

Czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej, czyli ADHD

ADHD stanowi zaburzenie neurorozwojowe, do którego zalicza się trzy grupy objawów:

1. zaburzenia koncentracji uwagi,
2. impulsywność,
3. nadruchliwość.

Każda z wymienionych grup objawów niesie za sobą konsekwencje wpływające na pracę dziecka w szkole. Bardzo często to właśnie w szkole rozpoznawane są pierwsze objawy ADHD.

Zaburzenia koncentracji uwagi:	Impulsywność:	Nadruchliwość:
<ul style="list-style-type: none">• trudności ze skupieniem w trakcie lekcji• łatwe rozproszenie uwagi• trudności z zapamiętywaniem materiału• niesłuchanie poleceń lub brak reakcji na nie• „marzycielstwo”, „gapowatość”	<ul style="list-style-type: none">• trudność z wyczekaniem na swoją kolej• rozpoczynanie zadania bez zrozumienia instrukcji• brak przewidywania konsekwencji swojego działania• trudności w uczeniu się na podstawie wcześniejszych doświadczeń	<ul style="list-style-type: none">• ciągle wiercenie się, bycie w ruchu• gadatliwość, hałaśliwość• trudności z wysiedzeniem w ławce przez całą lekcję

Dziecko z ADHD w wieku szkolnym – z jakimi problemami się mierzy?

Dzieci z rozpoznaniem ADHD, u których nie podjęto odpowiedniego leczenia mogą osiągać znacznie niższe wyniki w nauce. Zdarza się, że muszą powtarzać

klasę. Obserwuje się również wzrost zachowań agresywnych w stosunku do otoczenia i rówieśników. Takie zachowanie dziecka to zwykle konsekwencja braku wglądu w trudności dziecka i nieadekwatne wymagania.

Uczniowie, u których nie podjęto leczenia, mogą mieć trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji rówieśniczych. Słysz się o rodzicach, którzy zabraniają swoim dzieciom kontaktowania się z dzieckiem z rozpoznaniem ADHD. Ma to związek z nadpobudliwymi, często niekontrolowanymi zachowaniami małego pacjenta.

Uczniom z ADHD często przypina się w szkole łatkę „niegrzecznych”. Wynika to z tego, że są oni gadatliwi, impulsywni, ruchliwi, trudno ich dopilnować, ponieważ zwykle nie potrafią siedzieć nieruchomo przez kilkadziesiąt minut.

Jeśli dziecko i dorośli z jego najbliższego otoczenia nie rozumieją na czym polega ta przypadłość i nie wiedzą, jak można wspierać je wspierać, pojawia się ryzyko obniżenia samooceny i braku wiary we własne możliwości.

Praktyczne wskazówki do pracy z dzieckiem z diagnozą ADHD na terenie szkoły

Przeszkodą do efektywnego korzystania z edukacji przez ucznia z ADHD są jego nadruchliwość, impulsywność i zaburzenia koncentracji uwagi. Uczeń łatwo się rozprasza, traci motywację do pracy. Potrzebuje stałego wsparcia osoby dorosłej, która monitorowałaby jego pracę, organizowała materiał edukacyjny i warunki nauki tak, aby mógł go realizować.

Co mogą zrobić nauczyciele, aby ułatwić dziecku z ADHD funkcjonowanie? Poniżej wymieniono najczęstsze zalecenia udzielane przez lekarzy i terapeutów z poradni zdrowia psychicznego.

- 1.** Zapewnienie dziecku optymalnych warunków do nauki w zespole klasowym poprzez: wybranie miejsca blisko nauczyciela (najlepiej w jednej z pierwszych ławek), jak najmniej eksponowanym na bodźce z otoczenia. Takie miejsce ma ułatwić uczniowi koncentrowanie się na nauczycielu i pracy.
- 2.** W miarę możliwości monitorowanie aktywności dziecka podczas lekcji – zwracanie uwagi nawet na drobne starania, kierowanie poleceń bezpośrednio do niego.
- 3.** Formułowanie prostych, krótkich, bezpośrednich komunikatów – przy nawiązaniu kontaktu wzrokowego z bliskiej odległości

