

Porady dla rodziców dzieci z ADHD

- Pamiętaj, że objawy ADHD nie są winą dziecka, nie zależą też od jego woli, nie wynikają też ze złej woli rodziców ani nauczycieli.
- Zaakceptuj, że dziecko jest nadpobudliwe i wymaga odmiennego traktowania.
- Eliminuj chaos w jakim żyje dziecko poprzez zapewnienie mu stałego rytmu dnia: pory posiłków, odrabiania lekcji, czas zabawy, kładzenia się spać.
- Wyeliminuj pośpiech w codziennych czynnościach, ponaglanie typu: „pospiesz się”, „rób to szybciej” dezorganizuje działania dziecka.
- Powstrzymaj się od uwag typu: „nie skacz”, „nie wierć się”, „siedź spokojnie”.
- Zapewnij dziecku możliwość swobodnego ruchu, aby mogło wyładować nadmiar energii, zadbaj o jego udział w zajęciach sportowych.
- Systematycznie wdrażaj dziecko do wypełniania obowiązków, odróżniaj przy tym rzeczy ważne od mniej istotnych.
- Ustal z dzieckiem podstawowe i nienaruszalne zasady obowiązujące w szkole i w domu, oraz konsekwencje ponoszone za złamanie zasad.
- Przekazuj dziecku krótkie, jasne i jednoznaczne komunikaty, upewniając się, że cię słucha.
- Nigdy nie podnoś głosu, staraj się zachować spokój w trudnych sytuacjach.
- Przypominaj dziecku zasady tyle razy, ile zazwyczaj tego potrzebuje, poproś dziecko aby powtórzyło to, co właśnie usłyszało i pozostań przy nim aż zastosuje się do polecenia.

- Staraj się wyciągać konsekwencje ze złamanych zasad czy nieodpowiedniego zachowania.
- Naucz się przewidywać i rozpoznawać zbliżający się atak agresji, wyrażanie negatywnych uczuć nie powinno być zakazane - jeżeli wyrażane są w sposób akceptowalny i nie raniący nikogo.
- Zawsze sprawdzaj i nagradzaj dobrze wykonane zadanie.
- Nagradzaj wszelkie pożądane zachowania dziecka, wyjaśnij dziecku krótko, za co otrzymuje pochwałę.
- Spędzaj dużo czasu z dzieckiem, baw się z nim i organizuj mu zabawę.