Prośby do rodzica dziecka nadpobudliwego

WPROWADŹ RUTYNĘ
Większość dzieci lubi, kiedy rytm dnia jest stały. Znana pora wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać. Oczywiście nie można doprowadzać tego do absurdu, ale dzieciom nadpobudliwym rutyna zdecydowanie służy. Daje im poczucie bezpieczeństwa i stałości.

OGRANICZAJ BODŹCE
Ponieważ nadpobudliwe dziecko łatwo się rozprasza, staraj się, by w domu był spokój. Unikaj puszczania głośnej muzyki, zapraszania wielu gości naraz, ogranicz przesiadywanie przed telewizorem czy komputerem. Dbaj o to, by dziecko mogło się skupić na jednej czynności. Kiedy je, niech nie gra radio. Kiedy czyta, niech nie je itd.

MÓW JASNO
Staraj się, by to, co mówisz, było jak najbardziej konkretne. Zamiast ogólnego: „znów nie posprzątałeś w pokoju", powiedz raczej: „pościel łóżko". Zamiast „ale z ciebie niezdara" powiedz: „trzymaj kubek za ucho". I nie dawaj dziecku zbyt dużo możliwości wyboru.

PLANUJ
Dzieci nadpobudliwe wytrąca z równowagi wszystko, co jest nagłe, zaskakujące. Dlatego dobrze jest w domu wprowadzić zwyczaj planowania dnia. Można to zrobić po śniadaniu ustalić, gdzie idziecie na spacer, co będzie na obiad, co robicie po południu, jakie obowiązki was czekają. Im dziecko jest starsze, tym ten plan powinien być bardziej szczegółowy.

STARAJ SIĘ BYĆ CIERPLIWYM
To nie jest łatwe, ale awantury i kary tylko wzmagają napięcie i pogłębiają trudności dziecka. Staraj się chwalić i zachęcać je do tego, co mu się udaje, a ignoruj nieszkodliwe wygłupy.

ZADBAJ O MIEJSCE
Każde dziecko, a zwłaszcza nadpobudliwe, powinno mieć dobre miejsce do pracy. Dobre to znaczy jasne, uporządkowane, z małą ilością przedmiotów dookoła. Najlepszy będzie jasny blat, lampa i dwa pojemniki: na kredki i na długopisy. Pilnuj, by miejsce do pracy nie było ciemne i zagracone.

BĄDŹ ELASTYCZNA(y)
Przygotuj się na to, że mogą cię zawieść wypróbowane gdzie indziej (i na kim innym) sprawdzone metody wychowawcze. Dziecko nadpobudliwe wymaga oczywiście ustalenia jasnych reguł (np.: obiad je się przy stole), ale nadmierny rygoryzm często daje skutki odwrotne do zamierzonych. Może warto czasem pozwolić na krótką przerwę w posiłku.

NIE OBWINIAJ SIĘ
Nic dziwnego, że mając w domu wulkan energii, czasem i ty stajesz się impulsywna i przeżywasz uczucia dalekie od macierzyńskich. Jeśli zdarzy ci się zareagować agresją, spróbuj sobie wybaczyć. Po prostu przeproś dziecko i działaj dalej. Jeżeli napady furii zdarzają ci się częściej, zwróć się o pomoc do kogoś z rodziny lub do fachowca.

DZIESIĘĆ PRÓŚB DZIECKA NADPOBUDLIWEGO

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.
3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.
4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić pokaż mi wyjście z tej sytuacji.
5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.
6. Dawaj mi tylko jedno polecenie naraz.
7. Przypomnij mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe zadania do wykonania; kiedy cel jest daleko gubię się.
9. Chwal mnie, choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.
10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że rosnę, kiedy okazujesz mi, jak mnie kochasz!