

Materiały pomocnicze dla rodziców uczniów uczestniczących w zajęciach z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, rewalidacyjno – wychowawczych, rewalidacyjnych oraz zajęciach z zakresu pomocy psychologiczno – pedagogicznej, umożliwiające kontynuację procesu terapeutycznego w sytuacji pandemii



Wpływ rodziców na motywację dziecka do nauki

Dziecko, które czuje się kochane, potrzebne rodzicom, ma poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i uznania, ma motywację do wielu działań, identyfikuje się z nimi. W początkowym etapie edukacji rodzice w domu i nauczyciel w szkole należą do najważniejszych osób dla dzieci. Dlatego ich partnerska współpraca jest niezbędną dla rozwoju pozytywnej motywacji do nauki.

Dekalogu dla rodziców :

1. Nie upokarzaj dziecka: bo ono jak Ty, ma silne poczucie własnej godności.
2. Staraj się nie stosować takich metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś.

3. Pozwalaj dziecku dokonywać wyboru w miarę możliwości jak najczęściej.
4. Jeśli zachowałeś się wobec dziecka niewłaściwie, przeproś je i wytłumacz się. Nie bój się utraty autorytetu, dziecko i tak wie kiedy popełniasz błędy.
5. Nigdy nie mów źle o dziecku, w szczególności w obecności innych osób.
6. Nie mów „zrobisz to, bo ja tak chcę“ – jeżeli musisz czegoś zabronić, zawsze to uzasadnij.
7. Jeśli wydajesz polecenia dziecku, staraj się nie stać nad nim i mówić „z góry swego autorytetu“.
8. Nie musisz być za wszelką cenę konsekwentny. I nie musisz być w zgodzie z innym dorosłym przeciwko dziecku, jeśli wiesz, że on nie miał racji.
9. Gdy nie wiesz jak postąpić, pomyśl, jak Ty poczułbyś się będąc dzieckiem.
10. Staraj się być czasem adwokatem własnego dziecka.

Budując pozytywną motywację do nauki należy pamiętać, że każdy wysiłek, każdy efekt działania powinien być zauważony, że w każdym można znaleźć coś godnego pochwalenia. Postępując w ten sposób mamy dużą szansę, że nawet u dzieci z niepowodzeniami poczucie: nie umiem tak jak inni, jestem do niczego **będzie powoli zmieniać się w poczucie**: jeszcze nauczę się, pani (mama, tata, babcia) wierzy we mnie.

Taka wiara dodaje dziecku skrzydeł, wzrasta chęć do działania.

Ważną rolę odgrywają słowa zawarte w poleceniach, nakazach, zakazach, normach, regulaminach. Są nośnikami informacji – pobudzają do działania.

Oto kilka przykładów:

Słowa pobudzające motywację:

- świetnie,
- spróbuj raz jeszcze,
- to trudne, ale dasz radę,
- to było mądre pytanie,
- cieszę się, że próbujesz.

Słowa obniżające motywację:

- nie uczysz się,
- zupełnie źle zrobione,
- nie umiesz,
- może byś tak wreszcie nauczył się czytać,
- i co nam dzisiaj mądrego powiesz, pewnie bzdury

Na ogół rodzice troszczą się o stworzenie dziecku korzystnych warunków, a w razie niepowodzeń w nauce podejmują środki zaradcze. Pamiętajmy jednak, że pomoc nie polega na wyręczaniu dziecka, lecz zachęcaniu go do aktywności. Można z powodzeniem i bez specjalnych środków rozwijać w domu gotowość do nauki, wyrabiać odporność emocjonalną, a także nawyki racjonalnego zachowania się w sytuacjach trudnych. Z dzieckiem pracujemy tak, by chciało działać. Nie zmuszamy do ćwiczeń, nie przekupujemy, nie szantażujemy, nie odrabiamy za nie lekcji. Uczymy, że pokonywanie trudności może być przyjemne. Uczeń ma wiedzieć, że to on odpowiada za odrabianie zadań domowych i w zasadzie powinien sam sobie z nimi poradzić. Rodzice, którzy chronią swą

pociechę przed trudnościami i rozwiązują za nią wszystkie problemy, wyrządzają dziecku wielką krzywdę. Staje się ono bezradne wobec sytuacji szkolnych, które wymagają odporności psychicznej i kierowania swym zachowaniem, mimo pojawiających się przeciwności. Natomiast stawianie dziecku zbyt wysokich wymagań i nieliczenie się z jego możliwościami powoduje frustrację, gniew, brak wiary we własne siły. Dziecko uczy się zachowań agresywnych i nie mogąc odwzajemnić się rodzicom, przenosi swoją złość na kolegów, czy młodsze rodzeństwo.

