

Gdańsk 2006



Joanna Chromik-Kovačs, Izabela Banaszczyk, Justyna Zacharewicz

## **MINI PORADNIK DLA RODZICA I NAUCZYCIELA** Jak pracować z nadpobudliwym dzieckiem w domu i w szkole

Jeżeli potrzebują Państwo pomocy i chcą z nami współpracować, prosimy o kontakt:

Stowarzyszenie „Pomost” 81-591 Gdynia, ul. Tatarczana 1A/21

tel. +58 629 36 05, mob. 0 509 073 743, mob. 0 608 511 739

[www.pomost.pomorskie.pl](http://www.pomost.pomorskie.pl), e-mail: [kontakt@pomost.pomorskie.pl](mailto:kontakt@pomost.pomorskie.pl)

### **I TY MOŻESZ POMÓC DZIECIOM Z ADHD**

Numer konta bankowego: Bank Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych BISE

55 1370 1200 0000 1701 4766 2800

Sponsorzy Pomostu:



**STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM  
Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ PSYCHORUCHOWĄ  
I ICH RODZINOM “POMOST”**



**POMOST**

Gdańsk 2006

Joanna Chromik-Kovačs, Izabela Banaszczyk, Justyna Zacharewicz

**MINI PORADNIK DLA RODZICA I NAUCZYCIELA**  
Jak pracować z nadpobudliwym dzieckiem w domu i w szkole

STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM  
Z NADPOBUDLIWOŚCIĄ PSYCHORUCHOWĄ  
I ICH RODZINOM "POMOST"



## Drogi Rodzicu

Twoje dziecko ma ADHD...

Wiesz już, co to oznacza - jest nadrużliwe, trudno skupia uwagę, często działa szybciej niż zdąży pomyśleć. Wiesz również, że określenie ADHD często nie kojarzy się dobrze rodzinie, sąsiadom, rodzicom innych dzieci, a nawet nauczycielom. Wciąż wiele osób uważa, że Twoje dziecko jest źle wychowane, rozpuszczone, wywołując w Tobie poczucie winy. Inni twierdzą, że to wymysł dzisiejszych czasów, który jest wytłumaczeniem problemów wychowawczych, braku czasu rodziców dla dzieci itp.

Tylko Ty wiesz, jak bardzo chciałbyś, aby to były tylko problemy wychowawcze. Mogłoby się wydawać, że postawienie jasnych wymagań, poświęcenie dziecku więcej czasu sprawi, że wszystkie problemy miną... Ale to nie wystarczy.

**Pamiętaj!** ADHD to zaburzenie rozwojowe, jego obraz będzie się zmieniał wraz z wiekiem Twojego dziecka. Twój syn/ córka może wyrosnąć na inteligentnego, niezwykle energicznego i twórczego człowieka, który w pełni wykorzystuje swój potencjał i energię oraz w pełni realizuje swoje możliwości. Czekaj Was wprawdzie długa i trudna droga. Jednak w spokojnej, ciepłej atmosferze, przy Twojej pełnej akceptacji, przy Twoim wspieraniu i pomocy w pokonywaniu trudności i pułapek życia codziennego, życia szkolnego, przy ściślejszej współpracy z nauczycielami Twojego dziecka za kilka lat będziesz mógł powiedzieć: „Odnieśliśmy sukces”. Będziesz dumny ze swojego dziecka i z siebie.

## Jak możesz mu pomóc?

Oto porady, które mogą usprawnić Wasze codzienne życie i przygotować Twoje dziecko do samodzielności.

### **Twoje dziecko ma trudności z wykonywaniem poleceń, szczególnie dłuższych**

- zanim wydasz polecenie - zakończ atrakcyjne dla dziecka zajęcie (np. ulubioną zabawę, grę na komputerze)
- wydając polecenie stań obok dziecka
- nawiąż z nim kontakt wzrokowy
- mów krótko, jasno i precyzyjnie
- dokładnie określ, czego od dziecka wymagasz
- sprawdź, czy dziecko usłyszało i zrozumiało twoje polecenie
- pamiętaj, że czasem będziesz musiał powtórzyć polecenie, nie może to być powodem Twojego zdenerwowania
- konsekwentnie wymagaj wykonania polecenia (sprawdź, czy na pewno dziecko je wykonuje, jeśli trzeba - pomóż mu w tym, ale go nie wyręczaj)
- pochwal swoje dziecko zawsze, gdy wykona Twoje polecenie

