

Zasady postępowania z dzieckiem z ADHD.

Zasady postępowania z dzieckiem z ADHD.

- Uregulowany tryb dnia

Dziecko nadpobudliwe powinno mieć stałą porę posiłków, stałą porę snu, ustalony czas na lekcje itp.

- Telewizja – komputer

Należy ograniczyć czas spędzany przez dziecko przy komputerze i przed telewizorem, gdyż natłok bodźców nadmiernie obciąża układ nerwowy.

- Konsekwencja w prowadzeniu i utrwalaniu pożądaných nawyków

Przypominanie o obowiązkach i egzekwowanie ich. Dziecko musi mieć świadomość, że jego wysiłek nie idzie na marne. Po wykonaniu zadania należy pochwalić je za to.

- Odpoczynek i zaspokajanie potrzeby aktywności ruchowej (plastyka, rytmika, sport)

W miarę możliwości rodzic powinien kontrolować aktywność dziecka. Wskazane jest przeplatanie zajęć ruchowych z zajęciami wyciszającymi. Nie są wskazane hałaśliwe gonitwy, aktywność chaotyczna, ponieważ powodują wiele napięć emocjonalnych. Wskazane byłyby takie zabawy, które wymagają przestrzegania przyjętych reguł, podporządkowania się prowadzącemu, czekania na swoją kolej.

- Pora odrabiania lekcji powinna być względnie stała i niezbyt późna

Dziecko powinno odrabiać lekcje samodzielnie, powinno mieć jednak świadomość tego, że w każdej chwili może liczyć na naszą pomoc. Lekcje należy przeplatać: trudne z łatwymi.

Miejsce pracy: biurko nie powinno stać w pobliżu okna, ponieważ wyglądając przez nie, dziecko nie będzie mogło skoncentrować się na pracy. Na biurku nie powinno być żadnych przedmiotów rozpraszających uwagę.

Przerwy w nauce nie powinny przekraczać 10 minut, dłuższe dekoncentrują.

Pora odrabiania lekcji powinna być względnie stała i niezbyt późna.

- Zapisywanie rzeczy ważnych

Dziecko powinno mieć oddzielny zeszyt, w którym będzie notowało sprawy pilne, wymagające zapamiętania (np. co jest zadane do domu, co trzeba zrobić po powrocie ze szkoły).

- Ważne.

Dziecko nadpobudliwe wymaga szczególnie konsekwentnego, zrównoważonego i pełnego spokoju postępowania.

Ostre kary nie są skuteczne, gdyż dodatkowo pobudzają dziecko, aż do utraty kontroli nad swoim zachowaniem. Rozmowy wychowawcze z dzieckiem powinny być prowadzone dopiero wtedy, gdy wyciszy się emocje, które kierowały jego zachowaniem. W spokojnej, krótkiej rozmowie trzeba skłaniać dziecko do samokontroli i samooceny. Należy zauważać zachowania pożądane i stosować pochwały (wzmocnienia pozytywne), co zwiększy poczucie własnej wartości dziecka.

Omówione zasady stanowią fragment publikacji zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE „Trudne sytuacje w szkole podstawowej”