

M A T E R I A Ł B O N U S O W Y D O N E U R O Ś C I E Ż E K



B O N U S 5

Przewodnik dla rodziców i nauczycieli

*Jak prowadzić ćwiczenia, dopasować je do wieku i
wspierać dziecko*

Praktyczne wskazówki, gotowe scenariusze, zdania, które pomagają,
sposoby na frustrację i narzędzia do obserwacji postępów.



7

CZĘŚCI

35

STRON

4

ARKUSZE

3-14

LAT

❖ rozumiem · prowadzę · wspieram · obserwuję ❖

Spis treści

Część 1: Podstawy jak działa uwaga	3
Jak korzystać z przewodnika	4
Jak rozwija się uwaga od 3 do 14 lat	5
Funkcje wykonawcze w praktyce	6
Część 2: Prowadzenie zajęć	7
Przygotowanie miejsca i czasu	8
Sesja krok po kroku: gotowy scenariusz	9
Jak mówić, żeby dziecko słuchało	10
Stopniowanie trudności	11
Część 3: Dostosowanie do dziecka	12
Dzieci w wieku 3-5 lat	13
Dzieci w wieku 6-9 lat	14
Dzieci w wieku 10-14 lat	15
Dzieci o różnych potrzebach (1/2)	16
Dzieci o różnych potrzebach (2/2)	17
Część 4: Emocje i motywacja	18
Jak zapobiegać frustracji	19
Gdy frustracja już jest: plan w 4 krokach	20
Motywacja: pochwała, nagrody i wybór	21
Gdy dziecko nie chce ćwiczyć	22
Część 5: Obserwacja postępów	23
Co obserwować i jak mierzyć	24
Jak czytać wyniki i kiedy zmienić plan	25
Karta obserwacji tygodniowej (do druku)	26
Podsumowanie miesiąca (do druku)	27
Część 6: Szkoła i przedszkole	28
Praca z grupą	29
Współpraca dom - szkoła	30
Część 7: Pytania i narzędzia	31
Najczęstsze pytania (1/2)	32
Najczęstsze pytania (2/2)	33
Plan tygodnia ćwiczeń (do druku)	34
Ściągawka dorosłego przewodnika	35

C Z Ę Ś Ć 1



Podstawy: **jak działa uwaga**

Zanim zaczniemy ćwiczyć, warto wiedzieć, czego możemy się spodziewać po dziecku w danym wieku. Uwaga i funkcje wykonawcze dojrzewają stopniowo przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania, a tempo ich rozwoju jest u każdego dziecka trochę inne.

Ta część pomaga ustawić realistyczne oczekiwania i zrozumieć, dlaczego jedno ćwiczenie jest dla dziecka łatwe, a inne bardzo trudne.

W tej części

- jak korzystać z przewodnika
- rozwój uwagi od 3 do 14 lat
- funkcje wykonawcze w praktyce
- co możemy, a czego nie możemy zmienić

Wskazówka: przeczytaj tę część raz na początku, a potem wracaj do tabeli rozwoju, gdy zastanawiasz się, czy oczekiwania wobec dziecka są dopasowane do jego wieku.

Jak korzystać z przewodnika

Ten przewodnik jest dla dorosłych, którzy towarzyszą dziecku w ćwiczeniach z Neurościeżek: rodziców, dziadków, nauczycieli przedszkola i szkoły, pedagogów, terapeutów. Nie musisz czytać go od deski do deski. Każda część odpowiada na inne pytanie.

Część	Temat	Kiedy po nią sięgnąć
1	Podstawy	Na początku: czego spodziewać się po dziecku w danym wieku.
2	Prowadzenie zajęć	Przed pierwszą sesją: przygotowanie miejsca, przebieg sesji, sposób mówienia.
3	Dostosowanie	Gdy ćwiczenia są za łatwe lub za trudne albo dziecko ma szczególne potrzeby.
4	Emocje i motywacja	Gdy pojawia się frustracja, opór, płacz lub złość podczas ćwiczeń.
5	Obserwacja postępów	Co 1-2 tygodnie: jak mierzyć postęp i kiedy zmienić plan.
6	Szkoła i przedszkole	Praca z grupą i współpraca między domem a szkołą.
7	Pytania i narzędzia	Najczęstsze pytania oraz arkusze do druku.

Trzy myśli na start

Relacja przed zadaniem Dziecko najchętniej ćwiczy z dorosłym, przy którym czuje się bezpiecznie i akceptowane, także wtedy, gdy popełnia błędy.	Proces przed wynikiem Liczy się to, czego dziecko uczy się o sobie: że potrafi zacząć, wytrwać i poradzić sobie z trudnością.	Regularność przed intensywnością Kilka razy w tygodniu po 10-15 minut daje więcej niż jedna długa sesja w weekend.
---	---	--

Ważne zastrzeżenie: Neurościeżki i ten przewodnik to materiały edukacyjne wspierające rozwój. Nie służą do diagnozy i nie zastępują pomocy psychologa, pedagoga, logopedy, terapeuty integracji sensorycznej ani lekarza. Jeśli masz niepokój dotyczący rozwoju dziecka, skonsultuj się ze specjalistą. Ćwiczenia mogą wtedy uzupełniać jego zalecenia.

Jak rozwija się uwaga od 3 do 14 lat

Uwaga dziecka nie jest mniejszą wersją uwagi dorosłego. Zmienia się jakościowo: od skupienia, które zależy głównie od tego, czy coś jest ciekawe, do coraz bardziej świadomego kierowania uwagą, także wtedy, gdy zadanie jest nudne. Ten proces trwa aż do wczesnej dorosłości, bo obszary mózgu odpowiedzialne za samokontrolę dojrzewają najdłużej.

Wiek	Co jest typowe	Co pomaga
3-4 lata	Uwaga mimowolna: dziecko skupia się na tym, co ciekawe, ruchome, kolorowe. Łatwo się rozprasza. Trudno mu czekać i powstrzymać ruch.	Bardzo krótkie zadania, zabawa ruchowa, polecenia jednoetapowe, pokazywanie zamiast tłumaczenia.
5-6 lat	Pojawia się celowe skupianie się na zadaniu, gdy dorosły pomaga. Dziecko potrafi wykonać polecenie dwuetapowe i chwilę poczekać na swoją kolej.	Zabawy z zasadami, gry stolikowe, mówienie na głos, co robię. Krótkie sesje z wyraźnym końcem.
7-9 lat	Szkoła wymaga dłuższego skupienia przy mniej ciekawych zadaniach. Rośnie pamięć robocza i umiejętność planowania, ale wciąż potrzebne jest przypominanie.	Plan dnia, podział zadań na części, przerwy ruchowe, uczenie strategii (np. szukanie rząd po rządzie).
10-12 lat	Dziecko coraz lepiej samo organizuje pracę i kontroluje pomyłki. Potrafi myśleć o swoim myśleniu i wybierać strategię.	Samodzielne planowanie z kontrolą dorosłego, pomiar własnych postępów, rozmowa o tym, co działa.
13-14 lat	Duże możliwości poznawcze, ale też silne emocje, zmęczenie i rozpraszacze (telefon, relacje). Samokontrola wciąż dojrzewa.	Autonomia i wybór, jasne zasady dotyczące ekranów, dbanie o sen, pokazywanie sensu ćwiczeń.

