

***„Metody pracy z dzieckiem nadpobudliwym”***

**Sylwia DOMINIK**

**Etik 2008**

Nazwą ADHD określamy zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi. Jest to zaburzenie występujące częściej u chłopców niż u dziewczynek. Jego etiologia nie została w pełni wyjaśniona, jednak wiadomo, że znaczącą rolę odgrywają czynniki genetyczne. Udowodniono, że nadpobudliwość jest zaburzeniem przekazywanym z pokolenia na pokolenie czyli uwarunkowanym genetycznie.

Nadruchliwość, impulsywność, zaburzenia koncentracji uwagi - oto charakterystyczne cechy zespołu ADHD. Stanowią one wyzwanie dla rodziców i pedagogów, dziecku z ADHD niejednokrotnie utrudniają naukę o raz nawiązanie prawidłowych relacji z rówieśnikami. Z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej często występują specyficzne trudności w uzyskiwaniu umiejętności szkolnych takie jak: dysleksja, dysgrafia oraz dyskalkulia.

***Nadpobudliwość psychoruchowa może się przejawiać w trzech sferach:***

ruchowej,  
 poznawczej,  
 emocjonalnej.

Nadpobudliwość w sferze ruchowej to: wzmożona ekspansja ruchowa oraz niepokój ruchowy. Te dzieci u których występuje wzmożona ekspansja ruchowa są ruchliwe, biegają, skaczą, krzyczą podczas zajęć, wyrwają się do odpowiedzi, machają rękami, są pełne energii, nie mogą usiedzieć na miejscu, kręcą się i wiercą, chodzą po sali, zaczepiają inne dzieci i przeszkadzają im. Niepokój ruchowy objawia się często dodatkowymi skurczami mięśni, tikami, wyładowaniami ruchowymi.

Nadpobudliwość w sferze poznawczej przejawia się w ten sposób, że występuje u dziecka wzmożony odruch orientacyjny na działające bodźce. Dziecko nie może skupić się na jednej rzeczy, ciągle je coś rozprasza, powodując nadmierne pobudzenie w centralnym układzie nerwowym. Przeszkadza, rozmawia z kolegami, zwraca uwagę na każdy szmer, głośno go komentując, wyrwane do odpowiedzi przez nauczyciela nie wie o co jest pytane. U tych dzieci może występować wzmożona wyobraźnia. Wtedy świat fantazji przeważa nad rzeczywistością.

Nadpobudliwość w sferze emocjonalnej polegają na zwiększonej wrażliwości na działające bodźce. U tych 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 śmiechu do płaczu. Nadpobudliwość emocjonalna może objawiać się w postaci wzmożonej lęklivosti. Przejawia się wtedy: niepokojem, lękiem, strachem przed różnymi sytuacjami.

Objawy ADHD nie są winą dziecka. Nie są też winą rodziców, ani nauczycieli.

- Pacjent z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej wymaga pomocy w tych sferach życia, które są; zaburzone przez kłopoty z koncentracją, nadruchliwość czy nadmierną impulsywność.
- ADHD nie jest wymówką na życie - tak, więc obowiązuje tutaj zasada jak w każdym innym rodzaju rehabilitacji. Dziecko z ADHD ma osiągać te same cele, co jego rówieśnicy, ale przy większym nakładzie swojej pracy i ważnych dorosłych (rodziców i nauczycieli).
- ADHD ma swoje uwarunkowania biologiczne - tak, jak inne trudności szkolne, można ją leczyć; nie można wyleczyć, ale stosowane interwencje znacznie ułatwiają funkcjonowanie dziecka.

Objawy ADHD trwają latami. Nie można żadnymi terapeutycznymi metodami doprowadzić do ich zniknięcia, a jedynie do lepszego funkcjonowania dziecka pomimo ich obecności.

- Z dzieckiem z ADHD nie da się pracować na zapas. Można tylko tu i teraz. To, że dobrze poradziłeś sobie z objawami dzisiaj nie oznacza, że jutro nie wystąpią. Jutro musimy stosować te same metody i tak przez wiele lat. Ze stosowania danej strategii radzenia sobie z objawami możemy zrezygnować dopiero wtedy, gdy dziecko samo jest w stanie porazić sobie z danym rodzajem zadania.

**ADHD nie jest brakiem umiejętności czy wiedzy** - kluczowym problemem są trudności w utrzymywaniu adekwatnego poziomu uwagi, motywacji i wysiłku odnośnie wykonywanego zadania, oraz w powstrzymaniu reakcji (szczególnie w sytuacjach, kiedy konsekwencje są słabe, odraczane lub zgoła ich brak).

