

# **JAK RODZICE MOGĄ POMÓC DZIECIOM Z OBJAWAMI NADMIERNEJ IMPULSYWNOŚCI?**

- 1. Należy zadbać o to by dziecko miało stały harmonogram dnia, stale pory spożywania posiłków, odrabiania lekcji, itp.** Inaczej jego aktywność przypomina zupełny chaos. Plan najlepiej jest przygotować wspólnie - wtedy dziecko ma wrażenie, że ma wpływ na to co robi w ciągu dnia i chętniej go przestrzega. Musi on być szczegółowy - trzeba jednak zostawić dziecku choć trochę swobody - nie można zagospodarować mu każdej minuty dnia. Aby zwiększyć efekt planu dnia rodzice muszą pomóc dziecku go przestrzegać –pomocą jest przypominanie 5-10 minut wcześniej, że już się zbliża czas następnego punktu, np. obiad - aby dziecko miało możliwość zakończyć wcześniejszą czynność. Ważnym elementem jest nagradzanie dziecka za każde dotrzymanie terminu oraz wprowadzanie konsekwencji, jeśli dziecko nie zaczyna zaplanowanej czynności po kilkakrotnym przypomnieniu.
- 2. Dziecko nadpobudliwe zna reguły, chce je stosować, ale nie jest w stanie tego zrobić.** Dlatego jak najczęściej przypominaj mu, że jakaś reguła istnieje.
- 3. Opiekunowie powinni starać się przewidywać, kiedy jakieś impulsywne zachowanie nastąpi (wbiegnięcie na jezdnię, wylanie wrzącej herbaty, itp.).** Wtedy należy powstrzymać dziecko przed wykonaniem tej czynności i postarać się rozważyć z nim, jakie mogą być jej następstwa.
- 4. Powinno się również ostrzegać dziecko przed wykonaniem tego, czego mu nie wolno. 5. Gdy jesteś zajęty a Twoje dziecko domaga się rozmowy podaj mu kartę i powiedz, żeby napisało to co chce Ci powiedzieć. Porozmawiacie o tym później.**
- 6. Wymyślcie z dzieckiem określony sygnał, który będzie dla niego znaczył „nie przerywaj mi”.**
- 7. Naucz dziecko, aby przed każdą czynnością zatrzymało się i policzyło do trzech.**
- 8. W różnych sytuacjach zatrzymajcie się z dzieckiem na chwilę i poproście aby opowiedziało co może dalej się zdarzyć. Można bawić się w ten sposób oglądając film na video, idąc ulicą, w czasie drugiej podróży samochodem.**
- 9. Znana już naszym dziadkom gra „Co by było, gdyby...” na przykład „Co by było, gdyby ktoś kupił sobie 10 kulek lodów”, lub „Co by było, gdyby ktoś wbiegł na jezdnię pomiędzy jadące samochody...”**
- 10. Dzieci nadpobudliwe są także bardziej niż ich rówieśnicy żywe i ruchliwe.** Szczególnie w sytuacjach, gdy wymaga się od nich długiego i spokojnego siedzenia. Nie możecie powstrzymać ruchliwości dziecka. Możecie jedynie sprawić, by jak najmniej przeszkadzało innym. Można np. wieszać kartkę na drzwiach pomieszczenia, w którym się pracuje czy uczy, przypominającą dziecku, że nie można mu tam wbiegać.

**11. Aby pomóc dziecku z zaburzeniami koncentracji uwagi, po pierwsze trzeba zaakceptować, że nie jest ono niegrzeczne lub bezczelne. Wręcz przeciwnie, bardzo się stara, tylko nie może zbyt długo skupiać się na jednej rzeczy. Dlatego aby dotrzeć do dziecka nadpobudliwego konieczne jest:**

- ▲ ograniczenie ilości dochodzących do niego bodźców,
- ▲ dostosowanie tempa pracy do możliwości dziecka,
- ▲ zastosowanie metod, które skupią jego uwagę na tym co uważamy w danej chwili za najważniejsze.

**12. Co zrobić aby dziecko słuchało tego co do niego mówicie?**

- ▲ powiedzcie do dziecka : " posłuchaj, powiem Ci coś bardzo ważnego", „spójrz na mnie", „zobacz",
- ▲ spróbujcie mówić tak, aby dziecko widziało Wasze usta kiedy do niego mówicie,
- ▲ dla zwrócenia uwagi dziecka pomocne bywają różne gesty, które mobilizują jego uwagę,
- ▲ jeśli dziecko jest jeszcze bardzo małe lub jego zaburzenia uwagi są silne, po prostu podejdźcie do niego, przytrzymajcie je za ramiona, kucnijcie (ważne jest, aby wasze oczy były na jednym poziomie) i dopiero wtedy rozpocznijcie mówić,
- ▲ polecenia lub komunikaty wydawane dziecku nadpobudliwemu powinny być krótkie i jednoznaczne, wielokrotnie powtarzaj ważne informacje i upewnij się, że dziecko je usłyszało i zrozumiało.

**13. Jak pomóc dziecku doprowadzić czynność do końca?**

- ▲ dziecko nadpobudliwe przez bardzo krótki okres czasu potrafi skupić uwagę, dlatego zadania, które są monotonne, długotrwałe, nudne i skomplikowane zwykle stają się niewykonalne,
- ▲ polecenia lub zadania dziel na niniejsze odcinki, konkretnie powiedz co dziecko ma zrobić (zamiast „posprzątaj pokój", powiedz „zabierz tamte zabawki z podłogi", „podnieś i postaw misia na półkę", „uporządkuj

**14. Szukaj możliwych do zaakceptowania form rozładowywania nadruchliwości.**

Dziecko nadpobudliwe musi się ruszać więcej niż jego koledzy. Karcenie go za to może spowodować jedynie wzmożenie tego zachowania. Ponieważ dla takiego dziecka każda okazja do ruchu jest dobra, można wykorzystać to z pożytkiem dla siebie i klasy; prosząc aby: rozdało wszystkim dzieciom pomoce szkolne, przyniosło coś z zaplecza, starło tablicę?, poszło po coś do pokoju nauczycielskiego, itp. Nie tylko zmniejszamy w ten sposób niepożądaną nadruchliwość ucznia, ale jeszcze pozwolimy mu jeszcze poczuć się ważnym, potrzebnym i akceptowanym.

**15. Bliska współpraca z rodzicami ułatwia życie obu stronom z pożytkiem dla dziecka.**

Nauczyciel często uważa, że dziecko biega po klasie, bo rodzice nie potrafią go wychować, ale rodzice mają też prawo sądzić, że ich dziecko nigdy nie wie jak rozwiązać zadanie domowe i czego ma się nauczyć na jutro, bo ma bardzo złego nauczyciela.

Można więc np. wprowadzić zeszyt do którego nauczyciel wpisuje nie tylko uwagi, ale główne informacje o tym co jest zadane, czego trzeba się na następną lekcję nauczyć i co przynieść do szkoły. To pomoże również rodzicom wyegzekwować od swoich pociech odrobienia zadania czy przygotowania pomocy.