

# Dziecko z ADHD w klasie – jak ułatwić mu funkcjonowanie?

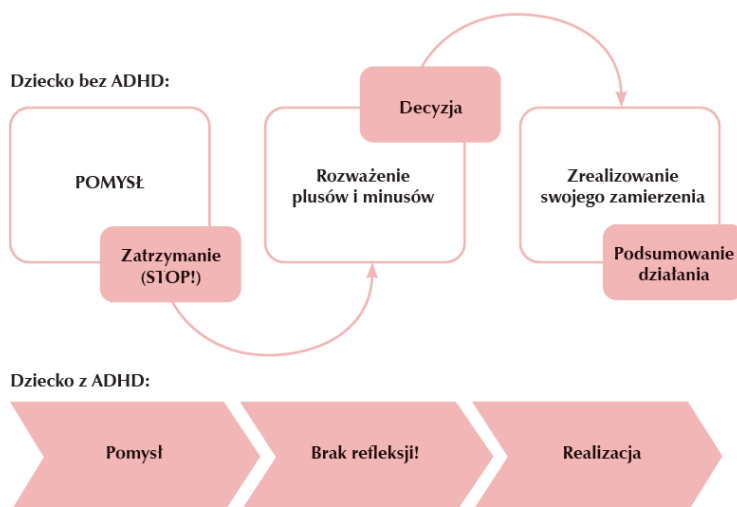
Niestety, nie zawsze udaje się to w pełni zrealizować. Zwłaszcza wówczas, gdy do klasy uczęszcza dziecko nadpobudliwe psychoruchowo. Można takiego ucznia nazywać różnie – rozrabiaka, urwis, wiercipięta, jednak nie oddaje to istoty sprawy. Najważniejszą kwestią staje się bowiem zrozumienie, że nie jest on niegrzeczny czy krnąbrny, a jego zachowanie wynika przede wszystkim z braku możliwości utrzymania odpowiedniego poziomu koncentracji.



Rys. 1. Główne składowe ADHD

Źródło: za T. Hańć, Dzieciństwo i dorastanie z ADHD, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2009, s. 10

ADHD, bo o nim mowa, jest więc zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (rys. 1). Dzieci, przejawiające to zaburzenie, mają duży problem z utrzymaniem właściwego poziomu koncentracji i uwagi. Zdecydowanie szybciej się rozpraszają, nie są w stanie zapamiętać, co działo się na zajęciach oraz jakie zadania mają zrealizować w domu. Do tego dochodzi nadmierna ruchliwość, niepokój ruchowy oraz impulsywność (rys. 2), czyli skłonność do podejmowania szybkich decyzji, bez analizy konsekwencji, jakie one za sobą pociągają.



Rys. 2. Różnice w podejmowaniu decyzji przez dziecko z ADHD i bez tego zaburzenia

Źródło: za A. Kołakowski i in., ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, s. 22

Z tym wszystkim ściśle wiążą się również trudności z zaplanowaniem swojej pracy oraz problem z oczekiwaniem. Dziecko z ADHD nie potrafi zrozumieć, że coś może być odroczone albo że należy zapracować na określoną nagrodę. Oczywiście, można stwierdzić, że częściej lub rzadziej, ale każde dziecko miewa tego typu problemy. Czy to więc oznacza, że u każdego można zdiagnozować ADHD? Rzecz jasna, że nie. Otóż symptomy te muszą być zdecydowanie bardziej nasilone w porównaniu z innymi dziećmi w tym przedziale wiekowym, nieadekwatne do poziomu rozwoju oraz nie ustępują przez ponad pół roku. Co równie ważne, ich nasilenie może mieć negatywny wpływ na ogólne funkcjonowanie dziecka i jego umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych. Warto jednak mieć świadomość, że nie ma dwójki takich samych dzieci, w związku z tym mogą one zupełnie inaczej reagować na bodźce dochodzące z otoczenia oraz wytwarzać zupełnie inne formy kompensacji. W związku z tym można znaleźć podział na trzy podtypy ADHD:

1. przewaga zaburzeń koncentracji uwagi – dziecko nie umie się skupić na zajęciach, często zapomina o tym, co działo się na lekcjach, gubi różne przedmioty, nie pamięta, gdzie odłożyło swoje rzeczy, ale jednocześnie jest w stanie spokojnie usiedzieć na miejscu, nie przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu zajęć; dodatkowo taki uczeń będzie miał trudności z kończeniem zadań, przepisywaniem zdań z tablicy oraz odczytywaniem poleceń do końca, przez co będzie popełniał liczne błędy i nie będzie w stanie wykorzystać wszystkich swoich możliwości; nauczyciele lub rodzice mogą go postrzegać jako mało zdolnego lub leniwego;
2. przewaga nadpobudliwości psychoruchowej – są to wszyscy ci uczniowie, którzy mają niespożyte pokłady energii, potrafią być cały dzień w ruchu i często zmieniają aktywności, z drugiej jednak strony są w stanie skupić się na zadaniu zaproponowanym przez nauczyciela (zwłaszcza jeśli zostaną odpowiednio zmotywowani) oraz szybko przyswajają nowe wiadomości; niestety, dość szybko się nudzą;
3. typ mieszany – występują tutaj trudności wymienione zarówno w pierwszym, jak i w drugim podtypie, jest on diagnozowany najczęściej.

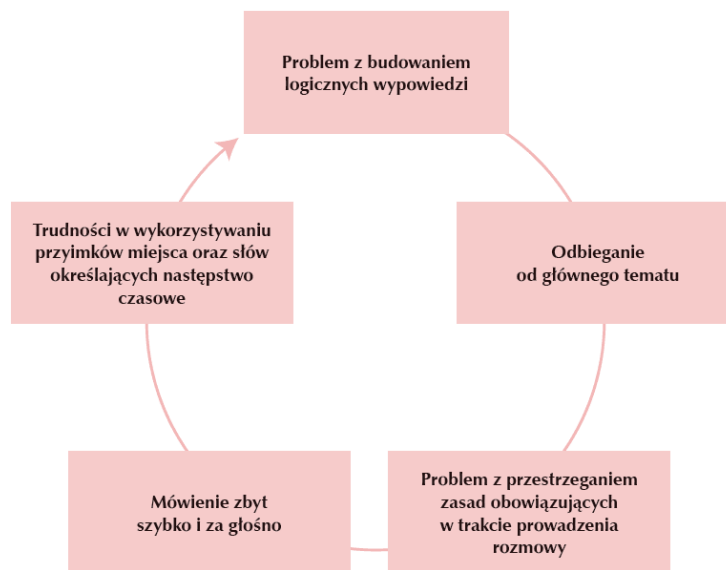
Według badaczy zajmujących się ADHD i jego przyczynami zdecydowanie częściej dotyka ono chłopców niż dziewczynki. Natomiast objawy, wskazujące na występowanie tego zaburzenia, stają się widoczne już od narodzin, np. zmniejszone zapotrzebowanie na sen, drażliwość, nadmierna płaczliwość czy problemy z jedzeniem. Diagnozę najczęściej stawia się wówczas, gdy objawy pojawiają się przed 7. rokiem życia, trwają nieprzerwanie co najmniej przez pół roku i nie są związane z problemami natury medycznej. Pierwsze poważniejsze problemy pojawiają się w momencie, kiedy dziecko zaczyna uczęszczać do przedszkola. Spotyka ono bowiem inne osoby, które mają wobec niego konkretne oczekiwania, musi respektować jakieś ogólnie narzucone normy i próbować radzić sobie w nawiązywaniu relacji społecznych. Nie jest to najłatwiejszy proces, ponieważ rozwój społeczno-emocjonalny dziecka przebiega wolniej niż u jego rówieśników. Widoczne więc stają się takie problemy, jak:

- trudności z podporządkowaniem się,
- przejawianie agresywnych zachowań w stosunku do kolegów,
- wpadanie w złość,
- trudności z radzeniem sobie ze stresem,
- nieumiejętność panowania nad sobą i swoimi emocjami, dawanie się sprowokować innym.

