



Wyniki kwestionariusza grupy fokusowej rodziców

1 Zrozumienie ADHD i jego wpływu



1 Kiedy po raz pierwszy zauważyłeś/aś objawy ADHD u swojego dziecka i jakie kroki podjąłeś/aś, aby lepiej zrozumieć jego stan?

- Na różnych etapach rozwoju, głównie w przedszkolu i szkole podstawowej.
- Typowe oznaki ADHD to trudności z koncentracją, niemożność przestrzegania rutyn, impulsywność, zapominanie oraz nadpobudliwość.
- Diagnozy ADHD u dzieci stawiali psycholodzy edukacyjni i psychiatrzy dziecięcy, jednak to szkoły były głównymi specjalistami dokonującymi diagnozy.

2 Jak ADHD wpływa na codzienne życie Twojego dziecka w szkole, w domu oraz w kontaktach społecznych?

- Dzieci mają trudności z nawiązywaniem kontaktów społecznych, akceptacją w grupie rówieśniczej oraz budowaniem relacji z innymi.
- W domu często pojawiają się napięcia i konflikty, wynikające z ciągłego nacisku i problemów, z jakimi dzieci spotykają się ze strony kadry szkolnej.
- Zarządzanie czasem stanowi duży problem, który powoduje dodatkowe trudności.
- Często dzieci są nadmiernie gadatliwe, uciążliwe, obsesyjne i zbyt zaangażowane w rozmowy, co czasem prowadzi do ich izolacji.



2 Kompetencje osobiste

3 Jakie konkretne trudności ma Twoje dziecko w radzeniu sobie z emocjami, takimi jak frustracja czy impulsywność?

- Emocje dzieci są bardzo intensywne, odczuwane i wyrażane „podwójnie”.
- Smutek i radość są szczególnie silne.
- Niektórym dzieciom łatwo przychodzi płacz i są wrażliwe emocjonalnie. Inne zaś uważają wszystkich kolegów z klasy za przyjaciół.
- Niektóre łatwo się rozczarowują.
- Dzieci wykazują brak empatii lub zrozumienia, gdy tracą swoje rzeczy.

4 Jak Twoje dziecko radzi sobie z zadaniami wymagającymi skupienia, trwałej uwagi lub organizacji?

Jeśli zadanie ich interesuje, potrafią utrzymać skupienie i uwagę. Gdy coś im się podoba, są bardzo efektywne, jeśli nie – są w stanie tego wykonać.

Inne dzieci podejmują ogromny wysiłek. Czasami mają trudności z realizacją i zarządzaniem zadaniami. Mają problemy z organizacją.

Jeszcze inne potrzebują stałych przypomnień, ponieważ zapominają lub gubią swoje rzeczy w szkole.

Niektóre mają trudności z przestrzeganiem harmonogramu lub wykonaniem zadania w określonym czasie.

5 Jak wspierasz pewność siebie i poczucie własnej wartości swojego dziecka, szczególnie gdy napotyka trudności?

- Wspieram aktywności dziecka.
- Spędzam z nim wiele godzin, rozmawiając o wartościach życiowych i umiejętnościach.
- Zabieram je do różnych specjalistów, takich jak logopedzi, psycholodzy i inni, aby pomóc mu w wyrażaniu siebie.

3 Kompetencje społeczne

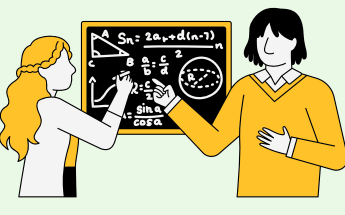


6 Czy Twoje dziecko ma trudności ze zrozumieniem lub reagowaniem na sygnały społeczne? Jak sobie z tym radzisz?

- Trudności w postrzeganiu ryzyka, np. odmowa zapinania pasów bezpieczeństwa w samochodzie.
- Problemy z zarządzaniem czasem.
- Niezdolność do przestrzegania zasad społecznych
- Dzieci wykazują obsesje.
- Okazują niecierpliwość i mają trudności z czekaniem na swoją kolej lub w kolejce.
- Trudności w kontrolowaniu impulsywności (np. krzyczenie „Kocham cię” do przypadkowych osób)

7 Czy zauważyłeś/aś jakieś zajęcia grupowe lub zespołowe, które pomagają Twojemu dziecku pozytywnie radzić sobie z zachowaniami społecznymi?