### **Twoje dziecko ma trudności z dłuższym skupianiem uwagi na różnych zadaniach życia codziennego, zwłaszcza podczas odrabiania lekcji**

- podziel zadania na krótkie etapy
- staraj się przeplatać zadania nudne ciekawymi, takimi które Twoje dziecko lubi
- rób krótkie przerwy
- pozwól dziecku na chwilę wstać, pochodzić, poskakać, wyjść do toalety, napić się itp.
- w trakcie przerw w pracy Twoje dziecko może zajmować się tylko mało atrakcyjnymi sprawami
- umów się z dzieckiem, że każdą rozpoczętą pracę doprowadza do końca
- stosuj też inne umowy, np. dotyczące czasu, wyznaczające limity czasowe
- pochwal pociechę za wykonanie każdego drobnego zadania, a nawet pojedynczego etapu zadania
- stosuj dodatkowe zachęty

### **Twoje dziecko łatwo rozprasza się pod wpływem różnorodnych bodźców**

- podczas wykonywania ważnych zadań przez dziecko np. odrabiania lekcji czy nauki ogranicz ilość bodźców w otoczeniu (np. wyłącz TV, radio)
- wyznacz stałe miejsce pracy
- pomóż dziecku w zachowaniu porządku i ładu w pokoju, a w szczególności w miejscu pracy
- wyznacz stałe godziny pracy
- w tym czasie staraj się zapewnić spokój w domu, ogranicz odwiedziny znajomych itp.

### **Twoje dziecko popełnia błędy z nieuwagi**

- wdrażaj je od pierwszych lat życia do systematycznej pracy
- nadzoruj wykonywane zadania
- ucz sprawdzania efektów swojej pracy

### **Twoje dziecko ma trudności z organizacją różnych czynności**

- pamiętaj, że przez znacznie dłuższy czas niż rodzice dzieci zdrowych, będziesz musiał wspomagać swoje dziecko w wykonywaniu wielu codziennych, wydawałoby się prostych zajęć
- ucz planowania i organizacji codziennych czynności/ zabaw/ zadań/ całego dnia
- często przypominaj synowi/ córce kolejność wykonywania poszczególnych działań
- stosuj plany aktywności - wzrokowe (rysunki, zdjęcia) dla dzieci młodszych, pisemne - dla dzieci starszych
- nadzoruj wykonywanie kolejnych etapów zadania
- pochwal dziecko za poradzenie sobie z poszczególnymi etapami, za pamiętanie o kolejnym etapie
- podpowiadaj czym może zająć się dziecko w czasie wolnym

### **Twoje dziecko często gubi przedmioty**

- oznakuj jego rzeczy
- przymocuj drobniejsze elementy do elementów dużych, stałych
- zapewnij plecak i piórnik z przegródkami, aby uporządkować przedmioty
- zapewnij drugi komplet przyborów szkolnych oraz zapasowy strój gimnastyczny itp., które będą dostępne dla dziecka w szkole
- zadbaj o to, by jego rzeczy były bardzo charakterystyczne, różne od rzeczy innych dzieci

### **Twoje dziecko często zapomina o wielu codziennych sprawach**

- stosuj plany dnia
- spokojnie przypominaj o wszystkich ważnych sprawach, nawet kilkakrotnie
- w sprawach drobnych i ważnych stosuj zabawne karteczki - „przypominajki”, wieszaj je w widocznych miejscach
- porozmawiaj z nauczycielem, aby zapisywał/ zaznaczał dziecku pracę domową lub przypilnował, aby dziecko zrobiło to samodzielnie
- prowadź korespondencję z nauczycielem dotyczącą ważnych spraw i wydarzeń
- pochwal dziecko zawsze, gdy pamięta o czymś, o czym zwykle zapomina

### **Twoje dziecko ma niespożytą energię, ciągłą potrzebę ruchu, nie potrafi usiedzieć w miejscu**

- pozwól mu na ruch w chwilach wolnych, w przerwach
- jeśli musi siedzieć i wykonywać jakąś czynność - pozwól mu na drobne ruchy
- staraj się ukierunkować jego ruchliwość na pozytywne tory - niech pomoże Ci w domowych czynnościach
- zapewnij odpowiednie formy sportu i rekreacji, wykorzystujące jego ruchliwość oraz mocne strony
- aktywnie spędzajcie czas wolny

