

# JAK ROZGRYŹĆ ADHD?



**MATERIAŁY  
DO DRUKU**



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH  
I EMOCJONALNYCH KRAKÓW

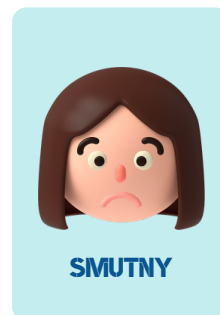
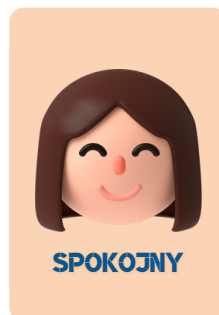
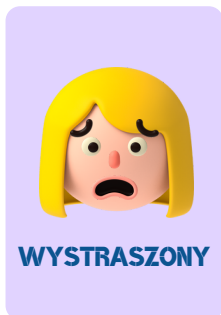
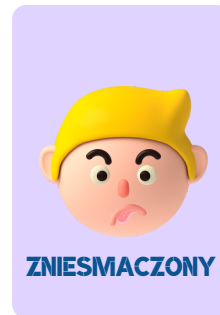
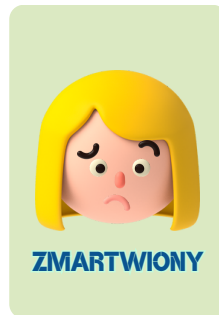
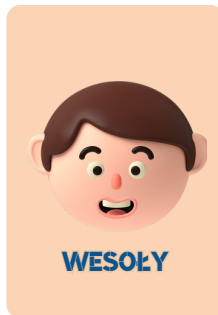
[psychologiadziecka.org](http://psychologiadziecka.org)



Czy wiesz, dlaczego dzisiaj masz taki nastrój? Przypomnij sobie sytuacje, które Ci się przytrafiły, słowa, jakie usłyszałeś, i zapisz swoje obserwacje poniżej.

## DZISIAJ CZUJĘ SIĘ...

ZAZNACZ X



## PONIEWAŻ...

---

---

---

---

---

---

---

---

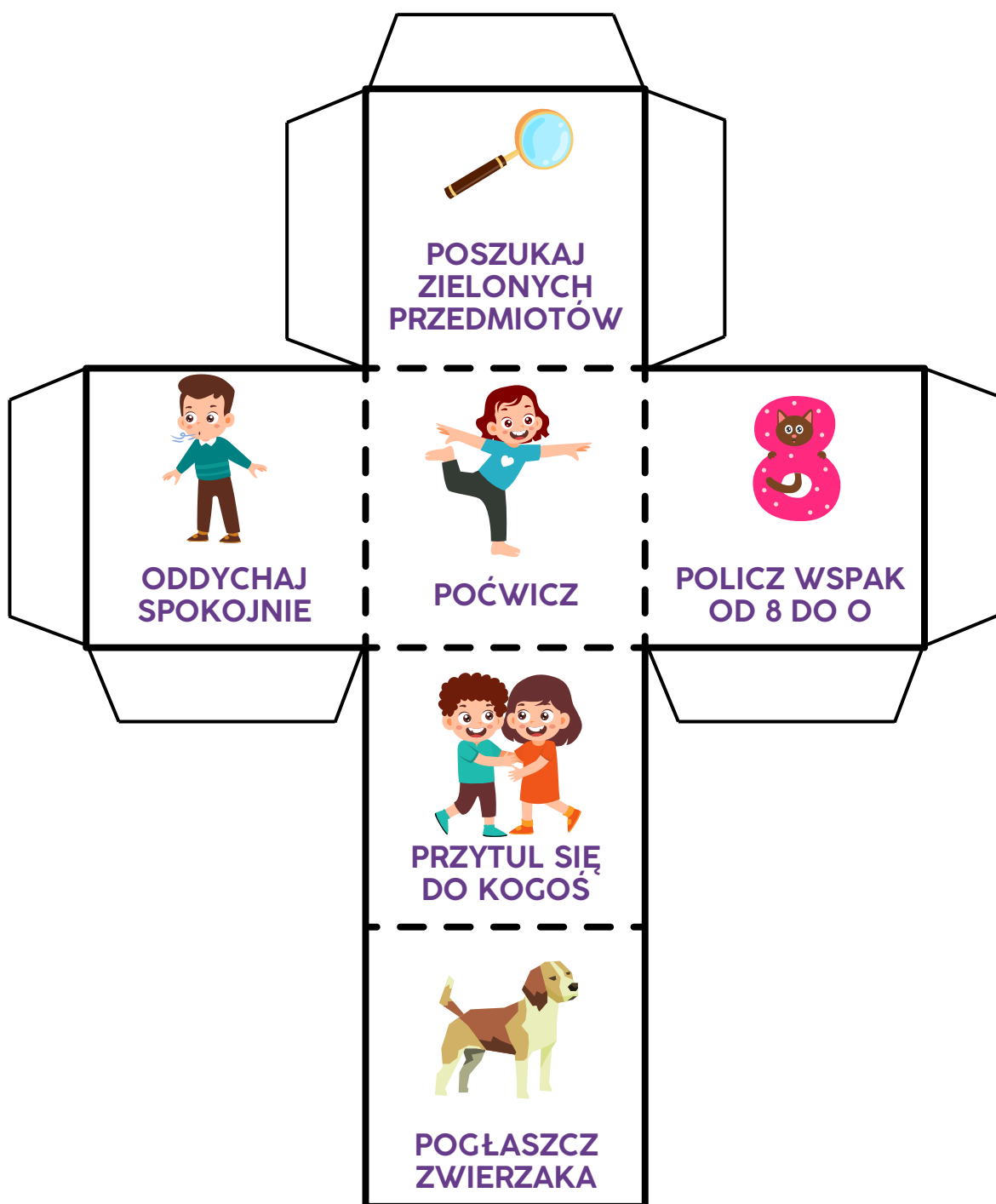
---

---

# JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRACHEM?



Już wiesz, że strach jest potrzebną emocją. To pewnego rodzaju alarm, który informuje nas o niebezpieczeństwie. Czasami jednak warto wiedzieć, jak tym alarmem sterować. Na kostce poniżej znajdziesz kilka propozycji. Rzuć zalaminowaną kostką i wykorzystaj zaproponowaną technikę.

