

Nokkur holl ráð varðandi uppeldi barna með ADHD

- Gera umhverfið eins öruggt og hægt er. Þannig að dagurinn gangi alltaf eins fyrir sig. Fara á sama tíma að sofa, vakna á sama tíma, koma á sama tíma í leikskólann/skólann og vera sóttur á sama tíma dag hvern. Ekki að gefa frí hér og þar.
- Að umhverfi barnsins sé skipulagt. Leikföng flokkuð í kassa og að barnið geti gengið að hverjum hlut á vísu stað og hægt að ganga frá þeim á sinn stað.
- Gefa skýr og einföld fyrirmæli og fylgja þeim vel eftir. Það er ekki nóg að biðja barnið um að vera stillt, heldur þarf að tilgreina nákvæmlega hvað í því felst.
- Vera samkvæmur sjálfum sér. Passa upp á að barnið geti ekki breytt ákvörðun hins fullorðna (nei þýðir einfaldlega nei.)
- Hrósávallt fyrir það sem vel er gert og hvetja börnin til að gera vel. Hrós er alltaf sterkara en refsingar. Hrós og hvatning eru vænlegri til árangurs og hjálpa til við að byggja upp jákvæð sjálfsmynd. Þannig veitum við athygli fyrir góða hegðun.
- Láta vita og útskýra ef einhverjar óhjálpslegar breytingarverða. Ekki samt með of miklum fyrirvara. Útskýringarnar verða að vera einfaldar og kjarnyrtar.
- Talaðu við barnið í þess augnhæð og vertu viss um að þú hafir athygli þess. Ekki hrópa nafn þess langar leiðir. Talaðu við barnið rólega en ákveðið.
- Varast ber að gefa val þegar það á ekki við, ekki segja: Viltu taka til, betra er að segja nú á að taka til, eða þú þarft að taka til eftir 5 mínútur.
- Athuga hvenær erfiðasti tími dagsins er, og reyna að taka fyrst á þeim vanda.
- **JÁKVÆÐNI.** Betra er að segja barninu hvað má en hvað má ekki. T.d.: Hengdu upp úlpuna þína, fremur en Ekki henda úlpunni á gólfíð.

Bergljót B. Guðmundsdóttir
leikskólasérkennari Ráðgjafa- og sálfræðideild