

ADHD

... I SZKOŁA



Autor: Artur Kofakowski

„ADHD jest prawdziwym zaburzeniem, rzeczywistym problemem, a często poważną przeszkodą. Może złamać serce i zszargać nerwy.”
Russell Barkley

Czy ja w ogóle powinnam / powinienem to czytać?

Raczej tak – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD) jest jednym z najczęstszych zaburzeń, z jakimi spotykamy się u dzieci w wieku szkolnym. Jego rozpowszechnienie możemy ocenić na 5–7%. W praktyce oznacza to, że uczennicę lub ucznia z takim rozpoznaniem możemy spotkać w każdej klasie. Warto tutaj podkreślić, że takie rozpowszechnienie ADHD determinuje, że w każdej 25 osobowej klasie jest średnio przynajmniej jedno dziecko z ADHD. Oznacza, to że w **średniej szkole podstawowej liczącej około 600 uczniów powinniśmy mieć około 30 dzieci z rozpoznaniem zespołu nadpobudliwości psychoruchowej**. Co więcej – jeśli otrzymałeś ten skrypt od rodziców jednego z Twoich uczniów, to masz prawie pewność, że będziesz pracował z dzieckiem z ADHD. Pamiętaj, że zaangażowanie nauczyciela, jego dodatkowa uwaga i troska to jedne z najważniejszych elementów wpływających na sukces nadpobudliwego dziecka w szkole.

Oczywiście, zdaję sobie sprawę, że opisane w tym skrypcie propozycje rozwiązań nie sprawią, że znikną wszelkie problemy nauczyciela z uczniem. Wiele z tych pomysłów pozwoli pracować nad objawami ADHD, ale nie przyniesie efektów w przypadku trudnych zachowań, np. celowego łamania norm czy też zachowań opozycyjno – buntowniczych.

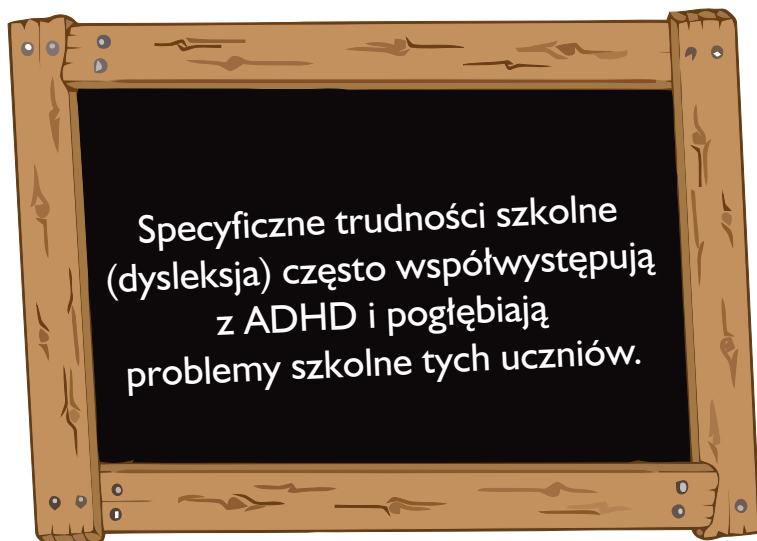
Co to jest ADHD?

ADHD jest rozpoznaniem medycznym i psychologicznym. W praktyce oznacza to, że dziecko z tym zaburzeniem znajduje się w tej samej grupie, co uczniowie z cukrzycą, słabo widzący, jeżdżący na wózkach inwalidzkich czy borykający się ze specyficznymi problemami szkolnymi (dysleksją, dysgrafią). Dziecko z ADHD ma trudności w szkole nie dlatego, że jest niegrzeczne, ale z powodu objawów, które są niezależne od jego woli. Nie możemy go karać za zachowania wynikające z zaburzeń koncentracji uwagi, nadruchliwości czy nadmiernej impulsywności.

Objawy ADHD nie są winą dziecka.

Nie są też winą jego rodziców, ani nauczycieli.

Szkolne życie niezdiagnozowanego i nieleczzonego dziecka z ADHD stanowi zwykle pasmo niepowodzeń i porażek. Poziom osiągnięć, mierzony w czasie sprawdzianów i egzaminów, jest znacznie gorszy u dzieci z ADHD, zwłaszcza w przypadku matematyki czy ortografii. Prawie połowa tych uczniów przynajmniej raz powtarza klasę, 35% z nich może nie ukończyć szkoły średniej. Warto tutaj zaznaczyć, że wielu uczniów z ADHD to dzieci o wysokiej inteligencji czy wybitnych zdolnościach, których niestety nie potrafią wykorzystać. Okazuje się jednak, że przy odpowiednio ukierunkowanej pracy dorosłych, także ci uczniowie mogą osiągnąć ponadprzeciętne wyniki! Jedna ze współpracujących ze mną osób napisała kiedyś: „Uczeń z ADHD to taki nieoszlifowany diament, który w naszych rękach czeka na odkrycie”.



Badania Russella Barkleya pokazują, że dzieci z ADHD pracują w szkole bardzo nierówno. Dużo lepiej radzą sobie na początku roku szkolnego – być może dlatego, że wiele rzeczy jest nowych i ciekawych, a po wakacjach mają jeszcze motywację. Jednak wraz z upływem czasu ich funkcjonowanie pogarsza się. W przypadku nastolatków z ADHD możemy zaobserwować jeszcze jedno „szkolne zjawisko” – kłopoty z planowaniem i systematycznym uczeniem. Wielu „zagrożonych” pod koniec roku nastolatków, zaczyna ostro pracować na kilka tygodni przed końcem roku, by, jak powiedział jeden ze współpracujących ze mną nauczycieli, „przemknąć się w ostatniej chwili przez zatraskujące się drzwi promocji”. Skłonienie

dzieci czy nastolatków z ADHD do systematycznej pracy, rozbudzanie ich motywacji do nauki i wiary we własne możliwości to wielkie wyzwanie oraz duża odpowiedzialność dla pracujących z nimi osób.

Czy z uczniem, który ma rozpoznane ADHD trzeba pracować inaczej?

Zdecydowanie tak! Większość opisanych tutaj trudnych sytuacji wynika nie z celowego działania dziecka, ale z objawów ADHD. Dziecko nie ma wpływu na to, że zapomina co jest zadane, zamyśla się, nie może usiedzieć w ławce czy zaczyna działać bez przewidywania konsekwencji. Nie może zmusić się siłą woli do lepszej koncentracji, siedzenia w miejscu lub przewidywania konsekwencji swojego działania. Pozbawienie go naszej pomocy nie różni się niczym od pozbawienia pomocy dziecka na wózku inwalidzkim czy dziecka niedowidzącego. Dlatego też, oprócz naszej chęci pomagania mu na straży jego praw stoją przepisy prawne.

W artykule pierwszym ustawy o systemie oświaty czytamy, że szkoła „zapewnia dostosowanie treści, metod i organizacji nauczania do możliwości psychofizycznych uczniów, a także dostęp do korzystania z opieki psychologicznej i specjalnych form pracy dydaktycznej”.

Nauczyciele zobowiązani są zatem, jeśli zachodzi taka konieczność, dostosować swój sposób pracy do specyficznych potrzeb dziecka z ADHD.

Należy pamiętać, że aby dziecko „oficjalnie” zostało uznane za „ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych” potrzebna jest opinia z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej lub opinia z innej Poradni Specjalistycznej. Jest to bardzo ważne, gdyż rozpoznane ADHD daje podstawę prawną do stosowania metod i przywilejów, które normalnie by dziecku nie przysługiwały.¹ Niektóre inne ważne przepisy oświatowe dotyczące pracy z dzieckiem z ADHD zebrane są w poniższej tabeli.



1. W przypadku dziecka z ADHD Poradnia może wydać opinię w sprawie dostosowania wymagań edukacyjnych oraz form i metod pracy do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia. Opinia taka zawiera zazwyczaj dość szczegółowy program pracy z takim uczniem i jego rodzicami i ona jest właśnie podstawą do „stosowania metod i przywilejów, które normalnie by dziecku nie przysługiwały”.

Rozporządzenie MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (ze zm. z dnia 20.08.2010 r.)

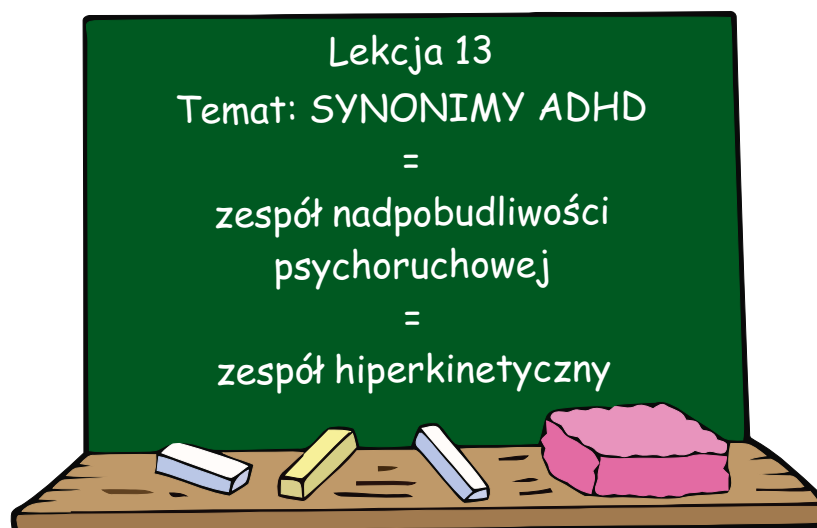
§ 6 p. 1. Nauczyciel jest obowiązany, na podstawie opinii publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej, dostosować wymagania edukacyjne (...) do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom.

Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.

Załącznik 1. Szkoła oraz poszczególni nauczyciele podejmują działania mające na celu zindywidualizowane wspomaganie rozwoju każdego ucznia, stosownie do jego potrzeb i możliwości.

