

# JAK ORGANIZOWAĆ DZIECKU Z ADHD ODRABIANIE LEKCJI ?


Wspólnie umów się z dzieckiem na konkretną godzinę rozpoczęcia odrabiania lekcji i ustal konsekwencje, jeśli ta umowa nie będzie dotrzymana.

Pomóż dziecku w zorganizowaniu pracy. Dziecko nadpobudliwe ma problemy z planowaniem czynności. Przeprowadź je przez ten trudny moment, pomagając i przypominając, co ma ze sobą zabrać na biurko.


Dziecko z ADHD potrzebuje aby rodzic siedział przy nim i pomagał w odrabianiu lekcji.

Biurko podczas odrabiania lekcji jest puste, leżą na nim tylko zeszyt, książka i długopis.


Ogranicz ilość bodźców docierających do dziecka – w czasie odrabiania lekcji okno jest zamknięte, sprzęty grające są wyłączone, zwłaszcza telewizor (migające, kolorowe obrazki nadmiernie przykuwają uwagę).



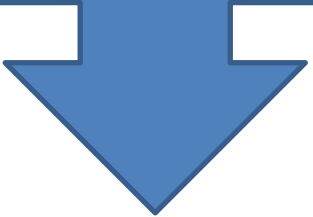
Dziecko z ADHD przy pracy wymagającej skupienia potrzebuje czasem „informacyjnego tła” – może nim być np. muzyka z radia, ale nie audycje mówione.




Dziecko lepiej skoncentruje się w otoczeniu, w którym są łagodne, pastelowe barwy i nie ma krzykliwych wzorów.




Dla dziecka z ADHD skupienie się na 15-20 minut jest dużym wysiłkiem. Rób w trakcie pracy kilkuminutowe przerwy. Ważne jest, aby w tym czasie dziecko nie rozpoczęło czynności, od której trudno będzie je oderwać – nie może to być np. oglądanie telewizji, gra na komputerze czy skomplikowana zabawa. Może pobiegać, pomóc zrobić mamie herbatę czy pojeździć samochodzikiem itp.



Pracuj z dzieckiem nad wydłużeniem czasu, w którym potrafi zajmować się jednym zadaniem. Mów „zobacz, zwykle pracujemy około 15 minut. Teraz spróbujemy abyś wytrzymał 2-3 minuty dłużej”. Takie dobrowolne wydłużenie jednorazowego czasu pracy następuje powoli, ale przynosi rezultaty.



Stosuj różnorodne metody pracy, przekazuj wiadomości na nowe sposoby. Dostarczaj, gdy to możliwe, bodźców wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych.



Źródło: „Jak organizować dziecku z ADHD odrabianie lekcji?” E. Szutowicz – Rozwadowska. Poradnia radzi... (PPP w Poznaniu).