

10 próśb dziecka z ADHD

Na co dzień dobrze jest pamiętać o dziesięciu podstawowych prośbach dziecka nadpobudliwego. Zrozumienie ich ułatwia akceptację dziecka, zaś postępowanie zgodne z nimi pomaga zarówno dziecku, jak i rodzicom lepiej odnaleźć się w trudnych sytuacjach.

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Chcę wiedzieć, co zdarzy się za chwilę.
3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.
4. Jestem „w kropce”, nie potrafię tego zrobić, pokaż mi wyjście z tej sytuacji.
5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.
6. Dawaj mi tylko jedno polecenie naraz.
7. Przypomnij mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe zadania do wykonania – kiedy cel jest daleko, gubię się.
9. Chwal mnie, choć raz dziennie, doceniaj moje wysiłki – bardzo tego potrzebuję.
10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że się zmieniam, kiedy masz dla mnie czas i okazujesz mi, jak mnie kochasz.