

JAK POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM RUCHOWO

(rady dla rodziców)

- Nie hamuj nadmiernej aktywności ruchowej dziecka, ale staraj się ją ukierunkować – włączaj dziecko w zorganizowane gry i ćwiczenia ruchowe z jasnymi regułami. Wykorzystaj jego energię fizyczną do wykonywania pożytecznych czynności np. do prac porządkowych.
- Nowe lub trudne zadania najpierw zademonstruj wykonując czynności z krótkimi, jasnymi i łagodnymi komentarzami, wypowiedzianymi w wolnym tempie. Powtarzaj to aż dziecko się nauczy. Działaj bez pośpiechu.
- Dostosowuj czas trwania zadań do możliwości skupienia się dziecka (pamiętaj, że nawet kilka minut to dla nadpobudliwego dziecka to długo). Lepiej niech wykonuje częściej krótkie czynności od początku do końca niż w ciągu dłuższego czasu zacznie ich wiele, a żadnej nie skończy.
- Przy wykonywaniu danej czynności (np. pisaniu, 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.
- Powierz dziecku jakąś odpowiedzialność. Zadanie nie powinno przekraczać możliwości dziecka ale nie powinno być zbyt proste. Nie zapomnij zauważyć i uznać wysiłków dziecka nawet gdyby efekt końcowy nie był szczytem doskonałości.
- Nagradzaj dziecko nadpobudliwe ilekroć uda mu się skończyć rozpoczętą czynność.
- Umiej rozpoznać wszelkie pozytywne zachowania dziecka - reaguj na nie nawet gdyby były to sprawy drobne – zwracaj wtedy uwagę na dziecko, chwal je.
- Oddziel zachowanie, które Ci się nie podoba od osoby dziecka, np. „nie podoba mi się, że rozrzucasz rzeczy po całej sali”, można lubić dziecko a nie akceptować jego konkretnego zachowania – dziecko dowiaduje się konkretnie co ma zmienić.
- Jeżeli dziecko kłóci się z innymi lub jest agresywne musisz się wtrącić. W przeciwnym razie, gdy agresja czy złość odniesie skutek, będzie miało tendencję do powtarzania tego zachowania. Nie karz agresji agresją.
- Unikaj nieustannie negatywnego podejścia: „przestań”, „nie rób”, „nie”.
- Okazuj dużo cierpliwości – większość czynności dziecko nadpobudliwe wykonuje mimo pozornego pośpiechu wolniej ponieważ jego ruchy są mało ekonomiczne i z reguły słabo skoordynowane.