8 jednostavnih pravila za motivaciju djece s ADHD-om i ADD-om

**Na koji način najlakše možemo ostvariti svoje ciljeve i učiniti život sretnim i produktivnim? Motivacijom.**

No, teško je osjećati se motiviranim ako većina onoga što pokušamo napraviti krene naopako. Dovoljno je upitati dijete s ADHD-om – nemogućnost koncentracije i usredotočenosti mogu dovesti do čestih pogrešaka kod kuće i u školi.

Mnoga djeca nakon toga osjećaju kako nisu sposobna ništa napraviti kako treba te odustaju čim nalete na manje zapreke u ostvarivanju ciljeva. Poneka djeca ne žele niti započeti zadatak zbog straha od neuspjeha. U svakom slučaju, ova djeca imaju problema sa samopoštovanjem.

Na sreću, uz neka osnovna pravila, nije teško podići djetetovo samopoštovanje i umanjiti strah od neuspjeha. Dovoljno je naučiti dijete na koji način treba razmišljati o svojim pogreškama.

**1. Smanjenje**
– Upozorite dijete kada vidite kako se greške počinju smanjivati, bilo u učestalosti, bilo u njihovom značaju
– Uvjerite ga kako je vrlo vjerojatno da će se te greške i nakon toga nastaviti smanjivati
– Možete reći: “Vidi do kuda si već došao s tim zadatkom!” ili “Što više vježbaš, imaš manje grešaka. Stvari s vježbom postaju lakše.”

**2. Očekivanja**
– Djeca će biti manje obeshrabrena greškama ako očekuju da će se one dogoditi
– Pokažite djetetu olovku i upitajte ga što se nalazi na svakom kraju; zatim mu objasnite kako je na jednom kraju olovke gumica za brisanje upravo iz razloga što očekujemo kako ćemo raditi greške

**3. Mogućnost učenja**
– Jedina razlika između “kamena spoticanja” i “odskočne daske” je u tome na koji ga način dijete koristi
– Poučite dijete da svaka greške, nevažno koliko velika ili mala bila, može poslužiti kao način učenja novih stvari i vještina
– Recite: “Hajdemo vidjeti što smo naučili iz ovoga. Upamti, uspjeh ne znači biti savršen, napredovati prema cilju!”

**4. Nedovršenost**
– Naučite dijete da ne vidi grešku kao oznaku neuspjeha, nego kao znak da cilj još nije do kraja ostvaren
– “Još nisi gotov s tim. Ponovno ćemo se vratiti na taj zadatak kasnije. Jednostavno ti je ponestalo vremena, a ne vještine.”

**5. Uzrok**
– Roditelji perfekcionisti vjeruju kako ne postoji izlika za neuspjeh. Realistični roditelji shvaćaju kako su greške neizbježne i – umjesto da traže krivnju u djetetu – pokušavaju pronaći koji su uzroci greškama
– “Idemo vidjeti što ti ovdje predstavlja problem. Svaka pogreška ima svoj uzrok.”

**6. Nesreća**
– Budite sigurni kako dijete shvaća da je svaka pogreška po svojoj prirodi nesretna slučajnost i da ona ne znači kako je dijete loše

**7. Privremeno**
– Potaknite dijete da vidi svaku pogrešku kao mali problem na putu prema uspjehu
– “Sada nisi još spreman za obavljanje tog zadatka – pokušat ćemo opet kasnije.”

**8. Trud**
– Dijete bi pogreške trebalo vidjeti kao dokaz truda, a ne kao znak da se nije dovoljno trudilo
– Istaknite mu kako je mnogo uspješnih ljudi učinilo i mnogo grešaka dok nisu postigli krajnji uspjeh – Michael Jordan je tijekom svoje karijere promašio koš u 63% slučaja, a Thomas Edison je isprobao 611 različiti materijal dok nije našao onaj najbolji za ispunjenje žarulje
– “Jedini način na koji nećeš griješiti jest da uopće ni ne probaš. Hvala ti što se trudiš!”

Korištenjem ovih strategija pomoći ćete djetetu da razvije “Ja to mogu!” stav, bez bojazni od perfekcionizma.

<http://budenje.hr/kako-preci-preko-pogresaka/>