

POSTĘPOWANIE Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO - WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

1. **Ustalamy zasady**, których dziecko powinno przestrzegać i konsekwencje za ich nieprzestrzeganie. **Zasady stale przypominamy** (możemy wywiesić je na karteczkach). Ustalamy tyle zasad ile jesteśmy w stanie wyegzekwować (zasady nieprzypominane i nieegzekwowane nie istnieją dla dziecka). Konsekwencje z powodu nieaprobowanego zachowania wyciągamy, gdy dziecko nie posłucha nas po kilku przypomnieniach.
2. Należy **przewidywać** kiedy dziecko może zachować się impulsywnie, nieodpowiednio i w porę **przypomnieć mu zasadę**, ostrzec przed konsekwencjami, porozmawiać o możliwych następstwach takiego zachowania.
3. Ustalamy **stały rozkład zajęć** dziecka w ciągu dnia (najlepiej wspólnie z nim) i dbamy o jego codzienną realizację. Uczenie dziecka stałych nawyków wprowadza ład i porządek w jego życie i daje mu poczucie niezmienności i bezpieczeństwa.
4. Wydając polecenia wybieramy moment kiedy dziecko zakończyło poprzednią czynność i ma szansę nas usłyszeć; nawiązujemy z nim kontakt wzrokowy (nie wydajemy poleceń z innego pokoju); małe dziecko przytrzymujemy za ramiona i kucamy przed nim, mówimy „posłuchaj”, „uważaj”.
5. Wskazówki i uwagi przekazywane dziecku powinny być krótkie i jednoznaczne, przekazywane bez zniecierpliwienia i pośpiechu. Unikać długich „przemówień”- **dziecko nadpobudliwe koncentruje się na trzech pierwszych słowach** komunikatu (zamiast „zrób zaraz porządek w pokoju” mówimy „misie na półkę, klocki do pudła”). Zamiast mówić czego dziecko nie ma robić **należy powiedzieć mu co powinno zrobić** (zamiast „przestań oglądać telewizor” mówimy „jedz kolację”).
6. Konieczne jest systematyczne wdrażanie dziecka do realizacji zajęć domowych. Niezbędna jest przy tym **stała kontrola i spokojne przypominanie dziecku o jego obowiązkach**. Rozluźnienie kontroli i rozszerzenie samodzielności musi odbywać się wolniej i później niż u innych dzieci (gdyż prawidłowe nawyki wytwarzają się u dzieci nadpobudliwych wolniej i są mniej trwałe).
7. Dziecka nie należy obarczać wieloma obowiązkami lub zadaniami jednocześnie. Stawiany przed nim cel nie może być zbyt odległy w czasie, ani też zbyt trudny. Złożone zadania i czynności należy dzielić na krótkie etapy. Dziecku należy pozwolić działać w jego własnym tempie.
8. Nie hamujemy nadmiernie ruchliwości dziecka lecz staramy się nią pokierować tak, by jak najmniej przeszkadzała otoczeniu. Dziecko powinno mieć **codziennie możliwość zaspokojenia potrzeby ruchu**. Warto zapisać je na zajęcia sportowe (na początku nie wymagające współpracy grupowej - pływanie, rower). **Gry i zabawy ruchowe powinny być ograniczone regułami lub określone czasem**.

9. **Nauka i zajęcia wymagające koncentracji uwagi powinny odbywać się w krótkich odcinkach czasu**, przedzielonych krótkimi przerwami (5-10 min.), w trakcie których dziecko nie powinno zaczynać nowego zajęcia ani oglądać telewizji. W trakcie pracy umysłowej **ograniczamy ilość bodźców** z otoczenia (zamykamy drzwi i okna, wyprowadzamy zwierzęta z pokoju, przygotowujemy puste biurko).

10. Dziecko należy systematycznie, stopniowo i powoli trenować w zajęciach wymagających skupienia i cierpliwości (rysowanie, słuchanie książek itp.).
Zamiast uwag „nie kręć się” - **ukierunkowywać jego uwagę**, zwalniać tempo jego działania (np. poprzez włączenie się na chwilę do jego pracy, skierowanie jego zainteresowania na nową postać lub sytuację).

11. **Należy wdrażać dziecko do finalizowania każdego przedsięwzięcia**.

12. Nie powinniśmy zaskakiwać dziecka niespodziankami (ani pozytywnymi, ani negatywnymi).

13. Gdy dziecko nie reaguje na nasze wielokrotne upomnienia możemy **pozbawić je naszej uwagi** (udawać, że nie słyszymy jego marudzenia, odesłać je w nudne, bezpieczne miejsce).

14. Należy dostrzegać i **często chwalić nawet niewielkie postępy** dziecka i jego wysiłki zmierzające do poprawy swego zachowania.

15. Na niepożądane zachowania dziecka należy reagować zdecydowanie, ale bez agresji, oskarżania i ośmieszania.

Należy pozwolić **aby dziecko poniosło konsekwencje swego złego zachowania** i domagać się aby naprawiło wyrządzone zło

Kara powinna być wyraźnie związana z przewinieniem i niezbyt odległa w czasie.

16. W sytuacjach konfliktowych nie należy sprawy nadmiernie roztrząsać, a rozstrzygnięcie ich pozostawić do czasu, gdy dziecko będzie spokojniejsze. Warto z nim wówczas rzeczowo porozmawiać o zaistniałym zdarzeniu i wspólnie poszukać rozwiązania na przyszłość.

17. Należy kontrolować wolny czas dziecka i pomagać mu w jego organizacji, proponując zarówno zajęcia ruchowe, jak i prace plastyczne, gry planszowe, układanie puzzli, klocków itp.

18. Dużą uwagę należy przywiązywać do wyrabiania w dziecku zachowań prospołecznych, umiejętności komunikowania się i współdziałania z innymi.

19. Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym męczy się w przedszkolu to lepiej jest skrócić czas jego pobytu niż robić przerwy, wymagające ponownej, długiej aklimatyzacji.

20. Każda choroba powoduje u dziecka nadpobudliwego także obniżenie odporności jego układu nerwowego. Po chorobie trzeba dać dziecku czas na wzmocnienie i ponowne wejście w rytm życia codziennego.