Praktyczne wskazówki w relacji z dzieckiem z ADHD

- **Nagradzaj natychmiast:**

  Stosuj małe, szybkie nagrody bezpośrednio po pożądanym zachowaniu – może to być pochwała, naklejka, krótka wspólna zabawa lub drobna przekąska.

- **Formułuj jasne i proste oczekiwania:**

  Powiedz dziecku dokładnie, czego od niego oczekujesz. W razie potrzeby przypominaj o tym spokojnie i w przyjazny sposób.

- **Korzystaj z systemów motywacyjnych:**

  Stwórz np. system punktowy lub tabelę nagród. Po zebraniu określonej liczby punktów dziecko otrzymuje większą, obiecaną nagrodę.

- **Unikaj eskalacji konfliktów:**

  Gdy widzisz, że dziecko jest sfrustrowane lub zmęczone, lepiej zrobić przerwę, zamiast próbować je upominać lub karać w tym stanie.

- **Spokojnie wyjaśniaj konsekwencje:**

  Zamiast grozić karami, tłumacz rzeczowo i spokojnie, jakie skutki niosą konkretne zachowania. Skupiaj się przede wszystkim na pozytywnym wzmacnianiu dobrych postaw.

- **Wykazuj się cierpliwością:**

  Nie oczekuj natychmiastowych zmian w zachowaniu – budowanie nowych nawyków to proces, który wymaga czasu.

- Uwzględniaj indywidualne potrzeby:

  Każde dziecko jest inne – testuj, jakie nagrody i strategie najlepiej sprawdzają się w przypadku Twojej pociechy.

- Oferuj wsparcie emocjonalne:

  Okazuj zrozumienie dla uczuć dziecka. Daj mu poczucie, że jest kochane i akceptowane pomimo trudności, z którymi się mierzy.

Dzieci z ADHD potrzebują **szczególnie dużo pozytywnych informacji zwrotnych** – najlepiej przez cały dzień. W trakcie dzieciństwa otrzymują one tysiące krytycznych uwag, które zostawiają trwały ślad w ich emocjach. Nawet jeśli nie pamiętają świadomie konkretnych sytuacji, często towarzyszy im stałe poczucie: „Coś jest ze mną nie tak". Nasza psychika zapisuje przede wszystkim emocje – zwłaszcza te płynące z relacji z bliskimi osobami.