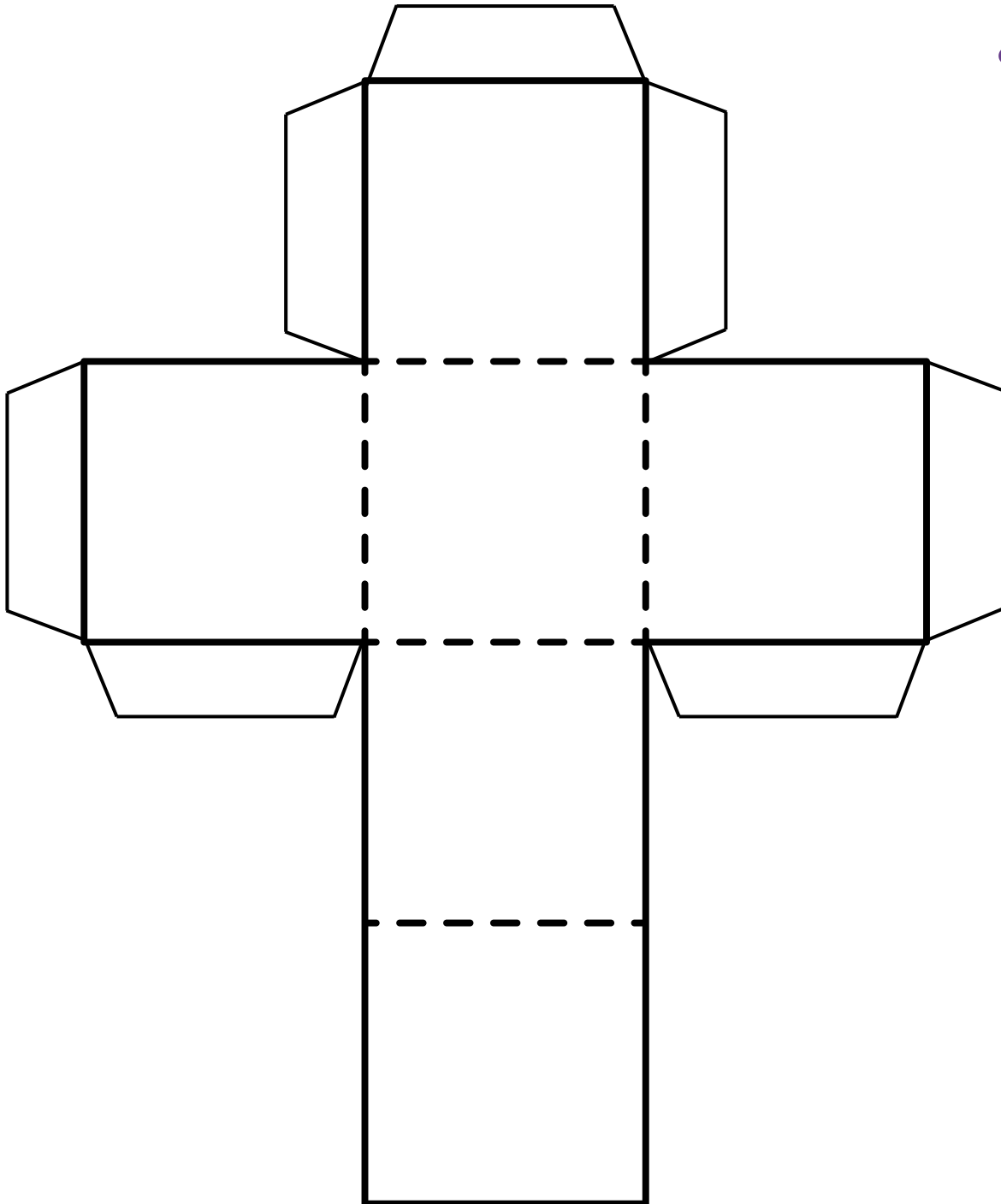


ZALAMINUJ. WYTNIJ. SKLEJ W ODPowiedNIM MiejsCU. KORZYSTAJ.

# JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRACHEM?



Stwórz własną kostkę radzenia sobie ze strachem. Narysuj lub wpisz swoje sposoby na strach w odpowiednich częściach kostki.

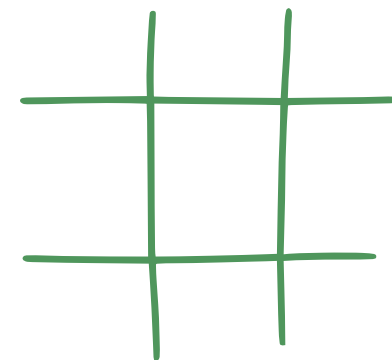
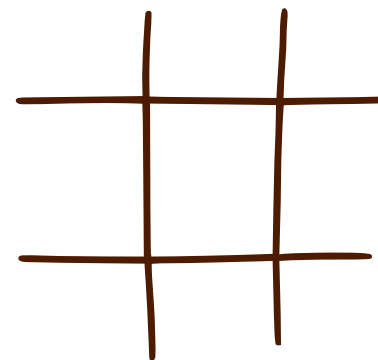
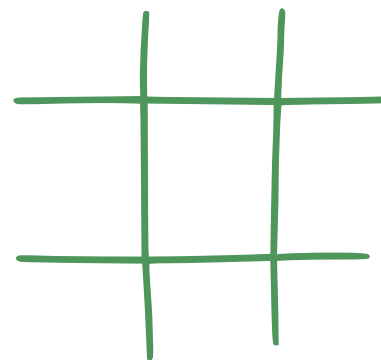
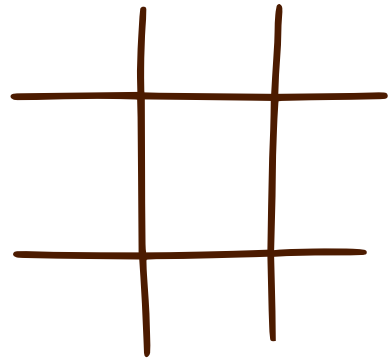
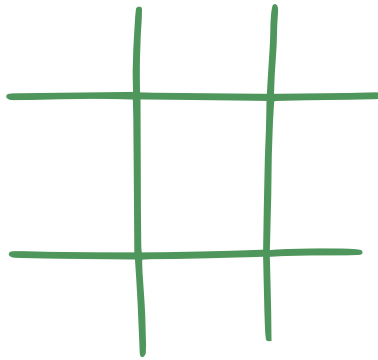
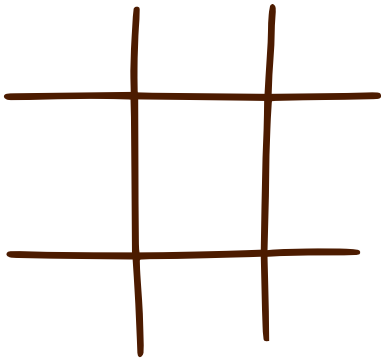
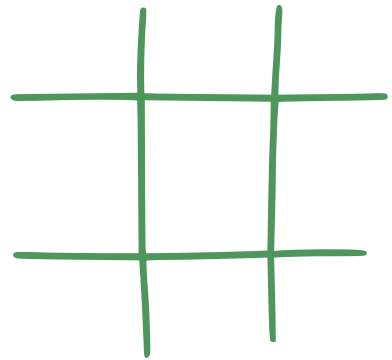
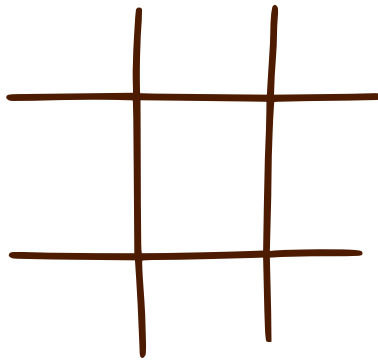
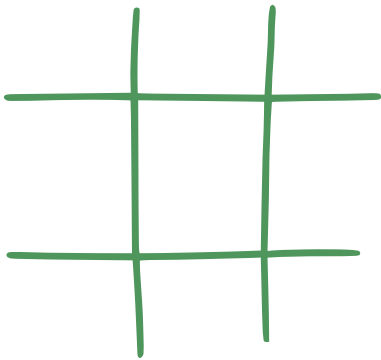
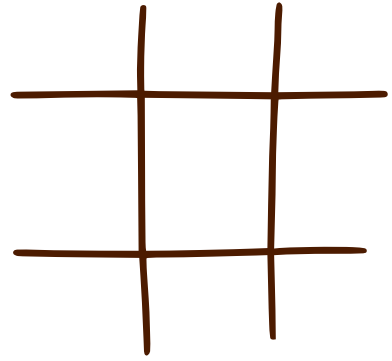
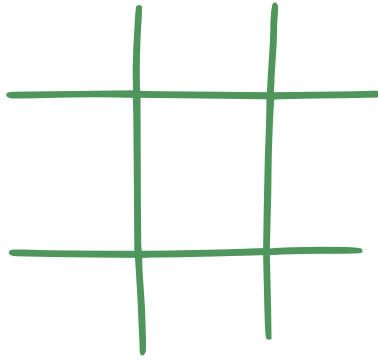
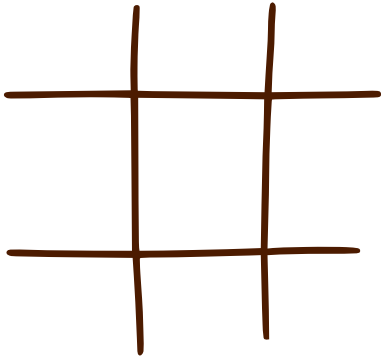


ZALAMINUJ. WYTNIJ. SKLEJ W ODPowiedNIM MiejsCU. KORZYSTAJ.