- pamiętaj, iż niektóre dzieci z ADHD wymagają długiego wyciszania, wieczorem zadbać o spokój i odpowiednie rytuały zasypiania

### **Twojemu dziecku jest bardzo trudno czekać**

- uprzedzaj je, że będzie musiało poczekać, powiedz jak długo i staraj się, aby to było zgodne z prawdą
- zapewnij synowi/ córce zajęcie, które dziecko lubi (np. gra, książka, muzyka, rysowanie) na czas czekania, aby nie było ono udręką dla wszystkich
- umów się, że jeśli wytrwa spokojnie, potem zrobicie razem coś przyjemnego
- przypominaj ustalenia
- pochwal za cierpliwość

### **Twoje dziecko wciąż przerywa innym, wtrąca się do wszystkiego**

- stosuj umowy
- przypominaj ustalenia
- jeśli syn/ córka ma Ci coś bardzo ważnego do powiedzenia - niech postara się to zapamiętać, zapisze, narysuje itp.
- wskaż dziecku, czym ma się zająć do czasu, gdy będziesz mógł go wysłuchać
- zawsze pochwal za cierpliwość

### **Twoje dziecko ma trudności z przestrzeganiem zasad i przewidywaniem konsekwencji swoich działań**

- wprowadź jasne umowy ze swoim dzieckiem i często mu o nich przypominaj
- wskazuj dziecku, jakie konsekwencje mogą płynąć z jego postępowania, zanim zdąży zrobić coś niewłaściwego
- pozwól dziecku ponieść naturalne konsekwencje jego zachowania
- jeśli to potrzebne - wyciągnij dodatkowe konsekwencje, o ile były one przedmiotem Waszej umowy
- chwal zawsze, gdy syn/ córka stosuje się do konkretnych umów
- stosuj dodatkowe zachęty, np. przywileje, prawa, interesujące zajęcia, ciekawe formy spędzania wolnego czasu

### **Twoje dziecko najczęściej ma obniżoną samoocenę i niskie poczucie własnej wartości**

- zauważ, że Twój nadpobudliwy syn/córka jest znacznie bardziej narażony na krytykę za niewłaściwe zachowanie niż pozostałe dzieci
- częściej i łatwiej będzie się zniechęcał i wycofywał z sytuacji dla niego trudnych, może też maskować swoje problemy nieodpowiednim zachowaniem, błaznowaniem itp.
- pamiętaj, że jest mu szczególnie trudno panować nad swoim zachowaniem
- może w związku z tym przeżywać wiele przykrych emocji
- pomóż swojemu dziecku odbudowywać wiarę we własne siły
- wskazuj mu wyraźnie jego zdolności, talenty
- podtrzymuj jego pasję i zainteresowania
- rzeczy, które dziecko potrafi – pozwalaj mu wykonywać samodzielnie
- pozwól mu decydować o pewnych sprawach domowych np. co będzie na obiad, jak będziecie spędzać czas w weekend
- przydzielaj mu ważne zadania, z których jest w stanie się wywiązać
- prowadź w domu „księgę sukcesów”, w której będziesz wpisywać wszystkie, nawet drobne osiągnięcia domowników, w ten sposób docenisz dziecko i pokażesz mu jego mocne strony
- zauważaj i chwal te momenty, kiedy zachowuje się właściwie, zgodnie z umowami, ustaleniami
- wzmacniaj dodatkowo ważnymi dla niego przywilejami

## **Twoje dziecko ma często duże problemy z panowaniem nad emocjami i wyrażaniem ich we właściwy sposób**

- pamiętaj: każdy ma prawo złościć się, smucić, przeżywać najróżniejsze, nawet skrajne uczucia - to naturalne! Nie każda forma ich wyrażania jest jednak do przyjęcia
- wskaż wyraźnie, jakie formy okazywania uczuć akceptujesz, a na jakie kategorycznie się nie zgadzasz
- dawaj dziecku przykład swoją postawą: pokazuj, że czasem jesteś wesoły, czasem smutny, a czasem także zły, jednak starasz się radzić sobie ze swymi emocjami tak, by nie ranić innych
- zapytaj dziecko, jakie sposoby wyrażenia tego, co czuje przynoszą mu ulgę
- przeczytaj sposoby radzenia sobie z emocjami, jakie wymyśliły nasze dzieci w czasie terapii
  - możecie z nich skorzystać
- ucz dziecko odprężania się
- stosujcie wspólnie proste techniki relaksacyjne
- pochwal pociechę zawsze, gdy zapanuje nad sobą lub wyrazi uczucia w sposób, który jest do przyjęcia

