

Metody pracy z dzieckiem z zespołem ADHD

Materiały informacyjne dla wychowawców, nauczycieli i rodziców
gimnazjum

Opracowanie
mgr Agnieszka Szkutnik – pedagog szkolny

Czeladź 2006r.

Spis Treści:

- I. Podstawowe informacje o ADHD.
- II. Objawy ADHD.
- III. Trudności dziecka z ADHD w funkcjonowaniu szkolnym.
- IV. Jak pracować z dzieckiem z nadpobudliwością psychoruchową? – wskazówki i metody oddziaływań dla wychowawców i nauczycieli.
- V. Wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem z ADHD.
- VI. Najczęściej stosowane metody terapii dla dziecka z ADHD.
- VII. Literatura.

I. Podstawowe informacje o ADHD.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej (z ang. ADHD) inaczej zwany zaburzeniem hiperkinetycznym to stan chorobowy, którego cechują zaburzenia pracy mózgu. Przejawia się to w trudnościach z kontrolowaniem swojego zachowania oraz utrzymywaniem koncentracji. Najczęściej prowadzi to do wielu problemów związanych z przyswajaniem wiedzy, zachowaniem człowieka oraz jego kontaktami międzyludzkimi.

Obecnie najbardziej znaną teorią tłumaczącą powstawanie nadpobudliwości psychoruchowej, jest teoria amerykańskiego psychiatry i neurologa Russela Barkleya, wedle której przyczyną ADHD jest deficyt funkcji hamujących i kontrolnych ośrodkowego układu nerwowego. Brak hamowania zachowania powoduje wzmożoną aktywność ruchową, impulsywność.

II. Objawy ADHD.

Zespół nadpobudliwości diagnozowany jest w przypadku występujących trwałych sposobów zachowania przejawiających się jako:

1. nasilone zaburzenia koncentracji uwagi,
2. nadruchliwość,
3. nadmierna impulsywność.

Stosunkowo wiele dzieci ma takie problemy, jednakże o zespole ADHD mówimy tylko wtedy, gdy objawy te są niewspółmierne do wieku i poziomu rozwoju dziecka oraz gdy stają się one źródłem niepowodzeń w domu, w szkole, niekorzystnie wpływają na naukę i rozwój dziecka.

Objawami zaburzenia koncentracji uwagi są najczęściej:

- brak zorganizowania,
- zapominalstwo,
- łatwe rozpraszanie się pod wpływem bodźców zewnętrznych,
- problemy z utrzymaniem koncentracji podczas pracy, zabawy, nauki,
- gubienie różnych rzeczy potrzebnych do pracy lub nauki (książek, przyborów, itp.),
- niestosowanie się do poleceń, nie kończenie prac i czynności codziennych.

Objawami nadruchliwości są najczęściej:

- wiercenie się,

- częste wstawanie z miejsca, bieganie, chodzenie po pomieszczeniu,
- częste wtrącanie się w czyjeś rozmowy.

Objawami impulsywności są najczęściej:

- częste udzielania odpowiedzi zanim zostanie do końca wypowiedziane pytanie,
- przeszkadzanie innym,
- nadmierna gadatliwość,
- niemożność doczekania się swojej kolejności w zabawach, grach, wypowiedziach.

III. Trudności dziecka z ADHD w funkcjonowaniu szkolnym.

Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo ma trudności ze spokojnym, dłuższym siedzeniem w ławce. Najczęściej kręci się na krześle, bawi się przedmiotami, przyborami szkolnymi, książkami, rzuca często coś na podłogę powodując tym samym zamieszanie. Chodzi po klasie, nie jest w stanie powstrzymać się od opuszczenia swojego miejsca. Męczą go zajęcia edukacyjne, wymagające skupienia i koncentracji uwagi. Lubi zajęcia ruchowe.