Rozporządzenie MEN z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów (...)

§ 15 ust. 6 Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej zachowania ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia lub odchylenia rozwojowe, należy uwzględnić wpływ stwierdzonych zaburzeń lub odchylenia na jego zachowanie na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego albo indywidualnego nauczania lub opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej.





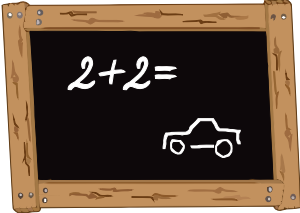

Aby móc skutecznie pracować z uczniem z ADHD trzeba stać się ekspertem w rozpoznawaniu podstawowych objawów tego zaburzenia.

Dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi określa się jako „marzycielskie”. Okazało się jednak, że w rzeczywistości one wcale nie marzą o niezwykłych przygodach zamiast słuchać nauczyciela. Po prostu nie potrafią skupić swojej uwagi na tym, co mówi nauczyciel. Angażują się więc w bezproduktywne czynności: bębnienie palcami po biurku, zabawę przyborami szkolnymi, wyglądanie przez okno. W przypadku nasilonych zaburzeń koncentracji bodźcem rozpraszającym mogą być nawet własne myśli.

Nasilenie kłopotów z koncentracją nie jest identyczne w każdej sytuacji. Zazwyczaj dziecko z ADHD gorzej się skupia, gdy wymaga się od niego wysiłku umysłowego. Dzieje się tak w sytuacjach nudnych, w których dziecko musi się zmobilizować, aby doprowadzić zadanie do końca. Takimi „nudnymi” działaniami mogą być: słuchanie nauczyciela, szczegółowe czytanie tekstu, wykonywanie monotonnych czynności (słupki z matematyki, sprzątanie). Kłopoty z koncentracją pojawiają się także w sytuacjach grupowych, np. w klasie, przy grach zespołowych. Uczennica lub uczeń z ADHD będzie lepiej pracował, gdy go do tego zmotywujemy – poprzez bezpośredni kontakt, ciekawą opowieść. Stan ten spowodowany jest istnieniem w naszym mózgu układów (w dużym uproszczeniu): motywacji i koncentracji. Pierwszy z nich odpowiada za zajmowanie się czynnościami sprawiającymi nam przyjemność, drugi – za zmuszanie się do wykonania zadań monotonnych lub nudnych. W przypadku dzieci z ADHD mamy do czynienia z gorszym funkcjonowaniem układu koncentracji, a nie motywacji.

W przypadku zaburzeń uwagi mówimy o:

<p>Łatwym rozpraszaniu się pod wpływem bodźców z otoczenia.</p>	
<p>Kłopotach z kończeniem żmudnych i długich zadań, częstym przerywaniu ich w połowie (słaba trwałość uwagi).</p>	
<p>Dużej ilości błędów z nieuwagi („czeskich błędów”).</p>	
<p>Zapominaniu o ważnych informacjach.</p>	
<p>Gubieniu różnych rzeczy, trudnościach z ich odnalezieniem.</p>	
<p>Wiecznym bałaganie.</p>	

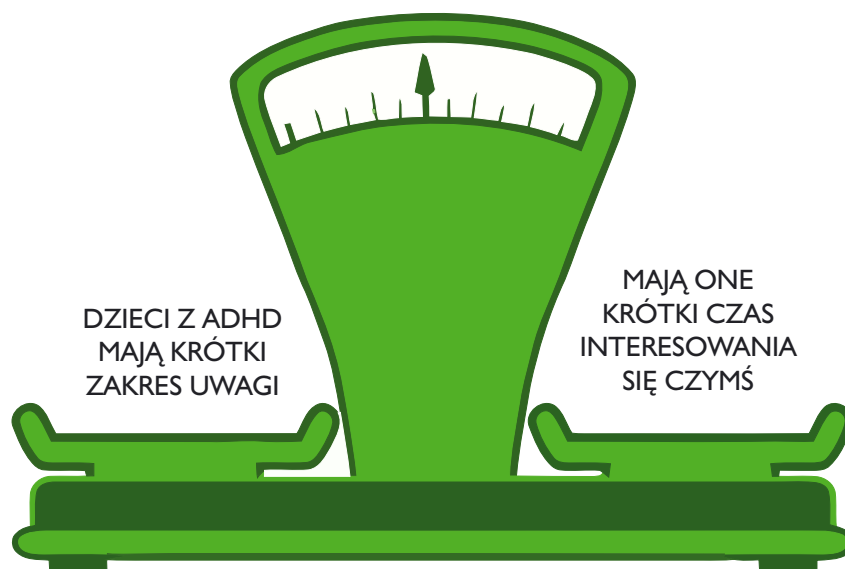
<p>Trudnościach w skupieniu się na jednej czynności (ADHD-owcy często przechodzą do kolejnej czynności, nie kończąc poprzedniej).</p>	
<p>Kłopotach dziecka z usłyszeniem co się do niego mówi, polecenia często muszą być wielokrotnie powtarzane.</p>	

Zastanówmy się: jakie typowe problemy spowodowane są kłopotami z koncentracją?

Uczeń z ADHD:

- bez częstego przypominania zapomina, co miał robić;
- na klasówkach popełnia „głupie błędy”, z powodu których jego ocena jest o 30-40% gorsza;
- nie czyta treści zadań lub poleceń do końca, ma olbrzymie kłopoty z samodzielnym wykonaniem złożonych poleceń lub zadań z treścią;
- ma trudności w utrzymaniu skupienia podczas czytania trudnego czy nudnego tekstu - konsekwencją tego jest gubienie lub przekręcanie słów, pomijanie istotnych szczegółów, czytanie bez zrozumienia;
- zapomina o czym czyta i musi to robić ponownie;
- nie potrafi zaplanować, ani rozplanować prac pisemnych;
- wolno pisze, ma trudności z konstruowaniem dłuższych wypowiedzi pisemnych; stara się napisać zadaną pracę przy użyciu jak najmniejszej liczby słów. Uczniowie z zaburzeniami uwagi piszą 2-3 razy wolniej niż inne dzieci w ich wieku;
- robi wiele błędów w obliczeniach, ponieważ nie zwraca uwagi na znaki działań (+, -, :, x), znaki dziesiętne (100,02 czy 1000,2) itp.;
- ma trudności z wykonywaniem wszystkich kolejnych kroków potrzebnych do rozwiązania np. zadania z treścią (trudności w planowaniu);
- gubi przedmioty; może nie pamiętać, że ma w plecaku pracę domową;
- nie pamięta, co było zadane - bez wsparcia dorosłych otrzymuje bardzo dużo jedynek za brak pracy domowej lub potrzebnych na lekcji materiałów.

W przypadku zaburzeń uwagi do najważniejszych negatywnych konsekwencji należy niewykorzystanie przez dziecko jego potencjalnych możliwości i zbyt wczesne zakończenie kariery szkolnej. Może to być przyczyną gorszych kontaktów z nauczycielami oraz niskiej samooceny dziecka z ADHD. Brak koncentracji bywa bowiem interpretowany jako lenistwo, brak odpowiedzialności czy też zachowania opozycyjne.



Kiedy dziecko wykonuje nadmierną ilość zbędnych ruchów niepotoczonych z wykonywaniem jakiegoś zadania / czynności, które stają się irytujące i dokuczliwe dla otoczenia, mówimy wtedy o nadruchliwości.

W przypadku nadmiernej ruchliwości mówimy o:

<p>Kłopotach ze spokojnym siedzeniem.</p>	
<p>Nieumiejętności usiedzenia długo w jednym miejscu, co może objawiać się chodzeniem po klasie czy bieganiem w czasie przerw.</p>	
<p>Nadmierną gadatliwością.</p>	

Zastanówmy się: jakie typowe problemy szkolne spowodowane są nadmierną ruchliwością?

Uczeń z ADHD:



- jest hałaśliwy, dzieci z ADHD są znacząco głośniejsze od swoich rówieśników;
- w trakcie przerwy biega, ponieważ musi rozładować swój niepokój ruchowy;
- w czasie lekcji wierci się w ławce, chodzi po klasie – może przeszkadzać w skupieniu innym dzieciom.



Problemy z impulsywnością i kontrolą zachowań powodują, że dziecko z ADHD nie potrafi przewidywać konsekwencji swojego działania. Dziecko z zespołem nadpobudliwości zwykle rozpoczyna wykonywanie zadania zanim zrozumie instrukcję. Często nie wysłuchuje jej nawet do końca. Ma kłopoty z wykonaniem długoterminowych i złożonych prac. Nie potrafi wyciągać wniosków z wcześniejszych doświadczeń oraz przystosować się do powszechnie panujących zasad. Jest bardziej gadatliwie, przerywa innym, nie czeka na swoją kolej w sytuacjach grupowych. Prowokuje innych do wyrażania negatywnych opinii o sobie i częściej niż „zdrowe” dzieci nie jest lubiane przez rówieśników. Działa natychmiast i bez zastanowienia, nie potrafi czekać na nagrodę.

Dziecko nadpobudliwe najczęściej wie, co powinno zrobić, zazwyczaj jednak tego nie robi. Zna reguły, ale ma kłopoty z ich zastosowaniem. Uczennica z ADHD spytana przez nauczyciela, co powinna zrobić teraz w klasie, jakie obowiązują zasady, zazwyczaj odpowie prawidłowo, mimo to za chwilę znowu zachowa się „niewłaściwie”. To właśnie jest nadmierna impulsywność, czyli słaba umiejętność przewidywania konsekwencji czy uczenia się z wcześniejszych doświadczeń.

Wspominana już nieumiejętność przewidywania konsekwencji działań dotyczy prawie wszystkiego, co robi dziecko nadpobudliwe psychoruchowo.

W przypadku nadmiernej impulsywności mówimy o:

Niemożności zaczekania na swoją kolej.	
Trudnościach w przewidywaniu konsekwencji (działaniu bez zastanowienia).	