## **Sposoby radzenia sobie ze złością, wymyślone przez dzieci w wieku 11-12 lat podczas zajęć terapeutycznych prowadzonych w ramach działania Stowarzyszenia „POMOST”.**

- darcie kartki i potem sklepanie jej taśmą
- rysowanie swojej złości na kartce i niszczenie rysunku
- rysowanie swojej złości na kartce i zmywanie rysunku
- zgniatanie kartki, a potem prostowanie jej
- budowanie muru z klocków i niszczenie go
- ćwiczenia gimnastyczne - skłony, brzuszki
- rzucanie poduszką w łóżko
- uderzanie pięściami w poduszkę
- uderzanie pięściami w worek treningowy
- podnoszenie ciężarów
- podciąganie się na drążku
- głębokie oddechy
- relaksacja
- liczenie od 10 do 1
- przytulenie się do rodzica lub do swojego psa/ kota
- rozmowa z przyjacielem
- przemyślenie wszystkiego w samotności
- masaż
- herbata ziołowa
- kąpiel uspokajająca
- pomoc tacie w pracy
- zmywanie naczyń
- sprzątanie domu
- bieganie z psem
- rzucanie w lesie szyszkami do celu
- krzyczenie w lesie
- kopanie dużej dziury łopatką albo łyżeczką
- łamanie kija na małe kawałki
- pływanie
- spacer
- granie w piłkę na świeżym powietrzu
- chodzenie po sklepach

autorzy: **Daniel, Mateusz, Piotr, Michał, Maciek, Michał**

## Drogi nauczycielu

Masz w swojej klasie dziecko z ADHD...

To nie wymówka jego, czy jego rodziny. To realny problem - zaburzenie rozwojowe, którego objawy bardzo utrudniają Twojemu uczniowi codzienne życie.

Jest mu ciężko niemal we wszystkich sferach funkcjonowania - w domu, w szkole, w relacjach z rówieśnikami. Tak samo ciężko jest jego rodzicom, którzy bardzo chcą pomóc swojemu synowi/ córce, ale nie są w stanie zlikwidować objawów zaburzenia... Pragną Oni przyjść pewnego dnia do przedszkola, szkoły i usłyszeć, że ich dziecko było grzeczne, a jednak zwykle dowiadują się, że było mniej lub bardziej złe.

Tobie również jest znacznie trudniej prowadzić lekcje w klasie, w której jest uczeń z ADHD, niż w klasie, do której uczęszczają dzieci „bezproblemowe”. Na pewno osiągnąłeś już drobne sukcesy w pracy z tym dzieckiem, może nawiązałeś z nim dobry kontakt emocjonalny i zaczyna wykonywać Twoje polecenia... Przeżywasz jednak chwile zdenerwowania z powodu tej sytuacji, irytacji wobec samego dziecka, wobec rodziców. Czasami wątpisz we własne umiejętności pedagogiczne. Często towarzyszy Ci poczucie braku wsparcia i pomocy. Masz też świadomość, że trudno jest także innym dzieciom w tej klasie.

**Pamiętaj!** Możesz zrobić wiele, aby pomóc dziecku z ADHD, sobie i całej klasie, by było Wam wszystkim łatwiej.

Będzie to ciężka, mozolna, codzienna praca, wspólne działanie wraz z rodzicami Twojego ucznia...

Jednak wspólnymi siłami możecie pokierować rozwojem tego dziecka tak, aby wyrosło na kogoś wartościowego, znającego swoje umiejętności, możliwości i mocne strony. Twórczego i energicznego człowieka, który potrafi wykorzystać swój potencjał. Wyobraź sobie, że za kilka lat będziesz mógł powiedzieć „Razem odnieśliśmy sukces!”

