**Wskazówki dla rodziców dotyczące postępowania z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo. Co może zrobić rodzic aby zminimalizować objawy nadpobudliwości i poprawić funkcjonowanie dziecka ?**

- zwracać uwagę na nadmierne pobudzenie i ukierunkowywać aktywność (zadanie, zabawa)
- gdy nadmiernie biega zatrzymać dziecko i utrzymując kontakt wzrokowy zagadnąć o coś lub poprosić o pomoc
- dawać bardzo krótkie polecenia np. otwórz książeczkę, spójrz na mnie
- powtarzać polecenia wielokrotnie i prosić dziecko o ich powtórzenie
- sprawdzać czy dziecko wykonało poprzednie polecenie a potem wydać następne
- często nawiązywać kontakt wzrokowy ( stanąć przy dziecku, poklepać po ramieniu,
- pogłaskać, zachęcić, pochwalić, podtrzymać na duchu )
- długie zadania trzeba dzielić na mniejsze, dać dziecku czas na ich zrealizowanie, wykonując małe zadanie dziecko nie ma poczucia, że coś jest ponad jego siły
- zawsze sprawdzać czy radzi sobie z wykonaniem zadania, udzielać dodatkowych instrukcji stosując prosty język
- mobilizować do zakończenia rozpoczętej czynności, zadania

**Należy ustalić zasady i granice, często je przypominać metodą „ zdartej płyty**

- sformułować w prosty sposób swoje oczekiwania ( dziecko poczuje się pewniej wiedząc czego się od niego wymaga). Ma to działanie łagodzące i hamujące a nie karzące
- egzekwować przestrzeganie zasad – należy to robić bez przerwy, od razu i wprost
- określić naturalne konsekwencje ( nie kary !!!) nieprzestrzegania zasad i przekraczania ustalonych granic. Konsekwencje muszą być : **szybkie** (natychmiast po przewinieniu), **skuteczne** ( doprowadzone do końca ), **sprawiedliwe** ( odpowiednie do przewinienia), możliwe do zrealizowania, **stałe** (tylko dzięki ciągłym konsekwencjom dziecko może się nauczyć, że jego nieodpowiednie zachowanie nie będzie dopuszczone )oraz **słowne.**
- należy wyjaśnić dziecku dlaczego spotykają go te konsekwencje np. nie wolno bić kolegów, nie wolno popychać, nie wolno krzyczeć podczas zajęć itp.

**Negatywne konsekwencje mogą mieć formę**;

1. **naprawienia szkód** – posprzątanie rozrzuconych rzeczy, przeproszenie kolegi
2. **wyłączenia z sytuacji** – odesłanie we wskazane miejsce( np. inny pokój), pozbawienie przyjemności, brak uwagi, nie słuchać protestów, spokojnie przeczekać
3. **ograniczenia swobody działania**
4. **zmniejszenia wzmocnień pozytywnych i odebranie przywilejów**

Wyciąganie konsekwencji powinno odbywać się ze spokojem. ***Agresja rodzi agresję***.
Oddziałujemy na dziecko powoli, bez pośpiechu, głosem stłumionym, jakby w zwolnionym tempie, nie krzykiem. Oceniamy zachowanie dziecka a nie samo dziecko. Wyciągamy konsekwencje, gdy niewłaściwe zachowanie jest już zakończone.

1. Wymień naruszoną zasadę np. „ Nie wolno bić kolegi”
2. Daj dziecku możliwość wyjaśnienia jak do tego doszło „ On zabrał mi samochód”
3. Uzasadnij jeszcze raz obowiązującą zasadę „ Mimo wszystko to nie jest powód do bicia”
4. Wyciągnij negatywną konsekwencję „ Przeprosisz kolegę i pozostaniesz przez 10 min.w swoim pokoju”. Inne rzeczy też muszą być wyjaśnione( czy kolega zabrał samochód) ale należy to zrobić dopiero gdy negatywne konsekwencje będą już wyciągnięte.

Nie należy zapominać o stosowaniu pozytywnych konsekwencji w przypadku odpowiedniego zachowana. Pochwal dziecko jeśli wykonało polecenie i nie zapomniało o zasadach. **Zauważaj każdy sukces** i podkreślaj go, kiedy to tylko możliwe. **Nie żałuj zachęt**, wsparcia, pochwał. Chwal za każdy etap pracy, konkretnie w urozmaicony sposób. **Pokazuj co dziecko robi dobrze, opisuj to**. Powiedz: „podoba mi się, że masz na półce ładnie poukładane zabawki" a nie „wreszcie masz porządek ". Powiedz: „cieszę się, że słuchałeś i nie kręciłeś się na krzesełku" a nie „ byłeś grzeczny".
Ze wszystkich nagród najważniejsze dla dziecka są **nagrody słowne**. Składa się na nie pochwała zachowania i dokładne określenie tego zachowania a nie osoby dziecka.

Opracowała: Elżbieta Kwiatkowska- pedagog PP-P w Gnieźnie