

# DZIECI Z ADHD...

**CZYLI DZIECI, KTÓRE CHCĄ, ALE NIE MOGĄ...**  
**WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**



**OPRACOWAŁA: ANNA ŚWIDEREK**

Na początek trochę teorii...

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi.

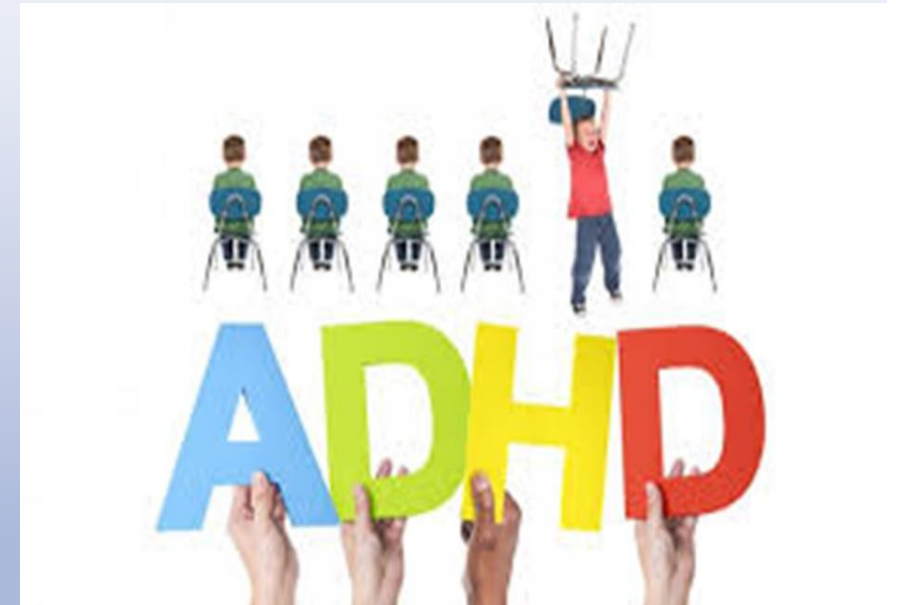
**Podstawowe objawy, to:**

1. zaburzenia koncentracji uwagi
2. impulsywność
3. nadruchliwość



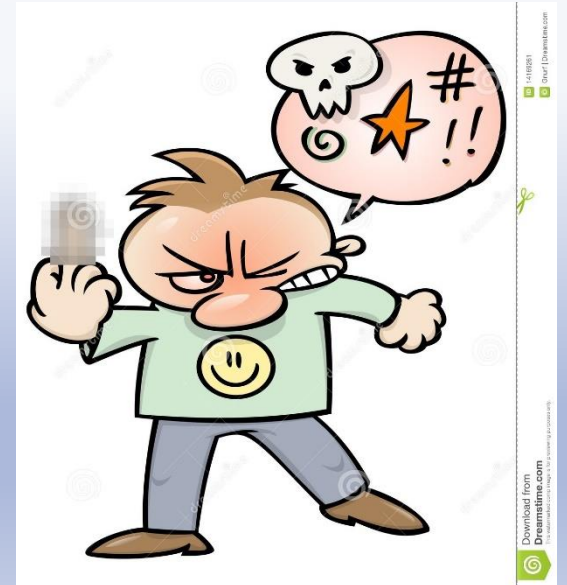
## Zaburzona koncentracja powoduje, że dziecko...

- ▶ Bardzo długo „zabiera się” do zadań związanych z wysiłkiem umysłowym;
- ▶ Ma trudności ze skupieniem się w czasie pracy;
- ▶ Bardzo łatwo się rozprasza;
- ▶ Ma kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału;
- ▶ Nie słucha poleceń lub nie reaguje na nie;
- ▶ Ma tendencję do marzycielstwa, wydaje się „gapowate”.



## Z powodu impulsywności, że dziecko...

- ▶ Nie przewiduje konsekwencji swojego działania.
- ▶ Nie wysłuchuje poleceń do końca i rozpoczyna zadanie bez zrozumienia instrukcji.
- ▶ Ma kłopoty z wykonaniem złożonych lub terminowych prac.
- ▶ Z trudem uczy się na podstawie wcześniejszych doświadczeń.
- ▶ Nie pamięta tzw. ogólnych zasad.
- ▶ Ma kłopoty z oczekiwaniem na swoją kolej.



## Natomiast nadruchliwość sprawia, że dziecko...

- ▶ Jest w ciągłym ruchu, wierci się, preferuje zabawy ruchowe.
- ▶ Ciężko jest mu wysiedzieć w ławce przez całą lekcję.
- ▶ Jest głośnie i „gadatliwe”.



**Pamiętajmy!**  
**Dla osoby z ADHD**  
**siedzenie, leżenie**  
**(czyli „odpoczywanie”)**  
**to najcięższa praca!**





**DZIECKO Z ADHD JEST PEŁNE NIEPOKOJU...**

**... dlatego świat wokół niego musi być uporządkowany.**

Dziecko potrzebuje porządku i rutyny  
oraz stałego rytmu dnia:  
tej samej pory wstawania, posiłków,  
obowiązków,  
przyjemności i snu.