### Jak możesz pomóc swojemu uczniowi, sobie i pozostałym dzieciom w klasie?

Oto porady, które mogą usprawnić Wasze codzienne spotkania i lekcje w szkole:

### Twój uczeń ma trudności z wykonywaniem poleceń, szczególnie dłuższych

- wydając polecenie stań na przeciwko dziecka
- nawiąż z nim kontakt wzrokowy
- mów krótko, jasno i precyzyjnie
- dokładnie określ, czego od dziecka wymagasz
- po wydaniu polecenia do klasy powtórz je uczniowi z ADHD
- jeśli polecenie dotyczy dłuższego zadania – podziel je na etapy
- zapisz polecenie na tablicy
- stosuj dodatkowe, stałe i zrozumiałe dla ucznia sygnały niewerbalne
- sprawdź, czy dziecko usłyszało i zrozumiało twoje polecenie
- pamiętaj, że czasem będziesz musiał powtórzyć polecenie, nie może to być powodem Twojego zdenerwowania
- konsekwentnie wymagaj wykonania polecenia (często sprawdzaj, czy na pewno dziecko je wykonuje, jeśli trzeba - pomóż mu w tym)
- pochwal swojego ucznia zawsze, gdy wykona Twoje polecenie

### **Twój uczeń łatwo rozprasza się pod wpływem różnorodnych bodźców, przerywa pracę, zamyśla się, zajmuje się sprawami niezwiązanymi z lekcją**

- wybierz takie miejsce w klasie, aby stworzyć dziecku jak najlepsze warunki do skupienia się (np. pierwsza ławka w środkowym rzędzie)
- prowadź lekcję stojąc blisko jego ławki lub często do niej podchodź
- posadź swojego ucznia ze spokojnym kolegą/ koleżanką
- ogranicz ilość bodźców w otoczeniu (np. zadбай o spokój w klasie, pomóż mu zachować porządek na biurku, kolorowe plansze wieszaj po bokach sali)
- jeśli uczeń z ADHD siedzi tuż przed Twoim biurkiem - dbaj również o nieskazitelny porządek na swoim miejscu pracy
- często przywołuj swojego ucznia do dalszej pracy
- zwracaj szczególną uwagę na kluczowe treści podczas lekcji, podkreślaj je, zapisuj na tablicy

### **Twój uczeń ma trudności z dłuższym skupianiem uwagi i wykonywaniem dłuższych zadań**

- staraj się zainteresować dziecko lekcją oraz poszczególnymi zadaniami
- używaj tonu głosu „trzymającego w napięciu”
- staraj się przeplatać zadania nudniejsze ciekawymi, wymagającymi aktywności i zaangażowania od dzieci
- dla ucznia nadpobudliwego dziel zadania na krótkie etapy
- umów się z dzieckiem, że każdą rozpoczętą pracę doprowadza do końca
- pozwól dziecku na chwilę wstać i poruszać się po skończeniu jednej aktywności
- pochwal swojego ucznia za wykonanie każdego drobnego zadania, a nawet jego pojedynczego etapu, narysuj w zeszytach lub kartach pracy wesołą buźkę - będzie mógł pochwalić się мамie i poczuje się doceniony
- jeśli trzeba wprowadź dodatkowe nagrody lub specjalny system punktowy

### **Twój uczeń ma problemy z organizacją (nie potrafi przygotować się do lekcji, spakować się, napisać pracy zgodnie z zadanym tematem itp.)**

- sprawdź czy wypakowuje tylko to, co potrzebne jest do danej lekcji
- pomóż mu zachować porządek na ławce, w piórniku itp.
- podaj swoje wyraźne oczekiwania dotyczące wykonania zadania, zapisz je
- ucz dzieci tworzenia planów działania, planów pisania prac itp.
- pamiętaj, że uczeń z ADHD wiele czynności może wykonywać wolniej niż dzieci zdrowe, nie krytykuj go z tego powodu
- uprzedzaj dzieci wystarczająco wcześniej o konieczności wykonania „dużej pracy” np. wymagającej zebrania materiałów, przypominaj o niej często i pytaj dzieci co już zrobili, zanim nadejdzie ostateczny termin rozliczenia się
- chwal go często za podejmowane próby i drobne sukcesy w zakresie organizacji

### **Twój uczeń często gubi przedmioty (np. przybory szkolne, książki, zeszyty)**

- poproś rodzica o oznaczenie rzeczy należących do ucznia
- umów się z rodzicem, że dostarczy On drugi zestaw przyborów szkolnych, zapasowy strój gimnastyczny itp.
- poleć dziecku, aby sprawdzało swoje stanowisko po zakończeniu lekcji

### **Twój uczeń często zapomina o pracach domowych, o tym co trzeba było przynieść do szkoły, o sprawdzianach**

- jeśli tylko możesz zapisz mu lub wklej ważne informacje
- dopilnuj, aby dziecko na pewno zapisało pracę domową, informacje o sprawdzianach itp.



