

Wskazówki dla rodziców:

jak pracować i jak wspierać dziecko nadpobudliwe psychoruchowo?

29.05.2020

1. Prowadzenie rozmowy z dzieckiem nadpobudliwym:

- podczas rozmowy należy upewnić się, że dziecko skupia uwagę na rodzicu, a w tym celu można wziąć je za rękę, nawiązać kontakt wzrokowy, poprosić dziecko o chwilę uwagi,
- ważne problemy należy omawiać w momentach wyciszenia dziecka, bez obecności innych osób, należy starać się używać krótkich komunikatów,
- polecenia kierowane do dziecka powinny być:
 - ~ krótkie, najlepiej w 2-3 słowach (np. „otwórz zeszyt”),
 - ~ sformułowane w postaci zdań oznajmujących, a nie pytań, wydane w sposób zdecydowany (np. „pozbieraj kredki” zamiast „czy mógłbyś pozbierać kredki?”),
 - ~ dłuższe polecenia – podzielone na etapy (np. „wyjmij zeszyt”, po wykonaniu przed dziecko „otwórz zeszyt”, następnie dopiero „pisz”),
 - ~ zawierać fakty, a nie emocje (np. „przestań zajmować się telefonem”),
 - ~ wyegzekwowane przez osobę wydającą polecenie – należy unikać poleceń, których wykonania nie można sprawdzić,
 - ~ zawierające konsekwencję niewykonania prośby (np. „posprzątaj kredki” – (brak reakcji dziecka) – „nieposprzątane kredki chowam do mojego biurka”),
- **polecamy przeczytać także:** <http://ppptarnow.pl/2020/04/03/zycie-pod-jednym-dachem-czy-sielanka-jest-mozliwa/>

2. Dostosowanie zadań i sposobów pracy do możliwości:

- należy skracać czas pracy w pozycji siedzącej adekwatnie do możliwości dziecka (np. do 10-15 minut)
- proponujemy jedno zadanie w danym czasie (mówienie np. „jak skończysz *to*, potem zrobisz *to*” może spowodować trudności ze skoncentrowaniem się na aktualnym poleceniu),
- należy pomagać dziecku w doprowadzaniu zadania do końca,
- zadania proponowane dziecku powinny być atrakcyjne dla dziecka oraz ich efekt końcowy nie może być zbyt odległy w czasie,

- uprzedzanie dziecka o tym co planujemy (np. jak tylko skończy się ta bajka to wyłączamy telewizor”).

3. Stosowanie odpowiednich wzmocnień:

- dziecko należy często chwalić:

~ za nawet drobne sukcesy,

~ za wysiłek a nie tylko efekt,

~ chwalić należy poprzez opis zachowania, które się podobało rodzicowi,

~ pochwała powinna nastąpić natychmiast po wystąpieniu zachowania pożądanego,

~ **polecamy przeczytać także:** <http://ppptarnow.pl/2020/04/06/pochwały-maja-moc/>

- należy stosować pozytywne wzmocnienia (pochwały) zamiast karania,

- należy oceniać tylko zachowanie dziecka, a nie dziecko (np. *źle, że uderzyłeś brata* zamiast *jesteś niegrzeczny*).

4. Należy pomagać dziecku nad „panowaniem” nad jego nadpobudliwością:

- należy zapewnić dziecku możliwość rozładowania energii poprzez ruch (zaplanowana gimnastyka, ćwiczenia do ulubionej muzyki, itp.; należy nie dopuszczać do zbyt żywiołowych zabaw na wieczór, gdyż dziecko może mieć problem z wyciszeniem się i zaśnięciem),

- rano przypomnieć dziecku o ważnych zadaniach na dany dzień, co zazwyczaj pozwala się dziecku „oswoić” z tą myślą,

- **polecamy przeczytać także:** <http://ppptarnow.pl/2020/03/30/dziecko-nadpobudliwe-psychoruchowo-a-czas-epidemii/>

5. Wspieranie dziecka w nawiązywaniu prawidłowych relacji:

- rozmowy wychowawcze powinny być zawsze prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa oraz w chwilach wyciszenia dziecka (silne emocje nie spowodują, że dziecko nagle „przestawi się” na słuchanie rodziców),

- należy nauczyć dziecko wyrażania emocji, potrzeb w sposób akceptowany (**polecamy przeczytać także:** <http://ppptarnow.pl/2020/04/27/lekarstwo-na-trudne-sytuacje-czyli-samoregulacja-w-pigulce/> oraz <http://ppptarnow.pl/2020/04/17/agresja-u-dzieci-co-warto-wiedziec-aby-modyfikowac-niepozadane-zachowania/>)

- dziecku należy często przypominać o obowiązujących zasadach (zachowując zasady rozmowy w czasie których mamy pewność, że dziecko nas słucha i rozumie),

- często należy pomagać dziecku w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych, by wymodelować (pokazać na przykładzie) jak należy się zachować.

Opracowała: Anna Romanowicz – psycholog

Na podstawie książki: „Terapia ucznia” Walkowiak M. i inni, Łódź 2011 oraz

- ICD - 10 (ICD-10, 1997) (klasyfikacja chorób Światowej Organizacji Zdrowia)
- materiałów przygotowanych przez ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji).