

Jak ułatwić kwarantannę dziecku z nadpobudliwością psychoruchową

O tym, że przebywanie w warunkach domowych (w okresie, gdy sytuacja w kraju i na świecie nas do tego zobowiązuje) nie jest tak łatwe, jak mogłoby się wydawać, wiemy już niemal wszyscy. Nawet osoby mało aktywne i lubiące zacisze domowe po kolejnym tygodniu „siedzenia” w domu odczuwają pewien dyskomfort i potrzebę wyjścia na otwartą przestrzeń. Tym bardziej dziecko charakteryzujące się dużą potrzebą ruchu i impulsywnością w działaniu, zamknięte przymusowo w czterech ścianach, będzie odczuwało nasilony niepokój, frustrację, a czasem złość, którą będzie (być może) kierowało na domowników. Pamiętajmy o tym, że nie jest winą dziecka taka reakcja na brak możliwości realizacji własnych, bardzo istotnych potrzeb.

Co zrobić, aby ułatwić dziecku narzuconą konieczność pozostania w domu? Zadanie nie jest proste, ale warto podjąć próby jego realizacji:

Przede wszystkim niezbędne jest zapewnienie dziecku możliwości zaspokojenia potrzeby ruchu. Jeżeli mieszkamy w domu z własnym podwórkiem, mamy ułatwione zadanie, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu (najlepiej wziąć udział w zabawie razem z dzieckiem) skutecznie zniwelują napięcie psychiczne u naszej pociechy. Mieszkańcy bloków, dopóki mogą korzystać ze spacerów (optymalnie poza miastem, w lesie, z dala od ludzi) też są w stanie poradzić sobie z tym wyzwaniem.

Może się zdarzyć jednak tak, że możliwości wyjścia poza dom (przejściowo) mieć nie będziemy. Starajmy się wówczas zabezpieczyć w domu przestrzeń dla dziecka na zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne czy taniec przy otwartym oknie. Trudno liczyć na to, że nasz Junior zajmie się tą aktywnością samodzielnie. Proponowałabym nie tylko zorganizowanie takiego działania, ale również wzięcie w nim udziału. Wspólna zabawa rodzica z dzieckiem daje wiele korzyści oprócz podstawowej – zaspokojenia potrzeby ruchu.

Pamiętajmy o tym, aby nie hamować aktywności dziecka, a raczej nadawać jej odpowiedni kierunek, mówmy, co mogłoby zrobić i dlaczego jest w tym takie dobre. Chwalmy i pozytywnie wzmacniamy tę działalność dziecka, którą uważamy za pożądaną. Wspierajmy jego cierpliwość i zaangażowanie.

Ważne jest przeplatanie aktywności ruchowej zajęciami wymagającymi spokoju i skupienia. Podczas realizacji materiału edukacyjnego eliminujemy wszystkie dodatkowe bodźce, które mogą rozpraszać uwagę naszego dziecka. Ponieważ dziecko z cechami nadpobudliwości ma spory kłopot ze skupieniem i utrzymaniem uwagi możemy wykorzystać czas kwarantanny na prowadzenie z dzieckiem systematycznych (trwających jednakowoż krótko, bo około 5-10 minut) ćwiczeń w ramach treningu pamięci i koncentracji uwagi (materiał z przykładowymi ćwiczeniami również zamieszczamy na naszej stronie internetowej).

Pamiętajmy, aby zadbać o kończenie przez nasze dziecko wszystkiego, co zostało rozpoczęte. Wypracowanie takiego nawyku bardzo przyda się mu zarówno w warunkach domowych, jak i po (oby jak najszybszym) powrocie do szkoły.

A wieczorem... proponujemy dziecku zabawy relaksacyjne i wyciszające. Wprowadźmy do stałego repertuaru wspólnych zajęć wieczornych: ćwiczenia oddechowe, relaksację przy muzyce, wyobrażanie sobie spokojnych, miłych przeżyć czy czytanie bajek terapeutycznych.

Opracowała:

Milena Spychalska-Czech