

13 WSKAZÓWEK DLA NAUCZYCIELI DO PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM

(na podstawie książki „ADHD. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców” A. Kołakowski, T. Wolańczyk, A. Pisula, M. Skotnicka, A. Bryńska)

Alina Mańkut – pedagog szkolny

Nadpobudliwość psychoruchowa może się przejawiać w trzech sferach: ruchowej, poznawczej i emocjonalnej.

Nadpobudliwość w sferze ruchowej to – niepokój ruchowy i wzmożona ekspansja ruchowa. Dzieci są ruchliwe, biegają, skaczą, krzyczą podczas zajęć, wyrwywają się do odpowiedzi, machają rękoma, nie mogą usiedzieć na miejscu, kręcą się, wiercą się, chodzą po klasie, zaczepiają inne dzieci, przeszkadzają im.

Nadpobudliwość w sferze poznawczej charakteryzuje się tym, że dziecko nie może się skupić na jednej rzeczy, ciągle je coś rozprasza. Przeszkadza, rozmawia z kolegami, zwraca uwagę na każdy szmer głośno go komentując, wyrwane do odpowiedzi przez nauczyciela nie wie o co jest pytane. U dzieci może występować wzmożona wyobraźnia – wtedy świat fantazji przeważa nad rzeczywistością.

Nadpobudliwość w sferze emocjonalnej polega na zwiększonej wrażliwości na działające bodźce. U dzieci występują intensywniejsze reakcje uczuciowe na różne sytuacje czy zdarzenia. Są konfliktowe, mają trudności w przystosowaniu się do nowych sytuacji, obrażają się, bywają drażliwe, agresywne, łatwo przechodzą od płaczu do śmiechu. Nadpobudliwość emocjonalna może przejawiać się w postaci wzmożonej lękliwości – niepokój, strach przed różnymi sytuacjami.

Z takim dzieckiem nie da się pracować „na zapas” – można tylko tu i teraz. To, że poradziliśmy sobie z objawami dzisiaj nie oznacza, że jutro nie powrócą. Jurto musimy stosować te same metody i tak przez wiele nawet lat. Ze stosowania danej strategii radzenia sobie z objawami możemy zrezygnować dopiero wtedy, gdy samo jest w stanie poradzić sobie z danym rodzajem zdania. Kluczowym problemem są trudności w utrzymaniu adekwatnego poziomu uwagi, motywacji i wysiłku odnośnie wykonywanego zadania oraz powstrzymywaniu reakcji.

Efektywność dziecku nadpobudliwego w wykonywaniu poleceń i organizacji działania jest co najmniej o 30% niższa od przeciętnej w grupie rówieśniczej. Trudniej mu sprostać wymaganiom szkolnym i społecznym.

Dziecko nadpobudliwe w klasie absorbuje dużo energii i czasu nauczyciela. Ta uwaga może być poświęcona na pomoc dziecku zamiast na nieustanną walkę z nim.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

1. Nie wzmacniaj niewłaściwych zachowań, ale tylko te, które chcesz utrwalić.

Dla każdego dziecka czas poświęcony przez nauczyciela jest wyróżnieniem. Zwykle uwaga nauczyciela koncentruje się na dzieciach, które sprawiają problemy, a stąd już prosta droga do wzmacniania zachowań, których nie chcielibyśmy wzmacniać. Dziecko nadpobudliwe ma problem z czekaniem na swoją kolej, na moment, w którym nauczyciel się nim zajmie. Skarcenie może okazać się dla niego lepsze niż oczekiwanie. Warto więc ignorować przynajmniej część zachowań niepożądanych. Praca

z dzieckiem nadpobudliwym wymaga zauważania tych rzadkich chwil, kiedy spokojnie pracuje i zachęcanie go do dalszego wysiłku.

2. Mów tak, aby dziecko Cię usłyszało.

Dziecko nadpobudliwe ruchowo słyszy zaledwie kilka pierwszych słów kierowanego do niego komunikatu lub polecenia. Słyszonym poleceniem jest polecenie wydane:

- a) z bliska,
- b) po nawiązaniu kontaktu wzrokowego,
- c) kilkakrotnie powtórzone,
- d) którego wykonania dopilnowuje nauczyciel.

