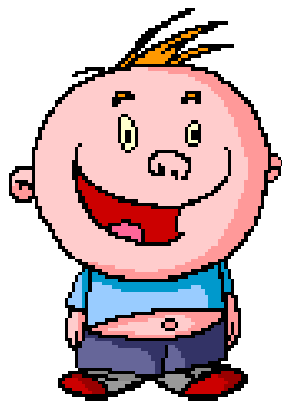


**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE „SŁONECZNA DZIEWIĄTKA”
W SZCZECINIE**

JAK PRACOWAĆ Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM?



Poradnik dla rodziców i nauczycieli

opracowany przez:
mgr Jolantę Gudaczewską
Marię Tarsa

Szczecin, luty 2006

Spis treści

Wstęp

1. ADHD – co to takiego?
2. Nadpobudliwość psychoruchowa dziecka w wieku przedszkolnym
3. Przyczyny powstawania nadpobudliwości psychoruchowej
4. Co może wzbudzać niepokój?
5. Kilka zasad jak pomóc dziecku przejść trudny dla niego czas
6. Wychowanie dziecka nadpobudliwego w wieku przedszkolnym
7. 35 zalet dzieci z ADHD
8. Zabawy do wykorzystania w pracy z dziećmi nadpobudliwymi
 - Przykłady zabaw dla dzieci 3 – letnich
 - Przykłady zabaw dla dzieci 4 – letnich
 - Przykłady zabaw dla dzieci 5 – letnich
 - Przykłady zabaw dla dzieci 6 – letnich

Zakończenie

Bibliografia

Wstęp

*„Tylko od nas, dorosłych, zależy,
czy dziecko nadpobudliwe psychoruchowo
będzie tylko trudniejszym wychowawczo dzieckiem,
czy też dzieckiem o zaburzonym zachowaniu”*

H. Nartowska

Porusza się wyłącznie biegiem, na niczym nie może się dłużej skupić, nie odkłada zabawek na miejsce, wchodzi w konflikty z innymi dziećmi, jego zachowanie budzi niepokój najbliższych domowników, przysparza problemów nauczycielom.

Pojawia się w tym momencie pytanie: czy trzeba udać się z nim do lekarza, psychologa, czy lepiej po prostu uzbroić się w cierpliwość? Zadaje je większość rodziców dzieci sprawiających tego typu problemy, nauczyciele w tym względzie wydają się być bezradni, pomimo tego, iż problem jest dość powszechny i sporo się na ten temat pisze i mówi.

Bardzo często dorośli są nieświadomi skąd się bierze niewłaściwe zachowanie dzieci i winą za złe zachowanie obarczają dzieci. Tymczasem znajomość i świadomość przyczyn nieodpowiedniego zachowania dzieci jest bardzo ważna. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, w czym tkwi problem dzieci nadpobudliwych, ponieważ bez tego nie można im pomóc.

I. ADHD – co to takiego?

Od kilku lat pojęcie to wzbudza powszechne zainteresowanie psychologów i pedagogów pracujących z dziećmi.

Tajemnicze ADHD to skrót od angielskiej nazwy Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli „Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi” (często nazywany po prostu "zespołem hiperkinetycznym" lub "zespołem nadpobudliwości psychoruchowej").

Zdaniem Teresy Bednarskiej i Haliny Spionek z nadpobudliwością psychoruchową mamy do czynienia wtedy, gdy dochodzi do powstania przewagi procesów pobudzania nad procesami hamowania.

To zaburzenie spotykane jest częściej u chłopców niż u dziewczynek. Jego pochodzenie nie zostało w pełni wyjaśnione, jednak wiadomo, że znaczącą rolę odgrywają tu czynniki genetyczne, czyli gdy mamusia lub tatuś byli „urwisami” w dzieciństwie, to prawdopodobne jest, że i ich pociecha przysporzy im wiele „wychowawczego wysiłku”.

Ocenia się, że ADHD występuje u 3 – 10% dzieci i przejawia się jako:

- Zaburzenia koncentracji uwagi,
- Nadmierna impulsywność,
- Nadruchliwość.

2. Nadpobudliwość psychoruchowa dziecka w wieku przedszkolnym

Nadpobudliwość psychoruchowa jest zjawiskiem najczęściej występującym u dzieci w wieku przedszkolnym.

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo sprawiają rodzicom i nauczycielom ogromne problemy wychowawcze. Są one żywiołowe, chaotyczne w działaniu i wszystko robią w pośpiechu. Dzieci te nie potrafią pozostać w bezruchu nawet przez krótki okres czasu: chodzą po Sali, biegają, podskakują, wymachują rękami lub nogami, ciągle zmieniają pozycję, kręcą się, wiercą – przeszkadzają w ten sposób swoim rówieśnikom i nauczycielom.

U niektórych dzieci nadpobudliwość objawia się w postaci drobnych ruchów wykonywanych w obrębie własnego ciała, takich jak: poruszanie palcami rąk, poprawianie włosów i okularów, rozpinanie i zapinanie guzików, obgryzanie paznokci, manipulowanie drobnymi przedmiotami, wykonywanie

różnych zbędnych ruchów w czasie, gdy powinny siedzieć w bezruchu i słuchać bajek.

Dzieci nadpobudliwe najbardziej lubią zabawy, w których przeważa element ruchowy. Zawsze są skłonne do pomocy, ale szybko ulegają wpływom zewnętrznym i zmieniają kierunek zainteresowań.

Nadpobudliwość w sferze poznawczej wyraża się trudnościami z koncentracją uwagi, z trudnościami w percepcji wzrokowej i słuchowej, wzmożonym odruchem orientacyjnym oraz pobieżnym myśleniem. Dziecko nie potrafi się skupić dłużej nad wykonywaną czynnością, uwaga jego jest rozproszona. Cechuje je częściowy brak wytrwałości – skupienie nad zadaniem jest dla nich tak dużym wysiłkiem, że powoduje szybkie męczenie się. Zdolności intelektualne dzieci nadpobudliwych nie różnią się od poziomu charakterystycznego dla dzieci w tym wieku, ale ich osiągnięcia są z reguły znacznie gorsze niż ich możliwości.