W funkcjonowaniu szkolnym dziecka z ADHD zauważa się ponadto:

- ❖ Brak przestrzegania reguł i zasad gier zespołowych,
- ❖ Domaganie się natychmiastowego chwalenia i nagrody,
- ❖ Działanie bez zastanowienia nad konsekwencjami swojego postępowania – działanie pod wpływem impulsu,
- ❖ Wybuchanie złością, agresją słowną i fizyczną – niekontrolowanie swoich reakcji,
- ❖ Postępowanie pochopne, prowokowanie, ośmieszanie, zaczepianie, używanie wulgarnych słów,
- ❖ Działanie chaotyczne, nie kończenie zaczętej pracy, szybkie rezygnowanie z podjętych działań,
- ❖ Zapominanie, gubienie swoich rzeczy, ciągły brak przyborów szkolnych (krótko szuka swoich zagubionych rzeczy, po czym stwierdza, że nie może pracować ze względu na ich brak i zapomina o problemie).

IV. Jak pracować z dzieckiem z nadpobudliwością psychoruchową? – wskazówki i metody oddziaływań dla wychowawców i nauczycieli.

W pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo podstawową są cierpliwość i konsekwencja w działaniu. By skutecznie oddziaływać na ucznia nadpobudliwego należy przede wszystkim mieć wiedzę na temat ADHD by oddzielać objawy zespołu nadpobudliwości od zachowań niegrzecznych, demoralizujących. Istotne znaczenie ma współpraca wychowawcy, nauczycieli z rodzicami (opiekunami prawnymi) i lekarzem prowadzącym dziecko. Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo są poddawane najczęściej farmakoterapii, stąd też zarówno w szkole, jak i w domu rodzinnym osoby towarzyszące w wychowaniu dziecka mają stały podgląd jego zachowań i są w stanie w miarę szybko zauważyć zmiany korzystne bądź też niekorzystne a będące niejako wynikiem działania leków.

W każdej klasie wychowawca powinien swoją pracę rozpocząć od ustalenia i wywieszenia obowiązujących zasad, czyli regulaminu klasowego. W regulaminie tym powinny być jednoznacznie sformułowane konsekwencje określonych zachowań, a zatem nagrody, kary, wyróżnienia. Do kodeksu tego należy często i systematycznie odwoływać się w trakcie zajęć lekcyjnych.

Dziecku z ADHD należy stworzyć miejsce pracy z jak najmniejszą ilością bodźców rozpraszających, a umożliwiającemu stały kontakt z nauczycielem. Uczeń nie powinien siedzieć przy oknie oraz przy uczniu także ruchliwym, rozmawiającym. Należy mówić powoli, dawać krótkie komunikaty, np. „, Uwaga, zaczynamy pisać”. Dobrze jest, gdy praca jest podzielona na mniejsze etapy i zawiera krótką instrukcję co i w jakiej kolejności uczeń ma robić. To ułatwia wszystkim uczniom, a zwłaszcza osobom z ADHD organizację pracy. Nauczyciel powinien często sprawdzać zeszyty pod kątem poprawności prac oraz systematyczności zapisów.

Reasumując najistotniejsze zasady pracy z uczniem z ADHD to:

- ✓ Posadzenie ucznia niedaleko nauczyciela, ale nie z dala od reszty dzieci,
- ✓ Najlepiej, by uczeń siedział w pierwszej ławce, aby miał pozostałe dzieci za plecami i tym samym nie rozpraszał go ich widok,
- ✓ Upewnienie się, czy dziecko dobrze rozumie polecenia zanim przystąpi do pracy,
- ✓ Staranie, by polecenia były zwięzłe i jasne,
- ✓ Konsekwencja w działaniach,
- ✓ Cele powinny być jasno sformułowane, niezbyt odległe w czasie,

- ✓ Dostrzeganie i wzmacnianie każdej pozytywnej zmiany w zachowaniu dziecka,
- ✓ Nie wdawanie się w dyskusje z dzieckiem,
- ✓ Stosowanie urozmaiconych form i metod pracy,
- ✓ Akceptowanie ucznia ale nie jego zachowania,
- ✓ Dawanie tylko jednego polecenia na raz,
- ✓ Dostosowywanie tempa pracy do możliwości ucznia,
- ✓ Zmniejszenie ilości materiału przepisywanego z tablicy lub z książki.