Ile minut skupienia?

Często słyszymy proste reguły typu: tyle minut skupienia, ile lat ma dziecko, pomnożone przez jakąś liczbę. Traktuj je wyłącznie jako **bardzo przybliżoną wskazówkę**. Czas skupienia zależy od zadania (ciekawe czy nudne), pory dnia, zmęczenia, głodu, emocji i otoczenia. To samo dziecko może godzinę budować z klocków i nie wytrzymać 5 minut przy pisaniu literek.

Praktyczna zasada: obserwuj, po ilu minutach dziecko zaczyna się wiercić lub popełniać więcej błędów. Ustaw sesję odrobinę krótszą niż ten czas i wydłużaj ją powoli, o 1-2 minuty co tydzień, gdy dziecko kończy zadania bez wysiłku.

Funkcje wykonawcze w praktyce

Funkcje wykonawcze to umiejętności, które pozwalają kierować własnym działaniem: planować, pamiętać o celu, powstrzymać impuls i zmienić sposób działania, gdy coś nie wychodzi. Psychologia wyróżnia trzy podstawowe funkcje, na których opierają się pozostałe. Trasy Neurościeżek trenują każdą z nich.

Funkcja	Jak wygląda w domu i w szkole	Trasy
Hamowanie kontrola impulsów	Czekanie na swoją kolej, niewykrzykiwanie odpowiedzi, powstrzymanie się od zabrania zabawki, ignorowanie rozpraszaczy podczas pracy.	Trasa 5: Kontrola impulsów Trasa 1: Uwaga wzrokowa
Pamięć robocza	Wykonanie polecenia z kilku kroków, liczenie w pamięci, pamiętanie początku zdania podczas czytania, notowanie ze słuchu.	Trasa 2: Pamięć robocza Trasa 3: Logiczne myślenie
Elastyczność przerzutność	Przejęcie od zabawy do nauki, zmiana sposobu rozwiązania po błędzie, radzenie sobie ze zmianą planu, patrzenie z innej perspektywy.	Trasa 5: Kontrola impulsów Trasa 3: Logiczne myślenie

Co z tego wynika dla dorosłego?

- **Trudność to nie zła wola.** Dziecko, które zapomina polecenia lub wybucha, często po prostu jeszcze nie ma dojrzałej umiejętności, której od niego oczekujemy.
- **Umiejętności rosną z treningiem i wsparciem.** Na początku dorosły pełni rolę zewnętrznych funkcji wykonawczych: przypomina, planuje, pomaga się zatrzymać.
- **Wsparcie stopniowo się wycofuje.** Plan obrazkowy, minutnik czy karta pauzy to rusztowania, które z czasem dziecko przejmuje samo.
- **Emocje i sen mają ogromny wpływ.** Zmęczone, głodne lub zestresowane dziecko ma wyraźnie słabsze funkcje wykonawcze - niezależnie od treningu.

Realistyczny cel: trening sprawia, że dziecko lepiej radzi sobie z ćwiczonymi zadaniami. Aby te umiejętności przeniosły się na naukę i codzienność, potrzebna jest rozmowa o strategiach i ćwiczenie ich w prawdziwych sytuacjach: przy odrabianiu lekcji, w zabawie, w domu.

C Z Ę Ś Ć 2



Prowadzenie zajęć

Dobra sesja nie zależy od tego, ile ćwiczeń wykonamy, ale od tego, jak je poprowadzimy. Spokojne miejsce, jasne polecenie, właściwy poziom trudności i krótka rozmowa po zadaniu sprawiają, że nawet 10 minut przynosi realną korzyść.

W tej części znajdziesz gotowy scenariusz sesji i konkretne zdania, których możesz używać.

W tej części

- przygotowanie miejsca i czasu
- sesja krok po kroku
- jak mówić, żeby dziecko słuchało
- stopniowanie trudności

Wskazówka: przed pierwszą sesją przeczytaj scenariusz i wybierz 2-3 zdania, które chcesz przećwiczyć. Nowy sposób mówienia wymaga praktyki także od dorosłego.

Przygotowanie miejsca i czasu

Miejsce

- Stół, przy którym dziecko siedzi stabilnie: stopy na podłodze lub podnóżku, łokcie na wysokości blatu.
- Pusty blat: tylko karta i potrzebne przybory. Każdy dodatkowy przedmiot to potencjalny rozpraszacz.
- Dobre światło z boku, bez odblasków na kartce.
- Telewizor wyłączony, telefon dorosłego poza zasięgiem wzroku, wyciszony.
- Dziecko siedzi plecami do okna lub drzwi, jeśli łatwo się rozprasza.

Materiały

- Miękki ołówek (B lub 2B), gumka, kredki.
- Minutnik lub klepsydra widoczna dla dziecka.
- Koszulki na karty i marker suchościeralny, jeśli chcesz używać kart wielokrotnie.
- Kartka do zasłaniania przy ćwiczeniach pamięci.

Pora dnia

Najlepiej, gdy dziecko jest najedzone, napojone i wypoczęte. Dla wielu dzieci dobra jest pora po podwieczorku. Unikaj czasu tuż przed snem, tuż po powrocie ze szkoły i tuż po intensywnym czasie z ekranem.

Rytm tygodnia

Wariant	Plan
Minimum	3 sesje po 10 minut
Optymalnie	4-5 sesji po 10-15 minut
Intensywnie	5 sesji po 15-20 minut przez 4 tygodnie, potem przerwa tygodniowa

Stała pora sprawia, że ćwiczenia stają się nawykiem, a nie tematem negocjacji. Dziecko wie, że po podwieczorku są Neurościeżki, tak jak wie, że po kolacji jest kąpiel.

Lista kontrolna przed sesją

- | | |
|---|--|
| ☐ Dziecko jest najedzone i było w toalecie | ☐ Na stole tylko potrzebne rzeczy |
| ☐ Wybrane 1-2 karty, w tym jedna łatwa | ☐ Minutnik pod ręką |
| ☐ Mam 15 minut bez przerywania | ☐ Jestem spokojny i nie śpieszę się |

Sesja krok po kroku: gotowy scenariusz

1

1-2 MINUTY

Powitanie i rozgrzewka

Krótkie ćwiczenie oddechowe lub ruchowe (np. oddech gwiazdy, 10 pajacyków). Zaczynamy nasze *Neurościeżki*. Najpierw rozgrzewka dla mózgu.

2

1 MINUTA

Przedstawienie zadania

Przeczytaj polecenie, pokaż pierwszy element na przykładzie. Poproś: *Powiedz mi własnymi słowami, co masz zrobić*. Dopiero gdy dziecko poprawnie powtórzy, zaczyna pracę.

