

14 ZŁOTYCH ZASAD WSPÓLPRACY Z NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO DZIECKIEM

Dla kobiety pojawienie się potomka to czas rewolucji. Narodziny dziecka związane są z wysokim poziomem stresu. Każdy rodzic/opiekun chce jak najlepiej dla swojego dziecka, dlatego tak bardzo mocno przeżywa każdy jego płacz czy gest. Dziecko, które wykazuje się nadmierną aktywnością i ciężko je uspokoić wywołuje u matki lub ojca dodatkowy potęgujący stres, który niestety nie ułatwia funkcjonowania w codziennym życiu. W dodatku presja rodziny i społeczeństwa, które wymaga od rodziców bycia idealnymi, niestety nie pomaga im.

Rodzice posiadający dzieci z nadpobudliwością psychoruchową w wieku przedszkolnym muszą zmierzyć się z konfliktami, które często pojawiają się w rodzinie. Często kobiety muszą wysłuchiwać negatywnych uwag i oskarżeń innych osób. Matki oraz ojcowie spędzają ze swoim dzieckiem większość swojego wolnego czasu, muszą sobie radzić z emocjami zarówno ze swoimi jak i dziecka. Nie mają kiedy odpocząć, ponieważ zawsze są w bezpośrednim kontakcie z dzieckiem. Po prostu brakuje im chwili dla siebie. Kobiety posiadające dzieci z nadpobudliwością psychoruchową dziecka, ale też bardzo uważne i rozważne. Wydaje się to bardzo trudne do zrealizowania, ale z pomocą przychodzi Russell A. Berkley, który w swojej książce opracował 14 złotych zasad zgodnie, z którymi powinno być wychowywane dziecko z nadpobudliwością psychoruchową:

Zasada 1: Zapewnij dziecku jak najwięcej natychmiastowych informacji zwrotnych oraz wyciągaj konsekwencje

Jeżeli opiekunowie oczekują, aby ich dziecko wykonywało zadanie i trzymało się go, to muszą pamiętać, aby zapewniać mu pozytywną informację zwrotną, która będzie malucha motywowała. W trakcie wykonywania zadań należy wyciągać pozytywne konsekwencje oraz negatywne, ale w sposób łagodny.

Zasada 2: Jak najczęściej dostarczaj dziecku informacji zwrotnych

Opiekunowie muszą pamiętać, że dostarczanie informacji zwrotnych nie tylko musi występować szybko, ale też bardzo często. Taki sposób przyniesie więcej korzyści, ale trzeba uważać, aby nie było to zbyt męczące dla dziecko, ale też dla samej matki lub ojca.

Zasada 3: Stosuj częstsze i poważniejsze konsekwencje

Aby zachęcić dziecko z nadpobudliwością psychoruchową do wykonywania zadań czy przestrzegania zasad, kobiety muszą stosować bardziej znaczące konsekwencje niż w przypadku innych dzieci.

Zasada 4: Zanim ukarzesz dziecko, zachęć je do poprawy

W tej zasadzie opiekunowie muszą mieć w głowie jedno zdanie: „ Najpierw bodziec pozytywny, potem negatywny”. Na pierwszym miejscu działania muszą być umieszczone nagrody i zachęty. Kiedy rodzice/nauczyciele chcą, aby ich dziecko zmieniło niepożądane zachowanie, najpierw muszą się zastanowić, którym pozytywnym zachowaniem chcą je zastąpić.

Zasada 5: Eksponuj ramy czasowe, a jeśli to konieczne- buduj mosty łączące ważne elementy

Dzieci z nadpobudliwością psychoruchową żyją tylko teraźniejszością. Są wrażliwe na informacje umysłowe związane z czasem. Dzieciom należy podzielić dzień na małe etapy. Na każdą czynność powinny mieć wyznaczony czas. Dużym obciążeniem dla opiekuna w tego typu sytuacjach jest czasomierz, który odlicza ustawiony czas, dzięki czemu rodzice nie muszą ściśle pilnować go.

