

## CO JESZCZE MOGĘ ZROBIĆ...?

### WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECI NADPOBUDLIWYCH

- ✓ Mów krótko i jasno. Zastanów się, co dokładnie chcesz przekazać dziecku – zawrzyj to w kilku słowach. Następnie przywołaj uwagę dziecka – upewnij się, że Cię słucha, nawiąż z nim kontakt wzrokowy, i dopiero wtedy powiedz to, na czym Ci zależy. Pamiętaj, wydawaj tylko jedno konkretne polecenie naraz. Upewnij się, czy dziecko zrozumiało i zapamiętało, co ma zrobić, i dopilnuj, by to wykonało.
- ✓ Pomóż uporządkować świat – zarówno otoczenie, przedmioty (poprzez segregowanie, pudła z napisami/naklejkami informującymi o zawartości itp.), jak też czas (poprzez stały plan dnia, określone rytuały).
- ✓ Ustalcie jasny i konsekwentnie przestrzegany system zasad obowiązujących w Waszym domu. Jeśli jest taka potrzeba, wprowadźcie tablicę motywacyjną, system żetonowy itp. Pamiętaj, że obowiązki, prawa i przywileje muszą być jasno sformułowane, nie zaszkodzi ich spisać i wywiesić w widocznym miejscu.
- ✓ Pomóż zapamiętać ważne sprawy (obowiązki, zasady zachowania, wydarzenia). Przygotujcie wspólnie i powieście w widocznych miejscach „przypominajki” w formie kolorowych, zabawnych rysunków. Dziecku będzie łatwiej je zapamiętać, a Tobie odwołać się do nich w razie potrzeby.
- ✓ Stwórz odpowiednie warunki do nauki – uporządkowany pokój, puste biurko, ograniczone bodźce (zamknięte okno i drzwi, wyłączony telewizor, komputer, odłożony telefon, rodzeństwo i zwierzęta domowe w drugim pokoju). Naucz organizować pracę na każdym jej etapie. Możesz zilustrować/opisać je dziecku w formie „przypominajki” – niech odznacza wykonane czynności. Bądź blisko, nie wyręczaj. Pamiętaj o przerwach na krótką aktywność fizyczną (przysiady, pajacyki, 2 rundki dookoła stołu).
- ✓ Dyskretnie kontroluj aktywność dziecka, przypominaj o zobowiązaniach, jednak nie odbieraj mu poczucia odpowiedzialności i obowiązkowości.
- ✓ Wszelkie problemy związane z zachowaniem dziecka rozwiązuj w momentach jego wyciszenia.
- ✓ Organizuj możliwości do rozładowywania wzmożonego napięcia – zajęcia sportowe, taniec czy zwyczajny ruch na świeżym powietrzu z pewnością dobrze zrobi nie tylko dziecku, ale i Wam.
- ✓ Zapewnij dziecku atmosferę życzliwości i akceptacji. Ono wie, ile kłopotów sprawia jego zachowanie i nie jest mu z tym dobrze. Zauważaj każde jego staranie i wysiłek

wkładany w pracę nad sobą – to zmotywuje je do dalszej pracy. Chwal i wspieraj – niech chce mu się chcieć.

*Edyta Anna Betlejewska*

*psycholog*