



ZAWSZE JEST  
JAKIEŚ WYJŚCIE

DLA RODZICÓW (DZIECI Z ADHD)

10

**wskazówek do  
pracy w czasie  
nauki domowej  
i zdalnej**

DLA RODZICÓW (DZIECI Z ADHD)



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki



FUNDACJA INSTYTUT  
EDUKACJI POZYTYWNEJ



NPZ  
NARODOWY PROGRAM ZDOBYCIA

# 1. Przestrzeń do nauki

Pokój do nauki/ pokój dziecka lub wyznaczona przestrzeń do nauki domowej niech zawiera jak najmniej rozpraszcających elementów. W celu zmiany przestrzeni:

- Zabawki schowajcie w pudełka lub inne pojemniki, które umieścicie na regale;
- Zrezygnujcie z dużej ilości rzeczy na ścianach;
- Postaraj się, aby w okolicy dziecka nie było zbyt wiele sprzętów lub elementów, które go interesują (zwróć uwagę na indywidualne zainteresowania swojego dziecka - dla jednego to może być telefon lub tablet; dla innego kolorowe mazaki, trofea sportowe).



# Checklista

## Jak jeszcze możesz wspierać swoje dziecko?

### POSZUKIWANIE ELEMENTÓW ANGAŻUJĄCYCH

Dzieci z ADHD skupiają uwagę na tym, co je najbardziej stymuluje, dlatego jeśli zadanie domowe nie „wciąga” dziecka postaraj się pokazać mu je w sposób angażujący, np. jeśli ma wypisać nowe wyrazy po angielsku poszukajcie ich w jego ulubionej piosence.

### ZASADY WSPÓŁPRACY Z NAUCZYCIELAMI

Wypracuj bliskie i otwarte zasady współpracy z nauczycielami. Doceniaj ich uwagi i nie bój się informacji zwrotnej. Ty też im przekazuj feedback i potrzeby. Tylko dobrze współpracujący zespół dorosłych może pomóc Twojemu dziecku.

### KONCENTROWANIE UWAGI

Pomagając dziecku przy lekcjach stukaj w blat ławki lub wymyśl inny kod dźwiękowy, który skupi uwagę dziecka na omawianym zagadnieniu.

### DZIELENIE ZADAŃ NA MNIEJSZE CZĘŚCI

Wydając polecenia dziel je na mniejsze etapy. Dzieci z ADHD nie skupiają swojej uwagi na całości tylko na pierwszej części polecenia. Zbyt długie i składające się z wielu kroków polecenie jest dla nich trudno wykonalne. Pamiętaj o tym zarówno w czasie pracy nad zadaniem domowym czy nauką, ale także gdy prosisz dziecko o pomoc w obowiązkach domowych- pamiętaj, że hasło „wynieś śmieci i posprzątaj pokój” nie jest dobre. Podziel to na listę zadań każde z nich przekazuj osobno po zakończeniu wcześniejszego, np. 1. Wynieś śmieci; 2. Włóż skarpetki do szuflady; 3. Przynieś brudne kubki z pokoju do zmywarki.

### ODNAJDOWANIE SIĘ W CZASIE

W czasie pracy podzielonej na etapy i z wyznaczonym czasem używaj stopera lub innej formy dźwiękowej lub wizualnej to pozwala dziecku na lepsze odnalezienie się w czasie. Dodatkowo stoper powstrzymuje nas przed popędzaniem dziecka. Warto o tym pamiętać kiedy dziecko ma więcej zadań domowych. Ustalcie razem czas na dane zadanie, oczywiście możecie go wydłużyć ale wstępne założenia czasowe pomogą się dziecku skupić.

### PAMIĘTAJ O ROZSĄDNYCH PRZERWACH

Pomiędzy zadaniami daj dziecku opcje aby np. przez 5 minut pobiegało, wyszło na zewnątrz, posłuchało muzyki itp. Wdrożenie przerw (pamiętaj o stoperze) wesprze proces skupienia w czasie nauki.

# Checklista

## Jak jeszcze możesz wspierać swoje dziecko?

### **CZAS NA BYCIE OFFLINE**

W czasie nauki zdalnej zwróć uwagę i w miarę możliwości ustal z dzieckiem, aby czas pomiędzy lekcjami (połączeniami on-line) odeszło od komputera. Niech w tym czasie zrobi 10 przysiadów, włączy brudne pranie, umyje naczynia. Cokolwiek ustalicie pamiętajcie, że to musi być przerwa od „siedzenia”. Pomóż też dziecku w znalezieniu zdrowego balansu online-offline dla innych aktywności z wykorzystaniem komputera.

### **KALENDARZ LUB NOTATNIK NA PRACĘ DOMOWE**

Pomóż dziecku w organizacji czasu po lekcjach. Załóżcie zeszyt na zadania domowe – może to być kalendarz. Zapisujcie w nim zadania, daty ich wykonania i co ważne zaznaczajcie jeśli już je dziecko wykona (możecie wykorzystać kolorowe zakreślacze).

### **BUDUJ DOBRĄ KOMUNIKACJĘ Z NAUCZYCIELAMI**

Możecie poprosić nauczycieli, aby sprawdzali czy dziecko zapisuje w zeszycie do zadań domowych prace domowe, które mu podają. Pomoże Wam to i nauczycielom mieć lepszy przepływ informacji w zakresie obowiązków szkolnych.