

(materiał dla uczestników e-learningu)

Wskazania do pracy z uczniem z ADHD

Uczniowie z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej ADHD (ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Jest to grupa dzieci, które charakteryzują się problemami w zakresie zachowania przystosowawczego w postaci nadmiernej impulsywności, nadruchliwości i z zaburzeniami uwagi. Uczniowie z ADHD w polskim systemie oświatowym otrzymują opinie z poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Nauczyciel często mówi o takim uczniu: „ bez powodu chodzi po klasie, nie wykonuje poleceń, „odpływa” myślami”, biega po klasie, zbyt dużo gada, jest hałaśliwy”.

Uczeń z ADHD może sprawiać wiele kłopotów nauczycielowi i potrafi kompletnie zdeorganizować lekcję.

W jaki sposób nauczyciel może pomóc dziecku z zaburzeniem ADHD i reszcie klasy?

Często taki uczeń niesłusznie uważany jest za „niegrzeczne” dziecko, a uczeń ten potrzebuje jedynie więcej uwagi ze strony pedagoga, rodziców, a czasem wsparcia lekarza specjalisty.

Dla ucznia z ADHD powrót do szkoły oznacza powrót do rutyny i codziennych obowiązków. Dzieci cierpiące na zespół hiperkinetyczny z jednej strony mają problemy z koncentracją, z drugiej są nadmiernie ruchliwe i impulsywne. Wszystko to sprawia, że przystosowanie się do reguł panujących w klasie stanowi dla nich nie lada wyzwanie. Dlatego też wymagają stałego wsparcia i pomocy dorosłych. Od zaangażowania nauczyciela w dużej mierze zależy sukces dziecka z ADHD w szkole.

W pracy szkolnej uczniowie z ADHD wymagają od nauczycieli:

- poznania i zrozumienia specyficznych zachowań i emocji dziecka,
- akceptacji, pozytywnego wsparcia, nasilonej (w stosunku do innych uczniów) uwagi i zainteresowania,
- zapewnienia pomocy przy wchodzeniu w grupę rówieśniczą,
- ustalenia i systematyzacji oczekiwań i wymagań (z uwzględnieniem trzech zasad: regularność, rutyna, repetycja),
- elastyczności pracy w grupie, dającej możliwość dodatkowej aktywności rozładowania emocji,
- bliskiej współpracy z rodzicami.

Wstępne rozpoznanie ADHD u ucznia

Najważniejsze, aby nauczyciel umiał odróżniać objawy ADHD od niepożądanego, celowego złego zachowania. Dzięki temu może zapewnić choremu dziecku fachową opiekę, wysyłając je na diagnozę

do psychologa, który w następnej kolejności skieruje ucznia z podejrzeniem zaburzenia do psychiatry dzieci i młodzieży.

Jeżeli dziecko ma notoryczny bałagan na biurku mimo prób utrzymania porządku, wciąż zapomina odrobić zadanie domowe a nawet zapisać je podczas lekcji, ciężko mu usiedzieć w ławce lub nie reaguje na polecenia wydawane całej klasie, najprawdopodobniej cierpi na *zespół hiperkinetyczny*. Rolą pedagoga jest zwrócenie uwagi rodzicom na problem dziecka i zasugerowanie wizyty u specjalisty w celu potwierdzenia lub wykluczenia zaburzenia.

Kiedy diagnoza potwierdzi się, nauczyciel, wiedząc, że ma w klasie ucznia z ADHD, ma szansę stworzyć warunki pracy dostosowane do potrzeb edukacyjnych chorego dziecka. Dla nauczyciela praca z klasą, do której uczęszcza uczeń z zespołem nadpobudliwości i zaburzeniami koncentracji to duże wyzwanie oraz ogromna odpowiedzialność.

