

ADHD - zabiegi terapeutyczne

I. Trudności ze słyszeniem

Odbiór słuchowy i rozumienie mowy

1. Formułować krótkie zdania, zawierające tylko jedną myśl.
2. Wypowiadać tylko jedno polecenie.
3. Dostarczać bodźców wzrokowych.
4. Ćwiczenia w rozpoznawaniu przedmiotów po wydawanym dźwięku.
5. Ćwiczenie - Poproś dziecko:
 - by wykonało czynność np.: *Kłaśnij w dłonie*
 - wzięło kartkę papieru i rysowało wg poleceń np. *Narysuj pięć kwiatków*,
6. Przeczytaj dziecku, kilka razy, krótką historyjkę, uprzedź, że będziesz zadawać pytania związane z treścią.
7. Powiedz trzy słowa, z których dwa będą te same, dziecko ma wysłuszyć to inne słowo.
8. Ćwiczenie polegające na tym by dziecko mimiką pokazało to co słyszy np. *Zamknij oczy* - dziecko zamyka oczy.
9. Podyktuj dziecku proste zdania 10. Czytaj dziecku krótkie zagadki.

Rozróżnianie za pomocą słuchu

1. Ćwiczenie na naśladowanie dźwięków np. ćwierkanie.
2. Pokaż dziecku obrazek np. psa i poproś, aby wydało dźwięk charakterystyczny.
3. Zabawy z dźwiękiem.
4. Nagraj dźwięki wydawane przez znane dziecku przedmioty np. odkurzacz, dzwonek szkolny. Zadaniem dziecka jest zidentyfikowanie dźwięków.
5. Przeczytaj dziecku dwa, trzy razy prosty, krótki wierszyk. Dziecko ma wskazać rymy.
6. Wystukaj rytm. Dziecko ma powtórzyć.

Pamięć słuchowa.

1. Namówić dziecko do robienia notatek.
2. Jeżeli to możliwe dawać polecenia dziecku też na piśmie.
3. Położyć przed dzieckiem kilka przedmiotów, następnie wydawać polecenia typu np. *Połóż klocek na zeszyte...*

II. Trudności z widzeniem

Odbiór za pomocą wzroku.

1. Odnajdywanie kształtów w obrazkach, gdzie ukryte są różne kształty.
2. Wszelkie ćwiczenia z układankami, też wykonane własnoręcznie.
3. Przerysowywanie prostych kształtów ze wzorów.
4. Dopasowywanie kształtów (zakrętki do słoików).
5. Układanie historyjek obrazkowych.
6. Wyszukiwanie kart parami.
7. Ćwiczenia w wyszukiwaniu i porównywaniu szczegółów w dwu obrazkach.
8. Dorysowywanie brakującej części.
9. Łączenie punktów, by powstała np. konkretna figura.
10. Nakładanie kalki technicznej na rysunek i kopiowanie.
11. Dyktuj słowa, dziecko ma odnaleźć stosowną ilustrację.
12. Stosuj obrazki, gdy opowiadasz bajkę.

Rozróżnianie za pomocą wzroku.

1. Układanie przedmiotów od największego do najmniejszego i na odwrót, układanie przedmiotów wg kolorów itp.
2. Układanie pasujących do siebie słów.
3. Podkreślanie w tekście np. *a*, innych samogłosek lub spółgłosek.
4. Odszukiwanie ukrytych słów, liter, cyfr na obrazkach.

Pamięć wzrokowa.

1. Zanim dziecko napisze słowo, poproś, by przeliterowało.
2. Stosować karty z wypisanymi słowami.
3. Patrzenie przez okno i polecenie, by wypisać nazwy trzech przedmiotów, które widać za oknem.
4. Ułożyć obrazki według określonego sposobu, pozwolić, by dziecko się przyjrzało, dokonać zmian i poprosić, by dziecko przywróciło stan pierwotny.
5. Gra w lotto, domino.
6. Ćwiczenie zapamiętywania numerów telefonicznych.
7. Przepisywanie słowa ze wzoru i autokorekta.
8. Pokaż figurę geometryczną, zestaw słów, zakryj lub usuń jeden element i poproś, by dziecko powiedziało, czego brakuje.
9. *Wylap białe litery na czarnym tle.*

III .Trudności w poruszaniu się

Koordinacja motoryki dużej

1. Chodzenie do tyłu.
2. Naśladowanie poruszania się zwierząt.
3. Chodzenie „po kamieniach”...
4. Biegi z przeszkodami.
5. Jazda na deskorolce.
6. Podskakiwanie.
7. Skakanie przez skakankę.
8. Fikanie koziołków.
9. Zabawa z kółkami np. hula-hoop

Koordinacja motoryki malej

1. Kalkowanie.
2. Przelewanie wody do określonych naczyń z miarkami.
3. Cięcie za pomocą nożyczek (zaokrąglone końce).
4. Kolorowanie, łączenie kropek, cyferek.
5. Zabawa ze spinaczami do bielizny- przypinanie na czas.
6. Kopiowanie figur.
7. Orgiami.
8. Gra w gry planszowe.
9. Lepienie plasteliny, zabawy z gliną.
10. Nawlekanie koralików, makaronu.
11. Zapinanie guzików, wiązanie butów, zasuwanie suwaków.
12. Rysowanie kółek.

Wizerunek ciała

1. Wskazywanie części ciała.
2. Malowanie zarysów twarzy, swoich portretów, obrysowywanie dłoni, stop.
3. Ćwiczenia przed lustrem.
4. Układanki z postaciami ludzi, przedmiotów, zwierząt.
5. Ćwiczenia pantomimiczne.

Problemy z położeniem w przestrzeni

1. Ćwiczenia w rozpoznawaniu figur.
2. Ćwiczenia w określaniu miejsc położenia przedmiotów.
3. Poruszanie różnymi częściami ciała.
4. Naśladowanie przez dziecko położenia ciała drugiej osoby- lustro.
5. Czytanie map razem z dzieckiem.
6. Instrukcje np.: *Położ piłkę pod krzesłem, a linijkę na krześle.*

Problemy z orientacją lewo/ prawo

1. Wyrabianie nawyku pisania, z lewej (lewą stroną można jakoś zaznaczyć np. kolorem)
2. Wskazywanie lewostronnych i prawostronnych części ciała.
3. Wskazywanie na fotografii lewostronnych i prawostronnych części ciał osób fotografowanych.
4. Ułożyć kilka obrazków po lewej stronie, kilka po prawej, tak by utworzyli historyjkę.
5. Podzielić kartkę papieru na pół i zaznaczyć lewą i prawa stronę.
6. Wybierać gry, które zmuszają do intensywnego ruchu lewej lub prawej strony ciała.

Nadpobudliwość

Wymagana ta sama struktura zajęć, mało bodźców, porządek na biurku(tylko te przedmioty, które są bezpośrednio potrzebne do ćwiczenia). Zadania krótkie. **Schemat zajęć zawsze taki sam, daje to dziecku poczucie przewidywalności. Unikać zaskoczeń.**