



Belajar Membaca, Menulis & Berhitung Pada ADHD



@mindtree.community



PRINSIP DASAR

Anak ADHD **bukan tidak mau belajar**, tapi cara otaknya memproses informasi berbeda.

Mereka butuh pendekatan yang lebih visual, aktif, dan menarik.

Contoh :

- Kartu Huruf Bergambar
- Bermain “Cari Huruf”
- Menulis di Pasir atau Tepung
- Hitung dengan Benda Nyata



TANTANGAN UMUM BELAJAR PADA ADHD

Bagi anak dengan ADHD, belajar bisa terasa seperti ‘menangkap kupu-kupu’ — butuh fokus, gerak, dan kesabaran ekstra.

- Mudah terdistraksi
- Sulit duduk diam lama
- Lupa instruksi
- Cepat bosan dengan tugas berulang

@mindtree.community



PRINSIP UTAMA SEBELUM BELAJAR

Anak dengan ADHD belajar paling baik saat kegiatan dibuat singkat, jelas, dan menyenangkan.

Kuncinya ada pada keseimbangan antara struktur dan stimulasi.”

Gunakan strategi “**short, structured, and stimulating**”:

- Sesi singkat
- Langkah terstruktur
- Aktivitas menarik & multisensori

@mindtree.community



BELAJAR MEMBACA : GUNAKAN METODE PHONICS & MULTISENSORI

Gabungkan suara, gerak, dan gambar

Contoh Kegiatan:

- **Huruf Hidup** : Ucapkan bunyi huruf sambil melakukan gerakan tubuh.
- **Bunyi & Gambar** : Gunakan kartu huruf bergambar benda yang bunyinya sama. (“B” – Bola, “M” – Mangga)
- **Tepuk Huruf** : Anak menepuk tangan setiap kali mendengar atau melihat huruf tertentu.
- **Kartu Huruf Bergambar**

@mindtree.community



BELAJAR MENULIS : BUAT MENULIS JADI KEGIATAN MENYENANGKAN

**Gunakan pasir, spidol warna,
papan tulis kecil**

Contoh Kegiatan:

- Menulis di Pasir atau Tepung
- Menulis dengan Kuas & Cat Air
- Gunakan Spidol Warna / Papan Tulis Mini
- Menulis Lewat Cerita atau Gambar
- Gunakan Alat Tulis yang Unik

@mindtree.community



BELAJAR BERHITUNG: GUNAKAN BENDA KONKRET

Visualisasi membantu anak ADHD memahami angka secara nyata sebelum konsep abstrak.

Contoh Kegiatan:

- **Hitung dengan Benda Nyata** : Gunakan kancing, stik es krim, lego, atau manik-manik untuk operasi sederhana.
- **Permainan Lompat Angka** : Buat angka di lantai (misal pakai selotip) dan minta anak melompat mengikuti urutan.
- **Lempar Bola Berhitung** : Lempar bola sambil menyebut angka urut atau hasil penjumlahan.

@mindtree.community



TIPS SUKSES LAIN



Gunakan Visual Support : Gunakan kartu warna, jadwal bergambar, atau simbol sederhana.



Belajar dengan Gerak : Gerakan = fokus lebih baik!



Coba metode kinestetik seperti:

- Lompat sambil menyebutkan angka,
- Tepuk tangan tiap huruf kata,
- Belajar lewat permainan aktif.



Berikan pujian kecil setiap usaha, bukan hanya hasil. Anak ADHD sangat termotivasi oleh penguatan positif dan rasa diterima.



Konsistensi penting. Gunakan strategi sama di rumah dan sekolah — agar anak merasa aman & tahu apa yang diharapkan.

@mindtree.community