W zapewnieniu dziecku sukcesu przydatne mogą być następujące rady :

1. *Bądź życzliwym, pogodnym, cierpliwym przewodnikiem i towarzyszem swego dziecka w jego sukcesach i kłopotach szkolnych.*
2. *Staraj się zrozumieć swoje dziecko: jego potrzeby, możliwości i ograniczenia. Spróbuj jak najwcześniej zaobserwować, czy twoje dziecko ma trudności, na czym one polegają i co może być ich przyczyną – wyjaśnij swoje wątpliwości, omów spostrzeżenia na drodze konsultacji z psychologiem, logopedą, pedagogiem i w razie potrzeby z lekarzem.*
3. *Spróbuj pomóc swojemu dziecku – zaobserwuj w czasie codziennej pracy z dzieckiem co jest najskuteczniejsze dla przezwyciężenia jego trudności: w razie potrzeby skorzystaj z fachowej pomocy.*
4. *Chwal i nagradzaj swoje dziecko nie tyle za efekty pracy, co za włożony w nią wysiłek oraz spraw, aby praca z dzieckiem stała się waszą wspólną przyjemnością.*

Niech szkoła i rodzice będą partnerami w budzeniu u dziecka zamiłowania do nauki.

Co to znaczy być rodzicem dyslektyka?

Często oznacza to głębokie poczucie winy u rodziców, którzy sami mieli problemy z czytaniem i ortografią. Rodzice bardzo przeżywają niepowodzenia szkolne dziecka. Dla rodziców, którzy nie mieli trudności w czytaniu i pisaniu, często kłopoty dziecka są zupełnie niezrozumiałe. Obwiniają swoje dzieci o lenistwo, złośliwość, złą wolę, głupotę. Brak akceptacji własnego dziecka, które ma kłopoty w nauce szkolnej, utrudnia zarówno dziecku, jak i dorosłym podjęcie skutecznej pracy.

Rady dla rodziców (według M. Bogdanowicz):

- 1) Nie traktuj dziecka jak chorego, kalekiego, niezdolnego, złego lub leniwego.
- 2) Nie karz, nie wyśmiewaj dziecka w nadziei, że zmobilizujesz je to do pracy..
- 3) Nie łudź się, że dziecko "samo z tego wyrośnie", "weźmie się w garść", "przysiądzie fałdów" lub że ktoś je z tego "wyleczy".

- 4) Nie spodziewaj się, że kłopoty dziecka pozbawionego specjalistycznej pomocy ograniczą się do czytania i pisania i skończą się w młodszych klasach szkoły podstawowej.
- 5) Nie ograniczaj dziecku zajęć pozalekcyjnych, aby miało więcej czasu na naukę, ale i nie zwalnij go z systematycznych ćwiczeń.
- 6) Jeśli są zwiastuny kłopotów, przechowuj zeszyty, te najbardziej zabazgrane. Specjalistom łatwiej będzie postawić diagnozę.
- 7) Staraj się zrozumieć swoje dziecko, jego potrzeby, możliwości i ograniczenia, aby zapobiec trudnościom szkolnym.
- 8) Spróbuj jak najwcześniej zaobserwować trudności dziecka: na czym polegają i co jest ich przyczyną. Skonsultuj się ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem, logopedą).
- 9) Aby jak najwcześniej pomóc dziecku:
 - a) zaobserwuj w codziennej pracy z dzieckiem, co najskuteczniej mu pomaga,
 - b) korzystaj z odpowiedniej literatury i fachowej pomocy nauczyciela - terapeuty (w formie terapii indywidualnej i grupowej),
 - c) bądź w stałym kontakcie z nauczycielem i pedagogiem szkolnym.
- 10) Bądź życzliwym, pogodnym, cierpliwym przewodnikiem i towarzyszem swego dziecka w jego kłopotach szkolnych.
- 11) Chwal i nagradzaj dziecko nie tyle za efekty jego pracy, ile za włożony w nią wysiłek. Spraw, aby praca z dzieckiem była przyjemna dla was obojga.

