



**Zachowania
impulsywne
u dzieci
w wieku
przedszkolnym**



Spis treści

1. Czym charakteryzują się zachowania impulsywne u dzieci?	4
2. Dziecko impulsywne a zaburzenia psychiczne	5
3. Impulsywność u dzieci a agresja	6
4. Jak pracować z dzieckiem impulsywnym?	7
5. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich	10
5.1. Scenariusz zajęć „Wyprawa na safari”	10
5.2. Scenariusz zajęć „Lew – król zwierząt”	15
5.3. Scenariusz zajęć „W dżungli” – zestaw zabaw muzyczno-ruchowych	21
6. Scenariusze zajęć dla dzieci 4–5-letnich	25
6.1. Scenariusz zajęć „W świecie dinozaurów”	25
6.2. Scenariusz zajęć „Mali odkrywcy”	30
6.3. Scenariusz zajęć „W świecie dinozaurów” – tworzenie makiety	36
7. Scenariusze zajęć dla dzieci 6-letnich	41
7.1. Scenariusz zajęć „Wszystkie dzieci segregują śmieci”	41
7.2. Scenariusz zajęć „Nasza planeta Ziemia”	48
7.3. Scenariusz zajęć „Ekologiczna orkiestra”	54



1. Czym charakteryzują się zachowania impulsywne u dzieci?

Impulsywność u dziecka

Impulsywność definiuje się jako uwarunkowaną biologicznie niemożność wyhamowania reakcji motorycznej lub werbalnej. Oznacza to, że dziecko reaguje na różne sytuacje w sposób szybki i gwałtowny, nie dając sobie czasu na przemyślenia. Gdy w głowie dziecka impulsywnego zrodzi się jakiś pomysł, od razu przystępuje ono do jego realizacji. Podejmując pochopne działania, nie zastanawia się nad ich skutkami, nie przewiduje, jakie mogą być następstwa danej czynności.

Impulsywne reakcje motoryczne i werbalne

Reakcje motoryczne dziecka impulsywnego odnoszą się do rozpoczęcia konkretnego działania w chwili, kiedy nie powinno tego robić. Na przykład – dziecko odchodzi od stolika, podczas gdy reszta dzieci siedzi i wykonuje pracę plastyczną; dziecko nie czeka na swoją kolej podczas zabaw ruchowych.

Reakcje werbalne z kolei oznaczają, że dziecko ma tendencję do wypowiadania się w sposób niestosowny lub w nieodpowiednich momentach. Na przykład, gdy nauczyciel prosi o odpowiedź na pytanie konkretną osobę z grupy, dziecko impulsywne natychmiast udziela odpowiedzi, nawet wtedy, gdy nie zostało o to poproszone. Osoby impulsywne wyznają zasadę „już i teraz”. Nie potrafią cierpliwie czekać na swoją kolej, działają błyskawicznie, by jak najszybciej uzyskać efekty. Z racji na pośpiech i nieprzemyślane działania, efekty niejednokrotnie mogą być odwrotne do oczekiwanych. Często rozpoczynają zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji, nie wysłuchują poleceń do końca, a przystępują do ich realizacji.

Dzieci impulsywne doskonale znają zasady, które powinny panować w domu czy w przedszkolu, wiedzą, jakich zachowań wymaga od nich dana sytuacja, jednak mają trudności z ich zastosowaniem. Dlatego w celu uniknięcia zachowań impulsywnych, niepożądanych niezwykle ważne jest częste przypomnianie zasad panujących w danym środowisku.

Skutki zachowań impulsywnych

Zachowania impulsywne mają charakter wielopłaszczyznowy, wpływają na wiele aspektów funkcjonowania dziecka. Utrudniają naukę i przyswajanie wiedzy, mogą także wpływać na negatywny odbiór takiej osoby przez rówieśników. Dzieciom wybuchowym i nadpobudliwym trudniej jest współpracować w grupie, szybciej wpadają w złość i reagują agresją, gdyż mają problem z wykonywaniem zadań długoterminowych. Nie potrafią długo czekać na swoją kolej czy na efekty swojej pracy. Każdy swój plan i pomysł chcą realizować natychmiast, a każde niepowodzenie może szybko zamienić się we frustrację. Impulsywność u dzieci może być powodem wielu problemów emocjonalnych oraz społecznych.



2. Dziecko impulsywne a zaburzenia psychiczne

Impulsywność uznawana jest za objaw towarzyszący wielu zaburzeniom psychicznym. Według DSM-V trudność w kontrolowaniu impulsów zaliczana jest do podstawowych objawów zaburzeń osobowości. Osoby impulsywne częściej przejawiają zachowania agresywne, nie panują nad swoimi zachowaniami, popadają w konflikty z innymi, gdyż nie radzą sobie z własnymi emocjami. Impulsywność jest jedną z podstawowych cech opisujących osobowość dyssocjalną – wymienia się ją w wielu kryteriach diagnostycznych odnoszących się do różnych jednostek chorobowych.

Osobowość dyssocjalna

Kolejne zaburzenie osobowości, w którego diagnozowaniu impulsywność jest jednym z podstawowych kryteriów, to osobowość borderline, inaczej nazywana osobowością z pogranicza. Osobowość borderline charakteryzuje się niestabilnością, dysregulacją emocjonalną oraz impulsywnością. Zdaniem badaczy zachowania impulsywne występują w sytuacjach silnie stresujących, są konsekwencją nieumiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami. Uważa się, że metodą pomagającą zahamować występowanie zachowań impulsywnych u jednostek z osobowością z pogranicza jest trening uważności, czyli ćwiczenia umysłu przeznaczone głównie dla osób nieradzących sobie ze stresem czy negatywnymi emocjami. „Mindfulness” polega na świadomym kierowaniu myśli i uwagi na to, czego osoba doświadcza w danym momencie. Istotą tego treningu jest wprowadzenie umysłu w stan zupełnego skupienia, podczas którego można wspierać się technikami medytacyjnymi.

