

Wskazówki dla rodziców dzieci z ADHD w czasie pandemii COVID-19,
zaadaptowane na podstawie dokumentu “How to.. parent under pressure”, South
London & Maudsley Trust, Londyn

1. Utrzymuj pozytywne podejście i motywację

- Nie załamuj się – żaden rodzic nie jest idealny – pamiętaj, że małe zmiany w twoim podejściu do dziecka mogą naprawdę poprawić relację
- Codziennie znajdź czas i miejsce na to, żeby zrobić coś małego, tylko dla siebie
- Dziel się swoimi doświadczeniami z innymi rodzicami – łącz się z nimi online lub dzwoń do przyjaciół

2. Upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny wiedzą, czego się od nich oczekuje

- Ustalcie zasady domowe – a następnie postaraj się wciągnąć dzieci w ich przestrzeganie
- Zasady powinny być proste – wybierz tylko to, co jest naprawdę ważne
- Niech zasady będą wywieszane na widocznym miejscu, aby każdy je widział
- Rodzice muszą ze sobą współpracować, aby dzieci nie mogły ich rozgrywać

3. Buduj wiarę dziecka we własne siły i zaufanie do Ciebie

- Dzieci są niegrzeczne, kiedy czują się niepewnie lub są w lęku – znajdź czas, by ich wysłuchać
- Dawaj dzieciom dużo pozytywnych informacji – wykonujcie razem zadania, po których będziesz ich mógł pochwalić
- Robcie razem rzeczy, które lubicie jako rodzina – jest to szansa na udzielanie pochwał i budowanie zaufania

4. Pomóż dziecku przestrzegać poleceń

- Przeprowadź się do tego samego pokoju, usuń dystryktory i nawiązuj kontakt wzrokowy, przed wydaniem polecenia
- Mów powoli, krótkimi zdaniami – jedna myśl na zdanie
- Bądź grzeczny, spokojny, ale nieugięty – nie proś. Szacunek rodzi szacunek.
- Ostrzegaj, kiedy mówisz dziecku, żeby przestało robić coś, co sprawia mu radość.

5. Promuj lepsze zachowanie

- Stosuj nagrody, by zachęcać dziecko do przestrzegania zasad
- Sankcje, np. zabieranie czegoś, co Twoje dziecko lubi, powinny być stosowane dopiero w ostateczności, żeby zniechęcać do naprawdę złych zachowań
- Powiedz jasno, co nagradzasz, a co karzesz – nie rozpoczynaj dyskusji. Nie stosuj kar cielesnych
- Zawsze dotrzymuj tego, co obiecałeś
- Odnotowuj nagrodę w notatniku natychmiast po jej wydaniu

6. Ograniczaj konflikty

- Staraj się, by dziecko było zawsze zajęte i pracuj zgodnie z ustalonym planem – planuj każdy dzień
- Unikaj sytuacji, które prowokują Ciebie lub dziecko
- Odwróć uwagę dziecka, kiedy zaczyna się denerwować – zacznij mówić o czymś, co dziecko lub lub o czymś zabawnym
- Jeśli zaczyna Cię ponosić, zrób krok w tył, odetchnij i zbierz myśli.
- Stwórz w domu spokojne i bezpieczne miejsce, gdzie Ty lub Twoje dziecko możecie pójść uspokoić się.