3

30 SEKUND

Plan działania

Zapytaj: *Jak będziesz szukać, żeby niczego nie pominąć?* lub *Od czego zaczniesz?* Plan wypowiedziany na głos uczy samodzielnego planowania.

4

5-10 MINUT

Praca dziecka

Dorosły obserwuje i nie poprawia na bieżąco. Wsparcie tylko wtedy, gdy dziecko utknęło: najpierw pytanie, potem wskazówka, na końcu pokazanie.

5

1 MINUTA

Samodzielne sprawdzenie

Sprawdź jeszcze raz swoją pracę, zanim zajrzymy do klucza. Dziecko często samo znajduje błędy, co jest cenniejsze niż poprawka dorosłego.

6

2 MINUTY

Rozmowa o strategii i zakończenie

Co było najtrudniejsze? Co ci pomogło? Gdzie jeszcze możesz tak zrobić? Pochwała wysiłku, kolorowanie gwiazdek w karcie postępów.

Drabina pomocy: od najmniejszej do największej

Krok	Rodzaj pomocy	Przykład
1	Czekanie i zachęta	Spokojnie poczekaj 10-15 sekund. <i>Masz czas, spróbuj.</i>
2	Pytanie naprowadzające	<i>Co już wiesz na pewno? Gdzie jeszcze nie szukałeś?</i>
3	Wskazówka	<i>W tym rzędzie coś się jeszcze ukryło.</i>
4	Pokazanie fragmentu	Dorosły robi jeden element na głos, dziecko kontynuuje samo.
5	Wspólne wykonanie	Robicie zadanie razem, a następnym razem wracacie do kroku 1.

Jak mówić, żeby dziecko słuchało

Polecenie, które dla dorosłego jest oczywiste, dla dziecka może być zbyt długie, zbyt abstrakcyjne albo podane w złym momencie. Kilka prostych zasad sprawia, że dziecko rozumie, co ma zrobić, i rzadziej się zniechęca.

Najpierw kontakt Podejdź, zniż się do poziomu dziecka, powiedz jego imię, poczekaj na kontakt wzrokowy lub zwrócenie uwagi. Dopiero wtedy mów.	Krótko i po kolei Jedno polecenie naraz u młodszych dzieci, maksymalnie 2-3 kroki u starszych. Dłuższe instrukcje podziel lub zapisz.	Pokaż, nie tylko mów Pokazanie pierwszego elementu zastępuje długie tłumaczenie. Dzieci uczą się przez naśladowanie.
Mów, co robić Zamiast: nie bazgraj - powiedz: prowadź ołówek powoli po linii. Mózg łatwiej wykonuje polecenia pozytywne.	Sprawdź zrozumienie Poproś o powtórzenie polecenia własnymi słowami. Pytanie: rozumiesz? prawie zawsze kończy się odpowiedzią: tak.	Spokojny ton Ciszej i wolniej działa lepiej niż głośniejsze i szybciej. Spokój dorosłego udziela się dziecku.

Zamiast... powiedz...

Zamiast	Powiedz
Skup się wreszcie!	Spójrz na pierwszy rząd. Co tam widzisz?
Ile razy mam powtarzać?	Powiedz mi, co masz teraz zrobić.
To jest proste, każdy to umie.	To może być trudne. Zróbmy pierwszy krok razem.
Źle, popraw to.	W tym rzędzie coś jeszcze się ukryło. Sprawdzisz?
Jesteś taki zdolny!	Sprawdzałeś bardzo dokładnie i dlatego nic ci nie umknęło.
Pośpiesz się.	Masz jeszcze 3 minuty. Zobaczmy, ile zdążysz.
Przestań się wiercić.	Widzę, że ciało potrzebuje ruchu. Zróbmy 10 podskoków i wracamy.

Stopniowanie trudności

Najwięcej uczymy się wtedy, gdy zadanie jest trochę trudniejsze niż to, co już umiemy, ale wciąż wykonalne z niewielką pomocą. Za łatwe zadanie nudzi, za trudne zniechęca. Twoją rolą jest utrzymywanie dziecka w tej strefie optymalnego wyzwania.

Zasada 80 procent

Dobry poziom trudności to taki, przy którym dziecko wykonuje poprawnie mniej więcej 4 z 5 elementów, a pozostałe poprawia samo lub z jedną podpowiedzią. Jeśli robi wszystko bezbłędnie i szybko - podnieś poziom. Jeśli myli się w co drugim elemencie - obniż go.

Pokrętko	Ułatwienie	Utrudnienie
Ilość	Zasłoń część planszy, podziel zadanie na dwie sesje.	Dodaj drugi cel do wyszukania lub kolejną regułę.
Czas	Bez pomiaru czasu, przerwa w połowie.	Stoper i próba pobicia własnego wyniku.
Wsparcie	Wspólne pierwsze zadanie, prowadzenie palcem, mówienie na głos.	Praca w ciszy, samodzielne sprawdzanie z kluczem.
Pamięć	Wzór widoczny przez cały czas.	Wzór zasłonięty, dłuższa przerwa przed odtworzeniem.
Rozpraszacze	Cisza, pusty stół.	Ciche tło dźwiękowe (np. spokojna muzyka) dla starszych dzieci.
Abstrakcja	Obrazki i kształty.	Litery, cyfry, symbole i reguły słowne.

Każde ćwiczenie ma trzy poziomy

Łatwiej Podpowiedź ŁATWIEJ na karcie ćwiczenia. Używaj, gdy dziecko się zniechęca lub jest zmęczone.	Poziom podstawowy Polecenie dla dziecka bez zmian. Startuj zawsze od tego poziomu, chyba że wiesz, że będzie za trudny.	Trudniej Podpowiedź TRUDNIEJ. Wprowadzaj, gdy dziecko wykonuje zadanie bezbłędnie dwa razy z rzędu.
--	---	---

Kończ na sukcesie. Jeśli trudniejszy poziom nie wyszedł, na koniec sesji wróć na chwilę do łatwiejszego zadania. Dziecko odchodzi od stołu z poczuciem, że potrafi, i chętniej wraca następnego dnia.

C Z Ę Ś Ć 3



Dostosowanie do dziecka

Te same ćwiczenia można prowadzić z trzylatką i z nastolatkiem, ale w zupełnie inny sposób. Zmienia się długość sesji, ilość wsparcia, rola zabawy i stopień samodzielności.

Ta część pokazuje, jak dopasować pracę do wieku dziecka i do jego szczególnych potrzeb: trudności z uwagą, wrażliwości, lęku, perfekcjonizmu.

W tej części

- 3-5 lat: nauka przez zabawę
- 6-9 lat: budowanie nawyków
- 10-14 lat: samodzielność i sens
- dzieci o różnych potrzebach

Wskazówka: dopasowujemy do aktualnych możliwości dziecka, a nie do metryki. Ośmiolatek może potrzebować wskazówek dla młodszych dzieci i to jest w porządku.

