

Ako ovládať hyperaktívne dieťa – Rady pre rodičov

1. Pravidlá hry a tresty uplatňujeme s tou najväčšou **dôslednosťou**.
2. Rozprávajte vždy **pokojne a pomaly**. Hnevať sa je prirodzené. Hnev sa však dá ovládnuť. Ak sa vás zmocní hnev, neznamená to, že dieťa nemilujete.
3. Všetmožno sa snažte **zachovať si chladnú hlavu** tým, že sa na predvídateľný rozruch vopred pripravíte. Registrujte každý náznak pozitívneho správania a reagujte naň. Ak budete hľadať klady, určite ich zopár nájdete.
4. Dbajte o to, aby ste ustavične **nereagovali len záporne**: „Prestaň s tým“ – „Nerob to“ – „Nie“.
5. Rozlišujte medzi správaním, ktoré sa vám nepáči a osobou dieťaťa, ktoré máte radi, napr. „Mám ťa rád. No nepáči sa mi keď robíš neporiadok.“
6. Zostavte pre dieťa veľmi **presný, každodenný program**. Časovo rozvrhnite kedy má dieťa ráno vstať, najesť sa, hrať sa, pozerat' televíziu, učiť sa, pomáhať s domácimi prácami a ísť spať. Pružne ho dodržujte i v takom prípade, že ho dieťa celkom nedodržiava. Rozvrh činnosti, ktorý ste preň pripravili, ho pomaly upokojí a časom si osvojí svoj vlastný.
7. Nové a ťažké úlohy prakticky predved'te a doplňte stručným, zrozumiteľným a pokojným výkladom. Ukážku činnosti opakujte dovtedy, kým sa ju dieťa nenaučí. Pamäťové stopy sa u hyperaktívneho dieťaťa tvoria dlhšiu dobu. Preto **buďte trpezliví** a činnosti opakujte.
8. Používajte samostatnú miestnosť, ktorú má dieťa pre seba vyhradenú. Dbajte o to aby nebola vyzdobená výraznými farbami a zložitými vzormi. Jednoduchosť, jednofarebnosť, minimálny hluk a pracovný stôl nasmerovaný proti prázdnej stene, izolovaný od rušivých vplyvov, to všetko **zvyšuje koncentráciu**.
9. **Venujte sa vždy len jednej veci**: keď vymaľováva, všetko ostatné zo stola odstráňte keď si robí úlohu, rádio a televízia musia byť vypnuté.
10. Zadaťte mu úlohy primerané jeho schopnostiam. A rozhodne by ste mu za jeho úsilie mali **vysloviť uznanie**.
11. Snažte sa zabrániť hroziacemu výbuchu tým, že jeho pozornosť odvediete iným smerom alebo sa s ním v pokoji porozprávajte. V takom prípade je vhodné, keď sa z „bojového“ pásma na niekoľko minút utiahne do **bezpečia svojej izby**.
12. Vzhľadom na to, že je vysoko vzrušivé, obmedzte počet partnerov, ktorí sa s ním hrajú, na jedného alebo nanajvýš dvoch.
13. Pred hyperaktívnym dieťaťom nikdy nevyjadrujte svoj súcit, neposmievajte sa mu nedeste sa z neho a ani sa k nemu nesprávajte príliš zhovievavo.
Má špecifickú nervovú sústavu, ktorá sa dá zvládnuť?

Spracovala: Mgr. Dagmar Mancošová
psychologička