

# UCZEŃ O SPECJALNYCH POTRZEBACH WYCHOWAWCZYCH *ZAHAMOWANIE PSYCHORUCHOWE*

Kolejną grupą wymagającą szczególnej uwagi rodziców, wychowawców i nauczycieli są dzieci zahamowane psychoruchowo, czyli mające zespół cech powodujących obniżenie ogólnej aktywności, a szczególnie czynności psychicznych i motorycznych. W szkole tacy uczniowie są często niezauważani, gdyż nie sprawiają szczególnych problemów wychowawczych. Dzieci takie są grzeczne, ale mało aktywne, rzadko zgłaszają się do odpowiedzi i słabo udzielają się społecznie. Zahamowanie przynosi najwięcej szkody samemu dziecku, które nie radzi sobie z emocjami. U tych uczniów przeważają procesy hamowania nad pobudzeniem, przy słabym układzie nerwowym i silnym wewnętrznym tłumieniu. Dzieci z takim układem nerwowym działają z opóźnieniem, a ich reakcje wydają się być znacznie słabsze od bodźca, który je wywołuje. Tłumienie i silna samokontrola prowadzą do zakłócenia wewnętrznej harmonii oraz do zachowań takich jak: niepewność, bojaźliwość, nieśmiałość, trudności w kontaktach z rówieśnikami, bierność, wycofywanie się i zmniejszona aktywność. Nasilenie objawów może być różne: od skrepowania i zawstydzenia, odmowy podjęcia działania, po paniczną ucieczkę. Nieśmiałości towarzyszą często objawy fizyczne np. czerwienienie się, gwałtowne bladnięcie, drżenie ciała lub rąk, oblewanie się potem itp.

Spotyka się też dzieci, które nie wytrzymują dłuższego kumulowania emocji i od czasu do czasu wybuchają. Ich zachowanie zaskakuje otoczenie, ale mimo gwałtownej reakcji, samo zachowanie trwa zazwyczaj krótko. Osoby te są, bardziej niż inni, narażone na zaburzenia psychiczne np. depresje, zachowania lękowe, fobie, w tym fobie społeczne związane z lękiem przed kontaktami z ludźmi i ich oceną. Uczniowie z takim typem układu nerwowego są najczęściej małomówni, onieśmieleni i apatyczni. Mają zwolnione reakcje, w tym wolne tempo uczenia się, kojarzenia i przywoływania informacji. W sytuacji wzmocnienia bodźców takie

zahamowanie pogłębia się. Ich wrażliwość, delikatność, bezkonfliktowość rzadko postrzegane są jako zalety. Z wiekiem niekorzystne objawy nie znikają, przeciwnie pogłębiają się i czasem wymagają nawet psychoterapii lub leczenia farmakologicznego. Ustąpienie lub znaczne ich złagodzenie jest możliwe tylko wówczas, gdy wcześniej rozpoznano problem i udzielono uczniowi właściwej pomocy we wszystkich środowiskach wychowawczych.

Uczeń zahamowany psychofizycznie ujawnia te cechy przede wszystkim w sferach:

- › ruchowej np. zwolnienie, brak spontaniczności i aktywności ruchowej, czasem niezgrabność, płaczliwość, bierność i ospałość, słaby kontakt wzrokowy, oszczędna mimika, drżenie głosu, zacinalenie się podczas mówienia lub ciche mówienie, czy niechęć do wypowiadania się itp.
- › emocjonalno - społecznej np. nadmierne przeżywanie uczuć przykrych takich jak lęk czy smutek, trudności w ich wyrażaniu, tłumienie, mała ekspresja, czasem obojętność uczuciowa, negatywne wypowiadanie się na swój temat i nadmierna krytyka siebie, trudność w nawiązywaniu nowych znajomości, unikanie sytuacji, gdzie uczeń mógłby być oceniany przez innych, itp.
- › poznawczej np. słaba lub nadmierna koncentracja uwagi na zadaniu, deficyty pamięci, zawężenie aktywności poznawczej, wolne tempo pracy umysłowej, koncentracja na problemach niż rozwiązaniach itp.
- › somatycznej np. bóle brzucha, wymioty, bóle głowy, omdlenia, brak łaknienia, problem ze snem, pocenie się, kołatanie serca, tiki nerwowe, czerwienie i blednięcie na zmianę, zaburzenia oddychania, itp.

