

MOJE DZIECKO JEST NADPOBUDLIWE

Rodzice wielokrotnie stają w trudnej sytuacji, kiedy ich dziecko sprawia kłopoty wychowawcze. Szczególnie wiele takich sytuacji dotyczy dzieci nadpobudliwych psychoruchowo. Dzieci te charakteryzują się odmienną pracą mózgu, która uniemożliwia im kontrolowanie swoich zachowań w sferze uwagi, ruchów i emocji. Dlatego szybko się rozpraszają, wszystko jest dla nich ciekawe. Słyszą zarówno głos pani w sali przedszkolnej jak i głos ptaków, hałas przejeżdżającego autobusu. Ich mózg jest bombardowany przez wszystkie te bodźce naraz. I z tym dziecko ma problemy – nie potrafi wybrać najważniejszego.

Cechą charakterystyczną nadpobudliwości psychoruchowej jest:

- zaburzenia koncentracji uwagi
- nadmierna impulsywność
- nadruchliwość

Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo w wieku przedszkolnym ?

1. Ustalenie norm i reguł postępowania, które pomogą panować dziecku nad swą impulsywnością.
2. W kontakcie z dzieckiem osoba dorosła powinna kontrolować swoje emocje, nie wolno jej reagować gwałtownie wybuchowo.
3. Stworzenie poczucia bezpieczeństwa i dać dziecku do zrozumienia, że jest kochane.
4. Postępować konsekwentnie ,stawiać jasne granice co dziecku wolno a czego nie może wykonać.
5. Utworzenie stałego rozkładu dnia o jasnej strukturze : odpowiednią i tę sama porę wstawania, zabaw ruchowych najlepiej na świeżym powietrzu, oglądania telewizji, snu.
6. Przed snem wskazane jest wprowadzenie zabaw relaksacyjnych i wyciszających tj. słuchanie bajek opowiadań wierszy spokojnej muzyki lub rozmowa z rodzicami.
7. Ograniczenie czasu oglądania telewizji ,wyeliminować programy o treści agresywnej z dużym ładunkiem emocji i szybka akcją.
8. Nie zmuszać dziecka do jedzenia czegoś co mu stanowczo nie smakuje lub do noszenia garderoby, która mu się nie podoba.
9. Ważne jest aby docenić wysiłek dziecka, często je chwalić jeśli coś wykonuje samodzielnie i dobrze, oraz zachęcić je do dalszej pracy.
10. W rozmowie z dzieckiem wydawać krótkie, konkretne polecenia, zamiast długich wywodów, np. zamiast „znowu zrobiłeś bałagan w pokoju, porzuciłeś wszystkie zabawki –trzeba mówić; pokój, zabawki upewnić się czy dziecko usłyszało; proszę powtórz”. Można podzielić zadania na etapy wskazując konkretną czynność np.; samochodziki ustaw na półce, klocki do pudełka, gdyż czasami dziecko chce to zrobić ale nie wie jak. Czynności te wykonujemy razem z dzieckiem w początkowej fazie potem kontrolujemy jak zostały wykonane .
11. Zorganizowanie kąpki plastycznej, gdzie będzie mogło rozwijać twórczą ekspresję i odreagować napięcie poprzez malowanie, lepienie, wycinanie. Ważne jest aby swoją postawą rodzice zachęcali do takiej twórczości, zadbali o to aby rysunek czy wycinanka była doprowadzone do końca, miejsce posprzątane a praca znalazła się na wystawie (wyznaczonym miejscu w domu).
12. Koncentrację dziecka rodzice mogą rozwijać poprzez zabawę w teatrzyk używając zabawek, które dziecko posiada w domu.
13. Do kształcenia spostrzegawczości i zręczności manualnej wykorzystać możemy edukacyjne gry komputerowe.

W jaki sposób możemy nagradzać dziecko nadpobudliwe psychoruchowo za dobre postępowanie?

1. Pochwała – słowa uznania za dobrze wykonaną pracę lub właściwe zachowanie wypowiedziane życzliwym tonem, potwierdzone przytuleniem i serdecznym wyrazem twarzy.
2. Umieszczanie nalepek lub serduszek na kartce umieszczonej w widocznym miejscu za dobre zachowanie – zachęca do dobrego zachowania. Można obok serduszka wpisać za co ono jest, potem pokazać to komuś z rodziny.

Rady dla rodziców posiadających dzieci nadpobudliwe psychoruchowo

1. Wydając polecenie mówiąc do dziecka koniecznie nawiąż z nim kontakt wzrokowy. Polecenia powinny być krótkie i konkretne najlepiej dotyczące jednej sprawy. (np. ułóż kredki, posadź misie na półce), komunikat posprzątaj pokój jest dla nadpobudliwego malucha zbyt trudna do zrozumienia.
2. Baw się razem z dzieckiem prostymi układankami puzzlami. Czytaj bajki krótkie i zachęcaj dziecko do opowiedzenia ich treści.
3. Ograniczaj możliwości rozpraszania się – proponuj jedną zabawkę, nie włączaj bajki w czasie posiłku ani głośnej muzyki w czasie zabawy.
4. Zwracaj się bezpośrednio do dziecka, ograniczaj mu czas wyznaczając konkretne zadania (zwłaszcza gdy maluch znajduje się w grupie rówieśników zadbaj o stały, dość szczegółowy i konsekwentny rozkład dnia .
5. Atmosfera w domu powinna być spokojna i życzliwa.
6. Rozwiązujcie problemy związane z dzieckiem bez stosowania agresji i kar fizycznych.
7. Zapewnij dziecku dużo ruchu na świeżym powietrzu.
8. Proponuj mu zabawy, w których może odnieść sukces i czerpać przyjemność z samego przebiegu zabawy .
9. Zachęcaj dziecko do rysowania, malowania palcami, pędzlem, lepienia z plasteliny budowania z klocków.
10. Słuchaj z dzieckiem spokojnej muzyki.
11. Ogranicz dziecku oglądanie telewizji i zabawę grami komputerowymi.