

***„ Jak pracować z dzieckiem z symptomami nadpobudliwości
psychoruchowej?”***

Każdy dorosły, który przystępuje do pracy z dzieckiem nadpobudliwym powinien pamiętać o następujących zasadach:

- Wyznaczaj niezbyt odległe cele działania i wskazuj sposób ich realizacji.
- Konsekwentnie przestrzegaj, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
- Systematycznie wdrażaj do kończenia rozpoczętej czynności.
- Kontroluj i przypominaj o obowiązkach dziecka.
- Kieruj się wyrozumiałością i cierpliwością.

Poradnik dla nauczyciela

Prezentacja nowego materiału:

- Prezentuj materiał na konkretnych przykładach.
- Na początku lekcji przedstaw jej streszczenie.
- Sprawdzaj, czy uczniowie rozumieją język używany do tłumaczenia nowego materiału.
- Przedyskutuj poszczególne punkty prezentacji zaraz po ich zaprezentowaniu.
- Podkreśl najważniejsze fragmenty w nowym materiale, zwróć uwagę na ich ważność.
- Formułuj pracę domową w jasny i przejrzysty sposób.

Zmiany dotyczące czasu:

- Zaznaczaj najważniejsze elementy zadania, i w jakiej kolejności należy się nimi zająć.
- Wprowadź jasne wymagania, określające czas do jakiego należy ukończyć poszczególne zadania.

Koordinacja wzrokowo- ruchowa:

- Ustal realne wymagania związane z utrzymaniem schludności i porządku (prowadzenie zeszytu, charakter pisma, ład na ławce).
- Zmniejsz ilość materiału przepisywanego z tablicy, książki.

Przetwarzanie wzrokowe:

- Przygotowuj czytelne materiały dotyczące nowych treści.
- Sprawdź, czy uczeń rozumie materiał przekazywany za pomocą technik wizualnych.
- Poproś ucznia, aby przed rozpoczęciem wykonywania zadania, powtórzył polecenie.

Rozumienie i posługiwanie się językiem:

- Ustne polecenia dodatkowo przekazuj pisemnie.
- Parafrazuj przekazywane informacje, mów o nich jeszcze innymi słowami.
- Zachęcaj uczniów do pytań i komentarzy.
- Odnoś nowe treści do wcześniej przyswojonego materiału.

Zmiany organizacyjne:

- Wprowadź i stosuj plan konkretnego zajęcia, lekcji.
- Wprowadź jasne i zrozumiałe reguły postępowania i konsekwentnie je egzekwuj.
- Sprawdzaj notatnik ucznia, żeby mieć pewność, że zapisuje prace domowe.
- Planuj i informuj o terminach, w jakich muszą być oddane prace.
- Sprawdzaj często zeszyty pod względem poprawności i kompletności.

Poradnik dla rodziców

- **Stwórz swojemu dziecku atmosferę akceptacji i spokoju, zapewnij mu poczucie bezpieczeństwa.** Jesteś dla niego wzorem, więc z Ciebie bierze również przykład. Nie krzycz na swoją pociechę!
- **Konsekwentne przestrzegaj ustalonych reguł i zasad rządzących życiem dziecka.** Nawet jeśli płacze, tupie, krzyczy i obraża się - nie ustępuj, spokojnie i rzeczowo, z miłością w głosie przypomnij o wspólnej umowie. Czekaj cierpliwie – każdy bunt mija i niesie refleksje.
- **Pomóż mu w kończeniu czynności, zanim przejdzie do następnej,** ale nie wyręczaj, nie poprawiaj. Ucz pracy od początku do końca.
- **Ukierunkuj jego nadmierną ruchliwość na wykonanie pożytecznych czynności.** Malec może wynieść śmieci, pobiegać z psem, razem z tatą wycierać sztućce, podlewać rośliny, zmienić wodę psu, kotu, wyczyścić klatkę chomika, przeczytać program telewizyjny, przepis na ciasto. Pomysłów nie brakuje, ważne, by były to różnorodne zajęcia.
- **Stale kontroluj działalność dziecka oraz przypominaj mu o ustalonych zobowiązaniach.** Zawsze dawaj krótkie polecenia np. *Proszę podlej rośliny, Sprawdź czy pies ma wodę.*
- **Ogranicz czas oglądania telewizji, agresywnych programów, oraz gier komputerowych.**
- **Organizuj atrakcyjne zajęcia angażujące uwagę dziecka** (gry planszowe typu „Chińczyk”, składanki papierowe, origami, budowanie konstrukcji z klocków, gry np. „Statki”- czyli dobre, stare sposoby koncentrujące uwagę i **nie agresywne**).

- **Poświęcaj w każdym dniu czas na rozmowę i zabawę z dzieckiem.** Doskonały sposób na wieczorne spędzanie czasu to czytanie maluchowi książek lub wspólne czytanie- część mama, część tata, część pociecha. Można potem razem opowiadać część tekstu lub wymyślać różne zakończenia opowiadań.
- **Załatwiał wszelkie problemy dziecka w momencie jego wyciszenia, bez stosowania agresji.** Staraj się rozwiązywać problemy i pokazywać sposoby radzenia sobie z nimi a nie karać. Kara niczego nie uczy, wyzwala tylko bunt w Twoim dziecku i uczy karać innych zwykle słabszych. nie myl tylko kary z konsekwencją!
- **Zamień słodycze, fast foody i chipsy na warzywa, owoce a napoje gazowane na, w miarę, naturalne soki.** Oczywiście, raz czy dwa w tygodniu można sobie i dziecku pozwolić. Słodycze a przede wszystkim sztuczne barwniki i środki „poprawiające smak” niszczą nie tylko ścianki żołądka ale i osłonkę połączeń nerwowych w mózgu. Ponadto dodatkowo i nie potrzebnie pobudzają Twoje dziecko!

Życzę wytrwałości, cierpliwości i powodzenia w pracy i zabawie ze swoim dzieckiem!