Braku umiejętności zaplanowania swoich działań.	
Częstym wtrącaniu się do rozmowy, przeszkadzaniu innym w pracy.	

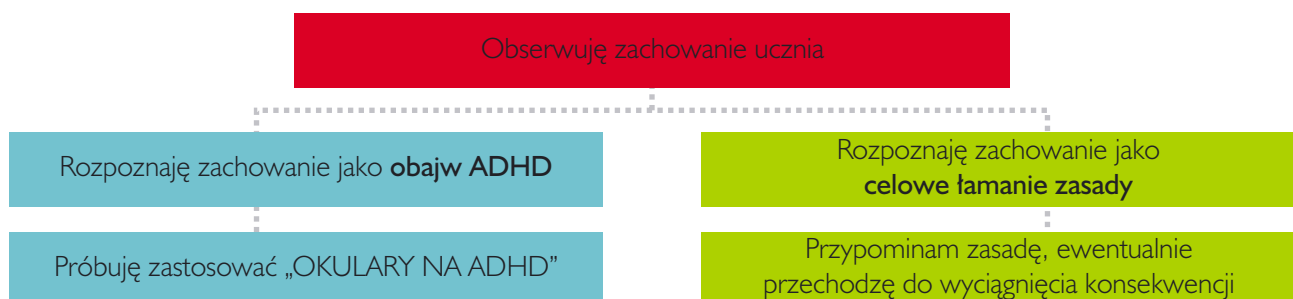
Zastanówmy się: jakie typowe problemy szkolne powodowane są nadmierną impulsywnością?

Uczeń z ADHD:

- przerywa nauczycielowi i dzieciom bez czekania na swoją kolej podczas odpowiedzi;
- udziela odpowiedzi zanim pytanie zostanie sformułowane;
- ma kłopoty z działaniem w grupie;
- z powodu swojej impulsywności nie przewiduje konsekwencji - łatwo może zatem ulec wypadkowi;
- dziecko z ADHD łatwo podpuścić - często staje się kozłem ofiarnym lub błaznem klasowym.

Odróżnianie objawów ADHD od celowych zachowań.

Warto jednak podkreślić, że rozpoznanie u dziecka ADHD nie może być dla niego „wymówką”, która usprawiedliwi każde trudne zachowanie. Uczennice i uczniowie z ADHD są zwyczajnymi dziećmi, które mogą zachowywać się grzecznie, ale też od czasu do czasu prezentować zachowania niepożądane. Tak, jak jesteśmy zobligowani do udzielania dzieciom pomocy w momentach, gdy kłopoty z koncentracją, nadrucliwość i znaczna impulsywność przeszkadzają im w funkcjonowaniu, tak w przypadku np. niepożądanych zachowań czy celowego łamania reguł powinniśmy wyciągać stosowne konsekwencje. By jednak móc to zrobić, konieczne jest nauczenie się odróżniania niepożądanych, celowych zachowań, od objawów, na wystąpienie których dziecko nie ma wpływu.



Warto też pamiętać, że czasami objawy ADHD mogą występować razem z niepożądanym zachowaniem.

Przyjrzyjmy się opisowi Tomka. Jest on chłopcem z rozpoznaniem ADHD (objawy zaznaczone na zielono) i jednocześnie zdarzają mu się od czasu do czasu celowe zachowania niepożądane (objawy zaznaczone na pomarańczowo).

*Tomek ma 13 lat i został zgłoszony do Poradni na życzenie mamy oraz wychowawczynie pierwszej klasy gimnazjum. W szkole według opinii nauczycieli chłopiec nadal chodzi **po klasie, nie wykonuje poleceń, gdy są wydawane do całej klasy, mówi niepytany w nieodpowiednich momentach, przerywa, nie kończy zadań**. Jest również bardzo niegrzeczny wobec dorosłych. Jeżeli jest o coś proszony często **dyskutuje, buntuje się i ze złością odmawia wykonywania poleceń np. „bo co?”, „co mi zrobisz?”**. Dwa razy w czasie semestru napluł na panią uczącą matematyki. **Uważa, że to wina pani, bo się jego czepliła. Zresztą często Tomek uważa, że to inni odpowiadają za trudne sytuacje, w których się znalazł. Dość duży problem stanowi to, że wrywa się z odpowiedzią zanim pytanie zostanie zadane do końca**. Tomek nie lubi samodzielnie rozwiązywać zadań bardziej skomplikowanych, gdy zadania są zbyt złożone, **rezygnuje z nich. Szybko nudzi się wprowadzoną zabawą, wymyśla rozwiązania bezsensowne, żeby zwrócić na siebie uwagę „błąduje” np. przy piosenkach wymyśla inne melodie, śpiewa je głośno, by klasa i nauczyciel zwrócili na niego uwagę, w opowiadaniu zmienia postać np. zamiast słowa dziewczynka używa słowa „słoń”**.*

Tak więc w przypadku Tomka nauczyciel musi podjąć decyzję – czy niepokojące zachowanie chłopca jest objawem ADHD czy też celowym zachowaniem niepożądanym. Być może w podjęciu właściwego działania pomoże mu poniższy algorytm. Dobrym sposobem na odróżnienie objawu ADHD od celowego niepożądanego zachowania może być wydanie dziecku polecenia lub przypomnienie zasady. W większości przypadków dzieci, które prezentują objawy, wracają do wykonywanego zadania. W przypadku zachowań niepożądanych natomiast, częściej występuje odmowa wykonania zadania (wykres).

Kiedy warto skorzystać ze strategii „okularów na ADHD”:



Ćwiczenie. Nauczyciele dzieci z ADHD powinni się stać wybitnymi ekspertami od zachowań swoich uczniów. Jednym z pierwszych zadań, które czeka ich na tej drodze jest nauczenie się, kiedy ich podopieczny ma rzeczywiście problemy z powodu kłopotów z koncentracją, nadruchliwością czy nadmierną impulsywnością, a kiedy po prostu stara się uniknąć obowiązku czy przerwucić na kogoś innego trudne zadanie. Spróbujcie odróżnić takie zachowania u swojego ucznia. Powodzenia!

Dzień tygodnia	Objaw ADHD	Niepożądane zachowanie
Przykłady	Po kilku powtórzeniach reaguje na polecenie.	Za każdym razem wchodzi w dyskusję, negocjuje.
	Jeśli wie, jakie są zadane lekcje wykonuje je z pomocą.	Stara się przeforsować swoje warunki w każdej sprawie.

„Nauczanie równoległe.”



Opinia

Artur ma duże trudności z przestrzeganiem obowiązujących w szkole zasad i reguł. W czasie lekcji nie kończy rozpoczętych zadań, a podczas klasówek oddaje prace z niedokończonymi przykładami. Wielokrotnie w czasie lekcji Artur robi zupełnie coś innego niż to, co nauczyciel polecił wszystkim dzieciom. Artur często zapomina o zabraniu przyborów szkolnych, zeszytów. Regularnie nie odrabia zadań domowych.

Mimo licznych uwag Artur przeszkadza w prowadzeniu lekcji. Nie potrafi zachować ciszy, cały czas gada. Często też hałasuje wydając dziwne dźwięki. Wyrwa się do odpowiedzi bez podnoszenia ręki, jest niecierpliwy. Chłopcu trudno jest usiedzieć w miejscu, cały czas się wierci, odwraca - interesuje go wszystko. Artur siedząc w ławce stale zmienia pozycję lub bawi się różnymi przedmiotami - bierze do ręki ołówek, odkłada, patrzy na obrazek na okładce zeszytu, zerka w okno, w zeszyt kolegi itp. Chłopiec wielokrotnie w czasie lekcji odwraca się do kolegów. Często wstaje z ławki i pracuje na stojąco oraz spaceruje po klasie. Ma kłopoty ze skupieniem uwagi. Wymaga ciągłej motywacji do pracy i stałej pomocy nauczyciela. Czasem nie kończy wykonywanej pracy i mówi, że dokończy ją w domu. Łatwo się zniechęca. Chłopiec często nie przestrzega reguł np. wychodzi z sali bez pytania. Ma bałagan na ławce i wciąż coś gubi. Na zajęciach wychowania fizycznego stwarza niebezpieczne dla siebie sytuacje. Biega, skacze, wspina się na drabinki. Ignoruje zakazy i nakazy nauczycielki.

Spróbujmy przyjrzeć się powyższemu opisowi zachowania ucznia. Zwróćmy uwagę, że nauczycielka opisała w nim tylko typowe objawy zaburzeń koncentracji uwagi, nadruchliwości i nadmiernej impulsywności. Są to objawy - na ich pojawianie się ani dziecko, ani nauczyciel nie mają wpływu. Aby ich wspólna praca przebiegała lepiej, warto, by nauczycielka zaczęła stosować metody „nauczania równoległego”.

Indywidualna praca z dzieckiem z ADHD może stanowić dla nauczyciela bardzo duże wyzwanie, zwłaszcza, że klasy szkolne liczą od kilkunastu do ponad trzydziestu uczniów. Są to na pewno warunki, które mogą utrudniać nauczycielowi indywidualne podejście do każdego dziecka. Jednym ze stosowanych od lat rozwiązań jest próba zastąpienia nauczania przy pomocy wykładu, tak zwanym nauczaniem równoległym („parallel teaching”). Model ten zakłada **równoległe, jednoczesne przekazywanie wiedzy szkolnej i wprowadzanie zasad zachowania na lekcji, uczenie dzieci zachowań prospołecznych oraz stosowanie technik zmniejszających niekorzystny wpływ różnych objawów na funkcjonowanie dziecka w klasie.**

W trakcie stosowania nauczania równoległego nauczyciel buduje aktywny kontakt z uczniami – zauważa i wspiera ich mocne strony, ale także w sposób świadomy pracuje nad trudnymi zachowaniami lub objawami (deficytami) uczniów. Stara się stosować różne metody pracy w zależności od przebiegu lekcji czy potrzeb poszczególnych dzieci. W tym modelu pracy podstawowymi sposobami pracy powinny być:

- stosowanie „opcji ułatwienia”, czyli specjalnych technik pracy z objawami np. ADHD;
- skuteczne wydawanie poleceń;
- chwalenie;
- budowanie pozytywnej motywacji poprzez dostrzeganie pozytywów, stosowanie nagród, systemów żetonowych;
- wzmacnianie zachowań prospołecznych;
- wprowadzanie jasnych zasad zachowania;
- wyciąganie stałych i sprawiedliwych konsekwencji.



