

Jak rozpoznawać dzieci z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD) oraz pracować z nimi



Materiały z rady szkoleniowej dla nauczycieli Zespołu Szkół nr 1 w Stolnie

Zebrała i opracowała:

Małgorzata Rezmer –
pedagog szkolny

Stolno, dnia 14.09.2007 r.

L Wyjaśnienie nazwy ADHD

ADHD to skrót od angielskiej nazwy Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli "Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi" (często nazywany po prostu "zespołem hiperkinetycznym" lub "zespołem nadpobudliwości psychoruchowej").

2. Przyczyny

Najnowsze badania wskazują, że zespół nadpobudliwości dziecięcej (ADHD) jest zaburzeniem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, czyli uwarunkowanym genetycznie. Trudna sytuacja domowa, brak stałych norm, zasad, niekonsekwencja rodziców i ich impulsywność mogą tylko nasilać objawy. Za czynniki ryzyka powstania ADHD uważa się również nadużywanie przez matkę w czasie ciąży alkoholu, narkotyków, leków i nikotyny.

Prawdopodobieństwo pojawienia się ADHD jest, co najmniej trzykrotnie częstsze u chłopców niż u dziewczynek.

3. Formy ADHD

Częstość występowania ADHD wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym jest oceniana na 3-10%. Autorzy polskich podręczników podają nawet wartość 10-15%. Oznacza to, że do każdej klasy uczęszcza, co najmniej jeden uczeń, który cierpi na ADHD, a może być ich troje.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej może występować w 3 formach:

- **z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi** - częściej występuje u dziewczynek;
- **z przewagą nadpobudliwości psychoruchowej** - częściej występuje u chłopców;
- **typ mieszany** - nasilone objawy nadpobudliwości i zaburzeń koncentracji uwagi; częściej u chłopców.

Nagle pojawienie się tych zaburzeń wymaga dokładnej diagnostyki!

4. Rozpoznawanie

Zespół hiperkinetyczny rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie, ale pełno objawowe ADHD można rozpoznać w 6 roku życia dziecka.

Nadpobudliwość jest kwestią dość umowną. Zatem w każdym przypadku, gdy podejrzewamy nadpobudliwość, należy zadać pytanie, czy mamy do czynienia z nadpobudliwością. Nie ma badania albo testu, które pozwala stwierdzić, które dziecko jest nadpobudliwe, a które nie. Różne jest także nasilenie objawów w zależności od sytuacji. Aby można było mówić o zespole nadpobudliwości, dziecko musi mieć objawy stale lub niemal stale, (choć o różnym nasileniu), a zatem i w szkole i w domu i na podwórku.

W razie podejrzenia u dziecka ADHD, nauczyciel, pedagog powinien zasugerować rodzicowi konsultację z lekarzem, psychiatrą dziecięcym. Diagnozę stawia zawsze lekarz.

5. Praca z dzieckiem nadpobudliwym

Pracę z dzieckiem nadpobudliwym zawsze zacząć trzeba od akceptacji jego odmienności i trudności oraz, tego, że być może nigdy nie będzie idealnym, wymarzonym dzieckiem lub uczniem, którego chciałoby się mieć w domu lub klasie.

Wychowanie dziecka z ADHD jest między innymi, dlatego takie trudne, że nie słyszy ono około 50% tego, co się do niego mówi i zapamiętuje około 50 % tego, co usłyszało. Warto o tym pamiętać.

Przystępując do pracy z dzieckiem nadpobudliwym, należy zawsze pamiętać o głównych jego założeniach:

1. Konsekwencji w postępowaniu, stawianiu jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
2. Należy wyznaczyć niezbyt odległe cele działania i określić sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja oraz duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce. Stawianie odległych celów powoduje zapominanie, porzucanie rozpoczętego zadania i rozpoczynanie coraz to nowych zadań. Dlatego im bliżej postawiony cel lub termin, tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane, a praca zakończona.

3. Należy systematycznie przyzwyczajać i wdrażać dziecko do finalizowania każdego rozpoczętego działania.
4. Stale kontrolować i przypominać o obowiązkach oraz pomocy w ich realizacji.

