Zmieńmy się sami, by móc zmieniać własne dzieci

Coraz częściej jako nauczyciel-wychowawca spotykam się z problemem nadpobudliwości psychoruchowej. Interesuje mnie on nie tylko z powodu wykonywanego zawodu, ale też z powodów osobistych. Mój starszy syn ma problemy, które – jak twierdzą lekarze – mogą mieć podłoże w występujących zaburzeniach w sferze psychoruchowej. By zrozumieć problem, postanowiłam sięgnąć po literaturę fachową i w niej szukać pomocy na interesujący mnie temat.

TRUDNE DO KOCHANIA
Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo sprawiają otoczeniu najwięcej trudności wychowawczych ze względu na gwałtowność, niepohamowane reakcje (płacz, złość, bójki), impulsywność, chaotyczność, chaos myślowy.
Swym postępowaniem zniechęcają do siebie rodziców i wychowawców, nadmiernie absorbując ich uwagę, angażując bez przerwy w swoje sprawy, wyczerpując zapasy całej cierpliwości. Wymagają one (szczególnie te młodsze) bezustannego czuwania nad nimi. Ich nadmierna ruchliwość powoduje nie tylko szkody w domu – nieumyślne niszczenie przedmiotów, lecz także naraża je na niebezpieczeństwo wypadków czy okaleczeń, którym ulegają częściej niż inne dzieci. Każda nowa sytuacja przykuwa ich uwagę na krótko, a wytrwanie przy jednej czynności wymaga tak dużego wysiłku, że bardzo szybko ulegają zmęczeniu. Działają szybciej, niż myślą, nie zwracając uwagi na konsekwencje swojego postępowania.

**PODŁOŻE TAKICH ZACHOWAŃ**
Do zachowań nadpobudliwych predysponuje taka budowa układu nerwowego, w którym można zauważyć przewagę procesów pobudzania nad hamowania oraz szybkie przechodzenie z jednego stanu do drugiego, czyli tzw. wzmożona ruchliwość procesów nerwowych. Inne przyczyny natury biologicznej to czynniki uszkadzające centralny układ nerwowy w okresie płodowym lub okołoporodowym:

* alkohol, narkotyki, leki,
* choroby zakaźne,
* konflikt serologiczny rodziców,
* niewłaściwe odżywianie przeszłej matki,
* urazy mechaniczne, niedotlenienie w czasie ciąży lub porodu,
* zapalenie opon mózgowych, wstrząs mózgu, urazy czaszki w okresie dziecięcym.

Objawy nadpobudliwości dziecięcej występują najczęściej na skutek korelacji wyżej wymienionych czynników z czynnikami społecznymi. Szybkie tempo życia, przeżywane w wielu rodzinach trudności o charakterze ekonomicznym, napięcia, głośne i agresywne wzorce zachowań, brak czasu dla dzieci, telewizja i komputer, w których wszechobecna jest przemoc, przeludnienie klas, wreszcie nieprawidłowy styl wychowawczy w rodzinach to czynniki powodujące eskalację problemu nadpobudliwości na coraz większą populację dzieci i młodzieży. Szczególnie destrukcyjny wpływ na osobowość dziecka ma wychowanie w systemie nadmiernie karzącym, nadmiernie liberalnym oraz atmosfera emocjonalna rodziny, w której panuje niezrozumienie, niezaspokojenie potrzeb psychicznych dziecka (miłości, bezpieczeństwa, akceptacji) i atmosfera jawnych konfliktów, a także osobowość rodziców, głównie matki (matki nerwicowe, nadmiernie chroniące, pedantyczne).
Niewłaściwe reakcje rodziców wynikające z braku akceptacji dziecka wywołują poczucie zagrożenia, lęki, co uzewnętrznia się w różny sposób poprzez nieprawidłowe zachowania, które z kolei wzmacniają niekorzystne dla dziecka reakcje rodziców. Powstaje błędne koło, które utrwala zaburzenia emocjonalne i nieprawidłowe reakcje u dzieci.

**I CO W TAKIEJ SYTUACJI?**
W książce Haliny Nartowskiej „Wychowanie dziecka nadpobudliwego” (zachęcam do tej ciekawej lektury) autorka podaje szereg wskazówek co do pracy indywidualnej z dzieckiem z zaburzeniami w zachowaniu. Propozycje Nartowskiej są następujące:

* izolacja od wielobodźcowego środowiska,
* spokojna, nacechowana ciepłem atmosfera w rodzinie,
* jasny i konsekwentnie przestrzegany system reguł i zasad rządzących życiem dziecka,
* stałe, powtarzające się rytuały dotyczące zarówno krótkich, jak i dłuższych okresów,
* pomoc w porządkowaniu świata fizycznego (segregowanie, układanie przedmiotów),
* pomoc w kończeniu czynności wykonywanej przez dziecko, zanim przejdzie do następnej,
* organizacja ukierunkowanej aktywności ruchowej umożliwiającej odreagowanie napięć oraz zajęcie się czymś w sposób uporządkowany,
* formułowanie oraz pilnowanie przez osobę dorosłą celów działalności dziecka, które są jasno sformułowane, niezbyt odległe w czasie oraz proste w realizacji; stopniowe komplikowanie proponowanych działań oraz wydłużanie czasu ich realizacji (w miarę zanikania objawów nadpobudliwości dziecka),
* stała kontrola działalności dziecka oraz przypominanie o zobowiązaniach,
* załatwianie wszelkich problemów związanych z dzieckiem w momentach jego wyciszenia, bez stosowania agresji oraz kar fizycznych.

Pozostaje mi tylko dodać od siebie: spróbujmy zrozumieć własne dziecko, zaakceptować je takim, jakim jest. Spróbujmy myśleć o nim pozytywnie (przecież nie ma ludzi do końca złych), a przede wszystkim mówić o nim w takich kategoriach, bowiem to, jak i co mówimy o naszym dziecku, decyduje, w jaki sposób widzą je inni i w jaki sposób widzi się ono samo. Samoocena dziecka tworzy się na podstawie informacji zwrotnych o nim samym, jakie docierają do niego z otoczenia. Pozwólmy naszym dzieciom na budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.
Nie utożsamiajmy osoby z jej zachowaniem („jesteś zły, bo źle się zachowałeś”). Nie oceniajmy efektów podejmowanej działalności, ale cele, jakie im przyświecały. Jeśli powtarzasz dziecku, że jest nieudacznikiem, wkrótce tak będzie się zachowywało. Nie poniżaj dziecka, szczególnie w obecności innych – ono też ma swoją godność. Unikaj uogólnień (utwierdzają w przekonaniu, że dziecko zachowuje się tak zawsze), które stają się swoistą etykietką. Spójrz na nie realistycznie, nie wymagaj więcej, niż możesz osiągnąć. Chcąc zmieniać własne dzieci, musimy zacząć od zmiany własnych nastawień, zachowań, które często mają destrukcyjny wpływ na nasze pociechy.

mgr Barbara Kowalska