



13 WSKAZÓWEK DO PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO

- 1.** W zasadach i dyscyplinie zachowaj uważną konsekwencje.
- 2.** Twój własny głos ma być spokojny i opanowany. Złość to rzecz normalna, ale można ją opanować. Złość nie znaczy, że nie kochasz dziecka.
- 3.** Usilnie staraj się zachować zimną krew zbierając siły do nadchodzącej burzy. Umiej rozpoznać wszelkie pozytywne zachowanie i reaguj na nie, jakkolwiek byłoby małe. Jeśli poszukasz dobrych rzeczy, znajdziesz ich kilka.
- 4.** Unikaj nieustannie negatywnego podejścia: „Przestań”, „Nie rób”, „Nie”.
- 5.** Oddzielaj zachowanie, które ci się nie podoba od osoby dziecka, które lubisz. Np. "Lubię cię, ale nie lubię, jak roznosisz błoto po całym mieszkaniu".
- 6.** Ustal dla dziecka bardzo wyraźny plan dnia. Wyznacz godziny wstawania, jedzenia, zabawy, oglądania telewizji, nauki, obowiązków domowych, udania się na spoczynek. Przestrzegaj tego planu zachowując pewną elastyczność, nawet gdyby dziecko je zmieniało. Struktura ta stopniowo będzie go upewniała aż wreszcie będzie ją umiał zastąpić swoją własną.
- 7.** Nowe lub trudne zadania najpierw zademonstruj wykonując czynności z krótkimi, jasnymi, łagodnymi komentarzami. Powtarzaj tę lekcję aż dziecko się nauczy. Wykorzystuje się w ten sposób percepcję wzrokowo-słuchową dla wzmocnienia procesu uczenia się. U dziecka nadrucliwego ślady pamięci powstają w dłuższym czasie. Zachowaj cierpliwość i powtarzaj.
- 8.** Spróbuj wydzielić dla dziecka pokój lub część pokoju, która byłaby jego specjalnym terenem. Unikaj jaskrawych kolorów i wyszukanych wzorów w wystroju. Prostota, spokojne barwy, minimalne nagromadzenie sprzętów i stolik do nauki ustawiony naprzeciwko pustej ściany z dala od rozprożeń dopomagają w skupieniu się. Dziecko nadrucliwe nie potrafi jeszcze odrodzić się samo od nadmiernych bodźców.
- 9.** Wykonuj tylko jedną czynność naraz: daj dziecku tylko jedną zabawkę z zamkniętego pudełka; kiedy maluje, zabierz ze stołu wszystko inne; kiedy odrabia lekcje, wyłącz radio lub telewizję. Liczne bodźce uniemożliwiają mu skupienie uwagi na swoim głównym zadaniu.
- 10.** Powierz mu jakąś odpowiedzialność, gdyż ma to podstawowe znaczenie w rozwoju. Zadanie to nie powinno przekraczać jego możliwości i może wymagać sporego nadzoru. Nie powinieneś zapominać o zauważeniu i uznaniu jego wysiłków, nawet jeśli byłyby one niedoskonałe.
- 11.** Umiej odczytać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch. Spokojnie interweniuj, aby uniknąć wybuchu, kierując jego uwagę ku czemuś innemu lub łagodnie rozmawiając na temat konfliktu. Pożyteczne jest opuszczanie na kilka minut strefy walki przez schronienie się w sanktuarium jego pokoju.
- 12.** Ograniczaj liczbę towarzyszy zabawy do jednego lub dwóch jednorazowo, ponieważ dziecko tak łatwo się ekscytuje. Odpowiedniejszym miejscem jest twój własny dom, gdyż możesz wtedy pokierować zabawą i nadzorować ją. Wyjaśnij towarzyszowi zabawy obowiązujące reguły i wytłumacz jego rodzicom twoje intencje.
- 13.** Nie żałuj dziecka, nie dokuczaj mu, nie ulegaj przerażeniu ani nie pobłażaj mu zanadto. Ma ono po prostu specjalny układ nerwowy, z którym można sobie poradzić.