Istotne znaczenie ma tzw. „ŻELAZNA ZASADA”, czyli to co musi sprawdzić nauczyciel przed wyjściem ucznia z ADHD z klasy:

- czy uczeń ma zapisaną notatkę z lekcji,
- czy zapisał w zeszycie zadanie domowe (również ustne, np. nauczyć się wiersza), jeżeli nie ma zadanego zadania do domu uczeń musi zapisać „Nic do zrobienia”.
- czy zapisał w zeszycie informację o potrzebnych przyborach, wyjazdach, ważne informacje do przekazania rodzicom, itp.,
- czy zapisał w zeszycie, kiedy jest sprawdzian i z jakiego zakresu materiału.

V. Wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem z ADHD.

Rodzice w swoim postępowaniu z dzieckiem z ADHD powinni w szczególności kierować się następującymi zasadami:

- ✓ dziecko nadpobudliwe psychoruchowo powinno mieć zapewnioną w domu atmosferę akceptacji i spokoju,
- ✓ należy być konsekwentnym w ustalaniu reguł, obowiązków i karceniu,
- ✓ zawsze należy stwarzać poczucie bezpieczeństwa i dać dziecku do zrozumienia, że się je kocha, ale jest się konsekwentnym i wymagającym,
- ✓ wymagania stawia się dziecku w sposób jasny i klarowny, aby dziecko знаło swoje obowiązki i wiedziało, jak ma się zachować w danej sytuacji,
- ✓ dziecko powinno mieć obowiązki domowe, dostosowane jednak do jego możliwości,
- ✓ należy chwalić je za dobre wykonanie zadania oraz docenić jego trud włożony w pracę,

- ✓ ważne jest, aby dzienny rozkład zajęć dziecka był regularny, uporządkowany, miał jasną strukturę: odpowiednią i tę samą porę wstawania, posiłków, odrabiania lekcji, oglądania telewizji i snu,
- ✓ należy ograniczyć czas oglądania telewizji, wyeliminować programy o treści agresywnej, ograniczyć kontakt dziecka z komputerem i grami komputerowymi,
- ✓ gdy dziecko odrabia lekcje należy wyeliminować dodatkowe bodźce, które mogą je rozpraszać (wyłączyć radio, schować zabawki z biurka, itp.),
- ✓ w chwilach wolnych proponowane zabawy dla dziecka to: lepienie, wycinanie, malowanie, układanie klocków, puzzli,
- ✓ w sytuacji konfliktowej nie należy zostawiać dziecka zbyt długo w napięciu emocjonalnym, na przykład odsyłać je do własnego pokoju, czy odraczać karę. Rodzic zaraz po sytuacji konfliktowej powinien rozwiązać problem (od razu zareagować),
- ✓ przy odrabianiu prac domowych, uczeniu się należy przeplatać zadania z przedmiotów ścisłych z humanistycznymi,
- ✓ dziecko powinno mieć przerwy w trakcie nauki, by mogło odreagować,
- ✓ między rodzicami powinna być zgodność, co do zasad panujących w domu,
- ✓ używanie formy „ja” przy zwracaniu się do dziecka,
- ✓ wyciszenie dziecka przed snem.

I. Najczęściej stosowane metody terapii dla dziecka z ADHD.

Terapią dziecka nadpobudliwego powinien zająć się doświadczony specjalista, który nie będzie się trzymał sztywno jednej koncepcji, ale dobierze terapię do specyficznych potrzeb dziecka i jego indywidualnej sytuacji, z uwzględnieniem funkcjonowania całej rodziny.

W terapii dziecka z ADHD często stosuje się kombinację wielu podejść terapeutycznych. Do najczęściej stosowanych należą :

- ❖ Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne. Ruch rozwijający może pomóc dzieciom w dwóch głównych sferach rozwoju: w rozwoju fizycznym i w rozwoju osobowości. Dzieci uczą się poznawać swoje ciało, kontrolować swoje ruchy, wykorzystywać własną inwencję oraz podejmować inicjatywę. Dzieci ćwiczą wspólnie z rodzicami pod okiem terapeuty.
- ❖ Programy Aktywności Knilla – Świadomość Ciała, Kontakt, Komunikacja zostały opracowane przez Mariannę Knill i Christophera Knilla. Dzieci na początku biorą udział

w programie wprowadzającym (trwającym 8 minut). Następnie wprowadza się kolejno pozostałe cztery programy (ćwiczenia rąk, dłoni, "doświadczenie" głowy, twarzy, pleców, brzucha, nóg poprzez głaskanie, pocieranie, obracanie). Każdy ruch dziecka jest wspierany przez specjalny akompaniament muzyczny, stąd też ważną rolę odgrywa tu relaksacja. Poprzez wykonywanie ruchów szybkich i powolnych dziecko uczy się panować nad własną motoryką.

