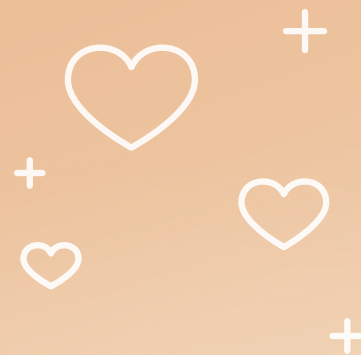




Mindset

Fundacja na rzecz psychoedukacji
i neuroroznorodności



List do nauczyciela — wzór dla rodziców dziecka z ADHD

Jak napisać do wychowawcy, żeby zbudować współpracę dom–szkoła

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

BEZPŁATNY

Przykładowy list z podpowiedziami: co napisać o diagnozie, mocnych stronach i trudnościach dziecka oraz jakie rozwiązania zaproponować w klasie.

W ŚRODKU

- ✓ Przykładowy list z podpowiedziami krok po kroku
- ✓ Lista objawów do wyboru
- ✓ Pomysły na wsparcie ucznia w klasie
- ✓ Karta pracy: plan mojego listu

Jak korzystać z tego wzoru

Dobry list do wychowawcy na początku roku szkolnego (albo przy zmianie nauczyciela) to jeden z najprostszych sposobów, żeby zbudować współpracę dom–szkoła, zanim pojawią się trudności. Pokazuje, że dziecko to **nie tylko jego objawy**, i daje nauczycielowi konkretne, sprawdzone pomysły.

Poniżej znajdziesz **przykładowy list** mamy dziewięcioletniego Stasia. Obok każdego fragmentu — odpowiedź, co w tym miejscu napisać o swoim dziecku.

✓ Zanim zaczniesz pisać

- Pisz życzliwie i rzeczowo — jak do sojusznika, nie przeciwnika.
- Wybierz z listy objawów tylko te, które dotyczą twojego dziecka.
- Zaproponuj 3–5 rozwiązań, które naprawdę działają — lepiej mniej, a konkretnie.
- Jeśli możesz, zaproś dziecko do współtworzenia listu: niech samo napisze lub narysuje, co lubi i co mu pomaga.

Przykładowy list

Pani Aniu,

piszę do Pani jako mama Stasia — Pani ucznia, dziecka z ADHD — aby nawiązać współpracę, która pomoże nam lepiej wspierać go w szkole. Wiem, że codzienność pracy z dzieckiem z zaburzeniami neurorozwojowymi, bo do takich zaliczamy przecież ADHD, bywa wymagająca. Dlatego tym bardziej zależy mi na porozumieniu, które ułatwi nam wszystkim pracę: nie tylko Stasiowi, ale też Pani i pozostałym uczniom podczas lekcji, a nam, rodzicom, w domu.

Chciałabym podzielić się kilkoma informacjami na temat Stasia — opowiedzieć o jego mocnych stronach, trudnościach oraz zainteresowaniach, aby pomóc Pani lepiej zrozumieć jego potrzeby i znaleźć skuteczne metody wsparcia.

Staś ma 9 lat i jest bardzo bystrzym chłopcem. Jego diagnoza to ADHD w obrazie mieszanym — to oznacza, że ma objawy zarówno z zakresu zaburzeń koncentracji uwagi, jak i nadruchliwości i impulsywności.

Z pewnością zaobserwowała Pani u niego takie zachowania jak:

- ciągłe wiercenie się i poruszanie rękami lub nogami,
- częste wstawanie z miejsca w klasie,
- nadmierna gadatliwość, wysoki poziom energii,
- przerywanie rozmów lub gier, trudność z czekaniem na swoją kolej,
- podawanie odpowiedzi przed zakończeniem pytania,
- trudności z kontrolą emocji, wybuchy złości,
- łatwe rozpraszanie się, gubienie rzeczy potrzebnych w szkole,
- trudności z organizacją zadań i kończeniem rozpoczętych aktywności.

