

Jak pracować z dzieckiem nadpobudliwym w domu

1. Należy dzieciom stworzyć warunki, w których będą mogły zaspokoić swoją potrzebę ruchu na terenie domu. Mogą być to czynności związane ze sprzątaniami, pomocą w gotowaniu. Oczywiście na miarę i możliwości dziecka. Zabawy ruchowe powinny być przeplatane spokojnymi: rysowaniem, lepieniem.
2. Ważne jest, aby podczas zabawy dziecka nie krytykować jego wytworu, nie grozić, jeśli nie potrafi wykonać zadania. Należy spokojnie pokazać najlepszy sposób uzyskania celu np.: podsunąć potrzebny klocek, kredkę, pomóc w przewyciężeniu trudności. Jednak nie wyręczać.
3. Bardzo ważne jest, aby dziecko przyzwyczało się doprowadzać rozpoczęte czynności do końca, aby nie rezygnowało z zadania, nie rzucało go w połowie. Tu potrzebna jest nasza pomoc i spokój. Cierpliwie należy dziecku wskazywać nawet wiele razy, jak można zlepić np. wycinankę, zamalować obrazek itp.
4. Cel działania powinien być niezbyt odległy, a poziom trudności dostosowany do możliwości dziecka.
5. Należy unikać dodatkowych pobudzających bodźców, nadmiaru zabawek.
6. Należy zapewnić dobrą organizację powszedniego dnia, uzbroić się w cierpliwość, rozumiejąc, że pobudzone zachowanie dziecka jest wynikiem sytuacji - a nie jego złej woli.
7. Dzień dziecka nadpobudliwego powinien być tak zorganizowany, aby określone zajęcia odbywały się stale w tym samym porządku, a zatem np. śniadaniu, zabawa, obiad zawsze o tej samej porze dnia. Przed snem spokojne czytania książeczek, a nie wielogodzinne oglądanie telewizji.
8. Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo powinno być wychowywane według jednej, konsekwentnej linii postępowania; w spokojnej atmosferze; wdrażane do samodzielności; kontrolowane przez dorosłych i musi czuć, że zawsze w sytuacjach trudnych może liczyć na ich pomoc. Dziecko wychowywane w takich warunkach ma szansę na prawidłowy rozwój.

Sześć etapów skutecznego wydawania poleceń:

1. Podejdź do dziecka.
2. Zdobądź jego uwagę (dotknij ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu).
3. Sformułuj dwu-, trzy- wyrazowe polecenie.
4. Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie.
5. Powtórz polecenie tyle razy, ile razy jest to konieczne.
6. Dopilnuj wykonania polecenia.

Zasady skutecznego wydawania poleceń:

- Wydajemy tylko te polecenia, które jesteśmy gotowi wyegzekwować.
- Zanim wydamy polecenie, zastanówmy się, jakie możemy zastosować konsekwencje, jeśli uczeń je zignoruje.
- Dopilnujemy, aby dziecko wysłuchało naszego polecenia – kontakt wzrokowy z dzieckiem, wyłączenie czynników zakłócających uwagę (o ile jest to możliwe).
- Polecenie powinno być możliwie krótkie.
- Wdajemy tylko jedno polecenie na raz .
- Jeżeli to konieczne, prosimy ucznia, aby powtórzył polecenie.
- Pozostajemy w bezpośrednim sąsiedztwie naszego ucznia, aby upewnić się, czy zastosował się on do polecenia.
- Nie należy oczekiwać, że dziecko od razu zacznie wykonywać wszystkie polecenia.

**Na początku każda najmniejsza poprawa
to WIELKI SUKSES !**

Jasne reguły panujące w domu

W pracy z dziećmi z nadpobudliwością psychoruchową ważne jest ustalenie jasnych reguł, zasad pracy w formie poleceń.

1. Reguły/zasady mogą być wywieszane w widocznym miejscu w domu.
2. Przypominamy zasady tak często, jak to konieczne.
3. Można opracować z dziećmi schematyczne rysunki obrazujące zasady obowiązujące w domu (piktogramy) i umieścić je w widocznym miejscu
4. Dobrym rozwiązaniem są też określone sygnały, gesty przypominające o zasadach.
5. Nagradzamy dziecko jeżeli pamięta o zasadach i stosuje się do nich,
6. Za nieprzestrzeganie i niestosowanie się do zasad obowiązują określone, stałe konsekwencje.

Wskazania dotyczące postępowania z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo:

- ✓ Pracę z dzieckiem nadpobudliwym zaczynaj zawsze od akceptacji jego odmienności.
- ✓ Stwarzaj dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ W kontaktach z dzieckiem zachowuj spokój i rozsądek.
- ✓ Nadmiernej aktywności dziecka staraj się pozytywnie ukierunkować.
- ✓ Stosuj konsekwentne i jednolite formy postępowania z dzieckiem.
- ✓ Dostrzegaj sukcesy, a nie tylko porażki dziecka.
- ✓ Wprowadzaj w życie dziecka porządek i rutynę.
- ✓ Trzymaj się ustalonych, przejrzystych zasad (postępowania, oceniania, nagradzania, itp.).
- ✓ Przekazuj krótkie, pojedyncze polecenia, uwagi, instrukcje.
- ✓ Kontroluj własne emocje w kontakcie z dzieckiem.
- ✓ Stosuj zasadę stopniowania trudności.
- ✓ Przewiduj i zapobiegaj trudnym momentom przez należyłą uwagę skierowaną na dziecko.
- ✓ W miarę możliwości ograniczaj dopływ wielu bodźców na raz.
- ✓ Staraj się zaspakajać potrzebę ruchu dziecka.

- ✓ Dostarczaj dziecku pozytywnych doświadczeń społecznych.
- ✓ Wyeliminuj z życia dziecka pośpiech.
- ✓ Wzmacniaj pożądane zmiany w zachowaniu dziecka.
- ✓ Staraj się ograniczyć oglądanie telewizji, wyeliminować programy o treści agresywnej.
- ✓ Proponuj dziecku zabawy o charakterze uspakajającym typu: lepienie, wycinanie, malowanie, rysowanie.

Siedem przykazań dla rodziców:

1. Nie strasz dziecka.
2. Wspieraj dziecko, ale nie wyręczaj go.
3. Schowaj swoje ambicje do kieszeni (nie naginaj dzieci do swoich niezrealizowanych marzeń, zauważ talenty, mocne strony swojego dziecka i pomóż mu je rozwijać).
4. Mądrze motywuj dziecko (uznaniem, pochwałą, od kar lepsze są nagrody).
5. Doceniaj osiągnięcia dziecka.
6. Twoje emocje to często emocje dziecka.
7. Kochaj i wymagaj, ale nie przesadzaj.

POWODZENIA!!!