# SPOSÓB NA PRZERWĘ MIĘDZYLEKCYJNA



## KÓŁKO I KRZYŻYK



# SPOSÓB NA PRZERWĘ MIĘDZYLEKCYJNA



## KARTOFEL

13

15

3

19

1

20

7

5

9

11

17

8

18

2

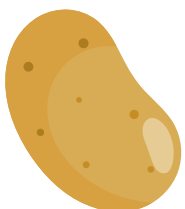
14

10

16

12

4



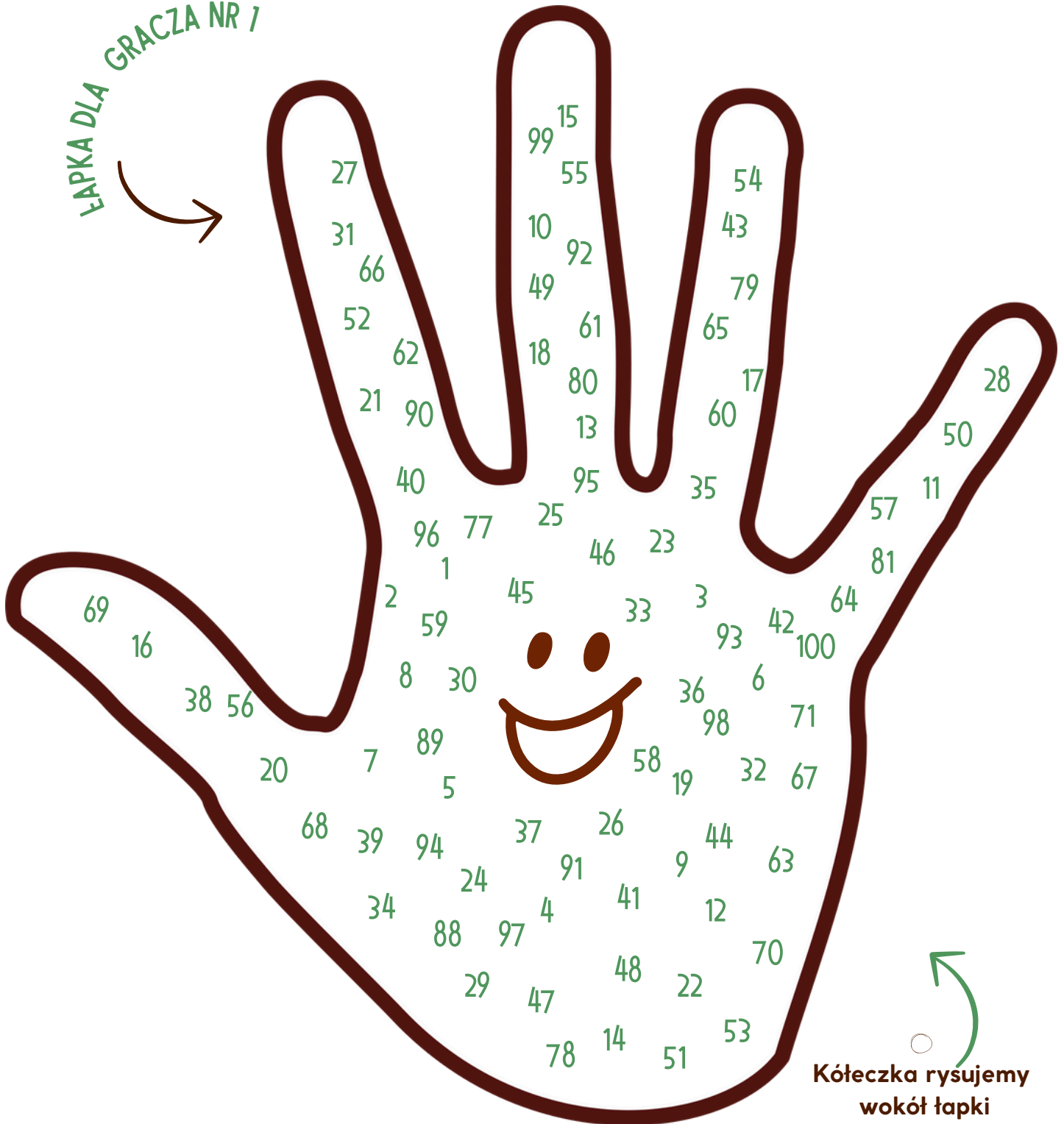
6

# SPOSÓB NA PRZERWĘ MIĘDZYLEKCYJNA



## ŁAPKI

ŁAPKA DLA GRACZA NR 1

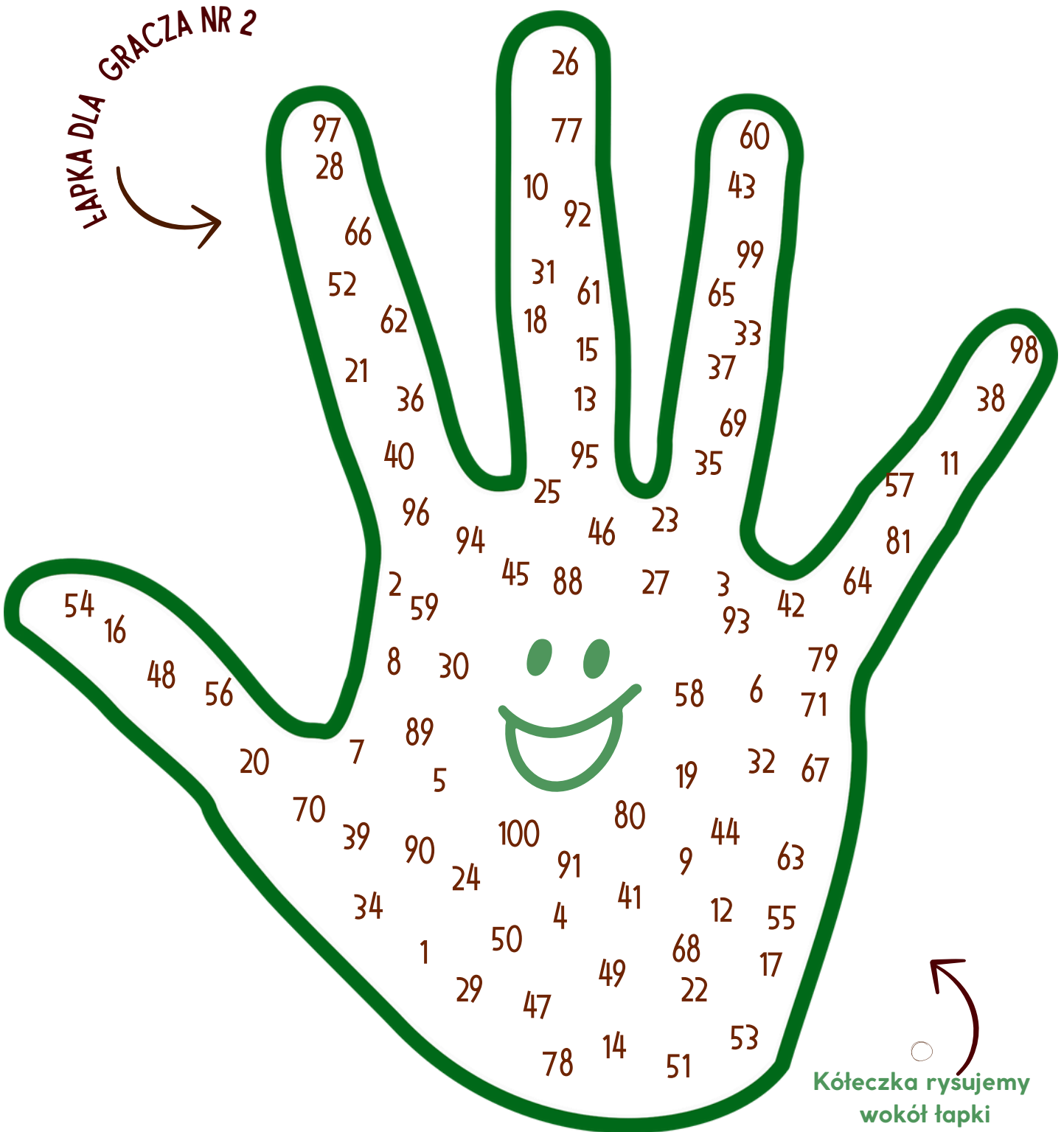


Kółeczka rysujemy  
wokół łapki

# SPOSÓB NA PRZERWĘ MIĘDZYLEKCYJNA



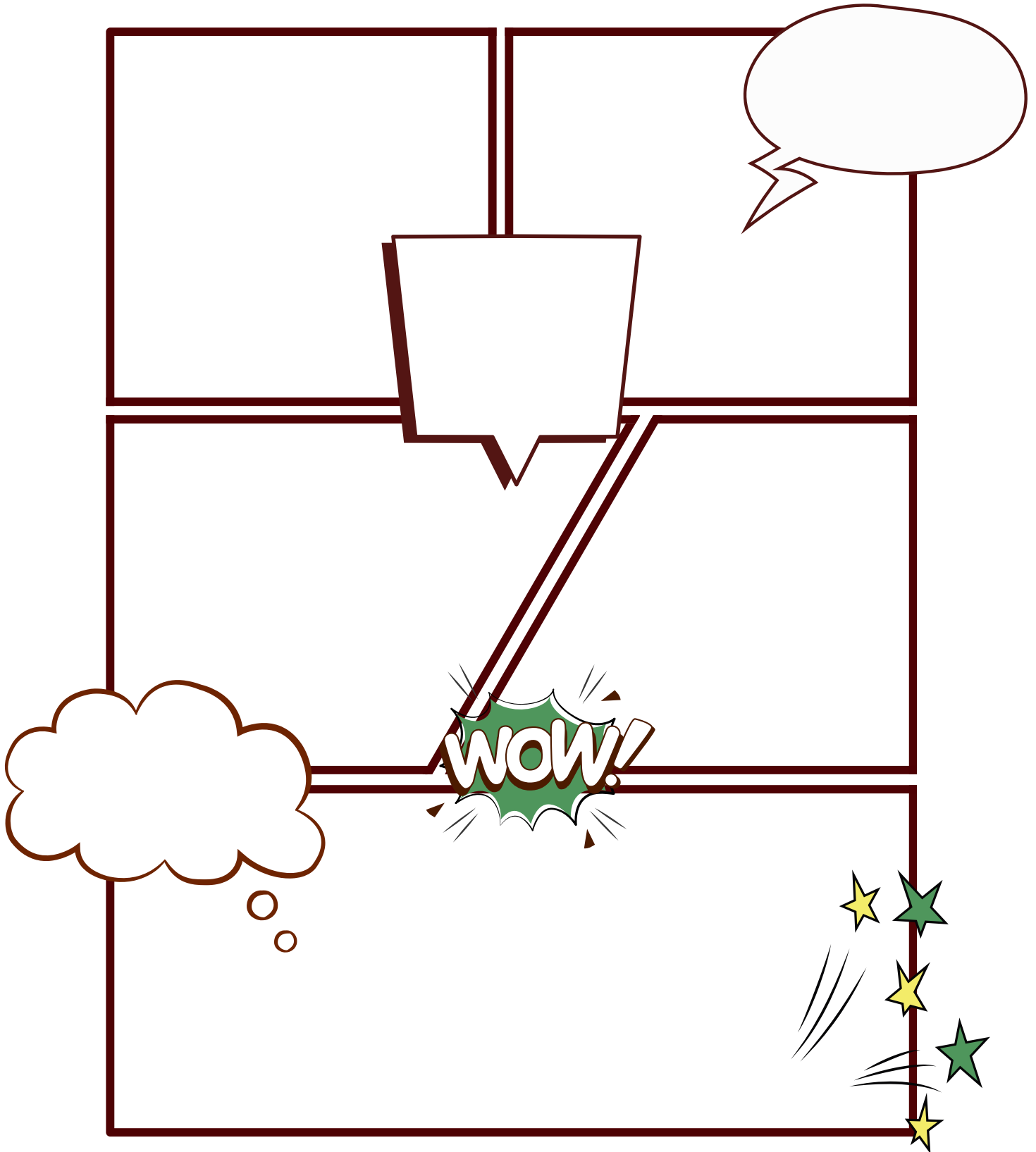
## ŁAPKI



# SPOSÓB NA PRZERWĘ MIĘDZYLEKCYJNA



STWÓRZ WŁASNY KOMIKS





MINIKSIĄŻECZKA DO PIÓRNIKA



MOGĘ POGNIEŚĆ  
GNIOTKA



MOGĘ POSZUKAĆ  
KOLORÓW  
W OTOCZENIU

