

Jak rozpoznać cechy hiperkinetyczności (nadruchliwości psychoruchowej) u dzieci?

Hiperkinetyczność, często wiązana z zespołem ADHD, to zespół objawów obejmujących nadmierną aktywność ruchową, impulsywność oraz trudności z koncentracją uwagi. Warto jednak pamiętać, że wysoki poziom energii jest naturalny dla wielu dzieci. O nadruchliwości psychoruchowej mówimy wtedy, gdy zachowania są nasilone, długotrwałe i nieadekwatne do wieku rozwojowego, a dodatkowo utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Na co zwrócić uwagę?

- Nadmierna ruchliwość

Dziecko ma trudność z usiedzeniem w miejscu, wierci się, buja na krześle, często wstaje podczas zajęć. Sprawia wrażenie, jakby było „napędzane silnikiem”. Nawet podczas zabawy trudno mu się wyciszyć.

- Impulsywność

Reaguje szybko i bez zastanowienia, przerywa innym, wtrąca się do rozmów, ma trudność z czekaniem na swoją kolej. Może podejmować ryzykowne działania bez przewidywania konsekwencji. Emocje bywają gwałtowne i trudne do opanowania.

- Problemy z koncentracją uwagi

Łatwo się rozprasza, szybko nudzi zadaniami wymagającymi wysiłku umysłowego, nie kończy rozpoczętych czynności. Często zapomina o poleceniach, gubi rzeczy, sprawia wrażenie, jakby „nie słuchało”, gdy się do niego mówi.

- Trudności szkolne i społeczne

Kłopoty z przestrzeganiem zasad, konflikty z rówieśnikami, trudność w pracy zespołowej. Niekiedy pojawiają się problemy z nauką, wynikające bardziej z braku skupienia niż z możliwości intelektualnych.



Co jest ważne w diagnozie?

Objawy powinny:

- utrzymywać się co najmniej kilka miesięcy,
- występować w różnych środowiskach (np. w domu i w szkole),
- realnie utrudniać funkcjonowanie dziecka.

Pojedyncze zachowania nie świadczą jeszcze o zaburzeniu – kluczowy jest obraz całościowy i systematyczna obserwacja.

Kiedy szukać pomocy?

Jeśli nadruchliwość i impulsywność powodują trudności wychowawcze, szkolne lub społeczne, warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym lub psychiatrą. Wczesne wsparcie – obejmujące psychoedukację rodziców, odpowiednie strategie wychowawcze, a w razie potrzeby terapię – znacząco poprawia funkcjonowanie dziecka.

Pamiętajmy: dziecko z cechami hiperkinetyczności nie jest „niegrzeczne” czy „nieposłuszne”. Najczęściej zмага się z trudnością w samoregulacji, która wymaga zrozumienia, cierpliwości i odpowiedniego wsparcia.