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w sferze emocjonalnej są niezwykle wrażliwe, łatwo się obrażają, są płaczliwe, kłótlive, agresywne, mają wybuchy złości. Często wchodzą w konflikty z rówieśnikami. Często zmienia się ich nastrój, popadają w skrajności – od wielkiej radości do głębokiego smutku. To powoduje, że dzieci nadpobudliwe nie są odporne na sytuacje trudne.. Szybko się zniechęcają, tracą zapał, nie potrafią działać w sposób zorganizowany.

Zdarzają się również dzieci, u których możemy zauważyć nadmierną pobudliwość objawiającą się we wszystkich sferach (czyli poznawczej, emocjonalnej i ruchowej) równocześnie. Te dzieci sprawiają rodzicom i wychowawcom największe problemy. Czynności codzienne przez nie wykonywane są chaotyczne, podczas jedzenia, ubierania się, czy mycia są niecierplive i niedokładne, spieszą się, nie kończą rozpoczętych działań. Tempo ich pracy jest nierównomierne. Czasem potrafią długo zajmować się jakimś zadaniem, innym razem bez przerwy zmieniają kierunek działania.

U niektórych dzieci wraz z nadpobudliwością psychoruchową można zaobserwować niewielkie opóźnienia w zakresie rozwoju ruchowego lub niezręczność ruchową. Dzieci te brzydko rysują (rysunki są brudne, pomięte, niedokończone). Nie potrafią dobrze wykonać tych czynności, które wymagają precyzji i koordynacji ruchów

3. Przyczyny powstawania nadpobudliwości psychoruchowej

Najczęstszą przyczyną powstawania nadpobudliwości psychoruchowej jest uszkodzenie układu nerwowego dziecka, które może nastąpić w różnych okresach jego życia.

Do czynników uszkodzających układ nerwowy w okresie płodowym zaliczamy m.in.:

- czynniki uszkodzające komórkę nerwową (alkohol, narkotyki itp.);
- choroby zakaźne lub inne w czasie ciąży (rózyczka, świnka, żółtaczkę matki, choroby krążenia matki);
- zatrucia ciąży (leki, alkohol, papierosy, zatrucia pokarmowe);
- niewłaściwe odżywianie się w czasie ciąży;
- urazy mechaniczne w okresie ciąży (upadki, uderzenia w brzuch).

Do czynników uszkodzających układ nerwowy w okresie okołoporodowym zaliczamy m.in.:

- niedotlenienie podczas porodu (zamartwica);
- urazy mechaniczne (poród wczesny, niewłaściwie przebiegająca akcja porodowa).

Do czynników uszkodzających układ nerwowy w przebiegu życia dziecka zaliczamy m.in.:

- urazy mechaniczne czaszki w wieku dziecięcym (wypadki połączone ze wstrząsem mózgu, upadki);
- poważne choroby (np. zapalenie opon mózgowych, choroby zakaźne połączone z drgawkami i wysokimi temperaturami).

Według badań H. Spionek najwięcej dzieci z nadpobudliwością psychoruchową pochodzi z patologicznych ciąż, konfliktu serologicznego, nieprawidłowych porodów i dzieci urodzonych w zamartwicy.

Zdaniem Russell A. Barkley najnowsze badania wykazują, że bezpośrednią przyczyną tego zaburzenia mogą być mutacje genetyczne.

Objawy nadpobudliwości występują najczęściej na skutek korelacji czynników biologicznych z czynnikami społecznymi. Do czynników społecznych wpływających na wystąpienie omawianych zaburzeń zaliczamy m.in.:

- atmosferę domową (napięta i niespokojna atmosfera, awantury i nerwowość rodziców - burzą równowagę nerwową dziecka, a długotrwałe pobudzenie emocjonalne dziecka prowadzi do utrwalenia się pewnych nawyków reagowania na trudne sytuacje i znajduje swój wyraz w nadpobudliwości);
- nieprawidłowy styl wychowawczy w rodzinie (wychowanie niekonsekwentne, czyli brak stałych wymagań stawianych dziecku i stałych praw udzielanych mu przez dorosłych a także wychowanie rygorystyczne, czyli usiłowanie podporządkowania sobie dziecka sprzyja występowaniu opisywanych zaburzeń);
- brak zaspokajania podstawowych potrzeb psychicznych (głównie miłości, bezpieczeństwa);
- wymagania najbliższego otoczenia;
- spędzanie wolnego czasu głównie przy telewizji i grach komputerowych, z których większość zawiera elementy przemocy;
- "tempo życia" (deficyt kontaktów ze stale zapracowanymi i przemęczonymi rodzicami);
- obcowanie z głośnymi i agresywnymi wzorcami kontaktów międzyludzkich.

4. Co może wzbudzać niepokój?

Nadpobudliwość ujawnia się wcześniej, między trzecim a piątym rokiem życia, ale pierwsze objawy zaburzenia mogą dać o sobie znać w różnym wieku: zdarza się, że stają się one widoczne dopiero w późnym dzieciństwie lub wręcz w okresie dorastania. Nie wiadomo, dlaczego pojawienie się symptomów jest u tych dzieci opóźnione. Twój niepokój może rzeczywiście wzbudzać fakt wystąpienia w tym czasie takich zachowań jak:

- Nadmierna ruchliwość (zarówno w zakresie dużej jak i małej motoryki - nie jest w stanie usiedzieć w miejscu, ma często nerwowe ruchy rąk, które są ciągle czymś zajęte, rusza nogami, chrząka, wydaje dziwne dźwięki,)
- Brak samokontroli i refleksji na temat własnego zachowania

- Trudności z koncentracją uwagi (słucha nieuważnie, rozprasza się, nie pamięta co miało zrobić, robi wrażenie mało spostrzegawczego)
- Impulsywność (działa szybko, bez zastanowienia, akceptuje łatwo cudze pomysły, domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb, wyrывa się często z odpowiedzią zanim padnie pytani, odpowiada bezmyślnie)
- Zaburzone relacje z rówieśnikami (stara się przejmować inicjatywę w zabawie, nie umie przegrywać, często w sposób niezamierzony zadaje krzywdę innym dzieciom, jest krzykliwy, napastliwy, nie umie czekać na swoją kolej).
- Trudności z uwewnętrznieniem swoich zachowań i wypowiedzi (nazywają głośno to co robią, co dezorganizuje prace na lekcji).
- Brak kontroli emocji, motywacji i stanu pobudzenia (co utrudnia funkcjonowanie w grupie, a czasem wręcz uniemożliwia realizację celów).

