

Recepta dla rodziców:

- ❖ Dużo miłości i uwagi.
- ❖ Więcej spokoju i opanowania.
- ❖ Jasny i niezmienny system zasad.
- ❖ Krótkie, proste komunikaty.
- ❖ Motywowanie i nagradzanie.
- ❖ Rozwijanie zainteresowań i talentów.
- ❖ Wspieranie pozytywnych cech.
- ❖ Ćwiczenie koncentracji.
- ❖ Nauka odprężenia.
- ❖ Prawidłowe odżywianie się.
- ❖ Dużo ruchu.

Jak pomóc dziecku z ADHD?

**Podpowiedzi dla
rodziców.**

**Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna w Lipnie
ul. Piłsudskiego 18/1
87-600 Lipno
tel. 54 287 24 92**

*Opracowała:
mgr Edyta Anna Betlejewska
psycholog*

Jak pomóc dziecku z zaburzeniami koncentracji uwagi?

- zaakceptujmy to, że dziecko nie jest niegrzeczne, tylko nie może zbyt długo skupić się na jednej rzeczy;
- ograniczmy ilość dochodzących do niego bodźców;
- w momencie, gdy dziecko ma kłopoty z koncentracją zrobmy krótką przerwę (na napicie się wody, odrobinę ruchu) i dopiero po kilku minutach powróćmy do wykonywanego zadania;
- zastosujmy metody, które skupią uwagę dziecka na tym, co w danej chwili najważniejsze (używając atrakcyjnych metod i pomocy, podkreślając najważniejsze elementy wypowiedzi);
- używajmy krótkich, jasnych komunikatów i poleceń;
- podsuwajmy dwie-trzy możliwości wyboru-więcej wprowadzi w świat dziecka chaos.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z nadruchliwością?

- nie możemy powstrzymać ruchliwości dziecka, więc zaakceptujmy, że „ono takie jest”;
- spróbujmy pokierować energią dziecka tak, aby jak najmniej przeszkadzało otoczeniu (zaangażujmy je w czynności domowe, zaproponujmy atrakcyjne zabawy ruchowe);
- zapiszmy dziecko na zajęcia sportowe, w trakcie których będzie mogło się wyszaleć;
- zaplanujmy krótkie przerwy w czasie nudnych prac na wyładowanie zgromadzonej energii.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z impulsywnością?

- jak najczęściej przypominajmy o regułach;
- starajmy się przewidywać impulsywne zachowania dziecka, powstrzymujmy je zanim nastąpią i omówmy z nim ewentualne konsekwencje;
- ostrzegajmy dziecko przed zrobieniem czegoś, czego mu nie wolno;
- wymyślmy wspólnie z dzieckiem sygnał oznaczający „nie przerywaj”;
- w różnych sytuacjach zatrzymajmy się z dzieckiem na chwilę i poprośmy, aby opowiedziało, co może się zdarzyć dalej;
- bawmy się z dzieckiem w grę „Co by było, gdyby...”.