

10 PROŚB TWOJEGO NADPOBUDLIWEGO DZIECKA

1. **Pomóż mi skupić się na jednej czynności**: ucz mnie także poprzez zmysł dotyk, poprowadź mnie za rękę, pokaż jak to się robi.
2. **Potrzebuję wiedzieć co zdarzy się za chwilę**: uporządkuj moje otoczenie, ustal stałe zasady, powiedz mi jeśli coś ma się zmienić.
3. **Poczekaj na mnie, ja nadal się zastanawiam**: pozwól mi pracować we własnym tempie, jeśli zacznę się spieszyć na pewno się pomylę.
4. **Nie potrafię tego zrobić**: zaproponuj mi możliwość wyjścia z trudnej sytuacji, co mogę zrobić jeśli droga, która idę jest „zablokowana”.
5. **Czy dobrze to zrobiłem? Potrzebuję to wiedzieć od razu**: pochwal mnie od razu jak coś dobrze zrobię.
6. **Nie zapomniałem, za pierwszym razem Cię nie usłyszałem**: dawaj mi tylko jedno polecenie na raz, poproś abym je powtórzył, sprawdź czy dobrze je zrozumiałem.
7. **Nie pomyślałam zanim zrobiłem**: przypomnij mi, abym się zatrzymał i zastanowił zanim coś zrobię, pokaż mi, że sam też to potrafisz.
8. **Ja pracuję tylko w danej chwili**: dawaj mi krótkie etapy pracy do wykonania, tak abym mógł dostrzec, że osiągnąłem cel, zwróć mi na to uwagę.
9. **Znów wszystko zrobiłem źle?** nagradzaj mnie choć za część wykonanego zadania, za chęć poprawy, za doskonalenie się, a nie za bycie doskonałym.
10. **Proszę nie krzycz na mnie**: Twoja nerwowość tylko wzmaga moją, staram się, doceniam Twoje starania, Ty docień moje.

Zalecenia dotyczące komunikacji z dzieckiem nadpobudliwym:

- **krótkie zwięzłe polecenia** – komunikaty długie, w których mamy mieszankę poleceń i opinii są dla dziecka nieczytelne,
- **konkretne** – unikamy ogólników, generalizacji i określeń, za którymi stoją nasze wyobrażenia lub oczekiwania (np.: „tak jak trzeba”, „jak należy”),
- **krytyka** – jest złym narzędziem do pracy z dzieckiem nadpobudliwym (chodzi o proporcję między pochwałami a uwagami krytycznymi). Krytykę odnosimy do zachowania a nie osoby,
- **orzekanie o innych** – dla dziecka to sojusz z całym światem przeciwko niemu, oprócz tego takie zdania są najczęściej nieprawdziwe,
- **zwroty bezosobowe** – są w ogólnie nieskuteczne,
- **groźby** – straszą, ale nie dostarczają dziecku informacji o konsekwencjach,
- **obwinianie** – wzmacnia poczucie winy, niską samoocenę, pozbawia energii do działania i motywację do dalszej pracy,
- **porównania** – generują złość u dziecka, mogą źle wpływać na wzajemne relacje z osobą wykorzystaną do porównań,
- **komunikowanie polisensoryczne** –czyli używanie podczas rozmowy z dzieckiem więcej niż jednego zmysłu – słuchu. Stosowanie gestów podczas komunikowania się z dzieckiem włączają zmysł wzroku, delikatny dotyk także wzmaga jego zaangażowanie. Często dopiero wtedy dziecko zaczyna nas słuchać, gdy go dotkniemy i staniemy „twarzą w twarz”,
- **komunikacja zastępcza** –jest etapem przejściowym między kontrolą zewnętrzną (rodzic przypomina, instruuje, tłumaczy) a samokontrolą (dziecko samo czuwa nad swoimi słowami, reakcjami, zachowaniami). W komunikacji zastępczej gest, rysunek, symbol, któremu nadajemy określone znaczenie przypomina dziecku o zachowaniu jakiego od niego wymagamy. Staramy się unikać skarg, ciągle tych samych uwag.

