

ADHD - zaburzenie czy fanaberia.

„Spotkałem się kiedyś z chłopcem, który cierpiał na ADHD. Po chwili rozmowy wiedziałem już, że ma on ogromny kłopot ze skupianiem uwagi. Powiedziałem - Patryk, usiądź na chwilę i trzymaj obie ręce na biurku. Chłopiec chętnie wykonał moją prośbę, ale po 10 sekundach powiedział - Proszę pana, ja już nie mogę”. „Co się dzieje?” – spytałem. „Czuje taki wielki wicher w brzuchu”. Ten „wicher” to było szalenie nieprzyjemne uczucie, które znikalo, gdy się ruszał, śmiał, rozmawiał, bił się. Bezczynność była dla niego nie do zniesienia. Chłopiec nie miał nad tym kontroli”.

Marcin Florkowski, dr psychologii z Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Rozrabiaka, wiercipięta, rozbrykany urwis, świrus- takie określenia na pewno nieraz słyszało dziecko od rodziców czy nauczycieli, według których życie z nim przypomina bezustanną walkę.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, czyli ADHD (ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) jest zaburzeniem, które rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie i obejmuje trzy główne grupy objawów: nadmierną ruchliwość, zaburzenia koncentracji uwagi i nadmierną impulsywność.

ADHD jako zaburzenie neurorozwojowe oznacza, że u jego podłoża leżą nieprawidłowości w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego. Stwierdzono, że u dzieci cierpiących na to zaburzenie poszczególne struktury mózgu rozwijają się w nierównomiernym tempie. Najnowsze badania wykazują, że wymienione zmiany mogą być dziedziczne.

Ocenia się, że u blisko 70% dzieci cierpiących na ADHD można postawić przynajmniej jedno dodatkowe rozpoznanie zaburzenia psychicznego. Najczęściej są to: zaburzenia opozycyjno-buntownicze, zaburzenia zachowania, dysleksja i dysgrafia, zaburzenia lękowe, zaburzenia depresyjne, stosowanie substancji psychoaktywnych, tiki.

W nauce szkolnej dziecko z ADHD osiąga wyniki poniżej swoich realnych możliwości, często również ma opinię „łobuza” i „źle wychowanego”, może spotkać się z odrzuceniem ze strony grupy rówieśniczej. Skutkiem tego jest niska samoocena i problemy emocjonalne, które narastają w miarę upływu czasu i w okresie dojrzewania nastolatek może doświadczać trudności w funkcjonowaniu społecznym, wchodzić w konflikty z prawem, sięgać po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki), podejmować inne działania autodestrukcyjne (czyli celowe zachowania przynoszące samemu sobie szkodę). Dorosłe osoby cierpiące na nieleczone ADHD mają ponad to częściej problemy w życiu zawodowym i nierzadko wykonują prace poniżej swoich umiejętności.

Dziecko z zespołem ADHD powinno być podmiotem, a nie jedynie przedmiotem oddziaływań innych ludzi.

Dobrym rozwiązaniem jest ustalenie kontraktu dotyczącego zasad współpracy między uczniem, rodzicem i szkołą. Celem takiej umowy jest ułatwienie wszystkim stronom podjęcia współpracy potrzebnej do osiągnięcia przez dziecko sukcesu szkolnego i życiowego.

Trzeba nauczyć się dokładnie odróżniać zachowania, które są objawami ADHD od złośliwości, prowokacji. Karanie za niezależne od dziecka objawy spowoduje, że zacznie się ono bać szkoły, jako miejsca, w którym spotyka niezrozumiałe i niesprawiedliwe przykrości.

Nauczyciel wspólnie z uczniem opracowuje zasady obowiązujące w klasie oraz określone konsekwencje za ich nieprzestrzeganie.

Ogólne obowiązujące zasady w szkole o których informujemy ucznia:

- Uszanowanie prawa innych do spokojnej nauki.
- Grzeczne odnoszenie się do wszystkich pracowników szkoły.
- Nie dokuczanie kolegom. – Zabronione jest bicie i inne formy przemocy wobec kolegów.
- Nie wolno przynosić do szkoły żadnych ostrych przedmiotów.
- W czasie trwania lekcji należy przebywać w klasie i nie wolno jej samowolnie opuszczać.

Propozycje zmian w klasie w celu ułatwienia uczenia się:

- posadzenie ucznia z przodu klasy w pobliżu nauczyciela (pierwsza ławka), plecami do reszty kolegów, z daleka od rozpraszających bodźców (okno, drzwi, ruchome elementy),
- sala klasowa, w której przebywa uczeń, jest uporządkowana i dobrze zorganizowana (z wydzielonymi miejscami do przechowywania konkretnych przedmiotów i z wydzielonymi miejscami do określonych aktywności),
- klasowe reguły i zasady są unaocznione i wiszą w formie wizualnej (należy je wiele razy przypominać).