Dziecku nadpobudliwemu trudniej sprostać wymaganiom szkolnym i społecznym. Efektywność dziecka nadpobudliwego w wykonywaniu poleceń i organizacji działania jest co najmniej o 30% niższa od przeciętnej w grupie rówieśniczej).

Najbardziej efektywnymi interwencjami w szkole jest stworzenie spójnego systemu zasad, konsekwencji i systematyczna, stała praca z dzieckiem.

**"Trudne prawdy" związane z pracą z dzieckiem nadpobudliwym:**

1. Praca z dzieckiem nadpobudliwym jest czasochłonna i obciążająca.
2. Można z nim pracować tylko wtedy, gdy pracuje się z nim bezpośrednio.
3. Indywidualizacja pracy z uczniem, to nie tylko mniejsze klasy, to także zmiana podejścia do ucznia.

Badania z lat 70 tych pokazały, że istnieje bardzo wiele czynników. Związanych z funkcjonowaniem szkoły, które mogą przyczynić się do powstania zaburzeń zachowania u dzieci. Na przykład znaczenie protekcyjne (ochronne) miały następujące czynniki:

- Nacisk kładziony na zdobywanie wiedzy.
- Ilość czasu spędzanego przez nauczyciela efektywnie na lekcji.
- Stosowanie przez nauczyciela pochwał i pozytywnego motywowania uczniów.
- Nacisk na indywidualizację pracy z uczniem.
- Indywidualizacja nagród i konsekwencji.
- Dobre warunki nauki (czyste klasy, dobry stan mebli, dostępność pomocy naukowych).
- Zainteresowanie i pomoc uczniom w rozwiązywaniu ich problemów.
- Konsekwencja w egzekwowaniu nauczycielskich oczekiwań.

### **Dziecko nadpobudliwe w szkole.**

Dziecko nadpobudliwe w klasie absorbuje bardzo wiele energii i czasu nauczyciela, ta sama uwaga może zostać poświęcona zamiast na nieustanną walkę z dzieckiem na pomoc mu. Nie bardzo można zmienić dziecko, można mu jednak pomóc dostosować się do ogólnych wymogów szkoły. Istnieje trochę sposobów pracy z dzieckiem nadpobudliwym, wymagają one zawsze wiele zaangażowania ze strony nauczyciela.

Pracując z dzieckiem nadpobudliwym warto:

- poświęcać mu dużo uwagi
- wzmacniać wszystkie przejawy pożądanego zachowania
- stosować zrozumiałe dla dziecka reguły
- być konsekwentnym
- przekazywane treści powinny być jasne, proste, krótkie, a wszelkie konsekwencje (pozytywne i negatywne) natychmiastowe
- pomóc nadpobudliwemu dziecku zorganizować świat wokół siebie
- stosować zrozumiałe dla dziecka system pochwał i kar

**Parallel teaching** - równoległe, jedno-czasowe przekazywanie wiedzy szkolnej i zasad zachowania na lekcji.

Ta technika zakłada, że rolą nauczyciela jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także nauczenie dzieci przestrzegania zasad i norm społecznych. Nauczyciel w sposób aktywny ma budować kontakt z uczniami zauważać i wspierać ich mocne strony, ale także w świadomy sposób próbować pracować nad trudnymi zachowaniami lub deficytami uczniów. Zasada nauczania indywidualnego mówi o znacznie posuniętej indywidualizacji pracy z uczniem.

Podczas nauczania równoległego tj., przekazywania materiału szkolnego i jednoczesnego kierowania zachowaniem i uwagą uczniów, prowadzący lekcję nauczyciel powinien wykorzystywać specjalne metody interwencji.

Podstawowymi sposobami radzenia sobie z dziećmi, dla utrzymania ich uwagi i powstrzymania przed zaprezentowaniem niepożądanych zachowań powinny być:

- Obserwowanie wszystkich uczniów w klasie
- Włączenie uczniów do uczestnictwa w lekcji
- Wprowadzenie zasad postępowania i zachowania się na lekcji
- Dawanie jasnych poleceń
- Komunikatów zwrotnych dotyczących zachowania dziecka
- Chwalenie

Ww. metody nauczyciel stosuje dla osiągnięcia lepszych efektów nauczania, czyli stosuje je tak, jak dobry kucharz przyprawy.

Proszę przypatrzeć się nadpobudliwemu uczniowi

Wielu informacji o dziecku i jego sytuacji może dać rozmowa z rodzicem. Być może, warto zaproponować rodzicom i dziecku konsultację w specjalistycznej poradni. Techniki podstawowe (wymagają małego nakładu środków).

