

## DLA RODZICÓW:

### ZASADY POSTĘPOWANIA Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM

- Nie hamować nadmiernej aktywności dziecka ,lecz stale i dyskretnie ukierunkowywać jego działalność.
- Cel działania powinien być na miarę możliwości dziecka ( niezbyt odległy w czasie, powinien być dla niego ważny )  
*W trakcie działania ważne jest mobilizowanie do wytrwałości, przyzwyczajanie do każdego podjętego zadania ( czasem można pomóc dokończyć daną czynność zanim przejdzie do następnej ). Ponadto wskazane jest stopniowe wydłużanie czasu zajęć wymagających koncentracji.*
- W postępowaniu z dzieckiem ważna jest stała kontrola i przypominanie o obowiązkach ( należy wdrażać dziecko do pracy według podziału godzin, aż się usamodzielni )
- Wdrażanie dziecka do obowiązków oraz związana z tym kontrola i stałe przypominanie powinny odbywać się w atmosferze pozbawionej napięć emocjonalnych, niechęci i zniecierpliwienia. Powinien to być naturalny efekt nie wywołujący lęku, poczucia winy i nie rodzący sytuacji konfliktowych .
- W zasadach i dyscyplinie należy zachować uważną konsekwencję.
- Niezwykle ważne jest załatwianie wszelkich problemów związanych z dzieckiem w momencie jego wyciszenia, bez stosowania agresji oraz kar fizycznych
- Przy formułowaniu opinii o dziecku należy odróżnić zachowanie dziecka od jego osoby ( nie oceniać osoby tylko zachowanie, unikać komunikatu typu: „Jesteś zły, niedobry”, tylko: „To co zrobiłeś jest niewłaściwe”, wyrzuciłeś swoim zachowaniem krzywdę”, itp.)
- Dzień powinien być zaplanowany i zorganizowany, żeby nie dostarczać dziecku zbyt wielu chaotycznych bodźców, które mogą wzmacniać jego pobudliwość.
- Ważne jest organizowanie dziecku ukierunkowanej aktywności ruchowej, (zabawowej, sportowej ) która z jednej strony ma na celu umożliwienie odreagowania napięć, konstruktywnego wyładowania energii, a z drugiej strony wdraża do działania w sposób uporządkowany (**NIE NALEŻY KARAC DZIECKA NADPOBUDLIWEGO BRAKIEM RUCHU** ).
- W miarę możliwości korzystnie jest przeplatać zajęcia ruchowe spokojnymi, wyciszającymi  
*Dziecko nadpobudliwe wskutek zaburzeń uwagi i koncentracji znacznie mniej korzysta z lekcji w szkole, niż inni rówieśnicy, dlatego ważne jest systematyczne odrabianie i przypominanie lekcji w domu.*

## KILKA ZASAD JAK PRACOWAĆ Z DZIECIEM W DOMU:

1. Zapewnić warunki zapewniające maksymalną koncentrację uwagi ( bez dodatkowych bodźców rozpraszających, jak: radio, telewizja, inne osoby )
2. Odrabiać lekcje w miarę możliwości o tej samej porze
3. Dziecko powinno pracować samodzielnie- nie należy przy nim siedzieć, za niego odrabiać i uważać- jedynie od czasu do czasu sprawdzać, jeżeli zaś ma trudności- pomóc
4. Wdrażać dziecko do samokontroli ( lekcje pisemne sprawdzać razem z dzieckiem, aby je przyzwyczajając do kontrolowania własnej pracy )
5. Z treści ,które dziecko miało do opanowania, trzeba je dokładnie ( nie wrywkowo ) przestłuchiwać, gdyż przy rozproszeniu uwagi wiele istotnych spraw mogło ono opuścić lub nie zapamiętać
6. Dużą uwagę należy przywiązywać do porządkowania świata fizycznego, w którym dziecko przebywa ( segregowanie, układanie przedmiotów w najbliższym otoczeniu ) oraz wprowadzania porządku dnia, tygodnia, jak i dłuższych okresów czasu ( stałe powtarzające się rytuały pomagają uczniowi lepiej odnaleźć się, sprzyjają koncentracji i mobilizacji do pracy ).
7. Ważny jest jasny i konsekwentnie przestrzegany system reguł i zasad rządzących życiem dziecka, począwszy od rozkładu dnia, aż po system praw i obowiązków dla każdego członka rodziny.
8. Należy pomóc dziecku odkryć jego wartość, by dostrzegło w czym jest dobre, jakie posiada zdolności i umiejętności oraz stworzyć szansę do ich rozwoju ( np. poprzez zajęcia muzyczne, sportowe, plastyczne, teatralne, itp. )
9. Trzeba stwarzać dziecku sytuacje, w których ma okazję do zadowolenia i doświadczania radości z osiągnięć w pracy nad sobą.

### **Proponuję literaturę:**

Bednarska T. Nadpobudliwość psychoruchowa w Rozpoznawanie i reedukacja uczniów o częściowo zaburzonym rozwoju psychomotorycznym, ( red. M.Szumiak )

Spionek H. Psychologiczna analiza trudności i niepowodzeń szkolnych.

Spionek H. Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka.

Hannaford C. Neurofizjologia mózgu.