- przypominaj o ustalonych terminach wykonania zadań, prac, sprawdzianów itp.
- kiedy mówisz coś ważnego koniecznie przywołaj uwagę dziecka

### **Twój uczeń ma niespożyty energię, ciągłą potrzebę ruchu, nie potrafi usiedzieć w ławce, wierci się lub chodzi po klasie**

- dokładnie obserwuj swojego nadpobudliwego ucznia
- określ jak długo jest w stanie usiedzieć w ławce i pracować efektywnie
- zastanów się na jaką aktywność ruchową jesteś w stanie pozwolić i od tej chwili nie zwracaj na nią uwagi
- staraj się tak zorganizować lekcję, aby w odpowiednim czasie Twój ruchliwy uczeń mógł wstać
- stosuj gimnastykę śródlekcyjną
- wprowadzaj zadania wymagające zmiany miejsca przez dzieci (np. reorganizacja do pracy w małych grupach)
- staraj się ukierunkować nadruchliwość dziecka na pozytywne tory - niech przedstawi rozwiązanie przy tablicy lub po prostu ją zetrze, niech zatemperuje sobie kredki lub rozda innym potrzebne przybory
- chwal dziecko za spokojne siedzenie podczas wykonywania konkretnych zadań

### **Twojemu uczniowi jest bardzo trudno czekać na swoją kolej, wyrывa się z odpowiedzią nie zgłaszając się, przerywa innym**

- wprowadzaj jasne zasady dotyczące wypowiedzania się w klasie, dotyczące kolejności w poszczególnych zadaniach i trzymaj się ich
- przypominaj często ustalenia
- odpytuj dziecko wtedy, gdy zgłasza się, ignoruj wyrывanie się do odpowiedzi
- jeśli teraz masz zapytać inne dziecko, a Twój nadpobudliwy uczeń się zgłosił - zawsze to docień. Wystarczy jak powiesz „Widzę, że Tomek się zgłasza” i wytlumaczysz dlaczego pytasz inne dziecko
- gdy uczeń ma Ci coś bardzo ważnego do powiedzenia - niech postara się to zapamiętać, zapisze, narysuje itp.
- wskaż dziecku, czym ma się zająć do czasu, gdy będziesz mógł go wysłuchać
- umów się, że jeśli poczeka spokojnie na swoją kolej będzie mógł potem robić coś jako pierwszy lub zaproponuj inny przywilej
- chwal za cierpliwość

### **Uczeń z ADHD ma trudności z przestrzeganiem zasad i przewidywaniem konsekwencji swoich działań**

- wprowadź jasne umowy w stosunku do wszystkich dzieci
- spisz je i powieś w widocznym miejscu w klasie
- często się do nich odwołuj i przypominaj je
- nadpobudliwemu uczniowi przypominaj, jakie konsekwencje mogą płynąć z jego zachowania, zanim zdąży zrobić coś niewłaściwego
- pozwól mu ponieść naturalne konsekwencje jego postępowania
- jeśli to potrzebne - wyciągnij dodatkowe konsekwencje, o ile były one przedmiotem Waszej umowy
- chwal zawsze, gdy uczeń stosuje się do konkretnych zasad
- jeśli trzeba wprowadź dodatkowe nagrody lub specjalny system punktowy

### **Twój uczeń ma duże trudności z współpracą w grupie, nawiązywaniem właściwych relacji z rówieśnikami**

- staraj się organizować pracę w parach lub małych grupach
- przydzielaj każdemu dziecku w grupie ważną funkcję
- od czasu do czasu pozwalaj uczniowi z ADHD być liderem w jego grupie
- organizuj zajęcia integrujące klasę lub zadbaj, by ktoś z zewnątrz (psycholog, pedagog, pracownik PPP) poprowadził takie warsztaty
- ucz dzieci słownego, spokojnego rozwiązywania konfliktów

- pamiętaj: dziecko nadpobudliwe jest często prowokowane i bardzo łatwo daje się sprowokować
- bądź uważnym obserwatorem i słuchaczem oraz sprawiedliwym sędzią w sytuacjach konfliktowych
- niech każdy uczestnik konfliktu mówi za siebie (co on zrobił w tej sytuacji a nie kolega)
- chwal swojego ucznia ilekroć podejmie właściwą współpracę z innym dzieckiem