Żeby dziecko z ADHD było w stanie w pełni sprostać zadaniom stawianym mu przez szkołę, a jednocześnie samo mogło jak najlepiej wykorzystać swoje zdolności w trakcie i po zajęciach lekcyjnych, ważne jest przestrzeganie kilku zasad:

- Kluczowe może okazać się usadzenie dziecka w klasie. Najlepiej, aby siedziało z dala od okna, blisko nauczyciela (w pierwszej lub pobliskiej ławce) i ze spokojnym uczniem.
- Należy zadbać, żeby w zasięgu jego wzroku nie znajdowało się zbyt dużo rozpraszających uwagę rzeczy, typu gazetka szkolna, kolorowa choinka.
- Istotne jest też budowanie stałej struktury lekcji z powtarzalnymi elementami, takimi jak przywitanie, sprawdzenie zadania domowego, praca w grupach, etc.
- Uczniowie z ADHD nie potrafią dobrze przewidywać ani planować, dlatego lepiej pracują, kiedy znają oczekiwania nauczyciela, zasady panujące w czasie lekcji oraz konsekwencje pewnych zachowań.
- W pracy z dzieckiem z ADHD bardzo ważne jest indywidualne podejście do podopiecznego. Wymaga to dużej cierpliwości od nauczycieli.
- Niejednokrotnie trzeba uczniowi kilkakrotnie powtórzyć dane polecenie, sprawdzić, czy je zrozumiał i poczekać, aż zacznie je wykonywać.
- Uczeń z ADHD bardzo potrzebuje motywacji. Zadaniem nauczyciela jest w tym wypadku skłanianie do systematycznej pracy, chwalenie i nagradzanie małych zwycięstw oraz rozbudzanie wiary we własne możliwości.

Uczniowie z ADHD przejawiają wiele zaburzeń utrudniających im naukę w klasie szkolnej:

- nie są w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć lub w czasie wykonywanej pracy,
- mają trudności z utrzymywaniem uwagi na zadaniach i grach,

- często nie stosują się do podawanych kolejno instrukcji i mają kłopoty z dokończeniem zadań i wypełnianiem codziennych obowiązków,
- często mają trudności ze zorganizowaniem sobie pracy,
- często gubią rzeczy niezbędne do pracy lub innych zajęć,
- łatwo rozpraszają się pod wpływem zewnętrznych bodźców,
- często nie są w stanie usiedzieć w miejscu,
- często chodzą po pomieszczeniu lub wspinają się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe,
- często są nadmiernie gadatliwi,
- często mają kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej,
- często przerywają lub przeszkadzają innym (wtrącają się do rozmowy lub zabawy).

Nauczyciel w pracy z uczniem z ADHD powinien zwrócić uwagę na:

1. organizację środowiska zewnętrznego (porządek, ograniczenie bodźców),
2. stosowanie wzmocnień (pochwała, nagroda),
3. ograniczenie stosowania drastycznych środków wychowawczych (izolacja, „walki słowne”),
4. skuteczne komunikowanie (krótkie instrukcje, powtarzanie),
5. rutynę codziennych obowiązków,
6. konsekwencję w postępowaniu,
7. nawiązanie pozytywnego kontaktu emocjonalnego z uczniem,
8. ustalenie obowiązującego systemu norm i zasad.

Wskazówki, które należy uwzględnić podczas realizacji programu w przypadku dziecka z ADHD

- Nauczyciel powinien stwarzać warunki do wielokrotnego powtarzania i utrwalania materiału.
- Dziecko z nadpobudliwością ze względu na zaburzenia uwagi ma kłopoty ze zrozumieniem prostych poleceń, dlatego należy udzielać mu nieskomplikowanych komunikatów.
- Zanim wydane zostanie polecenie należy upewnić się, czy dziecko nas słucha.
- Gdy dziecko ma problemy ze skupieniem uwagi, można wspólnie opracować sposób/znak przywołujący go do pracy.
- Należy monitorować postępy pracy dziecka i w razie konieczności przywoływać jego uwagę.