Dziecko nadpobudliwe

Wskazówki wychowawcze dla rodziców.

Nadpobudliwość psychoruchowa jest najczęstszą postacią tzw. nerwowości dziecięcej. Spowodowana jest zaburzeniami równowagi podstawowych procesów nerwowych tj. pobudzenia i hamowania. Przyczyn tych zaburzeń doszukuje się w czynnikach wrodzonych (nieprawidłowości okresu ciąży, porodu, poważnych chorobach wpływających niekorzystnie na rozwój i dojrzewanie układu nerwowego), lub w czynnikach środowiskowych (złej atmosfery domu rodzinnego i nieodpowiednich metodach wychowawczych).

Jak postępować z nadpobudliwym dzieckiem w wieku szkolnym:

- 1) Umożliwić swobodny ruch, wybieganie się, choćby godzinę dziennie. Dziecko takie ma zwiększoną potrzebę ruchu. Jeśli biega, jest niespokojne - to nie oznacza, że nie chce słuchać rodziców, ale wskazuje to na konieczność fizjologiczną. Dziecko nadpobudliwe ma bowiem podwyższony tzw. Tonus mięśniowy (napięcie mięśniowe), który domaga się wyzwolenia w ruchu.
- 2) Podzielić obowiązki, które dziecko ma do spełnienia na konieczne i mniej ważne. A zatem odróżnić rzeczy, które będziemy egzekwować i te, które możemy tolerować patrząc na nie przez palce.
- 3) Nie należy upominać dziecka z powodu jego żywości, zniechęcać uwag typu nie skacz, nie wierć się, siedź spokojnie, nie biegaj"- koniecznie natomiast należy zabezpieczyć możliwość

uprawiania sportu- pływania biegania piłki nożnej, koszykówki. Po treningach dziecko na pewno będzie spokojniejsze.

- 4) Bawić się z dzieckiem lub przynajmniej organizować jego zabawę. Dziecko z całą pewnością na całe życie zapamięta szczęśliwe chwile, gdy rodzice znaleźli dla niego czas i bawili się razem z nim.
- 5) Wylimitować pośpiech- rano budzić go wcześniej, by zdążył przed szkołą umyć się spokojnie, zjeść śniadanie, ponaglanie:” rób to szybciej, masz tylko 5 minut, zaraz spóźnisz się do szkoły, pospiesz się „-dezorganizuje działania dziecka, zwiększa zdenerwowanie jego i rodziców.
- 6) Gdy dojdzie do konfliktu z rodzicami lub rodzeństwem nie należy nadmiernie roztrząsać, raczej szybko go zaskoczyć. Obrona własnych racji jeszcze bardziej dziecko podnieca. Rozstrzygnięcie konfliktu odłożyć do czasu , gdy dziecko się uspokoi.
- 7) Nie wolno na siłę przełamywać uporów. Układ nerwowy dziecka nadpobudliwego ma mniejszą odporność. Wszelkie drastyczne środki wychowawcze -kary fizyczne, izolacje pod
- 8) Zamknięciem, agresją słowną dorosłych, krytyki, długi dyskusje i strofowanie- wzmagają nadpobudliwość układu nerwowego i doprowadzają do nasilenia objawów.

Aby temu zapobiec, należy przestrzegać następujących zasad:

1. **Systematyczność.** Dziecko powinno odrabiać lekcje zawsze o określonej porze dnia i w określonych dniach. Przy wytwarzaniu tego nawyku konieczna jest rzeczywista stanowczość.
2. **Stale miejsce wydzielone wyłącznie do nauki.** Ma to na celu wytworzenie kolejnego nawyku ,a więc określone miejsce związane jest wyłącznie z uczeniem się a nie zabawą.
3. **Rozdzielenie materiału nauczania na krótkie partie.** Robienie przerw i zmienianie przedmiotów nauczania. Po powrocie ze szkoły i obiedzie, konieczny jest przynajmniej półgodzinny odpoczynek, a potem odrobienie najtrudniejszej części zadań. Stosowanie przerw jest absolutnie potrzebne. Przeciętne dziecko w kl.1 potrafi skoncentrować w pełni uwagę w ciągu 15min, a w 3 klasie- w ciągu 30 min. U dzieci nadpobudliwych okres ten jest krótszy. Dziecko powinno pracować około 40 min, najdłużej godzinę z 2-3 przerwami. Potem odpoczynek 1-2 godz. Na powietrzu i ewentualne dokończenie lekcji po powrocie, lecz nie dłużej niż 30min.jeśli dziecko ma jakieś specyficzne trudności, można wówczas krótko przed spaniem przećwiczyć np. liczenie lub przeczytać czytanke.
4. **Główna zasada nauki domowej** – krótko, ale często- liczyć, pisać dyktanda, czytać należy krótko, około 5-10 min, ale systematycznie, każdego dnia i najlepiej dwukrotnie podczas popołudnia.
5. **Samodzielność**, ale wówczas, gdy leży to w możliwościach dziecka. Dzieci nadpobudliwe często wykazują obniżoną dojrzałość społeczną są bardziej dziecinne, a wobec tego mniej samodzielne. Rodzice więc powinni cierpliwie pomagać w wytworzeniu nawyku samodzielności, delikatnie naprowadzać, kontrolować i tłumaczyć.
6. **Krytykować tylko konkretny błąd**- celem krytyki nie powinno być ukaranie, ale pomoc w poprawieniu błędu. Należy więc bezwzględnie wystrzegać się oceniania dziecka i obniżania jego wartości słowami ”jesteś głupi , nic nie rozumiesz, ciągle robisz błędy” można natomiast powiedzieć „,zrobiłeś błąd w zdaniu, spróbuj go odszukać lub zrób jeszcze raz to działanie, bo to nie wyszło”.
7. **Obietnice przyjemności**- na pewno dziecku łatwiej jest odrabiać lekcje ze skuteczną pomocą, w przyjemnej atmosferze oraz poczuciu, że po skończeniu zadania czeka je coś radosnego

i przyjemnego (np. wyjście na podwórko, do kina lub bajka w telewizji).

Jak nie należy karać dziecka:

***Bicie**

*Zakazy - nigdy nie zakazujemy tego co jest związane z podstawowymi potrzebami dziecka nadpobudliwego- np. wyjście na podwórko. Uzyskamy bowiem efekt przeciwny do zamierzonego.

*Nie wolno wygrażać - „bo nie będę cię kochać”. Miłość rodzicielską daje się bez żadnych warunków, nie jako nagrodę i zależy ona od posłuszeństwa. Dziecko musi być pewne miłości rodziców w każdych okolicznościach- jest to niezbędna postawa poczucia bezpieczeństwa w życiu.

*Nie wolno karać dziecka dodatkowa nauką - np. pisanie dyktand, czytaniem za karę, rozwiązywaniem zadań. Dziecko robi to niechętnie i naraża się na nową karę. Wzmacnia się w nim wówczas przekonanie, że uczenie się, przygotowanie do szkoły jest karą.

*Nie należy karać w wielkim zdenerwowaniu - gdyż nie panujemy wówczas nad sobą i kara może być niewspółmierna do przewinienia.

Gdy dziecko ma problem z koncentracją uwagi

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu. Polega na skierowaniu świadomości na określony przedmiot czy też własne przeżycia.

Zaburzenia koncentracji przybierają różną formę.

Są to między innymi:

- a) Nieuwaga - dziecko pracuje szybko, ale niedokładnie czyta polecenia, stąd robi wiele błędów, często też nie wykonuje zadań do końca.
- b) Wolne tempo pracy - dziecko pracuje bardzo powoli, często przerywa pracę.
- c) Zniechęcenie - dziecko bardzo szybko się męczy, zniechęca.
- d) Odbieganie od tematu - dziecko jest zamyślane, rozkojarzone, „buja w obłokach.

Głównymi przyczynami zaburzeń koncentracji są:

- a) Przemiany społeczne - we współczesnym świecie dziecko bez większego trudu otrzymuje rozrywkę w postaci telewizji i komputera. Stała i szybka dostępność nowych przedmiotów - nie uczy dziecka zajmowania się długo i cierpliwie jedną wybraną rzeczą. Bardzo trudno zrozumieć dziecku przystosowanemu do otrzymywania wszystkiego szybko i od razu, że warto się starać i wysilać w szkole.