To typowy obraz dziecka z ADHD. Zachowania te wynikają przede wszystkim z jego zaburzenia, nie zaś ze złej woli czy lenistwa.

WSTĘP

Główna intencja i cel listu.

DIAGNOZA

Główne rozpoznanie lub treść orzeczenia, które otrzymało dziecko.

OBJAWY

Lista objawów twojego dziecka — wybierz pasujące z pełnej listy na stronie 6 lub wpisz własne.

Nie chciałabym jednak, aby ten obraz przysłonił Pani prawdziwego Stasia — empatycznego, wrażliwego, ciekawego świata. Dlatego podzielę się kilkoma spostrzeżeniami o moim dziecku — być może sama zauważyła już Pani u niego te cechy?

Mocne strony Stasia to kreatywność, wysoka energia i szybkie uczenie się rzeczy, które go interesują. Kiedy temat nawiązuje do jego pasji — piłki nożnej — potrafi naprawdę mocno zmotywować się do wykonania zadania! Poza piłką interesuje go muzyka oraz geologia — ma w domu pokaźną kolekcję minerałów, którą z pewnością chętnie pokaże klasie na którejś lekcji. Być może znajdzie Pani w programie temat, przy którym uda się mu to umożliwić? Z pewnością podniesie to jego pewność siebie.

Staś ma bowiem trudności z samooceną — objawy ADHD często utrudniają mu osiągnięcie sukcesu, na przykład kończenie zadań. To odbija się na jego pewności siebie, dlatego staramy się wzmacniać ją przy każdej okazji.

Staś bardzo ceni informacje zwrotne o tym, co zrobił dobrze, a co może poprawić. Gdyby znalazła Pani kilka minut w tygodniu, aby dać mu takie wsparcie, z pewnością bardzo to doceni i wykorzysta do efektywniejszej pracy.

Dekoncentruje go hałas, zwłaszcza nagłe, nieprzyjemne dźwięki, takie jak kosiarka za oknem. Być może mógłby mieć w klasie słuchawki wyciszające i zakładać je w razie potrzeby? Ułatwi mu to kończenie zadań w niesprzyjających warunkach.

MOCNE STRONY

Dziecko to nie tylko zaburzenie i widoczne na pierwszy rzut oka objawy. Opisz mocne strony i zainteresowania — to też wskazówki, jak budować motywację ucznia.

WYZWANIE

Dodatkowa trudność, nad którą obecnie pracujecie z dzieckiem.

CO MOTYWUJE

Co wspiera postępy twojego dziecka.

KONKRETNA TRUDNOŚĆ

Specyficzna trudność związana z zaburzeniem — razem z propozycją rozwiązania.

Co jeszcze może być pomocne? Razem z psychologiem Stasia przygotowałam kilka pomysłów, jak zmniejszyć wpływ objawów ADHD na pracę w klasie:

1. **Struktura i rutyna:** jasne, przewidywalne ramy czasowe zajęć.
2. **Sygnały przypominające:** tabliczki, naklejki, położenie ręki na ramieniu, aby pomóc mu wrócić myślami do „tu i teraz”.
3. **Krótkie instrukcje:** zadania podzielone na mniejsze etapy, krótkie i jasne polecenia.
4. **Mniej rozpraszaczy:** ograniczanie hałasu i niepotrzebnych przedmiotów na ławce.
5. **Przerwy na ruch:** krótkie przerwy lub gimnastyka w trakcie lekcji, gdy spada koncentracja.
6. **Pozytywne wzmocnienia:** chwalenie za wysiłek i postępy.
7. **Wizualne przypominajki:** obrazki lub karty przypominające o zasadach i obowiązkach.
8. **Elastyczne siedzenie:** możliwość zmiany miejsca, poduszka sensoryczna lub piłka.
9. **Dostosowania:** materiały i sprawdziany dopasowane do jego potrzeb (krótkie polecenia, przypomnienie o sprawdzeniu wyniku).
10. **Wsparcie emocjonalne:** rozmowa i pomoc w radzeniu sobie z frustracją i stresem.
11. **Zapasowy piórn timer:** na wypadek, gdyby znowu zapomniał kleju czy nożyczek.