- Każda nowa aktywność powinna być jasno i wyraźnie zaakcentowana
- Należy w miarę możliwości pytać dziecko o wykonanie poszczególnych czynności, np. Co masz zrobić?. Być może zaowocuje to w przyszłości tym, że to samo dziecko, zanim wykona jakąś czynność, zada sobie samo pytanie: Co mam wykonać?
- Wskazane jest stosowanie technik pozyskiwania i zapamiętywania istotnych pojęć i informacji uzyskanych od nauczyciela.
- Dzieci z ADHD często uczą się dobrze w aktywnych sytuacjach dydaktycznych, takich jak przygotowanie inscenizacji i odgrywanie ról, wykorzystując środki ekspresji – np. ruch, dotyk, gest.
- Należy przewidywać wydarzenia i rozkładać je na prostsze zadania.
- Zbyt trudne zadania utrwalają schemat „do niczego się nie nadaje”. Można podpowiadać dziecku rozwiązania alternatywne.

Uwarunkowania wynikające z diagnozy dziecka

Zasady pracy:

1. Zasada regularności – są to działania w ustalonym rytmie, w których unika się gwałtownych i radykalnych zmian. Funkcjonowanie dziecka z ADHD w przedszkolu/szkole ułatwia wyraźnie zaznaczona, regularna struktura zajęć. To gwarantuje dziecku przewidywalność sytuacji oraz zapewnia poczucie bezpieczeństwa i stałości. Znajomość planu działań pomaga mu w organizacji swoich zajęć oraz dostosowaniu zachowania do wymogów nauczyciela. Należy pamiętać, iż dziecko z ADHD nie lubi być zaskakiwane. Podczas zajęć można zaplanować krótkie przerwy na ruch w określonym celu.
2. Zasada powtórzeń (repetycji) – nieustające powtórzenia wymagające dużej cierpliwości i wytrwałości od nauczycieli. Wielokrotne powtarzanie jasnych, prostych poleceń i upewnianie się, czy dziecko dobrze je zrozumiało.
3. Zasada jasno sprecyzowanych reguł i norm.
4. Zasada konsekwencji działania. Spokojne i konsekwentne egzekwowanie ustalonych reguł. Konsekwencja w postępowaniu nauczyciela. Wdrażanie dziecka do finalizowania każdego podjętego zadania.
5. Zasada indywidualizacji. Dostosowania warunków kształcenia do możliwości psychofizycznych i tempa pracy dziecka.
6. Dawanie dziecku z ADHD zadań na miarę jego możliwości (np. dzielenie zadań na mniejsze części).
7. Stosowanie wzmocnień pozytywnych. Wskazane są częste nagrody, głównie społeczne, jak pochwała, uśmiech, przytulenie lub drobne nagrody materialne – choćby za przejaw pożądanego zachowania.

8. Stworzenie odpowiedniej struktury zewnętrznej:
 - a) odpowiednio przygotowane miejsce pracy dziecka (miejsce jasne i pozbawione wielu bodźców);
 - b) ograniczanie w sali bodźców rozpraszających uwagę (np. dekoracja sali, gazetki ścienne).
9. Właściwa komunikacja (słuchanie dziecka, komunikaty dotyczące zachowania dziecka w danej chwili, formułowanie wypowiedzi do dziecka z wykorzystaniem np. komunikatów „ja”)
10. Stwarzanie sytuacji zapewniających sukces dziecku.
11. Zasada aktywizowania poprzez organizowanie dodatkowych aktywności pozwalających na rozładowanie emocji.
12. Zasada naprzemienności wysiłku i relaksu.
13. Zasada dostosowania struktury zajęć– wskazane jest naprzemienne planowanie zajęć spokojnych oraz wymagających aktywności ruchowej;
14. Zasada współpracy z rodzicami dziecka.