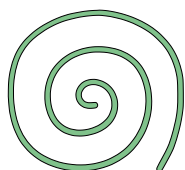
MOGĘ POMYŚLEĆ  
O CZYMŚ PRZYJEMNYM



MOGĘ NARYSOWAĆ  
COŚ, CO LUBIĘ, LUB  
POKOLOROWAĆ  
NP. MANDALĘ



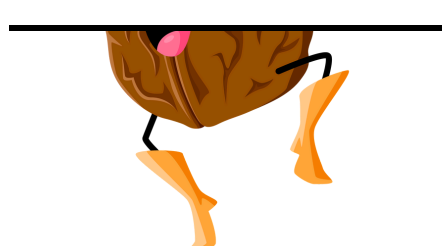
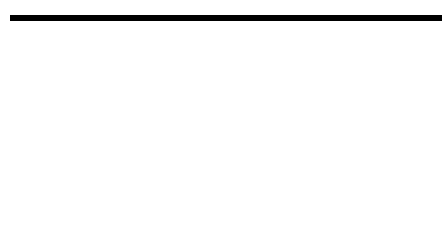
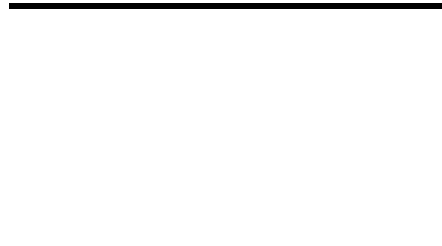
MOGĘ  
ODDYCHAĆ  
ZE  
ŚLIMAKIEM



MOGĘ POLICZYĆ WSPAK



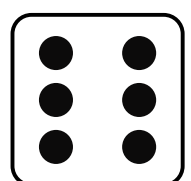
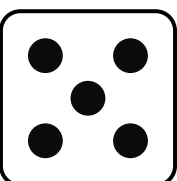
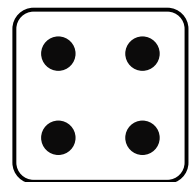
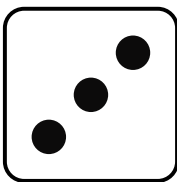
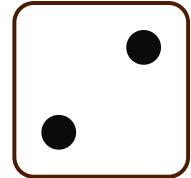
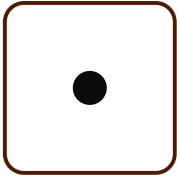
WYTNIJ PO  
PRZERYWANYCH  
LINIACH,  
A NASTĘPNIE  
ZŁÓŻ  
W HARMONIJKĘ  
I GOTOWE!