W tym skrypcie nie mam dość miejsca, aby opisać te metody dokładnie. Aby je dobrze poznać i przećwiczyć, warto wziąć udział w szkoleniu dotyczącym stosowania metod behawioralnych w szkole.

W przypadku ADHD stosując techniki terapeutyczne nie doprowadzimy do zniknięcia objawów. Pracując w ten sposób możemy jedynie znacznie ułatwić szkolne funkcjonowanie uczennicy / ucznia z ADHD, reszty klasy i... nasze własne. Podobnie jak okulary mogą jedynie korygować wadę wzroku w czasie, gdy są na nosie, tak niżej opisane techniki mogą ułatwić życie osobom mającym na przykład kłopoty ze skoncentrowaniem się na nudnych zadaniach w momencie ich stosowania. Poniższe przykłady pochodzą z wieloletnich doświadczeń pracy z nauczycielami i rodzicami – są to metody, które z powodzeniem zostały zastosowane w codziennej pracy.

Cele pracy z uczennicą / uczniem z ADHD w szkole wg Sandry Rief:

- lepsze, bardziej adekwatne do możliwości, wyniki w nauce;
- skuteczne zadawanie i odrabianie pracy domowej;
- poprawa samooceny;
- zmniejszenie ilości trudnych zachowań.

Założenia:

- w przypadku nauczania równoległego praca z dzieckiem jest zawsze pracą zespołową. Profesjonaliści wspierają się nawzajem i szukają u siebie pomocy. Istotny jest także jasno określony podział odpowiedzialności i kompetencji (co należy do wychowawcy, nauczyciela, pedagoga itp.);
- nie zakładaj, że uczennica czy uczeń z ADHD celowo nie wykonuje Twojego polecenia lub nie kończy zleconego zadania. Często spowodowane jest to objawami i zamiast konsekwencji potrzebna jest Twoja pomoc;
- objawy nie są winą dziecka, nauczyciela czy rodzica. Są problemem, nad którym stale trzeba będzie pracować;
- uczeń z ADHD pracuje nierówno – jednego dnia może poradzić sobie z zadaniami, drugiego nie;
- postaraj się nie mylić objawów z lenistwem;
- uczennica czy uczeń z ADHD stale wymaga Twojego wsparcia i pomocy;
- postaraj się uwierzyć, że dziecko z ADHD może odnieść sukces szkolny. Badania przeprowadzone wśród dorosłych z ADHD pokazały, że większość z nich wiąże swoje udane funkcjonowanie w życiu z tym, że w dzieciństwie i okresie dorastania mieli u swojego boku dorosłego, który w nich wierzył;
- stosowanie specjalnych strategii w przypadku dzieci z ADHD czy z innymi problemami jest prawidłowym działaniem. Jest także fair w stosunku do innych dzieci w klasie.

„Dyskryminacją jest traktowanie uczniów znajdujących się w analogicznej sytuacji w różny sposób, ale także traktowanie uczniów w ten sam sposób, jeśli znajdują się w różnych sytuacjach (np. mają różny stan zdrowia i w związku z tym różne możliwości).”

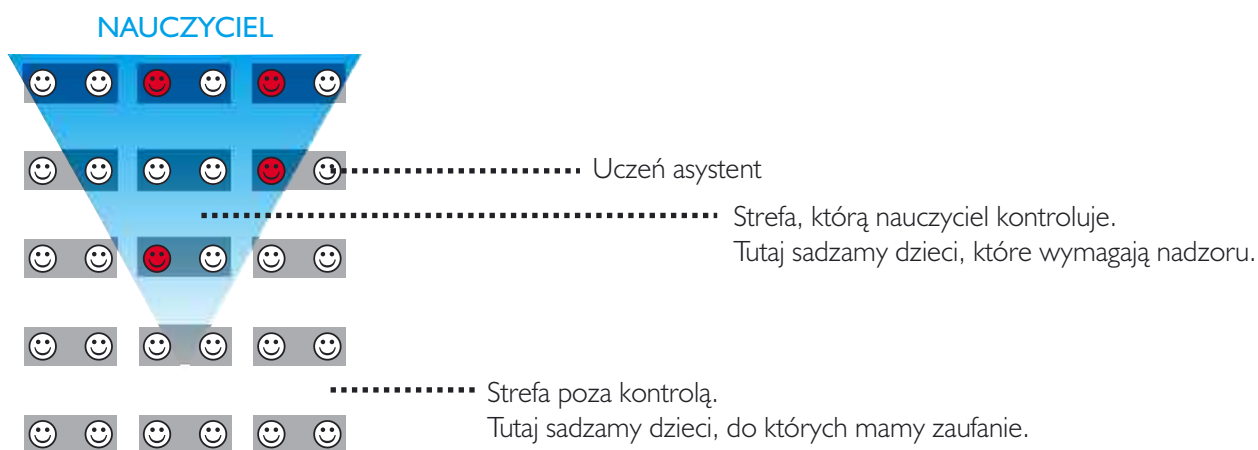
Techniki „inwestycyjne”.

Pierwszą linią pomocy uczennicom i uczniom z ADHD są metody przebudowania środowiska klasowego i szkolnego. Są one szybkie do wprowadzenia i dają długotrwałe korzyści.

- Kluczowe znaczenie może mieć usadzenie dziecka w klasie.



Badania naukowe wykazały, że dzieci z ADHD pracują gorzej, gdy siedzą w grupie wokół stołu, niż gdy są posadzone w ławkach ustawionych klasycznie. Z drugiej strony warto pamiętać, że przy klasycznym ustawieniu ławek nie każdemu dziecku poświęcamy tyle samo uwagi.



- Usunięcie przed oczu dzieci bodźców rozpraszających.
Pracujący ze mną nauczyciele zwracali uwagę, że duże korzyści mogą przynieść następujące strategie:
 - o ściana wokół tablicy jest pusta i gładka;
 - o tablica jest dobrze wytarta, nie ma na niej więcej niż 40 słów;
 - o wszelkie kolorowe plansze, akwaria są za plecami dzieci;
 - o zasłaniamy i zamykamy okno, gdy na szkolnym boisku trwa mecz;
 - o choinka bez migoczących lampek stoi na końcu sali;
 - o warto jest unikać rozpraszających elementów stroju np. kolorowych naszyjników, ozdobnych zwisających kolczyków itp.

„Techniki minutowe.”

W przypadku licznych klas nauczyciel może poświęcić nadpobudliwemu uczniowi pewien limit czasu. Dlatego też bardzo ważne jest jego efektywne wykorzystanie. W nauczaniu równoległym bardzo często wykorzystujemy tzw. „techniki minutowe”, czyli takie, których skuteczne zastosowanie nie zajmuje dużo czasu. Oto kilka przykładów takich technik:

Lepiej dać kilka krótszych zadań
niż jedno dłuższe



- przed rozpoczęciem lekcji poproś uczennicę lub ucznia z ADHD o uporządkowanie miejsca pracy; dopilnuj, aby na ławce pozostały tylko 3 potrzebne przedmioty (np. zeszyt, długopis, książka). Czasami tornister idzie do aresztu pod biurko pani;
- podziel zadania na mniejsze fragmenty. Dzieci z ADHD gorzej sobie radzą z długimi zadaniami – dlatego lepiej dać im kilka krótkich zadań niż jedno długie. Nauczyciele, z którymi współpracowałem np.:

Dzielenie sprawdzianu na etapy

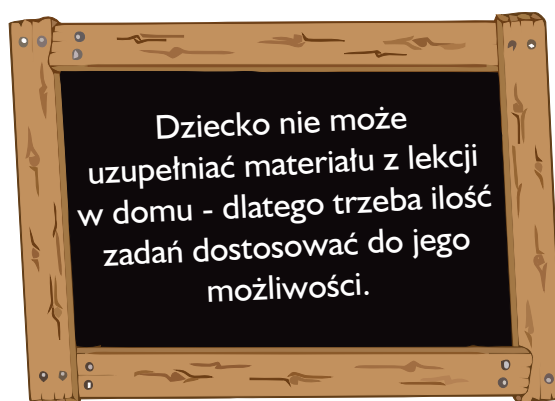
- Kartka z zadaniem 1
- Sprawdź zadanie 1
- Spacer do końca korytarza
- Kartka z zadaniem 2
- Sprawdź zadanie 2
- Wytarcie tablicy
- Kartka z zadaniem 3
- Sprawdź zadanie 3
- Dziękuję

- o każde zadanie z klasówki dawali na oddzielnej kartce,
- o wiersz do nauczenia się na pamięć dzielili na zwrotki – dziecko uczyło się każdej zwrotki po kolei.
- ustal przerwy w pracy – uczeń z ADHD ma wrócić do wykonywania zadania po sygnale – „to ważne, teraz uważaj”;



- skracaj zadania. Naukowcy zbadali, że dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej pracuje mniej wydajnie niż jego rówieśnicy o około 30–40%. Mówiąc inaczej – pracuje tak, jak dziecko młodsze o 2 lata. Przykłady:
 - o prosząc dziecko o wykonanie obliczeń ogranicz ich ilość tylko do przykładów parzystych,
 - o skracaj długość notatki, którą dziecko ma przepisać,
 - o kiedy uczennica z ADHD pisze notatkę na tablicy, daj jej kserokopię tej notatki, aby wkleiła ją do zeszytu.
- podchodź do ucznia z ADHD co 5 minut, by sprawdzić, czy pracuje;
- kiedy tłumaczysz jakieś zagadnienie, stań przy ławce uczennicy z ADHD i zwracaj się bezpośrednio do niej;

- umów się z dzieckiem na wasz tajny sygnał (postukanie palcem w zeszyt lub klepięcie dziecka w ramię) oznaczający: „uwaga, to ważne!”;
- w czasie lekcji, chodząc po klasie monitoruj, co robi uczeń, np. sprawdzaj, czy ma otwartą książkę na odpowiedniej stronie;
- poproś, aby uczeń powtórzył pytanie, aby upewnić się, czy je usłyszał i zrozumiał;
- poproś, by uczennica głośno powtórzyła całej klasie polecenie;
- w trakcie sprawdzianów nie dawaj zadań, które trzeba przepisywać z tablicy – zmniejsza to ryzyko błędów z nieuwagi;
- uczennica / uczeń z ADHD nie jest w stanie wytrzymać całej lekcji na jednostajnej pracy. Podziel więc 45 minut na różne rodzaje aktywności. Jest to także budowanie jasnej struktury lekcji!



