

Wskazówki dla nauczycieli:

Jak postępować w szkole wobec dziecka z ADHD

Pamiętając, że potrzeby dzieci z ADHD są zróżnicowane, gdyż ADHD nie sprowadza się do jednego problemu – jedne dzieci są hiperaktywne, inne wręcz przeciwnie, niektóre są niespokojne lub mają skłonność do stawiania oporu, a inne skłonność do depresji, często ADHD towarzyszy dysleksja – W szkole pomocne będą poniższe środki zaradcze:

*aranżacja sali lekcyjnej tak, by poprawić warunki do nauki (pamiętając o zachowaniu struktury, wyraźnych granic, bliskości nauczyciela, stymulacji wizualnej, zminimalizowaniu wpływu czynników zewnętrznych) - umiejscowienie ucznia z przodu klasy, blisko nauczyciela czy tablicy bądź obok wybranego sumiennego i pracowitego ucznia, daleko od drzwi, okna, kosza na śmieci i innych ruchomych przedmiotów; jeżeli nie utrudnia to dziecku dodatkowo skupienia się, należy pozwolić mu stać w trakcie pracy,

*utrzymywanie porządku w pomocach dydaktycznych, materiałach do lekcji zgromadzonych w klasie, oznakowanie ich i posegregowanie,

*umieszczenie w klasie dobrze widocznych, kolorowych pomocy wizualnych, na przykład tablic z inspirującymi hasłami („Jestem gotowy do nauki”) oraz z wypisanymi regułami i zasadami; można również umówić się na ręczne wskazywanie przez nauczyciela ustalonych znaków (na przykład oznaczających ciszę),

*zapisywanie odnoszących się do ucznia uwag w jego zeszyte czy dzienniczku zamiast publicznego ich wypowiedzenia,

*dbanie o dokładne zaplanowanie lekcji – o wyraźnej, stale powtarzalnej strukturze, jasnych regułach i trzymanie się z góry ustalonego planu,

*umieszczenie głównych, trudnych przedmiotów na początku planu dnia,

*naprzemienne planowanie zajęć cichych i wymagających aktywności, zajęć grupowych i indywidualnych,

*pozwolenie na swobodę ruchową podczas przerw między lekcjami,

*wciąganie dziecka do współpracy – w momentach dekoncentracji angażując do pomocy w realizacji lekcji, a gdy słucha uważnie, chwalać za to,

*używanie zrozumiałego języka, przykładach o praktycznym sensie, z odwołaniem do aktualnych w środowisku dziecka pojęć i ulubionych zajęć,

*wyraźne, nawet przesadne modulowanie głosu podczas prowadzenia lekcji,

*podkreślanie najważniejszych momentów lekcji przez kilkukrotne głośne powtórzenie, wypisanie na tablicy kolorową kredą,

*zachęcanie do zadawania pytań,

*zastąpienie wykładu planszami lub prezentacjami wizualnymi,

*ograniczenie do minimum bezczynności w czasie lekcji (dzieci mają trudność z cierpliwym oczekiwaniem), dzięki skrupulatnemu przygotowaniu wcześniej materiałów,