- Udział w sportach (nie wszystkie; głównie sporty indywidualne).
- ADHD w Limassol organizuje zajęcia dla młodzieży, oferując możliwości socjalizacji oraz rozwijania umiejętności i kompetencji.
- Lekcje robotyki, muzyki i tańca.
- Możliwości oferowane przez inne organizacje pozarządowe, w tym wydarzenia społeczne oraz okazje do wolontariatu.
- Sugestia jednego z uczestników dla innego: skontaktuj się z poradnią psychologii edukacyjnej; mają program interwencyjny dotyczący przemocy rówieśniczej.
- Wsparcie udziału w grupach umiejętności społecznych, np. Unique Smiles, harcerstwo.



4 Kompetencje w uczeniu się

8 Czy zauważyłeś/aś jakieś metody nauczania, narzędzia lub środowiska edukacyjne, które są szczególnie skuteczne dla Twojego dziecka?

- Dzieci mają swobodę tworzenia, bez ograniczeń (np. Lego, rysowanie swobodne).
- Mają więcej swobody ruchu i projektowania, np. prace w formie wolnej, robotyka.
- Poprzez Playstation.
- Oglądanie TikToka lub YouTube.
- Uczestnictwo w zajęciach takich jak muzyka, taniec, sport, malowanie – „wszystko, co nie mieści się w schemacie”.
- Szachy: zarówno na żywo, jak i elektronicznie na interaktywnej tablicy.

5 Wsparcie dziecka z ADHD



9 Jak pomagasz swojemu dziecku rozwijać odporność psychiczną i utrzymywać poczucie własnej wartości, gdy napotyka trudności?

- Bycie wspierającym.
- Zabieranie dzieci do różnych specjalistów.
- Czytanie i zdobywanie wiedzy na temat ADHD
- Rozmowy z innymi rodzicami na temat sposobów pomocy dzieciom.
- Skupianie się na pozytywach i rozwoju dzieci.
- Wspieranie ich udziału w sportach, zwłaszcza indywidualnych (np. karate), aby poprawić ich samopoczucie i znaleźć akceptację.
- Dawanie dzieciom swobodę wyrażania siebie i akceptuj ich uczucia, bez krytyki.

10 Czy korzystałeś/aś z jakichś zasobów, formalnych szkoleń lub profesjonalnego wsparcia (np. psychologów, terapeutów) dla dziecka z ADHD? Które zasoby lub formy wsparcia okazały się najbardziej pomocne? Jeśli nie, co uniemożliwiło Ci dostęp do tych zasobów?

- Dostęp do zasobów jest ograniczony. Rodzice sami płacą za profesjonalne wsparcie psychologów i terapeutów.
- Brak odpowiednich informacji: rodzic jest zmuszony do odwoływania się do okólników i przepisów prawnych.
- Niestety istnieje zróżnicowanie w sposobie przeprowadzania badań i oceny dziecka. Dzieci z trudnościami w uczeniu się nie są oddzielane podczas egzaminów od innych dzieci.
- Dzieci w placówkach opiekuńczych są wykluczone z zajęć społecznych oferowanych w szkołach (nie biorą udziału w uroczystościach, wycieczkach itp.).

11 Jakiego dodatkowego wsparcia potrzebujesz ze strony szkoły, aby lepiej wspierać swoje dziecko? Czy możesz zasugerować jakieś zmiany w systemie edukacji, które mogłyby lepiej pomagać dzieciom z ADHD?

- Potrzebna jest zmiana legislacyjna.
- Szkoły powinny oferować więcej możliwości dla dzieci z ADHD.
- Wykorzystanie platform edukacyjnych oraz zamieszczanie zadań na stronie internetowej szkoły.
- Konieczna jest lepsza komunikacja nauczycieli z rodzicami oraz koordynacja z korepetycjami.
- Nauczyciele potrzebują specjalistycznych szkoleń, aby być bardziej świadomymi i wrażliwymi na potrzeby dzieci z ADHD.
- Ministerstwo powinno opracować systemy oceny nauczycieli.
- Niezbędna jest zmiana nastawienia nauczycieli – zamiast teoretycznego promowania równości kosztem indywidualnych potrzeb, należy zwrócić uwagę na sprawiedliwość i dostosowanie nauczania.



