

Twoje dziecko ma trudności z dłuższym skupieniem uwagi:

- istotne jest dzielenie zadań do wykonania na mniejsze partie, wykonywanie ich etapami ze stopniowym wydłużaniem czasu pracy;
- pozwalanie na kilkuminutowe przerwy (napicie się, skorzystanie z toalety, wykonanie ćwiczeń ruchowych).

Twoje dziecko rozprasza się pod wpływem bodźców zewnętrznych:

- ograniczenie ilości bodźców docierających z otoczenia (np. wyłączony telewizor, odłożony telefon);
- wyznaczenie przestrzeni do odrabiania lekcji;
- pomoc dziecku w zachowaniu porządku i ładu w pokoju, szczególnie na biurku;
- podczas odrabiania lekcji staranie się o zapewnienie w domu spokoju, zorganizowanie czasu rodzzeństwa.

Twoje dziecko ma trudności z organizacją:

- uczenie planowania i organizacji podczas wykonywania codziennych czynności;
- przypominanie o kolejności wykonywania działań, początkowo nadzorowanie realizacji kolejnych etapów;
- wykorzystywanie planów aktywności (rysunki, zdjęcia bądź plany pisemne).

Ponadto Drogi Rodzicu:

- akceptuj trudności i potrzeby dziecka, buduj jego poczucie wartości, doceniaj mocne strony;
- pomóż znaleźć dziecku dziedzinę, w której czuje się sprawne i kompetentne, nie skupiaj się tylko na trudnościach, ale dostrzegaj dobro;
- chwal, podkreślaj i doceniaj nawet małe sukcesy i zmiany w zachowaniu, nauce itp.;
- wspieraj dziecko w trudnych sytuacjach, gdy nie wie co zrobić, jak sobie poradzić, gdy czuje się zagubione, zdezorientowane;
- nagradzaj, zauważaj pozytywne zachowania dziecka, nie skupiaj się tylko na zachowaniach negatywnych;
- pamiętaj, że uwaga jest nagrodą i ważne jest, by zwracać uwagę na każdy przejaw prawidłowego zachowania, nawet gdyby trwało ono bardzo krótko;

- stosuj dodatkowe zachęty, np. „będziemy mogli zagrać w Twoją ulubioną grę planszową, gdy skończysz odrabiać lekcje”;
- staraj się powstrzymać od komentarzy typu: „ty znowu....”, „jak mogłeś/aś...”, za to ucz konsekwencji, rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się może stać, gdy zachowa się w dany sposób;
- jeśli umówiłeś się z dzieckiem na dodatkową przyjemność, zrealizuj ją;
- docień słownie wysiłek dziecka, gdy zastosuje się do waszej umowy, ustalonych zasad, np. „to się nazywa wytrwałość”;
- dawaj dobry przykład, np. słuchaj, gdy dziecko do Ciebie mówi, nie przerywając mu;
- słuchaj swojego dziecka uważnie, a pokażesz mu, jak duże ma to znaczenie dla osoby wypowiadającej się;
- pamiętaj, że trudne zachowania przejawiane przez dziecko nie są jego złą wolą, ale nieumiejętnością kontroli i hamowania.

Ważne jest, aby sprawdzić, co u danego dziecka działa najlepiej, poszukać najkorzystniejszych dla niego rozwiązań. Jeśli coś działa, rób tego więcej.

Opracowanie:

mgr Magdalena Kęsy - psycholog
mgr Oktawia Łagowska - Korneluk - psycholog



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7
w Lublinie

81 532 80 78

info@poradnia.pl

www.ppp7.powiat.lublin.pl



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Lublinie



Rysunek obrazuje wieloczynnikowość trudności doświadczanych przez dziecko oraz wyjaśnia poprzez metaforę, iż wyhodowanie zdrowej, dorodnej rośliny wymaga nie tylko dobrej ziemi, nasion, ale równie ważne są warunki w jakich wzrasta. Niezwykle istotne w rozwoju dziecka są postawy osób znaczących oraz wsparcie, które dają dziecku.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO Z NIESPOŻYTĄ ENERGIĄ, POZOSTAJĄCE W NIEUSTANNYM RUCHU?

Drogi Rodzicu, jeśli Twoje dziecko przejawia chociaż kilka zachowań opisanych poniżej, ta ulotka jest dla Ciebie.

Dziecko doświadcza trudności w zakresie kontroli impulsów:

- trudno jest mu odmówić sobie czegoś przyjemnego, nawet wiedząc, że ma do wykonania obowiązki;
- działa, mówi pod wpływem chwili, potem tego żałuje;
- wrywa się do odpowiedzi, mimo że nie zostało do niej wyznaczone;
- przerywa mówienie/rozmowę innym osobom;
- nie kończy rozpoczętej czynności, przeskakuje z zadania na zadanie, z aktywności na inną aktywność;
- podejmuje decyzje bez wcześniejszego zastanowienia, nie przewiduje jej konsekwencji;
- jest gadatliwe, głośne, przeszkadzające, niecierpliwe, porywcze.

