

# ADHD

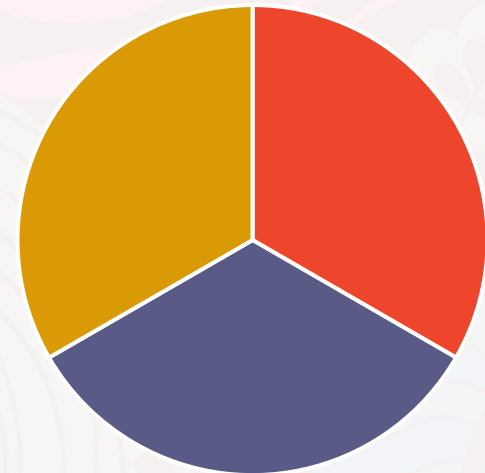
poradnik dla nauczyciela

mgr Michalina Płotka  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Gdańsku

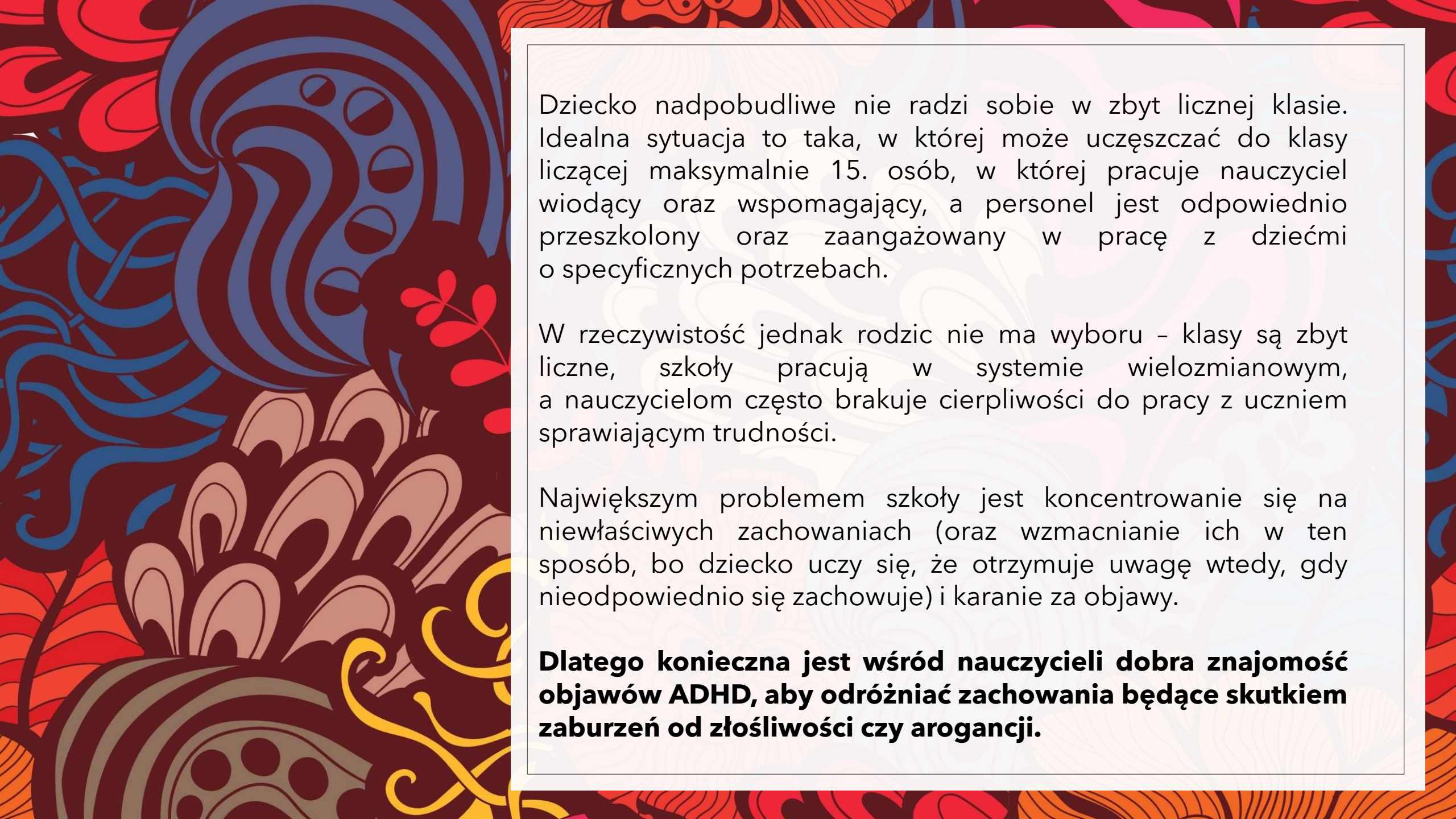
# ADHD, czyli zespół hiperkinetyczny

## Trzy podstawowe grupy objawów ADHD:

- **nadruchliwość**
- **zaburzenia uwagi**
- **nadmierna impulsywność**



- nadruchliwość
- impulsywność
- zaburzenia uwagi



Dziecko nadpobudliwe nie radzi sobie w zbyt licznej klasie. Idealna sytuacja to taka, w której może uczęszczać do klasy liczącej maksymalnie 15. osób, w której pracuje nauczyciel wiodący oraz wspomagający, a personel jest odpowiednio przeszkolony oraz zaangażowany w pracę z dziećmi o specyficznych potrzebach.

W rzeczywistość jednak rodzic nie ma wyboru - klasy są zbyt liczne, szkoły pracują w systemie wielozmianowym, a nauczycielom często brakuje cierpliwości do pracy z uczniem sprawiającym trudności.

Największym problemem szkoły jest koncentrowanie się na niewłaściwych zachowaniach (oraz wzmacnianie ich w ten sposób, bo dziecko uczy się, że otrzymuje uwagę wtedy, gdy nieodpowiednio się zachowuje) i karanie za objawy.

**Dlatego konieczna jest wśród nauczycieli dobra znajomość objawów ADHD, aby odróżniać zachowania będące skutkiem zaburzeń od złośliwości czy arogancji.**

# Nadruchliwość i impulsywność

- Dziecko ma często nerwowe ruchy rąk lub stóp bądź nie jest w stanie usiedzieć w miejscu.
- Dziecko wstaje z miejsca w czasie lekcji lub innych sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia.
- Dziecko chodzi po pomieszczeniu lub wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe.
- Dziecko często ma trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem.
- Dziecko często jest w ruchu, „biega jak nakręcone”.
- Dziecko często jest nadmiernie gadatliwe.
- Dziecko wrywa się z odpowiedzią zanim zostanie sformułowane pytanie.
- Dziecko często ma kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej.