- używaj sygnałów niewerbalnych – są dobrym sposobem na przywołanie rozproszonej uwagi;



Przykłady takich plansz do skopiowania znajdziesz na końcu tej książeczki.

- jeśli widzisz, że dziecko nie jest już w stanie się skupić, pozwól mu np. rysować wiewiórki w brudnopisie;



- skuteczne polecenie wydane uczennicy czy uczniowi z ADHD powinno być:
 - o krótkie,
 - o wydane z bliska.

Podejdź do dziecka

Nawiąż kontakt wzrokowy

Wydaj polecenie w 3 słowach

Poproś o powtórzenie polecenia i ewentualnie
przypomnij mu je

Poczekaj aż uczeń zacznie je wykonywać

- pamiętaj, że dziecko z ADHD może nie reagować na polecenia wydane do całej klasy. Warto je powtórzyć nadpobudliwej uczennicy, gdy cała klasa już pracuje;



- dziecku z ADHD znacznie trudniej jest **przestać coś robić** niż **zacząć coś robić**. Dlatego unikaj poleceń zakazujących różnych czynności i zastąp je nakazem zrobienia czegoś.
- by nadmierna ruchliwość nie rozbiła planu lekcji warto mieć pod ręką listę pomysłów, jak można ją zagospodarować.

~~Nie gap się przez okno.~~

Artur - spójrz na mnie.
To ważne.



Przykłady:

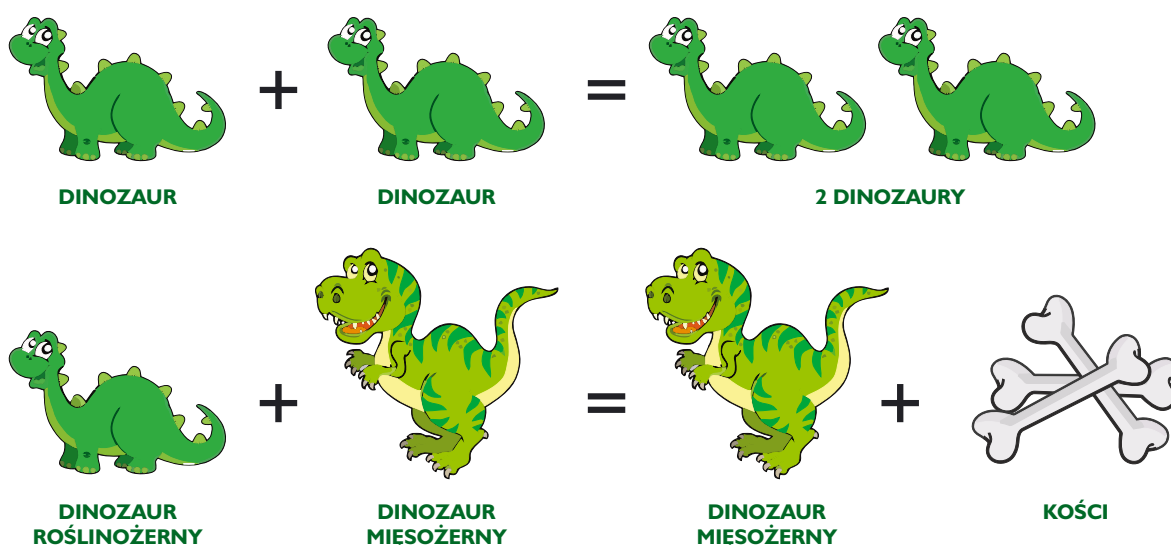
- o ćwiczenia fizyczne w środku lekcji dla całej klasy;
- o w młodszych klasach dzieci jeszcze lubią być dyżurnymi, wtedy warto by dziecko z ADHD miało dodatkową stałą funkcję - np. Menadżera Sali czy Asystenta Nauczyciela;
- o w młodszych klasach na końcu sali może powstać „strefa do odpoczynku i turlania”;
- badania naukowe wykazały, że wiele dzieci z ADHD nie może jednocześnie siedzieć nieruchomo i uważać, dlatego warto nie zauważać, np. zabawy gumką czy wiercenia się w ławce, jeśli nie przeszkadzają one w prowadzeniu lekcji;
- warto, by uczenica czy uczeń z ADHD miał miękki przedmiot, którym może się bawić siedząc w ławce.



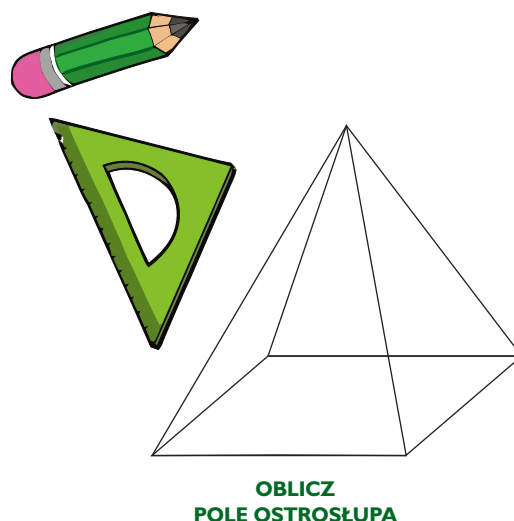
Praca na układzie motywacji

Hallowell² opisuje, że osoby z ADHD są niewolnikami skrajności uwagi. Jeśli coś jest dla nich interesujące, to nie będą się mogły od tego oderwać, natomiast jeśli coś jest nudne, to raczej się na tym nie skupią. Możemy jednak spróbować wykorzystać tę właściwość umysłu ADHD-owca w metodzie terapeutycznej i sprawić, by nudne zajęcia stały się niezwykle atrakcyjne.

- zadania przeznaczone dla dzieci z ADHD powinny zawierać więcej elementów nowych lub zabawnych. Badania pokazują, że bardziej kolorowe, śmieszne, pogodne materiały prezentowane poza podręcznikiem i zeszytem ćwiczeń mogą istotnie pomóc uczniom z ADHD osiągać lepsze wyniki szkolne;
- w każdym kolejnym zadaniu powinno się pojawiać coś nowego i śmiesznego;



- dłuższe fragmenty wyjaśnij dziecku na podsumowujących schematach, wykresach, rebusach i staraj się wspólnie z dzieckiem szukać analogii; wielu dzieciom pomaga odwołanie do tego, jak omawiane zagadnienie może być to przydatne w ich życiu;
- program lekcji powinien być ułożony w taki sposób, by praca z podręcznikiem czy ćwiczeniami była przeplatana ciekawostkami, możliwością obejrzenia filmu czy poszukania czegoś w internecie;
- przy nauce np. matematyki pomocne może okazać się stosowanie rysunków, które przykują uwagę dziecka (np. ostrosłup stojący na wierzchołku);
- podczas tłumaczenia np. przyczyn II wojny światowej zrób przerwę na zabawę czołgami, żołnierzami, wklejanie do zeszytu modelu czołgu itp.



2. Hallowell: W świecie ADHD, Media Rodzina


Budowanie struktury lekcji.

Zbudowanie jasnej, stałej, konsekwentnie powtarzanej i pilnowanej struktury lekcji jest jedną z ważniejszych technik pracy z dzieckiem z ADHD. Dla takiego dziecka przewidywanie i planowanie jest bardzo trudnym zadaniem; często, z powodu objawów zupełnie niemożliwym do wykonania. Dlatego wiele uczennic i uczniów z ADHD dużo lepiej pracuje, gdy nauczyciel wyraźnie określi:

- swoje oczekiwania;
- zasady panujące w czasie lekcji;
- konsekwencje - zarówno pozytywne, jak i negatywne .

Latarnie morskie w klasie.

Każda lekcja ma określoną strukturę:

Przywitanie.	
Sprawdzanie pracy domowej.	
Nowy temat.	
Praca w grupach.	
Zadanie pracy domowej.	

Każda z tych części lekcji ma swoją planszę (latarnię) tak, by dziecko w każdym momencie wiedziało, na jakim etapie lekcji jesteśmy.

Wiele uczennic / uczniów z ADHD będzie potrzebować budowania struktury także przy drobniejszych zadaniach wymagających planowania. Można to osiągnąć poprzez rozbijanie zadań na mniejsze elementy, dawanie wskazówek oraz udzielanie informacji zwrotnych na bieżąco.

Instrukcja do wykonania zadania z treścią

1. Przeczytaj głośno cały tekst³
2. Opowiedz mi go (jeśli to trudne opowiedz każde zdanie po kolei)
3. Zakreśl na kolorowo wszystkie ważne informacje
4. Wypisz dane
5. Oblicz.
6. Sprawdź.
7. Piszemy odpowiedź

Praca domowa.