Zadaj sobie dodatkowe pytania zanim uznasz, że problem dotyczy twojego dziecka:

- Czy problemy z zachowaniem zdarzają się nagminnie, czy dotyczą tylko specyficznych sytuacji ?
- Czy dziecko na niczym nie może się skoncentrować, a może są sytuacje, przedmioty, które przyciągają jego uwagę i angażują na dłużej ?
- Czy kłopoty pojawiły się dawno czy dopiero miesiąc temu ?
- Czy dziecko, pomimo tego, że skończyło dwa lata nie umie opanować ataków złości, domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb ?
- Czy fakt, że moje dziecko jest ruchliwe dostrzegają inni, którzy informują nas o tym ?

5. Kilka zasad jak pomóc dziecku przejść trudny dla niego czas

Każde dziecko potrzebuje wiele zrozumienia, ale dziecku nadpobudliwemu jest ono szczególnie potrzebne. Warto pamiętać, że jego zachowanie, męczące dla otoczenia jemu samemu sprawia również poważne problemy.

Podstawą pracy z dzieckiem jest cierpliwa, spokojna, pełna zrozumienia i życzliwości postawa rodziców. Możecie pomóc dziecku przejść trudny dla niego czas, ukierunkować jego aktywność oraz stymulować jego rozwój stosując się do kilku zasad:

- Stwórzcie dziecku korzystną atmosferę (nie taką, która przyzwala na wszystko), ale wolną od nacisków i presji.
- Unikajcie sytuacji powodujących dodatkowe napięcia u dziecka, np. konfliktów w domu, nieporozumień między rodzicami.
- Stosujcie jasny rozkład dnia - wyznaczcie stałą porę na posiłki, sen i zabawę, nie zapomnijcie o czasie na uprawianie sportu, aby mogło się "wyszaleć".
- Bądźcie konsekwentni w stosunku do dziecka. Brak stałych reguł co wolno, a co nie, co jest właściwe, a co nieodpowiednie wpływa niekorzystnie na równowagę procesów emocjonalnych. Brak konsekwencji i zgodności rodziców prowadzi do chaosu.
- Polecenia powtarzaj np. po dwa razy, trzymając dziecko za rękę lub patrząc mu w oczy. Upewnij się czy zrozumiało polecenie. Wyznacz mu krótkie zadania, takie, których efekt może zobaczyć szybko.
- Starajcie się, aby dziecko nie robiło kilku rzeczy na raz. Ograniczcie liczbę towarzyszy zabaw do 2-3.
- Uczcie dziecko, tego że samo ponosi konsekwencje swoich zachowań, czyli musi przeprosić, jeśli kogoś skrzywdziło, posprzątać pokój, jeśli coś stłukło lub rozsypało.
- Podkreślaj u dziecka jego dobre strony, próby zmiany zachowań oraz nagradzaj za drobne sukcesy (np. uśmiechem, pogłaskaniem, przytuleniem itp.)

6. Wychowanie dziecka nadpobudliwego w wieku przedszkolnym

Dzieci nadpobudliwe, są zwykle dziećmi trudnymi, wymagającymi większego wkładu pracy, większej cierpliwości, bardziej przemyślanego, konsekwentnego działania dla osiągnięcia pozytywnych rezultatów wychowawczych. Należy jednak pamiętać głównie o tym, że działania wychowawcze, które mają doprowadzić do opanowania nadpobudliwości i przeciwdziałania jej skutkom należy zacząć jak najwcześniej.

Nadpobudliwość psychoruchowa w wieku przedszkolnym przejawia się w całej działalności dziecka i powoduje dalsze trudności wychowawcze. Jak więc należy postępować z takimi dziećmi, aby im pomóc?

Po pierwsze, należy dzieciom tym stworzyć warunki, w których będą mogły zaspokoić swoją potrzebę ruchu. Zabawy ruchowe powinny być przeplatane spokojnymi: rysowaniem, lepieniem. Pamiętając jednak, że dziecku nadpobudliwemu trudno jest skoncentrować się przez dłuższy czas np. na rysunku, winniśmy włączyć się do zabawy poprzez skierowanie jego uwagi na

jakieś ważne szczegóły, pomoc w momencie trudności, zachęcenie do dokończenia zadania. Ważne jest, aby podczas zabawy dziecka nie krytykować jego wytworu, nie grozić karą, jeśli nie potrafi wykonać zadania. Należy spokojnie pokazać najlepszy sposób uzyskania celu, podsunąć potrzebny klocek, kredkę, pomóc w przezwycięzeniu trudności.

Bardzo ważne jest, aby dziecko przyzwyczało się wykonywać rozpoczęte czynności do końca, aby nie rezygnowało z zadania, nie rzucało go w połowie. Tu potrzebna jest nasza pomoc i spokój. Cierpliwie należy dziecku wskazywać nawet wiele razy, jak można zlepić np. wycinankę: zamalować obrazek itp. Wielokrotne powtarzanie wskazówek potrzebnych dziecku do wykonania zadania ma uzasadnienie: trudności w koncentracji uwagi mogą być powodem, iż jednorazowe wyjaśnienie nie będzie przez dziecko zrozumiałe, jeśli w tym właśnie momencie zainteresowało się ono (na chwilę) innym obiektem. Po to, aby dziecko doprowadziło podjęte zadanie do końca, stawiany przed nim cel działania powinien być niezbyt odległy, a poziom trudności dostosowany do możliwości dziecka.

Dzień dziecka nadpobudliwego powinien być tak zorganizowany, aby określone zajęcia odbywały się stale w tym samym porządku, a zatem np. po śniadaniu spacer, zabawa na powietrzu, obiad zawsze o tej samej porze dnia. Przed snem spokojne czytanie książeczek, a nie wielogodzinne oglądanie telewizji.

