

# STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ PSYCHORUCHOWA



# TRUDNE ZACHOWANIA

DZIECI ZBYT GRZECZNE

SZEROKA  
A  
NORMA

DZIECI ZBYT TRUDNE



# RODZAJE ZACHOWAŃ



TEMPERAMENT GENY



CHARAKTER  
WYCHOWANIE



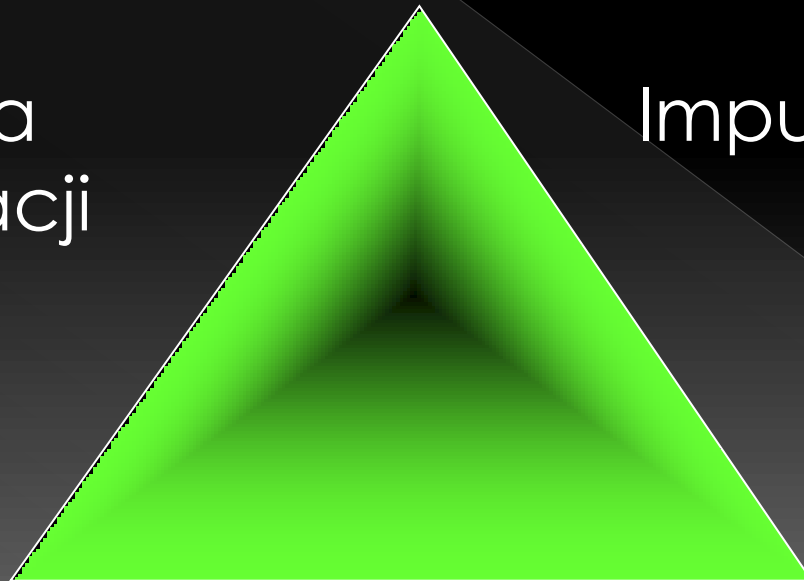
OSOLOWOŚĆ

# TRÓJKĄT BERMUDZKI

Nadmierna ruchliwość

Zaburzenia  
koncentracji  
uwagi

Impulsywność



# NADPOBUDLIWOŚĆ POSKROMIĆ

Podstawowym celem tej grupy strategii jest zaakceptowanie tego, że dziecko musi się ruszać nie potrafi pozostać przez dłuższy czas w bezruchu. Przymus chodzenia, ruszania się, manipulowania przedmiotami, nadruchliwość w obrębie aparatu mowy, są niezależne od dziecka tak jak nieumiejętność chodzenia u niemowlaka.



**METODA POLEGA NA STWARZANIU TAKICH SYTUACJI, DAJĄCYCH MOŻLIWOŚĆ ROZŁĄDOWANIA WSZECHOGARNIAJĄCEJ POTRZEBY RUCH**

**IGNOROWANIE OBJAWÓW KTÓRE NIE SĄ ZNACZĄCE**

**OPIEKUN, MA CAŁY WACHLAŻ MOŻLIWOŚCI :**

# Okulary na nadrucholiwość w czasie odrabiania lekcji

- ⊙ Pozwól dziecku na niewielki niepokój ruchowy.
- ⊙ Pozwól na wybór miejsca i pozycji.
- ⊙ Pozwól manipulować przedmiotami (piłka )
- ⊙ Twórz kontrakty dotyczące zachowań nieakceptowanych.
- ⊙ Stosuj gimnastykę lub przerwy w trakcie lekcji.
- ⊙ Zachęcaj dziecko do pomocy w czasie lekcji.
- ⊙ Urozmaicaj zadania
- ⊙ Stosuj czek listy.
- ⊙ Zastosuj technikę pustego biurka. (telefon w areszcie)