# CZAS WOLNY



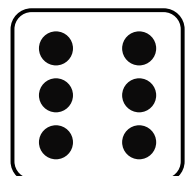
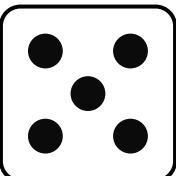
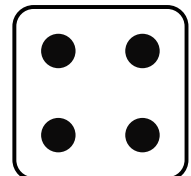
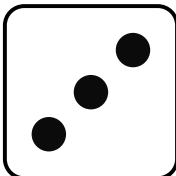
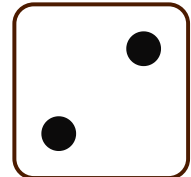
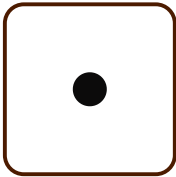
W wolnym czasie dobrze jest zrobić coś wartościowego i ciekawego. Czasami brakuje nam pomysłu lub pojawia się nuda (o której już wcześniej pisałyśmy). Proponujemy Tobie zabawę „wyturlaj aktywność”, która pomoże wypełnić Twój czas inspirującymi rzeczami. Rzuć kostką i wybierz czynność, którą wskaże liczba oczek.



# CZAS WOLNY



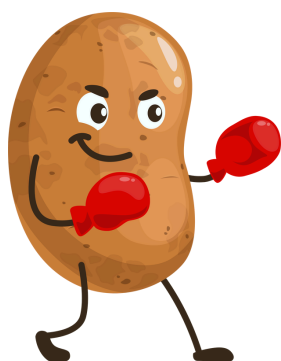
Stwórz swoją własną planszę do wyturlania aktywności.  
Obok odpowiednich oczek narysuj swoje propozycje zabaw.





Jedną z cech ADHD jest impulsywność, czyli skłonność do szybkiego i nieprzemyślanego działania. Niemal każdemu zdarza się wyskoczyć jak filip z konopi i zbyt szybko zareagować na jakąś sytuację. Ale osobom z ADHD zdarza się to znacznie częściej.

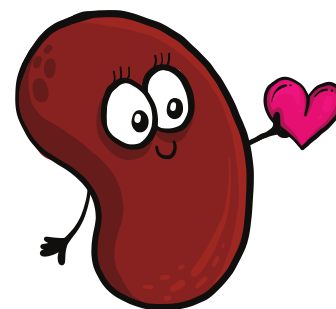
Poproś dorosłego o wydrukowanie, zalaminowanie i wycięcie poniższych kart krótkich zabaw ruchowych. Następnie wylosuj kartę i przez 10 sekund wykonuj polecenie z wylosowanej karty. Potem zrób krótką przerwę na kilka oddechów i wylosuj kolejną kartę.



Boksuj  
jak ziemniak

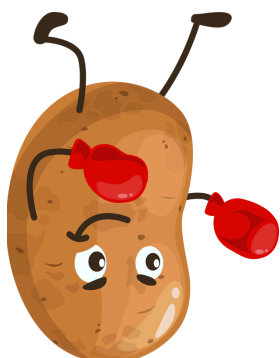


Pręż masy  
jak szpinak

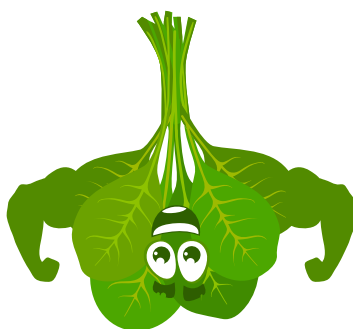


Przytul się do  
kogoś jak fasolka

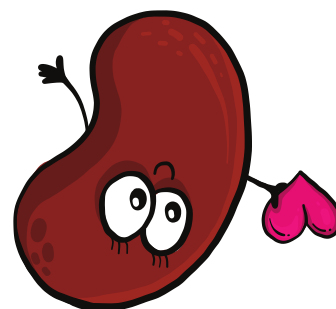
Boksuj  
jak ziemniak



Pręż masy  
jak szpinak

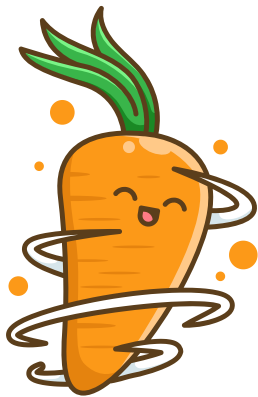


Przytul się do  
kogoś jak fasolka





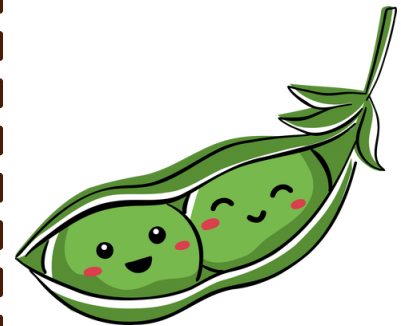
Kolejna porcja krótkich zabaw ruchowych, które pomogą Ci skontrolować swoje ciało i umysł.



Zatańcz jak  
marchewka



Posmuć się  
jak szparagi



Połącz się  
z kimś w parę  
jak groszek

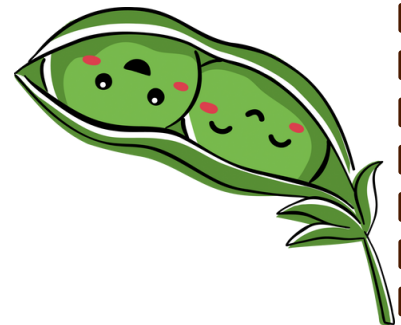
Zatańcz jak  
marchewka



Posmuć się  
jak szparagi!



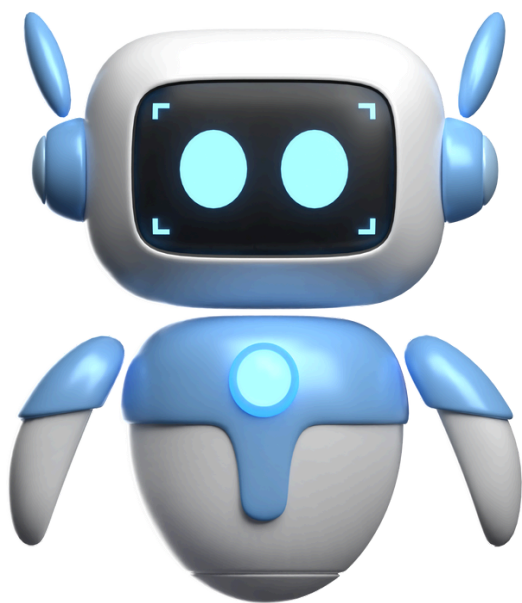
Połącz się  
z kimś w parę  
jak groszek





## ROBOT I MIŚ

Do zabawy zaproś innych członków rodziny. Jedna osoba losuje jeden obrazek z dwóch poniżej. Robot oznacza, że wszyscy chodźcie jak robot przez ok. 20 sekund. Po wykonaniu odpowiednich ruchów weź kilka spokojnych oddechów. Następnie kolejna osoba losuje obrazek. Jeżeli wylosuje misia, to wszyscy chodźcie jak miękkie misie przez ok. 20 sekund. Zabawę powtórzcie kilka razy.





