



**JAK POSTĘPOWAĆ
Z DZIECKIEM
Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ
PSYCHORUCHOWĄ?**

**NADPOBUDLIWOŚĆ PSYCHORUCHOWA
(ADHD - ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER) TO ZABURZENIE
ROZWOJOWE, KTÓRE CHARAKTERYZUJE SIĘ:**

IMPULSYWNOŚCIĄ

**TRUDNOŚCIAMI
W KONCENTRACJI
I UWADZE**

**NADMIERNĄ
AKTYWNOŚCIĄ
FIZYCZNĄ**

OBJAWY NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ

**Zachowania
impulsywne:**
podejmowanie
działań bez
przemyślenia,
przerywanie
wypowiedzi
innych.

**Nadmierna
aktywność:**
ciągłe
poruszanie się,
trudności w
siedzeniu w
jednym miejscu.

**Trudności
w koncentracji:**
nie ukończenie
zadań, łatwe
rozpraszanie się.

**Problemy
z organizacją:**
zapominanie
o zadaniach,
trudności
w planowaniu
działań.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SZKOLE

1. STRUKTURALIZACJA ŚRODOWISKA

- WYZNACZENIE STAŁYCH MIEJSC PRACY.
- USTALANIE JASNYCH ZASAD I RUTYN.

2. DOSTOSOWANIE PROGRAMU NAUCZANIA

- SKRÓCONE ZADANIA, CZĘSTSZE PRZERWY.
- WSPARCIE W ORGANIZOWANIU PRACY (NP. NOTATKI, PRZYPOMNIENIA).

3. ZASTOSOWANIE POZYTYWNEGO WZMOCNIENIA

- CHWALENIE POSTĘPÓW, NIE TYLKO WYNIKÓW.
- MOTYWOWANIE DO PODEJMOWANIA WYSIŁKU.

4. INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO UCZNIA

- DOSTOSOWANIE METOD NAUCZANIA DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB.
- STAŁA KOMUNIKACJA Z RODZICAMI.

ZASADY POSTĘPOWANIA W DOMU

1.TWORZENIE RUTYNY

- STAŁE GODZINY POSIŁKÓW, NAUKI I ZABAWY.
- USTALENIE HARMONOGRAMU DNIA.

2.ZROZUMIENIE I AKCEPTACJA

- ZROZUMIENIE TRUDNOŚCI DZIECKA I POMOC W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI.
- ODPOWIEDNIE REAGOWANIE NA IMPULSYWNOŚĆ.

3.ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACYJNYCH

- POMOC W PLANOWANIU ZADAŃ (NP. LISTY ZADAŃ, PRZYPOMNIENIA).
- NAUKA ZARZĄDZANIA CZASEM.

4.ZASTOSOWANIE POZYTYWNEGO WZMOCNIENIA

- NAGRADZANIE POZYTYWNYCH ZACHOWAŃ.
- OKAZYWANIE CIERPLIWOŚCI I ZROZUMIENIA.

5.ROZMOWY O EMOCJACH

- POMOC W ROZUMIENIU I WYRAŻANIU UCZUĆ.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z WŁAŚCIWEGO POSTĘPOWANIA

Poprawa
koncentracji
i organizacji
pracy.

Redukcja
impulsywnych
zachowań.

Lepsze
funkcjonowanie
w relacjach
interpersonalnych.

Zwiększenie
poczucia
własnej
wartości
dziecka.

PROŚBY DZIECKA NADPOBUDLIWEGO

- *POMÓŻ MI SKUPIĆ SIĘ NA JEDNEJ CZYNNOŚCI.*
- *CHCĘ WIEDZIEĆ, CO SIĘ ZDARZY ZA CHWILĘ.*
- *POCZEKAJ NA MNIE, POZWÓL MI SIĘ ZASTANOWIĆ.*
- *NIE POTRAFIĘ TEGO ZROBIĆ, POKAŻ MI WYJŚCIE Z TEJ SYTUACJI.*
- *CHCIAŁBYM OD RAZU WIEDZIEĆ, CZY TO, CO ROBIĘ, JEST ZROBIONE DOBRZE.*
- *DAWAJ MI TYLKO JEDNO POLECENIE - NIE DAWAJ KILKU NARAZ.*
- *PRZYPOMNIJ MI, ŻEBYM SIĘ ZATRZYMAŁ I POMYŚLAŁ.*
- *DAWAJ MI MAŁE ZADANIA DO WYKONANIA - KIEDY CEL JEST DALEKO, GUBIĘ SIĘ.*
- *CHWAŁ MNIE CHOĆ RAZ DZIENNIE, BARDZO TEGO POTRZEBUJĘ.*
- *WIEM, ŻE POTRAFIĘ BYĆ MĘCZĄCY, ALE CZUJĘ, ŻE ROSNĘ, KIEDY OKAZUJESZ MI, JAK MNIE KOCHASZ.*

Opracowanie:

mgr Karolina Różycka

mgr Ewelina Przepierska-Piecz