Dziecko bardzo często słyszy informacje na temat tego, czego mu nie wolno lub czego nie powinno robić. Czasami może mieć problemy z ustaleniem tego, co wolno albo co powinno. Należy pamiętać również o tym, że łatwiej mu **coś zrobić**, niż czegoś **nie zrobić**. Dlatego tak ważne jest jasne i precyzyjne określenie, co ma w danej chwili wykonać. **Lepiej zareaguje na proste polecenie: „Otwórz zeszyt i zapisz temat”, niż komunikat: „Przestań się kręcić i przeszkadzać! Zajmij się pracą!”**

Dziecko, które usłyszy, że ma otworzyć zeszyt, nie poczuje się winne i ukarane. Dziecko skarcone - po raz kolejny odbierze od nauczyciela informację, że jest złe i niegrzeczne a szkoła jest miejscem, w którym nigdy nic mu się nie udaje. Nie uzyskuje również wskazówki – co konkretnie ma zrobić.

Ważne!

Ze względu na zaburzenia uwagi dziecko **ma kłopoty ze zrozumieniem złożonych poleceń**: części ich nie usłyszy, o części zapomni. Jeżeli innym uczniom można powiedzieć, by po zrobieniu zadań 1c, 2a, b, c i 4a ze strony 21 przeszli do zadania 7 ze strony 27, to uczniowi nadpobudliwemu trzeba udzielać krótkiego komunikatu: „Zrób przykład 1c ze strony 21” a dopiero gdy wykona to zadanie, wydać kolejne polecenie.

3. Zaznacz początek nowej czynności.

Dziecko bardzo łatwo przechodzi **od zorganizowanej i uporządkowanej działalności** (np. praca w zeszycie ćwiczeń) **do działalności nieuporządkowanej i bezsensownej** (np. robienie dziur cyrklem w gumce). Rzadko postępuje na odwrót. **Początek każdej uporządkowanej działalności powinien być jasno i wyraźnie zaakcentowany: „Uwaga, zaczynamy pisać”.**

4. Ustal sygnał rozpoczęcia pracy.

Zanim wyda się polecenie, zawsze warto się upewnić, czy dziecko nas słucha. Nauczyciel i uczeń wspólnie mogą ustalić sygnał przywołujący do pracy. Sygnał taki nie jest karą, lecz dodatkową zaplanowaną pomocą. Może to być na przykład spokojne wymienienie imienia dziecka. **Nie może to być jednak sygnał budzący śmiech reszty uczniów w klasie.**

5. Dziel pracę dziecka na krótkie etapy.

Dziecko z zaburzeniami uwagi **może pracować krótko**. Warto zaobserwować, na jak długo samo skupia się, i jego naturalnym rytmem pozwolić mu na oderwanie się od pracy, pytając je o coś lub wydając dodatkowe polecenie.

6. Przypominaj.

Pochodną zaburzeń uwagi jest **zapominanie**. Można pomóc dziecku, pytając je przed wyjściem z klasy, co ma zrobić w domu i jakie pomoce ma przynieść ze sobą jutro.

Ważne!

Do podstawowych zadań nauczyciela należy dopilnowanie, by dziecko zanim wyjdzie z klasy:

- a) miało zapisaną całą notatkę oraz uzupełniony cały materiał przerabiany na lekcji (jeśli nie jest w stanie szybko pracować, materiał dla niego może zostać skrócony na samym początku lekcji),
- b) wyraźnie zapisało pracę domową, zarówno ustną, jak i pisemną – jeśli nic nie jest zadane, pojawia się wpis: „Nic nie jest zadane”,
- c) zapisało wszelkie informacje o sprawdzianach, ich zakresie i terminie,
- d) zapisało informację o tym, kiedy jest wycieczka, co trzeba przynieść na następną lekcję itp.
- e) **Wpisać mu pochwałę !!!**

7. Zachęcaj dziecko do sprawdzania swoich prac.

Dzieci nie sprawdzają wykonywanych przez siebie prac. Sama czynność sprawdzania jest bardzo dużym wysiłkiem dla dziecka, gdyż wymaga ponownego skupienia uwagi. Stąd tyle głupich błędów w pracach klasowych, wynikających głównie z nieuwagi, nie zaś z braku wiedzy. Ważna zatem jest reakcja nauczyciela. Dziecko powinno na przykład położyć pracę na biurku, następnie np. wytrzeć tablicę (by powróciła zdolność koncentracji), a potem usiąść i jeszcze raz dokładnie sprawdzić swoją pracę.