Zdaję sobie sprawę, że niektóre z tych wskazówek mogą być trudne lub wręcz niemożliwe do wdrożenia. W razie potrzeby oczywiście zaangażuję się w ułatwienie tego — dostarczę niezbędne rzeczy i dalsze wskazówki.

Bardzo zależy mi na tym, aby Staś czuł się w szkole zrozumiany i wspierany, dlatego chciałabym wspólnie z Panią wypracować strategię, które pomogą mu radzić sobie z trudnościami w klasie. Zależy mi na regularnym kontakcie i wymianie informacji o postępach i ewentualnych problemach. Jestem dostępna przez dziennik elektroniczny, telefonicznie i osobiście, kiedy tylko będzie potrzeba. Wierzę, że działamy we wspólnej sprawie. Jestem otwarta na sugestie i chętnie spotkam się, aby omówić dalsze kroki i poznać Pani perspektywę.

Z poważaniem

Joanna Kowalska, mama Stasia z 3c

POMYSŁY NA WSPARCIE

Rozszerzone wskazówki, np. od psychologa czy terapeuty. Pełna lista na stronie 6.

ZAKOŃCZENIE

Deklaracja zaangażowania i gotowości do współpracy na linii dom–szkoła.

Do wyboru: objawy i pomysły na wsparcie

Nadruchliwość i impulsywność

- ciągłe wiercenie się i brak spokoju
- częste wstawanie z miejsca
- bieganie lub wspinanie się w nieodpowiednich sytuacjach
- trudności z cichą zabawą, głośna zabawa
- nadmierna gadatliwość, wysoki poziom energii
- przerywanie rozmów lub gier innych osób
- trudność z czekaniem na swoją kolej
- odpowiadanie przed zakończeniem pytania
- działanie bez zastanowienia nad konsekwencjami
- ryzykowne zachowania bez oceny bezpieczeństwa
- trudności z dotrzymywaniem tajemnic i obietnic
- trudności z kontrolą emocji, wybuchy złości, zmienność nastrojów

Koncentracja i organizacja

- łatwe rozpraszenie się bodźcami z zewnątrz
- trudności z koncentracją podczas zabawy lub nauki
- pomijanie szczegółów, błędy z nieuwagi
- trudności z przestrzeganiem instrukcji
- problemy z organizacją zadań i aktywności
- przechodzenie z jednej niedokończonej aktywności do kolejnej
- unikanie zadań żmudnych lub wymagających wysiłku umysłowego
- częste gubienie rzeczy potrzebnych w szkole i w domu



Pomysły na wsparcie — dodatkowo do listy z listu

- **Strategie relaksacyjne** — wprowadzenie i praktykowanie np. spokojnego, głębokiego oddychania.
- **Aktywność fizyczna** — ruchowe elementy w trakcie zajęć.
- **Indywidualne podejście** — dostosowanie materiałów do stylu uczenia się dziecka.

KARTA PRACY · PLAN MOJEGO LISTU

Zanim napiszesz — zbierz najważniejsze informacje

Diagnoza / orzeczenie:

3 objawy, które najbardziej wpływają na funkcjonowanie w szkole:

Mocne strony i zainteresowania mojego dziecka:

Co je motywuje? Co mu pomaga?

3–5 propozycji wsparcia w klasie:

Jak i kiedy można się ze mną kontaktować:

Wesprzyj nasze działania

Ten materiał jest **bezpłatny** i taki pozostanie. Możesz go pobierać, drukować, przysyłać dalej i wykorzystywać w pracy z rodzinami.

