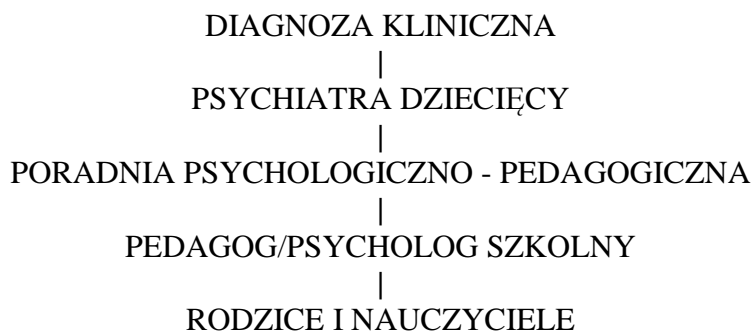


## Praca z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo w jego naturalnym środowisku

Planowanie w pracy z dziećmi z ADHD jest bardzo ważne. Dlatego zawsze należy przedstawiać plan zajęć. Dając dobry przykład robię to samo. Czym będziemy się zajmować w tym artykule:

- Model uzyskiwania pomocy i diagnozy Zespołu Hiperkinetycznego.
- System wsparcia dzieci z ADHD w szkole.
- Praca w naturalnym środowisku dziecka.
- Praca w klasie z uczniem nadpobudliwym.
- Behawioralne metody kierowania zachowaniem dziecka z ADHD.
- Metody pracy z konkretnym zachowaniem.
- Współpraca z rodzicami.

### MODEL UZYSKIWANIA POMOCY I DIAGNOZY ZESPOŁU HIPERKINETYCZNEGO

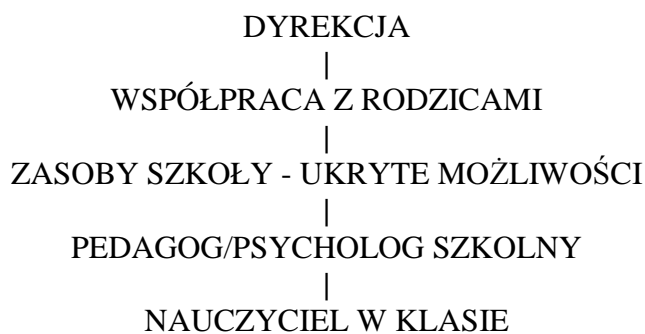


Źródło: CBT w Warszawie

Podstawą postawienia diagnozy Zespołu Hiperkinetycznego (ADHD) są relacje nauczycieli i rodziców, czyli osób, które obserwują zachowanie dzieci w ich naturalnym środowisku. Tę wiedzę powinien zebrać pedagog lub psycholog szkolny. Aby zdiagnozować Zespół Hiperkinetyczny, należy potwierdzić, że objawy występują co najmniej w dwóch środowiskach, w których funkcjonuje dziecko. Dlatego też nauczycieli nie należy pomijać – to oni widzą najlepiej, jak dziecko funkcjonuje na lekcji.

Pedagog lub psycholog szkolny na podstawie informacji zebranych od rodziców i nauczycieli kieruje dziecko na badanie do poradni psychologiczno - pedagogicznej. W poradni bada się czy dziecko intelektualnie mieści się w normie (nie diagnozuje się ADHD jeżeli mamy do czynienia z upośledzeniem, nawet w stopniu lekkim). Kolejnym krokiem jest wizyta u psychiatry dziecięcego lub neurologa, który stawiając diagnozę różnicową (wykluczając inne zaburzenia), potwierdza, iż dziecko ma ADHD. Pominiecie któregośkolwiek z etapów sprawi, iż diagnoza nie będzie mogła zostać postawiona, lub będzie błędna.

### SYSTEM WSPARCIA DZIECI Z ADHD W SZKOLE



Źródło: CBT w Warszawie

W szkole z dzieckiem z ADHD pracuje przede wszystkim nauczyciel - to on ma najcięższe zadanie. Nauczyciel za pomocą behawioralnych metod kieruje zachowaniem dziecka. Odsyłanie dziecka z ADHD do gabinetu psychologa, pedagoga czy nawet dyrektora nie ma sensu (ponieważ dziecko musi nauczyć się właściwego zachowania w klasie a nie gabinecie). Jednak nauczyciel nie jest w szkole sam.

