

### **Zespół nadpobudliwości psychoruchowej - ADHD**

Jeśli w twojej klasie jest dziecko które:

-

stałe przeszkadza w prowadzeniu lekcji,

-

biega jak szalone po korytarzach,

-

dokucza innym, wciąż psoci, denerwuje się, łatwo się rozprasza,

-

wciąż gubi i zapomina,

-

nie czeka na swoją kolej,

-

nie kończy rozpoczętych zadań,

-

nie przewiduje niebezpieczeństwa,

-

stara się przewodzić grupie,

możesz podejrzewać u dziecka zespół ADHD.

Na co dzień te dzieci są bardzo źle odbierane przez nauczycieli i kolegów. Kontakty z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej są bardzo trudne. Wymagają dużo cierpliwości i wytrwałości w pracy. Dzieci te, mają normalne możliwości intelektualne, ale osiągają z reguły mierne wyniki w nauce. Często określane są mianem "świrów" przez to odrzucane z grupy rówieśniczej a czasem nawet przez rodziców, bo nie spełniają ich oczekiwań i przynoszą wstyd. Mózg dzieci z ADHD jest bombardowany różnymi informacjami, których nie umie odfiltrować, czyli wybrać najważniejsze w danej sytuacji. Dlatego dzieci te szybko się rozpraszają, wszystko jest dla nich ciekawe. Słyszą zarówno głos Pani w klasie jak i cykanie zegara, głos ptaków, hałas przejeżdżającego autobusu, szelest firan w otwartym oknie. Ich mózg jest bombardowany przez wszystkie bodźce naraz, które są więc najważniejsze? I z tym dziecko z ADHD ma właśnie problemy.

**Nie potrafi z wszystkich dochodzących bodźców wybrać najważniejszego!**

**Zespół nadpobudliwości psychoruchowej może występować w 3 formach:**

1.

**z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi** - dzieci tzw. marzycielskie, nie mogą się skupić, nie potrafią pozostać w bezruchu, jeśli wymaga tego sytuacja; częściej występuje u dziewczynek;

2.

**z przewagą nadpobudliwości psychoruchowej** - dzieci tzw. "żywe srebra", biegają w kółko bez obiektywnej przyczyny, odpowiednio zmotywowane potrafią się skupić na dłużej; częściej występuje u chłopców;

3.

**typ mieszany** - nasilone objawy nadpobudliwości i zaburzeń koncentracji uwagi; częściej u chłopców.

### **Nagłe pojawienie się tych zaburzeń wymaga dokładnej diagnostyki!**

Leki nie mogą wyleczyć z nadpobudliwości, ale mogą pomóc ją przeżyć. Dlatego wskazane jest kierowanie rodziców do neurologa, gdy podejrzewamy ADHD. Diagnozę zawsze stawia lekarz! Tłumaczmy rodzicom, że:

-

dziecku będzie się łatwiej skupić podczas nauki;

-

zacznie słyszeć, co do niego się mówi;

-

łatwiej będzie mu zapanować nad swoją potrzebą ruchu;

-

łatwiej mu będzie przez chwilę pomyśleć, zanim coś zrobi;

-

łatwiej mu będzie skupić się w czasie zajęć reedukacyjnych (częściej niż inne dzieci mają kłopoty z dysleksją, dysgrafią, dyskalkulią); specyficzne trudności w pisaniu i czytaniu częściej występują u chłopców.

-

leki nie zastąpią wychowania i nauczania!

Optymalnym miejscem nauczania dziecka z ADHD jest mało liczna klasa o charakterze integracyjnym, najlepiej z dwójką nauczycieli

### **I. zaburzona koncentracja uwagi:**

-

uczniowie bardzo szybko się rozpraszają;

-

zapominają polecenia;

-

nudzą się szybko;

-

szybko przerywają pracę, w połowie;

-

czytają bez zrozumienia;

-

wracają do początku, gdy przerwą pracę;

-

charakteryzuje je chaos odpowiedzi i natłok myśli;

-

bardzo dużo gestykuluje;

-

mają trudności z zorganizowaniem sobie pracy;

-

unikają zadań wymagających wysiłku umysłowego;

-

gubią rzeczy potrzebne do pracy;

-

zapominają co było zadane.

