

## **Ignorowanie potrzeb i trudności dziecka**

Wszystkie dzieci są wyjątkowe. Każde ma swoje zalety, wady zainteresowania, umiejętności i słabości. Połączenie doświadczeń życiowych i naturalnych predyspozycji sprawia, że dzieci różnią się między sobą poziomem aktywności, nieśmiałości, asertywności, tolerancji na frustrację i wieloma innymi cechami osobowości.

Gdy dziecko dorasta, to uświadamiamy sobie wyjątkowość jego cech. Niektóre z tych cech są pozytywne i należy je wspierać. Inne skłonności mogą stwarzać problemy i powinny zostać wyeliminowane.

Nie jest możliwe opisanie wszystkich problemów. Dlatego przedstawię kilka najczęściej występujących, aby Państwo potrafili rozpoznać niepokojące zachowania i w razie potrzeby szukali odpowiedniej pomocy.

### ***Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD)***

**Nadpobudliwość psychoruchowa** w znaczeniu medycznym jest schorzeniem mającym charakterystyczne objawy. Istnieją trzy grupy objawów charakterystycznych dla nadpobudliwości psychoruchowej:

1. nasilone zaburzenia uwagi;
2. nadmierna impulsywność;
3. nadmierna ruchliwość.

Dziecko nadpobudliwe ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli. Mózg dzieci z ADHD jest bombardowany różnymi informacjami, których nie umie odfiltrować czyli wybrać najważniejszych w danej sytuacji. Dlatego dzieci te szybko się rozpraszają, wszystko jest dla nich ciekawe. Słyszą zarówno głos pani w klasie jak i rozmowy innych dzieci, głos ptaków, hałas przejeżdżających samochodów, szelest firan w otwartym oknie. Nie powinno nas zatem dziwić, a tym bardziej złościć, że dziecko z ADHD nie reaguje za pierwszym razem na nasze polecenie!

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo stanowią około 3 – 10% wszystkich dzieci w młodszym wieku szkolnym.

Rozpoznanie najczęściej następuje w 7 roku życia, choć w opinii wielu lekarzy cechy tego zespołu są już widoczne od chwili narodzin w postaci drażliwości (łatwo zaczynają płakać), mniejszego zapotrzebowania na sen, zaburzeń łaknienia. W okresie przedszkolnym trudno jest

rozpoznać nadpobudliwość psychoruchową. Większość podobnych do niej zachowań mieści się bowiem w normie rozwojowej.

Gdy dziecko trafia do szkoły przeważnie nasilają się objawy zachowań nadpobudliwości psychoruchowej. Uczniowie nadpobudliwi psychoruchowo odznaczają się brakiem wytrwałości w działaniach wymagających zaangażowania umysłowego. Porzucają jedną aktywność na rzecz innej. Są lekkomyślni i impulsywni. Mają kłopot z dyscypliną z powodu nieumyślnego łamania zasad, co może być mylnie odbierane przez rodziców i nauczycieli jako zachowania buntownicze i celowe. Podczas lekcji wiercą się w ławce, rozmawiają głośno z innymi dziećmi oraz chodzą bez pozwolenia po klasie. Ich zeszyty są niestaranne i często zapominają je przynosić na lekcje. Uczniowie nadpobudliwi psychoruchowo bardzo często zapominają odrobić pracę domową. Wszystko to ma negatywny wpływ na ich wyniki w nauce oraz ocenę z zachowania. Takim dzieciom trudno też osiągać sukcesy szkolne. Impulsywne zachowania, stwarzanie niebezpiecznych sytuacji z powodu nieumiejętności przewidywania ryzyka, niecierpliwość, brak kontroli powodują, że dzieci te mogą być odrzucane przez rówieśników, z którymi nie potrafią współpracować. Dorośli zaś mogą je nadmiernie karać za częste łamanie zasad zachowania. Wszystko to składa się na nie najlepszą sytuację psychiczną dziecka. Dziecko z ADHD ma bardzo często niską samoocenę, nie wierzy we własne możliwości, choć wiele z tych dzieci ma wysoki iloraz inteligencji.

Należy dołożyć wszelkich starań, aby dzieci z ADHD nie wyrastały w poczuciu własnej bezradności oraz przekonaniu, że je nikt nie kocha oraz nie rozumie. Trzeba uczyć te dzieci jak mogą sobie radzić z objawami choroby. Jeżeli nie spełnimy tych warunków to przed dzieckiem z ADHD w dorosłym życiu będzie rysował się czarny scenariusz w postaci: depresji, popadania w konflikty z prawem, sięgania po narkotyki lub alkohol.

#### ***Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo (wskazania do pracy w domu)***

- Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo powinno mieć zapewnioną w domu atmosferę spokoju i akceptacji.
- Należy być konsekwentnym w ustalaniu reguł, obowiązków i karceniu.
- Osoba dorosła powinna umieć kontrolować swoje emocje w kontakcie z dzieckiem nadpobudliwym. Nie wolno reagować wybuchowo i gwałtownie.
- Dziecku należy stwarzać poczucie bezpieczeństwa, dać mu do zrozumienia, że jest kochane, ale równocześnie być wobec niego konsekwentnym i wymagającym.
- Wymagania wobec dziecka powinny być jasne i klarowne, aby znało swoje obowiązki

i wiedziało jak powinno się zachować w danej sytuacji.