Wsparciem dla nauczyciela mają być pedagog i psycholog szkolny, którzy działają w tym systemie jako trenerzy, lub doradcy - pomagają zaplanować nauczycielowi pracę z dzieckiem, podsuwają pomysły na rozwiązanie trudnych sytuacji itp. Nie angażują się bezpośrednio w pracę z dzieckiem - raczej koncentrują się na współpracy z rodzicami (ale także na zasadzie doradzania, układania strategii postępowania etc.).

Bardzo często w szkołach niewykorzystane są tzw. ukryte zasoby/możliwości. Przykładowo pani woźna nawiązująca dobre kontakty z dziećmi, może na jakiś czas podczas lekcji przejąć opiekę nad dzieckiem, które musi wyjść z klasy (może być to także pani bibliotekarka, czy jakikolwiek inny pracownik szkoły). Ukryte zasoby szkoły, to np. wykorzystanie sali gimnastycznej czy siłowni podczas przerw, po to aby dzieci wyładowały nadmiar energii we właściwy z naszego punktu widzenia sposób. Dla starszych dzieci (które nie mają już dużych potrzeb ruchowych) można otworzyć salę komputerową - większość dzieci z ADHD uwielbia pracę z komputerem. W trakcie przerw musimy pamiętać o tym, że dzieci z ADHD mają trudności ze zorganizowaniem sobie czasu wolnego i jeśli my im czegoś nie zaproponujemy, to mogą pojawić się problemy.

Kolejny poziom wsparcia dziecka z ADHD w szkole, to współpraca z rodzicami. Współpraca ta nie zawsze jest możliwa, jednak jeżeli rodzic jest chętny to oczywiście należy to wykorzystać. Przede wszystkim umówić się, co robi szkoła (np. nauczyciele dopilnowują, aby zadanie domowe uczeń miał zawsze zapisane w zeszytach) a co robią rodzice (np. odrabiają codziennie o ustalonej porze zadania domowe z dzieckiem). Rolą szkoły jest także wsparcie rodziców i podsuwanie im nie tylko informacji na temat ADHD, ale także rozwiązań pewnych problemów. Przykładowo, jeśli rodzice nie mogą z dzieckiem odrabiać lekcji, szkoła mogłaby pomóc w zorganizowaniu pomocy studentów - wolontariuszy, którzy w ramach praktyk wspomagaliby rodziców.

Zadaniem dyrekcji w tym całym systemie jest przede wszystkim taka organizacja prawa szkolnego, która ułatwiałaby pracę z dziećmi z ADHD - np. w formie zmiany dyżurów nauczycieli na przerwach, aby część z nich mogła czuwać nad bezpieczeństwem dzieci w otwartej sali gimnastycznej, siłowni czy sali komputerowej. Także stworzenie ogólnoszkolnego systemu konsekwencji piętnujących niewłaściwe zachowania (np. całkowite odmówienie przez ucznia wykonywania poleceń nauczyciela na lekcji) to rola dyrekcji we współpracy z radą pedagogiczną. Rolą dyrekcji jest także kierowanie nauczycieli na szkolenia, na których będą oni zapoznawać się metodami pracy z uczniem nadpobudliwym.

Warto pamiętać o tym, iż szkoła nie jest sama - istnieją instytucje, które można i należy poprosić o pomoc w rozwiązaniu problemów, z którymi sama placówka już sobie nie radzi (np. poradnie psychologiczne - pedagogiczne, czy ośrodki doskonalenia nauczycieli).

## **PRACA Z DZIECKIEM W JEGO NATURALNYM ŚRODOWISKU**

Praca z dzieckiem nadpobudliwym odbywa się "TU I TERAZ", czyli w jego naturalnym środowisku, tzn. tam, gdzie w danej chwili znajduje się dziecko - w domu, w szkole, na basenie, na wycieczce etc.

