

«Δεν ακούει κανέναν». 10 πρακτικές οδηγίες για παιδιά με Διάσπαση Προσοχής με ή χωρίς Υπερκινητικότητα

«Πάνω απ' όλα όμως πρόκειται για την δική σας συμπεριφορά, αυτή πρέπει να αλλάξει...» Παρουσιάζονται 10 πρακτικές οδηγίες για γονείς που έχουν παιδιά με Διάσπαση Προσοχής με ή χωρίς Υπερκινητικότητα. Αναφέρονται στην ομαλή καθημερινή αλληλεπίδραση των γονιών με τα παιδιά τους.

1. Τονίστε την καλή συμπεριφορά. Για παράδειγμα αν κάθεται στον καναπέ και περιμένει να ετοιμαστεί το φαγητό αλλά παράλληλα μαλώνει με τον αδερφό του ή κάνει φασαρία μην τονίσετε μόνο το τελευταίο γεγονός. Θυμηθείτε πρώτα να επαινέσετε ότι κάθεται στον καναπέ και περιμένει και μετά ζητήστε του να κάνει και το επιπλέον πχ. ησυχία.

2. Αγνοήστε όσο μπορείτε τις ασήμαντες «κακές» συμπεριφορές. Αν θέλετε να αλλάξετε σημαντικά άσχημες συμπεριφορές πρέπει πρώτα να μπορείτε να προσπερνάτε τις απλά «ενοχλητικές» συμπεριφορές πχ. πειράγματα, λίγο θόρυβο για να δώσετε σημασία σε αυτές που μπορεί να γίνουν επικίνδυνες.

3. Ανατροφοδοτήστε το παιδί με στοιχεία για την συμπεριφορά του. Αν βλέπετε ότι ξεκινάει μια συμπεριφορά που θα οδηγήσει στα γνωστά αποτελέσματα σταματήστε και εξηγήστε στο παιδί τι κάνει και τι πρέπει να αλλάξει πχ. βάλτε τα πόδια στο πάτωμα όχι στην καρέκλα. Αν δεν γνωρίζει τι πρέπει να αλλάξει θα ανακυκλώνει τον ίδιο «φαύλο κύκλο».

4. Ανατροφοδοτήστε με αυτά τα στοιχεία όσο πιο συχνά μπορείτε. Κάθε φορά θα πρέπει να είστε συγκεκριμένοι στο τι πρέπει να αλλάξει το παιδί. Η απλή οδηγία «συμμορφώσου» δεν βοηθάει.

5. Πάντα τονίζουμε πρώτα την καλή συμπεριφορά και μετά αυτό που δεν μας αρέσει.

6. Αναπτύξτε ρουτίνες. Όπως πχ. συγκεκριμένη ώρα για να σηκωθεί, να φάει, να διαβάσει κτλ. Πρέπει να υπάρχει περιθώριο χρόνου μέχρι να συνηθίσει στην ρουτίνα γιατί το παιδί δεν μπορεί να κάνει τα πράγματα αυτά στον χρόνο που επιθυμείτε. Οι ιεροτελεστίες βοηθούν για να αποτυπωθούν περισσότερο βιωματικά στα παιδιά αυτά οι υποχρεώσεις τους πχ. » Στις 9:00 πλένουμε τα δόντια μας και μετά διαβάζουμε το παραμύθι που θες.»

7. Σημειώστε και αναρτήστε μέχρι 3 κανόνες. Μπορείτε να αναρτήσετε σε εμφανές σημείο ένα σημείωμα με 3-4 κανόνες (όχι περισσότερους) που θεωρείτε σημαντικούς. Κάθε φορά που παραβίασε κάποιον μπορείτε όχι μόνο να τον λέτε αλλά και να τον δείχνετε.

8. Προνοήστε για τα προβλήματα. Είναι χρήσιμο να έχετε συγκεκριμένους κανόνες για κάθε μέρος που πρόκειται να πάτε με το παιδί και γνωρίζετε ότι είναι πολύ πιθανό να διασπαστεί και να υπερδιεγερθεί πχ. Super Markets, εστιατόρια κτλ. Όλα τα μέρη που έχουν έντονη κινητικότητα και πολλαπλά ερεθίσματα βρίσκονται στα «υψηλής επικινδυνότητας μέρη». Είναι λοιπόν χρήσιμο να ξέρει από πριν τι περιμένετε να μην κάνει. Ανάλογα θα πρέπει να έχει μια επιβράβευση ή ένα κόστος.

9. Λάβετε υπ' όψιν την ανάγκη που θέλει να ικανοποιήσει. Κάθε φορά που το παιδί κάνει κάτι «ακατάλληλο» πχ, φωνάζει, καταλήγει σε κρίση θυμού κτλ. υπάρχει μια ανάγκη που θέλει να καλύψει, ένα αίτημα αλλά δεν ξέρει να το ζητήσει με τον κατάλληλο τρόπο. Επομένως πρέπει πρώτα να καταλάβετε τι είναι αυτό που θέλει και χρειάζεται και μετά να του μάθετε να το ζητάει με τον κατάλληλο τρόπο.

10. Μην παραιτήστε. Πολλές φορές αποδεικνύεται αρκετά δύσκολο να πρέπει να θυμάσαι να κάνεις όλα αυτά κάθε μέρα και να μην πετυχαίνουν κάθε φορά. Για αυτό αναζητήστε τους μηχανισμούς αντιμετώπισης του δικού σας θυμού πχ. πηγαίνετε ένα σύντομο περίπατο όταν η κρίση τελειώσει. Είναι όμως σημαντικό να υπάρχει συνέπεια στο τι ζητάς και πως το ζητάς για να μην συνεχίζεται η ανακύκλωση των ίδιων προβλημάτων.

πηγή: Alliance, parent centers.

Άσπα Μητρακάκη

Ειδική Παιδαγωγός – Κοινωνική Ανθρωπολόγος

ειδικευμένη στην αντιμετώπιση μαθησιακών δυσκολιών/δυσλεξίας

ΔΗΜΟΣΤΕΥΣΗ: http://7gymaxarnai.blogspot.gr/2013/01/10_22.html