Dzieci w wieku 3-5 lat

Przedszkolak uczy się przede wszystkim przez ruch, zabawę i naśladowanie. Skupia się na tym, co go ciekawi, a jego cierpliwość wobec zadań, które są tylko ćwiczeniem, jest jeszcze bardzo krótka. To naturalny etap rozwoju, a nie problem do naprawienia.

Jak prowadzić

- Sesja 5-10 minut, 1-2 krótkie karty i zabawa ruchowa.
- Dorosły zawsze czyta polecenie i pokazuje pierwszy element.
- Dziecko może wskazywać palcem zamiast pisać czy skreślać.
- Zadania na podłodze, przy tablicy, z dużymi kredkami.
- Dużo powtórzeń: te same zabawy wracają wiele razy.
- Opowieść jako rama: pomagamy wiewiórcie znaleźć orzechy.

Najlepsze ćwiczenia

- Szukanie wyraźnych kształtów (001, 002), liczenie (012).
- Proste labirynty, szlaczki, spirale (053-056).
- Czego brakuje? i memory (022, 035).
- Rytmy z kształtów (036), sudoku obrazkowe w parze z dorosłym (040).
- Zabawy ruchowe z sygnałem (070, 079).
- Oddech gwiazdy i świeczki (087, 088).

Typowe sytuacje

Sytuacja	Co zrobić
Dziecko chce robić wszystko po swojemu	Daj wybór w ramach zadania: którą kredką? od której strony zaczynamy?
Po 3 minutach wstaje od stołu	Zaplanuj ruch: zadanie, 10 podskoków, zadanie. Następnym razem krótsza karta.
Płacze, gdy coś nie wychodzi	Przytul, nazwij emocję, zrób fragment razem. Zakończ zadaniem, które na pewno się uda.
Zgaduje zamiast patrzeć	Wprowadź zasadę: najpierw pokazuję palcem, potem zaznaczam. Prowadź jego palec na początku.

Najważniejsze w tym wieku: pozytywne skojarzenie z ćwiczeniami. Jeśli dziecko kończy sesję z uśmiechem i chce wrócić, osiągnęliście więcej niż przy idealnie wykonanej karcie.

Dzieci w wieku 6-9 lat

Dziecko w młodszych klasach szkoły podstawowej mierzy się z nowym wymaganiem: musi skupiać się na zadaniach, które nie zawsze są ciekawe, i to przez coraz dłuższy czas. To idealny wiek na budowanie nawyków i uczenie strategii, które przydadzą się w szkole.

Jak prowadzić

- Sesja 10-15 minut, 2 karty z różnych tras.
- Dziecko czyta polecenie samo, jeśli potrafi; dorosły sprawdza zrozumienie.
- Pomiar czasu tylko wtedy, gdy dziecko lubi bić własne rekordy.
- Rozmowa o strategii po każdej karcie.
- Karta postępów i gwiazdki jako widoczny znak wysiłku.
- Łączenie ćwiczeń z planem dnia (Tablica NeuroRutyny).

Strategie do nauczania

- **Rząd po rządzie** - systematyczne przeszukiwanie.
- **Mówię do siebie** - powtarzanie zasady szeptem.
- **Najpierw plan** - od czego zacząć?
- **Sprawdzam** - przegląd pracy przed oddaniem.
- **Grupuję** - łączenie elementów do zapamiętania.
- **Pauza** - świadoma przerwa, gdy uwaga ucieka.

Przenoszenie do szkoły

Strategia z ćwiczeń	Gdzie jej użyć
Szukanie rząd po rządzie (trasa 1)	Przepisywanie z tablicy, szukanie błędów w dyktandzie, czytanie tabeli.
Grupowanie i nazywanie (trasa 2)	Zapamiętywanie listy słówek, poleceń z kilku kroków, tabliczki mnożenia.
Szukanie reguły (trasa 3)	Zadania tekstowe, ciągi liczbowe, ortografia (reguły pisowni).
Stop - pomyśl - działaj (trasa 5)	Czytanie polecenia do końca przed rozpoczęciem zadania, zgłaszanie się zamiast wykrzykiwania.

Uwaga na pracę domową: jeśli dziecko jest wyczerpane lekcjami, ćwiczenia z Neurościeżek nie powinny być dodatkową męką. Lepiej zrobić jedną krótką kartę w weekend niż walczyć codziennie wieczorem.

Dzieci w wieku 10-14 lat

Starsze dziecko i nastolatek potrzebuje przede wszystkim **sensu i autonomii**. Ćwiczenia narzucone bez wyjaśnienia szybko spotkają się z oporem. Ćwiczenia, które nastolatek rozumie i sam wybiera, mogą stać się jego narzędziem do nauki.

Jak prowadzić

- Sesja 15-20 minut, 2-3 karty, w tym jedna do wyboru.
- Wyjaśnij, po co jest dane ćwiczenie i jak przyda się w szkole.
- Pozwól planować: nastolatek sam układa tygodniowy plan kart.
- Pomiar czasu i wyników, porównywanie z sobą sprzed tygodnia.
- Dorosły jest bardziej trenerem niż nauczycielem.
- Samodzielne sprawdzanie z kluczem odpowiedzi.

Co motywuje w tym wieku

- Wyzwanie i rywalizacja z samym sobą (rekordy w tabelach Schultego).
- Poczucie kompetencji: robię zadania dla starszych.
- Zrozumienie mózgu: jak działa uwaga, dlaczego telefon rozprasza.
- Wybór i wpływ na plan.
- Widoczny efekt w szkole: szybciej odrabiam lekcje.

Rozmowa o rozpraszaczach

W tym wieku największym wrogiem skupienia są zwykle powiadomienia z telefonu. Zamiast zakazów lepiej działa wspólny eksperyment: jedna sesja nauki z telefonem na biurku i jedna z telefonem w innym pokoju. Porównajcie czas i liczbę błędów. Wniosek wyciągnięty samodzielnie jest dużo trwalszy niż nakaz.

Pytanie do nastolatka	Po co
Kiedy w ciągu dnia najłatwiej ci się skupić?	Uczy obserwowania własnego rytmu i planowania trudnych zadań na najlepszą porę.
Co cię najbardziej rozprasza?	Dziecko samo nazywa problem, więc chętniej szuka rozwiązania.
Która strategia działa u ciebie najlepiej?	Buduje świadomość własnych sposobów uczenia się.
Jaki masz cel na ten tydzień?	Wzmacnia autonomię i poczucie wpływu.

Dzieci o różnych potrzebach (1/2)

Najpierw ważna uwaga. Opisane niżej wskazówki są ogólne i nie zastępują diagnozy ani zaleceń specjalistów. Jeśli dziecko ma diagnozę (np. ADHD, spektrum autyzmu), uzgodnij korzystanie z Neurościeżek z terapeutą lub psychologiem, który zna dziecko.