W stosunku do dziecka nadpobudliwego należy unikać dodatkowych pobudzających bodźców, nadmiaru zabawek, osób go otaczających. Oczywiście nie oznacza to, że powinniśmy izolować dziecko od grupy przedszkolnej i w ogóle od szerszego środowiska. Znaczący to jedynie, że należy mu zapewnić dobrą organizację powszedniego dnia, a w dni szczególne np. uroczyste, świąteczne, uzbroić się w cierpliwość, rozumiejąc, że pobudzone zachowanie dziecka jest wynikiem sytuacji, w której jest nadmiar bodźców - a nie jego zły woli.

Nasza cierpliwość, opanowanie, współpraca z rodzicami, uzgodnienie wymagań stawianych wobec dziecka, zrozumienie ich trudności, są podstawowymi warunkami dobrego rozwoju dzieci nadpobudliwych. Należy zdać sobie sprawę, że dziecko nadpobudliwe wymaga więcej czujności ze strony rodziców i nauczycieli niż inne dzieci.

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo od najmłodszych lat powinno być wychowywane według jednej, konsekwentnej linii postępowania; w spokojnej atmosferze; wdrażane do samodzielności; kontrolowane przez dorosłych i musi czuć, że zawsze w sytuacjach trudnych może liczyć na ich pomoc. Dziecko wychowywane w takich warunkach ma szansę na prawidłowy rozwój.

7. 35 zalet dzieci z ADHD

1. Mają mnóstwo energii
2. Próbuje nowych rzeczy, ryzykują
3. Są gotowe do rozmowy, 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 zawiera 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 szczerze
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

8. Zabawy do wykorzystania w pracy z dziećmi nadpobudliwymi

W pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo stosuje się następujące metody:

1. Techniki relaksacyjne:

- Technika Relaksacyjna według Jacobsona (w wersji B. Kaji),
- Relaksacja oparta na treningu autogennym Schultza (w wersji Polender).

2. Techniki parateatralne:

- Teatr palcowy,
- Teatrzyk kukielkowy,
- Teatrzyk wyboru.

3. Metoda malowania dziesięcioma palcami

4. Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Przykłady zabaw dla dzieci 3 - letnich

1. Zabawa "Pajęczyna"

Dzieci siedzą w kole, zabawę rozpoczyna nauczycielka, wymienia ona imię dziecka siedzącego obok niej i podaje mu kłębek wełny, trzymając w ręce koniec nici. Dziecko, które otrzymało kłębek wełny, podaje go z kolei następnemu dziecku i wymienia jego imię (nadal trzyma w ręku nić). Wspólnym zadaniem wszystkich dzieci jest kontrolowanie, czy każdy poprawnie podał imię kolegi. Zabawa kończy się, gdy każde dziecko zostaje złapane w sieć.

2. Zabawa „Poczęstunek”

Dzieci siedzą w kole. Nauczycielka obiera jabłko i kroi na tyle kawałków, ile jest dzieci. Następnie przekazuje talerzyk jednemu z dzieci mówiąc: „poczęstuj się, Madziu”. Madzia się częstuje, a potem podaje talerzyk dziecku siedzącemu obok niej, zwracając się do niego słowami: „poczęstuj się...”. Dzieci częstują się wzajemnie wypowiadając imiona kolegów.

3. Ćwiczenia integracyjne według metody W. Sherborne

- a. Dzieci leżą na dywanie w jednym rzędzie, na umówiony sygnał turlają się w prawą stronę; później zmiana i turlają się w lewą stronę.

- b. Dzieci w pozycji „koci grzbiet” robią tunel, ostatnie dziecko z tunelu wstaje i przechodzi pod tunelem; zabawa trwa dopóki wszystkie dzieci przejdą pod tunelem.
- c. Dzieci leżą na plecach na dywanie w kole z nogami zwróconymi do środka koła; na sygnał równocześnie przewracają się na przemian: to na prawy, to na lewy bok.
- d. Dzieci, leżąc w takiej samej pozycji jak w poprzednim ćwiczeniu: nie odrywając ramion, zginają ręce w łokciach i podają sobie ręce, tworząc wspólne koło.

4. Zabawy w parach według metody W. Sherborne

Dzieci – misie ćwiczą w parach:

- a. misie siedzą w parach obok siebie (jeden miś przytulony do drugiego) i kołyszą się w rytm spokojnej melodii.
- b. Misie siedzą naprzeciwko siebie i pochylają się na przemian: do przodu i do tyłu, trzymając się za ręce.
- c. Misie, siedząc naprzeciwko siebie, trzymają się za ręce i równocześnie wstają i siadają.

5. Relaksacja według treningu autogennego Schultza (w wersji A. Polender)

Dzieci leżą na kocach z zamkniętymi oczami i słuchają muzyki relaksacyjnej. Nauczycielka opowiada spokojnym głosem: „Każdy z was jest teraz małym misiem, który odpoczywa, bo zmęczył się zabawą. Miś ma teraz ciężką głowę, której nie da się podnieść. Leży sobie spokojnie, wygodnie na kocyku. Lewa nóżka jest bardzo ociężała, i prawa nóżka jest ociężała, bo zmęczyła się zabawą. Prawa rączka też jest bardzo zmęczona, i lewa rączka jest leniwa, nie mogę jej podnieść. Jest tak ciepłutko, miłutko i przyjemnie. Jestem spokojny, bezpieczny, zasypiam”.

6. Malowanie dziesięcioma palcami

Nauczycielka objaśnia, na czym polega malowanie tą metodą: „W miseczkach znajdują się farby w sześciu kolorach: czerwonym, zielonym, niebieskim, żółtym, brązowym, czarnym. Nie będziemy dzisiaj malować pędzelkami, tylko rączkami. Na stolikach jest rozłożony papier. Możecie malować wszystko, co tylko chcecie. Proszę teraz podejść do stolików. Zaczynamy malowanie”. Po skończeniu malowania wszystkie dzieci opowiadają o tym, co namalowały. Następnie nauczycielka wiesza wszystkie prace na tablicy.