Czas na ćwiczenie koncentracji uwagi. Umiejętność skupienia się na wybranej rzeczy przyda Ci się zarówno w szkole, jak i w domu, a także podczas zajęć pozalekcyjnych.

Proponujemy Ci kilka zabaw. Możesz bawić się samodzielnie lub z pomocą dorosłego.

## DOMOWE ABECADŁO

Poszukaj w domu rzeczy zaczynających się na kolejne litery alfabetu.

## POSŁUCHAJ CISZY

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Weź spokojny oddech i posłuchaj dźwięków, jakie Cię otaczają.

## NIETYPOWE CZYTANIE

Wybierz ulubioną książkę. Poproś dorosłego, aby nastawił czas na 4 minuty. W tym czasie w tekście książki znajdź słowa rozpoczynające się od kolejnych liter alfabetu.

## RYSOWANIE OBURACZ

Zacznij rysować swoimi ulubionymi kolorami ale... rysunek wykonaj obiema rękoma jednocześnie.





## ROZCIAGNIJ SIĘ

Wykonaj z kimś bliskim kilka ćwiczeń rozciągających. Następnie połóż się na podłodze i spokojnie oddychaj. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

## ROZMAWIJ SZEPTEM

Zaproś kogoś bliskiego do zabawy. Razem rozmawiajcie ze sobą szeptem przez ok. 3 minuty.

## ŻONGLOWANIE

Poproś dorosłego, aby podał Ci kilka miękkich chusteczek higienicznych. Następnie spróbuj nimi żonglować. Zwróć uwagę, że poruszają się one bardzo wolno.

## CO BY BYŁO, GDYBY:

- drzewa mogły mówić?
- krowy mogły latać?
- czas zatrzymał się w miejscu?
- trawa była żółta?
- nie było szkoły?
- gdybyś był niewidzialny?

## PISANIE NA PLECACH

Zaproś kogoś bliskiego do wspólnej zabawy. Poproś, aby pisał na Twoich plecach liczby lub litery, które będziesz odgadywać. Potem zamieńcie się rolami.

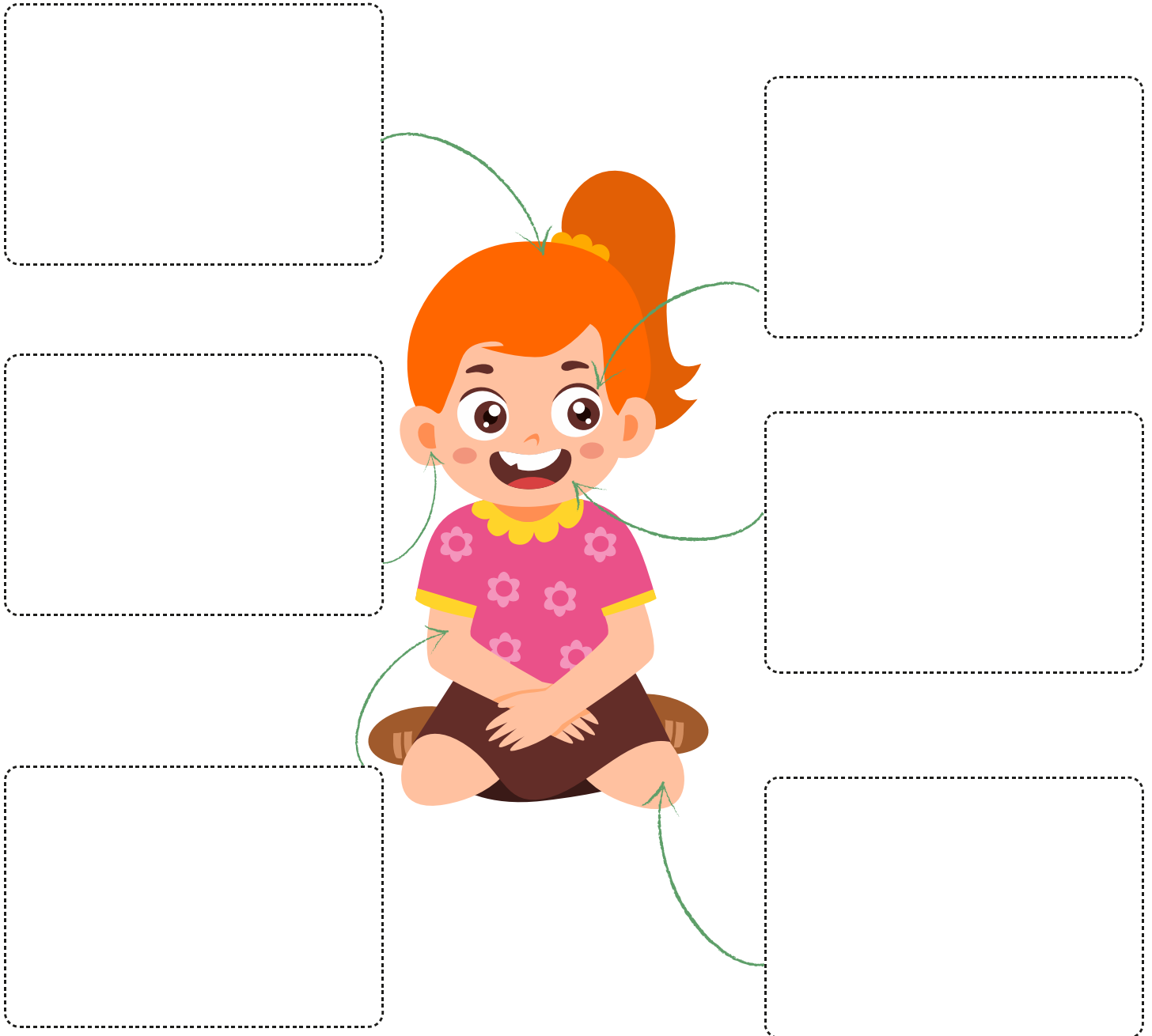
## ŁAŃCUCH SKOJARZEŃ

Zaproś kogoś do zabawy. Jedna osoba mówi słowo, druga kolejne, ale zaczynające się od ostatniej litery poprzedniego słowa. I tak na zmianę. Na końcu powtórzcie wszystkie wymienione słowa.

# UWAŻNE SŁUCHANIE



Dlaczego warto trenować tę umiejętność? Uważne słuchanie pozwoli Ci skupić się na tym, co ktoś ma do powiedzenia, i zapamiętać ważne informacje. Daje poczucie zrozumienia i zaangażowania, sprawia, że dla innych rozmowa z Tobą jest znacznie przyjemniejsza. Dowiedz się, co powinno robić Twoje ciało, kiedy słuchasz. Wytnij z kolejnej strony informacje i przyklej je w odpowiednich miejscach.





Wytnij, przyporządkuj i naklej informacje na poprzedniej karcie.

