

JAK POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO *(dla rodziców)*

1. Ustal dziecku bardzo wyraźny plan dnia, wyznacz godziny wstawania, jedzenia, oglądania TV, zabawy, obowiązków, udania się na spoczynek. Przestrzegaj planu dnia zachowując pewną elastyczność.
2. Nie hamuj nadmiernej aktywności ruchowej dziecka, ale staraj się ją ukierunkować - włączaj dziecko w zorganizowane gry i ćwiczenia ruchowe z regułami.
3. Zajęcia ruchowe przeplataj z zajęciami spokojnymi jak lepienie, rysowanie, słuchanie bajek.
4. Nowe lub trudne zadania najpierw zademonstruj wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami. Powtarzaj te „lekcje” aż dziecko się nauczy. Działaj bez pośpiechu, uwagi wypowiadaj nieco stłumionym głosem jakby w zwolnionym tempie.
5. Dostosowuj czas trwania czynności do możliwości skupienia się dziecka - pamiętaj, że 5 min, to dla nadpobudliwego, dość długi czas. Lepiej niech wykonuje częściej krótkie czynności od początku do końca, niż w ciągu dłuższego czasu zacznie ich wiele, a żadnej nie skończy.
6. Przy wykonywaniu danej czynności (np. rysowaniu) usuń ze stolika dziecka wszystkie zbędne przedmioty - zostaw to, co konieczne. Dziecko nadpobudliwe nie potrafi samo odgrodzić się od nadmiaru bodźców - wszystko je rozprasza.
7. Niech wykonuje tylko jedną czynność na raz.
8. Powierz dziecku jakieś odpowiedzialne zadanie, nie powinno ono przekraczać możliwości dziecka i nie może wymagać stałego nadzoru. Nie zapomnij zauważyć i uznać wysiłków dziecka nawet gdyby efekt końcowy nie był szczytem doskonałości.
9. Nagradzaj dziecko ilekroć uda mu się skończyć rozpoczętą czynność.
10. Umiej rozpoznać wszelkie pozytywne zachowania dziecka - reaguj na nie nawet gdyby były to sprawy drobne - zwracaj wtedy uwagę na dziecko, chwal je.

11. Naucz się rozpoznawać "sygnały ostrzegawcze" poprzedzające wybuch złości czy agresję. Spokojnie interweniuj, aby ich uniknąć kieruj uwagę dziecka ku czemuś innemu lub łagodnie rozmawiaj na temat konfliktu - przejdź z dzieckiem na ten czas w jakieś ciche miejsce.
Uwaga: Unikaj długich „przemówień”.
12. Jeśli musisz ukarać dziecko staraj się nie stosować przemocy fizycznej. Karę dostosuj do specyfiki dziecka - nie karz mu np. siedzieć nieruchomo w kącie - nie potrafi tego wykonać. Możesz np. odebrać dziecku jakąś przyjemność.
Pamiętaj: Dziecko musi wiedzieć co w jego zachowaniu nie będzie akceptowane, niech poniesie za to odpowiedzialność.
13. Oddziel zachowanie, które ci się nie podoba od osoby dziecka, które przecież lubisz np. powiedz: „nie podoba mi się, że rozrucasz rzeczy po całym pokoju” zamiast „jesteś okropnym bałaganiarzem”- można lubić dziecko a nie akceptować konkretnego zachowania - dziecko dowiaduje się, co ma zmienić.
14. Jeżeli dziecko kłóci się z innymi lub jest agresywne musisz się wtrącić. W przeciwnym razie, gdy agresja czy złość odniesie skutek np. dziecko odbierze koledze zabawkę, będzie miało tendencję do powtarzania tego zachowania. Interweniuj zmieniając np. tok zabawy. Nie karz agresji agresją.
15. Unikaj nieustannie negatywnego podejścia: „Przestań!”, „Nie rób!”, „Nie!”.
16. Okazuj dużo cierpliwości - większość czynności dziecko nadpobudliwe wykonuje mimo pozornego pośpiechu wolniej, ponieważ jego ruchy są mało ekonomiczne i z reguły słabo skoordynowane.