

ADHD



Διάσπαση Προσοχής - Υπερκινητικότητα

Η ανατροφή ενός παιδιού με ΔΕΠΥ δεν είναι εύκολη. Οι συνήθεις τυπικές ρουτίνες μέσα στην οικογένεια μπορεί να γίνουν σχεδόν αδύνατες, ανάλογα με τον τύπο και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων του παιδιού σας, οπότε θα χρειαστεί να ακολουθήσετε διαφορετικές προσεγγίσεις. Μπορεί να γίνει απογοητευτικό να αντιμετωπίσετε μερικές από τις συμπεριφορές που προκύπτουν από τη ΔΕΠΥ του παιδιού σας, αλλά υπάρχουν τρόποι να διευκολύνετε τη ζωή σας!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ UPBILITY

Πρόγραμμα



Δημιουργήστε μια ρουτίνα για το παιδί σας και ακολουθήστε την κάθε μέρα. Δημιουργήστε τελετουργίες γύρω από τα γεύματα, την εργασία, το χρόνο παιχνιδιού και την ώρα για ύπνο.

Απλότητα

Simplify

Δημιουργήστε ένα ιδιαίτερο, ήσυχο χώρο για το παιδί σας για να διαβάζει, να κάνει την εργασία του και να κάνει ένα διάλειμμα από το χάος της καθημερινής ζωής. Κρατήστε το σπίτι σας τακτοποιημένο και οργανωμένο.

Άσκηση



Η σωματική δραστηριότητα καταναλώνει την υπερβολική ενέργεια με υγιείς τρόπους. Βοηθά επίσης ένα παιδί να εστιάσει την προσοχή του σε συγκεκριμένες κινήσεις. Αυτό μπορεί να μειώσει την παρορμητικότητα.

Κανόνες



Είναι σημαντικό να ανταμείβετε με συνέπεια τις καλές συμπεριφορές και να αποθαρρύνετε τις καταστροφικές, αλλά δεν πρέπει να είστε πολύ αυστηροί. Πρέπει να μάθετε να επιτρέπεται στο παιδί σας να κάνει λάθη καθώς μαθαίνει.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ UPBILITY

Διαχείριση

Time-out

Οι επιθετικές εκρήξεις από παιδιά με ΔΕΠΥ είναι ένα σύνηθες πρόβλημα. Το Time-out είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ηρεμήσετε τόσο εσείς όσο και το παιδί σας. Εάν το παιδί σας ενεργεί δημόσια, θα πρέπει αμέσως να απομακρυνθεί με ήρεμο και αποφασιστικό τρόπο.

Πίστη



Το παιδί σας πιθανώς δεν αντιλαμβάνεται το στρες που μπορεί να προκαλέσει η συμπεριφορά του. Είναι σημαντικό να παραμείνετε θετικοί και ενθαρρυντικοί. Έχετε εμπιστοσύνη στο παιδί σας και παραμείνετε θετικοί για το μέλλον τους.