7. Ćwiczenie paluszków w oparciu o wierszyk pt. „Tomcio Paluszek”

„Tomcio Paluch” (wszystkie palce zwinione w pięść)

Tomcio Paluch tańczy sam (wyprostowanie kciuka)

ram pam pam, ram, pam pam. (zginanie i prostowanie kciuka)

Teraz przyszedł tancerz inny, (wyprostowanie palca wskazującego)

też w tańczeniu bardzo zwinny. (wymachiwanie palcem wskazującym)

I środkowy (wyprostowanie palca środkowego)

już do tańca jest gotowy. (wymachiwanie palcem środkowym)

Teraz serdeczny chce tańczyć troszeczkę, (wymachiwanie palcem serdecznym)

ja też, ja też mały palec woła, (wymachiwanie małym palcem)

i tańczą leciutko raz dokoła, raz dokoła. (krążenie całą dłonią)

8. Relaksacja według treningu autogennego Schultza (w wersji A. Polender)

Dzieci leżą wygodnie na kocykach i słuchają muzyki relaksacyjnej. Wcielają się w postać Tomcia Palucha zmęczonego tańcem. Tomcio Paluch leży spokojnie, ma zamknięte oczy, słucha muzyki i myśli sobie: „moja prawa nóżka jest tak ciężka, jakby była z drewna, lewa nóżka też jest tak ciężka, że nie mogę jej podnieść, zrobiła się taka leniwa. Ułożę sobie moje nóżki wygodnie, niech poleżą sobie spokojnie i odpoczną. Moja prawa rączka jest zmęczona i lewa też jest zmęczona, położę je wygodnie na kocyku wzdłuż swojego ciała, niech sobie leżą i odpoczywają swobodnie”. Rączki i nóżki leżą spokojnie, nie ruszają się, jest im dobrze, ciepłutko, odpoczywają. Tomcio Paluch teraz myśli o swojej główce, układa ją sobie wygodnie i słucha melodii. Jest mu bardzo przyjemnie, ciepłutko. Jest spokojny i bezpieczny.

9. Zabawa „Plaster miodu”

Dzieci – pszczołki dobierają się parami, stają naprzeciwko, a pomiędzy siebie wkładają balon symbolizujący plaster miodu. Następnie podają sobie ręce, a balon przytrzymują brzuskami. Pszczołki znoszą miód do ula. Nie mogą pomagać sobie rękami i muszą uważać, aby go nie upuścić. Na zakończenie zabawy nauczycielka częstuje dzieci kanapkami z miodem.

10. Trening autogenny Schultza (w wersji A. Polender)

Dzieci – pszczołki są zmęczone tańcem, więc postanowiły odpocząć. Pszczołki leżą sobie wygodnie na wybranym przez siebie kwiatku. Jest piękny, upalny dzień. Pszczołki wygrzewają się na słoneczku, słuchając śpiewu ptaszków. Każda pszczołka, leżąc, myśli sobie: „moja lewa nóżka jest coraz cięższa, nie mogę jej podnieść, moja prawa nóżka też chce odpocząć, moja lewa rączka też bardzo się zmęczyła, niosąc ciężki koszyczek, a i prawa jest równie zmęczona, przecież też niosła koszyczek pełen nektaru. Ułożę je sobie wygodnie, aby odpoczęły. Moja główka także chce odpocząć. Słońko ogrzewa moją główkę, szyję, moje rączki, nóżki i skrzydełka. Jest mi coraz cieplej, przyjemniej. Słyszę piękną muzykę. Jestem spokojna, bezpieczna, zasypiam”.

Przykłady zabaw dla dzieci 4 - letnich

1. Zabawa „Dialog ruchowy”

Dzieci ustawiają się w pary. W parach stają naprzeciwko siebie i oddalają się od siebie o trzy kroki. W ten sposób tworzą dwa rzędy, a dzieci z każdego rzędu tworzą koło. Dzieci ustawiamy w ten sposób, aby jedno z kół było kołem zewnętrznym, a drugie wewnętrznym. Dzieci znajdujące się w kole wewnętrznym będą poruszać się kucając, a dzieci z koła zewnętrznego pozycji wysokiej, okrążając swoich kolegów. Dzieci tańczą w rytmie znanej melodii. Przy powtórzeniu melodii następuje zmiana. Po dwukrotnym powtórzeniu zabawy dzieci dobierają się parami i wykonują to samo ćwiczenie w parach. Zabawę powtarzamy ze zmianą ról. W następnym ćwiczeniu wszystkie dzieci tańczą dowolnie w rytmie melodii. Na przerwę w muzyce zadaniem dzieci jest dotknąć ręką dowolną część ciała najbliższego sąsiada, tworząc w ten sposób ciekawą figurę. Oprócz tego dzieci muszą pozostać w bezruchu, dopóki nie będzie znów słyhać muzyki.

2. Ćwiczenie relaksujące

Dzieci leżą na kocach z zamkniętymi oczami. Oddychają głęboko, spokojnie i słuchają muzyki relaksującej. Leżąc na plecach z rękami wzdłuż tułowia, nogami zgiętymi w kolanach, stopami opartymi o podłogę, kołyszą całym ciałem na boki w rytm melodii.

3. „Krasnoludki” - ćwiczenia w parach według metody W. Sherborne

Dzieci dobierają się parami

- a. Krasnoludki piłują drzewo – dzieci siedzą w parach naprzeciwko siebie, trzymając się za ręce i kołyszą się na przemian: do przodu i do tyłu
- b. Krasnoludek ciągnie ścięte drzewo – jedno z dzieci jest krasnoludkiem, a drugie drzewem, które leży ścięte; jedno dziecko ciągnie drugie za ręce, po czym następuje zamiana ról.
- c. Krasnoludki odpoczywają – dzieci siedzą obok siebie, dotykając się ramionami i kołyszą się w rytm melodii.
- d. Krasnoludki zmęczone usiłują wstać – dzieci, siedząc w parach naprzeciwko siebie, trzymają się za ręce i równocześnie wstają, a następnie siadają.