Osobowość borderline

Impulsywność jest również jednym z głównych objawów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. ADHD jest najczęściej występującym zaburzeniem neurobehawioralnym u dzieci. Większość dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym odznacza się dużą ruchliwością, energią i podatnością na odbiór wszelkich bodźców z otoczenia, jednak u dziecka z ADHD te cechy są znacznie nasilone i często są źródłem problemów w codziennym funkcjonowaniu, tj. w przyswajaniu wiedzy, w kontaktach interpersonalnych czy nawet w wykonywaniu codziennych czynności. Należy rozróżnić niespożyte pokłady energii u dziecka spowodowane ciekawością, ekscytacją z poznawania otaczającego go świata, od tych spowodowanych nadpobudliwością, która negatywnie wpływa na rozwój dziecka i jest jednocześnie niewspółmierna z jego wiekiem i poziomem rozwoju. Aby stwierdzić u dziecka zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, muszą równocześnie występować trzy główne objawy: nadmierna ruchliwość, nadmierna impulsywność, problemy z koncentracją uwagi. Należy pamiętać, że występowanie samych zachowań impulsywnych u dziecka nie oznacza, że ma ADHD.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

Biorąc pod uwagę liczne badania dotyczące impulsywności, trzeba stwierdzić, że nie ma jednoznacznej definicji, która wskazywałaby na to, że każda jednostka impulsywna posiada problemy natury psychicznej. Impulsywność bywa traktowana jako naturalna cecha osobowości, niewskazująca na żadne

Impulsywność nie musi oznaczać zaburzeń psychicznych



schorzenia. Może być zarówno stałą cechą osobowości, jak i chwilowym stanem emocjonalnym. Jednostki podatne na stres są skłonne do podejmowania decyzji pod wpływem chwili, nie przewidując jednocześnie konsekwencji tych zachowań. Warto wspomnieć również o koncepcji tzw. impulsywności funkcjonalnej, która przedstawiana jest jako umiejętność szybkiego i zdecydowanego podejmowania decyzji. W wielu sytuacjach życiowych wysoki poziom impulsywności może być korzystny, odbierany jako spontaniczność czy odwaga. Przykładem na to może być udzielanie odpowiedzi na proste pytania lub wykonywanie łatwych zadań, kiedy szybka reakcja nie zwiększa prawdopodobieństwa popełnienia błędu.

3. Impulsywność u dzieci a agresja

*Agresja
impulsywna
a socjalizowana*

Agresja impulsywna jest bezpośrednio związana z dużym napięciem emocjonalnym, trudnością z panowaniem nad własnymi emocjami. W przeciwieństwie do agresji socjalizowanej, nie jest ukierunkowana na osiągnięcie danego celu, nie jest również uprzednio zaplanowana; agresja tego typu zazwyczaj nie ma charakteru aspołecznego. Agresja socjalizowana z kolei jest kontrolowana przez dziecko, ma na celu wyrządzenie komuś lub czemuś krzywdy. W przypadku agresji impulsywnej są to niekontrolowane wybuchy, często jednak nieadekwatne do siły bodźca. Sytuacje, które na ogół innym wydają się błahę, dla dziecka impulsywnego stają się problemem na tyle dużym, że emocje, z którymi sobie nie radzi, przeradza w agresję. Dziecko nie planuje tych zachowań, działa pod wpływem impulsu. Mogą być to zachowania w formie czynnej fizycznej lub słownej, w stosunku do innych osób, przedmiotów bądź samego siebie (w tym przypadku mowa o autoagresji). Atakom agresji impulsywnej często towarzyszy krzyk, płacz, rzucanie przedmiotami czy uderzanie w nie. Gdy takie napady złości nasilają się bądź stanowią źródło zagrożenia dla dziecka lub osób z jego otoczenia, należy skorzystać z pomocy specjalistów, którzy pomogą zahamować lub wyciszyć tego typu zachowania. W pozostałych przypadkach można pomóc dziecku poprzez znalezienie alternatyw rozładowujących napięcie emocjonalne (np. gniecie gazet, dynamiczne rysowanie po kartce papieru, zabawy ruchowe pozwalające dać upust negatywnym emocjom, tj. kopanie piłki, skakanie, tupanie).

*Zapobieganie
występowaniu
agresji*

Bardzo ważne jest przewidywanie zachowań agresywnych oraz zapobieganie ich występowaniu. Rodzice lub nauczyciele spędzający z dzieckiem bardzo dużo czasu znają je, potrafią rozpoznać sytuacje, w których dziecko zaczyna czuć się niekomfortowo, kiedy przestaje radzić sobie z emocjami. W takich momentach istotna jest profilaktyka, zapobieganie wybuchom złości. Kluczowe jest dostrzeżenie sygnałów świadczących o tym, że dziecko zbliża się do tego momentu. Najbardziej czytelnymi oznakami w takich sytuacjach może być zmiana mowy ciała. U dziecka, które przestaje panować nad emocjami, widoczna jest zmiana mimiki, gestykulacji, tonu głosu czy zauważalne napięcie mięśniowe. Należy bacznie obserwować sytuacje, w których