniu lepszych ocen. Wobec takich uczniów należy wykazać dużą wyrozumiałość i cierpliwość, wtedy możemy zmniejszyć ich niepowodzenia szkolne.  Główne zasady postępowania z dzieckiem nadpobudliwym  Przystępując do pracy z dzieckiem nadpobudliwym, należy pamiętać o głównych założeniach: - Konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonać. - Należy wyznaczać 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. - Systematyczne przyzwyczajanie i wdrażanie dziecka do finalizowania każdego rozpoczętego działania. - Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji.  Praca z dzieckiem nadpobudliwym wymaga dużo cierpliwości, tolerancji i zrozumienia, że złe zachowanie nie wynika ze złej woli, ale jest efektem niewłaściwie wykształconych cech układu nerwowego i samo dziecko najbardziej cierpi z tego powodu. Tylko spokojne reakcje otoczenia pozwalają na wyrównanie nieprawidłowości zachowania.  Szczególne wskazania do postępowania z dzieckiem nadpobudliwym: - 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. - 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. - Stopniowo wydłużać czas trwania zadania i nasilać stopień trudności. - Nadmierną ruchliwość należy pozytywnie ukierunkować, na przykład poprosić – o przyniesienie lub wyłącznie czegoś, o wykonanie innej pożytecznej czynności, która umożliwia częściowe rozładowanie napięcia. - W zabawach, w których bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas ukończenia. Nie można pozwolić na chaotyczny, niekontrolowany i bezładny ruch. - Oddziaływać na dziecko należy powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie, nie krzykiem. - Po zajęciach ruchowych ( biegów, jazdy na rowerze, rolkach) wymagających dużej aktywności należy zastosować ćwiczenia wyciszające, np. relaksację, ćwiczenia wymagające spokoju, skupienia, np. wycinanie, wydzieranie, lepienie z plasteliny, kolorowanie.  **Drogi Rodzicu!**  **Jeżeli zachowanie Twojego dziecka budzi niepokój, skorzystaj z pomocy specjalisty- psychologa. Właściwie postawiona diagnoza może sprawić, że łatwiej i skuteczniej możemy pomóc dziecku.**  Źródło :  -www.profesor.pl/mat/na6/na6\_pytlarz\_030528\_2.php | | |  |  | | --- | --- | |  |  | |