Wszystkie te problemy stają się zdecydowanie bardziej widoczne wówczas, gdy dziecko zaczyna naukę w szkole. Oprócz wymienionych już trudności pojawiają się kłopoty natury dydaktycznej, do których zaliczamy:

- popełnianie licznych błędów ortograficznych,
- trudności z nadążaniem za tokiem lekcji,
- problemy z opanowaniem umiejętności czytania i pisania,
- otrzymywanie ocen znacznie niższych niż wskazują na to możliwości ucznia,
- problem z opanowaniem materiałów i pozostawanie na drugi rok w tej samej klasie,

- zaburzenia językowe (rys. 3).



Rys. 3. Zaburzenia językowe u ucznia z ADHD

Źródło: za T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka, Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci, Bifolium, Lublin 1999, s. 117–118

Do tego dochodzi również obniżona samoocena i brak akceptacji przez rówieśników. Inne dzieci często nie rozumieją, dlaczego ich szkolny kolega zachowuje się w taki sposób, przeszkadza na zajęciach i dezorganizuje życie klasy. W związku z tym unikają go, nie zapraszają do zabawy, obawiając się wybuchów złości czy agresji z jego strony. Dziecko więc wycofuje się z relacji, staje się coraz bardziej zamknięte i zagubione. Czas spędza samotnie, nie rozumiejąc, dlaczego jest tak traktowane. Jednocześnie ma problem z tym, aby skupić się na zajęciach i zapanować nad sobą. Wszystko to może więc potęgować poczucie frustracji i sprawiać, że młody człowiek nie będzie miał motywacji do pracy nad swoim zachowaniem.

## DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE

Patrząc na to wszystko, należy zastanowić się, jakie działania można wdrożyć, aby pomóc dziecku, które posiada diagnozę ADHD lub u którego podejrzewamy występowanie tego typu zaburzenia. Na samym początku nauczyciel we współpracy z pedagogiem powinien określić słabe i mocne strony dziecka (tab. 1). Następnie powinni oni ustalić, jakie metody i formy pracy można wykorzystać na zajęciach, aby odpowiadały one na potrzeby wszystkich uczniów, a w szczególności tych, którzy mają problem z koncentracją uwagi i nadpobudliwością.

Żeby dziecko miało poczucie bezpieczeństwa i potrafiło zapanować nad sobą w klasie, należy wprowadzić w życie kilka zasad:

- regularność, dzięki której zostaje ustalony stały harmonogram działań; dziecko wie, czego może się spodziewać, i czuje się dzięki temu spokojnie i komfortowo;
- powtarzanie, czyli ciągłe przypominanie o zasadach obowiązujących w szkole i w klasie oraz powtarzanie poleceń w sposób prosty i spokojny, aby dziecko miało możliwość ich zrozumienia;
- jasno określone reguły, np. w formie kodeksu wiszącego na ścianie;
- konsekwencja, czyli egzekwowanie zasad i wdrażanie dziecka do kończenia rozpoczętych zadań;
- indywidualizacja mająca na celu dostosowanie warunków nauki do tempa pracy i możliwości ucznia;
- pozytywne wzmocnienia, czyli nagradzanie (przede wszystkim społecznie, np. uśmiech, pochwała, pogłaskanie po głowie) za podejmowanie pożądaných działań;
- uporządkowanie przestrzeni ucznia poprzez przygotowanie jego miejsca pracy oraz ograniczenie dodatkowych bodźców w klasie;
- stosowanie takiej komunikacji, aby była ona zrozumiała przez ucznia: mówienie spokojnym, ale zdecydowanym tonem, słuchanie wypowiedzi dziecka do końca;

- stwarzanie takich sytuacji dydaktycznych i społecznych, aby uczeń miał możliwość osiągnąć w nich sukces;
- aktywizowanie dziecka mające na celu rozładowanie jego napięcia emocjonalnego;
- wprowadzanie przerywników w trakcie pracy, zapewnianie dziecku relaksu po dużym wysiłku (zarówno fizycznym, jak i intelektualnym);
- dopasowanie struktury zajęć do możliwości ucznia poprzez np. urozmaicanie toku lekcji ćwiczeniami ruchowymi;
- angażowanie rodziców i ustalenie z nimi określonych zasad współpracy.