Dzięki temu czuje się bezpieczne.

## WAŻNE!

NIE CHODZI TU O ROZPLANOWANIE KAŻDEJ  
MINUTY, ALE O WYZNACZENIE ETAPÓW,  
MIĘDZY KTÓRYMI DZIECKO MA SPORO  
WOLNEGO CZASU.

Plan Dnia 

	Ponie- dzialek	Wtorek	Środa	Czwar- tek	Piątek
					
					
					
					
					
					
					



# Wskazówki dla rodziców

- ▶ Wydawaj krótkie pojedyncze polecenia („Przynieś zeszyt”, „Popraw bluzę”, „Umyj ręce i siadaj do stołu”).
- ▶ Wydając polecenia, patrz dziecku w oczy, bo często się ono wyłącza i nie słyszy.
- ▶ W pokoju dziecka ma być jak najmniej przedmiotów – nadmiar powoduje rozpraszanie uwagi.



## Wskazówki dla rodziców

- Dbaj o to, aby dziecko jak najczęściej korzystało z bogato ilustrowanych książek oraz edukacyjnych programów komputerowych i telewizyjnych.
- Nauczyc je korzystać z encyklopedii, ze słowników. Często z nim rozmawiaj, dzięki temu pobudzisz jego ciekawość poznawczą.
- Zabieraj dziecko na spacer, wycieczki, podczas których może zaobserwować wiele zjawisk, o których uczy się w szkole.
- Postaraj się łączyć naukę z zabawą, zachęcaj dziecko do kreatywnego spędzania czasu. Niech rozwiązuje rebusy, zagadki, zgadywanki, krzyżówki, układanki literowe itp.



# POMOC W ODRABIANIU LEKCJI

- ▶ Podczas odrabiania lekcji na biurku mają być jedynie zeszyt, długopis, ewentualnie książka.
- ▶ Ustal stały, rutynowy porządek dnia, nawet mycie zębów powinno odbywać się o konkretnej, stałej godzinie.
- ▶ Planuj kolejne dni. Dzieci zaskakiwane się gubią.
- ▶ Nie karć dziecka za objawy ADHD (bieganie po domu, skakanie po meblach itp.)
- ▶ Zapewnij dziecku godzinę lub dwie aktywności fizycznej potrzebnej nie tylko dla rozwoju jego ciała, ale i pracy mózgu.



# POMOC W ODRABIANIU LEKCJI

- Zapewnij dziecku cichy i spokojny kąt, z dobrym oświetleniem.
- Biurko ustaw przodem do pustej ściany. Dopilnuj, aby znajdowały się na nim wyłącznie przybory (zeszyt, pióro, książka) potrzebne w danej chwili.
- Ogranicz ilość bodźców dopływających do dziecka (wyłącz telewizor, zamknij okno wychodzące na ulicę itd.).
- Ustal z dzieckiem stałą porę na odrabianie lekcji.
- Przypominaj o krótkich przerwach podczas nauki. Dopilnuj, aby podczas przerw dziecko nie rozpoczynało czynności, od której trudno je będzie oderwać np. gra komputerowa)
- Pamiętaj, że tempo pracy trzeba dostosować do możliwości dziecka.
- Dyskretnie kontroluj pracę dziecka, ale nie siedź przy nim, nie „uważaj za nie” – powinno pracować samodzielnie, jednak od czasu do czasu sprawdź, czy pracuje. Pomóż mu w razie trudności.



# POCHWAL DZIECKO ZA KAŻDEWYKONANE ZADANIE!

- ▶ Dzięki temu zachęcisz je do zrobienia następnego.
- ▶ Odrabianie lekcji powinno zakończyć się wspólnym spakowaniem tornistra.
- ▶ Większość dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej nie jest w stanie zrobić tego samodzielnie, zwłaszcza w pierwszych latach nauki szkolnej.



# ZAMIAST PODSUMOWANIA...

## „PROŚBY” DZIECKA Z ADHD:



DZIECKO Z ADHD.  
A. Świderek, pedagog

1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
2. Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.
3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.
4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić, pokaż mi wyjście z tej sytuacji.
5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.
6. Dawaj mi tylko jedno polecenie naraz.
7. Przypomnij mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.
8. Dawaj mi małe zadania do wykonania, kiedy cel jest daleko gubię się.
9. Chwal mnie choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.
10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że rosnę, kiedy okazujesz mi jak mnie kochasz.

# Przekleństwo czy klucz do geniuszu?

Dzieci są nadpobudliwe i nadaktywne ruchowo, **ale mają zalety, które czasem przeważają nad minusami ADHD:**

- Często są kreatywne, mają niezwykłą wrażliwość, są szczerze i pełne energii.
- Mają doskonałą wyobraźnię i intuicję.
- Potrafią doskonale ocenić charakter drugiego człowieka, szybko chwytają nowe idee.

„Z dzieckiem z ADHD w domu rodzice wykonują ciężką pracę: muszą sprawdzać, przypominać, wysyłać SMSy, przyklejać karteczki, są kierownikiem biura obsługi tego dziecka.”

PROF. DR HAB. MED. TOMASZ WOLAŃCZYK







# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

OPRACOWAŁA ANNA ŚWIDEREK