### ***Co może zrobić nauczyciel?***

1.

Dawać bardzo krótkie komunikaty:

np.: Teraz otwórz zeszyt!, Kopiesz w ławkę!, Spakuj rzeczy!,  
Uwaga, zaczynamy pisać!, Śmieci!, Spójrz w zeszyt!

2.

Powtórzyć polecenie krótko i czytelnie.

3.

Zapisać polecenie.

4.

Sprawdzić, czy uczeń wykonał to polecenie (czy rzeczywiście otworzył zeszyt), teraz dopiero przechodzimy do następnego polecenia:

np...: A teraz otwórz książkę na stronie 15.

następnie:

Spójrz na zadanie 1 na stronie 15.

następnie:

Zrób to zadanie.

5.

Zwracać uwagę hasłowo: Spójrz na mnie!, Halo!, Zobacz!, Uwaga! - i zatrzymać wzrok na dziecku.

6.

Stanąć przy dziecku, poklepać po ramieniu, kucnąć i popatrzeć mu w oczy, prosić o powtórzenie jego słów - utrzymać kontakt wzrokowy.

7.

Zrobić gimnastykę śródlekcyjną.

## II. nadmierna ruchliwość:

-

nerwowe ruchy rąk i stóp;

-

## ADHD

Wpisany przez Administrator  
wtorek, 26 maja 2009 17:34 -

---

często wstają z miejsca, chodzą po klasie;

-

nadmiernie gadatliwe;

-

ciągle kręcą się;

-

grzebią w torbie;

-

gryzą ołówki;

-

wyrywają się do odpowiedzi, choć nie zawsze znają właściwą odpowiedź

-

zaczepiają, potracają.

### ***Co może zrobić nauczyciel?***

1.

Prosić ucznia o wykonanie drobnych czynności np.

- zbieranie zeszytów;
- przyniesienie kredy;
- zmoczenie gąbki;
- przyniesienie wody do kwiatków; podlanie kwiatków;

- zmycie tablicy.

2.

Chwalić za każdy etap pracy, mówić powoli - to uspakaja.

3.

Mało dopytywać, bo ucieknie od kontaktu; unikać pytania „dlaczego?”, w zamian: „co skłoniło Cię do....?”

4.

Za każdym razem pokazywać mu, co robi dobrze, z czego się cieszymy.

5.

Gdy biegnie na korytarzu, to zatrzymać go i utrzymać kontakt wzrokowy, spytać o imię, odciągnąć uwagę „chodź, pomóż mi ...”

6.

Wzmacniać pozytywnie, pochwalić jak coś zrobił dobrze np. spokojnie przesiedział 5 minut.

### III. nadmierna impulsywność:

-

impuls tzn. działam już;

-

reakcja jest nieproporcjonalna do bodźców (agresja słowna, fizyczna);

## ADHD

Wpisany przez Administrator  
wtorek, 26 maja 2009 17:34 -

---

-

działają nie przewidując konsekwencji swojego działania, łatwiej podpadają, bo nie sprawdzają czy nauczyciel jest obok;

-

wiedzą, co powinni zrobić, ale tego nie robią; znają reguły, ale mają kłopoty z ich zastosowaniem;

-

są niecierpliwe, często wtrącają się do rozmowy, nie czekają na swoją kolej;

-

przypadkowo, nieumyślnie niszczą rzeczy;

-

prowokują, kłócą się;

-

obrażają się, kłamią;

-

odpowiadają nie na temat, wolą mówić niż słuchać;

-

generalizują: "nikt mnie nie lubi / nie kocha".

***Co może zrobić nauczyciel?***

1.

Dzień po dniu przypominać o zasadach.

2.

Proponować: weź ołówek i pokaż na kartce jaki jesteś zły, narysuj to;

3.

Wykorzystać "kartkę bezpieczeństwa" - "Zgnieć ją, podrzyj, podeptaj, wyrzuć"

4.

Odwrócić uwagę dziecka „Chodź pomożesz mi przy ...”

5.

Posadzić pomiędzy dwoma flegmatycznymi prymusami.