- 4.** Zapewnienie dziecku krótkich przerw, wykorzystujących ruch, gdy widoczny jest spadek aktywności uwagi. Warto angażować ucznia w proste szkolne czynności takie jak: zmochenie gąbki, pójście po kredę, zatemperowanie kredek.
- 5.** Zapewnienie uczniowi możliwości stałej pomocy osoby dorosłej na terenie szkoły, która mogłaby wspierać go w trudnych sytuacjach. Ułatwi to ich rozumienie i modelowanie prawidłowych reakcji (pedagog lub psycholog szkolny, nauczyciel współorganizujący).
- 6.** Dawanie komunikatów mających na celu podkreślenie tego, że uczeń jest widziany, akceptowany i rozumiany przez nauczycieli.
- 7.** Nazywanie uczuć dziecka w sytuacjach rówieśniczych i klasowych, opisywanie sytuacji, które są dla niego trudne w celu wspierania umiejętności wglądu we własny świat wewnętrznych przeżyć. Zapewnienie bezpiecznego miejsca, w którym mógłby się wyciszyć.
- 8.** Zwracanie uwagi na mocne strony w celu podniesienia samooceny oraz motywacji do nauki. Nawet jeśli są to drobne zachowania należy je podkreślać i wzmacniać. Na przykład: „miło, że pomogłeś koledze”, „cieszy mnie to, że mimo takiego hałasu próbowałeś pracować”. Ważne, by zauważać wszelkie starania dziecka, poprawę jego zachowania.
- 9.** Wzmacnianie oznak starania pochwałą oraz konkretne nazwanie dobrego zachowania.
- 10.** Wzmacnianie naturalnej chęci do rozwoju i nabywania wiedzy poprzez zlecenie dziecku zadań na miarę jego możliwości i podkreślanie jego umiejętności, które pomogą wypełnić zadanie.
- 11.** Zachęcanie do samokontroli i sprawdzania np.: „sprawdź, czy zrobiłeś wszystkie zadania”, „przeczytaj ponownie polecenie”, „sprawdź wykonane zadanie”.
- 12.** Kontrolowanie poziomu aktywności i uwagi poprzez obserwację oraz zainteresowanie tym, jak się czuje uczeń, czy potrzebuje przerwy, rozprężenia.
- 13.** Reakcja na niewłaściwe zachowanie powinna być:
 - szybka – wystąpić zaraz po zachowaniu
 - skuteczna – doprowadzono do końca
 - sprawiedliwa – odpowiednia do przewinienia

- sympatyczna – dajemy do zrozumienia, że nie podoba nam się zachowanie ucznia, a nie on sam.

14. Ustalenie kontraktu ucznia z nauczycielami. Kontrakt powinien zawierać wymagania nauczycieli oraz prośby dziecka – zobowiązania obydwu stron. Zaletą takiego kontraktu jest możliwość odwołania się do konkretnych punktów w sytuacjach trudnych, niezrozumiałych dla dziecka. Ważne jest, aby kontrakt

- był spójny,
- zawierał kilka konkretnych i jasno nazwanych punktów,
- angażował w pracę zarówno dziecko jak i nauczycieli.

Ważne jest ustalenie spójnego systemu reguł i konsekwencji ich nieprzestrzegania, możliwych przyjemnych przywilejów, gdy dziecko ich przestrzega oraz określenie jasnych zasad postępowania.

W wyjaśnianiu konfliktów i niepożądanych sytuacji w szkole pomocne jest wyjaśnianie ich na bieżąco bez odraczania w czasie. Czekanie z wyjaśnieniem do powrotu do domu dla dziecka o trudnościach z kręgu zaburzeń aktywności i uwagi może nasilić napięcie, spowodować spadek motywacji do współpracy.

Komunikacja z rodzicami dziecka nadpobudliwego

W celu zachowania ciągłości wymagań stosowanych w szkole i w domu bardzo istotna jest współpraca z opiekunami. Być może pomocny będzie zeszyt korespondencji/dziennik elektroniczny, w którym dziecko pod kontrolą nauczyciela wpisywałoby prace domowe.

W takim zeszycie nauczyciel może zapisać również istotne informacje dotyczące funkcjonowania dziecka na terenie szkoły. Informacje dla opiekunów powinny być jasne i konkretnie sformułowane. Ważne jest, by w korespondencji z rodzicem, do której uczeń również będzie miał dostęp, znalazły się nie tylko informacje o trudnościach, ale również pochwały. Warto wpisywać pochwały dotyczące nawet drobnych sukcesów w celu zbudowania pozytywnej samooceny dziecka, wiary we własne możliwości, własną skuteczność.