

# Metody nauczania dzieci z zespołem ADHD

Iwona Turbiarz

**W poprzednim artykule poświęconym zespołowi nadpobudliwości psychoruchowej (Remedium IX/2005, „Dziecko z zespołem ADHD w szkole”) wymieniłam niektóre zasady stosowane w pracy z dzieckiem na terenie szkoły i klasy szkolnej. To zasygnalizowanie wymaga rozwinięcia, dlatego poniżej przedstawiam strategie i techniki stosowane w nauczaniu nadpobudliwych dzieci. Dotyczą one objawów zespołu, które skupiają się wokół trzech problemów: nadruchliwości, impulsywności i zaburzeń koncentracji uwagi.**

Praca z dzieckiem dotkniętym zespołem ADHD jest wymagająca i wyczerpująca. Wielu nauczycieli mówi o wypaleniu zawodowym, braku koncepcji i pomysłów na pracę z nadpobudliwym uczniem. Często, kierując się swoim doświadczeniem zawodowym, stosują odpowiednie techniki pracy, ale oczekiwane przez nich efekty nie są widoczne. Rzecz w tym, że mając do czynienia z nadpobudliwym uczniem, trzeba wiedzieć, że podstawową cechą, w którą należy się uzbroić, jest **cierpliwość i konsekwencja w działaniach**. Oczywiście podstawą skutecznego oddziaływania jest znajomość zagadnienia i umiejętność oddzielenia objawów zespołu ADHD od zachowań niegrzecznych i chuligańskich. Wiercenie się w ławce, ciągle wstawanie i przeszkadzanie w prowadzeniu lekcji, może być objawem nadpobudliwości, ale ukradzenie batonika ze szkolnego sklepika – już nie.

Jak radzić sobie z objawami, jak uniknąć myślenia o zachowaniach będących wynikiem zespołu ADHD, jako o bezcelnych i krnąbrnych postawach dzieci nadpobudliwych?

W swojej pracy wielokrotnie spotkałam się ze specjalistami, którzy twierdzili, że nie wierzą w ADHD. A przecież nie jest to kwestia wiary, ale wiedzy. Dzięki niej łatwiej będzie zrozumieć niektóre zachowania, zaakceptować taką sytuację, mając w pamięci stwierdzenie, że **ADHD jest spowodowane odmiennym modelem rozwoju mózgu. Ze względu na objawy zespołu dziecko gorzej funkcjonuje w sferze poznawczej, emocjonalnej i często ruchowej. W tych przypadkach wymaga pomocy, dostosowania otaczającego świata do siebie.** Przyjrzyjmy się zatem zasadom postępowania w każdej ze wspomnianych grup objawów.

## Nadruchliwość

Jak już wspominałam, nadruchliwość jest cechą najszybciej dostrzeganą i postrzeganą dziecka jako przejaw złego zachowania bądź braku dobrego wychowania. Mówi się, iż tym dzieciom brakuje kindersztuby. Prawda jest taka, że trudno im jest zapanować nad czymś, co jest od nich niezależne. Co możemy zrobić, by ułatwić im życie?

Po pierwsze zaakceptować fakt, że dzieci te nie usiedzą spokojnie w miejscu przez dłuższy czas. **Należy pozwolić im na niewielki, kontrolowany ruch w klasie.** Wielu nauczycieli irytuje to, że uczniowie chodzą po klasie, gdyż wprowadza to chaos i zamieszanie, a przede wszystkim przeszkadza prowadzić lekcję. Powstaje obawa, że zezwolenie jednemu z nich na wstawanie z miejsca, może spowodować, że inni uczniowie też będą się domagać takiego przywileju. Rzeczywiście jest wielce prawdopodobne, że na początku większość uczniów skorzysta z tej możliwości i zacznie wałęsać się po sali, mimo, że nie ma takiej potrzeby. Jak wspomniałam, należy kontrolować tę sytuację, choćby przez wprowadzenie zasady, że w danej chwili mogą poruszać się maksymalnie dwie osoby. Po pewnym czasie z takiej możliwości skorzystają tylko ci uczniowie, którzy naprawdę tego potrzebują. Możliwe, że wystarczy, iż pozwolimy dziecku tylko na niewielki ruch w obrębie miejsca siedzenia i nie będzie takiej potrzeby, by wędrować po klasie. Można także (po wcześniejszej obserwacji dziecka i określeniu natężenia nadruchliwości) dać mu prawo np. przejść się trzy razy po klasie w trakcie jednej lekcji lub wstawać z miejsca nie wychodząc z ławki. Warto podkreślić,

że w tym czasie nie wolno mu zaczepiać innych uczniów, rozmawiać z nimi ani wychodzić z klasy. **W celu rozładowania potrzeby ruchu należy dać dziecku możliwość manipulowania drobnymi przedmiotami** (bawienie się ołówkiem, roziskanie np. gumowej kulki itp.). Dobrym rozwiązaniem jest też **aktywny sposób prowadzenia lekcji** – naturalne stwarzanie takich okazji, by uczniowie mogli poruszać się po sali lekcyjnej (praca w zespołach, parach dobranych według jakiegoś klucza). Naturalną potrzebę ruchu można wykorzystać **angażując ucznia do wykonywania różnych czynności na terenie klasy**, np. podlewanie kwiatków, przyniesienia mapy czy ścierania tablicy. W przypadku młodszych dzieci należy **wprowadzić przerwy śródlekcyjne**, które są okazją do wykonania kilku ćwiczeń fizycznych. W klasach I – III trzeba obowiązkowo **wygoszparować miejsce na kąciak ruchowy**, w których powinien przynajmniej znajdować się materac, na którym dziecko mogłoby się swobodnie położyć, aby np. położyć nóżkami.

