

Jak pracować z dzieckiem nadpobudliwym?

1. Staraj się stworzyć odpowiednią tzn. spokojną atmosferę życia rodzinnego (cierpliwość, wsparcie, okazywanie czułości, czas).
2. Obserwuj dziecko, co dzieje się przed wystąpieniem niepożądanego zachowania. Szukaj sytuacji, które poprzedziły lub wywołały dany problem. Czy dane zachowanie na ogół zdarza się o tej samej porze dnia lub gdy przydzielone jest określone zadanie?
3. Zastanów się czy dziecko: unika pracy, zwraca na siebie uwagę, przerzuca na kogoś innego trudne zadanie, osiąga to, czego chce
4. Stwórz stały rozkład dnia, który będzie porządkował życie dziecka i zapewni poczucie bezpieczeństwa.
5. W codziennym planie dnia powinny się znaleźć zarówno obowiązki jak i przyjemności.
6. Pomocne są stałe powtarzające się rytuały, dotyczące zarówno krótkich jak i dłuższych okresów czasu - wspólnie z dzieckiem planuj, co będziecie robić w najbliższym czasie i przestrzegaj tych ustaleń.
7. System obowiązujących norm i zasad powinien być spójny (respektowany jednakowo przez oboje rodziców, jak również innych członków rodziny).
8. Stwórz jasno określony zakres obowiązków i oczekiwań – dziecko wie, jakie zachowanie powoduje straty.
9. Stanowczo, ale spokojnie reaguj na niepożądane zachowania.
10. Reakcja na niewłaściwe zachowanie dziecka powinna nastąpić natychmiast po przewinieniu (wyciąganie konsekwencji w kilka dni lub godzin po zdarzeniu nie działa wychowawczo).
11. Konsekwencje (kary, pozbawienie nagrody) doprowadzaj do końca. Konsekwencja nie odniesie żadnego skutku, jeśli rodzice zrezygnują z jej przeprowadzenia lub przerwą ją w połowie. Dziecko przekona się, że po „gadaniu” i tak nic nie nastąpi, albo po godzinie „im” przejdzie i odwołają karę. Następnym razem poczuje się bezkarne. Nie może być też tak, że za coś łagodzimy karę.
12. Konsekwencje za określone zachowania powinny być stałe i odpowiednie do przewinienia (nie zbyt surowe, ale też nie za łagodne).
13. Nie oceniaj dziecka, ale jego zachowanie.
14. Podczas rozmowy z dzieckiem upewnij się, że dziecko słucha – polecenia powinny być kierowane bezpośrednio, najlepiej twarzą w twarz a nie np. wydawane z kuchni, jeśli dziecko biega zatrzymaj je.
15. Stanowczo stawiaj sprawę np. *nie podoba mi się, że krzyczysz*, ale bez zbędnych komentarzy i bez ataku np. *ty zawsze, ty nigdy*; powiedz jasno, co chcesz, aby dziecko zrobiło np. *oczekuję, że ...*
16. Nie praw długich kazań, nie porównuj z innymi, nie obrażaj dziecka.
17. Krótkie, jasne polecenia np. *pościel łóżko*.
18. Sprawdzaj wykonanie poleceń przez dziecko i przypominaj o zobowiązaniach.
19. Trudniejsze zadania rozkładaj na etapy.

20. Wdrażaj do kończenia podjętej czynności zanim przejdzie do następnej (nie przerywaj wykonywanych czynności odrywając dziecko do innych działań).
21. Zachęcaj do samokontroli i sprawdzania poprawności wykonania zadania przez dziecko.
22. Dostrzegaj sukcesy a nie ciągle skupiaj się na tym, co dziecko robi źle.
23. Jeżeli stosuje się do ustalonych reguł nagradzaj takie zachowania.
24. Ważne, aby docenić nie tylko sam efekt, ale i wysiłek, ignorować niepowodzenia, jeżeli dziecko bardzo się starało.
25. Stwórz dziecku możliwe do zaakceptowania formy rozładowania nadpobudliwości – ukierunkuj jego nadmierną ruchliwość np. bieganie z psem, taniec, sport.
26. Postaraj się znaleźć coś, za co dziecko będzie chwalone, a nie tylko karane za przejawy agresji. Odwróć uwagę od agresji a skieruj ją na umiejętności dziecka.
27. Pomocne są ćwiczenia i zadania rozwijające koncentrację uwagi np. rysowanie według instrukcji, powielanie rysunków z dużą liczbą szczegółów, dorysowywanie brakujących szczegółów, układanie puzzli, słuchanie relaksacyjnej muzyki, słuchanie opowiadań.
28. Dziecko powinno odrabiać lekcje o stałej porze, na biurku tylko książka i zeszyt.
29. Wskazane podczas odrabiania lekcji rozpoczynanie od najtrudniejszych zadań.
30. Zachowaj spokój i cierpliwość -pobudzenie, krzyk, nerwowe zachowania wzmagają pobudzenie dziecka.
31. Rozmowy wychowawcze i rozwiązywanie problemów związanych z dzieckiem przeprowadzaj w momentach jego wyciszenia, bez stosowania agresji oraz kar fizycznych. Pobudzone dziecko nie jest zdolne do działania.
32. Rozwijaj empatię, tłumacz dziecku dlaczego nie może zachowywać się w określony sposób. Zachęcaj do przyjmowania perspektywy innych.
33. Ważna jest odpowiednia ilość snu, przed snem wskazane są czynności wyciszające dziecko.

Opracowała: Marzena Górczna

Literatura:

- Tomasz Wolańczyk, Artur Kołakowski, Magdalena Skotnicka, *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Książka dla rodziców, nauczycieli i lekarzy;*
- Joachim Rumpf, *Krzyczeć, bić, niszczyć. Agresja u dzieci w wieku do 13 lat.*
- Janet. E. Heiningeri Sharon K. Weiss, *Od chaosu do spokoju. Jak wychowywać dzieci z ADHD i innymi zaburzeniami;*
- Edward M. Hallonen, John J. Ratey, *W świecie ADHD. Nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami uwagi u dzieci i dorosłych;*
- Beata Chrzanowska, Justyna Święcicka, *Oswoić ADHD. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo.*
- Linda. J. Pfiffner, *Wszystko o ADHD. Kompleksowy przewodnik dla nauczycieli;*