

NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA U DZIECI



SPOSOBY POSTĘPOWANIA

- **Ustal dla dziecka wyraźny plan dnia (godziny wstawania, jedzenia, zabawy odrabiania lekcji, itp.) i przestrzegaj go.**
- **Poświęcaj dziecku codziennie czas na rozmowę, wspólną zabawę i wypoczynek.**
- **Ustalaj z dzieckiem cele niezbyt odległe w czasie (daje to większą gwarancję realizacji polecenia).**
- **Konsekwentnie przyzwyczajaj dziecko do kończenia każdego przedsięwzięcia (można dzielić pracę na etapy lub wprowadzać krótkie przerwy).**

- **Polecenia kierowane do dziecka formułuj jasno i krótko, dostosowując je do aktualnych możliwości rozwojowych.**
- **Pomóż dziecku w realizacji zadań, ale go nie wyręczaj!**
- **Kontroluj zachowanie dziecka i przypominaj o powierzonych mu zobowiązaniach.**
- **Wyznacz dziecku jakieś domowe obowiązki i uczynj je za nie odpowiedzialnym.**

- **Nie krytykuj dziecka!**
- **Oddzielaj zachowanie dziecka odo jego osoby, mówiąc np.:**
*„ Nie podoba mi się twoje zachowanie”,
„Nie lubię, kiedy zostawiasz brudną szklankę na stole”, itp.*
- **Dostrzegaj wszelkie pozytywne zachowania i reaguj na nie. Da to dziecku poczucie bycia kochanym i akceptowanym. Unikaj reakcji rygorystycznych (krzyk, bicie, straszenie), gdyż pogłębiają nadpobudliwość.**

- **Ucz dziecko kontrolowania i opanowania reakcji emocjonalnych, skłaniając je do refleksji, zrozumienia danej sytuacji bez wywoływania poczucia winy.**
- **Stwórz konsekwentny system wymagań i praw dziecka oraz bezpieczną atmosferę w domu.**

Umiejętnie wypełnij czas wolny dziecka:

- **dziecko powinno wykonywać tylko jedną czynność na raz, np.: tylko malowanie, zabawa konkretną zabawką,**
- **ograniczaj liczbę towarzyszy zabaw do jednego lub dwóch jednocześnie (daje to możliwość kontroli),**
- **interweniuj w przypadku konfliktu, zachęcając do zgodnej zabawy,**
- **ingeruj, gdy zabawa staje się chaotyczna i bezmyślna,**

- **zapewnij dziecku zabawy ruchowe, muzyczne → umożliwiające odreagowanie napięć,**
- **namów dziecko do układania puzzli, lepienia z plasteliny, wycinania, zwijania papieru w kule → zajęcia te wpływają wyciszająco i relaksująco.**



Zaoferuj pomoc w nauce:

- **zadbaj o miejsce pracy dziecka, ograniczając otaczające bodźce do minimum,**
- **pozwól dziecku odpocząć po powrocie ze szkoły,**
- **organizuj i kontroluj pracę dziecka,**
- **dziecko powinno pracować samodzielnie; należy jednak sprawdzić, czy nie ma trudności - wówczas pomóc,**

- **nowe i trudne zadania postaraj się podzielić na etapy, i opatrz je jasnym komentarzem,**
- **należy zachować stałą porę odrabiania lekcji!**
- **wprowadź w tok odrabiania lekcji przerwy na odprężenie i odpoczynek,**
- **stosujcie pisanie „na brudno”, a po wspólnym przeanalizowaniu i naniesieniu poprawek „na czysto”,**
- **nakłaniaj dziecko do głośnego czytania,**

Zadbaj o zdrowie Twojego dziecka:

- stosuj dietę bogatą w magnez i witaminy,
- dbaj o wczesne udawanie się na spoczynek, unikanie zdenerwowania przed snem,
- ograniczaj dziecku czas spędzany przed ekranem telewizora i komputerem.

**Okaż dziecku
rozumienie, miłość,
cierpliwość i czas!!!**