- ❖ Relaksacja dla dzieci (trening autogeny) – ćwiczenia relaksacyjne mają na celu zmniejszenie stanu napięcia psychicznego oraz wywołanie odprężenia. Głównie stosuje się: *technikę relaksacji wg Jacobsona* (dziecko wykonuje celowo ruchy napinania i rozluźniania mięśni) oraz *relaksację wg Winterberta* (przeznaczoną dla dzieci w wieku szkolnym. Ćwiczenia polegają na tym, że dziecko leży nieruchomo i nie wykonuje z własnej inicjatywy żadnych ruchów. Terapeuta sam wykonuje ruchy dziecka takie jak: obroty, krążenia, huśtania).
- ❖ Metody psychoedukacyjne - obecnie coraz bardziej popularne, które polegają na przedstawieniu rodzicom określonego modelu postępowania z dzieckiem. Spotkania z terapeutami odbywają się najczęściej co tydzień w kilkusobowych grupach. Podczas spotkań rodzice poznają różne formy postępowania z dzieckiem, które przećwiczone mogą stosować w domu, np.
 - *Metoda pracy z trudnymi zachowaniami dzieci - Metoda C. Sutton* – pomaga rodzicom nauczyć się zamiany zachowań niepożądanych na pożądane.
 - *Metoda opracowana przez A. Faber i E. Mazlish* – pomaga ukształtować nowy sposób porozumiewania się w rodzinie, znaleźć dziecku i rodzicowi wzajemny szacunek i zrozumienie, budować pozytywny obraz własnej osoby.
 - *Metoda T. Gordona* – podobna do poprzednich metod. Uczy sposobów wzajemnego okazywania sobie akceptacji i zrozumienia.
- ❖ Metody stymulacji rozwoju – dotyczą pracy z samym dzieckiem i polegają na pobudzaniu rozwoju niektórych funkcji poznawczych, na rozwijaniu jego możliwości. Do metod tych zaliczamy:
 - *"Metodę Dobrego Startu"* – postępowanie korekcyjno – kompensacyjne, które wykorzystuje się do pracy z dzieckiem dyslektycznym.

- *Kinezylogię edukacyjną – metoda T. Dennisona*. Polega ona na stymulowaniu układów mózgowych odpowiedzialnych za koncentrację i uwagę poprzez stosowanie bodźców ruchowych, które pobudzają odpowiednie zmysły (zmysł równowagi, czucie głębokie).

- ❖ Biofeedback – w treningu EEG Biofeedback dla dzieci z ADHD terapeuta prezentuje dziecku informacje o tym, co dzieje się w danym momencie w jego mózgu (korze mózgowej). Dziecko widzi na ekranie monitora własne nieprawidłowe fale mózgowe i stara się je kontrolować, stopniowo jest w stanie to uczynić.
- ❖ Dzieci z ADHD mogą być leczone farmakologicznie np. ritalinem.

VII. Literatura.

1. Fintan J. O` Regan, ADHD, Warszawa 2005
2. Wolańczyk T., Kołakowski A., ADHD i inne zaburzenia psychiczne u dzieci, Biuletyn NFZ, Warszawa 2005
3. Spionek H., Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne, Warszawa 1985
4. Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, Warszawa 1994
5. Turbiarz I., Metody nauczania dzieci z zespołem ADHD, [www. Remedium-psychologia.pl](http://www.Remedium-psychologia.pl)
6. www.adhd.org.pl
7. Grzywiak C., Nadpobudliwość psychoruchowa a trudności szkolne, Życie szkoły 2000, nr 6
8. Krawiec W., Szadkowska A., Praca z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo, Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze 2003, nr 2