

# WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DO PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO

*Opracowanie:*  
*mgr Danuta Koj*

<b>Jak zachowuje się dziecko nadpobudliwe psychoruchowo ?</b>	<b>Jak możemy mu pomóc?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ma słabą zdolność słuchania</li> <li>➤ ma problemy ze zrozumieniem złożonych poleceń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zanim wydamy polecenia upewniamy się czy dziecko nas słucha</li> <li>➤ formułujemy krótkie i jednoznaczne polecenia</li> <li>➤ mówimy tak, aby dziecko widziało nasze usta, kiedy do niego mówimy</li> <li>➤ mówimy do dziecka – „Posłuchaj, powiem Ci coś ważnego”, „Spójrz na mnie”, „Zobacz”</li> <li>➤ wydajemy polecenia pozytywne: „Zrób to” zamiast negatywnego „Nie rób tego”</li> <li>➤ jeśli nie odnoszą skutku przypomnienia ustne, piszemy do dziecka np. króciutki liścik</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pochłonięte zabawą nie kontroluje swego zachowania, nie zwraca uwagi na otoczenie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zachęcamy dziecko do udziału w zabawach ruchowych, bawienia się w grupie, ale zabawy te częściowo organizujemy, a przynajmniej kontrolujemy</li> <li>➤ jeżeli zabawa jest chaotyczna lub nadmiernie pobudzająca, podsuwamy dziecku jakieś zajęcie, które je uspokoi i wewnętrznie zorganizuje (np. gry planszowe)</li> <li>➤ zabawy ruchowe organizujemy w środku dnia, a wieczorem proponujemy zajęcia wyciszające (spacer, czytanie książek, gry stolikowe, kąpiel w wannie w płynie)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie potrafi wielu czynności doprowadzić do końca, zadania monotonne, długotrwałe, nudne lub skomplikowane zwykle stają się niewykonalne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ możemy pomóc dzieląc zadania na mniejsze odcinki</li> <li>➤ kolejne polecenie wydajemy dopiero wtedy, gdy dziecko skończy wykonywać poprzednie</li> <li>➤ dostosowujemy tempo pracy do możliwości dziecka</li> <li>➤ uczestniczymy w pracy dziecka</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ spośród wielu bodźców nie potrafi wybrać jednego, najważniejszego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ograniczamy ilość bodźców dochodzących do dziecka</li> <li>➤ dbamy o spokój miejsca do pracy</li> <li>➤ skupiamy uwagę dziecka na tym, co uważamy w danej chwili za najważniejsze</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie radzi sobie z nową, nieoczekiwaną sytuacją, np. wyjście do teatru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ możemy pomóc omawiając krótko, jak będzie wyglądała nowa sytuacja i ustalając zestaw nieprzekraczalnych zasad</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ma problemy z organizowaniem sobie czasu i pracy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uczymy organizacji pracy</li> <li>➤ ustalamy stałe, niezmiennie elementy dnia (plan dnia pomaga dziecku poradzić sobie z codziennymi obowiązkami, uczy porządkowania i organizowania; w planie powinny znaleźć się obowiązki i przyjemności).</li> <li>➤ aby zwiększyć efekt oddziaływania planu, musimy czuwać nad jego realizacją</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ma problemy z pamięcią krótkotrwałą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ musimy częściej powtarzać instrukcje i informacje albo wypisywać je na kartce i wywiesić w widocznym miejscu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ łatwo denerwuje się, bywa agresywny, często reaguje na zewnętrzne bodźce w sposób niewspółmierny do sytuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ spokojnie reagujemy na wzmożone reakcje uczuciowe</li> <li>➤ wszelkie rozmowy, dyskusje prowadzimy z dzieckiem po spadku napięcia emocjonalnego</li> <li>➤ mówimy stanowczym, ale nie podniesionym czy szorstkim głosem</li> <li>➤ pomagamy dziecku nad zapanowaniem nad uczuciami (możemy poprosić, żeby narysowało jak bardzo jest zły)</li> <li>➤ wskazujemy na pożądane zachowania</li> <li>➤ zwracamy uwagę na dziecko wtedy, kiedy zachowuje się dobrze, a nie tylko wtedy, kiedy jest „niegrzeczne”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nie potrafi przewidywać następstw swoich czynów (np. wtargnie na ulicę, gdy zobaczy coś ciekawego po drugiej stronie jezdni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ staramy się przewidywać, kiedy nastąpi impulsywne zachowanie</li> <li>➤ staramy się powstrzymać dziecko przed wykonywaniem czynności i rozmawiamy o tym, co mogłoby się wydarzyć</li> <li>➤ często bawimy się w grę „Co by było gdyby...”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ często zna reguły, chce się do nich stosować, ale nie jest w stanie tego zrobić</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ często przypominać o istnieniu reguł</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ma mniejszą pojemność uwagi, a także mniejszą odporność na konieczność powtarzania pewnych ćwiczeń</li> <li>➤ szybko się rozprasza i trudno je zachęcić do pracy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ćwiczenia rozkładamy w czasie, przeplatamy je zabawą</li> <li>➤ podsuwamy pomysły, jak nie popełnić błędu z powodu nieuwagi</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ stale się wierci, kręci biega</li> <li>➤ jest ruchliwy, szczególnie w sytuacjach, w których wymaga się od niego długiego i spokojnego siedzenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zapewniamy dziecku zajęcia sportowe, na których będzie mogło biegać, skakać, wspinać się, itp.</li> </ul>

Literatura:

- 1) „Twoje nadpobudliwe dziecko” -Gordon Serfontein.
- 2) „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?” –Robert MacKenzie.
- 3) „Wychowanie dziecka nadpobudliwego” –Hanna Nartowska

4) *„Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci”-Tomasz Walończyk, Artur Kolakowski, Magdalena Skotnicka*