6 Sugestie i przyszłe usprawnienia

12 Jakiego rodzaju zasoby, szkolenia lub wsparcie byłyby dla Ciebie najbardziej pomocne jako rodzica dziecka z ADHD?

- Wsparcie finansowe dla rodziców na pokrycie kosztów psychologów i innych specjalistów.
- Podnoszenie świadomości, edukacja, nauka i szkolenia są zawsze mile widziane.
- Wsparcie dla rodziców i dzieci poprzez zmianę procesu oceny dzieci w celu identyfikacji zaburzeń, np. edukacyjny psycholog odwiedzający szkołę, aby obserwować dziecko na miejscu.



Wyniki kwestionariusza grupy fokusowej rodziców

1 Zrozumienie ADHD i jego wpływu



1 Kiedy po raz pierwszy zauważyłeś(-aś) objawy ADHD u swojego dziecka i jakie kroki podjąłeś(-aś), aby zrozumieć jego stan?

- Wiek pojawienia się pierwszych objawów: 2–7 lat
- Najczęstsze odpowiedzi: terapia, pediatrzy, neurologi, specjaliści rozwoju
- Matki zauważyły objawy ADHD w wieku od 2 do 7 lat, a najczęstsze działania obejmowały terapie oraz konsultacje ze specjalistami.

2 W jaki sposób ADHD wpływa na codzienne życie Twojego dziecka w szkole, w domu i w kontaktach społecznych?

- Szkoła: trudności z koncentracją, potrzeba dodatkowej pomocy
- Dom: dezorganizacja, problemy w komunikacji
- Relacje społeczne: niektóre dzieci dobrze się adaptują, inne mają trudności w kontaktach z rówieśnikami
- ADHD wpływa na codzienne życie dzieci, powodując trudności z utrzymaniem koncentracji, konieczność dodatkowej pomocy w domu oraz wpływając na relacje społeczne.



2 Kompetencje osobiste

3 Jakie konkretne wyzwania napotyka Twoje dziecko w radzeniu sobie z emocjami, takimi jak frustracja czy impulsywność?

- Impulsywność i frustracja
- Niestabilność emocjonalna
- Korzystanie ze wsparcia psychologicznego
- Dzieci napotykały trudności w radzeniu sobie z emocjami takimi jak frustracja i impulsywność, często potrzebując wsparcia psychologicznego.

4

Jak Twoje dziecko radzi sobie z zadaniami wymagającymi skupienia, trwałej uwagi lub organizacji?

- Potrzebuje pomocy dorosłego
- Unika zadań
- Selektywna uwaga
- Dzieci mają trudności z zadaniami wymagającymi skupienia i organizacji, często potrzebując pomocy dorosłych.

5 Jak wspierasz pewność siebie i poczucie własnej wartości swojego dziecka, szczególnie gdy napotyka trudności?

- Wzmacnianie pozytywnymi komentarzami
- Aktywności rodzinne
- Potwierdzanie emocji
- Rodzice wspierają pewność siebie i poczucie własnej wartości swoich dzieci poprzez wzmacnianie pozytywnymi komentarzami i zachętę.

3 Kompetencje społeczne

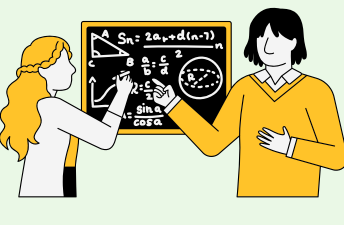


6 Czy Twoje dziecko ma trudności ze zrozumieniem lub reagowaniem na sygnały społeczne? Jak sobie z tym radzisz?

- Brak trudności
- Potrzebuje wsparcia
- Jest silniejsze z dorosłymi lub młodszymi dziećmi
- Dzieci mają trudności ze zrozumieniem sygnałów społecznych, co wymaga wsparcia rodziców i zorganizowanych zajęć.

7 Czy zauważyłeś/aś jakieś zajęcia grupowe lub zespołowe, które pomagają Twojemu dziecku pozytywnie radzić sobie z zachowaniami społecznymi?

