**Jak odrabiać lekcje z dzieckiem nadpobudliwym?**

Niestety dziecko nadpobudliwe potrzebuje, aby rodzic siedział i pomagał mu w odrabianiu lekcji dłużej niż ma to miejsce w wypadku innych dzieci. Dlatego warto od razu założyć, że będzie się te lekcje odrabiało wspólnie.

***Po pierwsze jak nakłonić dziecko, aby usiadło do odrabiania lekcji?***

Moment siadania do lekcji jest trudny dla każdego dziecka. Dlatego dziecko nadpobudliwe będzie odwlekać rozpoczęcie odrabiania lekcji znajdując wiele wymówek uzasadniających opóźnienie. Najlepszym sposobem wydaje się wspólne umówienie się na konkretna godzinę i ustalenie konsekwencji, jeśli ta umowa nie będzie dotrzymana (np. zakaz oglądania telewizji tego wieczora). Można też zastosować tzw. „konsekwencję cykającą”, czyli każde 5 minut spóźnienia oznacza utratę 5 minut z np. „czasu oglądania telewizji”.

Rozpoczęcie odrabiania zadań domowych może być też opóźnione przez trudności w zorganizowaniu sobie pracy. Dziecko wielokrotnie wstaje i szuka potrzebnych mu pomocy. Warto przeprowadzić je przez ten trudny moment, przypominając, co ma zabrać ze sobą na biurko.

***Po drugie, jak spowodować, aby w czasie odrabiania lekcji dziecko zajmowało się zeszytem i książką a nie wszystkim innym?***

***Ograniczyć jak najbardziej ilość bodźców dopływających do dziecka:***

•         pomieszczenie, w którym odrabiamy lekcje powinno być utrzymane w spokojnych pastelowych barwach, bez krzykliwych wzorów

•         biurko stawiamy przodem do pustej gładkiej ściany, zabieramy z niego wszystkie rzeczy poza książką, zeszytem, długopisem

•         zamykamy okno (aby ograniczyć ilość bodźców słuchowych) oraz zasłaniamy je zasłoną w łagodnych kolorach lub opuszczamy żaluzje (aby dziecko nie rozpraszało się widokiem na podwórko)

•         ukochane zwierzątko (jeśli jest) „wychodzi” do innego pokoju

•         wyłączamy telewizor i inne grające sprzęty; wyjątkiem może być spokojna muzyka, która niektórym dzieciom dostarcza bodźców „tła”, pomocnych w skupieniu (roli tej nie może spełniać audycja mówiona, ani telewizor, które zbytnio absorbują uwagę dziecka)

•         wyłączamy telewizor i inne grające sprzęty; wyjątkiem może być spokojna muzyka, która niektórym dzieciom pomaga w skupieniu uwagi. Z tej możliwości korzystamy, gdy dzieci rozprasza nawet najmniejszy szelest – spokojna muzyka tłumi wtedy te rozpraszające bodźce. Roli tej nie może spełniać audycja mówiona, ani telewizor, które nadmiernie absorbują uwagę.

***Starać się zwiększyć zdolność koncentracji dziecka poprzez:***

•         robienie kilku - kilkunastominutowych przerw w pracy, gdy zauważymy, że dziecko wyczerpało już swoje możliwości skupienia uwagi

•         w momencie zadziałania bodźca rozpraszającego ponowne przywołanie uwagi – „pisz dalej”, „spójrz w zeszyt”, postukanie w zeszyt palcem itp.

•         dopilnowanie, aby w czasie przerwy dziecko nie rozpoczęło czynności, od której będzie je trudno oderwać

•         powolne i stopniowe wydłużanie jednorazowego czasu pracy, zawsze za zgodą dziecka. Uwaga: powolne oznacza tutaj o kilka minut w ciągu miesiąca lub nawet kwartału

•         zapobieganie rozpraszaniu się dziecka przez zaciekawienie go, przedstawienie tematu zadania w nowy interesujący sposób

**Jak mówić żeby dzieci nas słuchały?**

**Dziecko z ADHD słucha tego, co się do niego mówi, tak jak intensywnie nasłuchuje wszystkiego, co dzieje się wokół.**

Ma natomiast problem z wyłowieniem z potoku docierających do niego bodźców tego, który w danej chwili jest najważniejszy. Dlatego osoba zwracająca się do nadpobudliwego dziecka musi po pierwsze przebić się przez szum bodźców docierających z otoczenia, po drugie zadbać, aby jej przekaz był jak najbardziej zrozumiały.

•         zanim zaczniemy mówić przygotujmy dziecko do odbiory naszego komunikatu, postarajmy się, aby dziecko zatrzymało się, popatrzyło na nas i skupiło się na tym co robimy – mówimy, pokazujemy, podajemy.  
Można np. powiedzieć do dziecka – „posłuchaj powiem ci coś bardzo ważnego”, „spójrz na mnie”, „zobacz”. Spróbujmy mówić tak, aby dziecko widziało nasze usta. Jeśli dziecko jest jeszcze bardzo małe lub jego zaburzenia uwagi są bardzo nasilone, po prostu przytrzymajmy je za ramiona, kucnijmy (oczy nasze i dziecka powinny być na jednym poziomie) i dopiero wtedy zacznijmy mówić.

•         nie starajmy się wtedy kontrolować nadruchliwości dziecka – pozwólmy, aby machało nogami, bawiło się jakimś przedmiotem – walczmy o jego uwagę a nie o to by siedziało lub stało idealnie spokojne

•         stosujmy krótkie i jednoznaczne komunikaty, czasem brzmiące jak komendy np. pościel łóżko, pozbieraj zabawki z podłogi, ustaw buty, proszę wynieść śmieci.

**Jak radzić sobie z brakiem konsekwencji w działaniu dziecka?**

Dzieci nadpobudliwe potrafią się skupić tylko na bardzo krótki czas. Dlatego zadania monotonne, długotrwałe, nudne lub skomplikowane zwykle stają się dla nich niewykonalne.

•         możemy pomóc dziecku dzieląc zadania na mniejsze odcinki. Np. zamiast „posprzątaj pokój” powiedzmy najpierw „zbierz tamte zabawki z podłogi”. Poczekajmy aż dziecko wykona polecenie, ewentualnie powtórzmy je, jeśli zajdzie taka potrzeba. Następnie – „podnieś i postaw misia na półce”. Poczekajmy aż dziecko wykona polecenie, ewentualnie powtórzmy je, jeśli zajdzie taka potrzeba. W podobny sposób poprośmy: „uporządkuj zeszyty w szafce, pozbieraj rzeczy z podłogi do koszyka”. Zawsze kolejne polecenia wydawajmy dopiero wtedy, gdy dziecko skończy wykonywać poprzednie.

•         niektóre dzieci mogą wymagać jeszcze dokładniejszego podzielenia wykonywanych zadań, obecności rodzica w czasie pracy a nawet prowadzenia za rękę

Postępowanie takie pomaga dziecku osiągać drobne, codzienne sukcesy  i pozwala mu uwierzyć we własne siły. Sprawia też, że z czasem zaczyna się ono samo coraz bardziej starać.

**Jeszcze jedna pomocna wskazówka**

Dzieciom nadpobudliwym łatwiej jest zacząć robić coś nowego niż kontynuować rozpoczęte zadanie - lubią przecież przerzucać się z jednej czynności na drugą. Dlatego zamiast mówić „przestań patrzeć przez okno” powiedzmy „spójrz w zeszyt” lub „otwórz książkę”. Istnieje wtedy większa szansa, że dziecko spełni

Aleksandra Boruta - Król