W szkole dzieci zahamowane i wycofane postrzegane są jako:

- gorzej uczące się (mimo przeciętnej sprawności umysłowej),
- zaspane,
- zamknięte w sobie,
- nadwrażliwe,
- nadmiernie przeżywające krytykę,

- nie radzące sobie z porażką,
- niepewne i lękliwe,
- mające niskie poczucie własnej wartości i brak wiary w siebie,
- ujawniające problemy z obroną własnego zdania i wyrażenia swojej opinii,
- mniej aktywne i sprawne fizycznie od rówieśników,
- wolne i potrzebujące więcej czasu na wykonanie zadania,
- samotne, unikające towarzystwa,
- czasem zacinające się lub jękające podczas udzielania wypowiedzi.

Te cechy powodują, że dzieci wycofane łatwiej są odrzucane przez rówieśników i trudniej im zaistnieć w grupie klasowej. Często są spychane do roli „kozła ofiarnego” lub „klasowego błazna”. Są ofiarami bójek i przepychanek, więc niechętnie wychodzą z klasy na przerwę. Pierwszą reakcją dziecka zahamowanego na trudności jest lęk, a częste powtarzanie tego wzorca zachowania prowadzi do jego uogólnienia i powstania mechanizmu: sytuacja trudna powoduje lęk, wycofanie się lub uległość.

Grupa dzieci zahamowanych psychoruchowo nie jest jednorodna. Spotykamy tu osoby spokojne, skrupulatne i staranne, które nadmiernie przeżywają to, że czegoś nie mogą zrobić perfekcyjnie. Inne są nadmiernie związane z matkami i niechętnie rozstają się z nimi. Kolejną grupą są dzieci podporządkowane, które są posłuszne, koleżeńskie i uczynne, a ich lęki ujawniają się w kontaktach z dorosłymi. Osoby zahamowane psychoruchowo mają najczęściej zaniżone poczucie własnej wartości, są apatyczne, przygnębione i płaczliwe. W rodzinach są najczęściej krytykowane, ośmieszane i karane za takie postępowania. Ich rodzice preferują rygorystyczne i surowe wychowanie. Takie postępowanie dorosłych potęguje u dziecka objawy wycofania się, zamykania się w sobie, rezygnację z aktywności oraz zwiększa apatię.

**W pracy z dzieckiem zahamowanym najlepsze efekty daje połączenie postępowania indywidualnego i grupowego. Takie oddziaływania muszą być zgrane, by umiejętności zdobyte w terapii indywidualnej mogły być ćwiczone i automatyzowane w bezpiecznej grupie. Istotnym jest też zaangażowanie do**

współpracy rodziców dziecka i wszystkich innych specjalistów, którzy z nim pracują. Postępowanie tych osób powinno charakteryzować się zrozumieniem, wsparciem, motywowaniem do zmian oraz dłuższym czasem oddziaływań, aż do uzyskania pozytywnej zmiany w zachowaniach dziecka. Ważne jest zauważanie i wzmacnianie jakichkolwiek - nawet najdrobniejszych - pozytywnych zmian zachowania oraz budowanie u ucznia użytecznych przekonań np. że jest w stanie poradzić sobie z pokonywaniem trudności. W działaniach pomocowych wskazane są też: cierpliwość, serdeczność, atmosfera bezpieczeństwa i zaufania oraz częste wzmocnienia pozytywne.

#### **LITERATURA:**

H.HAMER – OSWOIĆ NIEŚMIAŁOŚĆ

P. ZIMBARDO – NIEŚMIAŁOŚĆ. CO TO JEST? JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

A. GURYCKA – DZIECI BIERNE SPOŁECZNIE

*Materiały opracowała  
mgr Urszula Zwoleńska  
psycholog*