- Wspomniane zajęcia: karate, balet, harcerstwo, gimnastyka
- Korzyści: współpraca, pewność siebie, przestrzeganie zasad
- Zajęcia grupowe, takie jak karate, balet czy harcerstwo, pomagają dzieciom pozytywnie radzić sobie z zachowaniami społecznymi.



4 Kompetencje w uczeniu się

8 Czy zauważyłeś/aś jakieś metody nauczania, narzędzia lub środowiska edukacyjne, które są szczególnie skuteczne dla Twojego dziecka?

- Wykorzystywane narzędzia: filmy, obrazy, powtarzanie, wspólne czytanie
- Preferencje: uczenie się wizualne i słuchowe
- Narzędzia i technologie wspomagające, takie jak filmy i aplikacje, odgrywają istotną rolę we wspieraniu nauki dzieci.

5 Wsparcie dziecka z ADHD



9 Jak pomagasz swojemu dziecku rozwijać odporność psychiczną i utrzymywać poczucie własnej wartości, gdy napotyka trudności?

- Strategie: zachęta, przykłady z życia dorosłych, terapia
- Nacisk na wysiłek i wytrwałość
- Rodzice pomagają swoim dzieciom rozwijać odporność i utrzymywać poczucie własnej wartości poprzez pozytywne wzmacnianie i ustalone rutyny.

10 Czy korzystałeś/aś z jakichś zasobów, formalnych szkoleń lub profesjonalnego wsparcia (np. psychologów, terapeutów) dla dziecka z ADHD? Które zasoby lub wsparcie okazały się najbardziej pomocne? Jeśli nie, co uniemożliwiło Ci dostęp do tych zasobów?

- Najczęściej korzystane wsparcie: psycholog, logopeda, terapeuta zajęciowy. Niektóre dzieci korzystały z kilku terapii jednocześnie.
- Rodzice korzystali z różnych zasobów, takich jak psycholog, logopeda i terapeuta zajęciowy, aby wspierać dziecko z ADHD.

11 Jakiego dodatkowego wsparcia potrzebujesz ze strony szkoły, aby lepiej wspierać swoje dziecko? Czy możesz zasugerować jakieś zmiany w systemie edukacji, które mogłyby lepiej pomagać dzieciom z ADHD?

- Potrzeby: więcej wykwalifikowanych nauczycieli, lepsza komunikacja, wsparcie w klasie

Sugestie: planowanie zajęć z kluczowych przedmiotów na porannek

- Rodzice potrzebują dodatkowego wsparcia ze strony szkół, w tym większej liczby wykwalifikowanych nauczycieli oraz lepszej komunikacji między specjalistami.



6 Sugestie i przyszłe usprawnienia

12 Jakiego rodzaju zasoby, szkolenia lub wsparcie byłyby dla Ciebie najbardziej pomocne jako rodzica dziecka z ADHD?

- Sugestie: krótsze i urozmaicone zajęcia, narzędzia multimedialne, specjaliści dostępni w szkole
- Szkolenia dla rodziców i sesje podnoszące świadomość
- Rodzice uważają, że najbardziej pomocne są zasoby takie jak krótsze zajęcia, interwencje terapeutyczne oraz wspólne doświadczenia z innymi rodzinami.



Wyniki kwestionariusza grupy fokusowej rodziców

1 Zrozumienie ADHD i jego wpływu



1 Kiedy po raz pierwszy zauważyłeś/aś objawy ADHD u swojego dziecka i jakie kroki podjąłeś/aś, aby lepiej zrozumieć jego stan?

- Większość rodziców zauważyła objawy takie jak niepokój, nieuwaga czy impulsywne zachowania w wieku od 4 do 6 lat. Wielu opisywało długą i emocjonalnie trudną drogę do diagnozy i akceptacji.

2 Jak ADHD wpływa na codzienne życie Twojego dziecka w szkole, w domu i w kontaktach społecznych?

- ADHD wpłynęło na zdolność ich dzieci do koncentracji w szkole, przestrzegania rutyn w domu oraz angażowania się w sytuacje społeczne. Rodzice wyrazili obawy dotyczące niskiej samooceny i trudności w radzeniu sobie z emocjami.



