

DZIECKO NADPOBUDLIWE JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

1. Ureguluj tryb życia dziecka – wprowadź stałe godziny snu i czuwania, ustal stały czas wykonywania podstawowych obowiązków – zwłaszcza odrabiania lekcji, spożywania posiłków, kontroluj czas spędzany przed telewizorem lub komputerem.
2. Ogranicz ilość bodźców w otoczeniu dziecka – ściany bez plakatów – szczególnie w kącie przeznaczonym dla nauki, ograniczona ilość zabawek, spokojna atmosfera
3. Zorganizuj odpowiednio proces odrabiania lekcji – zawsze stała pora, podział na przedmioty oraz rodzaj zadań (humanistyczne – ściśle, ustne-pisemne), w zależności od potrzeb stosuj krótkie przerwy w pracy- najlepiej z przeznaczeniem na gimnastykę, ćwiczenia relaksujące, rozluźniające, itp.
4. Wyrabiaj w dziecku nawyk kończenia rozpoczętych czynności (zabawa, nauka, inne zadania) – osiągnięcie efektu, celu końcowego poprawi jego samopoczucie i zwiększy motywację do dalszego działania.
5. Stawiaj wymagania na miarę rzeczywistych możliwości swojego dziecka – by często doświadczało sukcesu. Zawsze dostrzegaj i doceniaj wysiłki czynione przez dziecko – szczególnie jeśli uzyskany efekt odbiega od oczekiwanego.
6. Wydawaj bardzo jasne, krótkie polecenia i upewnij się czy dziecko je usłyszało, zrozumiało i zapamiętało – tylko wówczas jest szansa, że je wykona.
7. Stosuj wobec dziecka bardzo jasne, konsekwentne i zrozumiałe dla niego zasady. Muszą one być wspólne dla wszystkich osób uczestniczących w procesie wychowywania dziecka nadpobudliwego.
8. Pamiętaj o podstawowych mechanizmach mających zastosowanie w procesie wychowawczym tj.:

- zachowanie + wzmocnienie = więcej zachowań pożądanych
pożądane pozytywne (nagroda)

- zachowanie + brak wzmocnienia = mniej zachowań pożądanych
pożądane (wygaszanie)

- zachowanie + wzmocnienia = więcej zachowań niepożądanych
niepożądane pozytywne (nagroda)

- zachowanie + brak wzmocnienia = mniej zachowań niepożądanych
niepożądane (wygaszanie)

wzmacniaj – nagradzaj wszelkie, nawet drobne przejawy pozytywnych zachowań dziecka i wygaszaj – np. ignorując, zachowania niepożądane.

9. Buduj swojemu dziecku pozytywny obraz własnej osoby – będzie wówczas starało się być dobre (dziecko w swoich zachowaniach realizuje swój obraz).
10. Unikaj globalnych ocen i oceniania dziecka – oceniaj zawsze jego zachowania, w sposób, który dostarczy mu jak najwięcej informacji, np. podoba mi się, że tak równo ustawieś buty, cieszę się, że pamiętałeś o umyciu rąk przed jedzeniem, itp.
11. Pochwal je natychmiast, jak tylko zauważysz właściwe zachowanie.
12. Po wystąpieniu u dziecka niewłaściwego zachowania, oprócz tego, że przeprosi, powinno wykonać jakąś pracę na rzecz tej osoby, którą skrzywdziło, np. pomóc uporządkować bratu jego zabawki.
13. Nie używaj terminu *kara*, mów dziecku o *konsekwencjach*, które muszą być bardzo jasno ustalone i przekazane dziecku – starszym dzieciom można je zapisać i powiesić na tablicy w ich pokoju. Konsekwencje nie powinny być zbyt długotrwałe i trudne do wyegzekwowania.
14. Nie podlegaj emocjom wyrażanym przez dziecko, zachowaj spokój, mów przyciszonym głosem, powoli, bez pośpiechu. Krzyk pozostaw na sytuacje szczególnie trudne.
15. Nadrucliwość dziecka skieruj na czynności użyteczne, np. zajęcia sportowe, drobna pomoc w domu.

16. Rozwijaj w nim zdolność do autokontroli swoich zachowań, wyciągania wniosków i szukania sposobów naprawienia ewentualnych błędów.
17. Otaczaj dziecko bezwarunkową miłością – nigdy nie groź jej cofnięciem. Wykazuj cierpliwość i zrozumienie dla swojego dziecka.

To ono cierpi najbardziej a jego zachowania nie są uzależnione od jego dobrej lub złej woli.

18. Pozbądź się poczucia winy z tego powodu, że Twoje dziecko jest nadpobudliwe. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.
19. Nawiąż ścisłą współpracę z wychowawcami i nauczycielami swojego dziecka, obdarz ich zaufaniem, wspieraj ich wysiłki, wymieniaj doświadczenia.

Opracowała:

psycholog mgr Zofia Rykała