Zasada 6: Eksponuj ważne informacje w miejscu wykonywania zadania

Rodzice posiadający dzieci z nadpobudliwością psychoruchową mogą przygotować różnego rodzaju instrukcje, które pomogą zarówno im samym jak i dziecku w codziennych obowiązkach. Taką instrukcję należy umieścić w miejscu, gdzie dziecko wykonuje daną czynność.

Zasada 7: Wyeksponuj czynniki motywujące w miejscu wykonywania zadania

Rodzice znają swoje dziecko najlepiej, więc równie dobrze wiedzą co go najbardziej motywuje do działania. Dlatego ich zadaniem powinno być zaproponowanie dziecku, że otrzyma ono to na czym mu zależy (oczywiście w miarę możliwości), kiedy wykona powierzoną pracę.

Zasada 8: Myślenie o problemie i rozwiązywanie go w konkretny, namacalny sposób

Dzieci z nadpobudliwością psychoruchową bardzo szybko się poddają i nie wierzą we własne umiejętności. Kiedy dziecko ma problem to rodzice powinni wspólnie z nim zrobić burzę mózgow jak można rozwiązać dany problem, a najlepiej sprawdzić czy są w stanie odnaleźć sposób, którego elementy są przedstawione w sposób fizyczny.

Zasada 9: Zachowuj spójność

Rodzic musi pamiętać, aby stosować te same strategie postępowania w reakcji na zachowanie dziecka. Istotne są cztery elementy:

- nieustająca postawa spójności,
- utrzymywanie wytrwałości i niepoddawanie się tuż po wprowadzeniu programu zmiany zachowania,
- reagowaniu w taki sam sposób w zmieniających się okolicznościach,
- upewnianiu się, że drugi opiekun dziecka również stosuje te same metody.

Zasada 10: Działaj, nie gadaj!

Poprzez samo mówienie rodzice nie pomogą swojemu dziecku. Dzieciom z nadpobudliwością psychoruchową wyjaśnianie nic nie da. Dla nich najważniejsze są informacje zwrotne i konsekwencje, które rodzice stosują.

Zasada 11: Planuj rozwiązywanie problemów z wyprzedzeniem

Rodzic ma trudne zadanie, ale możliwe do zrealizowania. Musi się nauczyć przewidywać problematyczne sytuacje, rozważać z wyprzedzeniem jak je najlepiej rozwiązać i przygotować plan działania zanim pojawi się problem.

Zasada 12: Pamiętaj, że masz do czynienia z niepełnosprawnym dzieckiem

Rodzic jest dla dziecka nauczycielem, trenerem i przewodnikiem. Dlatego to on musi w sytuacji problematycznej trzymać emocje na wodzy i zachować spokój w sytuacjach trudnych.

Zasada 13: Nie traktuj osobiście problemów czy zaburzenia swojego dziecka

To bardzo trudna zasada, lecz rodzice powinni starać się podejść do problemu z humorem i ze wszystkich sił zastosować wymieniane w tym artykule zasady. Najważniejsze jest to, aby rodzic/opiekun pragnął postępować dobrze, a przy każdej następnej sytuacji trudnej zrobić to jeszcze lepiej.

Zasada 14: Wybaczaj

Ostatnia zasada-najważniejsza, ale często najtrudniejsza. W sytuacjach trudnych rodzice powinni pamiętać o sobie. Gdy ogarnia je frustracja i złość muszą w tych chwilach oczyścić swój umysł ze złych emocji. Bardzo często rodzice stosują tutaj medytacje. W tej zasadzie nie chodzi tylko o wybaczenie dziecku, ale również wybaczeniu sobie własnych błędów w postępowaniu ze swoim dzieckiem. Nikt z nas przecież nie jest idealny.

Źródło:

R.A. Barkley, ADHD. Podjąć wyzwanie. Kompletny przewodnik dla rodziców. Wydanie II
Kraków, 2020.

Autor opracowania: mgr Dajana Karpińska