- Dziecko często przerywa lub przeszkadza innym (np. wtrąca się do rozmowy lub zabawy).

# Zaburzenia uwagi

- Dziecko nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć szkolnych, pracy lub w czasie wykonywania innych czynności. Dziecko popełnia błędy wynikające z niedbałości.
- Dziecko ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach.
- Często wydaje się, że dziecko nie słucha tego, co się do niego mówi.
- Dziecko nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji i ma kłopoty z dokończeniem zadań szkolnych i wypełnianiem codziennych obowiązków, jednak nie z powodu przeciwstawiania się lub niezrozumienia instrukcji.
- Dziecko często ma trudności ze zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć.
- Dziecko nie lubi, ociąga się lub unika zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego - jak nauka szkolna lub odrabianie zadań domowych.
- Dziecko często gubi rzeczy niezbędne do pracy lub innych zajęć, np.: zabawki, przybory szkolne, ołówki, książki, narzędzia.
- Dziecko łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców.
- Dziecko często zapomina o różnych codziennych sprawach.

# Dodatkowe kryteria

- ❖ Objawy muszą utrzymywać się **6 lub więcej** miesięcy w stopniu utrudniającym funkcjonowanie dziecka bądź w stopniu niewspółmiernym do jego rozwoju.
- ❖ Objawy ujawniły się **przed 7 rokiem życia**.
- ❖ Objawy są obecne **w więcej niż jednym obszarze** funkcjonowania dziecka.
- ❖ Objawy muszą powodować **pogorszenie funkcjonowania**.

# Jak wesprzeć dziecko z diagnozą ADHD?

**Metody pracy z rodzicami i nauczycielami obejmują głównie:**

**Wzmocnienia pozytywne:**

- ✓ pochwały
- ✓ nagrody
- ✓ systemy żetonowe

**Zasady i konsekwencje  
Skuteczne wydawanie poleceń**

# Okulary na ADHD

## Pamiętaj!

Podobnie jak okulary mogą korygować wadę wzroku wtedy, gdy są na nosie, tak opisane zachowania mogą ułatwić życie osobom mającym różne trudności tylko w momencie ich stosowania.