2 Kompetencje personalne

3 Jakie konkretne trudności napotyka Twoje dziecko w radzeniu sobie z emocjami, takimi jak frustracja czy impulsywność?

- Rodzice zgłaszali częste wybuchy emocjonalne, frustrację oraz trudności z uspokojeniem się. Dzieci często reagowały mocno na zmiany lub niepowodzenia, a niektóre miały trudności z wypracowaniem rutyn snu.

4 Jak Twoje dziecko radzi sobie z zadaniami wymagającymi skupienia, długotrwałej uwagi lub organizacji?

- Zadania wymagające wieloetapowego działania lub dłuższego skupienia były szczególnie trudne. Rodzice opisywali trudności z odrabianiem lekcji i utrzymaniem porządku.

5 Jak wspierasz pewność siebie i poczucie własnej wartości swojego dziecka, zwłaszcza gdy napotyka trudności?

- Używanie pozytywnych afirmacji, docenianie wysiłku zamiast tylko wyników oraz tworzenie uporządkowanych codziennych rutyn pomogły dzieciom poczuć się bardziej pewnymi siebie i radzącymi sobie.

3 Kompetencje społeczne



6 Czy Twoje dziecko ma trudności ze zrozumieniem lub reagowaniem na wskazówki społeczne? W jaki sposób sobie z tym radzisz?

- Rodzice wspomnieli o częstych nieporozumieniach z rówieśnikami, odrzuceniu społecznym oraz czasami o dręczeniu przez rówieśników. Dzieci miały trudności z interpretacją sygnałów społecznych lub odnajdywaniem się w dynamice grupy.

7 Czy zidentyfikowałeś/-aś jakieś grupowe lub zespołowe zajęcia, które pomagają Twojemu dziecku pozytywnie radzić sobie z zachowaniami społecznymi?

- Zajęcia pozalekcyjne, takie jak sporty zespołowe, warsztaty muzyczne czy plastyczne, pomogły dzieciom nawiązać kontakty z rówieśnikami w uporządkowanym i niskostresowym środowisku.



4 Kompetencje w uczeniu się

8 Czy zauważyłeś/-aś jakieś metody nauczania, narzędzia lub środowiska edukacyjne, które są szczególnie skuteczne dla Twojego dziecka?

- Zajęcia pozalekcyjne, takie jak sporty zespołowe, muzyka czy warsztaty plastyczne, pomogły dzieciom nawiązać kontakt z rówieśnikami w uporządkowanym i niewymuszonym środowisku.

5 Wspieranie dziecka z ADHD



9 Jak pomagasz swojemu dziecku rozwijać odporność i utrzymywać poczucie własnej wartości, gdy napotyka na trudności?

- Rodzice skupiali się na pomaganiu swoim dzieciom w refleksji nad doświadczeniami, radzeniu sobie z frustracją oraz budowaniu wiary w siebie poprzez pochwały, stałe rutyny i wsparcie emocjonalne.

10 Czy korzystałeś/-aś z jakichkolwiek zasobów, formalnego szkolenia lub profesjonalnego wsparcia (np. psychologów, terapeutów) dla dziecka z ADHD? Które z tych zasobów lub wsparcia okazały się najbardziej pomocne? Jeśli nie, to jakie przeszkody uniemożliwiły Ci skorzystanie z tych źródeł?

- Większość rodzin korzystała z prywatnej terapii ze względu na długie kolejki w publicznych placówkach. Dostęp do wykwalifikowanych specjalistów w szkołach był ograniczony i nieregularny.

11 Jakiego dodatkowego wsparcia potrzebowałbyś/łabyś od szkoły, aby lepiej wspierać swoje dziecko? Czy możesz polecić jakieś zmiany w systemie edukacji, które mogłyby lepiej wspierać dzieci z ADHD?

- Rodzice prosili o lepszą komunikację, regularne informacje o postępach, metody nauczania uwzględniające specyfikę ADHD oraz bardziej spersonalizowane plany wsparcia



6 Sugestie i przyszłe usprawnienia

12 Jakiego rodzaju zasoby, szkolenia lub wsparcie byłyby dla Ciebie jako rodzica dziecka z ADHD najbardziej pomocne?

- Rodzice apelowali o dostępne warsztaty, praktyczne poradniki oraz stałe grupy wsparcia. Podkreślali znaczenie bycia postrzeganymi jako partnerzy w procesie edukacyjnym.



