

Matematyka z dzieckiem z ADHD — 12 zasad

checklista dla rodzica · zaznacz, co dziś zadziałało

Nie chodzi o obniżanie wymagań, tylko o usunięcie przeszkód organizacyjnych. Wybierz jedną zasadę na tydzień i zostaw ją, dopóki nie zaczniesz wychodzić bez przypominania. Dopiero potem dokładaj następną.

ZANIM USIĄDZIE

- ☐ **1. Ruch przed nauką, nie po**
Dwadzieścia minut na dworze przed lekcjami; ruch reguluje uwagę, a nie jest nagrodą za nią.
- ☐ **2. Cel na dziś tak mały, żeby dało się go skończyć**
„Dziś dwójki i trójki”, nie „naucz się tabliczki”. Skończony mały cel buduje jutrzejsze siadanie.
- ☐ **3. Minutnik na widoku, blok według wieku**
Klasy 1–2: 12–18 min, 3–5: 20–25 min, 6–8: 25–30 min pracy, potem 5 minut ruchu. Dziecko widzi, ile zostało.
- ☐ **4. Jedna kartka na stole**
Reszta w plecaku. Skończone kartki na widoczny stos: rosnący stos robi dla motywacji więcej niż pochwała.

PRZY STOLE

- ☐ **5. Jedno polecenie naraz, w dwóch krokach**
Najpierw „przeczytaj i podkreśl, o co pytają”. Dopiero potem „licz”. Hamowanie odruchu „liczę od razu” jest przy ADHD najłabsze.
- ☐ **6. Kratka i jedno działanie w jednej linijce**
Kratka trzyma cyfry w kolumnach, reguła jednej linijki nie pozwala zgubić kroku.
- ☐ **7. Kroki zadania na kartce, nie w głowie**
Przy zadaniu wieloetapowym lista kroków leży obok do końca. Dziecko, które zgubiło wątek, wraca do listy, nie do ciebie.
- ☐ **8. Nie poprawiaj w locie**
Uwagi po bloku, nie po każdej linijce. Sprawdzanie po każdym zadaniu, „czy na pewno wie”, rozbija pracę.

PO SKOŃCZENIU

- ☐ **9. „Sprawdź, zanim oddasz”**
Minus w kółku? Jednostka? Wróć do pytania: czy odpowiedziałeś na to, o co pytali? Czy wynik jest możliwy?
- ☐ **10. Kończ, gdy minutnik zadzwoni**
Nawet w połowie zadania. Przerwiesz w dobrym momencie: jutro siądziesz chętnie. Wyciśniesz trzy minuty: jutro awantura.
- ☐ **11. Chwal strategię, nie wynik**
„Sprawdziłeś jednostkę”, „zapisałeś dane” — to zachowania, które ma powtórzyć. „Brawo, dobrze” niczego nie uczy.
- ☐ **12. Jedno zdanie zamiast oceny**
„To już umiesz. Tu pojawił się problem. Następny krok to...”. Nie: „masz poprawić matematykę”, tylko: „dziś 10 minut czytamy treść zadań”.

Jeśli po dwóch tygodniach takiej pracy nadal nie ma efektu, to informacja dla poradni psychologiczno-pedagogicznej, a nie powód do dłuższych bloków. Dłuższy blok = więcej błędów z nieuwagi, nie więcej nauki.