Krótkie zdanie, długa uwaga

Jak mówić, żeby dziecko z trudnościami w koncentracji naprawdę usłyszało polecenie

1. **Zdobądź kontakt wzrokowy**
zanim wypowiesz polecenie, upewnij się, że dziecko na Ciebie patrzy – kucnij lub podejdź bliżej, zamiast mówić z drugiego pokoju.

2. **Mów krótko i konkretnie**
jedno polecenie na raz, w prostym zdaniu: „Włóż buty" zamiast „Ubierz się, weź plecak i pospiesz się, bo się spóźnimy".

3. **Poproś o powtórzenie**
krótkie „powtórz, o co cię prosiłem" pozwala sprawdzić, czy komunikat dotarł, zanim upłynie czas na jego wykonanie.

4. **Daj czas na reakcję**
po wypowiedzeniu prośby odczekaj kilka sekund, zanim ją powtórzysz – dziecku impulsywnemu trudniej jest przetworzyć informację w pośpiechu.

5. **Doceniaj wysiłek, nie tylko efekt**
krótka, konkretna pochwała za samo podjęcie próby (np. „Dobrze, że zacząłeś się pakować") wzmacnia motywację skuteczniej niż uwagi o błędach.



Okulary na ADHD

Dziesięć rzeczy, które pomagają mojemu dziecku mówić i porozumiewać się

1. **Najpierw kontakt, potem polecenie.**
   Imię, spojrzenie, dopiero potem prośba.
2. **Jedno polecenie naraz.**
   Krótko i raz. Poproś, żeby powtórzyło własnymi słowami.
3. **Chwal od razu i konkretnie.**
   „Poczekałeś, aż skończę" działa lepiej niż „brawo" wieczorem.
4. **Krótko, ale codziennie.**
   3–5 minut ćwiczeń dziennie to więcej niż godzina raz w tygodniu.
5. **Ruch pomaga, nie przeszkadza.**
   Ćwiczcie w ruchu, rób przerwy.
6. **Najpierw emocje, potem głoska.**
   Nazwij to, co dziecko czuje, zanim coś poprawisz.
7. **Objaw to nie złośliwość.**
   Za objawy nie karzemy. Za złamanie umowy – przypominamy zasadę.
8. **Jedna głoska, jeden cel.**
   Nie poprawiaj wszystkiego naraz.
9. **Pokazuj czas.**
   Minutnik i plan dnia mówią więcej niż „jeszcze chwilkę".
10. **To nie jest Twoja wina.**
    ADHD nie powstaje z powodu błędów wychowawczych.