Dziecko z dużymi trudnościami z uwagą (w tym z ADHD)

- **Bardzo krótkie bloki:** 3-5 minut pracy i przerwa ruchowa. Lepiej 3 krótkie bloki niż jeden długi.
- **Natychmiastowa informacja zwrotna:** pochwała zaraz po wysiłku, a nie na koniec sesji.
- **Ruch w zadaniu:** praca na stojąco, piłka do siedzenia, zadania przy ścianie.
- **Widoczny czas:** minutnik lub klepsydra pokazują, ile jeszcze zostało.
- **Mniej na kartce:** zasłoń część zadania, pokazuj fragment po fragmencie.
- **Ćwiczenia z trasy 5 i 6** są szczególnie cenne, bo uczą hamowania i uspokajania.

Dziecko w spektrum autyzmu

- **Przewidywalność:** stała pora, stałe miejsce, plan sesji na obrazkach (Tablica NeuroRutyny).
- **Upředzanie zmian:** pokaż wcześniej, jakie karty dziś będą.
- **Dosłowny język:** krótkie, konkretne polecenia, bez ironii i metafor.
- **Zmysły:** zwróć uwagę na hałas, światło, fakturę papieru, zapach markerów.
- **Zainteresowania:** wpleć ulubiony temat dziecka w zadania (np. wykreślanek o pociągach).
- **Karty emocji** mogą wymagać więcej czasu i konkretnych przykładów z życia dziecka.

Dziecko wrażliwe i lękowe

- Zaczynaj od zadań, które na pewno się udać. Pewność rośnie z każdym sukcesem.
- Nie mierz czasu, dopóki dziecko samo o to nie poprosi.
- Zapowiadaj, co się wydarzy: najpierw rozgrzewka, potem jedna karta.
- Ćwiczenia oddechowe z trasy 6 przed każdą sesją.

Dzieci o różnych potrzebach (2/2)

Dziecko perfekcjonistyczne

Boi się błędu tak bardzo, że woli nie zaczynać, albo poprawia w nieskończoność. Wybuchą, gdy coś nie jest idealne.

- Pokazuj własne błędy i spokojne ich poprawianie.
- Chwal próbowanie i poprawianie, a nie bezbłądność.
- Ćwiczenie 098 (Zamień myśl) i karta wyzwania Rysunek bez gumki.
- Ustal limit poprawek, np. maksymalnie dwa razy.
- Używaj zdania: wystarczająco dobrze to też dobrze.
- Unikaj porównań i rankingów, także w żartach.

Dziecko szybkie i zdolne

Robi zadania błyskawicznie, ale często niedokładnie. Nudzi się przy powtórkach.

- Od razu podpowiedzi TRUDNIEJ i karty dla starszych dzieci.
- Zasada: liczy się bezbłądność, nie tempo.
- Niech projektuje własne zadania dla rodzeństwa lub dorosłego.
- Dłuższe zadania logiczne (obrazki logiczne, sudoku 6x6, zagadki).

Dziecko z trudnościami w czytaniu i pisaniu

Ćwiczenia wymagające czytania mogą być dla niego podwójnie męczące, bo uwaga idzie na odczytywanie liter.

- Czytaj polecenia na głos, niezależnie od wieku dziecka.
- Wybieraj warianty z obrazkami i kształtami zamiast liter.
- Ćwiczenie 009 (Literki bliźniaczki) wprowadzaj powoli, przy dobrym samopoczuciu.
- Wspieraj współpracę z logopedą lub terapeutą pedagogicznym.

Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą

- ☐ Trudności z uwagą utrzymują się od wielu miesięcy i występują w różnych miejscach (dom, szkoła, zajęcia).
- ☐ Dziecko wyraźnie odstaje od rówieśników lub traci wcześniej nabyte umiejętności.
- ☐ Trudności poważnie utrudniają naukę, relacje z rówieśnikami lub życie rodzinne.
- ☐ Pojawiają się silne lęki, długotrwały smutek, częste wybuchy lub wycofanie.

Pierwszym krokiem może być rozmowa z wychowawcą, pedagogiem szkolnym, psychologiem w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub pediatrą.

C Z Ę Ś Ć 4



Emocje i motywacja

Frustracja, opór i zniechęcenie to naturalna część uczenia się. Każde dziecko czasem rzuca ołówkiem, mówi: nie umiem, albo nie chce zacząć. Sposób, w jaki dorosły reaguje na te chwile, w dużym stopniu decyduje o tym, czy dziecko nauczy się wytrwałości.

W tej części znajdziesz plan na zapobieganie frustracji, reagowanie na nią i budowanie motywacji wewnętrznej.

W tej części

- jak zapobiegać frustracji
- gdy frustracja już jest
- motywacja: pochwała i nagrody
- gdy dziecko nie chce ćwiczyć

Wskazówka: Twój spokój jest najważniejszym narzędziem. Dziecko w silnych emocjach pożycza spokój od dorosłego, zanim nauczy się go tworzyć samo.

Jak zapobiegać frustracji

Frustracja pojawia się, gdy wysiłek nie przynosi efektu, a dziecko nie widzi wyjścia. Większości wybuchów można uniknąć, jeśli dorośli wcześniej zauważą sygnały i zmieni coś w zadaniu, zanim emocja urośnie.

Wczesne sygnały

- westchnienia, mruczenie pod nosem,
- coraz mocniejsze naciskanie ołówka,
- zgadywanie zamiast sprawdzania,
- komentarze: to głupie, nudne, nie umiem,
- wiercenie się, kładzenie na stole,
- szukanie pretekstu do przerwy (picie, toaleta).

Pięć sposobów zapobiegania

1

Właściwy poziom

Zasada 80 procent: dziecko powinno radzić sobie z większością zadania. Zaczynaj od łatwiejszej karty.

2

Dobry moment

Nie ćwicz, gdy dziecko jest zmęczone, głodne, po kłótni lub tuż po trudnym dniu w szkole.

3

Małe kroki

Podziel zadanie: najpierw tylko pierwszy rząd, potem kolejny. Każdy ukończony fragment to mały sukces.

4

Zapowiedziana pomoc

Umówcie się: jeśli utkniesz, pokaż kartę Poproszę o pomoc. Dziecko wie, że nie zostanie z problemem samo.

5

Zaplanowana przerwa

W połowie dłuższego zadania jest pauza ruchowa lub oddechowa (Karty pauzy). Przerwa zaplanowana zapobiega przerwie wymuszonej wybuchem.

Frustracja w małej dawce jest potrzebna. Nie chodzi o to, by dziecko nigdy nie czuło trudności, tylko o to, by trudność była do udźwignięcia. Doświadczenie: było trudno, ale dałem radę, to najlepsza szczepionka na zniechęcenie.

Gdy frustracja już jest: plan w 4 krokach

1. Zatrzymaj zadanie

Nie przekonuj, nie tłumacz, nie kończ za wszelką cenę. W silnych emocjach mózg nie przyjmuje nowych informacji.

2. Nazwij i uspokój

Widzę, że to cię bardzo złości. Zaproponuj oddech, ruch albo kącik spokoju. Twój spokojny głos i obecność są najważniejsze.