- b) Negatywna sytuacja w rodzinie – warunki życia, wzrastająca liczba samotnych rodziców, przeciążenie pracą, ekonomiczne ograniczenia, obawa przed bezrobociem,- wszystko to oznacza dla wielu dzieci wzrastający brak oparcia. Zamiast koncentrować się na nauce, mają głowę pełną problemów domowych. Nie bez znaczenia jest też zbyt mała ilość wspólnego czasu jaką rodzice mogą przeznaczyć dziecku.
- c) Słaba motywacja, pasmo porażek – dziecko, które nie odnosi sukcesów nie ma motywacji do pracy, uchyla się nawet od wykonywania zadań domowych.
- d) Ograniczone zdolności intelektualne – umiejętność koncentracji zależy od zdolności intelektualnych dziecka. Dziecko w drodze edukacji napotyka problemy najczęściej w jednej z dziedzin. Mówimy wtedy o dysleksji, dysortografii, dyskalkulii.
- e) Brak magnezu – jak dowodzą badania, trudności w koncentracji leżą także w nieodpowiedniej diecie dziecka, która prowadzi do braku wielu ważnych substancji i pierwiastków między innymi magnezu. Zaburzenia koncentracji utrudniają proces uczenia się i pierwiastków między innymi magnezu.

Jak zatem pomóc dziecku i pokonać trudności w koncentracji?

1. ***Śluchaj uważnie*** - ucz wzajemnej komunikacji Nawiązuj z dzieckiem jak najczęściej kontakt werbalny: pytaj, jak minął dzień, jak się czuje, co dobrego i złego się wydarzyło. Utrzymuj kontakt wzrokowy z dzieckiem, słuchaj uważnie i bądź autentycznie zainteresowany jego przeżyciami. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz.
2. ***Ucz staranności i dokładności w działaniu*** - Pokazuj dziecku, że na osiągnięcie efektu końcowego składa się cała sekwencja czynności. Dokładne wykonanie każdej z nich jest niezbędne, aby osiągnąć zamierzony cel. Dobrym ćwiczeniem może tu być wspólne gotowanie. Pokaż dziecku, jak należy przygotowywać jego ulubiony posiłek albo deser, dbaj o to aby dokładnie wykonywało (bądź asystowało) przy kolejnych etapach pracy. Pozwól cieszyć się efektem końcowym.
3. ***Pamiętaj o zaspokojeniu potrzeby ruchu*** - Dzieci, którym trudno się skupić, mają zazwyczaj dużo energii i chętnie angażują się w aktywność fizyczną. Kiedy trochę się wyszaleją, łatwiej jest im myśleć. Znajdź sposób na konstruktywne rozładowywanie nadmiaru energii - sport to doskonała pasja dla każdego.
4. ***Pozwalaj samodzielnie podejmować decyzje*** - Ważne jest, aby angażować dziecko w proces świadomego podejmowania decyzji - rozważania za i przeciw, analizowania możliwych konsekwencji danego wyboru. Dziecko musi uczyć się trudu decydowania wraz z ponoszeniem konsekwencji swoich wyborów. Pamiętaj jednak, aby nie być zbyt surowym, dziecko szczególnie potrzebuje twojego wsparcia w trudnych chwilach.
5. ***Pomóż zapanować nad chaosem*** - ucz porządku w codziennym funkcjonowaniu Dzieci, które mają kłopoty z koncentracją, unikają odrabiania lekcji, bo szybko nabierają przekonania, że wszystko, co ma związek ze szkołą, wiąże się jednocześnie z porażką. Z tego powodu dziecko, zamiast usiąść do nauki, będzie zajmowało się czymś innym, zupełnie niezwiązanym z nauką. Będzie zadawało nieadekwatne pytania, mówiło, że źle się czuje, szukało niezbędnych przyborów. W tym wypadku konieczne jest nakierowanie uwagi dziecka na pracę. Pierwszym