- Właściwe usadowanie ucznia w klasie i w domu przy odrabianiu lekcji.

Ławka nadpobudliwego dziecka powinna być usytuowana:

- W pobliżu nauczyciela (blisko jego biurka lub tablicy)
- Plecami do reszty kolegów
- W towarzystwie dobrych uczniów, (ale nie najlepszych przyjaciół)
- Z daleka od łatwo rozpraszających elementów środowiska (okno, drzwi, ruchome elementy)
- Niektóre dzieci potrzebują dużo przestrzeni, dla nich może być odpowiednie posadzenie z tyłu klasy.

W takiej sytuacji jednak nauczyciel, co 5 minut podchodzi do ucznia i sprawdza jak idą postępy w pracy.

- Oznaczenie granic - zachowania i przestrzeni (ławka dziecka, przestrzeń gdzie może się poruszać. wyznaczenie jasnych reguł zachowania w konkretnych sytuacjach).

Powinno się jasno określić granice przestrzeni należącej do ucznia, dzieci z ADHD mają tendencje do zagarniania przestrzeni innych, mogą też potrzebować więcej przestrzeni.

Przedszkolaki podczas zajęć na podłodze powinny mieć jasno wyznaczony swój ką.

**OKULARY NA NADPOBUDLIWOŚĆ** - metody specyficznie nakierowane na radzenie sobie z objawami nadpobudliwości, a więc: nadruchliwością, impulsywnością i deficytami uwagi  
Zmiany sposobu nauczania

Poprawianie umiejętności organizacyjnych. Będąc nauczycielem należy nadawać strukturę zadaniom i działalności ucznia. Dziecko nadpobudliwe ma ogromne trudności w organizowaniu sobie pracy, i wszelkich życiowych aktywności, co prowadzi do wielu trudności w kończeniu prac etc. Przedstawione sugestie mogą pomóc dziecku planować i przygotowywać się do zadań, wybierać najważniejsze cele, dokańcza zadania.

ustalenie jasnych reguł pracy w klasie, nadających strukturę i jasno wyrażających oczekiwania nauczyciela: 5 zasad zachowania na lekcji mogłoby brzmieć:

1. Siedź na swoim miejscu,
2. Zajmij się swoim zadaniem,
3. Patrz na mnie jak mówię
4. Mówi tylko jedna osoba,
5. Pracuj.

Mogą one być wywieszane w widocznym miejscu, tak aby można się było do nich odwołać. Mając nadpobudliwego ucznia w klasie będzie to bardzo często konieczne.

Co ważne, odwołanie się do reguł jest upomnieniem, natomiast nie oskarża ucznia i go nie piętnuje.

### **Pobudzanie uwagi dziecka**

Nieuwaga jest charakterystyczną cechą nadpobudliwego dziecka, specjalne techniki mogą mu pomóc skoncentrować się i utrzymać uwagę na zadaniu. Zadania i nauczane treści powinny być przekazywane w bardzo szybki, skrótowy 'reporterski' sposób, dostosowany do możliwości koncentracji dziecka. Powinny być też prezentowane w "małych dawkach", a nie wszystko w jednym czasie. Można wykorzystać krótki czas koncentracji dziecka pracując z zegarkami. Czy kuchennymi "timerami" (takimi do gotowania jajek). Zadaniem dziecka musi być zrobienie zadania przed upłynięciem wyznaczonego czasu. Konieczne przy tym jest natychmiastowe sprawdzenie poprawności zadania.

- Skracanie zadania poprzez dzielenie go na mniejsze zadania cząstkowe
- Zadawanie mniej materiału na raz np. mniej matematycznych zadań
- Skracanie prac domowych do mniejszej ilości zadań
- Zamiast mniejszej liczby długich sesji ćwiczeniowych wymagających koncentracji, przygotowanie większej ilości krótszych i bardziej intensywnych okresów ćwiczeń
- Urozmaicenie zadań i przygotowanie ich w sposób interesujący dla ucznia, przeplatanie mniej interesujących fragmentów ciekawszymi
- Warto starać się czymś zaskoczyć ucznia, nowe i oryginalne dla ucznia zadania są dla niego bardziej zajmujące i pozwalają lepiej się skoncentrować
- Korzystanie z materiałów, które można dotknąć, manipulować
- Proponowanie aktywności, które wymagają zaangażowania ucznia, czynnej dyskusji, wypróbowywania kolejnych

rozwiązań, wielu uczniów przyswaja materiał lepiej w momencie, kiedy zamiast tylko słuchać i obserwować, może doświadczać