### **Twój nadpobudliwy uczeń najczęściej ma obniżoną samoocenę i niskie poczucie własnej wartości**

- pamiętaj: Twój uczeń jest znacznie bardziej narażony na krytykę za niewłaściwe zachowanie niż pozostałe dzieci w klasie
- uczeń z ADHD częściej i łatwiej będzie się zniechęcał i wycofywał z sytuacji dla niego trudnych, może też maskować swoje problemy nieodpowiednim zachowaniem, błaznowaniem itp.
- pamiętaj, że jest mu szczególnie trudno panować nad swoim zachowaniem
- może przeżywać w związku z tym wiele przykrych emocji - pomóż mu radzić sobie z uczuciami i budować wiarę w siebie
- podsyć w nim pasję i zainteresowania - pokazuj klasie jego mocne strony
- doceniaj jego zaangażowanie i wysiłek włożony w pracę, a nie tylko jej efekty
- staraj się powierzać mu różne ważne funkcje klasowe lub funkcję w ciągu dnia
- wprowadź tablicę, na której ogłaszać będziecie zasługi różnych dzieci, zadbaj, aby Twój nadpobudliwy uczeń też od czasu do czasu tam się znalazł
- zauważaj i chwal te momenty, kiedy zachowuje się właściwie, zgodnie z umowami, ustaleniami
- wzmacniaj dodatkowo ważnymi dla niego przywilejami

### **Twój uczeń ma często duże problemy z panowaniem nad swoimi emocjami i wyrażaniem ich we właściwy sposób**

- pamiętaj: każdy ma prawo złościć się, smuć, przeżywać najróżniejsze, nawet skrajne uczucia, to naturalne! Nie każda forma ich wyrażania jest jednak do przyjęcia
- bądź przykładem dla swoich uczniów w zakresie wyrażania emocji
- wskaż wyraźnie, jakie formy okazywania uczuć akceptujesz, a na jakie kategorycznie się nie zgadzasz
- zapytaj dziecko, jakie sposoby wyrażenia, tego, co czuje przynoszą mu ulgę
- ustalcie wspólnie, jakie spośród nich może wykorzystać w szkole
- zastanów się wraz ze wszystkimi uczniami w klasie nad tym, jak mogą oni okazywać silne, nieprzyjemne emocje w szkole - dzieci mają wiele ciekawych pomysłów
- przeczytaj sposoby radzenia sobie z emocjami, jakie wymyśliły nasze dzieci podczas terapii - możecie z niektórych skorzystać
- zastanówcie się wspólnie, jakie sytuacje w klasie lub na przerwach rodzą najwięcej trudności - spróbujcie opracować skuteczny plan działania
- pochwal ucznia zawsze, gdy zapanuje nad sobą lub wyrazi uczucia w sposób, który jest do przyjęcia

