

10 próśb Twojego nadpobudliwego dziecka



- 1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.**
Proszę ucz mnie także poprzez zmysł dotyku.
Potrzebuję, abyś poprowadził mnie za rękę.
- 2. Potrzebuję wiedzieć co zdarzy się za chwilę.**
Proszę stwórz mi bardzo uporządkowane otoczenie, gdzie wszystko będzie uporządkowane stałym zasadom. Daj mi wyraźnie znać gdyby miały nastąpić zmiany.
- 3. Poczekaj na mnie, ja ciągle jeszcze się zastanawiam.**
Proszę pozwól mi działać w moim własnym tempie. Jeśli zacznę się cieszyć na pewno coś pomyłę lub zrobię błąd.
- 4. Jestem w kropce , nie potrafię tego zrobić.**
Proszę zaproponuj mi możliwości wyjścia z trudnej dla mnie sytuacji. Potrzebuję dowiedzieć się jak można iść dalej, jeśli droga jest zablokowana.
- 5. Czy to jest dobrze? Ja potrzebuję to od razu wiedzieć.**
Zaraz po tym jak coś zrobię, szybko i szczegółowo pochwal to, co było dobre w mojej pracy.
- 6. Nie zapomniałem, ja tylko za pierwszym razem nie usłyszałem.**
Proszę dawaj mi tylko jedno drobne polecenie na raz. Poproś mnie, abym powtórzył Ci, co usłyszałem przed chwilą.
- 7. Nie pomyślałem, mnie już nie było.**
Proszę przypomnij mi, abym zatrzymał się, pomyślał, a potem dopiero działał.
- 8. Ja zawsze pracuję tylko w danej chwili.**
Proszę dawaj mi tylko krótkie etapy pracy do wykonania, tak abym mógł sam ocenić, kiedy dojdę do końca.
- 9. Wiem – znowu wszystko zrobiłem źle?**
Nagradzaj mnie choć za część dobrze wykonanego zadania, za poprawę, doskonalenie się, a nie za bycie doskonałym.
- 10. Dlaczego zawsze na mnie krzyczysz?**
Proszę docenić mnie, jeśli zrobię coś dobrze pochwal jeśli uda mi się odpowiednio zachować.
Przypominaj mi (i sobie) o moich dobrych i mocnych stronach, kiedy mam zły dzień.

wg T. Wolańczyka, A. Kołakowskiego, M. Skotnickiej