Wyniki kwestionariusza grupy fokusowej rodziców

1 Zrozumienie ADHD i jego wpływu



1 Kiedy po raz pierwszy zauważyłeś/-aś objawy ADHD u swojego dziecka i jakie kroki podjąłeś/-aś, aby zrozumieć jego sytuację?

- Rodzice zauważali objawy ADHD na różnych etapach rozwoju – niektórzy już we wczesnym dzieciństwie, inni dopiero wtedy, gdy wzrosły wymagania szkolne. Objawy zaczęły być widoczne, gdy dzieci musiały mierzyć się z rosnącymi wymaganiami edukacyjnymi i społecznymi, często na początku nauki szkolnej. Szkoły odegrały istotną rolę w identyfikacji potrzeby dalszej diagnozy. Mimo że wyzwania, takie jak impulsywność czy trudności w adaptacji, były wyraźne, rodzice podkreślali również towarzyski, uczuciowy i żywiołowy charakter swoich dzieci.

2 Jak ADHD wpływa na codzienne życie Twojego dziecka w szkole, w domu oraz podczas kontaktów społecznych?

- ADHD w znacznym stopniu wpływa na codzienne życie dzieci, powodując nadpobudliwość, impulsywność, rozproszenie uwagi oraz trudności z regulacją emocji – zwłaszcza w uporządkowanych środowiskach, takich jak szkoła. W domu trudności te również są obecne, objawiając się oporem wobec zasad i problemami z kończeniem zadań. Jednak rodzice zauważali także towarzyskość, uczuciowość i żywiołowość swoich dzieci, co odzwierciedla mieszaną trudności w zachowaniu i mocnych stron osobowości.



2 Kompetencje personalne

3 Z jakimi konkretnymi trudnościami Twoje dziecko mierzy się w radzeniu sobie z emocjami, takimi jak frustracja czy impulsywność?

- Dzieci z ADHD mają trudności z kontrolą silnych emocji i impulsywnością, co prowadzi do zachowań zakłócających porządek zarówno w domu, jak i w szkole. Te wyzwania emocjonalne często wpływają na relacje z rówieśnikami oraz na dynamikę w klasie. W nauce dzieci borykają się z problemami organizacyjnymi i koncentracją, szczególnie w czytaniu, choć zwykle radzą sobie lepiej w zadaniach twórczych i nauce opierającej się na słuchu.

4 Jak Twoje dziecko radzi sobie z zadaniami wymagającymi skupienia, utrzymania uwagi przez dłuższy czas oraz organizacji?

- Dzieci z ADHD często mają trudności ze skupieniem uwagi, jej utrzymaniem przez dłuższy czas oraz organizacją, zwłaszcza podczas takich zadań jak czytanie czy prace indywidualne. Jednak zazwyczaj lepiej angażują się w zajęcia twórcze lub oparte na nauce słuchowej, a także wykazują większą motywację i koncentrację podczas zajęć grupowych, które obejmują interakcje społeczne.

5 Jak wspierasz pewność siebie i poczucie własnej wartości swojego dziecka, zwłaszcza gdy napotyka trudności?

- Rodzice wspierają pewność siebie i poczucie własnej wartości swoich dzieci poprzez ustalone rutyny oraz stałe wzmacnianie pozytywnych zachowań, jednak wiele dzieci nadal zmaga się z niską samooceną, emocjonalną niepewnością oraz poleganiem na zewnętrznej motywacji zamiast rozwijania wewnętrznej determinacji.

3 Kompetencje społeczne

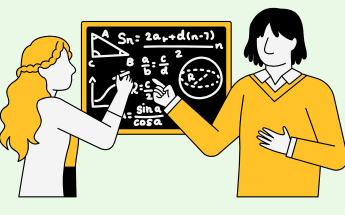


6 Czy Twoje dziecko ma trudności ze zrozumieniem lub reagowaniem na sygnały społeczne? Jak sobie z tym radzisz?

- Dzieci z ADHD często mają trudności ze zrozumieniem lub odpowiednią reakcją na sygnały społeczne, co wpływa na ich relacje z rówieśnikami. Jednak uporządkowane zajęcia grupowe z jasnymi zasadami znacznie poprawiają ich umiejętności społeczne, komunikacyjne oraz pewność siebie z czasem.

