**Jak pomóc dziecku nadpobudliwemu psychoruchowo ?**

Każde dziecko potrzebuje wiele zrozumienia, ale dziecku nadpobudliwemu jest ono szczególnie potrzebne. Warto pamiętać, że jego zachowanie, męczące dla otoczenia **jemu samemu sprawia również poważne problemy**.

**Pomoc dziecku należy zorganizować w oparciu o pewne zasady:**

- **Organizuj środowisko zewnętrzne**- dziecko nadpobudliwe żyje w świecie wewnętrznego niepokoju i dlatego świat wokół niego powinien być uporządkowany.

- Okazuj więcej **zrozumienia, tolerancji i cierpliwości**. Warto pamiętać, że zachowania dziecka, męczące dla otoczenia, jemu samemu sprawiają również poważne problemy, trudniej mu znaleźć przyjaciół, trudno odnieść sukces, trudniej usłyszeć pochwały.

- Wprowadzaj **porządek i rutynę**. Większość dzieci lubi, kiedy rytm dnia jest stały. Znana pora wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać. Daje im to poczucie bezpieczeństwa i stałości. Poza tym układ nerwowy i cały organizm dziecka ma czas na regenerację.

- **Ograniczaj bodźce**. Ponieważ dziecko łatwo się rozprasza, należy się starać by w domu był spokój. Należy unikać puszczania głośnej muzyki, zapraszania często i wielu gości naraz, trzeba ograniczać przesiadywanie przed telewizorem czy komputerem. Trzeba dbać o to, by dziecko mogło się skupić na jednej czynności. Kiedy je, niech nie gra radio. Kiedy czyta, niech nie je itd.

- **Mów jasno i wyraźnie**. Staraj się, by to, co mówisz, było jak najbardziej konkretne. Zamiast ogólnego:

''znów nie posprzątałeś pokoju '', powiedz raczej: ''pościel łóżko''. Zamiast ''ale z ciebie niezdara'' powiedz: 'trzymaj filiżankę za ucho ''. I nie dawaj dziecku zbyt dużo możliwości wyboru.

- **Staraj się planować**. Dzieci nadpobudliwe wytrąca z równowagi wszystko, co jest nagłe i

niespodziewane.

- **Przewiduj za dziecko wydarzenia**. Rozkładaj jego przyszłe zadania na prostsze, mniej odległe czynności i natychmiast nagradzaj dziecko. Utrwalasz w ten sposób zachowania pożądane.

- **Zadbaj o miejsce pracy dziecka**. Każde dziecko w wieku szkolnym, a zwłaszcza nadpobudliwe powinno mieć wygodne i ciche miejsce pracy, z małą ilością przedmiotów dookoła. Najlepszy będzie jasny blat, lampa i dwa pojemniki : na kredki i na długopisy. Miejsce do pracy powinno być jasne i nie zagracone.

- **Kąpiel** dziecka nadpobudliwego traktuj nie tylko jako zabieg higieniczny ale też jako doskonały moment do relaksu i wyciszenia.

- **Staraj** się interweniować w sytuacjach konfliktowych, w jakie uwikłało się twoje dziecko, reguluj jego zachowania, ucz go innego sposobu wyrażania negatywnych uczuć.

-**Zachęcaj**dziecko do wykonywania rożnego rodzaju prac plastycznych, które pomogą mu uzewnętrznić jego uczucia.

- **Staraj** się dostosować tempo pracy i zabawy do możliwości psychofizycznych dziecka.

- **Zapewnij** dziecku specjalistyczną pomoc psychologiczno - pedagogiczną w momencie, gdy dziecko zaczyna mieć problemy w nauce.

- **Daj** dziecku szansę wypowiadania się, jednocześnie porządkuj jego wypowiedzi, pamiętając o tym, że dziecko ma skłonność do udzielania pochopnych odpowiedzi.

- **Staraj**się budzić zainteresowania dziecka i angażować go w bardzo konkretnym działaniu.

- **Bądź elastycznym rodzicem**. Pamiętaj, że twoje wypróbowane metody wychowawcze mogą cię zawieść. Dziecko nadpobudliwe wymaga jasno określonych reguł ale nadmierny rygoryzm często daje odwrotny skutek do zamierzonego.

- **Nie obwiniaj się** . Nic dziwnego, że mając w domu tak żywe dziecko, często niesforne i ty- rodzic stajesz się impulsywna/ impulsywny i nie postępujesz '' właściwie '. Jeśli zdarzy ci się zareagować agresją spróbuj sobie wybaczyć. Po prostu przeproś dziecko i działaj dalej. Jeśli napady furii zdarzają się to zwróć się o pomoc do specjalisty.

- **Ucz się skutecznych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach**. Pracuj nad własnymi emocjami, ucz się tzw. Komunikacji otwartej. W tym celu, jeżeli jest to tylko możliwe bierz udział w ''Szkole dla Rodziców''.

- **Staraj się konfrontować dziecko z konsekwencjami swoich zachowań**. Przypominaj i podpowiadaj mu, jak ma postępować, aby lepiej zorganizować czas i móc korzystać z rozmaitych wskazówek.

- **Staraj** się współpracować ze szkołą, przedszkolem do którego uczęszcza twoje dziecko - dbaj o jego pozytywny wizerunek w oczach innych.

- Możesz, po konsultacji z lekarzem **podawać leki**. Poprawiają one zdolność hamowania i regulowania impulsywnych zachowań. Współczesne leki zapewniają znaczną poprawę w zachowaniu dzieci z ADHD. Dzieci stają się mniej impulsywne, lepiej zapamiętują, przejawiają większą samodzielność, dzięki temu staja się bardziej lubiane w gronie kolegów i nauczycieli.

- **Baw się razem z dzieckiem**. Są zabawy, które mogą powoli ale dość skutecznie mogą pomóc wyciszyć dziecko i poprawić jego funkcjonowanie szkolne i społeczne

- **Przypominaj dziecku o pewnych obowiązkach**, umieszczając, np. karteczki z różnymi napisami w widocznych miejscach.

- **Podsuwaj dziecku rozwiązania alternatywne**. Zamiast mówić, żeby przestało coś robić, staraj się mu posunąć, co mogłoby zacząć robić.