Nie da się ukryć, że praca z dzieckiem z ADHD jest niezwykle czasochłonna i obciążająca. Tak naprawdę codziennie trzeba wdrażać ucznia w jego obowiązki i przypominać mu o obowiązujących zasadach. Istotne jest to, aby pedagog czy nauczyciel przyjął do wiadomości, że celem tych wszystkich działań nie jest pozbycie się objawów, tylko osiągnięcie sukcesów mimo ich występowania. Takie myślenie pozwoli zupełnie inaczej spojrzeć na ucznia i jego problem – sprawi, że możliwe stanie się wdrożenie prawdziwej indywidualizacji w nauczaniu, a co za tym idzie, wprowadzenie zmian w organizacji środowiska szkolnego. Chodzi bowiem o to, aby te warunki były jak najkorzystniejsze i przyczyniały się do poprawy funkcjonowania dziecka. Najważniejsze staje się więc przygotowanie stanowiska pracy. Stolik czy biurko powinny znajdować się blisko biurka nauczyciela, tak aby możliwe było stałe kontrolowanie dziecka, jego pracy oraz nawiązywanie z nim kontaktu wzrokowego w sytuacji, gdy jest to konieczne. Ważne jest jednak to, aby dziecko nie miało możliwości ciągłego spoglądania przez okno lub na drzwi. Jeśli istnieje konieczność posadzenia go z jakimś kolegą, to musi to być osoba spokojna, uważna i niezbyt gadatliwa. Ponadto konieczne staje się zadbanie o to, aby na ławce znajdowała się minimalna liczba rzeczy (im tych rzeczy będzie więcej, tym bardziej prawdopodobne, że dziecko zacznie się nimi bawić). Ważne staje się również wprowadzenie określonej struktury zajęć (rys. 4) i ścisłe jej przestrzeganie. Dobrze, gdy każdy element posiada ikonę dla niego charakterystyczną, którą można w odpowiednim momencie zawieszać na tablicy, aby zwrócić uwagę ucznia. Dodatkowo, należy uwzględnić trudności dziecka w trakcie pisania testów i sprawdzianów i dać mu możliwość uzupełniania wypowiedzi pisemnej – ustną. To samo tyczy się również prac domowych. Należy je dostosowywać do możliwości dziecka.



Rys. 4. Przykładowa struktura zajęć w klasie z uczniem z ADHD  
Źródło: opracowanie własne

Mając na uwadze podniesienie efektywności kształcenia dziecka, warto sięgnąć po takie metody pracy, jak:

1. parallel teaching, czyli równoległe przekazywanie zarówno wiedzy, jak i zasad zachowania się w trakcie zajęć – rolą nauczyciela jest podejmowanie takich działań, aby jednocześnie realizować materiał nauczania i zwracać uwagę na to, w jaki sposób uczeń się zachowuje – motywować go, wzmacniać pozytywnie oraz kontrolować podejmowane przez niego czynności;
2. okulary na ADHD, czyli takie strategie postępowania z dzieckiem, które ułatwiają mu funkcjonowanie i pozwalają w jakiś sposób przeciwdziałać ich negatywnym konsekwencjom; w ich skład wchodzi:
  - okulary na zaburzenia uwagi:
    - opracowanie instrukcji postępowania w codziennych sytuacjach, np. pakowanie się, przebieranie;
    - sprawdzanie zeszytów dziecka i kontrolowanie, czy wszystkie notatki zostały uzupełnione;
  - okulary na impulsywność:
    - stałe przypominanie o zasadach;
    - czekanie, aż dziecko zastosuje daną zasadę w praktyce;
  - okulary na nadruchliwość:
    - stwarzanie takich sytuacji, w których ruch nie będzie zagrażał innym osobom ani im przeszkadzał;
    - pozwalanie dziecku na delikatne kręcenie się czy wiercenie w trakcie czytania lub odrabiania zadań;
    - stosowanie przerw w trakcie zajęć;
3. angażowanie dziecka w działania w klasie, które wymagają ruchu, np. podlewanie kwiatów, rozdawanie dodatkowych materiałów;
4. relaksacja dla dzieci;