3. Wróć do zadania mniejszym krokiem

Gdy emocje opadną, zaproponuj ułatwienie: zrobmy razem tylko jeden rząd. Albo zakończ sesję innym, łatwym zadaniem.

4. Porozmawiaj później

Kiedy wszyscy są spokojni, krótko wróćcie do sytuacji: co było trudne? co pomogło? co zrobimy następnym razem? Bez oceniania i kazań. Ta rozmowa zamienia trudną chwilę w naukę.

Zdania, które pomagają

Zamiast	Powiedz
Nie złość się, to tylko zadanie.	Masz prawo się złościć. To było trudne.
Jak będziesz krzyczeć, to koniec ćwiczeń.	Zrobmy przerwę. Wrócimy, gdy będziesz gotowy.
Przecież to łatwe!	Dla ciebie to teraz trudne. Poszukajmy innego sposobu.
Zawsze się poddajesz.	Pamiętasz, jak wczoraj dokończyłeś labirynt? Dziś też możesz spróbować.
Daj, zrobię to za ciebie.	Pokażę ci pierwszy krok, a ty zrobisz następny.
Uspokój się!	Oddychajmy razem: wdech... i powolny wydech.

Twoje emocje też się liczą. Jeśli czujesz, że tracisz cierpliwość, powiedz to spokojnie: *potrzebuję chwili, zaraz wracam*. Pokazujesz w ten sposób dziecku, jak samemu zrobić pauzę. To jedna z najcenniejszych lekcji samoregulacji.

Motywacja: pochwała, nagrody i wybór

Najtrwalsza jest motywacja wewnętrzna: dziecko ćwiczy, bo to ciekawe, bo czuje, że jest coraz lepsze, i bo ma wpływ na to, co robi. Nagrody zewnętrzne mogą pomóc na początku, ale nie powinny być jedynym powodem ćwiczenia.

Pochwała, która działa

Rodzaj pochwały	Przykład	Efekt
Za wysiłek	Widzę, że długo próbowałeś i nie poddałeś się.	buduje wytrwałość
Za strategię	Sprawdzałeś rząd po rzędzie i dlatego znalazłeś wszystkie.	uczy, co działa
Za postęp	Tydzień temu zajęło ci to 2 minuty, dziś 90 sekund.	pokazuje rozwój
Opisowa	Doprowadziłeś labirynt do końca bez dotykania ścian.	daje konkretną informację
Za talent (unikaj)	<i>Jesteś taki mądry!</i>	<i>uczy bać się porażki</i>

Nagrody: kiedy i jak

- Nagroda za wysiłek i regularność, nie za bezbłądność.
- Najlepiej działa wspólny czas: gra, spacer, wspólne gotowanie.
- Gwiazdki w karcie postępów to nagroda sama w sobie dla wielu dzieci.
- Uzgodnij nagrodę z góry (np. w umowie z Wyzwania 7 dni).
- Stopniowo wycofuj nagrody materialne, zostawiając docenienie słowne.
- Nigdy nie odbieraj zdobytych gwiazdek jako kary.

Siła wyboru

Nawet mały wybór zwiększa zaangażowanie: którą z dwóch kart robisz najpierw? ołówek czy kredka? przy stole czy na podłodze? Wybór daje dziecku poczucie wpływu, a dorosły wciąż decyduje o tym, co jest ćwiczone.

Pytanie zamiast polecenia: zamiast *zrób teraz kartę* spróbuj *wolisz dziś labirynt czy wykreślankę?* Dziecko, które wybiera, rzadziej się opiera.

Gdy dziecko nie chce ćwiczyć

Odmowa jest informacją, a nie wypowiedzeniem wojny. Zanim zaczniesz przekonywać, spróbuj zrozumieć, co się za nią kryje.

Możliwa przyczyna	Jak to rozpoznać	Co pomaga
Zmęczenie	wieczór, po szkole, ziewanie	Przenieś sesję na inną porę lub zrób tylko rozgrzewkę.
Za trudne zadania	odmowa przy konkretnym typie kart	Obniż poziom, wróć do zadań, które dziecko lubi.
Nuda	szybkie, niedbałe wykonanie	Podnieś poziom, wprowadź rekordy czasu, nową trasę.
Brak sensu	pytania: po co mi to?	Wyjaśnij, jak ćwiczenie pomaga w szkole i w ulubionych zajęciach.
Walka o kontrolę	nie, bo nie	Daj więcej wyboru, ustal stałą porę razem z dzieckiem.
Zła atmosfera	niechęć mimo łatwych zadań	Mniej poprawiania, więcej zabawy i docenienia.
Coś się dzieje	nagła zmiana zachowania	Odłóż ćwiczenia, porozmawiaj, zadбай o emocje.

Sposoby na start, gdy jest opór

- **Tylko jedna minuta:** zróbmy minutę i zobaczmy.
- **Zamiana ról:** dziecko jest nauczycielem i sprawdza dorosłego.
- **Gra zamiast karty:** memory, kalambury emocji, Szymon mówi.
- **Najpierw - potem:** najpierw krótka karta, potem coś przyjemnego.
- **Rodzeństwo lub kolega:** ćwiczenia w parze bywają ciekawsze.
- **Przerwa od programu:** tydzień bez kart też jest w porządku.

Czego unikać: zmuszania, długich kazań, porównywania z rodzeństwem, straszenia konsekwencjami i ćwiczeń jako kary. Te strategie mogą dać szybki efekt, ale zniechęcają do ćwiczeń na długo.

C Z Ę Ś Ć 5



Obserwacja postępów

Postęp w skupieniu rzadko widać z dnia na dzień. Dlatego warto go obserwować systematycznie: zapisywać kilka prostych informacji i porównywać je co tydzień lub co miesiąc.

Ta część pokazuje, co obserwować, jak interpretować wyniki i kiedy warto zmienić plan.

W tej części

- co i jak obserwować
- jak czytać wyniki
- karta obserwacji tygodniowej
- podsumowanie miesiąca

Wskazówka: zapisuj krótko, ale regularnie. Trzy słowa po każdej sesji powiedzą ci po miesiącu więcej niż najlepsza pamięć.

Co obserwować i jak mierzyć

Nie potrzebujesz testów ani skomplikowanych tabel. Wystarczy obserwować pięć obszarów. Każdy z nich mówi coś innego o rozwoju dziecka.

Obszar	Co zapisywać	Jak wygląda postęp
Czas	czas wykonania wybranych kart (np. tabela Schultego, wyszukiwanie kształtów)	krótszy czas przy tej samej dokładności
Dokładność	liczba pominieć i pomyłek	mniej błędów, częstsze samodzielne poprawki
Samodzielność	ile podpowiedzi było potrzebnych (skala 0-3)	mniej podpowiedzi, samodzielne czytanie poleceń
Strategie	czy dziecko planuje, sprawdza, mówi do siebie	strategie używane bez przypominania
Emocje	jak dziecko reaguje na trudność i błąd	szybszy powrót do spokoju, mniej wybuchów

Pomiar startowy i powtórka

Wybierz 2-3 karty jako stałe karty pomiarowe, np. tabelę liczb dopasowaną do wieku (004-006), wyszukiwanie (001 lub 008) i labirynt (057). Zrób je na początku programu i powtarzaj co 2-4 tygodnie na nowym wydruku. Zapisuj wyniki w tej samej tabeli.