4. Zabawa „Zaczarowane krasnoludki”

Krasnoludki chodzą cichutko na paluszkach, aby nie obudzić Baby Jagi. Krasnoludek, który obudzi Babę Jagę zostaje przez nią zaczarowany i musi pozostać w miejscu, w którym stał w bezruchu. W momencie, gdy wszystkie krasnoludki zostaną zaczarowane, zjawia się wróżka, która, dotykając krasnoludki, zdejmuje z nich zaklęcie

5. Trening autogenny Schultza (w wersji A. Polender)

Dzieci leżą swobodnie z zamkniętymi oczami na kocach i słuchają opowiadania nauczycielki: „Krasnoludki, wracając z lasu po ciężkiej pracy, postanowiły odpocząć. Położyły się wygodnie na trawce i słuchały śpiewu leśnych ptaków. Ciepły wiatr osuszał pot z ich czoła. Każdy z nich myślał sobie: jak miło jest odpocząć w lesie, moja lewa rączka jest bardzo spięta, bo trzymała twardą korę drzewa, prawa także jest zmęczona od twardej piły – spróbuję je rozluźnić, o jak przyjemnie przepływa przez moje ręce ciepło; moje nóżki są bardzo obolałe, tak daleko dzisiaj szły, ułożę je wygodnie, niech i one odpoczną. Czuję delikatne drętwienie moich nóżek, powoli odpływa z nich zmęczenie, stają się lekkie i delikatne. Mój brzusek oddycha teraz spokojnym rytmem, a moja główka kołysze się w rytm śpiewu ptaków. Jestem spokojny, rozluźniony i bezpieczny.

5. Zabawa „Piłka”

Dzieci leżą w kole na dywanie i podają sobie piłkę, trzymając ją stopami i starając się, aby nie wypadła. Dziecko, któremu wypadnie piłka, odpada z zabawy.

7. Ćwiczenie palcowe

Dzieci stojąc w parach naprzeciwko siebie, klaskają raz w swoje ręce, następnie na przemian w lewą i prawą rękę partnera oraz w obie ręce partnera.

8. Zabawy z piłką

- a. w zaciśniętym kręgu dzieci podają sobie piłkę łokciami i kolanami,
- b. z zamkniętymi oczami dzieci toczą piłkę wokół swojej talii i podają sąsiadowi,
- c. dzieci tworzą tunel i podają sobie w nim piłkę.

9. Ćwiczenie relaksujące

Każde dziecko ma piłkę. Dzieci, leżąc na plecach, powoli toczą piłkę wzdłuż swojego ciała, od szyi do stóp i z powrotem, tak, aby jej nie upuścić. Najpierw wykonują to ćwiczenie z otwartymi oczami, a następnie z zamkniętymi.

10. Relaksacja metodą Jacobsona (w wersji B. Kaji)

Dzieci leżą wygodnie na kocykach (nogi wyciągnięte swobodnie, ręce ułożone wzdłuż tułowia, głowa ułożona wygodnie). Nauczycielka proponuje zabawę w silne, duże drzewo i słabe, małe drzewko:

- b. jesteś silny jak gruba gałąź dużego drzewa, naprężaj mocno prawą rękę, a teraz jesteś słaby jak cieniutka gałązka małego drzewka, rozluźnij napięte mięśnie prawej ręki.
- c. ćwiczenie takie samo, tylko z lewą ręką,
- d. jesteś silny jak duży liść na drzewie, naprężaj mocno prawą dłoń, a teraz jesteś słaby jak mały listek na drzewku, rozluźnij napięte mięśnie prawej dłoni,
- e. ćwiczenie takie samo, tylko z lewą dłonią,
- f. jesteś silny jak ogromne korzenie dużego drzewa, naprężaj mocno mięśnie prawej nogi, a teraz jesteś słaby jak małe korzenie drzewka, rozluźnij napięte mięśnie prawej nogi,
- g. ćwiczenie takie samo, tylko z lewą nogą,
- h. jesteś silny jak gruby pień drzewa, naciśnij mocno głową na kocyk, na którym leżysz, a teraz jesteś słaby jak cieniutki pień drzewka, rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na kocyk,
- i. jesteś silny jak wiatr poruszający grubymi gałęziami drzewa, napinaj mięśnie twarzy, a teraz jesteś słaby jak delikatny wiaterek poruszający cieniutkimi gałązkami drzewka więc rozluźnij napięte mięśnie twarzy.

Przykłady zabaw dla dzieci 5 – letnich

1. Zabawa „Szukaj przyjaciela”

Dzieci dobierają się parami i tańczą w rytmie melodii. Gdy muzyka ucichnie, każde dziecko zaczyna dowolnie spacerować lub biegać. W momencie, gdy znów słyhać melodię, dzieci szukają kolegi z pary i zaczynają razem tańczyć.

2. Zabawa „Zamiana”

Dzieci siedzą w rzędzie. Wylosowane dziecko (wyliczanka) staje naprzeciw dzieci i stara się zapamiętać, kto koło kogo siedzi, po czym odwraca się. Wtedy jedno z dzieci zmienia miejsce. Zadaniem odgadującego jest wymienić imię dziecka, które zmieniło miejsce.

3. Zabawa palcowa Pt. „Dwa Michały”

Tańczyły dwa Michały (dzieci podnoszą do góry obie dłonie)

Jeden duży, (pokaz palca środkowego prawej i lewej dłoni)

Drugi mały. (pokaz kciuka prawej i lewej dłoni)

Jak ten duży zaczął krążyć (zataczanie dużych kół palcami środkowymi)

To ten mały nie mógł zdążyć! (zataczanie małych kółeczek kciukami)

4. Zabawa „Kim jestem?”

Dzieci siedzą na dywanie w rzędzie. Wylosowanemu dziecku nauczycielka przypina na plecach obrazek przedstawiający jakieś zwierzę. Dziecko odwraca się tyłem do kolegów i pokazuje obrazek, a następnie znów odwraca się przodem do dzieci i zadając pytania, stara się odgadnąć, jakim jest zwierzątkiem. Dziecko zadaje pytania typu:

- czy jestem dużym zwierzątkiem?
- Czy mam cztery nogi?
- Czy mam pióra?
- Czy lubię jeść marchewkę?
- Czy mam brązowe futerko?

Dzieci odpowiadają tylko „tak” lub „nie”. Po serii pięciu pytań dziecko stara się zgadywać.