7 Czy zauważyłeś/-aś jakieś grupowe lub zespołowe zajęcia, które pomagają Twojemu dziecku pozytywnie radzić sobie z zachowaniami społecznymi?

- Rodzice zauważyli, że uporządkowane zajęcia grupowe lub zespołowe (takie jak teatr czy sporty drużynowe) znacząco wspierają społeczne zachowania, komunikację oraz poczucie własnej wartości ich dzieci. Takie środowiska sprzyjają pozytywnemu zaangażowaniu, zwłaszcza gdy obowiązują jasne zasady i role, podczas gdy zajęcia indywidualne częściej uwidaczniają trudności organizacyjne i behawioralne.



4 Kompetencje w uczeniu się

8 Czy zauważyłeś/-aś jakieś metody nauczania, narzędzia lub środowiska edukacyjne, które są szczególnie skuteczne dla Twojego dziecka?

- Rodzice konsekwentnie wskazywali, że połączenie gier, technologii oraz narzędzi audiowizualnych jest bardzo skuteczne w wspieraniu nauki i koncentracji ich dzieci. Interaktywne metody, materiały dźwiękowe, uporządkowane programy takie jak KUMON oraz strategie relaksacyjne, takie jak muzyka i przerwy, były postrzegane jako poprawiające skupienie i zaangażowanie, zwłaszcza w porównaniu z tradycyjnymi metodami czytania.

5 Wspieranie dziecka z ADHD



9 Jak pomagasz swojemu dziecku rozwijać odporność i utrzymywać poczucie własnej wartości, gdy napotyka na trudności?

- Aby wspierać odporność i poczucie własnej wartości swoich dzieci, rodzice podkreślali znaczenie działań wielodyscyplinarnych — w tym poradnictwa psychologicznego, terapii oraz stosowania leków — które pomagały poprawić regulację emocji, relacje społeczne oraz ogólne funkcjonowanie w szkole i środowisku społecznym.

10 Czy korzystałeś/-aś z jakichkolwiek zasobów, formalnego szkolenia lub profesjonalnego wsparcia (np. psychologów, terapeutów) dla dziecka z ADHD? Które z tych zasobów lub form wsparcia okazały się najbardziej pomocne? Jeśli nie, jakie przeszkody uniemożliwiły Ci dostęp do tych zasobów?

- Rodzice korzystali z różnych form profesjonalnego wsparcia — w tym z pomocy psychologów, terapeutów oraz leków — które okazały się szczególnie skuteczne w poprawie regulacji emocji, relacji społecznych oraz umiejętności rozwojowych. Zajęcia pozalekcyjne również odegrały ważną rolę w podnoszeniu poczucia własnej wartości i pewności siebie, zwłaszcza w uporządkowanych, nastawionych na osiągnięcia środowiskach.

11 Jakiego dodatkowego wsparcia potrzebowałbyś/-abyś od szkoły, aby lepiej wspierać swoje dziecko? Czy możesz zaproponować jakieś zmiany w systemie edukacji, które pozwoliłyby lepiej wspierać dzieci z ADHD?

- Rodzice podkreślali potrzebę, aby szkoły zapewniały bardziej zintegrowane wsparcie dla dzieci z ADHD, w tym współpracę z psychologami i terapeutami, dostęp do uporządkowanych zajęć pozalekcyjnych oraz bardziej holistyczne podejście wspierające regulację emocji, umiejętności społeczne i organizację nauki.



6 Sugestie i przyszłe usprawnienia

12 Jakiego rodzaju zasoby, szkolenia lub wsparcie byłyby dla Ciebie jako rodzica dziecka z ADHD najbardziej pomocne?

- Rodzice wskazali na potrzebę bardziej inkluzywnego i elastycznego systemu edukacji, podkreślając znaczenie zmniejszenia presji akademickiej, stałej obecności psychologów szkolnych, szkoleń dla nauczycieli dotyczących ADHD, szybszego dostępu do personelu wsparcia, lepszej współpracy między szkołą a terapeutami oraz usług finansowanych przez państwo, które zapewnią równe wsparcie dla wszystkich rodzin.