# ZABAWY Z RODZICAMI

## Jak najczęściej zabaw na świeżym powietrzu;

- Wycieczki i zabawy z wykorzystaniem darów przyrody np. zwalone drzewo, huśtawka z liny, turlanie z góry, zabawa w podchody, chodzenie po kałużach, rysowanie na piasku itp.
- Zabawy na śniegu, aniołki, wojna na kule, wydeptywanie tras śniegowych;
- Zabawy z piłką;
- Usprawnianie motoryki: wyścigi w kartonach, malowanie palcami na papierze, lepienie z masy solnej;
- Ćwiczenia rozładowujące napięcie mięśniowe: zrzucanie zmyślonej garderoby, walka kogutów, wojny poduszkowe, klejąca podłoga, paczka, zabawy z kocem: jazda na kocu, bujanie, naleśnik, foczki, bujanie na linie



# ZABAWY Z RODZICAMI

## ◎ ZABAWY POPRAWIAJĄCE KONCENTRACJĘ:

- MASARZYKI,
- TURLANIE PRZEDMIOTÓW PO CIELE,
- RYSOWANIE PO PLECACH,
- WAŁKOWANIE,
- STUDNIA JAKUBA,
- KLOCKI JENGA
- NAŚLADOWANIE RUCHÓW,
- POWTARZANIE DZWIĘKÓW,
- ROZPOZNAWANIE DZWIĘKÓW
- ROZPOZNAWANIE PO DOTYKU PRZEDMIOTÓW,
- ZABAWA CO SIĘ ZMIENIŁO?





# ZABAWY Z RODZICAMI

## ZAGOSPODAROWANIE POTRZEBY RUCHU W CODZIENNYM ŻYCIU

### ❖ **Pomoc w pracach domowych:**

wyrzucanie śmieci,  
pomoc przy posiłkach,  
sprzątanie,  
opieka nad zwierzętami,

### **Wprowadzanie do obowiązków domowych elementu zabawy i rywalizacji:**

wrzucanie zabawek do pudeł,  
dobieranie par skarpet,  
układanie stert ubrań wg kolorów,  
wałkowanie ciasta,  
kompletowanie zastawy,  
kreator mody( przygotowywanie  
kompletów ubrań)

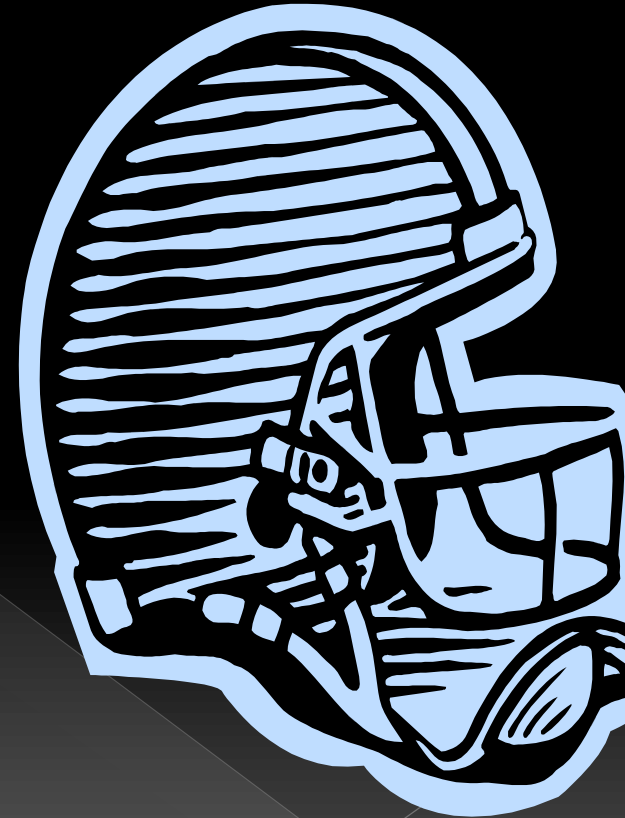


# IMPULSYWNOŚĆ WYHAMOWAĆ

Jest to grupa objawów nad,  
którą trudno pracować,  
dziecko może zapanować  
nad impulsywnością dopiero  
wtedy, gdy ktoś mu o tym  
przypomni. ADHD-wcy  
działają automatycznie