6. Charakterystyka objawów nadpobudliwości psychoruchowej i wskazówki do pracy dla nauczyciela.

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 gestykują;
- 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, sformułowane pozytywnie:
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 20.
następnie:
Spójrz na zadanie 2 na stronie 20.
następnie:
Zrób to zadanie.

5. Zwracać uwagę hasłowo: Spójrz na mnie!, Halo!, Zobacz!, Uwaga! - i zatrzymać wzrok na dziecku.
6. Stać przy dziecku, poklepać po ramieniu, kucnąć i popatrzeć mu w oczy, prosić o powtórzenie jego słów - utrzymać kontakt wzrokowy.
7. Zrobić gimnastykę śródlekyjną.

II. nadmierna ruchliwość:

- nerwowe ruchy rąk i stóp;
- często wstają z miejsca, chodząc po klasie;
- nadmiernie gadatliwe;
- ciągle kręcą się;
- grzebią w torbie;
- gryzą ołówki;
- wyrwywają się do odpowiedzi, choć nie zawsze znają właściwą odpowiedź;
- zaczepiają, potracają.

Co może zrobić nauczyciel?

1. Prosić ucznia o wykonanie drobnych czynności np.:
 - zawieszanie mapy;
 - 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?", a np. 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. działałam już;
- reakcja jest nieproporcjonalna do bodźców (agresja słowna, fizyczna);
- 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. Zapropionować, by poskakało na materacach lub porzucało nimi;
6. Posadzić pomiędzy dwoma flegmatycznymi prymusami.

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. 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 wywieszane w widocznym miejscu, tak aby można się do nich odwołać.

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.

h. Składanie materiałów dotyczących jednego zagadnienia i jednego przedmiotu w oddzielnej teczce segregatorze. Rozkładanie nowych zadań po jednej (zawsze tej samej) stronie ławki, a starych, dokończonych, po przeciwnej.

3. Pobudzanie uwagi dziecka

Zadania i nauczanie treści powinny być przekazywane w bardzo szybki, skrótowy, "reporterski" sposób, dostosowany do możliwości koncentracji dziecka. 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

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.

Trudnym zadaniem dla dzieci nadpobudliwych jest właściwe rozplanowanie czasu.

Techniki mogące pomóc dziecku we właściwym rozporządzaniem czasem:

1. Ustalenie planu pracy.
2. Przygotowanie spisów, list z rozpisany planem wykonania jakiegoś zadania (odhaczenia) czynności, która już wykonał.
3. Nauczanie przez rówieśników.
4. Korzystne dla dziecka nadpobudliwego może być nauczanie przez grupę rówieśników. Bardzo korzystne dla dziecka nadpobudliwego jest połączenie go w parę z sumiennym i pilnym dzieckiem.

5. Dostosowanie zachowań dziecka do reguł klasowych

Zasady zachowania i wszelkie instrukcje powinny być zrozumiałe. Jeśli jest to całkiem nowe polecenie, warto poprosić ucznia o jego powtórzenie.

Wszelkie konsekwencje zachowań muszą pojawiać się natychmiast po pojawieniu się negatywnego zachowania i powinny się odnieść do zachowania dziecka, a nie do niego samego (lepsze będzie krótkie "siądź, proszę", zamiast "Piotrek ty znowu przeszkadzasz, jesteś zupełnie niewychowany").

Konieczne są częste pochwały motywujące do pracy - powinny pojawiać się bardzo często, na każdym etapie występowania zachowania: ("zaczęłeś pisać, dobrze", a po kilku minutach - "ładnie pracujesz").

Pochwała to najlepszy sposób modyfikacji zachowania dziecka poprzez wzmacnianie pozytywnych zachowań.

Przy zachowaniach niepożądanych metoda ignorowania jest skuteczna przy eliminowaniu niezbyt agresywnych zachowań na lekcji, takich, które mają skierować uwagę nauczyciela na ucznia ("wchodzi pod ławkę i szczeka"). Przy bardziej agresywnych zachowaniach konieczne jest bardziej zdecydowane działanie. Pierwszą reakcją na niepoprawne zachowanie powinno być ustne zwrócenie uwagi. Upomnienia są najskuteczniejsze, gdy wypowiedzi się je natychmiast po zaistniałej sytuacji, krótko,

głosem pozbawionym emocji.