# Skracanie czasu wykonania zadania

- **Sprawdzamy wykonanie zadania od razu**, chwalimy dziecko po każdym wykonaniu zadania - najpierw za wykonanie, później za poprawność.
- **Rozdzielamy materiał na małe porcje** - można wprowadzić listę zadań, na której dziecko odkreśla wykonane zadania lub jego etapy.
- Po wykonaniu jednego zadania - **stosujemy krótką przerwę**, np. aktywność ruchową.
- Wydajemy **jedno polecenie naraz** i egzekwujemy jego wykonanie.
- Przy nauce wiersza - tniemy go na kawałki - dziecko uczy się **jednorazowo krótkiego fragmentu**.
- Zachęcamy rodziców, aby do ściany w domu przyczepiali kartę pracy, czyli **zadania do wykonania na dany dzień** - po wykonaniu każdego etapu rodzic stawia „+”.

# Przywoływanie rozproszonej uwagi

- Dajemy dziecku **krótkie instrukcje i krótkie polecenia**, np. „Otwórz książkę”, zamiast „Uspokój się i już nie przeszkadzaj. Zabierz się do pracy”.
- Sprawdzamy **co kilka minut**, jak dziecko pracuje.
- Umawiamy się z dzieckiem na **sygnał dźwiękowy**, w celu przywołania uwagi.
- Prosimy, aby dziecko **powtórzyło polecenie** na głos.
- Staramy się uatrakcyjnić zajęcia, np. zachęcamy do używania kolorowej kredy/flamastrów.
- Przy nauce istotne może okazać się **używanie rysunków**.
- **W warunkach szkolnych** - unikamy we własnym stroju dodatków, które mogą rozproszyć uwagę dziecka.

# Zmniejszanie ilości rozpraszających bodźców

- Maksymalne **ograniczenie liczby bodźców** docierających do dziecka.
- Posadzenie dziecka **daleko od okna**.
- **Technika „pustego biurka”**.
- sadzamy dziecko w pobliżu nauczyciela / blisko rodzica, gdy wykonuje pracę w domu,
- **Zamknięte okno, zasłonięte firanki**.
- Z miejsca pracy warto **usunąć tykający budzik/zegar**.
- Pozwolenie na zabawę w czasie zajęć miękkimi przedmiotami, które nie robią hałasu (np. gniotek),
- Jasne **określenie granic przestrzeni dzieci** (np. za pomocą taśmy), w warunkach szkolnych.

# Pomysły na krótkie przerwy

- ✓ ćwiczenia fizyczne,
- ✓ prośba o przyniesienie czegoś,
- ✓ ułożenie książek na szafce,
- ✓ zamknięcie lub otwarcie okna,
- ✓ układanie kredek,
- ✓ danie dziecku czasu na opowiedzenie, co ciekawego się wczoraj wydarzyło,
- ✓ **w warunkach szkolnych:** wytarcie tablicy, podlanie kwiatków, rozdanie czegoś dzieciom, zebranie prac, policzenie dzieci.



# Sześć etapów skutecznego wydawania poleceń – w bezpośrednim kontakcie

**1. Podejdź do dziecka.**

**2. Zdobądź jego uwagę.**

**3. Sformułuj jednoznaczne** (dwu-, trzywyrazowe) **polecenie**: pamiętaj o odpowiednim momencie, użyj stanowczego, ale spokojnego i przyjemnego głosu unikaj słowa „nie”.

**4. Poproś dziecko, aby powtórzyło polecenie.**

**5. Powtórz polecenie** raz, a następnie poproś dziecko, aby je powtórzyło.

**6. Dopilnuj wykonania polecenia.**

# Błędy w wydawaniu poleceń

- Wydajemy dziecku kilka lub kilkanaście poleceń jednocześnie - nie egzekwujemy ich wykonania.
- Nie sprawdzamy wykonania wydanego polecenia.
- Wydajemy polecenie, będąc daleko od dziecka.

Pamiętaj!

**Staraj się wydawać tylko jedno polecenie naraz i tylko wtedy, gdy chcesz i możesz wyegzekwować jego wykonanie!**

# Pamiętaj!

Dzieci uczą się, że dorośli nie reagują, gdy nie wykonują one ich poleceń. By temu zapobiec, **wydawaj tyle poleceń, ile chcesz wyegzekwować.**

Skuteczne wydawanie poleceń zapobiega pojawieniu się wielu trudnych sytuacji, ale **wymaga zaangażowania dorosłego.**

Skuteczne wydawanie poleceń to **podstawowa technika behawioralna** - zazwyczaj od tej metody zaczyna się pracę z trudnymi zachowaniami.