**Wykaz placówek (PPP i PZP) w województwie pomorskim,  
w których można szukać pomocy**

**GDAŃSK**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**

80-259 Gdańsk, ul. Obywatelska 1, tel. 058/ 341-87-58

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2**

80-448 Gdańsk, ul. Krzemienieckiej 1, tel. 058/ 520-13-49

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3**

80-858 Gdańsk, ul. Wałowa 21, tel. 058/ 301-07-21

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4**

80-448 Gdańsk, ul. Krzemienieckiej 1, tel. 058/ 341-05-42

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5**

80-288 Gdańsk, ul. Związku Jaszczurczego 4, tel. 058/ 348-72-82

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6**

80-704 Gdańsk, ul. Lenartowicza 21, tel. 058/ 301-18-15, 305-48-67

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7**

80-229 Gdańsk, ul. Traugutta 82, tel. 058/ 341-39-50

**Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Tęcza”**

80-308 Gdańsk, ul. Polanki 124, tel. 058/ 552-41-88

**Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Osiek”**

80-842 Gdańsk, ul. Osiek 11/12, tel. 058/ 305-80-60, 305-80-61

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1**

**Akademickie Centrum Kliniczne AM w Gdańsku**

80-952 Gdańsk, ul. Dębinki 7, tel. 058/ 349-22-22

**Przychodnia**

80-305 Gdańsk, ul. Polanki 117, tel. 058/ 552-63-65

**Centrum Profilaktyki Medycznej NZOZ**

80-550 Gdańsk, ul. Kujawska 6, tel. 058/ 343-83-51

**Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia**

**Psychiatryczno-Psychologiczna „Gospody-Med”**

80-344 Gdańsk, ul. Gospody 7 tel. 058/ 556-27-23

**Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Optimmed”**

80-767 Gdańsk, ul. Jaskółcza 7/15, tel. 058/ 305-24-12

**NZOZ Poradnia Specjalistyczna „Remed + Lectus”**

80-858 Gdańsk, ul. Wałowa 27, tel. 058/ 309-00-22

**GDYŃIA**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**

81-402 Gdynia, ul. Bisk. Dominika 25, tel. 058/ 622-09-42

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2**

81-213 Gdynia, ul. Opata Hackiego 13, tel. 058/ 623-31-39

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3**

81-153 Gdynia, ul. Unruga 76, tel. 058/ 625-35-02

**Niepubliczny Ośrodek Psychologiczno-Pedagogiczny „Razem”**

81-616 Gdynia, ul. Strażacka 15, tel. 058/ 624-05-09

**NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego**

81-384 Gdynia, ul. Traugutta 9, tel. 058/ 621-61-43

**SOPOT**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

81-742 Sopot, ul. Władysława IV 23/25, tel. 058/ 551-51-33

## **Poza Trójmiastem:**

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

77-100 Bytów, ul. Gdańska 59, tel. 059/ 822-25-20

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

89-600 Chojnice, ul. Koszarowa 8, tel. 052/ 397-49-13

### **NZOZ „Opus”, 89-600 Chojnice**

ul. Gdańska 15 B, tel. 052/ 397-55-19

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

77-300 Człuchów, ul. Szczecińska 20, tel. 059/ 834-11-33

### **NZOZ „Opus”**

77-300 Człuchów, ul. Wazów 8, tel. 059/ 834-65-95

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-300 Kartuzy, ul. Mściwoja II 20, tel. 058/ 681-02-47, 685-34-97

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-400 Kościerzyna, ul. Świętojańska 5, tel. 058/ 686-48-61

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

82-500 Kwidzyn, ul. Grudziądzka 8, tel. 055/ 279-21-19, 055/ 261-22-89

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

84-300 Lębork, ul. Okrzei 15, tel. 059/ 862-18-34

### **Lekarska Poradnia Zdrowia Psychicznego**

84-300 Lębork, ul. Wolności 40 A, tel. 059/ 862-34-44

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

82-200 Malbork, ul. Reymonta 24, tel. 055/ 647-37-00

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

77-200 Miastko, ul. Chrobrego 6, tel. 059/ 857-28-71

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

82-100 Nowy Dwór Gdański, ul. 3 Maja 6, tel. 055/ 247-22-82

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

82-550 Prabuty, ul. Reymonta 1, tel. 055/ 278-21-16

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-000 Pruszcz Gdański, ul. Wojska Polskiego 2, tel. 058/ 682-33-04

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

84-100 Puck, ul. Kolejowa 7, tel. 058/ 673-25-69, 673-41-46

### **Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-010 Rotmanka, ul. Malinowa 9, tel. 058/ 683-49-38

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

84-230 Rumia, ul. Pomorska 3, tel. 058/ 671-09-56

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-200 Starogard Gdański, ul. Grunwaldzka 28, tel. 058/ 562-29-82

### **Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-200 Starogard Gdański, ul. Gimnazjalna 1, tel. 0-604-641-344

### **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska**

83-200 Starogard Gdański, ul. Hallera 21, tel. 058/ 775-44-99

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

76-200 Słupsk, ul. Narutowicza 9, tel. 059/ 845-60-20, 059/ 845-60-21

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

76-200 Słupsk, ul. Fabryczna 1, tel. 059/ 845-60-85

### **Poradnie NZOZ Medison**

76-200 Słupsk, ul. Dąbrowskiego 6, tel. 059/ 347-07-54

### **Poradnie NSPZOZ „Son”**

76-200 Słupsk, ul. Paderewskiego 9, tel. 059/ 840-20-03

### **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

82-400 Sztum, ul. Sierakowskich 15, tel. 055/ 277-23-74

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

83-100 Tczew, ul. Koflątaja 5, tel. 058/ 531-10-09

**NZOZ „Poradnia Zdrowia Psychicznego”**

83-110 Tczew, ul. Wojska Polskiego 6, tel. 058/ 530-27-00

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

84-200 Wejherowo, ul. Ofiar Piaśnicy 22, tel. 058/ 672-10-08, 672-39-66

**Przychodnia Rejonowa**

83-330 Żukowo, ul. Pożarna 4, tel. 058/ 681-85-74