Bardzo ważnym problemem jest odrabianie pracy domowej przez dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej. Wiele badań i obserwacji potwierdziło, że uczennice / uczniowie z ADHD mają olbrzymie problemy z zapamiętaniem lub samodzielnym zapisaniem tego, co trzeba zrobić w domu! Dlatego nauczyciel powinien zawsze dopilnować, by informacja o pracy domowej dotarła do rodziców lub opiekunów dziecka. Dlatego w systemie nauczania równoległego stworzono „złoty standard wyjścia dziecka z klasy”.

„Złoty standard wyjścia dziecka z klasy” - zadania nauczyciela

1. Dziecko ma zapisaną całą notatkę oraz uzupełniony cały materiał przerabiany na lekcji (jeśli nie jest w stanie szybko pracować, materiał dla niego może być skrócony na samym początku lekcji).
2. Ma wyraźnie zapisaną pracę domową, zarówno ustną, jak i pisemną. Jeśli nic nie jest zadane, pojawia się wpis: „Nic nie jest zadane”.
3. Ma zapisane wszelkie informacje o sprawdzianach (data, zakres).
4. Ma zapisane informacje o tym, kiedy jest wycieczka, co trzeba przynieść na następną lekcję itp.
5. Ma wpisaną pochwałę!!!

Nauczyciele, z którymi współpracowałem, stosowali między innymi następujące metody:

- wklejanie lub wszywanie dzieciom do zeszytu kartek z zadaniami domowymi;
- założenie specjalnych kart / zeszytów do zapisywania prac domowych;
- przepustką na przerwę jest zapisana praca domowa (nauczyciel stoi w drzwiach klasy i sprawdza);
- przy zadawaniu pracy domowej nauczyciel staje przy dziecku z ADHD i pilnuje, aby została ona zapisana.

3. Za każde zrealizowane polecenie z listy dziecko może otrzymać punkt w systemach żetonowych lub pochwałę

Istotne jest, by nauczyciel uczący dziecko z ADHD wychwycił moment, w którym rodzice sygnalizują, że odrabianie lekcji stało się już domowym horrorem. Wielokrotnie można usłyszeć, że dziecko siedzi nad zadaniami domowymi od momentu powrotu do domu aż do chwili, gdy trzeba pójść spać, a w czasie weekendu przez wiele godzin nadrabia zaległości. W takiej sytuacji zalecaną strategią jest **zmniejszenie ilości prac zadawanych do domu**.

Pochwały i nagrody.

Praca nad objawami ADHD nie rozwiąże wszystkich problemów nauczyciela z dzieckiem. Tak, jak każde inne dziecko, także i dziecko z ADHD od czasu do czasu może zachowywać się niewłaściwie. Dlatego „okulary na ADHD” warto wesprzeć zasadami i pochwałami. Pochwały i nagrody motywują dziecko do lepszej współpracy. Dzięki wprowadzeniu zasad i konsekwencji można uniknąć wielu trudnych zachowań. W tym skrypcie skupię się na wzmacnianiu pozytywnych zachowań.

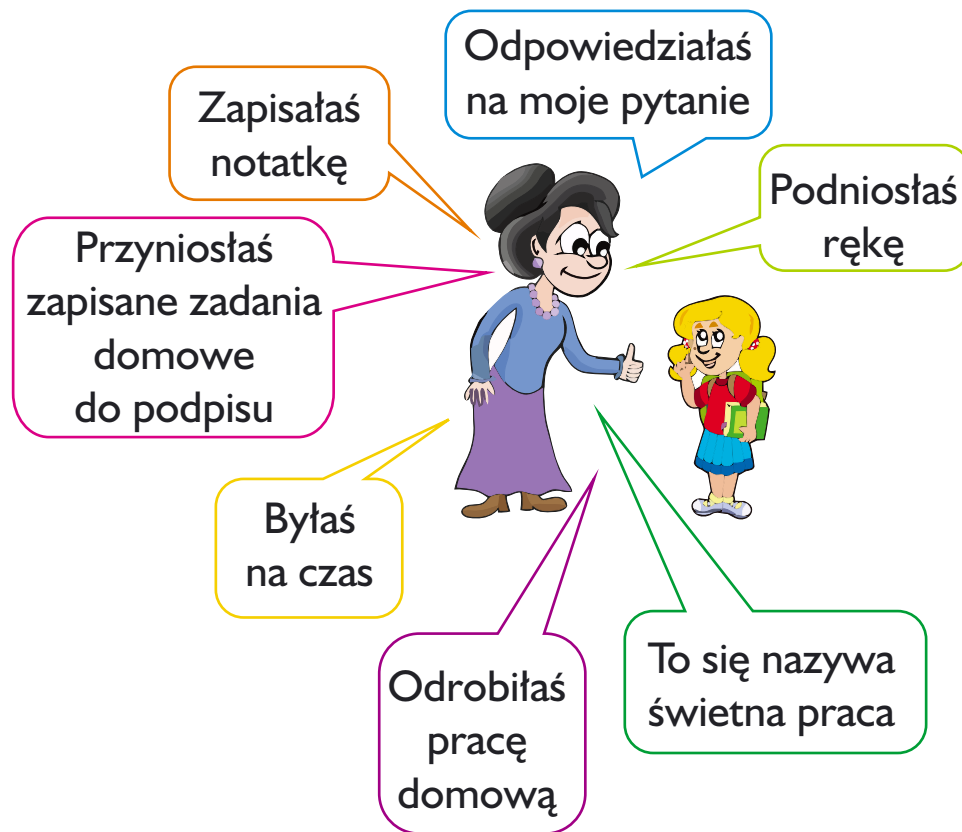
Nauczyciele dzieci nadpobudliwych mają często uczucie, że wciąż muszą swoich uczniów napominać, ograniczać i karać. Zauważają prawie wyłącznie negatywy i pomijają to, co dobre. Dzieci przeżywają to podobnie. Wydaje im się, że nauczyciele są z nich ciągle niezadowoleni i że zawiodły one ich oczekiwania. Ten brak równowagi pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami stwarza pomiędzy nauczycielami i dzieckiem stan ciągłego napięcia, w którym kłótnia ciągle wisi w powietrzu. Uwaga nauczycieli i dzieci w pierwszym rzędzie kierowana jest na złe zachowania, a pozytywne wydarzenia, mimo, iż ciągle mają miejsce, stają się coraz rzadziej dostrzegane. Dlatego głównym celem naszej pracy jest doprowadzenie do sytuacji, w której nauczyciele i dzieci będą umieli świadomie kierować swoją uwagę na najdrobniejsze nawet sukcesy i rozmawiać o tym. Nie powinno się przy tym bagatelizować problemów, ani upiększać sytuacji. Najistotniejsze jest to, żeby zmienić jednostronny sposób patrzenia. By móc to zrobić, warto pamiętać o kilku podstawowych założeniach techniki chwalenia:

1. Chwal dziecko **zawsze** za to, co poszło lepiej niż zazwyczaj.
Pracując w nauczaniu równoległym musisz zapamiętać o zasadzie, że dziecko można pochwalić dwa razy w życiu za coś, co zrobi idealnie.
2. W ciągu lekcji pochwał powinno być **półtora razy więcej** niż komunikatów negatywnych.

Bardzo praktycznym sposobem pochwalenia ucznia / uczennicy może okazać się pozytywne podsumowanie. Technika ta pomaga dorosłym nauczyć się świadomie kierować swoją uwagę na nawet najmniejsze pozytywne zachowania i mówić o tym dzieciom. Dzieci dowiadują się zaś, które z ich zachowań podobają się rodzicom czy nauczycielom i które z nich warto powtarzać, aby znowu zdobyć uwagę dorosłych. Wynika to z podstawowej behawioralnej zasady wzmacniania zachowań (a więc ich zauważania i podkreślania), która doprowadza do częstszego pojawiania się tych zachowań.

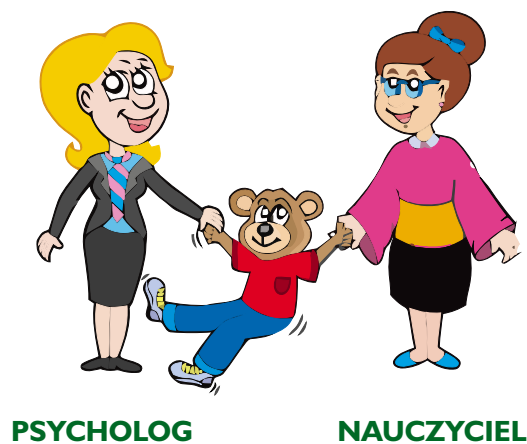
Chwalenie jako dostrzeganie pozytywów.

1. Obserwuj dziecko i staraj się zauważyć wszystkie momenty, które są pozytywne, nawet jeśli wydaje Ci się, że jest to coś normalnego i dziecko powinno się tak zachowywać.
2. Pozytywne wydarzenie ma miejsce wtedy, gdy dziecko zachowa się lepiej niż zazwyczaj lub trudne wydarzenie przebiega mniej problematycznie.
3. Podziel się z dzieckiem pozytywnymi informacjami, wylicz mu je wszystkie.



Współpraca z pedagogiem szkolnym i psychologiem.

W nauczaniu równoległym bardzo ważna jest praca zespołowa. To prawda, że nikt nie zastąpi nauczycieli w pracy z uczniami w klasie, ale w przypadku trudnych sytuacji czy trudności we wprowadzeniu metod pracy nad objawami ADHD czy też modyfikacji trudnych zachowań zawsze warto poprosić o wsparcie psychologa szkolnego.