# Zasady

- 1. Zasady formułujemy krótko** – im mniej wyrazów, tym łatwiej zapamiętać i powtórzyć.
- 2. Zasady formułujemy pozytywnie** – są wtedy wskazówkami i nie pokazują innych mniej stosownych sposobów postępowania.
- 3. Dziecko na raz nie przyswaja więcej niż 2-3 zasad.** Maksymalnie pamięta o około 10!
- 4. System zasad jest dynamiczny** – dopasowujemy go do zmieniającej się rzeczywistości.
- 5. Zasady przypominamy tak często, jak jest to możliwe.**



# Pochwały

- ✓ motywują dziecko do wykonywania obowiązków,
- ✓ utrwalają zachowania, które pojawiają się sporadycznie,
- ✓ budują pozytywną samoocenie,
- ✓ informują, co jest dobrym, pożądanym i akceptowanym zachowaniem.

## Pamiętaj!

Dobrze sformułowana pochwała powinna przypominać **przekonujący komplement, czyli mówić o rzeczach prawdziwych.**

# Jak chwalić?

- ✓ Chwalenie jest **metoda terapeutyczna** - wzmacnia konkretne zachowanie.
- ✓ Na początku: wzmacniane zachowanie chwalimy zawsze!
- ✓ Kiedy zachowanie pojawia się częściej i dość spontanicznie - **zmniejszamy częstotliwość chwalenia.**

1. Ustal **cel pochwały** - jakie pożądane i rzadko powtarzające się zachowanie chcę wzmocnić.
2. Obserwuj i zawsze chwal, gdy pożądane zachowanie się pojawi.
3. Chwal tylko lepsze wykonanie zachowania - podniesienie wymagań.
4. Gdy zachowanie utrwali się, chwal je tylko czasami.

## **Konstruowanie pochwały:**

opis zachowania + nazwa cechy + pozytywna emocja

„Posprzątałeś zabawki! To się nazywa porządek. Zaimponowałeś mi!”

# Nagrody

## **Nagroda powinna być:**

- ✓ natychmiastowa,
- ✓ namacalna i określona: proporcjonalna do wysiłku dziecka, dawana konsekwentnie, atrakcyjna.

## **Rodzaje nagród:**

- nagrody materialne,
- czas spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym,
- uzyskanie przywileju,
- zwolnienie z obowiązku,
- dodatkowy czas na przyjemności,
- możliwość wyboru,
- ważna funkcja.

# Systemy żetonowe

Systemy punktowe kształtujące nowe pożądane zachowania, które służą do wykształcenia u dziecka nawyku wykonywania jakiegoś obowiązku. Wprowadzają nagrody w sposób przewidywalny i zależny od zachowania - **głównie do wprowadzenia w warunkach domowych.**

# Podsumowanie

## Typowe zachowania towarzyszące dziecku z ADHD to:

- brak koncentracji na lekcji, niska umiejętność słuchania tego, co mówi nauczyciel,
- chodzenie po klasie,
- grzebanie w plecaku,
- „nieobecność duchem”,
- trudności w udzielaniu odpowiedzi na pytania nauczyciela,
- labilność emocjonalna.

Takie zachowania, a zwłaszcza trudności w koncentracji uwagi wpływają na **brak postępów w nauce**. Dzieci te często odczuwają w szkole ciągły **niepokój i zdenerwowanie**, który objawia się ruchliwością. Dzieci z ADHD mają problemy z koncentracją uwagi, każdy dźwięk z zewnątrz powoduje dekoncentrację.

# Nauczycielu!

Tylko dzięki **dostosowaniu otoczenia do potrzeb dziecka** oraz **zastosowaniu odpowiednich technik pracy** jesteś w stanie pomóc dziecku w **zmniejszeniu objawów nadpobudliwości!**

# Literatura

**Kołąkowski A., Pisula A.** „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”

**Kutscher M. L.** „ADHD : naucz się żyć z ADHD : poradnik dla rodziców i nauczycieli”

**Mackenzie R.J.** „Kiedy pozwolić, kiedy zabronić?”

**Faber A., Maslish J.** „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”