**NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA A TRUDNOŚCI SZKOLNE**

 Prawidłowo funkcjonujący układ nerwowy odznacza się dużą siłą procesu pobudzania i hamowania oraz wysokim stopniem równowagi obu tych procesów, także średnim stopniem ich ruchliwości. Siła układu nerwowego wyraża się zdolnością komórek nerwowych do pracy.

 Z nadpobudliwością psychoruchową mamy do czynienia wtedy, gdy dochodzi do powstania przewagi procesów pobudzania nad procesem hamowania. Jeżeli w fazie największego wzrostu mózgu występują jakieś przeszkody, mogą one doprowadzić do zmniejszenia się liczby połączeń nerwowych oraz spowolnić niezbędne biochemiczne procesy. To może zaburzyć dynamikę procesów nerwowych, wpłynąć na opóźnienie kształtowania mowy, pisania, czytania oraz myślenia.

Jest to jedna z przyczyn powstania nadpobudliwości psychoruchowej. Do innych możemy zaliczyć również uszkodzenia powstałe w życiu płodowym, w trakcie porodu (na przykład niedotlenienie mózgu), błędy wychowawcze i nerwowy tryb życia dziecka.

 Ostatnie badania naukowe mówią o negatywnym wpływie oddziaływania zwiększonego pola elektromagnetycznego na kobiety w ciąży oraz na centralny układ nerwowy u dzieci.

 Naukowcy z Medical College w Milwaukee i Su-Con Associates w Flagstaff sądzą, że najbardziej niekorzystnie wpływają na organizm pola elektromagnetycznego o małych siłach – pochodzących na przykład z telewizji kablowej, kuchenki mikrofalowej, świateł fluorescencyjnych, komputerów, wideo, telefonów komórkowych, faksów, sekretarek automatycznych, suszarek do włosów, koców elektrycznych, systemów alarmowych. Badania dr Dee Coulfer wykazują, że w kulturach z zaawansowaną techniką więcej noworodków wykazuje stan „podekscytowania”, niemal szoku. Brak im naturalnego rytmu i koordynacji.

 Nadpobudliwość może przejawiać się w trzech sferach: ruchowej, poznawczej i emocjonalnej. U dzieci może równocześnie występować w dwóch, trzech sferach lub tylko w jednej.

 Typowe objawy nadpobudliwości w sferze ruchowej to: wzmożona ekspansja ruchowa i niepokój ruchowy. Dzieci, u których występuje wzmożona ekspansja ruchowa charakteryzują się ruchliwością, biegają, skaczą, krzyczą, na lekcji wyrywają się do odpowiedzi, machają rękami, są pełne energii, szukają każdej okazji, aby wyżyć się ruchowo. Natychmiast wykonują każde polecenie nauczyciela związane z ruchem. Gorzej jest, gdy mają coś wykonać na miejscu, w skupieniu. Nie mogą wtedy zapanować nad własnym pobudzeniem ruchowym. Na polecenia nauczyciela nie zwracają uwagi. Często się wiercą i kręcą, nie potrafią się poprawnie ubrać czy spakować swoich rzeczy.

 Inaczej objawia się niepokój ruchowy. Dzieci wykonują wtedy wiele drobnych, niepotrzebnych ruchów, na przykład bazgrzą po zeszycie, obgryzają ołówek, skrobią po ławce, niszczą rzeczy znajdujące się wokół nich.

Niepokój ruchowy często objawia się dodatkowymi skurczami mięśni, tikami, wyładowaniami ruchowymi; jeden zwalczony objaw może być zastępowany przez inne.

**Nadpobudliwość w sferze poznawczej** przejawia się inaczej. Dziecko nie może się skupić na jednej rzeczy, ciągle coś je rozprasza, powodując nadmierne pobudzenie w centralnym układzie nerwowym. Odwraca się, rozmawia z kolegami, nie słucha co się mówi na lekcji, zwraca uwagę na każdy szmer, głośno go komentując, a wyrwane do odpowiedzi nie wie w ogóle, o co jest pytane. Odrabianie lekcji trwa długo i z małymi efektami. W zeszycie często są niedokończone zdania, wyrazy, gubione litery. Wypracowania nie mają logicznego ciągu, są chaotyczne. Dziecko zawsze chce odpowiadać, chociaż nauczyciel jeszcze nie skończył formułowania pytania. Odpowiedzi te są złe, niepełne, gdyż dziecko nie dokonało ostatecznej analizy myślowej.

 U tych dzieci może także występować wzmożona wyobraźnia. Zaczyna wtedy przeważać świat fantazji nad rzeczywistością. Dziecko takie jest zamyślone, pogrążone w swoim świecie, czasami coś mówi do siebie lub nie na temat, robi miny, nie śledzi tematu lekcji i nie uważa.

 Nadpobudliwość psychoruchowa może objawiać się też w sferze emocjonalnej. Objawy tego typu nadpobudliwości są wielorakie, głównie polegają na zwiększonej wrażliwości na działające bodźce. Są konfliktowe, mają trudności w przystosowaniu do wymagań szkolnych. Obrażają się, bywają drażliwe, agresywne, łatwo przechodzą od płaczu do śmiechu.

 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 lub bledną. Czasami nie są w stanie wydobyć z siebie głosu.

**Wskazania do postępowania w domu**

* Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo powinno mieć zapewnioną w domu atmosferę spokoju.
* Rodzic musi być konsekwentnym w postępowaniu i stawianiu jasnych zasad, co dziecku wolno, a co nie.
* Konsekwentnie pilnować by dziecko ukończyło rozpoczęte zdanie.
* Stwarzać poczucie bezpieczeństwa i dawać dziecku do zrozumienia, że się je kocha, ale jednocześnie być konsekwentnym i wymagającym.
* Wymagania stawiać się w sposób jasny i klarowny, aby dziecko znało swoje obowiązki i wiedziało, jak ma się zachować w danej sytuacji.
* Obowiązki domowe muszą być dostosowane do jego możliwości. Każdy przejaw chaosu eliminować, a jednocześnie chwalić za dobre wykonanie zadania oraz docenić trud włożony w pracę, choćby dziecko wykonało ją mniej dokładnie.
* Ważne jest, aby dzienny rozkład zajęć dziecka był uporządkowany, miał jasną strukturę: odpowiednią i tę samą porę wstawiania, oglądania telewizji, kolacji i snu.
* Należy ograniczyć czas oglądania telewizji, wyeliminować programy o treści agresywnej z dużym ładunkiem emocji i szybką akcją.
* Podczas odrabiania lekcji, eliminować dodatkowe bodźce , które mogą rozpraszać, na przykład wyłączyć radio, schować zabawki z biurka.
* Proponowane zabawy w chwilach wolnych to: lepienie, wycinanie, malowanie, układanie klocków.
* W sytuacji konfliktowej nie wolno zostawiać dziecka zbyt długo w napięciu emocjonalnym. Kara powinno nastąpić zaraz po wystąpieniu sytuacji konfliktowej.
* Rodzice powinni codziennie poświęcić trochę czasu na rozmowę i wspólną zabawę.
* Dla dziecka należy wyznaczyć osobny pokój lub część pokoju, jako jego własny teren, oraz miejsce do nauki, przed którym znajduje się czysta ściana, pozbawiona dodatkowych elementów czy dekoracji.
* Każdego dnia należy kontrolować dziecko i przypominać o obowiązkach.