- krokiem powinno być uporządkowane biurko. Może to stać się codziennym rytuałem, sygnałem, że nadszedł czas skupienia się
6. **Organizuj domowe obowiązki** - Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używaj kalendarza, karteczek samoprzylepnych, zacznijcie planować zajęcia dziecka (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).
 7. **Unikaj strofowania** - wzmacniaj dziecko pochwałami Nie wytykaj błędów, nie pouczaj, nie narzekaj. Krytykując dziecko, wytwarzasz w nim postawę bierno - agresywną. Najlepszym sposobem na zmianę zachowania dziecka jest dostrzeżenie właściwych jego form natychmiastowe (od razu po wystąpieniu zachowania) chwalenie.
 8. **Doceniaj wysiłki i ich efekty** - nawet te najmniejsze Nic tak nie wzmacnia motywacji do pracy jak drobne pochwały, dostrzeżenie nawet minimalnych efektów. Pamiętaj, że jesteś najcenniejszą osobą dla swojego dziecka. Twoje zdanie, wyrażona pochwała lub dezaprobata pod adresem twojego dziecka ma istotny wpływ w kształtowaniu obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości. Poprzez systematyczny trening można pomóc dziecku w rozwijaniu zdolności koncentracji.

Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach:

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznasz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.
- Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyzłoczyć. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów. Choć z twojego dorosłego punktu widzenia są czasami błahe a nawet głupie.
- Znajdź czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia dalszych sukcesów.
- Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.
- Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, w drodze na zakupy, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduchów”. Proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.
- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wpytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.
- Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie

w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.

- Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.
- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.
- Bądź przykładem. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
- Wymagaj. Ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
- Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ.
- Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.

Przykładowe ćwiczenia dla dziecka, które wykazuje specyficzne trudności w czytaniu i/lub pisaniu:

1. Ćwiczenia usprawniające analizator wzrokowy:

- a) Gra w scrabble, domino obrazkowe, literowe lub sylabowe.
- b) Czytanie tekstu napisanego różną czcionką.
- c) Dopasowywanie słów do wzorca graficznego, np.: „Przyporządkuj odpowiednie wyrazy do zaprezentowanego obrazka”.
- d) Usuwanie z tekstu wyrazów, które są niepotrzebne.
- e) Wyszukiwanie różnic w obrazkach lub słowach.
- f) Dobieranie par identycznych obrazków.
- g) Dobieranie postaci do ich cieni albo konturów.
- h) Układanie puzzli lub ilustracji po uprzednim ich przecięciu.
- i) Szeregowanie figur według określonych zasad.
- j) Różnicowanie figur geometrycznych pod względem koloru, kształtu, wielkości itp.
- k) Odtwarzanie z pamięci prostych układów klocków.

- l) Zabawy w geometryczne domino, geometryczne loteryjki i mozaikowe układanki.
- m) Segregowanie liter, np. „Z rozsypanych liter otocz kółkiem wszystkie literki K”.
- n) Wyszukiwanie tej samej litery w tekście.
- o) Wyodrębnianie sylab w wyrazach.
- p) Wyszukiwanie w tekście takich samych wyrazów lub wyrazów podobnych.

2. Ćwiczenia usprawniające analizator słuchowy:

- a) Układanie z podanych słownie wyrazów jak największej ilości nowych wyrazów.
- b) Zabawa w głuchy telefon.
- c) Wymyślanie słów, które kończą się na ostatnią sylabę wyrazu podanego wcześniej przez innego ucznia (wyrazowe domino).
- d) Ćwiczenia z wykorzystaniem nagrań odgłosów zwierząt, dźwięków instrumentów muzycznych, odgłosów dochodzących z kuchni („Co usłyszałeś? Zgadnij, co to jest?”).
- e) Wyklaskiwanie lub wystukiwanie struktur dźwiękowych według podanego wzoru.
- f) Napisanie planu wydarzeń lub wykonanie ilustracji do przeczytanego na głos przez nauczyciela fragmentu tekstu.
- g) Określanie strony, z której dochodzi dźwięk.
- h) Kończenie rozpoczętych zdań lub sylab.
- i) Podział zdania na wyrazy i wyrazu na sylaby.
- j) Liczenie słów w zdaniu.
- k) Różnicowanie znaczenia wyrazów, które brzmią podobnie, np. „Wymów i powiedz, czym się różnią słowa: panna – pana, kura – góra, wybij – wbij, drwij – drwi”.
- l) Układanie wyrazów z sylab lub uzupełnianie wyrazów brakującymi sylabami.
- m) Dobieranie podpisów do obrazków.
- n) Wyodrębnianie głosek w wygłosie, śródgłosie i nagłosie.
- o) Różnicowanie głosek podobnych fonetycznie.

