

Nadpobudliwość u dzieci

1. W zasadach i dyscyplinie zachowaj uważną konsekwencję.
2. Twój własny głos ma być spokojny i opanowany. Złość to rzecz normalna, ale można ją opanować. Złość nie znaczy, że nie kochasz dziecka.
3. Usilnie staraj się zachować zimną krew zbierając siły do nadchodzącej burzy. Umiej rozpoznać wszelkie pozytywne zachowanie i reaguj na nie, jakiegokolwiek byłoby małe. Jeśli poszukasz dobrych rzeczy, znajdziesz je kilka.
4. Unikaj nieustannie negatywnego podejścia: „Przestań”, „Nie rób”, „Nie”.
5. Oddzielaj zachowanie, które ci się nie podoba od osoby dziecka, które lubisz. Np. „Lubię Cię, ale nie lubię, jak roznosisz błoto po całym mieszkaniu”.
6. Ustal dla dziecka bardzo wyraźny plan działania. Wyznacz godziny wstawania, jedzenia, zabawy, oglądania telewizji, nauki, obowiązków domowych, udania się na spoczynek. Przestrzegaj tego planu zachowując pewną elastyczność, nawet gdy dziecko go zmieniało. Struktura ta stopniowo będzie go upewniała, aż wreszcie będzie musiał zastąpić ją swoją własną.
7. Nowe lub trudne zadania najpierw zademonstruj wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami. Powtarzaj tę lekcję aż dziecko się jej nauczy. Wykorzystuje się w ten sposób percepcję wzrokowo – słuchową dla wzmocnienia procesu uczenia się. U dziecka nadruchliwego ślady pamięci powstają w dłuższym czasie. Zachowaj cierpliwość i powtarzaj.
8. Spróbuj wydzielić dla dziecka pokój lub część pokoju, która byłaby jego specjalnym terenem. Unikaj jaskrawych kolorów i wyszukanych wzorów w wystroju. Prostota, spokojne barwy, minimalne nagromadzenie sprzętów i stolik do nauki ustawiony naprzeciwko pustej ściany z dala od rozprożeń dopomagają w skupieniu się. Dziecko nadruchliwe nie potrafi jeszcze odgrodzić się samo od nadmiernych bodźców.
9. Wykonuj tylko jedną czynność naraz: daj dziecku jedną zabawkę z zamkniętego pudełka, kiedy maluje zabierz ze stołu wszystko inne, kiedy odrabia lekcje, wyłącz radio lub telewizję. Liczne bodźce uniemożliwiają mu skupienie uwagi na swoim głównym zadaniu.
10. Powierz mu jakąś odpowiedzialność, gdyż ma to podstawowe znaczenie w rozwoju. Zadanie to nie powinno przekraczać jego możliwości i może wymagać sporego nadzoru. Nie powinieneś zapominać o zauważaniu i uznaniu jego wysiłków, nawet jeśli byłyby one niedoskonałe.
11. Umiej odczytać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch. Spokojnie interweniuj, aby uniknąć wybuchu, kierując jego uwagę ku czemuś innemu lub łagodnie rozmawiając na temat konfliktu. Pożyteczne jest opuszczenie na kilka minut strefy walki i umożliwienie dziecku schronienia się w sanktuarium jego pokoju.
12. Ograniczaj liczbę towarzyszy zabawy do jego lub dwóch jednorazowo, ponieważ dziecko tak łatwo się ekscytuje. Odpowiedniejszym miejscem jest Twój własny dom, gdyż możesz wtedy pokierować zabawą i nadzorować ją. Wyjaśnij towarzyszowi zabawy obowiązujące reguły i wytłumacz jego rodzicom twoje intencje.

13. Nie żałuj dziecka, nie dokuczaj mu, nie ulegaj przerażeniu ani nie pobłażaj zanadto. Ma ono po prostu specjalny układ nerwowy, z którym nie może sobie poradzić.
14. Powinieneś znać nazwę i sposób dawkowania jego lekarstwa. Podawaj je regularnie. Obserwuj i zapamiętaj rezultaty, aby je przekazać lekarzowi.
15. Nie bój się otwarcie rozmawiać z lekarzem o swoich obawach odnośnie stosowania leków.
16. Trzymaj wszystkie lekarstwa w zamknięciu, aby uniknąć pomyłkowego użycia.
17. Zawsze nadzoruj przyjmowanie lekarstwa, nawet jeśli jest to czynność powtarzająca się przez długi okres czasu. Odpowiedzialność spoczywa na rodzicach. Można zostawiać w wyznaczonym miejscu dawkę na jeden dzień i systematycznie sprawdzać dziecko dorośnie i bardziej będzie można na nim polegać.
18. Podziel się swoimi udanymi metodami z nauczycielem dziecka. Naszkicowane tu sposoby dopomożenia dziecku nadpobudliwemu są dla niego tak samo ważne jak dieta i insulina dla dziecka chorego na cukrzycę.

Ćwiczenia znajdą Państwo w następujących publikacjach:

Stephen S. Strichart, Charles T. Mangrum II - *Dziecko z ADHD w klasie*

Pawlak Piotr – *Program profilaktyczno – terapeutyczny dla dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej*

Marczak Anna – *Program pracy z dzieckiem z objawami nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) w przedszkolu lub szkole*

Pentecost David – *Wychować dziecko z ADD i ADHD. Praktyczne strategie opanowania trudnych zachowań dzieci z ADD i ADHD*