- Obowiązki domowe powinny być dostosowane do jego możliwości. Przejawy chaosu eliminuje się, a dobre wykonanie zadania chwali się, docenia się trud włożony w pracę, nawet gdy efektem jest dzieło mało dokładne.
- Dzienny rozkład zajęć dziecka powinien być uporządkowany. Jasno i wyraźnie powinien określać godzinę wstawania, posiłków, oglądania telewizji, uczenia się itp.
- Należy ograniczyć czas oglądania telewizji, a przede wszystkim wyeliminować programy o treści agresywnej z dużym ładunkiem emocji i szybką akcją.
- Dziecku powinno wyznaczyć się osobny pokój lub część pokoju, jako jego własny teren i miejsce do nauki, przed którym znajduje się czysta ściana bez dodatkowych elementów czy dekoracji.
- Podczas odrabiania przez dziecko lekcji należy wyeliminować wszystkie dodatkowe bodźce, które mogą go rozproszyć, np. wyłączyć radio, chować zbędne przedmioty z biurka.
- Opiekunowie powinni odnosić się do dziecka z wyrozumiałością i cierpliwością, ponieważ jego zachowanie nie wynika ze złości, ale z nieumiejętności kontrolowania swego zachowania.
- Osoby opiekujące się dzieckiem nadpobudliwym powinny nauczyć się odczytywać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch - aby uniknąć wybuchu należy spokojnie interweniować przez odwrócenie uwagi lub spokojne omówienie konfliktu.
- W sytuacji konfliktowej nie należy zostawiać dziecka zbyt długo w napięciu emocjonalnym, np. odsyłać go do swojego pokoju, odraczać karę do przyjścia rodzica. Rozwiązanie konfliktu powinno nastąpić zaraz po jego zaistnieniu.
- Opiekunowie powinni codziennie poświęcać trochę czasu na rozmowę i wspólną zabawę z dzieckiem (proponowane zabawy w chwilach wolnych to: lepienie, wycinanie, malowanie, układanie klocków i puzzli)

## **Zalety dzieci z ADHD**

Mimo, że praca z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo jest trudna, wymaga od rodziców i nauczycieli ogromnego wysiłku to bardzo często jesteśmy obdarowywani przez nie miłością, szczerością, radością, bezinteresowną pomocą oraz współczuciem. Dzieci z ADHD wyróżnia wiele zalet:

1. Mają mnóstwo energii
2. Próbuje nowych rzeczy, ryzykują
3. Są gotowe do długiej rozmowy
4. Dobrze dogadują się z dorosłymi
5. Potrafią robić wiele rzeczy naraz
6. Są inteligentne - wiele utalentowanych osób miało ADHD
7. Potrzebują mniej snu
8. Mają wspaniałe poczucie humoru
9. Bardzo dobrze opiekują się młodszymi dziećmi
10. Są spontaniczne
11. Dostrzegają szczegóły, których inni nie dostrzegają
12. Rozumieją jak to jest, gdy ktoś dokucza lub ma problemy – rozumieją inne dzieci
13. Potrafią myśleć niekonwencjonalnie
14. Chętnie pomagają innym
15. Są radosne i entuzjastyczne
16. Są obdarzone wielką wyobraźnią
17. Są komunikatywne
18. Są wrażliwe i towarzyskie
19. Chętnie zawierają przyjaźnie
20. Mają wspaniałą pamięć
21. Są odważne
22. Są towarzyskie
23. Są czarujące
24. Są ciepłe i czułe
25. Są troskliwe
26. Są dociekliwe
27. Szybko wybaczą
28. Są szczere
29. Nigdy się nie nudzą

30. Potrafią wczuć się w sytuację innych
31. Intuicyjnie robią wiele rzeczy
32. Są chętne do zabawy
33. Są uczciwe
34. Są optymistyczne
35. Są ciekawe świata

Uważam, że **dzieci z nadpobudliwością psychoruchową potrzebują przede wszystkim miłości i szacunku od dorosłych tak jak inne dzieci**. Jeśli będą spełnione te dwa warunki podczas dorastania dziecka z ADHD to ma ono ogromne szanse na „normalne życie”.

### ***Trudności w nauce***

Główna przyczyna trudności szkolnych dziecka tkwi w nieharmonijności rozwoju umysłowego dziecka. Rozwój umysłowy jest prawidłowy, ale w nie wszystkich dziedzinach przebiega równomiernie. Jeśli problemy zostaną zauważone wcześniej i zaległości nie będą duże to pomoc dziecku będzie skuteczna. Natomiast wszelkie zaniedbania lub zbyt późne wykrycie zaburzeń rozwojowych mogą stać się przyczyną niechęci do uczenia się, narastających braków w wiadomościach, jak również zaburzeń w rozwoju osobowości (postawy wycofywania się, zachowania aspołeczne).