## **BODZIEC – REAKCJA**

DZIECI ZNAJĄ REGUŁY, ALE  
W ODPOWIEDNIM MOMENCIE  
NIE SĄ W STANIE ICH SOBIE  
PRZYPOMNIEĆ



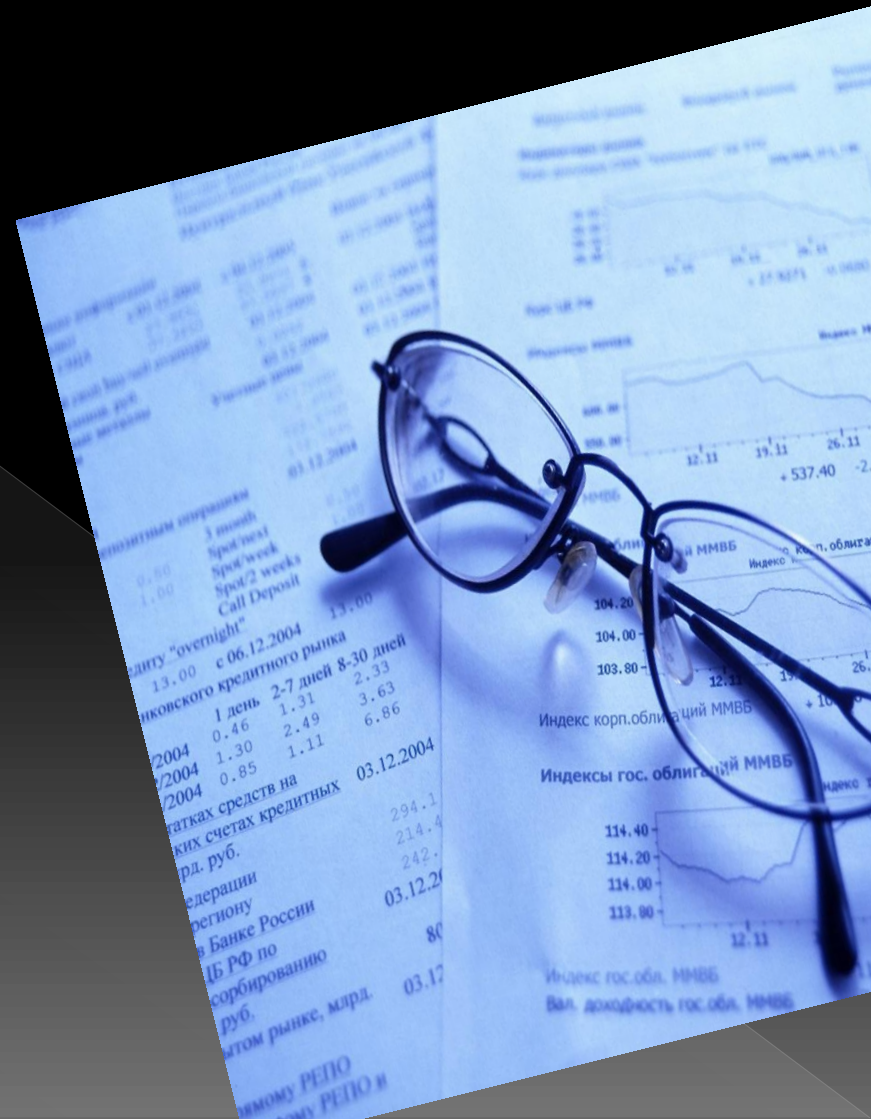
# Okulary na impulsywność

- Skoncentruj uwagę dziecka.
- Przypomnij zasadę. (hasło, lub pytanie) Krzyś jaka zasada dotyczy naczyń?
- Powtórz zasadę.
- Zmiana otoczenia, zmiana „A” aby nie dopuścić do „B” zmieniamy trasę wiedząc, że po drodze jest budka z lodami, skasowany nieakceptowany program.

Odwrócenie uwagi, zastąpienie jednego zajęcia innym, rozładowanie wybuchu złości śmiechem.

