



## **Wychowanie dziecka nadpobudliwego w wieku niemowlęcym**

U niemowlaków wykazujących nadpobudliwość już w pierwszych miesiącach życia możemy obserwować skrócenie godzin snu zarówno nocnego, jak i dziennego oraz brak regularności okresów snu i czuwania.

Dzieci często budzą się z płaczem i zasypiają zmęczone krzykiem. Obserwuje się u nich znacznie wzmożoną ruchliwość, nieskoordynowane jeszcze ruchy są gwałtowne i szybkie. Gdy już potrafią zmieniać pozycję, przenoszą się co chwila z jednego końca łóżeczka na drugie, a gdy potrafią stać ich ulubioną zabawą jest podskakiwanie na łóżku połączone z szarpaniem poręczy. Matki często narzekają, że dziecko stale się rozkopuje, na skutek nadmiernej ruchliwości częściej niż innym dzieciom zdarzają się im różne wypadki, stoczenie z tapczanu przy przewijaniu itp.

Gdy dziecko jest karmione na kolanach matki lub przy stole, dziecko ogromnie utrudnia tę czynność, gdyż ciągle się bawi wyciągając ręce do różnych przedmiotów, do ubrania lub twarzy matki. Pomiędzy kęsami wykonuje szereg ruchów, często rodzice odczytują to jako brak apetytu i celowo zabawiają dziecko aby zjadło. Jest to bardzo częsty błąd rodziców- dziecko przyzwyczaja się do tego, że jedzenie jest czynnością zabawową.

Aktywność dziecka nadpobudliwego pod koniec wieku niemowlęcego charakteryzuje się chęcią zabawy coraz to nowymi zabawkami, gdyż uwaga i koncentracja na danym przedmiocie jest bardzo krótka.. Przy próbach nowych czynności manipulacyjnych niecierpliwi się, płacze, złości. Każdy taki wybuch ekscytuje je jeszcze bardziej, trudno je uspokoić. Jednocześnie nadmiernie rozbawione, nie chce zabawy przerwać, nie chce iść spać lub jeść a wszystkie uspokajające działania dorosłych traktuje albo jako dalszy ciąg zabawy albo głośno protestuje przeciw nim.

Cóż więc należy zrobić? W wieku niemowlęcym podstawową sprawą jest dobry stan fizyczny i zdrowotny dziecka. Musimy pamiętać, że wiele chorób zaczyna się od zmian w zachowaniu dziecka, gdy innych objawów jeszcze nie obserwujemy.

Gdy dziecko od pierwszych tygodni życia przejawia wzmożoną pobudliwość nerwową, która nie maleje w miarę wzrastania, lub gdy pojawią się objawy nadpobudliwości przy pełnym zdrowiu fizycznym, wtedy należy zrewidować dotychczasowy system wychowawczy.

Nadpobudliwe niemowlę wymaga przede wszystkim spokoju, łagodności, wyciszenia. Należy unikać gwałtownych dźwięków, podniesionych głosów, głośno nastawionego telewizora lub radia. Również ruchy osób zajmujących się dzieckiem powinny być spokojne; zdecydowane, ale nie gwałtowne. Nie należy nadużywać wszelkiego huśtania, podrzucania, łaskotania, pomimo że takie zabawy na ogół dzieci bardzo lubią, rozśmieszają i bawią. Zostawienie dziecku swobody w poruszaniu się po łóżeczku czy kojcu, niekrępowanie go niewygodnym lub zbyt ciepłym ubraniem jest już

dostateczna „podnięta” do zabaw ruchowych niemowlęcia.

Specjalnej uwagi wymaga sen nadpobudliwego niemowlęcia- musimy mu zapewnić ciszę i odosobnienie, szczególnie w momencie zasypiania. Każdy bodziec pobudza szczególnie łatwo odruch orientacyjny, który wywołuje zainteresowanie i rozprasza sen. Dlatego czas czuwania poprzedzony zaśnięciem nie może być wypełniony ożywioną zabawą. Po ułożeniu dziecka należy usunąć z jego zasięgu przedmioty, które mogłyby je zainteresować, a zostawić jakiś jeden ulubiony. Należy przysłonić okno lub inne źródło światła i zostawić dziecko samo w pokoju, lub gdy to jest niemożliwe usunąć z pola widzenia. Dziecko starsze może zasypiać przy zgaszonym świetle, w przypadku niemowlaka nagłe przejście z jasności do ciemności spowodowane zgaszeniem lampy może stać się bodźcem pobudzającym. Wzrok dziecka, tak samo jak dorosłego, stopniowo przyzwyczaja się do ciemności a okres przystosowania jest dla dziecka przykrym doznaniem, tak jak każda inna zmiana sytuacji. W czasie gdy dziecko śpi w pokoju powinna panować cisza, należy unikać głośnych rozmów, hałaśliwych zajęć. Należy pamiętać , że śpiące dziecko nie reaguje na bodźce, które słyszy ale układ nerwowy je odbiera!!.

