

## Zalecenia dla nauczycieli pracujących z dziećmi z ADHD

ADHD to zaburzenie neurorozwojowe związane z problemami z koncentracją, pamięcią, motywacją i nadwrażliwością emocjonalną. Brak jest związku między ADHD a poziomem inteligencji, a mimo to wiele osób z ADHD ma trudności z radzeniem sobie z codziennymi zadaniami w dorosłym życiu.

Dzieci z ADHD mogą odnosić sukcesy w szkole podstawowej, ponieważ strukturyzacja ich zajęć pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu. System edukacji planuje ich tok nauki. Czasami zdarza się również, że nauczyciele w szkole podstawowej starają się dostosować sposób nauczania do konkretnego ucznia. Co więcej, członkowie rodziny przypominają dziecku z ADHD o pracach domowych czy sprawdzianach. Dzięki temu wiele dzieci z ADHD uzyskuje dobre wyniki w szkole.

Kluczem do zrozumienia dziecka z ADHD jest **zainteresowanie go przedmiotem**. To od nas, dorosłych, zależy, czy podejmiemy tę próbę. Każdy temat można ująć w taki sposób, żeby zaintrygować nim dziecko. Każdy przedmiot może być równie zajmujący. Dodatkowym elementem zwiększającym u dziecka z ADHD chęć zainteresowania się danym przedmiotem jest częste chwalenie, **dostrzeganie jego starań i zaangażowania**, nawet jeśli nie udaje mu się osiągnąć końcowego sukcesu.

Dziecko z ADHD niezainteresowane danym zagadnieniem bywa niespokojne. Może zaczepiać rówieśników i przeszkadzać w prowadzeniu lekcji. Wówczas łatwo się rozprasza i nie korzysta w pełni z przekazywanej wiedzy, nie przyswaja jej. Często prowadzi to do braku notatek, braku świadomości zadania pracy domowej.

Proponuję zatem następujące rozwiązania, które ułatwią edukację osobom z ADHD.

- Bardzo ważne, by dostrzegać każde pozytywne zachowanie dziecka i chwalić go za nie. Jednocześnie starać się ignorować zachowania niewłaściwe (jeśli oczywiście nie przeszkadzają one w prowadzeniu lekcji).
- Należy **unikać karania** (wyciągania negatywnych konsekwencji) ucznia z ADHD. Badania pokazują, że osoby z ADHD słabo modyfikują swoje zachowania pod wpływem kar – powodują one jedynie obniżenie własnej wartości, pojawienie się zaburzeń depresyjno-lękowych i pogorszenie relacji z nauczycielem i innymi uczniami.
- Ważne, by często informować ucznia, że „dobrze mu idzie”, że jest na dobrej drodze – wzmacnia to zachowania pozytywne.
- Unikać krytycznych komentarzy, szczególnie dotyczących obszarów wynikających z ADHD, a nie złej intencji ucznia.
- Można ustalić z uczniem prywatny sygnał (gest lub słowne zwrócenie uwagi), które pomoże mu zrozumieć, że dane zachowanie jest niewłaściwe.
- Warto rozmawiać z uczniem (nie przy innych uczniach!) i dopytywać, co stanowi problem — dlaczego jego zdaniem tak się dzieje i jak może zmienić swoje zachowanie.
- Umożliwiać naukę w grupie lub w parach. Okazje te zapewniają uczniom ustrukturyzowane środowisko do interakcji z rówieśnikami w klasie.
- Aranżować sytuacje, w których uczeń będzie mógł pokazać się w pozytywnym świetle.

Można poprosić ucznia z ADHD o pomoc w zadaniu lub dać mu rolę lidera w klasie (dyżurnego) na jeden dzień — cokolwiek, co pomoże uczniowi poczuć się związanym z klasą i szkołą.

