



Ogólne wskazówki dla rodziców dzieci sprawiających trudności (w tym dzieci nadpobudliwych)

Dostrzeganie mocnych stron

Niezwykle istotne jest wspieranie samooceny i pozytywnego obrazu samego siebie u dziecka – rodzice powinni okazywać dziecku, że jest niepowtarzalne i wyjątkowe. Z drugiej strony ważne jest stawianie granic – dzieci potrzebują wiedzieć, że jest ktoś, kto akceptuje ich uczucia – ale nie musi zgadzać się na dane zachowanie (np.: *Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, ale nie zgadzam się na bicie siostry*).

Słuchanie tego, co dziecko do nas mówi

Tak zwane aktywne słuchanie – nie ze słuchawką przy jednym uchu albo podczas wpatrywania się w telewizor, ale tak, by dziecko poczuło, że ktoś jest zainteresowany jego problemami.

Pomoc w zapanowaniu nad uczuciami

Warto pomóc dziecku we właściwym wyrażaniu uczuć i panowaniu nad nimi (np.: *Pokaż mi, narysuj na kartce, jak bardzo jesteś zły; Opowiedz, co cię tak zmartwiło; Możesz powiedzieć bratu, jak bardzo jesteś zły, ale nie bij go*).

Wyeliminowanie kar fizycznych

Kary fizyczne powodują w dziecku chęć odwetu i poczucie krzywdy, zwiększają częstotliwość występowania zaburzeń zachowania. Ponadto dziecko bite uczy się, że silniejszy może bić słabszego, oraz że, gdy jest zdenerwowane lub bezradne, może uderzyć drugą osobę. Dziecko zawsze bierze wzór z najważniejszych w swoim życiu osób – rodziców.

Zmiana systemu porozumiewania się z dzieckiem

Warto zamienić wypowiedziane w chwilach złości: kategoryczne polecenia i zakazy (*Więcej do niego nie pójdziesz!*), krytykę dziecka (*Jesteś okropny, niezdolny*), oskarżenia (*Ty zawsze..., nigdy...*) – na mówienie jasno, krótko o tym, co rodzica denerwuje, na wyrażenie swoich oczekiwań. Bardzo skuteczne są też słowa na piśmie (umowy, krótki list do dziecka, kartka na drzwiach, np. *Baw się cicho*).

Stworzenie ram życia rodzinnego, jasno sformułowanych zasad regulujących życie rodzinne

Warto wspólnie w gronie rodzinnym ustalić, za co dziecko dostaje nagrodę, a za co karę, stworzyć plan, harmonogram porządkujący dzień itp.

Stosowanie pochwał i nagród

Pochwały to jeden z najskuteczniejszych środków wychowawczych! Nie bójmy się, że przechwalimy dziecko. Dobrze jest chwalić wszystko, co się nam podoba, opisać to i dodatkowo podsumować (np.: *Posprzątałeś cały pokój, wszystkie zabawki są na półkach! To się nazywa porządek!*) Pochwała musi być jednoznaczna (bez ale) i natychmiastowa. Warto również chwalić dzieci przed kimś innym, najlepiej *przy okazji* (jest to szczególnie ważne dla dzieci z niską samooceną, które nie wierzą w słowa pochwały).

Stanowcze reagowanie na niepożądane zachowanie dziecka

Stanowczo reagujmy na niewłaściwe zachowanie (np. natychmiast rozdzielmy bijące się rodzeństwo), ale bez oskarżania i agresji; ważne jest też, aby pokazać dziecku, jak naprawić zło i pomóc mu wybrać jeden z kilku pomysłów na naprawienie wyrządzonej krzywdy. Ponadto dziecko powinno ponieść konsekwencje swojego złego zachowania (np. samo usprawiedliwia się nauczycielowi za spóźnienie).

Spokojne kilkakrotne powtarzanie poleceń

Dzieci nadpobudliwe często mają kłopoty związane z uwagą i wymagają częstych przypomnień. Ważne, aby tym przypomnieniom nie towarzyszyła złość rodzica.

Niezwracanie uwagi na krzyki i niegrzeczne słowa

Gdy dziecko protestuje, krzyczy itp., warto pozbawić je naszej uwagi, odesłać w izolowane (ciche, nudne) miejsce na kilka minut, aż przestanie płakać lub kłąć i zajmie się czymś innym. Jest to metoda skuteczna zwłaszcza wobec młodszych dzieci.

Właściwe przygotowanie miejsca odrabiania lekcji

Na biurku, przy którym dziecko odrabia lekcje, powinny znajdować się tylko przedmioty, które są do tego potrzebne (bez maskotek, bez wielu bodźców, które mogłyby je rozpraszać podczas nauki). Jest to szczególnie ważne u dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi i dzieci nadpobudliwych.

Opracowano na podstawie: Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M.: *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci – prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć. Książka dla rodziców, nauczycieli i lekarzy*. Lublin, Wydawnictwo BiFolium, 1999.