- Pozostań z dzieckiem tak długo, aż zastosuje się do zasady.
- Nagradzaj za każdy przejaw pożądanego zachowania.
- Nagradzaj za zachowanie lepsze niż wczoraj.
- Metoda 1-2-3

przypomnienie zasady - trudne zachowanie -  
odliczanie – konsekwencja np. time-out



## Polecana metoda **PRZYPOMNIANIA O UMOWIE** – prezentowana w formie graficznej

w kuchni  
w łazience  
na oknie  
do zakazanych miejsc  
do sypialni

„BRUDNE NACZYNIA W ZMYWARCE”  
„MYJ RĘCE”  
„STOP”  
„ZAKAZ WJAZDU”  
„nieupoważnionym wstęp wzbroniony”



Jeśli mamy do czynienia z dużą impulsywnością samo przypomnienie **nie powstrzyma dziecka**, potrzebuje ono rzeczywistych granic np.

- zamek w drzwiach,
- zabezpieczenie balkonu,
- schowanie niedostępnych przedmiotów,
- czasami ograniczenie ruchów



# ŚWIATEŁKO W TUNELU

- ◎ STRATEGIA PRZEWIDYWANIA SYTUACJI (nie zabieramy do miejsc gdzie pojawia się trudne zachowanie)
- ◎ ODRACZANIE CZEKANIA – UMOWNY ZNAK
- ◎ HAMOWANIE MISTRZA DYSKUSJI
- ◎ ZASADA PREMACKA (wykorzystanie czynności która lubi dziecko dla wzmocnienia czynności nielubianej, dziecko automatycznie wybiera między przyjemnością (wykonaniem zadania) a jej brakiem (odmową)  
Jak odrobisz lekcje to pójdziesz do kolegi  
Spełniam tylko prośby zaczynające się na proszę...  
Jeśli pozbierasz zabawki , pójdziemy na plac.  
Bajkę oglądają dzieci, które umyły zęby.  
**NIE WOLNO STOSOWAĆ ODWROTNOŚCI**
- ◎ ŚMIESZNE LIŚCIKI

„Złoty koteczku, czy kluczyki masz w śródeczku, komórkę w plecaczku, a plecak na karczku.” Mama

„Wyjście do szkoły bez czapki grozi atakiem serca taty”

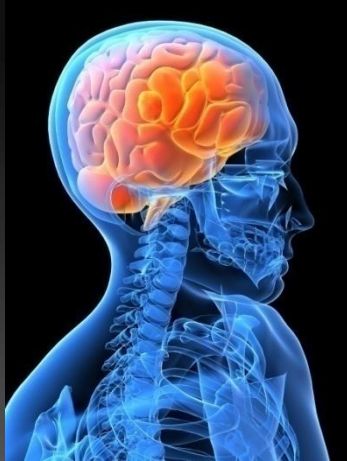
„Zanim MNIE włączysz sprawdź, czy odrobiliście lekcje.”  
Twój komputer

„ W szafce jesteśmy samotne” - Twoje bamboszki”



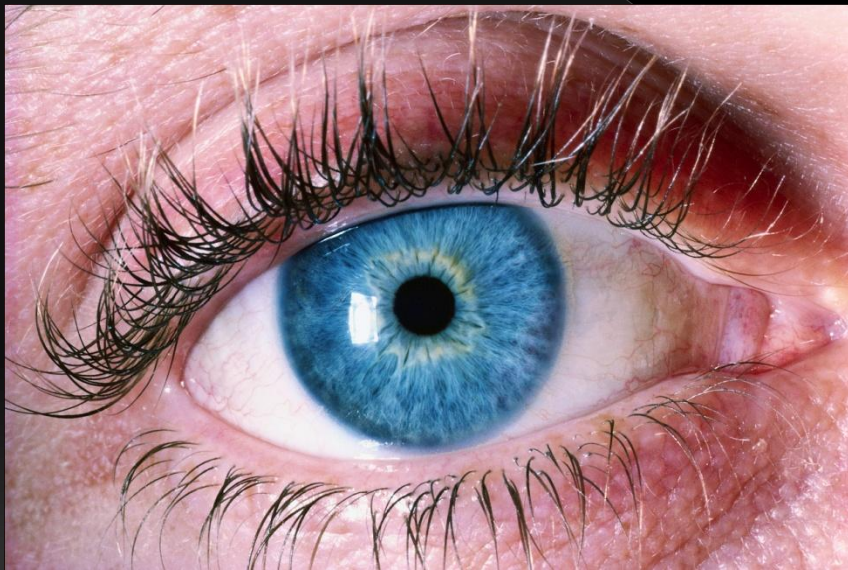
# UWAGĘ OBUDZIĆ

ADHD-więc potrzebuje bodźca silniejszego od wszystkich, aby móc na nim skupić uwagę.