Korekcja zachowania może odbywać się TYLKO na bieżąco. Gabinet pedagoga, czy psychologa nie jest miejscem, w którym można cokolwiek osiągnąć.

Także nauczanie indywidualne nie jest właściwą metodą pracy z dzieckiem z ADHD - dziecko traci wtedy możliwość interakcji z rówieśnikami. Nauczanie indywidualne powinno być stosowane jako ostateczność (jeżeli oddziaływania psychologiczne - behawioralne oraz

farmakoterapia nie przynoszą rezultatów a dziecko jest zagrożeniem dla rówieśników). Nauczanie indywidualne musi się skończyć, a dziecko pozbawione doświadczeń społecznych kompletnie nie będzie wiedziało jak zachować się w grupie. Dobrym pomysłem jest stopniowe włączanie dziecka do zespołu klasowego - początkowo większości zajęć indywidualnych, których ilość będzie się stopniowo zmniejszać na korzyść zajęć klasowych. W ten sposób możemy włączać mocno zaburzone dzieci do zespołu klasowego.

## **PRACA W KLASIE Z UCZNIEM NADPOBUDLIWYM**

### **- Układ sali lekcyjnej i miejsce jakie uczeń powinien zajmować.**

Sala lekcyjna powinna być pozbawiona elementów, które mogą rozpraszać uwagę. Ideałem są ściany w jednym kolorze, bez gazetek ściennych, czy pomocy naukowych na ścianie bocznej. Jeżeli pomoce, czy plansze muszą gdzieś wisieć, to raczej nie końcu sali. Gazetka jak już musi być, to niech będzie zawieszona niedaleko tablicy, tak aby ściągała wzrok dziecka we właściwą stronę. Okna w miarę możliwości powinny być zasłonięte.

Uczeń powinien siedzieć blisko nauczyciela, tak, aby ten miał do niego łatwy dostęp - mógł szybko podejść i zwrócić uwagę ucznia na tok lekcji, lub przeciwdziałać ewentualnym niebezpiecznym sytuacjom.

### **- Ograniczanie bodźców.**

Dziecko z ADHD nie powinno siedzieć przy oknie, ani przy samych drzwiach. - za oknem dzieją się ciekawe rzeczy rozpraszające uwagę, podobnie przez drzwi ciągle ktoś przechodzi. Jeżeli okna wychodzą na ruchliwą ulicę, to powinny być zamknięte - lepiej zrobić co jakiś czas przerwę na wietrzenie i np. gimnastykę śródlekcyjną, niż próbować się przebić przez warkot silników samochodowych, czy odgłosów budowy.

Musimy dopilnować, aby na ławce ucznia znajdowały się tylko przybory potrzebne do pracy na aktualnie odbywającej się lekcji.

### **- Dzielenie pracy na etapy.**

Zamiast pleceń długich wydajemy kilka krótszych np. wyjmijcie książki (czekamy aż wszyscy uczniowie to zrobią) ? otwórzcie na stronie nr 47 (czekamy) ? czytamy akapit ćwiczenia nr 5 itp. Jeżeli fragment do przeczytania jest długi, to dzielimy go na kilka mniejszych.

### **- Planowanie.**

Nauczyciel zaczyna od zapisania na tablicy i omówienia planu lekcji. Na końcu należy podsumować całą lekcję. Natomiast zadanie domowe musi być zapisane przed dzwonkiem.

### **- Dydaktyka.**

Warto wprowadzać metody dydaktyczne ułatwiające dzieciom przyswajanie wiedzy - techniki audiowizualne, praca w grupach itp. Im ciekawiej będziemy prowadzić lekcję, tym mniej uczeń z ADHD będzie się rozpraszał.

## **BEHAVIORALNE METODY KIEROWANIA ZACHOWANIEM DZIECKA Z ADHD**

### **- Tworzenie systemu zasad i procedur.**

W klasie powinien być ustalony jasny system zasad i procedur - dzieci powinny dobrze wiedzieć co wolno, czego nie wolno robić i jak należy postępować w różnych sytuacjach.