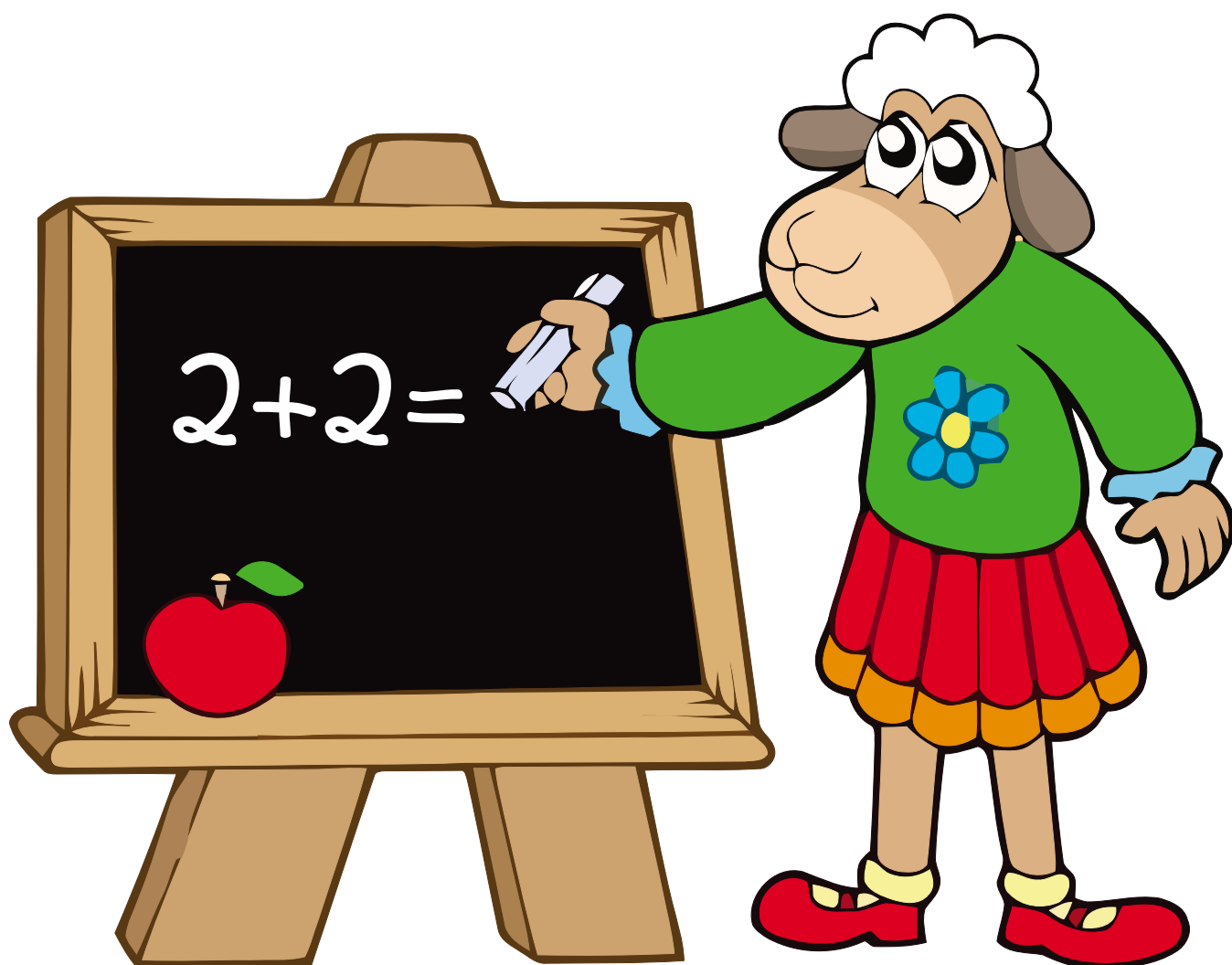


JESTEŚMY CICHY

CICHA ZABAWA

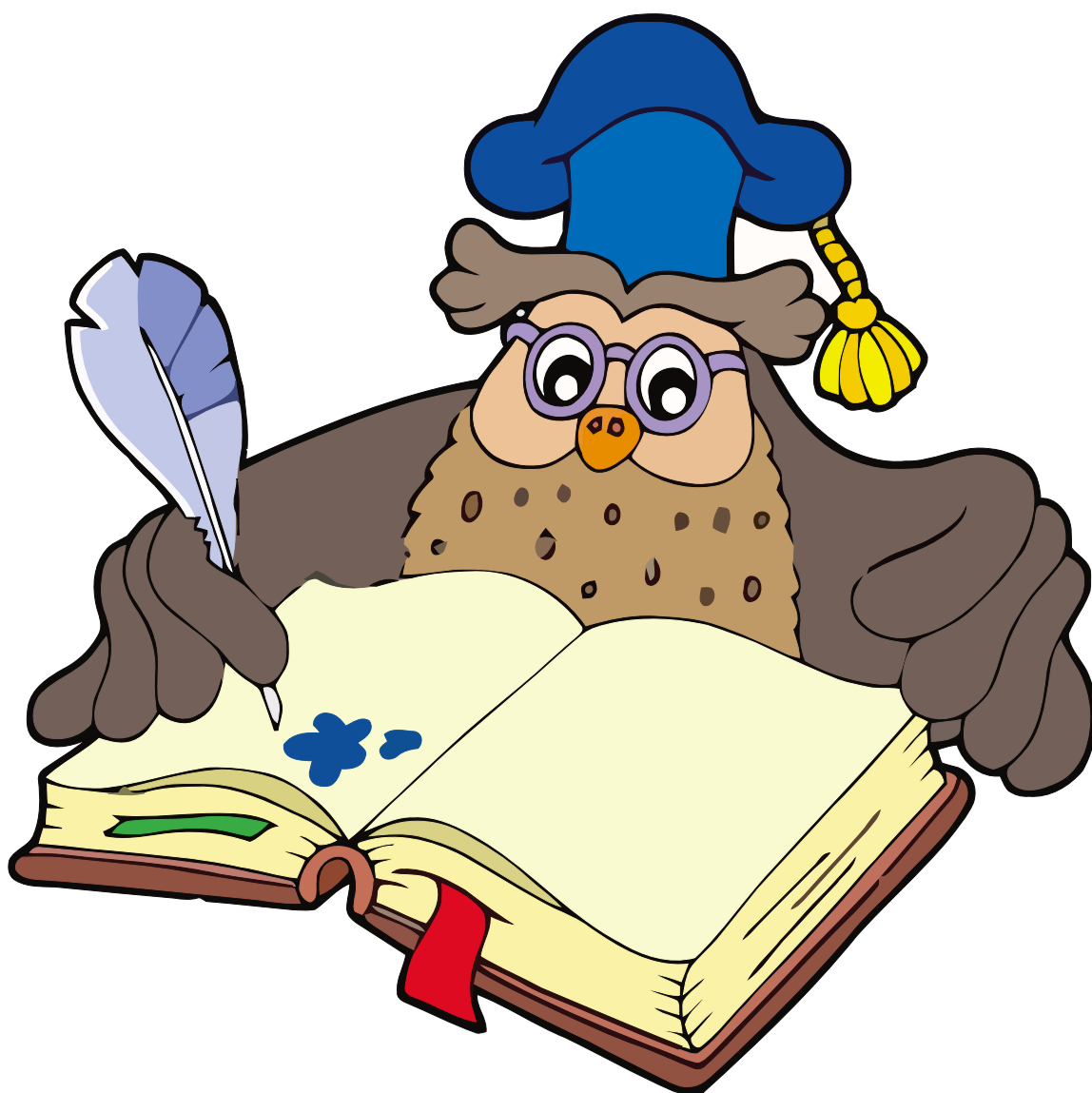


ROBIMY ZADANIE





ZAPISUJEMY ZADANIE DOMOWE



PRZYWITANIE

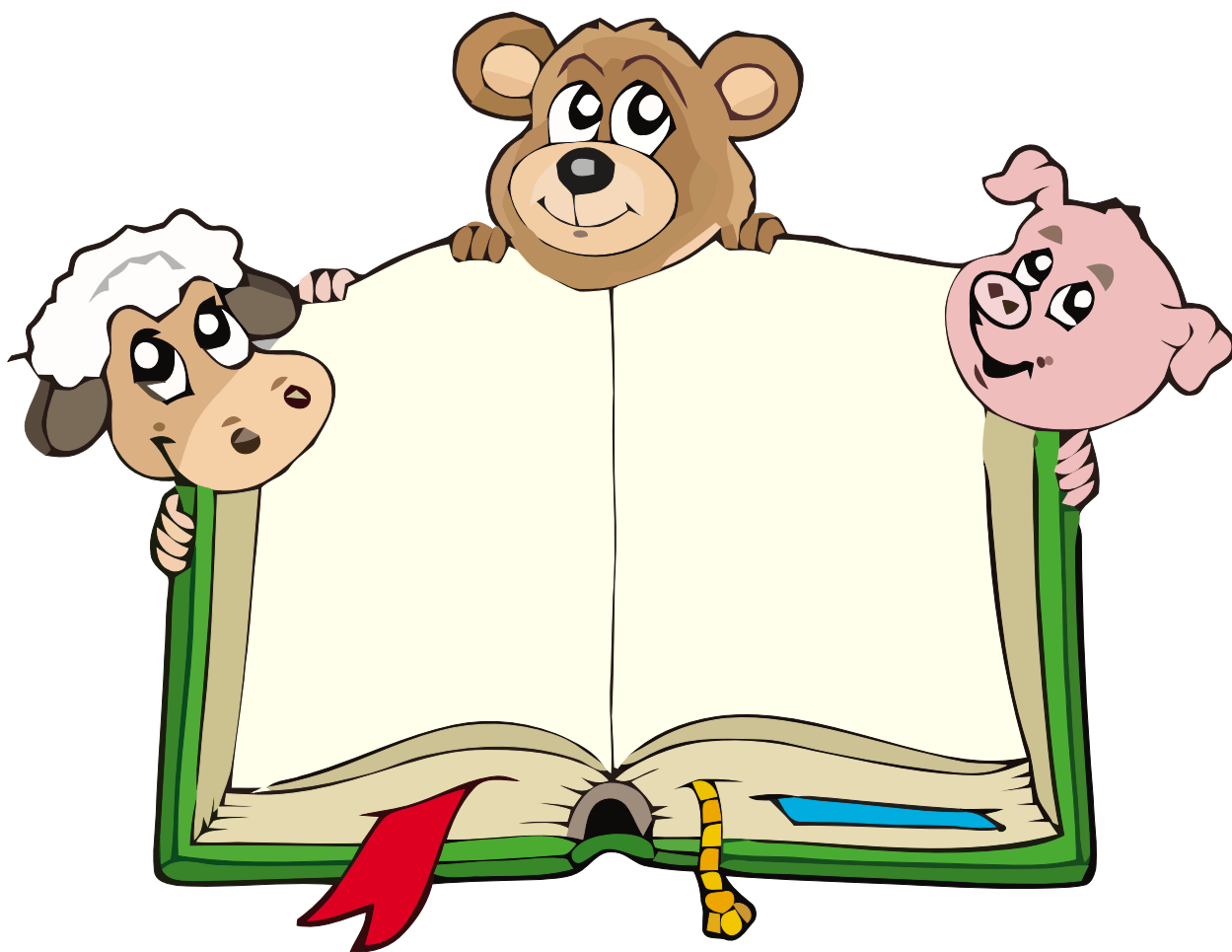


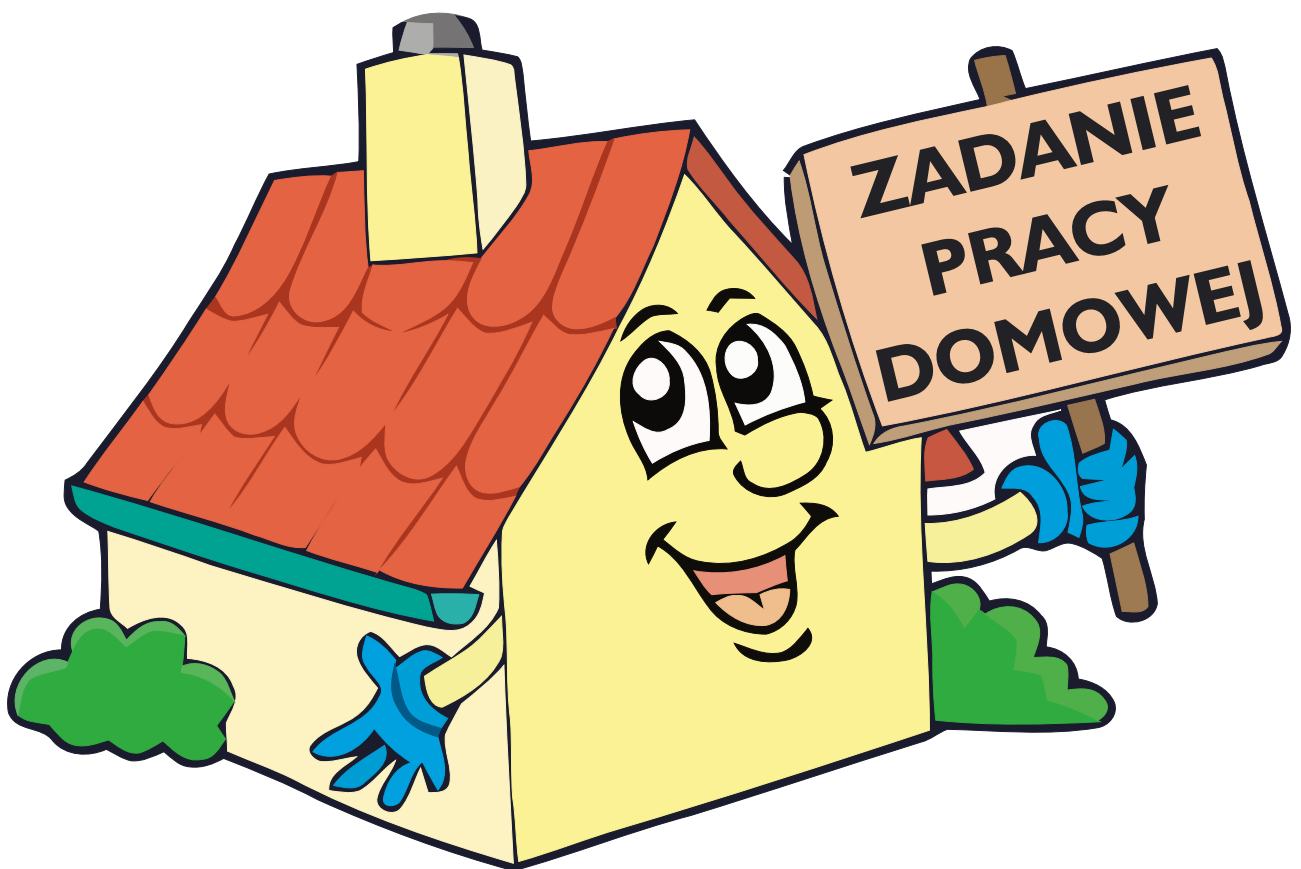
SPRAWDZANIE PRACY DOMOWEJ





PRACA W GRUPACH





LATARNIE MORSKIE W KLASIE






Przywitanie.	
Sprawdzanie pracy domowej.	
Nowy temat.	
Praca w grupach.	
Zadanie pracy domowej.	

Tabela korespondencji pomiędzy nauczycielami a opiekunami dziecka

W tej tabeli nie wpisujemy uwag negatywnych - do tego nadal służy dzienniczek.

Lekcja	Co i na kiedy jest zadane	Planowany sprawdzian (data i zakres materiału)	Pochwała	Podpis nauczyciela
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
Podpis rodzica				

Zadaniowy system żetonowy - reguły gry.

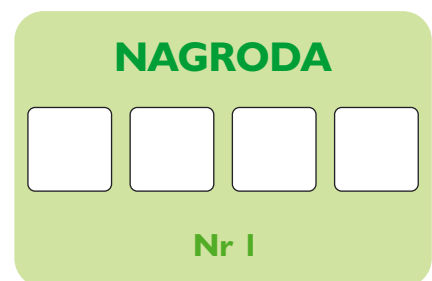
1. Uczennica / uczeń może zdobyć punkt za każde zadanie wykonane w klasie - nauczyciel stawia punkt np. pieczętkę chodząc po klasie i sprawdzając pracę.



2. Każde dziecko zdobywa punkty w swoim tempie.