- aktywne włączanie ucznia w lekcje poprzez odwoływanie się np. do jego zainteresowań, wiedzy spoza podręcznika, do pracy przygotowanej w domu, ciekawostek przygotowanych do danego tematu z literatury popularnonaukowej, Internetu,
- przygotowanie dla ucznia interesujących, umożliwiających manipulację i eksperymentowanie materiałów, udzielanie mu częstych i natychmiastowych informacji dotyczących jakości wykonywanych przez niego zadań,
- dawanie częstych informacji zwrotnych dotyczących zachowania na lekcji (częste chwalenie), wydawanie krótkich poleceń, które ma wykonać.
- dobrym pomysłem jest założenie zeszytu, w którym nauczyciel zapisuje wszystkie prace domowe, informacje dla rodziców o zachowaniu, postępach dziecka w danym dniu, jakich środków zachęty użył, aby zmobilizować ucznia do pracy i jakie to przyniosło efekty,
- praca domowa i wytłumaczenie zadań długoterminowych jest podawane w formie pisemnej,
- pomoc w uporządkowaniu materiału, który uczeń ma opanować,
- pomoc w uporządkowaniu miejsca pracy dziecka (wytłumaczenie potrzeby porządku i stałe monitorowanie go przez nauczyciela),
- wyznaczenie kolegi z klasy, od którego uczeń i jego rodzice mogą uzyskać informacje np. na temat prac, które należy wykonać.
- nawiązuje częsty kontakt wzrokowy, rób to często aby „sprowadzić go na ziemię”, wyrwać z rozmyślań lub bez słów okazać akceptację,

Dostosowanie wymagań do możliwości ucznia:

- zmniejszenie ilości wydawanych poleceń - 1 polecenie (zadanie wykonane), 2 polecenie po wykonaniu pierwszego, rozbijanie dużych zadań na mniejsze. Jest to jedna z najważniejszych technik nauczania stosowana wobec dzieci z ADHD
- zadbanie o to, by zrozumiał polecenia,
- wydłużenie czasu przeznaczanego na wykonanie polecenia,
- wprowadzenie dodatkowych zadań, których zrobieniem mógłby się wykazać, z dziedziny jego zainteresowań,
- podzielenie tego materiału na mniejsze fragmenty osiągalne do wykonania przez ucznia w wyznaczonym terminie,
- wprowadzenie krótkich przerw podczas pracy w klasie (jeśli widać znużenie lub brak uwagi); koncentracja może trwać 5-10 minut, potem może nastąpić przerwa; pilnować należy, aby w czasie trwania przerwy uczeń nie zajął się czynnością, od której nie będzie można go oderwać.
- opracowanie przez nauczycieli poszczególnych przedmiotów treści programowych koniecznych do opanowania, aby uzyskać ocenę pozytywną,

Jak skuteczne wydawanie poleceń:

- polecenia skierowane do ucznia powinny być sformułowane w postaci oznajmień lub rozkazów,
- polecenia są konkretne i krótkie,
- w danej chwili ważne jest tylko jedno polecenie,
- wypowiedzi powinny być wygłaszane bez emocji, neutralnym lub przychylnym tonem,
- warto jest czasem poprosić ucznia o powtórzenie polecenia, aby mieć pewność, że je zrozumiał i zapamiętał,
- nie wypowiadać poleceń, kiedy nie jesteśmy gotowi do ich wyegzekwowania; zanim wypowie się polecenie, należy pomyśleć, jakie pozytywne i negatywne konsekwencje mogą wynikać, gdy uczeń zastosuje się do nakazu, bądź go zignoruje,
- po wydaniu polecenia, należy pozostać w bezpośrednim sąsiedztwie, aby mieć pewność, że uczeń się do niego dostosuje; jeżeli po pewnym czasie zauważymy, że uczeń nie wypełnia wydanego polecenia, należy powtórzyć je jeszcze raz, ale trochę wyraźniej.

Podsumowanie

1. Posadź dziecko z ADHD w pierwszej ławce, by mieć je zawsze blisko siebie.
2. Ustal z nadpobudliwym uczniem znak, który będzie dla niego sygnałem, że ma się skoncentrować (np. kiwnięcie ręką).
3. Spiszcie kodeks zachowań akceptowalnych i nieakceptowalnych (podpiszcie się pod nim wszyscy: nauczyciele, rodzice i uczeń).
4. Po zakończeniu lekcji sprawdź w zeszycie ADHD-owca, czy zanotował, jakie jest zadanie domowe.
5. Chwal za najdrobniejsze sukcesy!

6. Zainteresuj ADHD-owca lekcją, angażuj w nią, pozwól, by czuł się potrzebny.
7. Nie przypinaj dziecku łątki. Ono chciałoby być takie jak inni, ale nie potrafi.
8. Podczas zajęć udzielaj dziecku krótkich komunikatów, bo ono nie zawsze umie selekcjonować to, co dla mnie najważniejsze.
9. Znajdź w sobie iskierkę cierpliwości, by dziecko było pewne, że nie czeka je kolejny zawód.

Elżbieta Wojnowicz