- Korzystne jest ilustrowanie materiału schematami, podawanie uczniom różnych metody mnemotechnicznych, wierszyków, powiedzonek typu "uje się nie kreskuje"
- Zachęcanie dzieci do pracy z rodzicami, do pracy w mniejszych grupach, do uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych

### **Poprawianie zdolności słuchania**

Nadpobudliwym uczniom brakuje umiejętności aktywnego słuchania, (które oprócz przyjmowania i słyszenia słów, pozwala zrozumieć ich treść. Pomocne dla uczniów w aktywnym słuchaniu mogą być następujące techniki:

- Przygotowanie krótkich instrukcji, złożonych z prostych-krótkich zdań
- Powtarzanie instrukcji tak często jak jest to potrzebne

- Nakłanianie uczniów do powtórzenia instrukcji po jej usłyszeniu, a później do powtórzenia jej sobie jeszcze raz, w ten sposób rozwija się umiejętność słuchania i zapamiętywania.
- Informowanie uczniów o tym, że komunikuje się najważniejsze wiadomości poprzez używanie kluczowych zdań typu: "to jest ważne, proszę słuchać" lub "to będzie na egzaminie", niektórzy nauczyciele używają dla podkreślenia wagi komunikatu dodatkowych sygnałów, np.: podniesienie ręki, czy zapalenie światła
- Korzystanie dla zilustrowania i podkreślenia informacji z pomocy wizualnych (obrazki, schematy, kluczowe hasła zapisane na tablicy)

### **Inne metody dostosowania programu szkolnego do nadpobudliwego ucznia:**

Czasami nawet pewne drobne zmiany mogą spowodować polepszenie. Dlatego warto korzystać z różnych form sprawdzania wiadomości, np. pozwolić uczniom odpowiadać ustnie zamiast pisać. Dziecko nadpobudliwe zwykle dobrze koncentruje się podczas odpowiedzi ustnej, natomiast w czasie prac pisemnych popełnia błędy wynikające z nieuwagi: nie doczytuje do końca poleceń, myli się przy przepisywaniu, bardzo źle wypada w testach wielokrotnego wyboru. Warto uczniów nadpobudliwych nauczyć wybierania odpowiedzi w testach wielokrotnego wyboru. Podczas prac pisemnych ważne byłoby skracanie ich długości, przeznaczanie większej ilości czasu na ich wykonanie, nieustanne przypominanie o sprawdzaniu.

Dziecko nadpobudliwe ma duże problemy z systematyzowaniem wiedzy, warto je informować o tym, jak treści, których aktualnie się uczą pasują do pełnego obrazu wiedzy, czego już się nauczyły, co mają w planach. Korzystne jest też pokazywanie dziecku wszelkich analogii i połączeń pomiędzy różnymi nauczonymi partiami materiału.

Dla wielu uczniów, zwłaszcza starszych korzystne byłoby przeprowadzenie treningu i zapoznanie ich ze sposobami efektywnego uczenia się, korzystania z pomocy komputera, dyktafonu, efektywnej pracy z tekstem, robienia notatek ..

Trudnym zadaniem dla osób nadpobudliwych jest właściwe rozplanowanie czasu. Te dzieci często natychmiast odrywają się od wykonywanego zadania i angażują w inne atrakcyjniejsze. Pewne techniki mogą pomóc im we właściwym rozporządzeniu czasem:

ustalenie planu pracy.

przygotowanie spisów, list rozplanowujące wykonanie jakiegoś zadania przez ucznia, nakłanianie ich do zaznaczania ("odhaczania") czynności, które już wykonali.

## **Nauczanie przez rówieśników**

Korzystne dla dziecka nadpobudliwego może być nauczanie przez grupę rówieśników. Jest to model nauczania w którym dzieci pracują w parach, jedno z dzieci przybiera rolę nauczyciela i instruuje drugiego dziecko. Mogą to być pary równo-wiekowe, jak i dobrane pośród dzieci w różnym wieku. Istnieją różne modyfikacje tej strategii min. ogólnoklasowy system pracy w takich parach. Dzieci dobiera się w takie pary na początku każdego tygodnia i dzieli się całą klasę na dwie współzawodniczące drużyny. 'uczniowie' zdobywają punkty dla swojej drużyny wtedy, gdy wypełniają przedstawiane im polecenia. Bardzo korzystne dla dziecka nadpobudliwego jest połączenie go w parę z sumiennym i pilnym dzieckiem. Inną metodą może być nauka we współpracującej grupie, kiedy cała klasa podzielona jest na 4-5 osobowe zespoły, członkowie zespołu wzajemnie się monitorują, pomagają, zapewniają komunikaty zwrotne. Propozycje do wprowadzenia w klasie gdzie są nadpobudliwi psychoruchowo uczniowie.