Warunki pomiaru: ta sama pora dnia, to samo miejsce, dziecko wypoczęte. Inaczej porównujesz nie postęp, ale samopoczucie.

Wyniki dla dziecka: pokazuj dziecku jego własny wykres lub tabelę. Widoczny postęp to jedna z najsilniejszych motywacji.

Skala podpowiedzi

Ocena	Znaczenie
0	samodzielnie, bez żadnej pomocy
1	jedna podpowiedź lub pytanie naprowadzające
2	kilka podpowiedzi lub pokazanie fragmentu
3	wspólne wykonanie zadania

Jak czytać wyniki i kiedy zmienić plan

Postęp nie jest linią prostą

Typowy przebieg wygląda jak schody: kilka tygodni szybkiej poprawy, potem okres stabilizacji, czasem chwilowe pogorszenie, a potem kolejny krok w górę. Okresy bez widocznej zmiany są normalne - mózg utrwala wtedy to, czego się nauczył.

Co widzisz	Co to może oznaczać	Co zrobić
Szybka poprawa przez 2-3 tygodnie	dziecko oswoiło się z formą zadań	podnieś poziom trudności
Wyniki stoją w miejscu 3-4 tygodnie	plateau, utrwalanie umiejętności	zmień trasę lub rodzaj kart, wróć później
Nagłe pogorszenie	zmęczenie, choroba, stres, zmiana w życiu dziecka	odpuść, skróć sesję, zadbaj o emocje
Dobre wyniki w kartach, brak zmian w szkole	umiejętności nie przeniosły się jeszcze na codzienność	więcej rozmów o strategiach i ćwiczeń w realnych sytuacjach
Rosnący opór	za trudne, za nudne lub za długie sesje	wróć do części 4 tego przewodnika

Przegląd co 4 tygodnie

1. Porównaj wyniki kart pomiarowych z początkiem miesiąca.
2. Przejrzyj notatki: co pomagało, co przeszkadzało?
3. Zapytaj dziecko: co było najciekawsze, co najtrudniejsze?
4. Wybierz 1-2 trasy na kolejny miesiąc.
5. Zdecyduj o długości i częstotliwości sesji.
6. Ustal z dzieckiem jeden cel na kolejny miesiąc.

Pamiętaj: celem nie są coraz lepsze wyniki w kartach, tylko dziecko, które lepiej radzi sobie w życiu: łatwiej zaczyna lekcję, rzadziej wybucha, potrafi poprosić o pomoc i ma poczucie, że potrafi. Te zmiany często widać najpierw w zwykłych sytuacjach, a dopiero później w wynikach.

Karta obserwacji tygodniowej

Imię dziecka: _____ Tydzień: od _____ do _____

Dzień	Karty (nr)	Czas	Pomoc 0-3	Strategie, które dziecko stosowało	Emocje i uwagi
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					
Niedziela					

Największy sukces tygodnia:

Co zmienić w przyszłym tygodniu:

.....

.....

.....

.....

Podsumowanie miesiąca

Imię dziecka: _____ Miesiąc: _____

Karty pomiarowe

Karta pomiarowa (nr i nazwa)	Początek	Koniec	Zmiana

Obserwacje w pięciu obszarach

Obszar	Co widzę teraz	Kierunek zmian
Czas		lepiej / bez zmian / gorzej
Dokładność		lepiej / bez zmian / gorzej
Samodzielność		lepiej / bez zmian / gorzej
Strategie		lepiej / bez zmian / gorzej
Emocje		lepiej / bez zmian / gorzej

Zdaniem dziecka najciekawsze było:

.....

.....

Zmiany w szkole i w domu:

.....

.....

Trasy na kolejny miesiąc:

.....

Cel na kolejny miesiąc:

.....

C Z Ę Ś Ć 6



Szkoła i przedszkole

Neurościeżki sprawdzają się nie tylko w domu. W przedszkolu i szkole mogą być rozgrzewką na początku zajęć, stacją do pracy w małych grupach albo narzędziem wsparcia dla pojedynczych uczniów.

Ta część jest dla nauczycieli, pedagogów i specjalistów oraz dla rodziców, którzy chcą współpracować ze szkołą.

W tej części

- praca z całą grupą
- stacje i małe grupy
- wsparcie indywidualne
- współpraca dom - szkoła

Wskazówka: zacznij od 5-minutowych rozgrzewek dla całej klasy. To najprostszy sposób, by sprawdzić, które ćwiczenia działają w twojej grupie.

Praca z grupą

Rozgrzewka 5 minut Na początku lekcji jedna krótka karta dla wszystkich (np. tabela liczb na tablicy, wyszukiwanie, rytm). Sygnał: zaczynamy skupienie.	Stacje 3-4 stoliki z różnymi kartami (pamięć, labirynty, logika, oddech). Grupy zmieniają się co 7-10 minut. Dobrze na zajęcia wyrównawcze.	Pauza dla klasy Co 15-20 minut minuta ruchu lub oddechu (Karty pauzy, strona Pauza w klasie). Szczególnie po przerwie i przed sprawdzianem.
---	---	---

Ćwiczenia, które dobrze działają w grupie

Ćwiczenie	Jak prowadzić z grupą
Tabele liczb (004-007)	Tabela wyświetlona na tablicy, uczniowie wskazują liczby w parach; jeden mierzy czas, drugi szuka.
Cyfry do przodu i wstak (025, 026)	Nauczyciel czyta cyfry, uczniowie zapisują ciąg w zeszycie i sprawdzają.
Szymon mówi, Kłaśnij czy tupnij (079, 070)	Cała klasa przy ławkach; świetne po długim siedzeniu.
Opowiadanie z pamięci (028)	Nauczyciel czyta tekst, uczniowie odpowiadają na pytania na kartce.
Zagadki logiczne (050, 051)	Praca w parach, porównanie sposobów rozwiązania na forum klasy.
Ćwiczenia oddechowe (086-088)	Wspólnie, przed sprawdzianem lub po powrocie z przerwy.

Organizacja

- Karty w koszulkach i markery suchociernialne zmniejszają liczbę kopii.
- Teczka ucznia z kartą postępów i jego wynikami.
- Stała pora: np. pierwsze 5 minut lekcji w poniedziałki i czwartki.
- Klucz odpowiedzi przy biurku nauczyciela, uczniowie sprawdzają sami.
- Uczniowie, którzy skończyli, mogą robić wersję TRUDNIEJ.
- Bez rankingów klasowych: każdy porównuje się z sobą.

Współpraca dom - szkoła

Dziecko korzysta najbardziej, gdy dom i szkoła mówią tym samym językiem: używają tych samych strategii, tych samych kart pauzy i tych samych zdań wspierających. Wystarczy kilka prostych ustaleń.