Dzieci z trudnościami w uczeniu się muszą poświęcać na naukę dużo więcej czasu niż ich rówieśnicy. Należy dodawać im sił, aby potrafiły się przeciwstawić negatywnym wpływom. Wszelkie zalety należy chwalić, uświadamiając im w czym są dobre, a nawet lepsze od innych.

Dzieci te nie potrafią się sobą zajmować. Brakuje im pomysłów, nudzą się, błąkają bez celu. Jeśli telewizor lub komputer znajdują się w zasięgu ręki, trudno uniknąć niebezpieczeństwa zbyt długiego i bezcelowego oglądania telewizji lub gry na komputerze. Gry komputerowe mogą nawet okazać się pożyteczne, ponieważ dzięki nim można ćwiczyć refleks, precyzję ruchów i inne reakcje oraz funkcje. Powinny być to jednak gry wolne od przemocy. Należy również pamiętać, że zbyt częste korzystanie z komputera prowadzi do izolacji społecznej, a dziecko potrzebuje kontaktów z ludźmi.

W postępowaniu z dzieckiem z trudnościami w uczeniu się istotne są czas, cierpliwość i konsekwencja. Dzieci łatwo wyczuwają słabe punkty rodziców i wykorzystują je, aby „wymigać” się od wykonywania wielu czynności. Jeśli jednak rodzice są konsekwentni i pilnują, aby dziecko robiło to, co powinno, to w miarę upływu czasu nauczy się, że określonych zadań nie może

uniknąć. Zbyt łagodne i pobłażliwe wychowywanie nie pomoże dziecku w rozwinięciu zdolności intelektualnych, w zbudowaniu stabilnej psychiki i nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych. Rodzice powinni określić granice dozwolonych zachowań i nie tolerować odstępstw w tym zakresie.

### ***Depresja u dzieci***

U osób nieletnich rzadko występują typowe objawy stanów depresyjnych, jakie zauważamy u osób dorosłych. Depresja u dzieci manifestuje się zazwyczaj najróżniejszymi niespecyficznymi symptomami np.: lękami, problemami w szkole, objawami psychosomatycznymi (ból brzucha, głowy, duszności), zachowaniami odbiegającymi od normy, niechęcią do zabawy, brakiem komunikowania własnych życzeń czy też nagłego „nieuzasadnionego” przechodzenia od długiego płaczu do całkowitego spokoju.

**Według źródeł materiałów Fundacji ITAKA najbardziej charakterystycznymi objawami depresji u dzieci są:**

1. smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
2. zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
3. zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
4. problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność)
5. zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała, suchość w ustach
6. uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
7. lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
8. trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
9. poczucie beznadziejności, niska samoocena
10. dolegliwości bólowe (ból głowy, brzucha, ból w klatce piersiowej, nerwoból)

Depresja kojarzy nam się zazwyczaj z pełnym poddaniem się, czasem jednak dzieci potrafią tak zachowywać się (zwłaszcza przy rówieśnikach), że nikt, by ich o to nie podejrzewał. Dzieci zapadają na depresję po utracie rodziców, rodzeństwa, ukochanego zwierzęcia, ale także po rozstaniu z chłopakiem, przyjaciółką czy zmianie miejsca zamieszkania. Z pewnością (zwłaszcza u dzieci młodszych) ogromny wpływ na rozwinięcie się depresji ma sytuacja rodzinna. Częściej zapadają na depresję dzieci, których potrzeby emocjonalne nie są zaspokojone. Również łatwiej o depresję u dziecka, którego rodzice są stale przemęczeni, ciągle narzekają, wskutek czego może ono obwiniać się o różne problemy w rodzinie.

### **Co zatem zrobić gdy podejrzewamy, że nasze dziecko cierpi na depresję:**

- usiąść spokojnie z dzieckiem, poświęcić mu więcej czasu niż zwykle, poobserwować, porozmawiać, zapytać czy czym się nie martwi
- jeżeli podejrzewamy, iż dziecko wini się za jakąś sytuację za którą nie powinno (np. dotyczącej relacji pomiędzy rodzicami) należy go przekonać, iż nie ponosi za to odpowiedzialności
- nie krzyczeć na dziecko dlatego, że ciężko mu się zmobilizować do odrabiania lekcji albo prac domowych czy z powodu, że zachowuje jakby nie słucha tego, co się do niego mówi
- udać się do psychologa a następnie do psychiatry (jeżeli jednak sami zauważymy, że stan jest poważny najlepiej od razu zwrócić się do psychiatry – w takiej sytuacji konieczne jest najpierw oddziaływanie farmakologiczne, by móc rozpocząć psychoterapię)
- nie lekceważyć tego stanu mając na uwadze, iż część depresji (również u dzieci) prowadzi do samobójstw, które stanowią jedną z trzech najczęstszych przyczyn zgonów nieletnich (Światowa Organizacja Zdrowia, Genewa )

Opracowała

Beata Byczyńska- Gruca