

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 zaakceptuje 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 lub podczas wpatrywania się w telewizor, ale tak, by dziecko poczuło, że ktoś jest zainteresowany jego problemem.

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 go nie bij*)

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 słabszych, oraz że, gdy jest zdenerwowane, bezradne, może uderzyć drugą osobę. Dziecko zawsze bierze wzór z najważniejszych w swoim życiu osób - rodziców.

Zmiana systemu porozumiewania się z dzieckiem

Warto zmienić wypowiedziane w chwilach złości : kategoryczne polecenia i zakazy (np. *więcej do niego nie pójdiesz!*), krytykę dziecka (np. *jesteś okropny, nieznośny*), oskarżenia (*ty zawsze..., nigdy...*) - na mówienie jasno, krótko o tym,

co rodzica denerwuje, na wyrażenie swoich oczekiwań (*np. baw się cicho, posprzątaj po sobie*)

Stosowanie pochwał i nagród

Pochwały to jeden z najskuteczniejszych środków wychowawczych. Dobrze jest chwalić za wszystko, co się nam podoba, opisać to i dodatkowo podsumować (*np. Posprzątałaś cały pokój, wszystkie zabawki są na półkach. To się nazywa porządek.*) Pochwała musi być jednoznaczna 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 aby pokazać dziecku jak naprawić wyrządzoną krzywdę. Ponadto dziecko powinno ponieść konsekwencje swojego złego zachowania.

Spokojne kilkakrotne powtarzanie poleceń

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

Niezwracanie uwagi na krzyki i nierzeczne słowa

Gdy dziecko protestuje, krzyczy itp. warto pozbawić je naszej uwagi, odejść w izolowane, ciche miejsce na kilka minut, aż przestanie płakać i się złościć i zająmie 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. Jest to szczególnie ważne u dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi i dzieci nadpobudliwych.