## Impulsywność

To grupa objawów, które mogą stanowić nie lada problem, gdy nie wprowadzi się jasnego, przejrzystego systemu zasad, które dla nadpobudliwych dzieci są jak drogowskazy na nieznaną drogę. Pozwalają poczuć się bezpiecznie, świat staje się przewidywalny, poukładany, a tym samym mniej skomplikowany. Ustanawiając reguły klasowe warto zaangażować w tę pracę uczniów. **Dzieci, szczególnie te z opozycyjno-buntowniczymi zachowaniami, chętniej stosują się do zasad, w których ustalaniu brały udział. Podstawową regułą przy ustalaniu listy zasad jest ich pozytywne sformułowanie – najczęściej popełnianym błędem jest tworzenie listy zasad w formie zakazów**, np.: nie biegamy w klasie, nie przeszkadzamy kolegom, nie rozmawiamy na lekcji. Zachęcam do włożenia odrobiny wysiłku w przeformułowanie takiego katalogu zakazów w zasady o pozytywnym wydźwięku, niosących podobną treść. Zasady powinny być spisane i wyeksponowane w widocznym miejscu. Należy omówić je z uczniami, dokładnie powiedzieć, czego od nich oczekujemy i co dana zasada znaczy, tak, by nie było żadnych wątpliwości. Samo stworzenie listy zasad nie gwarantuje sukcesu – reguły trzeba stale przypominać, często się do

nich odwoływać. Gdy jakiś uczeń nie przestrzega zasady, zawsze należy zwrócić uwagę na tych, którzy się do niej stosują. Poprzez aprobatę zachęcamy dzieci do dobrego, pożądanego przez nas zachowania. Często jednak same zasady nie wystarczają, stworzona lista nie daje gwarancji ich przestrzegania. W jaki zatem sposób można wyegzekwować ich przestrzeganie?

Pomocne okazuje się **stworzenie katalogu konsekwencji**, które są wprowadzane natychmiast, gdy nastąpi złamanie zasady. Konsekwencje mogą być dwojakie – pozytywne, gdy dziecko przestrzega zasad (dostaje plus do dziennika, pochwałę do dzienniczka, punkt), lub negatywne w przypadku ich złamania (i tu należy się zastanowić, czy kolejna, piętnasta uwaga wpisana do dzienniczka jest dla ucznia negatywną konsekwencją, czy też czymś zupełnie mu obojętnym). Konsekwencje powinny być natychmiastowe, powiązane z przewinieniem i proporcjonalne do niego. Oznacza to, że za pomazaną flamastrem ławkę nie możemy kazać uczniowi szorować wszystkich ławek w klasie, lecz tylko tę jedną. **Powodzenie w pracy z nadpobudliwymi dziećmi wiąże się z bezwzględnym stosowaniem konsekwencji – każde odejście od nich, wyjątek, powoduje, że dana zasada przestaje istnieć. Dzieci z zespołem ADHD to mistrzowie sprawdzania granic i ich przekraczania, gdy tylko to możliwe.** Zatem należy przygotować się na to, że zaraz po wprowadzeniu zasad i konsekwencji, sprawdzą one, jak w praktyce działa nasz system. Gdy tylko zauważą brak konsekwencji, skrzętnie to wykorzystają. Warto też dawać uczniom informację zwrotną na temat ich zachowania, zwracając im uwagę, podpowiadając, jak należy się zachować, np. „siedź prosto” zamiast „nie odwracaj się do kolegi”. W przypadku impulsywnych uczniów należy nastawić się na zapobieganie niebezpiecznym, konfliktowym sytuacjom. Nauczyciel to osoba, która powinna kontrolować zachowanie uczniów i szybko reagować przypominając o istniejących zasadach i o konsekwencjach ich nieprzestrzegania.