Dziecko nadpobudliwe w szkole absorbuje bardzo dużo energii i uwagi nauczyciela w szkole, Jednak ta sama uwaga może zostać poświęcona, zamiast na nieustanną walkę z dzieckiem - na pomoc mu.

### **Zmiany sposobu nauczania**

1.

Zorganizowanie miejsca

Trzeba zacząć od rzeczy najprostszych, czyli ustawienie ławki dziecka nadpobudliwego bliżej biurka nauczyciela, w pewnym oddaleniu od innych dzieci. Takie ustawienie ogranicza liczbę wzmoceń otrzymywanych od kolegów, będących reakcją na zachowanie dzieci (np. błaznowanie). Ułatwia to też nauczycielowi stałe monitorowanie zachowania dziecka. Pozwala częściej przekazać dziecku informację dotyczące jego pracy i zachowania. Taka izolacja

dziecka może być również korzystna dla niego samego, może bowiem pomagać w skupieniu uwagi. Ważne żeby takie posadzenie ucznia nie było odebrane przez niego jako kara. Można mu to wyjaśnić informując go, że siedzi sam, bo trudno mu się skupić, więc inne dzieci nie będą mu teraz przeszkadzać

### 2.

Poprawienie umiejętności organizacyjnych dziecka

Możliwość pomocy dziecku w planowaniu i realizacji jego zadań, wybieraniu najważniejszych celów oraz kończeniu zadania:

**a.** Ustalenie jasnych reguł pracy w klasie, nadających strukturę i jasno wyrażających oczekiwania nauczyciela.

**b.** Pięć zasad zachowania na lekcji mogłoby brzmieć:

1. siedź na swoim miejscu,
2. zajmij się swoim zadaniem,
3. nie rozglądaj się dookoła,
4. nie zaczepiaj kolegów,
5. pracuj.

Mogą one być wywieszone w widocznym miejscu, tak aby można się do nich odwołać.

Mając nadpobudliwego ucznia w klasie będzie to bardzo często konieczne. Co ważne, Odwołanie się do reguł jest upomnieniem, natomiast nie oskarża ucznia i go nie piętnuje.

**c.** Ustanowienie rutynowych czynności porządkujących i przygotowujących do pracy.

**d.** Wypisanie na kartce przeznaczonej dla dziecka przedmiotów i materiałów potrzebnych do przygotowania się na kolejne zajęcia.

**e.** Sporządzenie jasnego i przejrzystego planu godziny lekcyjnej, informującego dokładnie o tym, co i kiedy powinien uczeń robić.

**f.** Sprawdzenie pod koniec lekcji, czy uczeń ma dokładnie zanotowane, co i na kiedy ma przygotować w domu.

**g.** Zapisanie pracy domowej wyraźnie na tablicy i dopilnowanie, by uczeń to przepisał.

### 3.

Pobudzanie uwagi dziecka

Nieuwaga jest charakterystyczną cechą dziecka nadpobudliwego.

Zadania i nauczanie treści powinny być przekazywane w bardzo szybki, skrótowy, "reporterski" sposób, dostosowany do możliwości koncentracji dziecka. Powinny być też prezentowane w "małych dawkach", a nie wszystko w jednym czasie. Można wykorzystać krótki czas koncentracji dziecka, pracując z zegarkiem. Zadaniem dziecka musi być zrobienie zadania przed upływem wyznaczonego czasu. Konieczne przy tym jest natychmiastowe sprawdzenie poprawności zadania.

### 4.

### Poprawianie zdolności słuchania

Nadpobudliwi uczniowie często niedosłyszą i nie rejestrują ważnych informacji. Często w ogóle nie słyszą, co się do nich mówi. Brakuje im umiejętności aktywnego słuchania, które, oprócz przyjmowania i słyszenia słów, pozwala zrozumieć ich treść. Pomocne dla uczniów w aktywnym słuchaniu mogą być następujące techniki:

- a. przygotowanie krótkich instrukcji, złożonych z prostych, krótkich zdań,
- b. powtarzanie instrukcji tak często, jak to potrzebne,
- c. nakłanianie uczniów do powtórzenia instrukcji po jej usłyszeniu, a później do powtórzenia jej sobie jeszcze raz,
- d. informowanie uczniów o tym, że komunikuje się im najważniejsze wiadomości poprzez używanie kluczowych zdań typu – to jest ważne, proszę słuchać.