### **PREZENTACJA NOWEGO MATERIAŁU**

- Prezentuj materiał na konkretnych przykładach, zanim sformułujesz bardziej ogólne twierdzenie
- Na początku lekcji przedstaw uczniom jej ramowy plan (streszczenie)
- Sprawdzaj czy uczniowie rozumieją język używany do wytłumaczenia nowego materiału
- Przedyskutuj poszczególne punkty prezentacji zaraz po ich zaprezentowaniu,
- Podkreśl najważniejsze fragmenty w prezentowanym materiale, zwróć uwagę na ich ważność
- Formułuj pracę domową w jasny i przejrzysty sposób, wytłumacz ją na konkretnym przykładzie.

### **ZMIANY DOTYCZĄCE CZASU**

- Zaznaczaj, które elementy zadania są najważniejsze, najpilniejsze. W jakiej kolejności należy się nimi zająć.
- Wprowadź jasne wymagania, określające czas, do jakiego należy ukończyć poszczególne zadania.

### **KOORDYNACJA WZROKOWO - RUCHOWA**

- Ustal realistyczne wymagania związane z utrzymaniem schludności i porządku, będące do przyjęcia przez obie strony (min. Wymagania związane z charakterem pisma, prowadzeniem zeszytu).
- Zmniejsz ilość materiału przepisywanego z tablicy lub z książki.

### **PRZETWARZANIE WZROKOWE, WIZUALIZACJA**

- Przygotowuj gotowe, czytelne materiały (kserokopie - dotyczące prezentowanych treści)
- Sprawdź czy uczeń rozumie materiał przekazywany za pomocą technik wizualnych, (w całości, jak również jego poszczególne elementy).
- Unikaj sytuacji, kiedy uczeń musi przepisywać z tablicy.
- Poproś ucznia, żeby przed rozpoczęciem wykonywania zadania, powiedział, jakie jest polecenie



## **ROZUMIENIE I POSŁUGIWANIE SIĘ JĘZYKIEM**

- Ustne polecenia, dodatkowo przekazuj pisemnie
- Parafrazuj przekazywane informacje, mów o nich jeszcze raz innymi słowami
- Zachęcaj uczniów do pytań i komentarzy, ilustrujących, w jaki sposób uczniowie rozumieją przekazywaniu im treści.
- Zawsze odnoś nowo prezentowane treści do wcześniej przyswojonego przez uczniów materiału

## **ZMIANY ORGANIZACYJNE**

- Wprowadź i stosuj plan dnia, plan zajęć
- Wprowadź jasne i zrozumiałe reguły postępowania (dotyczące zachowania w różnych klasowych sytuacjach) i konsekwentnie je stosuj
- Sprawdzaj notatnik ucznia, żeby mieć pewność, że korzysta on z kalendarza, zapisuje prace domowe.
- Planuj i informuj uczniów o terminach, w jakich muszą złożyć prace
- Utwórz specjalne miejsce, gdzie uczniowie mogą składać wykonane zadania
- Sprawdzaj często zeszyty i notatnik ucznia
- Sprawdzaj zeszyty ucznia pod względem ich poprawności i kompletności. (Prace domowe, notatki z lekcji)

## **OKULARY NA IMPULSYWNOŚĆ**

- przypominanie zasady
  1. Podejdź do dziecka i skoncentruj jego uwagę na sobie (spójrz mu w oczy, lekko dotknij).
  2. Przypomnij zasadę w krótkich słowach np. "obiad jemy siedząc przy stole", "komputer włączają dzieci, które odrobiły lekcje".
  3. Przypomnij zasadę tyle razy ile zazwyczaj potrzebuje tego dziecko, gdy ma średni dzień (np. 3 razy)
  4. Pozostań przy dziecku tak długo aż zastosuje się do zasady lub przejdź do instrukcji "Konsekwencje".

## **Sześć etapów skutecznego wydawania polecenia.**

1. Wybierz polecenie na którym Ci zależy, i które jesteś gotowy wyegzekwować
2. Podejdź do dziecka
3. Zdobądź jego uwagę (dotknij go, spójrz w oczy, zawołaj po imieniu)
4. Wydadź jednoznaczne polecenie w 2 - 3 słowach
5. Powtórz polecenie tyle razy ile założyłeś, poproś by dziecko je powtórzyło.
6. Dopilnuj jego wykonania (Nie odchodź od dziecka, aż nie skończy!)