## Zaburzenie koncentracji uwagi

Pracując z nadpobudliwym uczniem należy pamiętać, że jego uwaga jest rozpraszana przez napływające z otoczenia bodźce zewnętrzne, które bombardują jego umysł nie pozwalając na śledzenie toku lekcji. Dziecku

przeszkadzają w skupieniu także bodźce wewnętrzne – własne myśli, marzenia. Podstawą pracy z dziećmi jest stworzenie im uporządkowanego otoczenia, dobre zorganizowanie i rozplanowanie pracy. Im łatwiejszy jest dostęp do ucznia, tym większa możliwość nadzorowania jego pracy. Dlatego wskazane jest, by **umieścić dziecko w pierwszej ławce, możliwie najdalej od rozpraszających uwagę bodźców** – nie przy drzwiach czy oknie, tyłem do reszty klasy, najlepiej w otoczeniu spokojnych uczniów. Lekcje powinny być dobrze zaplanowane, a zajęcia tak rozłożone, by na początku dnia, gdy aktywność intelektualna uczniów jest największa, znajdowały się trudniejsze przedmioty. Problemy z organizacją pracy powodują zagubienie w najprostszych nawet sprawach, dlatego nauczyciel powinien **pomóc dziecku w planowaniu działań, podzielić jego pracę na mniejsze etapy, udzielać mu krótkich, precyzyjnych wskazówek, podpowiadając na przykład kolejność wykonywanych czynności.**

Nadpobudliwe dzieci mają problemy z aktywnym słuchaniem, ich możliwości percepcyjne są ograniczone, dlatego istotą komunikacji są krótkie, jasne polecenia. Skomplikowane, wielostopniowe zadania dzieli się na pojedyncze, dzięki czemu dziecko ma możliwość zobaczenia jednostkowych postępów i szanse na odniesienie choćby małego sukcesu. Zachęca to do dalszej pracy. Podawane dziecku **instrukcje powinny być kilkakrotnie przypomniane, najlepiej jest poprosić je o powtórzenie polecenia i dopytanie czy wie, co ma zrobić, by własnymi słowami powiedziało na czym polega zadanie.** W ten sposób rozwijamy w dziecku umiejętność zapamiętywania, a przede wszystkim słuchania. Ważne informacje powinny być powtórzone dwa razy oraz zapisane (niektórzy nauczyciele mają zwyczaj podkreślania, że to, co teraz podają, jest bardzo ważne). Taka informacja skupia uwagę, angażuje uczniów do słuchania (magiczne powiedzenie: „To będzie na klasówce, o to będę was pytać”). Nauczyciel, który aktywnie prowadzi lekcje, ilustruje przekazywane treści korzystając z różnych pomocy naukowych (diagramy, tabele, rysunki), ma większe szanse na **przyciągnięcie uwagi uczniów.** Sprzyja temu także aktywne zaangażowanie uczniów w lekcję – dyskusja, „sto pytań do...”, przeprowadzanie doświadczeń, odgrywanie scenek. W celu lepszego zapamiętania materiału niektórzy nauczyciele tworzą wraz z uczniami wierszyki, śmieszne opowiadanka, stosują mnemotechniki.

Zadaniem nauczyciela jest zadbanie o to, by uczeń wyszedł z klasy z zapisaną pracą domową. Pedagog powinien **uzgodnić ilość zadawanej pracy domowej z rodzicem i innymi nauczycielami** (jeśli kolejne zadania polegają na ćwiczeniu tej samej sprawności, warto jest zadać tylko jedno z nich, wiedząc, że w domu odrabianie prac sprawia dziecku dużą trudność, łatwo zniechęca się pod wpływem ogromu materiału). Na sprawdzianach należy także przypominać, by dziecko sprawdziło, czy dobrze zapisało odpowiedź i czy wszystko zrozumiało. Oczywiście wszelkie zadania do rozwiązania, które nauczyciele kopiują dla dzieci, powinny być wydrukowane, a nie odręcznie zapisane. Taki arkusz zadań jest bardziej przejrzysty, dziecku łatwiej jest skupić się, nie ma problemów z odczytaniem poleceń, dzięki czemu unikamy niepotrzebnych stresów.

## Skuteczne nauczanie dzieci z zespołem ADHD w klasie

Skuteczne nauczanie łączy się ze stosowaniem przez nauczyciela techniki *parallel teaching*. Jest to jednoczesne nauczanie i przekazywanie zasad i norm społecznych, a także kontrola zachowania. Ten model nauczania wymaga od nauczyciela stosowania specjalnych metod interwencji, takich jak: obserwacja i angażowanie wszystkich uczniów do udziału w lekcji; wprowadzenie wcześniej opisanych zasad i konsekwencji i ich egzekwowanie; wydawanie uczniom jasnych, pojedynczych poleceń; pozytywne motywowanie.

Warto pamiętać, że **celem pracy z nadpobudliwym uczniem nie może być pokonanie objawów, gdyż jest to niemożliwe, a jedynie usprawnienie funkcjonowania dziecka,** zapobieżenie powikłaniom, które mogą dołączyć się do zespołu. □

### ABC wydawania poleceń

- Wydawaj jasne, zrozumiałe dla dziecka, krótkie i precyzyjne polecenia.
- Złożone zadania rozbijaj na pojedyncze polecenia.
- Stwórz sprzyjające słuchaniu warunki – nawiąż kontakt wzrokowy z dzieckiem, podejdz do niego.
- Zminimalizuj czynniki rozpraszające uwagę.
- Jeśli wydajesz polecenie – dopilnuj jego wykonania.
- Bądź opanowany, mów spokojnie, lecz zdecydowanie.

Autorka jest pedagogiem w szkole podstawowej, prowadzi warsztaty dla rodziców dzieci nadpobudliwych.