### 5.

Inne metody dostosowania programu szkolnego do nadpobudliwego ucznia.

Czasami nawet pewne drobne zmiany mogą spowodować poprawę. Dlatego warto korzystać z różnych form sprawdzenia wiadomości, np. pozwolić uczniom odpowiadać ustnie zamiast pisać. Dziecko nadpobudliwe zwykle dobrze koncentruje się podczas odpowiedzi ustnej, natomiast w czasie prac pisemnych popełnia błędy wynikające z nieuwagi: nie doczytuje do końca poleceń, myli się przy przepisywaniu, bardzo źle wypada w testach wielokrotnego wyboru (w których musi wybrać jedną właściwą odpowiedź spośród kilku zbliżonych).

Trudnym zadaniem dla dzieci nadpobudliwych jest właściwe rozplanowanie czasu. Takie dzieci często natychmiast odrywają się od wykonywanego zadania i angażują w inne - atrakcyjniejsze.

-

**Karta zachowania dziecka.** Dogodną formą współpracy między szkołą i domem jest stosowanie dziennych raportów z pracy dziecka na lekcji. Wymaga to ob. Nauczyciela dopilnowania i ocenienia zachowania ucznia, a od rodziców sprawdzenia tego i nagrodzenia za dobre zachowanie. W ten sposób dzieci są zachęcane do stosowania reguł.

Aby skutecznie wprowadzić tę metodę, należy:

- Dokładnie określić pożądane zachowania dziecka,
- liczba wybranych zachowań nie powinna przekroczyć siedmiu, a warto zacząć od mniejszej ich liczby,
- ocena powinna być opisowa i jakościowa,
- dziecko powinno być oceniane w ten sposób na każdej lekcji.

Najważniejszą sprawą dla skuteczności tej metody jest konsekwentne zamienianie "ocen" przyniesionych ze szkoły, na punkty i nagrody do domu.

Nagrodą może być:

- dodatkowy czas spędzony przed telewizorem,

- dodatkowy czas na gry komputerowe,
- ulubiony deser,
- opóźniony o kilka minut czas pójścia spać.

-

### **Problemy z pracą domową**

Dziecko nadpobudliwe napotyka trudności związane z wykonaniem i dokończeniem zadania domowego. W pracę nad ich wykonaniem zaangażowani powinni być obok samego dziecka a także rodzice i nauczyciele. Nauczyciel może dopasować zadania do poziomu ucznia, dopilnować, żeby instrukcja była zrozumiała. Dodatkowo powinien sprawdzić, czy zadanie zostało zanotowane przez ucznia. Natomiast w domu rodzice powinni przygotować miejsce, materiały do wykonania zadania i przewidzieć czas jego wykonania. Oni też powinni nadzorować wykonanie zadania i zachęcać dziecko do pracy. W wielu wypadkach, żeby zachęcić do wykonywania pracy domowej, trzeba pozwolić mu się kręcić i wstawać z miejsca.

-

**Życie w grupie rówieśniczej** Kontakty dziecka nadpobudliwego z kolegami przebiegają zwykle burzliwie. Dziecko wpada w zabawę innych i nie ma umiejętności dostosowania się do jej reguł, chce postawić na swoim. Wszystko to powoduje, że jego znajomości są krótkotrwałe. Nadpobudliwe dziecko nie ma wielu kolegów i przyjaciół, co dodatkowo obniża jego samoocenę. Dziecko jest postrzegane przez grupę jako łamaga, fajtłapa, błazen, z którego można się pośmiać. Nauczyciel też, obserwując dzieci podczas zabawy na przewie, może pomóc nadpobudliwemu uczniowi w porozumiewaniu się z innymi dziećmi, wyznaczyć mu taką rolę w zabawie, w której może się sprawdzić.

### **LITERATURA:**

1.

"Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci" - Tomasz Wolańczyk, Artur Kołakowski

2.

"Zaburzenia emocjonalne u dzieci" - A.Kozłowska

3.

"Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci; Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć" -  
Tomasz Wolańczyk, Artur Kołakowski i Magdalena Skotnicka