## **Jak skutecznie wydawać polecenie?**

Dzieci częściej przestrzegają sposobów i granic zachowania, gdy rodzice potrafią zmienić sposób wyrażania swoich oczekiwań. Kiedy formułujecie jakieś polecenie weźcie pod uwagę następujące reguły:

**Reguła 1:** Nie wypowiadajcie poleceń, kiedy nie jesteście gotowi do ich wyegzekwowania! Wielu nauczycieli wydaje swoim dzieciom zbyt wiele poleceń, nie zważając na to, czy są one później rzeczywiście przestrzegane. W ten sposób dziecko dowiaduje się, że polecenia rodziców nie trzeba traktować bardzo poważnie. Dlatego zanim je wypowiecie, upewnijcie się najpierw, czego na prawdę oczekujecie od ucznia. Nie nakazujcie niczego, gdy nie jesteście gotowi lub nie jesteście w stanie

tych wymagań wyegzekwować. Rozważcie, jakie zasady i normy są dla was rzeczywiście ważne. I jeszcze jedna sprawa: zanim wypowiedzie polecenie, pomyślcie, jakie pozytywne i negatywne konsekwencje mogą wynikać w przypadku, gdy dziecko zastosuje się do nakazu bądź gdy go zignoruje.

**Reguła 2 i 3:** Zatrószcie się o to, aby dziecko z uwagą wysłuchało waszego polecenia! Podejdźcie do swojego dziecka, zniżcie się do jego poziomu (pochyľcie się lub przykucnijcie), połóźcie rękę na jego ramieniu i nawiąźcie z nim kontakt wzrokowy. Jeżeli to jest potrzebne, spokojnie skierujcie jego twarz naprzeciwko swojej, abyście wiedzieli, że na pewno was usłyszeli. Nie wypowiadajcie polecenia dopóki nie osiągniecie tej bliskości dającej pewność, że dziecko poświęci wam swoją uwagę. Zanim wypowiedzie polecenie postarajcie się zmniejszyć ilość czynników w jakikolwiek sposób odwracających uwagę dziecka. Gdy jest włączony telewizor, magnetowid lub aparatura stereo, nie powinniście oczekiwać, że dziecko wysłucha was uważnie. Wydawajcie dziecku polecenie, kiedy może oderwać się od tego, co robi nie opuszczając niczego interesującego i ważnego. Na wypowiedzenie swoich nakazów i wskazówek wybierzcie chwilę, gdy dziecko może bez trudu przerwać wykonywaną czynność.

**Reguła 4:** W danej chwili możecie wydać tylko jedno polecenie! Większość dzieci jest w stanie wywiązać się w danej chwili z jednego tylko lub z najwyżej dwóch zadań, takie które możecie sformułować za pomocą 2-3 wyrazów. Jeżeli chodzi o jakieś obszerne zadanie - powinniście rozbić je na małe części (kroki) i pozwolić dziecku pracować nad nimi po kolei. Zauważcie, że proste zadania dają dziecku dużą szansę, na poprawne wykonanie poleceń i zachowanie się zgodnie z waszymi oczekiwaniami. Na początku stawiajcie przed dzieckiem małe, łatwe zadania. Dziecku nadpobudliwemu jest łatwiej coś zrobić niż nie zrobić ograniczcie liczbę zakazów do minimum. Wypowiadajcie swoje polecenia zdecydowanie a nie w formie próśb! Dla dziecka powinno być jasne, że nie przysługuje mu żadna dowolność w stosowaniu się do poleceń. Stawiajcie swoje wymagania w sposób prosty, neutralnym, spokojnym głosem.

**Reguła 5:** Poproście dziecko, aby powtórzyło usłyszane polecenie! Na początku przy każdorazowym wydawaniu polecenia, później można z tego często zrezygnować. Jednak warto poprosić je o to, kiedy nie macie pewności, że usłyszało lub zrozumiało polecenie lub polecenie jest bardzo ważne. Jeżeli po pewnym czasie zauważycie, że dziecko nie wypełnia wydanego polecenia, powtórzcie je jeszcze raz, ale trochę wyraźniej. Niektóre potrzebują większej liczby powtórzeń

**Reguła 6:** Pozostańcie w bezpośrednim sąsiedztwie waszego dziecka, aby mieć pewność, że rzeczywiście stosuje się do waszych poleceń!

Nie oczekujcie, że dziecko błyskawicznie zacznie wypełniać wszystkie wasze polecenia NA POCZĄTKU KAŻDA NAWET NAJMNIEJSZA POPRAWA TO DUŻY SUKCES!!!!

