

WSKAZÓWKI DO POSTĘPOWANIA Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM

E. Baczyńska, B. Borowiec i A. Kuchciak (2002, s. 11-12) sugerują, aby rodzice oraz pozostałe osoby opiekujące się dzieckiem w domu ukierunkowały jego aktywność oraz stymulowały rozwój poprzez:

1. Unikanie sytuacji powodujących dodatkowe napięcie u dziecka np. konfliktów w domu, nieporozumień między rodzicami.
2. Przestrzeganie regularnego trybu życia: stałe godziny posiłków, odrabiania lekcji, snu i zabawy.
3. Wypracowanie konsekwentnych i jednolitych dla obojga rodziców form postępowania z dzieckiem, gdyż ich brak prowadzi do jeszcze większego chaosu.
4. Niewskazane jest zwracanie uwagi na dziecko jedynie wtedy, gdy zachowuje się ono niepoprawnie, gdyż odnosi to skutek przeciwny do oczekiwanego, powoduje wzmocnienie negatywnych zachowań.
5. Wydawanie poleceń w krótkiej formie, instrukcje powinny być zwięzłe i dokładne. Stąd też:
 - a) najpierw trzeba sprawdzić, czy dziecko nas słucha (zatrzymać w biegu, przytrzymać za rękę, spojrzeć w oczy, najlepiej jeśli dziecko powtórzy o co prosimy);
 - b) w danym momencie wyznaczyć najwyżej trzy czynności do wykonania, natomiast jeżeli zależy nam na dokładności wykonania polecenia, należy wydawać je pojedynczo, a po wykonaniu pochwalić dziecko.
6. Organizowanie zabaw i czasu wolnego dziecka według ściśle ustalonych reguł:
 - a) umożliwić zaspokojenie potrzeby ruchu, a jednocześnie wdrażać do zajęć wymagających spokoju i skupienia (w ten sposób dziecko ma możliwość rozładowania nadmiaru energii oraz uczy się koncentrować uwagę);
 - b) przeplatać zabawy ruchowe zabawami cichymi (lepienie z plasteliny, słuchanie opowiadań, rysowanie, malowanie);
 - c) ograniczać zabawy czasem i regułami gry; bawiąc się z dzieckiem i dając wygrać, rodzice pokazują, jak prawidłowo reagować na przegraną;
 - d) kontrolować zabawy na podwórku, gdyż dzieci ze względu na swoją impulsywność łatwo dają się sprowokować i popadają w konflikty z rówieśnikami;
 - e) dziecko powinno samo ponosić konsekwencje swoich zachowań, czyli przeprosić, jeśli kogoś skrzywdziło, posprzątać pokój, jeśli coś stłukło itp.; ograniczyć ilość bodźców (za wiele bodźców wprowadza chaos i potęguje pobudliwość):

- za dużo zabawek sprawia, że zabawa staje się chaotyczna i rozprasza dziecko oraz nie zostawia swobody tworzenia,
 - dziecko powinno bawić się i pracować w małych grupach (2 – 3 dzieci),
 - zbyt częste oglądanie telewizji i długie zabawy przed komputerem powodują nadmierne obciążenie i wyczerpanie układu nerwowego,
 - w porze wieczornej należy proponować dziecku zajęcia relaksacyjne i wyciszające, plan czynności przed pójściem spać powinien być taki sam każdego dnia.
7. Organizowanie pracy i nauki według następujących reguł:
- a) zadania dziecka powinny być nastawione na cel, tzn.:
 - nie hamowanie nadmiernej aktywności dziecka, lecz stałe, dyskretne ukierunkowywanie jego działalności na właściwy cel,
 - czuwanie nad stawianiem celów na miarę możliwości dziecka, np. dzielenie materiału na części, sprawdzanie, czy dziecko zrozumiało polecenie, kontrolowanie pracy dziecka, koncentracji jego uwagi, chwalenie za każdy etap wykonanego zadania,
 - dyskretna pomoc w organizowaniu działania dziecka, tak aby zawsze osiągnęło zamierzony cel,
 - b) każde zadanie, czynność domowa, powinny być dokończone, sprawdzone – uczy to samokontroli i wprowadza niezbędny dla dziecka porządek,
 - c) kontrola nad pracą dziecka nie powinna polegać na krytykowaniu, ale na poszukiwaniu innych zajęć, gdy jest ono zniechęcone, pomocy w rozwiązywaniu zadań,
 - d) dziecko powinno uczyć się w krótkich odcinkach czasu (15 – 30 min.), zaś przerwy należy przeznaczyć na relaks,
 - e) lekcje dziecko powinno odrabiać o stałej porze, kiedy w domu jest najmniejszy ruch; na stole leży tylko to, co służy do pracy, drzwi od pokoju dziecka powinny być zamknięte,
 - f) sprawdzać pracę domową w obecności dziecka, aby przyzwyczajać je do porządkowania własnej pracy,
 - g) czynność, którą ma dziecko wykonać lub informację, które ma zapamiętać należy powtarzać wielokrotnie.
8. Podkreślanie u dziecka mocnych stron oraz nagradzanie na drobne sukcesy np. uśmiechem, przytuleniem, pochwałą, szczególnie przed kimś trzecim – czyli **wzmacnianie pozytywne**.

Ćwiczenia znajdą Państwo w następujących publikacjach:

Stephen S. Strichart, Charles T. Mangrum II - *Dziecko z ADHD w klasie. Planowanie pracy dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi.*

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. Dla nauczyciela przedszkola.*

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