

Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo

NAUCZYCIELU

1. Posadź dziecko nadpobudliwe w pierwszej ławce, z dala od okna.
2. Nie hamuj nadmiernej aktywności ruchowej dziecka, ale staraj się ją ukierunkować – włączaj dziecko w zorganizowane gry i ćwiczenia ruchowe z regułami. Wykorzystaj jego energię fizyczną: niech zmaże tablicę, przyniesie pomoce naukowe, zamknie salę – zrobi to z chęcią.
3. Nowe lub trudne zadania najpierw zademonstruj wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami. Powtarzaj to, aż dziecko się nauczy. Działaj bez pośpiechu. Uwagi wypowiadaj nieco stłumionym głosem jakby w zwolnionym tempie.
4. Dostosowuj czas trwania zadania do możliwości skupienia się dziecka – pamiętaj, że 5 min. to dla nadpobudliwego dość długi czas. Lepiej niech wykonuje częściej krótkie czynności od początku do końca, niż w ciągu dłuższego czasu zacznie ich wiele, a żadnej nie skończy.
5. Przy wykonywaniu danej czynności (np. pisaniu, rysowaniu) usuń ze stolika dziecka wszystkie zbędne przedmioty – zostaw to co konieczne. Dziecko nadpobudliwe nie potrafi samo odgradzić się od nadmiaru bodźców – wszystko je rozprasza.
6. W czasie odpytywania daj mu więcej czasu na sformułowanie odpowiedzi, pamiętaj aby nie oceniać pierwszej odpowiedzi, która na ogół jest pochojna i błędna.
7. Powierz dziecku jakieś odpowiedzialne zadanie – nie powinno ono przekraczać jego możliwości i nie może wymagać stałego nadzoru. Nie zapomnij zauważyć i uznać wysiłków dziecka nawet gdyby efekt końcowy nie był szczytem doskonałości.
8. Nagradzaj dziecko nadpobudliwe ilekroć uda mu się skończyć rozpoczętą czynność (uśmiech, krótka uwaga słowna).
9. Umiej rozpoznać wszystkie pozytywne zachowania dziecka – reaguj na nie nawet gdyby były to sprawy drobne – zwracaj wtedy uwagę na dziecko, chwal je.
10. Oddziel zachowanie, które ci się nie podoba od osoby dziecka, które przecież lubisz np. powiedz: „nie podoba mi się, że rozrzucasz rzeczy po całej sali” zamiast „jesteś okropnym bałaganiarzem” – można lubić dziecko a nie akceptować konkretnego zachowania – dziecko dowiaduje się, co ma zmienić.
11. Jeżeli dziecko kłóci się z innymi lub jest agresywne musisz się wtrącić. W przeciwnym razie, gdy agresja czy złość odniesie zamierzony skutek, będzie miało tendencję do powtarzania tego zachowania. Jednak nie karz agresji agresją.
12. Unikaj nieustannie negatywnego podejścia: „przestań”, „nie rób”, „nie”.
13. Okazuj dużo cierpliwości. Większość czynności dziecko nadpobudliwe wykonuje mimo pozornego pośpiechu wolniej, ponieważ jego ruchy są mało ekonomiczne i z reguły słabo skoordynowane.

14. Naucz się rozpoznawać „sygnały ostrzegawcze” poprzedzające wybuch złości czy agresję. Spokojnie interweniuj, aby ich uniknąć kieruj uwagę dziecka ku czemuś innemu lub łagodnie rozmawiaj na temat konfliktu – przejdź z dzieckiem na ten czas w jakieś ciche miejsce.

Uwaga: Unikaj długich „przemówień”.

Ćwiczenia znajdują 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*