3. Ćwiczenia redukujące zaburzenia lateralizacji i orientacji w przestrzeni:

- a) Kreślenie w powietrzu dużych kulistych kształtów obiema rękami.
- b) Zamalowywanie dużych powierzchni obiema rękami.
- c) Kreślenie równocześnie obiema rękami określonych wzorów.
- d) Lepienie z plasteliny.
- e) Zbieranie drobnych elementów obiema rękami.
- f) Obrysowywanie szablonów figur geometrycznych ręką dominującą.
- g) Usprawnianie ręki dominującej poprzez: rysowanie po śladzie, rysowanie szlaczków, kreślenie znaków literopodobnych.
- h) Różnicowanie lewej i prawej strony ciała.
- i) Odtwarzanie układów gimnastycznych prezentowanych przez nauczyciela.
- j) Określanie położenia przedmiotów względem siebie (u góry, niżej, wyżej, po lewej stronie od...).
- k) Rozwiązywanie labiryntów („Znajdź drogę do...”).
- l) Wykonywanie określonych ruchów na sygnał („Przykucnij, gdy przestanie grać muzyka”).
- m) Zabawy ruchowe („Idź prosto, zatrzymaj się, dwa kroki w lewo, jeden krok w tył, trzy kroki w prawo...”).

4. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej i zdolności grafomotorycznych:

- a) Zabawy ze skakanką, ćwiczenia na równoważni, ćwiczenia marszu, biegu.
- b) Zabawy z piłką, balonem, woreczkami.
- c) Rzucanie do celu.
- d) Przenoszenie piramidek klocków tak, by się nie rozsypały.
- e) Rozpoznawanie przedmiotów z zawiązanymi oczami.
- f) Wydzieranki, wyklejanki, wycinanki, kolorowanki.
- g) Lepienie w glinie.
- h) Zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie.
- i) Nawlekanie koralików na sznurek.
- j) Przyszywanie guzików, haftowanie.
- k) Malowanie pędzelkiem na szkłe.
- l) Układanie kompozycji według wzoru.
- m) Malowanie w obrębie konturów.
- n) Kończenie rysunku według prezentowanego wzoru.
- o) Pisanie palcami zamoczonymi w farbie na dużych arkuszach.

Przykładowe ćwiczenia wspierające koncentrację:

1. Relaksacja - ćwiczenia oddechowe.
2. „Co słyszę?” - Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zabawy wprowadzające sekwencje, np. głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało).
3. „Przyjrzyj się i wymień...” - Dziecko rozgląda się powoli i dokładnie po pomieszczeniu. Następnie prosimy, żeby zamknęło oczy, i wymieniło przedmioty, które spełniają określone warunki.
4. Autoinstrukcje - odwzorowywania kształtów, a potem wdrożenie tego systemu do rozwiązywania różnego rodzaju zadań, przy odrabianiu prac domowych itd.
5. Wspólne czytanie. Rodzic czyta książkę, tekst z podręcznika a dziecko śledzi palcem czytane linijki, pokazując w którym miejscu w książce rodzic właśnie czyta.
6. Wykreślanie - np. z rzędów liter, zadaniem dziecka jest skreślić tylko literki „D”.
7. Wyraz na ostatnią literę wcześniejszego - dziecko podaje wyraz, który zaczyna się na ostatnią literę, tego, który podał rodzic.
8. Liczenie w dół, np. od 50 w dół, czyli 50, 49, 48, itd. Można zacząć od większych liczb, wszystko zależy od wieku dziecka i jego umiejętności.
9. Puzzle, krzyżówki, szukanie na obrazkach czego brakuje albo czym różnią się dwa obrazki między sobą.
10. Szachy, warcaby, żonglowanie - nawet 3 piłeczkami.

Opracowane na podstawie:

<http://www.orpeg.pl/>

<https://www.gov.pl/web/edukacja>