

JAK POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO?

- + Wprowadź stały rozkład dnia i go przestrzegaj. Poranne wstawanie, posiłki, zabawa, odrabianie lekcji, układanie do snu – mają się odbywać w stałych porach.
- + Bądź konsekwentny w postępowaniu z dzieckiem (nie zmieniaj decyzji w zależności od swojego nastroju lub pod wpływem innych okoliczności).
- + Uzgodnij z członkami rodziny metody wychowawcze w stosunku do dziecka i potem je zastosuj.
- + Ogranicz różnorodność szybko zmieniających się bodźców w ciągu dnia (hałas w domu, częste nieprzewidywalne sytuacje, brak porządku - dodatkowo dziecko rozprasza).
- + Stosuj krótkie, jednoznaczne komunikaty w rozprawie z dzieckiem.
- + Nie uogólniaj. Staraj się nie mówić: „Posprzątaj swoje rzeczy”. Powiedz raczej „Połóż książkę na półkę”, „Pozbieraj klocki”. Wskazuj na konkretne czynności, jakich wykonania oczekujesz od swojego dziecka. Kolejne polecenia wydawaj wtedy, gdy dziecko skończy wykonywać poprzednie.
- + Większość poleceń wymaga wielokrotnego powtórzenia – bądź na to przygotowany.
- + Zanim zaczniesz mówić do dziecka upewnij się, że Ciebie słucha, najlepiej patrz mu w oczy, można też delikatnie ująć dziecko za rękę i poprosić o powtórzenie polecenia.
- + Wymagaj od dziecka systematyczności w pracy i przestrzegaj, aby każdą rozpoczętą czynność kończyło.
- + Wdrażaj dziecko do wypełniania codziennych obowiązków (zaczynaj od drobnych nieskomplikowanych czynności nie zniechęcających dziecko).
- + Nie oceniaj. Pokaż dziecku, w jaki sposób ma naprawić wyrządzoną szkodę. Np. „Weź ścierkę i zetrzyj, bo rozlało się mleko” a nie „Jesteś do niczego, nie umiesz nawet przenieść kubka z mlekiem”.
- + Pozwól dziecku zaspokoić potrzebę ruchu, zabawy dostosuj do wieku dziecka i jego możliwości.
- + W trakcie pracy umysłowej stosuj zasadę przeplatania czynności (aktywność umysłową przeplataj czynnością ruchową).
- + Unikaj karcenia. Chwal dziecko tak często jak to możliwe.
- + Ogranicz dziecku czas oglądania TV i ostrożnie dobieraj dla niego programy telewizyjne – unikaj filmów z przemocą, gwałtowną akcją, dziwnymi postaciami. Kontroluj gry komputerowe, w które dziecko gra.