1

Wspólne strategie

Ustalcie 2-3 strategie, których uczy się dziecko (np. rząd po rzędzie, stop - pomyśl - działaj, oddech kwadratowy), i używajcie ich w obu miejscach.

2

Ten sam sygnał pauzy

Karta Potrzebuję pauzy działa w domu i w klasie. Nauczyciel wie, co oznacza, i reaguje tak samo jak rodzic.

3

Krótką informacją co tydzień

Zeszyt komunikacji lub wiadomość: co się udało, co było trudne. Skupiamy się na sukcesach, nie tylko na problemach.

4

Wspólny cel

Jeden konkretny cel na miesiąc, np. dziecko samo prosi o przerwę zamiast wychodzić z klasy.

Wzór tygodniowej informacji

Szkoła / przedszkole	Dom
W tym tygodniu udało się:	W tym tygodniu udało się:
Trudne było:	Trudne było:
Co pomagało:	Co pomagało:
Cel na kolejny tydzień:	Cel na kolejny tydzień:

C Z Ę Ś Ć 7



Pytania i narzędzia

Odpowiedzi na pytania, które najczęściej zadają rodzice i nauczyciele, oraz arkusze do druku: plan tygodnia i ściągawka dorosłego przewodnika.

Ściągawkę warto wydrukować i powiesić w miejscu, w którym prowadzisz sesje.

W tej części

- 12 najczęstszych pytań
- plan tygodnia ćwiczeń
- ściągawka dorosłego przewodnika

Wskazówka: jeśli masz pytanie, którego tu nie ma, zadaj je w Społeczności Neurościeżek - inni rodzice i nauczyciele chętnie dzielą się doświadczeniem.

Najczęstsze pytania (1/2)

Od jakiego wieku można zacząć?

Od około 3 lat, z kartami oznaczonymi 3-5 lat i dużym wsparciem dorosłego. Najmłodsze dzieci najczęściej korzystają z zabaw ruchowych, oddechowych i bardzo krótkich zadań wzrokowych.

Jak często ćwiczyć?

Najlepiej 4-5 razy w tygodniu po 10-15 minut. Minimum to 3 krótkie sesje. Regularność jest ważniejsza niż długość pojedynczej sesji.

Czy trzeba robić ćwiczenia po kolei?

Nie. W obrębie trasy ćwiczenia są ułożone od łatwiejszych do trudniejszych, ale możesz dowolnie łączyć trasy i wybierać karty dopasowane do potrzeb dziecka.

Ile czasu potrzeba, żeby zobaczyć efekty?

Pierwsze zmiany w ćwiczonych zadaniach widać często po 2-4 tygodniach regularnej pracy. Przeniesienie umiejętności na szkołę i codzienność trwa dłużej i wymaga rozmowy o strategiach.

Czy ćwiczenia zastąpią terapię?

Nie. To materiał edukacyjny. Może wspierać terapię, ale nie zastąpi diagnozy ani pomocy psychologa, pedagoga, terapeuty czy lekarza.

Dziecko robi wszystko bardzo szybko. Co dalej?

Korzystaj z podpowiedzi TRUDNIEJ, kart dla starszych dzieci i zasady: liczy się bezbłądność. Dłuższe zadania logiczne dobrze sprawdzają się u szybkich dzieci.

Najczęstsze pytania (2/2)

Dziecko płacze przy każdym błędzie.

Obniż poziom, nie mierz czasu, pokazuj własne błędy i chwal poprawianie. Ćwiczenia z trasy 6 oraz Karty emocji pomagają oswoić frustrację.

Czy mogę ćwiczyć z kilkorgiem dzieci naraz?

Tak. Rodzeństwo lub grupa może pracować przy jednym stole, każde dziecko na swoim poziomie. Unikaj porównywania wyników między dziećmi.

Czy drukować w kolorze?

Kolor jest potrzebny w ćwiczeniach z kolorami i słowami oraz przy kartach, gdzie kolor jest częścią zadania. Pozostałe materiały są czytelne także w czerni i bieli.

Jak używać kart wielokrotnie?

Włóż kartę do koszulki i używaj markera suchościernego albo laminuj karty do gier. Ćwiczenia pomiarowe drukuj za każdym razem na nowo.

Co zrobić, gdy dziecko nie chce ćwiczyć?

Poszukaj przyczyny (zmęczenie, poziom trudności, nuda, brak sensu) i skorzystaj ze strony Gdy dziecko nie chce ćwiczyć w części 4. Czasem najlepszą decyzją jest kilka dni przerwy.

Czy ćwiczenia na ekranie nie byłyby lepsze?

Neurościeżki celowo są na papierze: angażują rękę, wymagają samodzielnego tempa i nie konkurują z powiadomieniami. Dzieci i tak spędzają dużo czasu przed ekranami.

Plan tygodnia ćwiczeń

Zaplanuj karty na cały tydzień. Wpisz numery ćwiczeń z Neurościeżek i z bonusów. Po sesji zaznacz, jak poszło.

Dzień	Pora	Rozgrzewka	Karta 1	Karta 2	Jak poszło?
Poniedziałek					😊 ○ 😞
Wtorek					😊 ○ 😞
Środa					😊 ○ 😞
Czwartek					😊 ○ 😞
Piątek					😊 ○ 😞
Sobota					😊 ○ 😞
Niedziela					😊 ○ 😞

Dobry tydzień zawiera ćwiczenia z co najmniej trzech różnych tras i jeden dzień całkiem wolny od kart.

Ściągawka dorosłego przewodnika

Przed sesją • dziecko najedzone i wypoczęte • pusty stół, cisza • 1 łatwa + 1 trudniejsza karta • minutnik pod ręką	W trakcie • pokaż pierwszy element • poproś o powtórzenie polecenia • zapytaj o plan • czekaj, zanim pomożesz	Po sesji • dziecko samo sprawdza pracę • pytanie: co ci pomogło? • pochwała wysiłku i strategii • gwiazdki w karcie postępów
---	---	--

Drabina pomocy

1 czekam → **2** pytam → **3** podpowiadam → **4** pokazuję fragment → **5** robimy razem

Gdy pojawia się frustracja

Zatrzymaj zadanie → **nazwij** emocję i uspokój ciało → **wrót** mniejszym krokiem → **porozmawiaj** później

Pięć zdań na każdą sesję

Powiedz mi własnymi słowami, co masz zrobić.

Od czego zaczniesz?

Masz czas, spróbuj jeszcze raz.

Sprawdzałeś dokładnie i dlatego ci się udało.

Co ci dziś pomogło? Gdzie jeszcze możesz tak zrobić?

Za łatwe? Podpowiedź TRUDNIEJ lub następna karta z trasy.

Za trudne? Podpowiedź ŁATWIEJ, mniejsza część zadania, kończymy sukcesem.

Krótko, regularnie, spokojnie. Relacja jest ważniejsza niż wynik.