

Mieszkając z nadpobudliwą pociechą, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- Dziecku z ADHD potrzebna jest **rutyna**.
- Dzień powinien być **zaplanowany i zorganizowany** tak, by nie dostarczał zbyt wielu, w dodatku chaotycznych, bodźców. Powinno się stale przestrzegać tych samych godzin zabaw, posiłków, odpoczynku.
- Maluchowi trzeba pomagać w planowaniu zajęć i **dzielić czas na odcinki** półgodzinne. "Program" powinien wprowadzać urozmaicenia, wyznaczać czas na zabawę i naukę. Trzeba pamiętać, że dziecku mającemu problemy z pamięcią krótkotrwałą należy powtarzać polecenia, instrukcje, dane potrzebne do rozwiązania zadania domowego itp. Należy zachęcać dziecko do przestrzegania grafiku i, zanim nie przyzwyczai się do tego, kontrolować je.
- Dziecko powinno otrzymywać **krótkie komunikaty**. Zamiast powiedzieć "zdejmij kurtkę w przedpokoju, bo jest na niej śnieg i zabrudzisz dywan", trzeba mówić "zdejmij kurtkę" lub "kurtka" i sprawdzić, czy dziecko to usłyszało ("Powtórz, o co prosiłem"). Inną ważną zasadą jest **dzielenie zadań** na etapy. Jeśli powiemy: "posprzątaj w pokoju", to mimo że dziecko chce to zrobić, nie wie jak. Zrobi to, jeśli otrzyma polecenie: "poskładaj ubrania w szafie", "włóż zeszyty do biurka", "zabawki poukładaj na półkach".
- **Otoczenie** dziecka musi być **spokojne, ciche**. Nie powinno się go zbyt często i drastycznie zmieniać.
- Niska samoocena, nieumiejętność bronięcia się przed niesłusznymi zarzutami powodują, że nadpobudliwe dziecko bardzo potrzebuje i domaga się dowodów rodzicielskiej miłości, akceptacji, zapewniania, iż nie jest gorszym członkiem rodziny. Kara za złe zachowanie powinna być natychmiastowa, sprawiedliwa, by zaistniała sytuacja nie zakłócała normalnych relacji z dzieckiem.
- Planując zabawę, warto **poprzeplatać zajęcia** wymagające ruchu ze spokojnymi czynnościami, np. rysowaniem, czytaniem. W ten sposób unika się znużenia uwagi jedną długotrwałą i monotonną grą.
- Ważne jest, by dziecko mogło uzyskać od **doroślego pomoc**, gdy natrafi na przeszkodę, której nie potrafi samodzielnie pokonać. Jeśli znajdzie dobrą metodę wyjścia z opresji, koniecznie trzeba je za to pochwalić.
- Korzystniejsza dla dziecka z ADHD jest **zabawa w mniejszej grupie**. Nadmiar wrażeń męczy, a to z kolei wywołuje wzrost niepokoju i pobudliwości.
- Impulsywność da się ograniczyć, przypominając stale dziecku, że zanim coś zrobi, powinno pomyśleć. Warto np. umieścić w widocznych miejscach (nad łóżkiem, w tornistrze itp.) karteczki z takim właśnie napisem. – „**co by było gdyby ...?**”