Przykładowe strategie radzenia sobie z nadmierną impulsywnością:

- Przypominaj w odpowiednim momencie zasadę pamiętając o tym, by: były to komunikaty jasne i krótkie (mało słów), powtórzone tyle razy ile dziecko tego potrzebuje, z towarzyszeniem dziecka aż do momentu zastosowania przez niego zasady.
- Przewiduj sytuacje, szczególnie niebezpieczne ze względu na impulsywność dziecka (np. przechodzenie przez ulicę).
- Bądź konsekwentny.
- Wspólnie opracowuj sygnały, np. Nie przerywaj. Chcę coś powiedzieć. Nie teraz. I inne.

Przykładowe strategie radzenia sobie z nadruchliwością:

- Pozwalaj na celowy ruch (np. przyniesienie zabawek, książeczek, siedzenie na piłce dającej możliwość podskakiwania bez przeszkadzania innym).
- Przeplataj aktywności.
- Pozwól dziecku na niewielki niepokój ruchowy w obrębie miejsca siedzenia, by mogło skupić się na celowej czynności.

Przykładowe strategie radzenia sobie z zaburzeniami uwagi:

- Ograniczaj ilość bodźców docierających do dziecka podczas wykonywania zadań.
- Pomagaj w wybieraniu najważniejszych bodźców (np. zaznaczanie kolorem)
- Dziel zadania na realne do wykonania części.

Leczenie farmakologiczne dziecka z ADHD

Dzieci z nadpobudliwością psychoruchową i zaburzeniami koncentracji zwykle pozostają pod opieką psychologa, który prowadzi psychoterapię pacjenta. Część dzieci z ADHD wymaga dodatkowo leczenia farmakologicznego, które w połączeniu z psychoterapią daje najlepsze efekty terapeutyczne. W Polsce obecnie refundowane są dwa leki na ADHD. Należy pamiętać, iż objawy ADHD utrzymują się całodobowo, dlatego nowoczesna farmakoterapia ułatwia prawidłowe funkcjonowanie dziecka zarówno w szkole, jak i w domu, na podwórku, czy podczas zajęć pozalekcyjnych. Zmniejszając, lub całkowicie niwelując objawy zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, nowoczesna farmakoterapia pozwala dziecku w pełni korzystać z jego zdolności intelektualnych, budować relacje społeczne, czy w dalszej perspektywie chroni przed powikłaniami nieleczonego ADHD, jak np. depresją. Według najnowszych standardów NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) lekiem pierwszego rzutu w leczeniu ADHD jest **metrylofenidat o zmodyfikowanym uwalnianiu**, zapewniający kontrolę objawów przez cały dzień przy jednorazowym podaniu leku.

Podsumowanie

Dla dziecka z ADHD szansą na prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie jest kompleksowa pomoc, obejmująca indywidualną pracę z nauczycielem w szkole, opiekę rodziców w domu, terapię pod okiem specjalisty i farmakoterapię dostosowaną do rytmu dnia pacjenta. Dzięki wsparciu uczeń ma znacznie lepsze wyniki w nauce, poprawia się jego samoocena, a trudne zachowania pojawiają się dużo rzadziej. Jednocześnie wpływa to pozytywnie na pracę nauczyciela i reszty klasy.

Nie warto więc walczyć z ADHD. Lepiej zrozumieć zaburzenie i pomóc cierpiącemu na nie dziecku. Ułatwi to życie zarówno jemu, jak i innym!

Literatura:

1. Baranowska W. (2010) *Nauczyciel a uczeń z ADHD*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
2. Hańć, T. (2009). *Dzieciństwo i dorastanie z ADHD*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
3. Kołakowski A., *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. (2013) Sopot
4. Kołakowski, A., Wolańczyk, T., Pisula, A., Skotnicka, M., Bryńska, A. (2007). *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*. Gdańsk: GWP.
5. O’Regan, F.J. (2005). *ADHD*. Warszawa: LIBER.
6. Pfiffner, L.J. (2004). *Wszystko o ADHD*. Kraków: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
7. *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi* (2010) Warszawa MEN
8. *Strichart S.S., Mangrum II C.T., Dziecko z ADHD w klasie. Planowanie pracy dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi*(2009), Gdańsk