

Dla rodziców - razem z dzieckiem / Organizacja dnia

Nasz plan na jeden moment

Ułóżcie wspólnie krótką podpowiedź do jednego fragmentu dnia, np. przygotowania do wyjścia.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Zapytaj dziecko, który moment dnia chce sobie ułatwić. Wybierzcie słowa, obrazki albo zdjęcia odpowiednie dla jego wieku.
2. Zapiszcie najwyżej trzy kroki w uzgodnionej kolejności. Ustalcie, przy czym pomożesz i gdzie znajdzie się plan.
3. Wypróbujcie plan raz, zostawiając miejsce na odpoczynek i zmianę kolejności. Potem wspólnie poprawcie jedną rzecz.

Moment, który wybieramy...

Nasze kroki: 1... 2... 3...

Pomoc dorosłego i miejsce na przerwę...

Po próbie: Co dziecko chce zostawić, a co zmienić? Można odpowiedzieć gestem lub rysunkiem.

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Plan jest podpowiedzią, nie listą do rozliczania dziecka. Dopasuj liczbę kroków do jego możliwości.

Podstawa: CHADD - Visualize a Good Start to the School Year

<https://chadd.org/adhd-weekly/visualize-a-good-start-to-the-school-year/>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla rodziców - razem z dzieckiem / Przeciążenie bodźcami

Możesz zrobić przerwę

Ustalcie z dzieckiem prosty sposób sygnalizowania, że potrzebuje mniej bodźców.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. W spokojnej chwili zapytaj, co przeszkadza i co pomaga. Dziecko może pokazać, narysować lub wybrać spośród dwóch możliwości.
2. Wspólnie wybierzcie sygnał przerwy i bezpieczne miejsce. Możecie zmniejszyć hałas, odsunąć się od tłoku albo zaplanować chwilę ruchu.
3. Pokaż, jak odpowiesz na sygnał: zatrzymasz wymagania i pomożesz przejść w spokojniejsze miejsce. Nie ćwiczcie tego przez wywoływanie przeciążenia.

Dziecko mówi lub pokazuje, że przeszkadza mu...

Nasz sygnał przerwy...

Miejsce i pomoc dorosłego...

Po próbie: Czy dziecko miało wybór? Co pomogło mu poczuć się wygodniej?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

W przeciążeniu ogranicz pytania i wymagania. Spokojne miejsce nie służy karaniu ani izolowaniu dziecka.

Podstawa: National Autistic Society - Ten simple sensory strategies for autistic children

<https://www.autism.org.uk/learn/knowledge-hub/professional-practice/sensory-strategies>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla rodziców - razem z dzieckiem / Czytanie

Czytamy tak, jak wygodniej

Wspólne spotkanie z krótkim tekstem, w którym dziecko wybiera temat i sposób uczestniczenia.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Zaproponuj dwa krótkie teksty zgodne z zainteresowaniami dziecka: fragment komiksu, opowiadania lub ciekawostkę. Może zaproponować własny.
2. Ustalcie formę: czytasz Ty, słuchacie nagrania albo czytacie na zmianę. Dziecko samo wybiera, czy i ile przeczyta.
3. Zatrzymajcie się w uzgodnionym miejscu lub wcześniej. Porozmawiajcie o jednej ciekawej rzeczy; można ją też narysować.

Dziecko wybiera temat...

Dzisiaj czytamy lub słuchamy tak...

Jedna ciekawa rzecz lub rysunek...

Po próbie: Czy dziecko chce wrócić do tej formy? Co zmienić następnym razem?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Bez mierzenia szybkości i odpytywania. Słuchanie daje dostęp do treści, ale nie zastępuje indywidualnego wsparcia w nauce czytania.

Podstawa: British Dyslexia Association - Reading struggles

https://www.bdadyslexia.org.uk/services/helpline/ask-us/reading_struggles

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla rodziców - razem z dzieckiem / Pisanie

Jedno słowo na własny sposób

Wybierzcie potrzebne dziecku słowo i przyjrzyjcie się zapisowi bez długiego przepisywania.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Zapytaj, jakie słowo dziecko chce wykorzystać, np. w podpisie rysunku. Wybierzcie krótkie słowo na miarę jego umiejętności.
2. Pokaż poprawny zapis. Dziecko może ułożyć litery, przepisać słowo albo wpisać je na klawiaturze. Przyjrzyjcie się jednemu trudnemu fragmentowi.
3. Użyjcie słowa w podpisie lub krótkiej wiadomości. Jeśli dziecko chce, dodajcie rysunek pomagający zapamiętać zapis.

Nasze słowo...

Fragment, któremu się przyglądamy...

Podpis, wiadomość lub rysunek...

Po próbie: Który sposób wybrało dziecko? Co ułatwiło mu zapis?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

To pomysł na wspólne wsparcie. Nie przenosimy angielskich reguł pisowni na polski; przy utrwalonych trudnościach uzgodnij sposób pracy z pedagogiem.

Podstawa: British Dyslexia Association - Spelling

<https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/children/how-can-i-support-my-child/spelling>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20

Dla rodziców - razem z dzieckiem / Liczenie

Liczby, które można zobaczyć

Pokażcie jedno działanie na przedmiotach, w zakresie liczb komfortowym dla dziecka.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. Pozwól dziecku wybrać bezpieczne, odpowiednie do wieku przedmioty lub rysunki. Ustalcie małą liczbę, od której chcecie zacząć.
2. Pokaż przykład: 2 klocki i jeszcze 1 dają 3. Przesuwaj przedmioty, wyjaśniając, co się dzieje; potem zapisz $2 + 1 = 3$.
3. Zaproponuj podobny przykład wybrany przez dziecko. Może wskazywać, przesuwac lub liczyć na palcach. Możecie też wrócić do pokazu.

Wybieramy przedmioty lub rysunki...

Nasz przykład: obrazek i działanie...

Pomoc, którą dziecko chce zachować...

Po próbie: Co stało się jaśniejsze po pokazaniu? Nie trzeba robić trudniejszego przykładu.

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Bez rywalizacji i odmierzania czasu. Zakres i tempo dopasuj do dziecka; karta nie rozpoznaje ani nie leczy dyskalkulii.

Podstawa: BDA / Patoss - Support strategies for parents and carers, s. 7-8 i 17

https://cdn.bdadyslexia.org.uk/uploads/documents/Advice/Support_strategies_for_all_parents_and_carers_250118.pdf?v=1554464150

Źródło sprawdzono: 2026-10-20