MÓZG MYŚLI



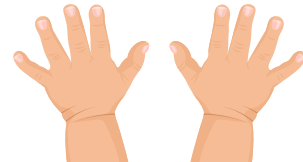
USTA MILCZĄ



NOGI SĄ  
SPOKOJNE



RĘCE SĄ  
SPOKOJNE



OCZY PATRZĄ  
UWAŻNIE



USZY  
SŁUCHAJĄ



# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIATEK

SOBOTA

NIEDZIELA



# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

PONIEDZIAŁEK

# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

**WTOREK**

# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

**ŚRODA**

# UWAŻNIE SŁUCHAM



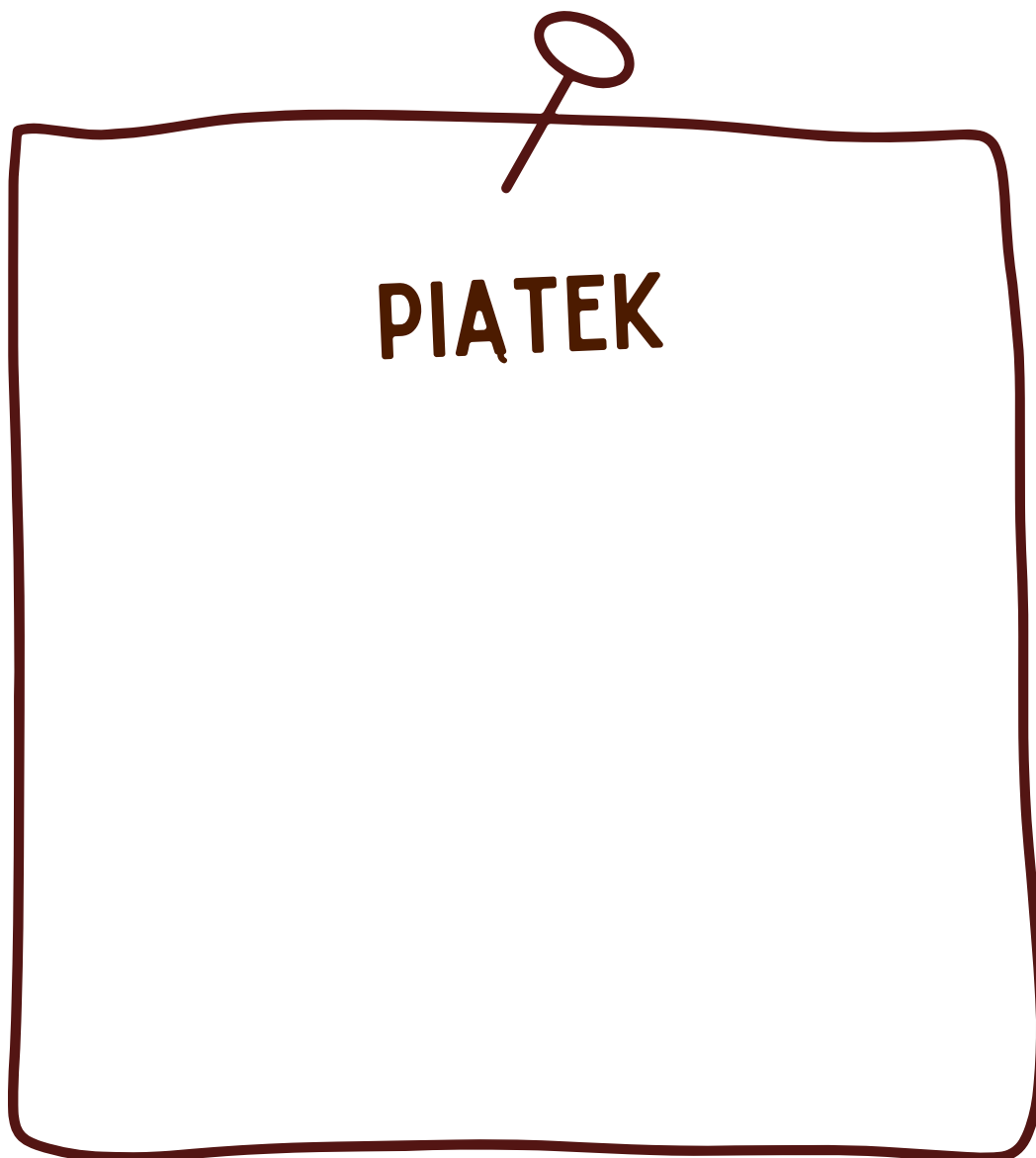
Po powrocie do domu dobrze jest... побыć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

**CZWARTEK**

# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.



# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

**SOBOTA**

# UWAŻNIE SŁUCHAM



Po powrocie do domu dobrze jest... pobyć trochę w ciszy. Usiądź wygodnie w wybranym miejscu, nastaw timer na 2 minuty, zamknij oczy i posłuchaj otoczenia. Zwróć uwagę na to, co się dzieje. Jakie dźwięki słyszysz? Które z nich są dla Ciebie przyjemne, a które zaskakujące? Jakie myśli krążą Ci po głowie? Zapisuj codziennie na poniższych karteczkach odgłosy, jakie usłyszałeś, i emocje, jakie w Tobie wywołały.

**NIEDZIELA**

# UWAŻNOŚĆ



Czym jest uważność? To umiejętność świadomego przebywania w danym momencie i danej sytuacji. Jeśli potrafisz skupić się na tym, co widzisz, słyszysz, czujesz w obecnej sytuacji, czyli tu i teraz, to oznacza, że jesteś uważny. Nie myślisz o przeszłości ani nie wybiegasz myślami w przyszłość.

## OTO KILKA ZABAW NA UWAŻNOŚĆ



### POSMAKUJ I ZGADNIJ

Umyj dokładnie dłonie. Zamknij oczy. Następnie niech dorosły poda Ci przysmaki, a Ty odgadnij, co to może być. Najpierw sprawdź dłońmi kształt, strukturę, a następnie posmakuj i odgadnij.



### DOTKNIJ I ZGADNIJ

Przed Tobą worek pełen niespodzianek. Włóż do niego dłoń i odgadnij za pomocą dotyku, jakie rzeczy się w nim znajdują.



Poproś dorosłego, aby wyciął zabawy na uważność z tej i następnej karty. Następnie zalaminował je i zrobił z nich książeczkę. Możesz z niej korzystać w dowolnej chwili.

# UWAŻNOŚĆ



## CODZIENNY PRYTULAS

Codzienna porcja przytulasów to wspaniała rzecz. Przytul się do bliskiej osoby i trwajcie tak przez 2 minuty. Na koniec spójrzcie sobie w oczy i uśmiechnijcie się do siebie.



## KOŁYSANIE

Usiądź wygodnie. Schowaj głowę między kolanami. Zaczynij się delikatnie kołysać w lewą i prawą stronę. Pozwól, aby w tym czasie ramiona swobodnie zwisały wzdłuż tułowia.



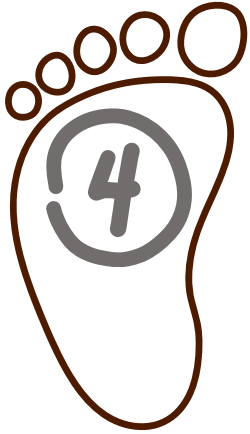
## ODDYCHANIE Z KOSTKĄ

Usiądź wygodnie. Poczuj swoje ciało. Rzuć kostką do gry. Tyle ile wylosujesz oczek, tyle razy zrób powolny i głęboki wdech i wydech.





Miejsce na Twoją umiejętność.



NA KOŃCU .....



NASTĘPNIE .....

