

Pomoce i wskazówki dla rodziców „nadruchliwego” dziecka

Przyczyn nadruchliwości i zaburzeń uwagi u dziecka może być wiele. Do najczęstszych należą zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi czyli ADHD oraz zaburzenia integracji sensorycznej (jeden z podtypów). Jeśli nadruchliwość, nadpobudliwość i zaburzenia koncentracji są u dziecka nasilone konieczna jest specjalistyczna diagnoza i odpowiednie postępowanie.

Poniżej przedstawiam kilka praktycznych sposobów i pomocy, które mogą ułatwić pracę i koncentrację dziecku nadmiernie pobudzonemu i ruchliwemu. Oczywiście są one tylko dodatkiem do odpowiednio prowadzonej terapii, jeśli dziecko takiej potrzebuje. Wskazówki te zostaną przedstawione w punktach poniżej.

1. Przede wszystkim należy zadbać o to, aby otoczenie dziecka pozbawione było nadmiaru bodźców. Pokój powinien być uporządkowany. Biurko powinno być ustawione przodem do gładkiej ściany, a okno zamknięte i przesłonięte (żeby do dziecka nie dochodziło zbyt intensywne światło). Do dziecka nie powinny docierać hałasy i niekontrolowane dźwięki. Warto skorzystać z zasady „trzech rzeczy na biurku” (proszę pamiętać, że piórnik zawiera ich wiele).
2. Do siedzenia, zamiast fotela czy krzesła można wykorzystać piłkę rehabilitacyjną lub dysk sensoryczny położony na fotel lub krzesło. Dysk sensoryczny można wykorzystać również jako podnózek.



3. Warto by dziecko miało pod ręką coś do ściskania, np. masę plastyczną, gniotki, ściskacze.



4. Jeśli Twoje dziecko reaguje zbyt mocno na dźwięki i dezorganizują one jego pracę można wykorzystać zwykłe słuchawki do uszu lub słuchawki tłumiące dźwięki.
5. Dziecku należy zapewnić przerwy ruchowe co około 15 minut. Mogą to być: podskoki, wspinanie, czołganie się po podłodze, skakanie na piłce, pajacyki itp.
6. Jeśli dziecko ma problemy z organizowaniem sobie czasu i planowaniem warto wykorzystać stopery, klepsydry i kalendarze. Dobrym pomysłem jest stworzenie planu dziennego i tygodniowego (dziecko z zaburzeniami koncentracji potrzebuje jasno określonych ram).

Dorota Floriańczyk