Ważne, żeby komunikat był konkretny, rzeczowy. Szczegółowa uwaga powstrzymuje niepożądane zachowanie.

Ogólne uwagi mogą prowokować dziecko i doprowadzać do eskalacji już istniejącego problemu.

Skuteczna informacja o zachowaniu dziecka może albo korygować jego złe, błędne zachowanie, albo informować

niewłaściwym zachowaniu w następujący sposób: krótko (zwięźle), szczegółowo i bezpośrednio.

Informacja zwrotna o zachowaniu pojawia się natychmiast, kiedy niepożądane zachowanie się rozpoczyna i zawsze wtedy, gdy się pojawia. Ważne jest żeby uwaga taka była wypowiedziana bezpośrednio do dziecka, spokojnie, neutralnym tonem głosu (mówiącym o faktach a nie emocjach).

Konkretne i szczegółowe	Ogólne
"Adasiu, proszę zabierz się do pracy"	"Adasiu, dlaczego nie pracujesz?"
"Przestań rozmawiać, albo będziesz musiał wrócić na swoje miejsce."	"Ile razy mam ci zwracać uwagę, żebyś przestał rozmawiać? Koledzy nie mogą się skupić jak rozmawiasz tak głośno. Znasz regułę, że należy być cicho. Będziesz musiał nauczyć się do niej stosować"
"Poleciłam Ci, żebyś się zajął sprzątniem. Jeśli zaraz nie zaczniesz, stracisz minuty odpoczynku na przerwie "	"Powiedziałam ci, żebyś sprzątnął ten bałagan przed przerwą. Zauważyłam, że pomimo to wyszedłeś na przerwę. Musisz pamiętać, żeby sprzątnąć przed " przerwą:

Jak wydawać skutecznie polecenia? (najczęstsze błędy)

Polecenie	Trudność	Jak można to powiedzieć skuteczniej?
Janku, czy mógłbyś pozbiierać papierki?	Daje możliwość wyboru	"Janku, proszę Cię podnieść te papierki."
"Dobrze, usiądźcie z powrotem do lekcji. Otwórzcie książki na rozdziale 5, tam znajdziecie opis doświadczenia, jakie macie przeprowadzić. Materiały potrzebne do wykonania doświadczenia stoją na ostatniej ławce. Upewnijcie się, że odpowiedzieliście na wszystkie postawione w książce pytania. Jeśli tak to następnie zamknijcie podręczniki. Jak skończycie zabierzemy się za obliczenia."	Za dużo poleceń na jeden raz	Daj uczniom trochę czasu, zrób przerwę pomiędzy kolejnymi poleceniami.
Wszyscy powinniście zachowywać się grzecznie"	Za bardzo ogólne stwierdzenie.	Dokładnie opisz pożądane zachowanie: "Chciałabym, żeby każdy z was siedział na swoim miejscu, z rękami na ławce i patrzył na mnie. Kiedy tak się zachowujecie, wiem, że mnie słuchacie. "
"Pro ... szę!!! O ciiszę!!!"	Za dużo emocji	Zachowaj spokój. Użyj jakiegoś niewerbalnego znaku (np. zapal światło, pokaż dłoń, palcem), że nadszedł czas, aby zamilkli.
"Dlaczego ty nigdy nie możesz usłyszeć polecenia za pierwszym razem?"	Pytanie retoryczne	Wyraź się bezpośrednio: "Polecenie brzmiało, aby słuchać uważnie, od początku."
"Połóż wszystkie swoje rzeczy na stole"	Polecenie to będzie dobre dla większości uczniów, ale dla dziecka z nadpobudliwością będzie za ogólnie sformułowane.	Wydawaj bardziej szczegółowe polecenia i pomóż dziecku uporządkować jego rzeczy na biurku.

"Chcesz stracić swój czas na przerwie"	Groźba wyrażona w bardzo emocjonalny sposób, może sprowokować wielu nadpobudliwych uczniów	"Jeśli nie skończysz zadania, nie będziesz miał wolnego czasu na przerwie."
--	--	---

## **OKULARY NA ZABURZENIA UWAGI -**

dokładne instrukcje i plany działania w ważnych dla dziecka sytuacjach

### **Przykładowa instrukcja pakowania tornistra.**

- Razem z dzieckiem bierzemy plan lekcji na następny dzień.
- Prosimy by dziecko pakowało każdy przedmiot po kolei, pokazując nam każdy wkładany do teczki zeszyt czy podręcznik.
- Sprawdzamy zawartość piórnika.
- Sprawdzamy czy potrzebne są jakieś nietypowe rzeczy - kostium, przybory na plastykę, pieniądze na wycieczkę, liście czy kasztany itd.
- Po spakowaniu plecaka dziecko nie może go już samodzielnie otwierać, ani wyjmować z niego żadnych przedmiotów.