- Przekazywać informacje zwrotne jeden na jeden, nigdy przy innych. W ten sposób nie tylko dbamy o poczucie własnej wartości dziecka, ale także wzmacniamy pozytywne zachowania i zachęcamy ucznia do ćwiczenia rozmowy z nauczycielem, aby poprawić jego umiejętności społeczne.
- Należy precyzyjnie przedstawiać zasady panujące w klasie. Jednocześnie wysłuchać ewentualnego sprzeciwu ucznia i postarać się odpowiedzieć na niego, wyjaśniając, dlaczego stosowanie danej zasady jest ważne z punktu widzenia prowadzenia lekcji (lub zmienić zasadę w odpowiedzi na rozsądną prośbę ucznia).
- Nie wolno zaniedbywać zgłaszanych przez dziecko z ADHD konfliktów z innymi uczniami. Dzieci z ADHD znacznie częściej padają ofiarą bullingu. Postawienie się w ich obronie może wzmocnić relację takiego ucznia z nauczycielem.
- W razie pojawienia się agresywnego zachowania lub zniszczenia przedmiotów, w pierwszej kolejności pomóc dziecku wyciszyć się, nie wchodząc z nim w polemikę, usunąć powód agresji (np. oddzielić od siebie kłócące się dzieci). Dopiero po opadnięciu emocji postarać się (na osobności!) wyjaśnić sytuację.
- W czasie lekcji wydawać krótkie, proste komunikaty: „proszę przeczytać tekst na stronie 10”, „proszę rozwiązać zadanie nr 15 na str. 20”, z jasnym określeniem czasu wykonania („macie na to 10 minut”).
- Należy starać się wydawać pozytywne zalecenia zamiast negatywnych: „przeczytaj tekst” zamiast „nie rozmawiaj z Jankiem”.
- Większe zadania należy dzielić na mniejsze części, jasno określając zakres pracy i czas przeznaczony na ich wykonanie. Dzieci z ADHD mogą mieć trudność z zapamiętaniem złożonych poleceń.
- Należy wyznaczać adekwatne cele do osiągnięcia, pamiętając o tym, żeby pochwalić dziecko za każdy mały sukces. Dziecko z ADHD najchętniej będzie wykonywać zadania, które stanowią pewne wyzwanie, ale mieszczą się w zakresie jego możliwości.
- Wydajemy jedno polecenie na raz. Można poprosić dziecko o powtórzenie zadania do wykonania.
- Skuteczną techniką jest mówienie dziecku co ma zrobić, a nie czego ma nie robić (czyli skupianie się na pozytywach, a nie negatywach).
- Warto upewnić się, że uczeń wie, co ma zrobić w ramach przydzielonego zadania.
- Znaleźć dla dziecka z ADHD miejsce w klasie, które jest pozbawione dystraktorów, np. w pierwszej ławce (chyba że bardzo nie chce tam siedzieć, ze względu na ekspozycję społeczną).
- Posadzić dziecko z ADHD z innym dzieckiem, które nie ma problemów z uważaniem na lekcji, a dodatkowo może pomóc wyjaśnić jakieś zadanie uczniowi z ADHD.
- Warto wyraźnie zaznaczać, kiedy zaczyna się wykonywanie zadania i ile czasu jest na nie przeznaczone.
- W trakcie sprawdzianu warto co pewien czas przypominać, ile czasu pozostało do końca.
- Ważne jest, by umożliwić dziecku z ADHD bawienie się podczas lekcji tzw. fidget toys, oczywiście, jeśli nie utrudniają one pracy innym dzieciom (np. nie wydają głośnych dźwięków).
- Jak największa liczba prac domowych powinna być w formie elektronicznej (do

wykonania online, w chmurze).

- Dziecko z ADHD powinno mieć możliwość korzystania z kalkulatora na zajęciach z matematyki.
- W przypadku dzieci wykazujących hiperaktywność należy zapewnić im możliwość wychodzenia z klasy co ustalony (indywidualnie) interwał (np. 15 min). Można też stwarzać naturalne sytuacje do ruchu – poprosić o zmoczenie gąbki, pójście po dziennik, rozdanie kartek uczniom.
- Po zadaniu pracy domowej warto upewnić się, czy dziecko z ADHD zapisało, co ma do wykonania (absolutnie nie wolno zadowalać się odpowiedzią „zapamiętam”!).
- W przypadku sprawdzianów najlepiej posadzić ucznia w cichym pomieszczeniu lub w cichym miejscu pozbawionym dystraktorów.
- Umożliwienie dziecku z ADHD noszenia słuchawek w czasie lekcji i sprawdzianów.
- Niektóre dzieci z ADHD powinny mieć więcej czasu na sprawdzianach (o ok. 20%). Jednak nie jest to sztywna zasada, ponieważ dla innych dzieci z ADHD wydłużenie czasu sprawdzianu utrudni jego wykonanie (będzie im trudniej zaplanować w czasie pisanie). Dlatego fakt ewentualnej konieczności wydłużania czasu należy ustalić z dzieckiem/jego psychologiem.
- Jeśli to możliwe, zezwolenie dziecku na korzystanie w czasie lekcji z laptopa lub tabletu do prowadzenia notatek (przy jasnym postawieniu granicy, że w przypadku używania urządzenia do innych celów zgoda zostanie cofnięta). Komputery są wizualnie stymulujące i pozwalają na większe zaangażowanie, a także pomagają uczniom uporządkować myśli.

dr hab. n. med. Jarosław Józwiak  
PsychiatraPlus