3. W dniu dziecka dojdzie do końca planszy jest zwolnione z pracy domowej i dostaje kolejną planszę do wypełnienia.⁴

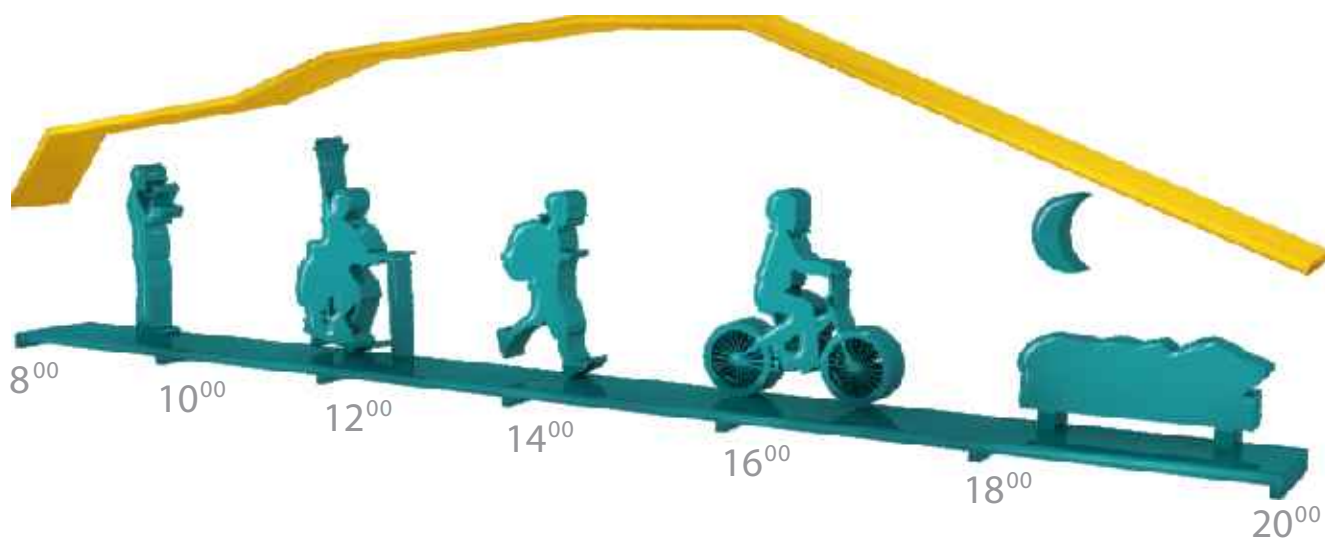


⁴ Ważne, by dziecko będące „trudnym dzieckiem w klasie” było w stanie zdobyć nagrodę nie rzadziej niż raz na 6 - 8 „dni szkolnych”.

Bibliografia, polecane lektury:

1. Barkley: ADHD podjąć wyzwanie; Zys i s-ka; Poznań 2009
2. Kołakowski, Wolańczyk, Piśula, Skotnicka, Bryńska: „ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej” Przewodnik dla rodziców i wychowawców, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006
3. Napiontek, Pietrasik, Szaniawska: Prawa Dzieci z ADHD w Szkole. www.civispolonus.org.pl/dokumenty
4. Pfiffner: Wszystko o ADHD, Poznań, Zys i s-ka, 2004

www.adhdonline.pl



CON/IL/ADHD/Hub/Box/DEC20/01POL002

Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.
02-135 Warszawa, ul. Iłżecka 24
tel. +48 22 237 60 00
fax +48 22 237 60 31
www.janssen-cilag.pl

Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.

