

STRATEGIJE POMOČI OTROKOM Z ADHD

Družinsko okolje naj bo urejeno in strukturirano: obstajajo naj jasna in nedvoumna pravila ter pričakovanja za vsak dan. Urnik aktivnosti naj bo izpostavljen na vidnem mestu. Potrebuje ustaljeno in predvidljivo okolje.

Starši naj bodo dosledni, a ne prezahtevni glede discipliniranja.

Pričakovano vedenje in obveznosti, kot tudi posledice kršitve le teh, naj bodo jasne in otroku razumljive že vnaprej. Obenem morajo biti posledice skladne otrokovi starosti, sposobnostim in velikosti prekrška.

Ob kritikah drugih, katere pogosto dobi zaradi manj ustreznega in nepremišljenega vedenja, **potrebuje potrpežljivo in ljubečo podporo staršev ter občutek sprejetosti.**

Otrok naj ima dovolj možnosti za **telesno aktivnost.**

Uspehe je treba prepoznati in pohvaliti nemudoma, kar podpira izgradnjo pozitivne samopodobe in poveča verjetnost ponovnih poskusov doseganja cilja. **Neuspehe in drobne kršitve je smiselno včasih tudi spregledati.**

Zaradi vloženega napora bo njegova utrudljivost hitrejša. **Potreboval bo veliko pozitivnih spodbud. Učenje naj poteka v več krajših časovnih intervalih, s pogostimi kratkimi odmori.** V bližini naj ne bo motečih dejavnikov (mobitel, TV, radio, pogovor oseb, okno, igrače ipd.).

Zahteve stopnjujte počasi.

Pohvalite že najmanjši
napredek in spodbujajte
njegov vloženi trud

**Vključite ga v interesno
dejavnost,** ki ga veseli in kjer
se bo lahko čutil uspešnega

**Pomembno je izkazovanje
zaupanja vanj,** kljub
občasnim spodletelim
poskusom.

Zagotovite mu
vsakodnevni prosti čas,
brez obveznosti. Takrat
naj si sam izbere kaj bo
počel.

Igra je jezik, zlasti za mlajše otroke.
**Pomembno je vsakodnevno preživljanje
časa z otrokom, predvsem skozi igro,**
katero naj izbere, vodi in usmerja otrok.
Redne skupne aktivnosti krepijo povezanost
in zaupanje. Namenite mu svoj čas in
pozornost v obliki aktivnosti, ki ga veseli

Vključevanje **v sistemsko družinsko
terapijo,** za oblikovanje in doseganje
skupnih terapevtskih ciljev.

Treningi starševstva
opolnomočijo starše, da
postanejo še učinkovitejši
trenerji za svoje otroke.