

Drodzy rodzice!

Oto kilka wskazówek jak należy postępować z dzieckiem nadpobudliwym.

1. Ustalcie wspólnie z małżonkiem kwestie wychowywania swego dziecka. Dążcie do jednomyślności.
2. Bądźcie konsekwentni w ustalaniu reguł nagradzania za właściwe i wyciągania konsekwencji za niewłaściwe zachowanie.
3. Ustalcie i konsekwentnie realizujcie reguły dotyczące stałej pory spożywania posiłków, odrabiania lekcji, snu.
4. Dziecko nadpobudliwe ma trudności w porządkowaniu świata zewnętrznego. Dążcie więc do tego, aby układało przedmioty znajdujące się w jego pobliżu, segregowało je.
5. Wyznaczajcie obowiązki dziecku. Obserwujcie i kontrolujcie wykonywanie ich.
6. Kiedy wyznaczone polecenie zadbajcie o nawiązanie kontaktu wzrokowego, upewnijcie się, czy polecenie zostało zapamiętane i zrozumiane. Powtórzcie je jeśli istnieje taka potrzeba.
7. Kiedy Wasze dziecko odrabia lekcje zwróćcie uwagę, aby w jego otoczeniu znajdowało się jak najmniej bodźców odwracających uwagę (np. nadmiar zabawek, kolorowych przedmiotów, włączony telewizor).
8. Dbajcie aby Wasze dziecko nie oglądało nadmiernie telewizji i zbyt długo grało w gry komputerowe.
9. Pokierujcie aktywnością dziecka tak, aby nikomu ona nie szkodziła. W miarę możliwości zapiszcie je na kółko zainteresowania, angażujcie w codzienne prace domowe.
10. Udzielajcie dziecku pomocy w nauce i odrabianiu lekcji, jednak pamiętajcie o tym,

aby dziecka nie wyręczać.

11. Nadpobudliwe dzieci potrzebują spokojnych rodziców. Unikajcie krzyku i stosowania kar fizycznych.
12. Nie porównujcie swego dziecka z innymi. Nie ośmieszajcie go.
13. Reagujcie w sposób pozytywny na wszelkie prawidłowe zachowania dziecka. Nawet te najdrobniejsze.
14. Chwalcie dziecko za wysiłek włożony w pracę, nawet jeżeli efekty nie są olbrzymie.
15. Pamiętajcie, iż poważnym błędem jest karanie dziecka za objawy nadpobudliwości.
16. Miejcie na uwadze, że problemy wychowawcze z dziećmi nadpobudliwymi nie wynikają z ich złej woli, ale z tego, że nie umieją kontrolować własnego zachowania.



Opracowała: Joanna Chromińska.