Psycholog radzi [1]

Jak radzić sobie z agresywnymi zachowaniami dziecka?

1. Buduj pozytywną więź osobową z dzieckiem przez wspólne spedzanie czasu z dzieckiem, codzienne organizowanie np. 20 minutowych zajęć - rozmowa, ulubione zajęcia , gry, żartowanie

2. Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa i szacunku, odróżniajac bewarunkową akceptację od zachowań, które wymagają bezwarunkowej dezaprobaty

3. Bardzo jasno określ reguły postepowania i wyznacz granice, których nie można przekraczać oraz kosekwencje związane z ich przekraczaniem, przy czym należy często powracać do wyznaczonych zasad i norm oraz pokazywać, co udało się osiągnąć, a co nie.

4. Pozwól dziecku na wyładowanie negatywnych emocji np. w rozmowie poprzez nazywanie swoich emocji, rysunku lub aktywnosci fizycznej.

5. Trzeba pokazać bezpieczne sposoby wyrażania złości i innych negatywnych uczuć nie wyrządzajacych krzywdy, np. ćwiczenia ruchowe, uderzenia pięściami w worek treningowy lub materac, granie na bębenku, malowanie.

6. Pozytywnie wzmacniaj pożądane zachowania. Gdy nie dajemy sobie rady - szukajmy pomocy u specjalisty

Jak postepować z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo?

1. Wprowadź stały rozkład dnia i go przestrzegaj. Poranne wstawanie , posiłki, zabawa, odrabianie lekcji, układanie do snu maja sie odbywać w stałych porach.

2. Bądź konsekwentny w postepowaniu z dzieckiem, nie zmieniaj decyzji w zależności od swojego nastroju lub pod wpływem innych okoliczności.

3. Zachowuj metody, które skupiaja jego uwagę na tym co uważamy w danej chwili za najważniejsze (wszystko co nowe pozwala lepiej skupić uwagę) np. powiedzieć do dziecka- posłuchaj co ci powiem?, spójrz na mnie, itp.

4.Stosuj krótkie jednoznaczne komunikaty np. schowaj książkę, powieś kurtkę itp.

5. Mów tak, zeby dziecko widziało usta osoby, która do niej mówi.

6. Ogranicz ilość dochodzacych do niego bodźców, np. zamknij okno, wyłącz telewizor.

7. Szukaj możliwych do zaakceptowania form rozładowania nadruchliwości- zabawy ruchowe, zajęcia sportowe, pomoc w prostych pracach domowych itp.

8. Unikaj karcenia. Chwal dziecko za pożądane zachowania .

9. Wymagaj od dziecka systematyczności w pracy i przestrzegaj, aby każdą rozpoczętą czynność kończyło.

10. Ogranicz czas ogladania TVP- dobieraj programy telewizyjne - unikaj filmów z przemocą. Ograniczaj czas pracy na komputerze, kontroluj gry komputerowe.

11. Większość poleceń wymaga wielokrotnego powtórzenia - bądź na to przygotowany.

Source URL: https://ppociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/psycholog-radzi

Links:
[1] https://ppociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/psycholog-radzi