- ⊙ **TECHNIKI POBUDZANIA UWAGI**
  - zaskakiwanie nowymi rozwiązaniami
  - urozmaicenie zadań
  - wykorzystywanie materiałów, którymi można manipulować
  - skracanie zadania, dzielenie na części
  - modulowanie głosem
- ⊙ **POPRAWIANIE ZDOLNOŚCI SŁUCHANIA**
  - bliski kontakt z dzieckiem
  - przygotowanie krótkich instrukcji, bez przeczenia **NIE**
  - powtarzanie instrukcji **TYLKO RAZY** ile trzeba
  - nakłanianie do powtórzenia instrukcji przez dziecko
  - informowanie, że komunikujemy coś ważnego np. gestem, dotykiem
- ⊙ **SKUTECZNE SPOSOBY WYDAWANIA POLECEŃ**
  - NIE** – zniechęca do działania i prowokuje (nie krzycz – mów spokojnie)
  - wybranie polecenia na którym najbardziej nam zależy
  - jedno polecenie w danej chwili
  - skupienie uwagi
  - jednoznaczne polecenie w 2,3 słowach
  - powtórzenie polecenia jeśli dziecko nie rozumie
  - dopilnowanie wykonania (nie odchodzimy póki nie skończy)
  - nie wydajemy poleceń, których nie jesteśmy w stanie wyegzekwować
  - nie oczekujemy, że dziecko błyskawicznie zacznie wypełniać polecenia

# TERROR ZMYŚLÓW- POBUDZANIE UWAGI



- Skracanie zadania ( tekst do czytania krótszy)
- Dzielenie materiału na części (rozłożenie lekcji trudne, łatwe - zrobione na skraju biurka)
- Zaskakiwanie oryginalnymi rozwiązaniami (nauka ułamków z ananasek)
- Wykorzystanie materiałów polisensorycznych
- Modulowanie głosek
- Usuwanie zbędnych bodźców
- Przywoływanie uwagi



# DEKALOG WYCHOWANIA RODZICIELSKIE – ABC



- **TWORZYĆ W DOMU SYSTEM ZASAD I PROCEDUR**
- **WZMACNIAĆ WSZYSTKIE PRZEJAWY POŻĄDANEGO ZACHOWANIA**
- **NIE WZMACNIAĆ NIEWŁĄCZIWEGO ZACHOWANIA**
- **SKUTECZNIE WYDAWAĆ POLECENIA**
- **WŁĄCZIWIE STOSOWAĆ KONSEKWENCJĘ**
- **NIE KARAĆ ZA OBJAWY**
- **WSZELKIE KONSEKWENCJE NATYCHMIASTOWE**
- **KOCHAĆ I POŚWIĘCAĆ DURZO CZASU**

# Złoty środek

## konsekwencja

### ZASADA 6 X „S”

- ⊙ **SZYBKA** – powinna nastąpić natychmiast po niepożądanym zachowaniu;
- ⊙ **SKUTECZNA** – powinna być doprowadzona do końca jeśli zrezygnujemy z przeprowadzenia konsekwencji do końca, to nawet najdoskonalsza nie odniesie żadnego skutku, poza udowodnieniem dziecku, że jest bezkarne;
- ⊙ **SPRAWIEDLIWA** – odpowiednia do przewinienia, należy pamiętać o adekwatności i stałości, najlepiej kiedy jest naturalna;
- ⊙ **SŁUSZNA** - musi być związana z rzeczywistym przewinieniem;
- ⊙ **SYMPATYCZNA** – dziecko nie jest złe popełniło błąd nie wolno odbierać poczucia, że jest kochane i akceptowane, każdy czasem popełnia błędy co nie oznacza ,że jest z natury zły;
- ⊙ **STANOWCZA** – to dorośli decydują o zasadach i normach, nie podlegają one negocjacji.