8. Stwórz uporządkowany świat.

Dziecko nadpobudliwe żyje w chaosie. Trzeba mu zatem pomóc stworzyć uporządkowane środowisko np. poprzez ustalenie planu pracy nad jakimś zadaniem, przygotowanie spisów kolejnych zdań, nakłanianie do zaznaczania („odhaczania”) czynności, które już wykonało. Musi bardzo wyraźnie wiedzieć, jakie zachowania są niedopuszczalne i jakie za to grożą konsekwencje. Dobrze działają regulaminy wywieszone na ścianie.

9. Mądrze usadź dziecko w klasie.

Pomóc lub przeszkadzać może już samo **miejsce, które dziecko zajmuje w klasie**. Według autorów zajmujących się tym zagadnieniem dziecko powinno zawsze siedzieć w pierwszej ławce (ale nie bezpośrednio przy oknie lub drzwiach), jak najbliżej nauczyciela, samo lub posadzone z najspokojniejszym uczniem. Warto pamiętać, że im więcej uczniów pomiędzy nadpobudliwym dzieckiem a nauczycielem, tym więcej bodźców rozpraszających jego uwagę.

Ważne!

Istnieje niewielka grupa dzieci, które mają potrzebę kontrolowania tego, co się dzieje w klasie i posadzone w pierwszej ławce siedzą głównie odwrócone plecami do nauczyciela. Proponowanym rozwiązaniem jest posadzenie dziecka dalej, koniecznie ze spokojnym uczniem. Nauczyciel musi co kilka minut podchodzić do dziecka i monitorować jego pracę.

10. Uważaj na nowe i niespodziewane sytuacje.

Dziecko nadpobudliwe **może nie poradzić sobie z nową, nieoczekiwaną sytuacją** np. wyjściem do kina. Można mu pomóc, omawiając krótko, jak będzie wyglądała nowa sytuacja, i ustalając zestaw nieprzekraczalnych zasad.

11. Ucz dziecko organizowania sobie pracy.

Niemожność zorganizowania sobie pracy utrudnia dziecku życie. Organizacji można nauczyć, np. pokazując, jak np. układać rzeczy na biurku, jak prowadzić kalendarz-notatnik. Organizowanie dotyczy także wypowiedzi. Dziecko często zaczyna opowiadanie o jakimś wydarzeniu w sposób, który dla osoby słuchającej jest niezrozumiały. Pytania pomocnicze o czas i miejsce wydarzenia, osoby biorące w nim udział, następstwo wydarzeń pomogą dziecku zaplanować wypowiedź i przekazać posiadaną wiedzę.

12. Zaakceptuj lub zagospodaruj nadpobudliwość.

Dziecko musi się ruszać więcej niż jego rówieśnicy. Nie można tego uniknąć, dlatego należy wyraźnie ustalić, co może robić (np. kręcić się w obrębie ławki, machać nogami itp.) oraz czego nie może robić (wychodzić z ławki, rozmawiać lub zaczepiać inne dzieci). W przypadku dużego nasilenia objawów można zaplanować przerwy w czasie lekcji na zagospodarowanie ruchliwości dziecka (np. poprosić, by rozdało lub zebrało pomoce, zasłoniło okno itp.) Nie tylko zmniejszymy w ten sposób niepożądaną nadpobudliwość ucznia, ale jeszcze pozwolimy mu poczuć się ważnym, potrzebnym i akceptowanym.

13. Stosuj nauczanie totalne.

Nauczanie dziecka nadpobudliwego jest trudniejsze niż innych dzieci, gdyż ze względu na zaburzenia uwagi i pamięci istnieje konieczność stosowania specyficznych metod dydaktycznych. Podstawowe z nich to **wyróżnianie najważniejszych zagadnień i informacji**: podkreślanie ich na tablicy na kolorowo, zaznaczanie podczas wypowiedzi sygnałem: „Uwaga, to ważne!”. Pomocne są wszelkie schematy, diagramy, tabele (o ile nie są zbyt szczegółowe), wskazane jest używanie modeli lub pomocy audiowizualnych. Uwaga dziecka powinna być atakowana przez informacje (np. jednoczesne przedstawianie diagramu i głośne skrótowne omówienie jego treści).