Upomnieniem może być dotknięcie ramienia dziecka, wypowiedzenie jego imienia, pokazanie planszy z wypisanymi regułami.

Uczeń może zostać także pozbawiony nagród i przywilejów za nieprzestrzeganie zasad i za zachowania niepożądane. Pozbawienie nagród wydaje się bardziej skuteczną metodą pracy z dzieckiem nadpobudliwym niż upomnienie.

6. Karta zachowania dziecka

Dogodną formą współpracy między szkołą i domem jest stosowanie dziennych raportów z pracy dziecka na lekcji. Wymaga to od nauczyciela dopilnowania i ocenienia zachowania ucznia, a od rodziców sprawdzenia tego i nagrodzenia za dobre zachowanie. 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.

7. Problemy z pracą domową

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.

8. Życie w grupie rówieśniczej.

Kontakty dziecka nadpobudliwego z kolegami przebiegają zwykle burzliwie. Nadpobudliwe dziecko nie ma wielu kolegów i przyjaciół, co dodatkowo obniża jego

samoocenę. Jest postrzegane przez grupę jako łamaga, fajtlapa, błazen, z którego można się pośmiać. Nauczyciel też, obserwując dzieci podczas zabawy na przerwie, może pomóc nadpobudliwemu uczniowi w porozumiewaniu się z innymi dziećmi, wyznaczyć mu taką rolę w zabawie, w której może się sprawdzić.

Pamiętajmy!

ADHD to zespół objawów, z których czasami się wyrasta, ale które są i nie można ich zmienić, można natomiast modyfikować otoczenie, stwarzając dziecku korzystniejsze warunki zdobywania wiedzy i przebywania w grupie.

Zawsze jednak należy pamiętać o dziesięciu podstawowych prośbach dziecka nadpobudliwego, które zawierają całą esencję i wykładnię skutecznego postępowania z dzieckiem nadpobudliwym. Oto one:

- 1. Pomóż mi skupić się na jednej czynności.**
- 2. Chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę.**
- 3. Poczekaj na mnie, pozwól mi się zastanowić.**
- 4. Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić, pokaż mi wyjście z tej sytuacji.**
- 5. Chciałbym od razu wiedzieć, czy to, co robię, jest zrobione dobrze.**
- 6. Dawaj mi tylko jedno polecenie naraz.**
- 7. Przypomnij mi, żebym się zatrzymał i pomyślał.**
- 8. Dawaj mi małe zadania do wykonania, kiedy cel jest daleko gubię się.**
- 9. Chwal mnie, choć raz dziennie, bardzo tego potrzebuję.**
- 10. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że rosnę, kiedy okazujesz mi, jak mnie wspierasz!**

LITERATURA

1. Bednarska T., Nadpobudliwość psychoruchowa, w: Rozpoznawanie i reedukacja uczniów o częściowo zaburzonym rozwoju psychomotorycznym, red. M. Szumiał, Kraków 1982
2. Bogdanowicz M., psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym, Warszawa 1985
3. Gordon Serfontein, Twoje nadpobudliwe dziecko, Warszawa 1999
4. Makowska J., Dzieci trudne do kochania, Inst. Wyd. CRZZ

5. Nartowska H.: Dzieci nadpobudliwe psychoruchowe. PZWS, Warszawa 1972
6. Piekiewicz B., Diabły za szklaną szybą w: Polityka Nr 39/2001, Nr 44/2001
7. Prokop J., Schweizer Ch. : Niespokojne dzieci. Media Rodzina of Poznań, Poznań 1997r
8. Russell A. Barkley. Dzieci nadpobudliwe i roztargnione w: Świat Nauki, Listopad 1998
9. Spionek H., Psychologiczna analiza trudności i niepowodzeń szkolnych, Warszawa 1970
10. Spionek H., Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka, Warszawa 1965
11. Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M, : Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci, Wydawnictwo Bifolium, Lublin 1999r.