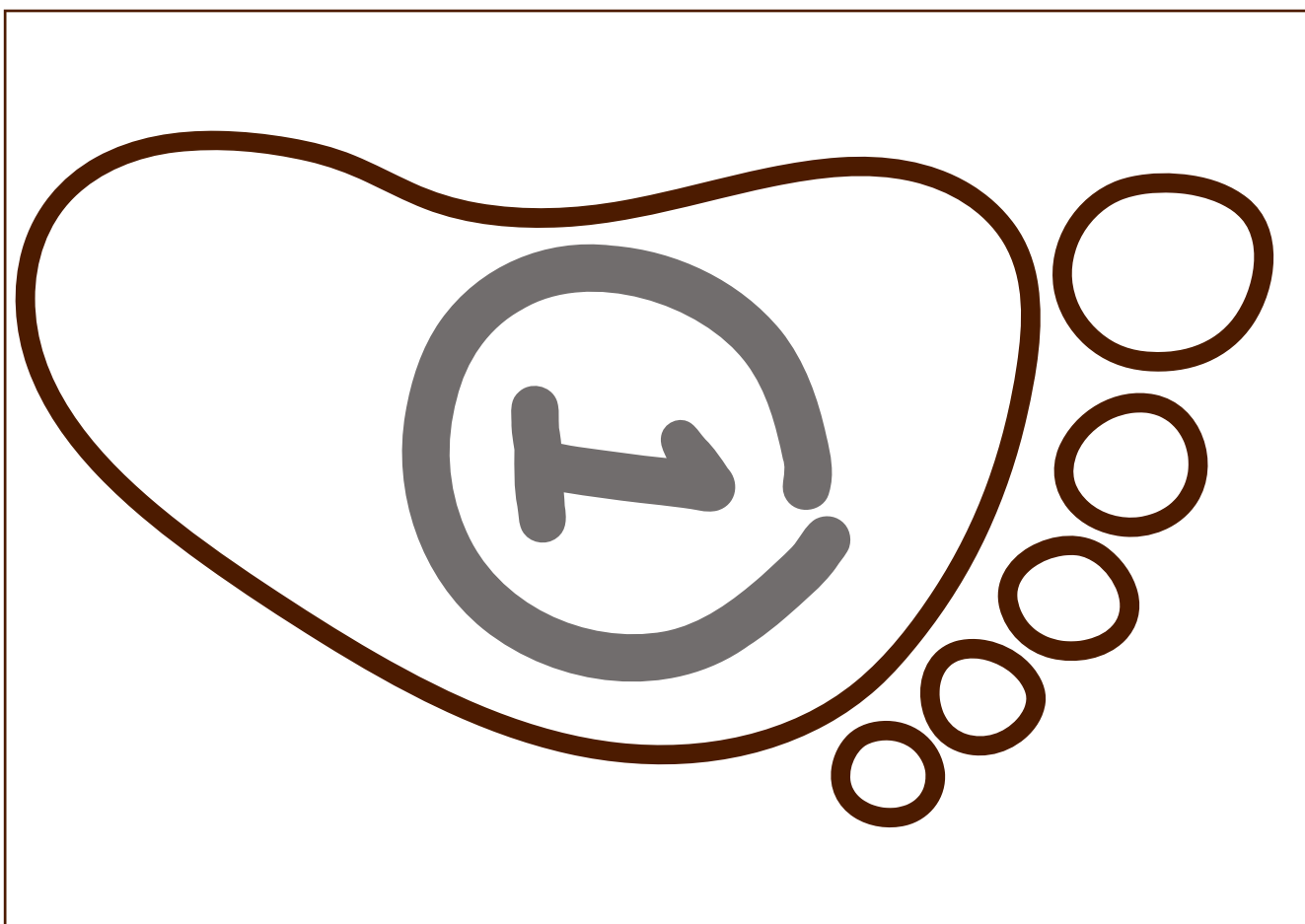
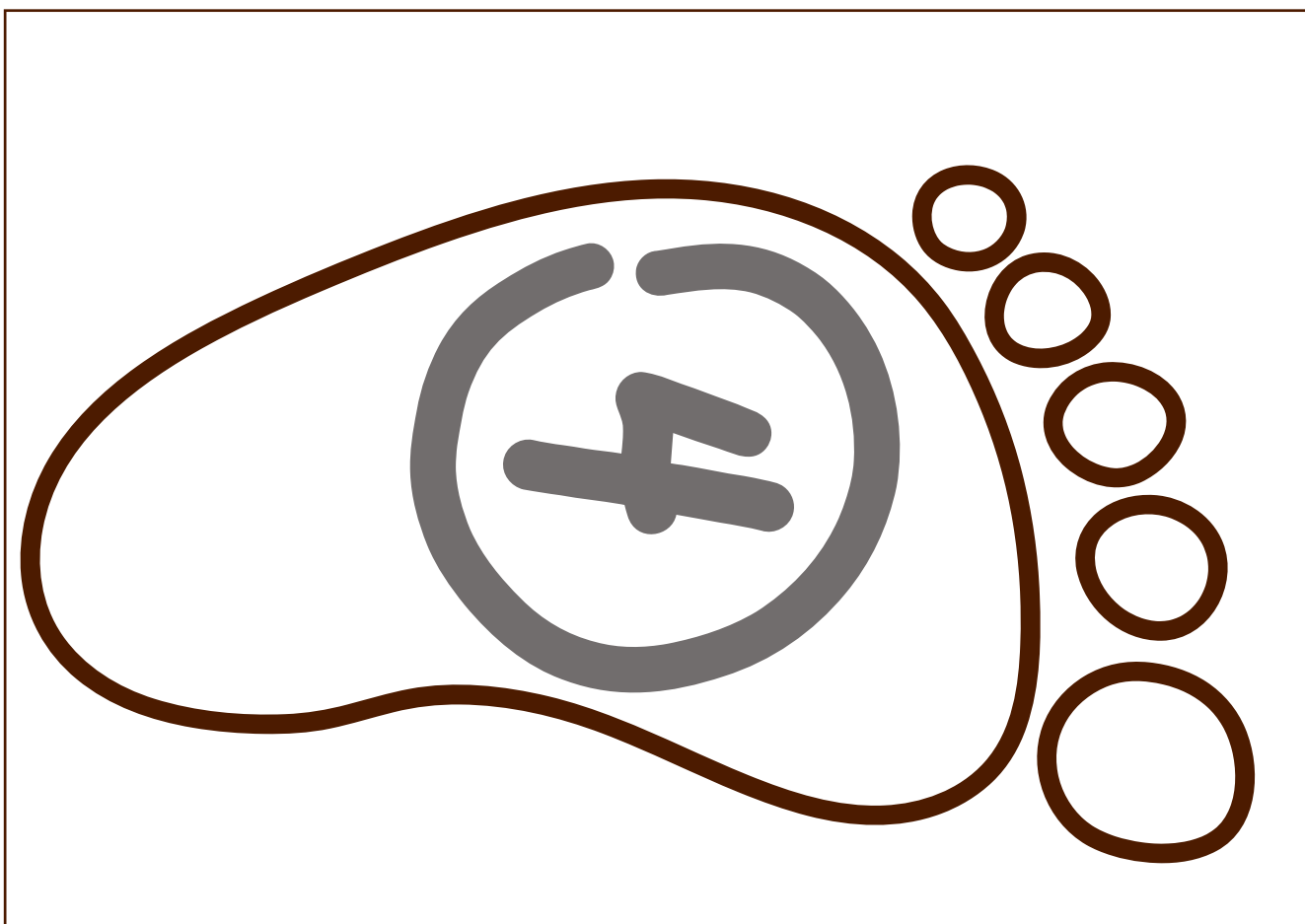


POTEM .....



NAJPIERW .....

KROKI DO WYDRUKOWANIA, ZALAMINOWANIA I WYCIĘCIA.



KROKI DO WYDRUKOWANIA, ZALAMINOWANIA I WYCIECIA.