Zapewniając odpowiednie warunki snu i czuwania musimy pamiętać o regularności. Czas posiłków, zabawy, spania trzeba wyregulować, i codziennie wykonywać je o tej samej porze dnia. Systematyczność i regularność zachowujemy przez tworzenie odpowiedniej, wyciszonej atmosfery przy zasypianiu, delikatnym, spokojnym wybudzaniem dziecka wtedy, gdy śpi za długo. Zbyt długi sen dzienny utrudnia zasypianie wieczorem, późne zasypianie , wybudzanie i zabawy nocne pobudzają układ nerwowy.

Podczas snu dziecka, rodzice popełniają wiele błędów, niejednokrotnie pragną aby dziecko zasypiało „na zawołanie”. Dlatego gdy dziecko długo nie zasypia, denerwują się, krzyczą- działają w ten sposób na własną niekorzyść. Nawet jeśli dziecko uśnie z płaczu to jego sen jest niespokojny, łatwo się wybudza, a równowaga procesów nerwowych zostaje skutecznie zaburzona.

Należy pamiętać również, że w przypadku dziecka nadpobudliwego kąpiel ma nie tylko znaczenie higieniczne, ale uspokajające. Kąpiel powinna się odbywać bez pośpiechu, w spokojnych warunkach, aby znaleźć czas na spokojne poleżenie w wodzie w odpowiedniej temperaturze połączone z polewaniem, tak aby dziecko odprężyło się i uspokoiło. Nie należy dopuszczać do „szaleńczej” zabawy w kąpiel. Powolność i miękkość ruchów przy wycieraniu, kremowaniu, ubieraniu również jest czynnikiem sprzyjającym uspokojeniu.

Aby zapewnić dziecku prawidłowy rozwój psychiczny musi ono mieć kontakt z dorosłym, musi odczuwać głębokie zainteresowanie i ciepło. Zainteresowanie dzieckiem i miłość nie oznacza ciągłego zabawiania dziecka kolejnymi zabawkami, nagłymi całusami, okrzykami radości, ściskaniem itp. Matka ma wiele okazji do głębokiego, prawdziwego kontaktu z dzieckiem, podczas wszystkich czynności, które przy nim wykonuje. Dla dzieci nadpobudliwych zabawy przy baraszkowaniu, czołganiu, ściskaniu, nie są wskazane, gdyż nadmiernie je rozbawiają, pobudzają. Z dzieckiem siedzącym , można się bawić w sposób zorganizowany; wraz ze wzrostem treść i forma zabawy staje się bardziej skomplikowana. Ze starszym niemowlęciem możemy się bawić tocząc piłeczkę, chowając przedmiot do pudełeczka, lub pod kołdrę, szukając go, można poruszać zwierzątkami, wydawać odgłosy, można bawić się klockami rozstawiając je w łóżeczku lub na podłodze. Rodzic powinien także pozwalać dziecku na zabawę samodzielną, podczas, której doskonali ruchy i czynności. Tzw. „zabawianie dziecka”, ciągłe zajmowanie się nim, zmienianie zabawek, podawanie co chwila nowych przedmiotów wzmagają pobudzenie odruchu orientacyjnego, a tym samym ogólną pobudliwość dziecka.

Obniżeniu nadpobudliwości dziecka sprzyja łagodność matki, równe i pogodne usposobienie, kontrolowanie negatywnych emocji, cierpliwość a przede wszystkim szukanie takich sposobów postępowania, które by złagodziły reakcje dziecka i uspokoiły je.

*PSYCHOLOG*  
*Małgorzata Jabłońska-Trautman*

*Bibliografia:*

*Hanna Nartowska, „Wychowanie dziecka nadpobudliwego”, Nasza Księgarnia, Warszawa 1982*