### **Przykładowe instrukcje odrabiania lekcji**

#### **Dziecko na początku nauki**

1. Wyznacz godzinę odrabiania lekcji. Jeśli nie może to być konkretna godzina, to umówcie się na stały sygnał, np. zawsze siadamy do lekcji, gdy mama skończy zmywać po obiedzie.
2. Wyznaczony moment odrabiania lekcji jest jak najszybciej jest to możliwe po szkole. Wszelkie przyjemności od których dziecku trudno jest się oderwać są przerywane po odrabianiu lekcji.
3. To dorosły pamięta i pilnuje, że zbliża się moment odrabiania lekcji. Można przypomnieć dziecku, że ] kilka minut siadamy do lekcji (patrz "Przypominanie Zasady")
4. Gdy dziecku trudno jest dotrzymać godziny siadania do lekcji wprowadzamy tutaj nagrodę za przyjście o czasie i "konsekwencję cykającą" (patrz rozdział konsekwencje)
5. Dopilnujemy "Pustego Biurka"
6. Dorosły przegląda zeszyty i ćwiczenia razem z dzieckiem, ustalają, co jest zadane.
7. Zaczynamy od czegoś łatwego, ponieważ jest nam potrzebny sukces.
8. Pracujemy etapami, do momentu, gdy dziecko potrafi się skoncentrować. W momencie, gdy przesta w ogóle pracować robimy kilkuminutową przerwę.
9. Kończymy odrabianie lekcji spakowaniem rzeczy na jutro.

#### **Problemy z pracą domową**

Dziecko nadpobudliwe napotyka trudności związane z wykonaniem i dokończeniem zadania domowego.

W pracę nad ich wykonaniem zaangażowani powinni być obok samego dziecka i rodzice i nauczyciele. Nauczyciel ze swojej strony powinien dopasować zadania do poziomu ucznia, dopilnować ze instrukcją jest zrozumiałą Dodatkowa sprawdzić, że zadanie zostało zanotowane przez ucznia, oraz że uczeń zabierze ze sobą do domu potrzebne do jej wykonania materiały ( książki, zeszyty ćwiczeń).

Natomiast w domu rodzice powinni przygotować miejsce, materiały do wykonania zadania i przewidzieć czas jego wykonanie. Oni też powinni nadzorować wykonywanie zadania i zachęcać do pracy. W wielu wypadkach, żeby zachęcić dziecko do wykonania pracy domowej trzeba pozwolić mu na kręcenie się i wstawanie z miejsca.

### **Wyjście dziecka z klasy ("Złoty standard")**

W przypadku dzieci z trudnymi zachowaniami, a zwłaszcza z ADHD do podstawowych zadań nauczyciela jest uzyskanie następujących celów (dopilnowuje ich nauczyciel);

- Dziecko wychodzi z klasy z całą notatką (jeśli nie jest w stanie jej zapisać może być ona skrócona założenia).
- Wyraźnie zapisaną pracą domową zarówno ustną, jak i pisemną. Jeśli nic nie jest zadane jest tam informacja "Nic do zrobienia")
- Wyraźnie zapisaną informacją o wszelkich nietypowych sytuacjach (wycieczka, przybory a plastykę, liści. kiedy przyjść na galowo)
- Wyraźnie zapisaną informacją, kiedy jest sprawdzian i z jakiego zakresu materiału.

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.

### **LITERATURA:**

1. T. Opolska, E. Potemska: Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań, CMPP-P MEN, WARSZAWA 19999.
2. M. Święcicka: Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, CMPP-P MEN, WARSZAWA 1996.
3. H. Nartowska: Dzieci nadpobudliwe ruchowo. Zaburzenia w zachowaniu i trudności szkolne, PZWS, Warszawa 1972.
4. J. Konopnicki: Zaburzenia w zachowaniu się dzieci szkolnych a środowisko, PWN, Warszawa 1957.
5. M. Łobocki: Trudności wychowawcze w szkole, WSiP, Warszawa 1989.
6. H. Spionek: Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka, PWN, Warszawa 1965.
7. H. Nartowska: Wychowanie dziecka nadpobudliwego, Nasza Księgarnia, Warszawa 1972.
8. H. Spionek: Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne, PWN, Warszawa 1973.
9. A. Kołakowski, A. Pisula, M. Skotnicka „Dziecko nadpobudliwe w szkole. Objawy i sposoby pomocy”.