### **- Skuteczne wydawanie poleceń.**

Plecenia, które wydajemy dzieciom powinny być krótkie, i pozytywnie sformułowane. Bo jeśli powiemy dziecku "nie kop w ścianę", to odwołujemy się do mechanizmu hamowania aktywacji, który o osób z ADHD nie działa. Natomiast gdy poprosimy dziecko, aby postawiło nogę na podłodze, odwołujemy się do mechanizmu wzbudzania aktywacji, który działa, czym zwiększamy prawdopodobieństwo, że polecenie zostanie wykonane. Analogicznie - "usiądź na swoim krześle" zamiast "nie chodź po klasie".

### **- Stosowanie konsekwencji pozytywnych i negatywnych.**

Właściwe stosowanie systemu konsekwencji jest kluczowe w pracy z dzieckiem z ADHD. Przede wszystkim należy skupiać się na konsekwencjach pozytywnych, czyli nagrodach – a w szczególności pochwałach, których stosowanie zachęca dzieci do prawidłowego zachowania. Dzieci powinny być chwalone tak często jak to możliwe. Natomiast konsekwencje negatywne powinny w logiczny sposób wynikać z zachowania dziecka (tzw. logiczne konsekwencje), oraz powinny być adekwatne do czynu - nie za silne i nie za mocne. Kary w tradycyjnym ich rozumieniu nie wychowują, ponieważ na ogół są nieadekwatne do kalibru występków.

## **METODY PRACY Z KONKRETNYM ZACHOWANIEM**

- Analizujemy zachowanie, które chcemy zmienić. Dokładne przyjrzenie się zachowaniu dziecka pomoże nam znaleźć jego rzeczywiste przyczyny, które nie zawsze bezpośrednio muszą wynikać z objawów choroby.
- Wyznaczamy sobie cele, które mamy osiągnąć w pracy nad danym zachowaniem. Musimy sobie wyznaczyć cel idealny, który chcemy osiągnąć, oraz cele krótkoterminowe, nad którymi będziemy pracować etapami. Jeżeli mamy ucznia spacerującego po klasie, to celem idealnym będzie doprowadzenie do sytuacji, w której dziecko będzie siedziało w ławce przez całą lekcję. Natomiast cel krótkoterminowy będzie zakładał ograniczenie wędrowek do określonej liczby (np. na lekcji Jaś może wyjść z ławki cztery razy). Jeżeli po dwóch tygodniach osiągniemy sukces, to możemy liczbę wyjść z ławki ograniczyć do trzech na jednej lekcji – i tak stopniowo, do zaniku niepożądanego zachowania.
- Zawijujemy z dzieckiem kontrakt behawioralny - czyli ustalamy w jaki sposób będziemy pracować nad danym zachowaniem, stopniowo zmniejszając jego częstotliwość. W naszym przypadku zawijujemy z uczniem umowę, iż na każdej lekcji może on opuścić ławkę cztery razy. Za każdorazowe wywiązanie się z umowy nagradzamy dziecko.
- **PRACUJEMY TYLKO NAD JEDNYM ZACHOWANIEM NA RAZ!!!**

## **WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI**

- Pedagogizacja rodziców - przekazujemy rodzicom wiedzę na temat ADHD (stopniowo, a nie wszystko na raz!)
- Oferujemy pomoc szkoły w rozwiązywaniu problemów wychowawczych poprzez porady, ustalanie planu działania, skierowanie do poradni psychologiczno - pedagogicznej lub grupy wsparcia dla rodziców dzieci z ADHD. Może to być także wspomniane już podesłanie studenta - wolontariusza, który będzie odrabiał z dzieckiem lekcje. Ścisła współpraca wspierająca przyswajanie wiedzy przez dzieci z ADHD - dziecko wychodzi ze szkoły z zapisaną notatką i zadaniem domowym, a rodzice dopilnowują odrabiania zadań i nauki w domu.

Opracował **mgr Stanisław Bobula** - psycholog, Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli "Sophia" dr Jakuba Kołodziejczyka.

Źródło: [www.ptadhd.pl](http://www.ptadhd.pl)