Tab. 1. Słabe i mocne strony dziecka z ADHD	
Słabe strony	Mocne strony
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trudności z koncentracją uwagi,</li> <li>• duża rozpraszalność i wrażliwość na bodźce pojawiające się w otoczeniu,</li> <li>• silna potrzeba ruchu,</li> <li>• gadatliwość,</li> <li>• impulsywność,</li> <li>• zaburzone poczucie czasu i przestrzeni,</li> <li>• trudności z utrzymywaniem relacji z rówieśnikami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przeważnie właściwy rozwój intelektualny,</li> <li>• liczne zainteresowania,</li> <li>• umiejętność skupienia się na interesującym przedmiocie,</li> <li>• spostrzegawczość;</li> <li>• duża wiedza o otaczającym świecie,</li> <li>• łatwość w nawiązywaniu rozmów, i relacji</li> </ul>

5. metody stymulacji rozwoju, które mają na celu pobudzenie funkcji poznawczych i rozwijanie umiejętności uczniów, np. metoda dobrego startu czy kinezylogii edukacyjnej;
6. metody psychoedukacyjne – skupiają się przede wszystkim na pracy z rodzicem i przekazywaniu określonego modelu postępowania z dzieckiem; sesje odbywają się raz w tygodniu w małych grupach i odnoszą się również do indywidualnych doświadczeń uczestników;
7. metoda EEG Biofeedback – osoba biorąca udział w takim treningu uczy się czynności swojego mózgu, dzięki czemu jest w stanie zapanować nad nieprawidłowymi zakresami fal mózgowych i wzmacniać te, które są pożądane
8. terapia integracji sensorycznej – polega na dobieraniu takich stymulacji i aktywności ruchowych, żeby uspokoić układ nerwowy dziecka i doprowadzić do stanu jak najbardziej optymalnego, wyciszyć dziecko, poprawić jego koncentrację i pamięć.

Źródło: Joanna Skibska, Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi – najważniejsze problemy oraz sposoby postępowania, [https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/6719/Dziecko\\_z\\_nadpobudliwoscia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/6719/Dziecko_z_nadpobudliwoscia.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [dostęp: 1.10.2019].

Dziecko z ADHD jest zawsze wyzwaniem dla nauczyciela. To od niego bowiem zależy, czy w procesie edukacyjnym odniesie ono sukces czy porażkę. Należy więc robić wszystko, aby zapewnić mu jak najbardziej optymalne warunki do rozwoju i zapewnić możliwość odniesienia sukcesu. Równie istotne staje się jednak budowanie prawidłowych relacji z rówieśnikami, dzięki czemu młody człowiek będzie miał możliwość obserwowania innych i uczenia się tego, jakie zachowania są akceptowalne i użyteczne, a jakie nie. Nauczyciele i pedagodzy mają w tym zakresie bardzo szerokie spektrum działań. Pierwszym krokiem do wdrożenia właściwych metod pracy staje się jednak rzetelne przeanalizowanie diagnozy dziecka i obserwacja jego zachowania w sytuacjach swobodnych aktywności. W dalszej kolejności należy spotkać się z rodzicami i omówić z nimi plan pracy oraz zasady, jakie będą obowiązywały w trakcie jego realizacji. Trzeba mieć jednak świadomość, że naszym największym wrogiem staje się przypisywanie dziecku określonych cech. Dopiero wówczas, gdy przestanie ono być dla nas niegrzeczne, nieposłuszne, krnąbrne czy złośliwe, będziemy w stanie zacząć z nim realnie pracować. Zmiana sposobu postrzegania może przyczynić się do nawiązania lepszej relacji z dzieckiem i zbudowania komunikacji bez przemocy, opartej na życzliwości i wzajemnym szacunku. Dzięki temu nasz uczeń poczuje się pewniej, bezpieczniej i, być może, bardziej świadomie zacznie patrzeć na siebie i swoje zachowanie. A nam ułatwi to nie tylko pracę z nim, lecz także budowanie całego zespołu klasowego.