5. Relaksacja metodą Jacobsona (w wersji B. Kaji)

Dzieci leżą wygodnie na kocykach (nogi wyciągnięte swobodnie, ręce ułożone wzdłuż tułowia, głowa ułożona wygodnie). Nauczycielka proponuje zabawę w silnego słonia i słabą myszkę:

- a. jesteś silny jak ciężka noga dużego słonia, naprężaj mocno prawą nogę i prawą rękę, a teraz jesteś słaby jak delikatna nóżka małej myszki, rozluźnij napięte mięśnie prawej nogi i prawej ręki.
- b. to samo tylko z lewą nogą i lewą ręką.
- c. Jesteś silny jak ogromny brzuch słonia, naprężaj mocno mięśnie brzucha, a teraz jesteś słaby jak malutki brzuszek myszki, rozluźnij napięte mięśnie brzuszka.

6. Zabawa „Gesty”

Dzieci stoją na dywanie w kole. Wylosowane dziecko zwraca się w kierunku swojego sąsiada z prawej strony i wymyślonym przez siebie gestem wita się z nim. Sąsiad odwzajemnia to powitanie takim samym gestem, a następnie zwraca się w kierunku kolejnego dziecka ze swojej prawej strony i wita się z nim wymyślonym przez siebie gestem. Zabawa trwa do momentu, aż wszystkie dzieci się ze sobą przywitają.

7. Zabawa „Pociąg”

Każde dziecko trzyma w ręku obręcz. Nauczycielka pomaga ustawić się w kolejności od największego do najmniejszego, tworząc w ten sposób pociąg. Dzieci wchodzi do środka swoich obręczy i trzymając ją na wysokości pasa, chwytają za obręcz dziecka stojącego przed sobą. Następnie tak utworzony pociąg pokonuje różne trasy w rytmie zmieniającej się melodii (dzieci naśladują pociąg towarowy, osobowy, ekspresowy).

8. Zabawa „Tunel”

Dzieci ustawione w takiej samej kolejności jak w zabawie poprzedniej. Każde dziecko, oprócz ostatniego, otrzymuje obręcz, następnie ustawiają oni tunel z obręczy (najpierw w rzędzie, a potem w slalomie). Dziecko, które nie ma obręczy, przechodzi przez tunel tak, aby nie dotknąć obręczy. Po udanym przejściu przez tunel wchodzi ono na początek tunelu, a pozostałe dzieci zmieniają miejsce, przesuając się o jedno miejsce do tyłu.

9. Zabawa „Czarodziejski dywan”

Dzieci rozkładają gazety na parkiecie, siadają na nich i odpychając się rękami, podróżują czarodziejskim dywanem w różne strony świata, przy tym muszą uważać, aby się z kimś nie zderzyć.

10. „Zabawy z gazetą” - ćwiczenia relaksacyjne

Każde dziecko ma do dyspozycji jedną gazetę i wykonuje z nią różne ćwiczenia:

- a. składanie gazety w harmonijkę,
- b. robienie wachlarza,
- c. wachlowanie się,
- d. zgniatanie gazety w kulkę,
- e. mięcie gazety,
- f. rozprostowywanie pomiętej gazety,
- g. darcie gazety na drobne kawałeczki,
- h. moczenie gazety w wodzie,
- i. zgniatanie zamoczonej gazety,
- j. wyciskanie wody z mokrej gazety.

Przykłady zabaw dla dzieci 6 – letnich

1. Zabawa „Wędrująca obręcz”

Dzieci stoją w kole trzymając się za ręce. Pomiedzy dwójką dzieci znajduje się obręcz. Zadaniem dzieci jest podawać ją sobie po kolei, tak, aby nie rozerwać kręgu. Jest to możliwe tylko w taki sposób, że każde dziecko przechodzi przez środek wędrującej obręczy.

2. Zabawa „Kto powiedział dzień dobry?”

Dzieci siedzą w kole na dywanie. Wybrane przez nauczycielkę dziecko odwraca się, a wtedy któreś z dzieci siedzących w kole mówi: „dzień dobry”. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, które z dzieci się odezwało. Gdy dziecko prawidłowo odgadnie, zaprasza ono wybranego przez siebie kolegę do zgadywania.

3. Zabawa „Gesty”

Dzieci siedzą w kole. Wybrane dziecko pokazuje za pomocą gestów wymyśloną przez siebie czynność. Zadaniem pozostałych dzieci jest odgadnięcie, co to za czynność. Po prawidłowym odgadnięciu zagadki dzieci przedstawiają różne czynności.

4. Ćwiczenie relaksujące mięśnie twarzy

Dzieci, patrząc w lusterko, wykonują polecenia nauczycielki:

- a. dotykanie policzków dłońmi,
- b. nadymanie lewego policzka i dotykanie go dłonią, aby poczuć napięcie mięśni,
- c. nadymanie prawego policzka i dotykanie go dłonią, aby poczuć napięcie mięśni,
- d. nadymanie na przemian prawego i lewego policzka (przenoszenie powietrza z jednego policzka do drugiego),
- e. ćwiczenie warg (robienie trąbki z ust, wywijanie warg, zagryzanie warg),
- f. zaciskanie zębów,
- g. robienie różnych min: twoje usta są smutne, twoje usta się śmieją, masz smutny wzrok, twoje oczy się śmieją.

5. Zabawa „Emocje”

Dzieci siedzą w kole na dywanie. Na środku koła leżą karteczki. Na każdej karteczce narysowane są postacie wyrażające różne emocje. Wybrane dziecko losuje jedną karteczkę i stara się przedstawić za pomocą mimiki twarzy emocję, widoczną na twarzy postaci z rysunku. Pozostałe dzieci odgadują, co to za emocja, np.: strach, smutek, radość, zdziwienie, płacz itp.

6. Zabawa „Zamek”

Dzieci razem budują zamek z drewnianych klocków. Każde dziecko dokłada kolejno po jednym klocku jedną ręką. Dzieci muszą uważać, aby nie zniszczyć zamku w trakcie budowania.

7. Ćwiczenie relaksujące według treningu autogennego Schultza (w wersji A. Polender)

Dzieci zmęczone po budowaniu zamku odpoczywają na kocykach. Słuchają muzyki relaksującej i utożsamiają się ze „Śpiącą królewną”, o której opowiada nauczycielka (jak krasnoludki – z zabawy dla dzieci 4 – letnich).

8. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała według metody W. Sherborne

- a. wyczuwanie twarzy: robienie zabawnych min,
- b. wyczuwanie brzucha: ślizganie się w kółko na brzuchu,
- c. wyczuwanie pleców: ślizganie się w kółko na plecach,
- d. wyczuwanie rąk: w siadzie ze zgiętymi kolanami dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,

- e. wyczuwanie nóg: chodzenie, bieganie na piętach,
- f. wyczuwanie kolan: maszerowanie i bieganie z podnoszeniem wysoko kolan,
- g. wyczuwanie pośladków: siedząc, kręcenie się w kółko na pośladkach,
- h. wyczuwanie całego ciała: turlanie się.

9. Zabawa „zabawa z cieniem”

Dzieci dobierają się parami. W parach stoją naprzeciwko siebie, jedno z dzieci wykonuje dowolne, wymyślone przez siebie ruchy, a drugie – będąc jego cieniem – powtarza te ruchy. Po krótkiej zabawie dzieci zamieniają się rolami.

10. Ćwiczenia relaksacyjne wszystkich części ciała

- a. twarz: robienie różnych min, nabieranie powietrza do policzków i wypuszczanie, przenoszenie powietrza z prawego policzka do lewego i odwrotnie,
- b. ramiona: kołysanie ramionami,
- c. ręce: zataczanie obszernych kół rękami,
- d. palce: delikatne poruszanie palcami,
- e. brzuch: nabieranie i wypuszczanie powietrza,
- f. plecy: w leżeniu na plecach z miękkim wałkiem pod plecami przesuwanie się do przodu i do tyłu po wałku,
- g. nogi: zataczanie obszernych kół na przemian prawą i lewą nogą,
- h. stopy: zaciskanie palców stóp i rozluźnianie,

Zakończenie

W literaturze psychologicznej wymienia się trzy źródła prawidłowego rozwoju dziecka, a także jego zaburzeń w zachowaniu. Należą do nich: rodzina, przedszkole i dziecko. Punktem wyjścia zarówno profilaktyki, jak i szeroko rozumianej terapii jest całościowe poznanie dziecka oraz funkcjonowanie we wszystkich tych trzech aspektach.

Szczególnie uciążliwe zachowanie dzieci z nadpobudliwością odczuwają nauczyciele w przedszkolu i szkole. Dziecko nadpobudliwe stwarza ogromne problemy w grupie. Takie dziecko nie może usiedzieć spokojnie na zajęciach, wierci się, nie kończy rozpoczętej pracy, przeszkadza innym i niejednokrotnie bywa agresywny, impulsywny, łatwo wpada w złość, a zachowania takiego dziecka bywają zagrożeniem dla niego samego i innych. Dziecko nie jest w stanie zapanować nad swoimi emocjami i odruchami.

Ze strony dorosłych spotyka się wiecznie z uwagami, nakazami i upomnieniami. Niejednokrotnie jest karany. Czuje się pokrzywdzony i nieszczęśliwy, co ujawnia i wyładowuje często w postaci zachowań agresywnych. Takie dziecko jest utrapieniem dla rodziców i wychowawców. Wielokrotnie załamują ręce, bowiem nie wiedzą jak mogą pomóc dziecku. Stosując jednak specjalne metody mogą oni łagodzić i niwelować niekorzystne zachowania swoich dzieci.

Dołączmy więc wspólnie wszelkich starań, by jak najwcześniej zauważyć nadpobudliwe dziecko, by nasze dziecko było szczęśliwe, a my razem z nim.

Dziecko nadpobudliwe, gdyby tylko mogło wybierać, nie chciałoby być nadpobudliwe. Każdy bowiem pragnie być chwalonym synem lub córką, grzecznym i zdolnym uczniem oraz lubianym kolegą.

Pamiętajmy o dziesięciu podstawowych prośbach dziecka nadpobudliwego, które zawierają całą esencję i wykładnię skutecznego postępowania z dzieckiem nadpobudliwym. Oto one :

- 1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.**
- 2. Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.**
- 3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.**
- 4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić, pokaż mi wyjście z tej sytuacji.**
- 5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.**
- 6. Dawaj mi tylko jedno polecenie naraz.**
- 7. Przypomnij mi, żebyśmy się zatrzymał i pomyślał.**
- 8. Dawaj mi małe zadania do wykonania, kiedy cel jest daleko gubię się.**
- 9. Chwal mnie choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.**
- 10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że rosnę, kiedy okazujesz mi, jak mnie kochasz !?**

Ostatnią rzeczą, jaką muszą wiedzieć nauczyciele i rodzice, to fakt, że z nadpobudliwości się wyrasta. Okres dojrzewania reguluje nadmierne pobudzenie i pozwala takim osobom dostosować się do norm, lepiej uczyć się w szkole średniej. Naszą rolą jest pomóc mu zaakceptować siebie i pomóc w osiągnięciu sukcesów życiowych.

Bibliografia

1. Baczyńska E., Kuchciak A., *Praca z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo* [w:] *Życie Szkoły* 2002, nr 9.
2. Barkley Russell A., tł. z ang. Helena Grzegołowska – Klarkowska, *Dzieci nadpobudliwe i roztargnione*[w:]: *Świat Nauki*, 1998, nr 11,
3. Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały...*
4. Jaskułowska E., *Nadpobudliwość psychoruchowa – opis i analiza przypadku* [w:] *Nowa Szkoła*, 2003, nr 12.
5. Nartowska H., *Dzieci nadpobudliwe ruchowo. Zaburzenia w zachowaniu i trudności szkolne.*
6. Nartowska H., *Wychowanie dziecka nadpobudliwego.*
7. Nowak R., *Jak pomóc dziecku nadpobudliwemu?* [w:] "Wychowanie w przedszkolu" 1996 nr 5.
8. Spionek H., *Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka.*
9. Wiącek R., *Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w wieku przedszkolnym- program terapii i wspomagania rozwoju oraz scenariusze zajęć.*
10. Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci.*