# SYSTEM PRZYWILEJE – ZASADY - KONSEKWENCJE

SYSTEM TWORZYMY Z DZIECKIEM

ZESTAW  
GWARANTOWANY

The diagram consists of four main elements: 1. A white arrow pointing right, containing the text 'ZESTAW GWARANTOWANY'. 2. A white arrow pointing up, containing the text 'ZASADY'. 3. A white arrow pointing right, containing the text 'PAKIET PRZYWILEJÓW'. 4. A white arrow pointing up, containing the text 'NAGRODY'. The arrows are arranged in a sequence from left to right, with the second and fourth arrows pointing upwards, suggesting a flow from the guaranteed set to rules, then to a package of privileges, and finally to rewards.

ZASADY

PAKIET  
PRZYWILEJÓW

NAGRODY

# ZESTAW GWARANTOWANY PRZEZ PRAWO



## ZESTAW GWARANTOWANY

ŹRÓDŁO :A. KOŁAKOWSKI, A. PISULA „SPOSÓB NA TRUDNE DZIECKO”

1. Cztery pełnowartościowe posiłki.
2. Ubrania czyste, całe, odpowiednie do wieku.
3. Edukacja z zapewnionymi przyborami i podręcznikami w tym (komunikacja).
4. Miejscem do spania.
5. Zapewnienie opieki lekarskiej.

**PAKIET PRZYWILEKÓW** – wszystko co dajemy za przestrzeganie zasad.

**NAGRODY** — wszystko co dajemy za dodatkowe zadania lub zobowiązania.

# RODZAJE KAR CZYLI KONSEKWENCJI NEGZTYWNYCH

- ⊙ KONSEKWENCJA CYKAJĄCA
- ⊙ NAPRAWIENIE SZKÓD
- ⊙ WYŁĄCZENIE Z SYTUACJI
- ⊙ OGRANICZENIE SWOBODY DZIAŁANIA
- ⊙ KONSEKWENCJA NATURALNA
- ⊙ FINANSOWA
- ⊙ PRACA NA RZECZ DOMU
- ⊙ ARESZ BIURKOWY



**NAGRODY** – maja  
wzmacniać motywację  
dziecka a nie rodzica,  
dlatego nie mogą być  
wyłącznie **wychowawcze**.  
Najbardziej skuteczne są  
nagrody na jakich dziecku  
najbardziej zależy.

# NAGRODY - TĘCZA W DESZCZU



## RÓDZAJE NAGRÓD

CZAS SPĘDZONY Z DZIECKIEM

prytulenie, pochwała słowna

UZYSKANIE DODATKOWEGO  
PRZYWILEJU

uzyskanie przywileju, dokonania wyboru

SKORZYSTANIE Z LIMITOWANEJ RZECZY

ZWOLNIENIE Z OBOWIĄZKU

NAGRODA MATERIALNA

MOŻLIWOŚĆ WYBRANIA NAGRODY

NAGRODA LUKSUSOWA

zakazany owoc

SŁÓIK Z NAGRODAMI

# ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ŁAMANIA NORM



- ⊙ Nazwij i wymień naruszoną zasadę.
- ⊙ Powtórz umowę.
- ⊙ wysłuchaj wyjaśnień.
- ⊙ Uzasadnij normę.
- ⊙ wyciągnij konsekwencję.
- ⊙ Dopilnuj wykonania zadania.
- ⊙ Pochwal, jeśli dziecko wywiąże się z obowiązku.
- ⊙ wyjaśnij dodatkowe okoliczności.
- ⊙ Wymaż całkowitą winę.



**CO BY SIĘ NIE  
DZIAŁO**

**DAMY RADE!**

SV

# DZIĘKUJĘ ZA PAŃSTWA KONCENTRACJĘ UWAGI

Katarzyna Bociej- Zdrojewska  
Tel 501013150  
whorton@tlen.pl