Fundację na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset założyły psycholożki Anna Karcz-Czajkowska i Karolina Gruszczyńska. Wspieramy zdrowie psychiczne — pomagamy dorosłym z ADHD, rodzicom, szkołom i firmom: konsultacjami, warsztatami i rzetelną wiedzą. Tworzymy materiały psychoedukacyjne, które pomagają zrozumieć neuroróżnorodność i codzienne funkcjonowanie z nią.

Za każdym takim materiałem stoją godziny pracy: sprawdzanie źródeł, konsultacje, redakcja i skład. Jeśli ten materiał okazał się dla Ciebie wartościowy i chcesz, żeby powstały kolejne — **wesprzyj nas drobną darowizną**. Nawet niewielka kwota realnie się liczy.



Zeskanuj kod telefonem

buycoffee.to/fundacjamindset

Darowizna przelewem — mBank:

61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

z zagranicy: PL61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

Możesz nas wesprzeć również bez wydawania złotych

- **Przekaż ten materiał dalej** — rodzicowi, nauczycielowi, terapeutce, pediatrze.
- **Powiedz nam, co poprawić** — napisz na kontakt@fundacjamindset.pl.
- **Zostań ambasadorem rzetelnej informacji** — dziel się sprawdzoną wiedzą w swoim otoczeniu.

Fundacja na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset

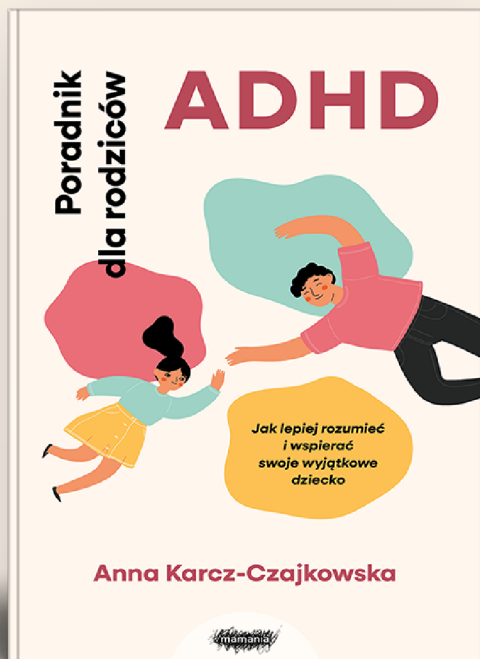
ul. Płk. Mieczysława Niedzielskiego „Żywiciela” 2d/1, 01-875 Warszawa

NIP 1182289773 · KRS 0001123532 · REGON 529470816

www.fundacjamindset.pl · kontakt@fundacjamindset.pl

POLECAMY

Chcesz wiedzieć więcej?



ADHD. Poradnik dla rodziców

Jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko

Anna Karcz-Czajkowska
Wydawnictwo Mamania

Codziennosc z ADHD bywa pełna wyzwań – dla dziecka i dla rodzica. Ta książka to praktyczny i empatyczny przewodnik, który pomoże ci lepiej zrozumieć świat twojego dziecka i skutecznie je wspierać.

W książce znajdziesz m.in.:

- wskazówki, jak rozpoznać objawy ADHD w różnych grupach wiekowych,
- opis przebiegu diagnozy w Polsce – krok po kroku,
- przegląd terapii i metod, które naprawdę działają,
- narzędzia wspierające dziecko w domu, w szkole i w relacjach,
- przestrzeń na refleksję nad emocjami i zasobami rodzica.



Zeskanuj i zamów

Anna Karcz-Czajkowska – psycholożka, pedagożka, badaczka społeczna. Prezeska Fundacji na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset, wykładowczyni akademicka, autorka książek i artykułów naukowych. Od lat wspiera rodziców i specjalistów, dostarczając praktycznych narzędzi opartych na najnowszych badaniach z zakresu neuropsychologii i neurobiologii.

Książka dostępna na mamania.pl



Mindset

Fundacja na rzecz psychoedukacji
i neuroróżnorodności

www.fundacjamindset.pl