1. Impulsywność w zachowaniu i przeżywaniu zdarzeń:

Trudności:

- dziecko zna normy i zasady postępowania (zapytane co zrobić odpowie prawidłowo), ale ich nie przestrzega, w momencie działania nie pamięta o nich,
- ma kłopoty z przewidywaniem skutków swojego postępowania i planowaniem sobie pracy,
- nie potrafi czekać na nagrodę,

Jak pomagać dziecku w opanowaniu impulsywności?

- ćwiczenie – zabawa w zapisywanie tego, co dziecko chce powiedzieć rodzicowi (rozmowa na ten temat następuje po chwili, dziecko uczy się poprzez trening zachowań zatrzymywać swoje impulsy),
- ćwiczenie „stop – klatka” zatrzymanie na kilka sekund działania przed wykonaniem czynności,
- zabawa w „jasnowidza” – co się stanie dalej (np.: wspólne oglądanie filmu),
- zabawa „w co by było gdyby ...” z odwołaniem do sytuacji, które stwarzają dziecku najwięcej kłopotów,
- wspólne opracowanie sygnałów (np.: gestów, symboli na kartkach) stopujących spontaniczne reakcje dziecka takie jak: przerywanie wypowiedzi, wchodzenie do pokoju bez pukania) i.tp.

2. Nadmierna ruchliwość:

Trudność:

- duża potrzeba ruchu w połączeniu z nieumiejętnością przewidywania skutków własnego zachowania,
- nadmierna ruchliwość jest kłopotliwa dla współmieszkańców, innych dzieci w klasie,
- dziecko nadpobudliwe rzadko samo znajduje sposoby rozładowania potrzeby ruchu.

Jak pomagać dziecku w pozbyciu się nadmiaru energii?

- stworzenie dziecku możliwości intensywnego ruchu (np.: sport),
- ukierunkowanie aktywności w pozyteczną stronę (np.: pomoc przy porządkach domowych),
- zapewnienie pozostałym domownikom warunków do pracy i odpoczynku (np.: poprzez grafik – odpoczywamy, gdy dziecko nadpobudliwe jest na zajęciach sportowych).

3. Zaburzenia uwagi.

Trudności:

- dziecko nie potrafi skupić się na tym, co w danym momencie jest najważniejsze (nie odróżnia ważnych informacji docierających do niego, od tego co nie ma znaczenia), dobrze koncentruje się na tym, co jest dla niego interesujące.

Jak pomagać dziecku w kierowaniu uwagą ?

- określenie początku i końca działania (np.: sprzątania pokoju) i konsekwencji niedotrzymania umowy,
- organizacja miejsca pracy (odrabiania lekcji), ograniczenie ilości bodźców docierających do dziecka (usunięcie zbędnych przedmiotów z biurka, spokojne barwy w pokoju, wyłączony telewizor, radio, zwierzęta domowe w drugim pokoju),
- planowana przerwa w pracy (co ok. 15 min – w miarę możliwości dziecka),
- krótkie, zrozumiałe, konkretne polecenia pozwalające rozłożyć pracę na etapy,
- w rozmowie z dzieckiem pomocne bywają gesty koncentrujące jego uwagę na rozmówcy.

Zasady dobrego CHWALENIA dziecka:

1. **Bądź dokładny:** nie mów „jesteś najlepsza”, poszukaj szczegółów (konkretów), za które możesz docenić dziecko,
2. **Chwal pięknych za ich inteligencję, a mądrych za ich urodę** – chwal ludzi za to, czego nie widzą u siebie i co chcą zmienić. Doceniaj ich za to, że chcą u siebie coś zmienić.
3. **Znajdź coś co naprawdę Ci się podoba** – pamiętaj o szczerości, wtedy będziesz wiarygodny,
4. **Wychwalaj ludzi za ich plecami** – ten sposób jest o wiele skuteczniejszy, jeśli chwalone dziecko usłyszy od kogoś innego (np.: od drugiego rodzica, rodzeństwa lub kolegów) pozytywne informacje o sobie
5. **Nie mów nigdy „wypadłeś dużo lepiej niż się spodziewałem”** – nie dawaj nigdy komplementów sugerujących, że miałeś o tej osobie gorsze zdanie,
6. **Pamiętaj, aby nie posunąć się za daleko** - docień raczej wysiłek włożony w wykonanie czegoś, jeśli efekt nie jest oszałamiający