- *wyraźne sygnalizowanie przejścia do innego typu aktywności, na przykład ostrzegając z wyprzedzeniem o pozostałym na to czasie,
- * podczas zajęć w parach angażowanie do współpracy poprzez pracę w z którymś z najlepszych uczniów, nagradzając pary za przestrzeganie reguł,
- *stwarzanie sytuacji (np. na pewnym etapie zadania) dających dziecku okazję do przejęcia inicjatywy i pomocy rówieśnikowi w parze,
- *podczas pracy w grupach przydzielenie konkretnych zadań poszczególnym uczniom by zapewnić każdemu aktywny udział,
- *stworzenie w klasie atmosfery akceptacji dziecka i poparcia go przez rówieśników, kładąc nacisk na wyrażanie uznania w sytuacjach odnoszenia sukcesu, dobrego zachowania itp., stosując pochwały motywujące do wytrwałości,
- *wykorzystywanie różnych kanałów sensorycznych, prezentując materiał werbalnie, wizualnie, multimedialnie,
- *stosowanie technik manipulacyjnych (gry, żetony, plastelina) zamiast papieru i ołówka,
- *jak najczęstsze stosowanie nauczania opartego na osobistym doświadczeniu ucznia i indywidualnych projektach, zwłaszcza w dziedzinach będących jego mocnymi stronami,
- *przy planowaniu zadań pisemnych uwzględnianie długości koncentracji uwagi dziecka – zrezygnowanie z zadań długich, powtarzalnych i monotonicznych, podzielenie długich zadań na kilka mniejszych części i zadawanie ich stopniowo, etapami rozłożonymi na kilka dni, ograniczenie liczby zadań do kilku na jednej stronie, zakrywając pozostałe, używanie pogrubionej czcionki, przeznaczenie dodatkowego czasu na dokończenie zadań lub testów, dawanie zadań do wykonania przy użyciu stopera lub minutnika,
- *częste zarządzanie przerw,
- *pozwolenie na pisanie prac na komputerze,
- *w miarę możliwości korygowanie prac w trakcie ich wykonywania, tak by poprawić wszystkie pomyłki przed przejściem do następnego zadania,
- *skrócenie zadań pisemnych stosownie do czasu skupienia uwagi ucznia (np. co drugie zadanie matematyczne, krótsze dyktando),
- *stosowanie kart testowych w czasie lekcji celem przygotowania do testów, wykonywanie wielu testów próbnych,
- *zachęcanie do zaznaczania i podkreślania pisakami głównych elementów tekstu,
- *uczenie różnych technik zapamiętywania (skojarzenia pojęć z obrazami dla wzrokowców, skojarzenia mnemoniczne dla słuchowców),
- *w miarę możliwości zastąpienie testów pisemnych metodami ustnego sprawdzania wiadomości, opartymi na prezentacjach i projektach,
- *dawanie większej ilości czasu, jeśli dziecko tego potrzebuje,
- *ocenie na bieżąco wszystkich kolejnych etapów dużego podzielonego zadania, a po przepisaniu łącznie wszystkich części postawienie oceny końcowej za całość,

- *niezadawanie do domu zadań niedokończonych w czasie lekcji,
- *jasne określenie w góry oczekiwań dotyczących wykonywania zadań domowych,
- *wspieranie rodziców (prośba o informacje zwrotne o ewentualnych trudnościach w zrozumieniu zadania, uświadamianie o konieczności wybrania stałej pory i miejsca odrabiania zadań, stosowania częstych przerw, nagradzania itp.) w towarzystwie dziecka przy zadaniach domowych,
- *zastępowanie słownych upomnień wizualnymi zachętami (np. gesty), przypisanymi do ustalonych wcześniej z klasą reguł,
- *angażowanie ucznia w przebieg lekcji, sprawdzając czy nadąża, śledzi tekst, stosując niewerbalne zachęty, zadając pytania, wywołując do odpowiedzi lub rozwiązania zadań na tablicy, prosząc o odpowiedź chórem, korzystając z jego pomocy, powierzając funkcję asystenta w czasie lekcji (i przerw),
- *przywoływanie werbalne uwagi dziecka przed udzieleniem mu wskazówek, mówienie do niego z bliskiej odległości, określając krótko, jasno i konkretnie oczekiwania, unikanie podnoszenia głosu, dawanie prostych, pojedynczych poleceń,
- *dawanie dziecku wyboru, gdy tylko to możliwe, uprzedzanie o możliwych konsekwencjach,
- *dostrzeganie i komentowanie przykładów pozytywnego zachowania podczas szkolnego dnia, pamiętając o dużej potrzebie pozytywnych informacji zwrotnych,
- *przy drobnym problemie z zachowaniem ucznia zwrócenie uwagi pozytywnej i pochwalenie tych uczniów, którzy nadal pracują, dając uczniowi szansę naśladowania w przyszłości takich zachowań,
- *w przypadkach poważnych problemów z zachowaniem natychmiastowe reagowanie, wraz z korygującą krótką informacją zwrotną,
- *częste dawanie pochwał,
- *konsekwentne ignorowanie zachowań ucznia służących przyciągnięciu uwagi nauczyciela (marudzenie, wyklócanie się, powtarzanie narzekań) oraz prób odpowiedzi poza kolejnością bądź bez podnoszenia ręki,
- *wybranie i priorytetowe traktowanie zachowań ucznia wymagających poprawy (na przykład siedzenie w ławce przez całą lekcję lub podnoszenie ręki przed odpowiedzią),

Opracowała: Agnieszka Ostrowska-Knot - psycholog

na podstawie:

Linda J. Pfiffner „Wszystko o ADHD” ZYSK I S-KA WYDAWNICTWO, 2004