Dziecko doświadcza trudności w zakresie zachowania - jest nadruchliwe:

- ciągle jest w ruchu, nie jest w stanie usiedzieć w miejscu;
- siedzi niespokojnie, zmienia pozycję, jest uznawane za „wiercipiętę”;
- wstaje od biurka wiele razy podczas odrabiania lekcji;
- ma trudności ze spokojnym bawieniem się bądź odpoczywaniem;
- mówi bez przerwy, nie daje innym chwili wytchnienia, potrafi przekazywać także to, o czym nie powinno mówić innym.

Dziecko doświadcza trudności w zakresie organizacji i planowania:

- nie zapisuje rzeczy do zrobienia, prac domowych;
- pakuje plecak do szkoły w ostatniej chwili, przez co nie zabiera wszystkich niezbędnych rzeczy;

- próbuje uczyć się wszystkiego w ostatniej chwili, nie rozkłada nauki na mniejsze partie;
- nie utrzymuje porządku wokół siebie, pozostawia po sobie bałagan;
- zakłada, że zrobienie jakiejś czynności bądź pracy domowej, czy nauczanie się czegoś zajmie mu mniej czasu, niż dzieje się to faktycznie;
- trudno mu dokonać podziału informacji na istotne i mniej ważne;
- nie ma zaplanowanego czasu, tzn. nie dzieli go na czas nauki, odpoczynku, przyjemności;
- nie korzysta z kalendarza, nie wypisuje rzeczy, które ma do zrobienia;
- nie odkłada rzeczy na swoje miejsce, w efekcie czego ma trudność z ich znalezieniem, gdy są potrzebne;
- bywa niezorganizowane, zapominałskie, szybko się nudzi.

Dziecko doświadcza trudności w zakresie rozpoczęcia zadań:

- nie ma pomysłu na sposób spędzenia czasu, nie wie jaką podjąć aktywność;
- przekłada, odracza terminy realizacji różnych zadań;
- kiedy ma coś do zrobienia, robi wszystko inne, ale nie to, co ważne;
- nie podejmuje się wykonania zadań, które ocenia jako zbyt nudne bądź zbyt trudne;
- ma tendencję zwlekać zanim coś zrobi;
- trudność sprawia mu zmotywowanie się do wykonania zadania;
- większość zadań wykonuje w ostatniej chwili.

Dziecko doświadcza trudności w zakresie pamięci roboczej:

- zapomina co ktoś przed chwilą do niego powiedział;
- nie pamięta wszystkich treści, gdy ktoś przekazuje mu kilka poleceń naraz;
- często próbuje robić więcej niż jedną rzecz jednocześnie, a kiedy zajmuje się nową czynnością, nie pamięta, aby wrócić do poprzedniej;
- zapomina, co miało zrobić, albo idzie po coś i po drodze zapomina po co;

- czekając na swoją kolej wypowiedzi podczas rozmowy, zapomina co chciało powiedzieć;
- ma trudności z odtwarzaniem wcześniej przyswajanych treści, przekazywaniem informacji ze szkoły;
- nie pamięta faktów, w związku z czym konfabuluje (wymyśla nieprawdopodobne historie).

Zapraszamy do zapoznania się z przykładowymi wskazówkami mającymi na celu wsparcie dziecka w codziennym funkcjonowaniu

Twoje dziecko ma niespożytą energię, potrzebę ruchu, trudność sprawia mu usiedzenie w miejscu:

- pozwolenie dziecku podczas wykonywania jakiejś czynności na niewielki ruch (np. ściskanie piłeczki antystresowej);
- zapewnienie ruchu w chwilach wolnych, form sportu i rekreacji (np. zabawa z piłką, wspinaczka, park linowy, trampolina);
- pozytywne ukierunkowanie rychliwości dziecka (pomoc w domowych czynnościach).

Twoje dziecko ma trudności z wykonywaniem poleceń:

- kierowanie do dziecka poleceń powinno być poprzedzone zdobyciem jego uwagi np. przez nawiązanie kontaktu wzrokowego, wypowiedzenie imienia dziecka;
- komunikaty powinny być krótkie i jednoznaczne, a także precyzyjne;
- przed wydaniem polecenia ważne jest zakończenie atrakcyjnych dla dziecka zajęć;
- należy sprawdzić, czy dziecko usłyszało i zrozumiało polecenie, by końcowym etapem wydania polecenia mogło być jego egzekwowanie: konsekwentne i spokojne;
- jeśli nie mamy możliwości wyegzekwowania polecenia w danej chwili lepiej go nie wydawać.