

ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ

z zaburzeniami koncentracji uwagi.

SYMPTOMY:

1) deficyt uwagi

/zaburzenie uwagi/ - u dziecka obserwuje się krótkie okresy koncentracji na zadaniach narzuconych przez dorosłych, a w czasie zabawy częste i nagłe zmiany form aktywności

2) nadaktywność

/hiperaktywność, hiperkineza, nadruchliwość/ - wykonywanie czynności w przyspieszonym tempie/ nieustanne wiercenie się bądź niemożność usiedzenia w jednym miejscu przez dłuższy czas, niespokojne chodzenie tam i z powrotem/

3) impulsywność

- działanie pod wpływem chwilowego pragnienia, zachcianki bez zwracania uwagi na konsekwencje /np. wybieganie na jezdnię/, często jest to łamanie zasad bez myślenia o konsekwencjach

Istotą problemu w **ADD – zespole deficytu uwagi** są trudności ze skupieniem uwagi, ze skoncentrowaniem się uczniów przez dłuższy czas oraz łatwe uleganie rozkojarzeniu. Jeżeli te objawy łączą się z występowaniem niepokoju, nerwowości wówczas zaburzenia te nazywamy **zespolem deficytu uwagi i nadmiernej aktywności ruchowej ADHD**.

Przyczyną ADHD są mikrouszkodzenia płatów czołowych mózgu, co oznacza, że dziecko dotknięte tym zespołem wykazuje niski poziom aktywności w neuroprzekaznikach nerwowych tej części mózgu. Powoduje to skłonność do niekontrolowanego przenoszenia uwagi, niekontrolowanych ekspresji swoich impulsów i niekontrolowanych czynności ruchowych.

Przyczyna ADHD w 70 procentach przypadków wydaje się być genetyczna, natomiast w 20-30 procentach spowodowana czynnikami środowiskowymi;

1/ chorobami mózgu, np. zapalenie opon mózgowych,

2/ uszkodzeniami mózgu na skutek fizycznego urazu głowy,

3/ szkodliwością toksyn z powodu nadużywania alkoholu lub narkotyków.

Dziecko z ADHD w szkole

Zaburzenia koncentracji uwagi:

- dziecko różni się od swoich rówieśników stopniem i czasem skupienia uwagi np. podczas lekcji czy zabawy
- sprawia wrażenie, że nie słucha tego, co się do niego mówi
- jest bardziej podatne na rozproszenia uwagi
- zawsze ma ogromne trudności z rozpoczęciem i zakończeniem zadania szkolnego, czy też innych czynności
- jest rozproszone i sprawia wrażenie osoby ignorującej lub nie potrafiącej wykonać polecenia
- nie potrafi odtworzyć nawet krótkiej kolejności poleceń
- jest nadzwyczajnie niezorganizowane lub zapominalskie jak na swój wiek

Nadpobudliwość (hiperaktywność):

- nie może usiedzieć na jednym miejscu
- stale się kręci i wykonuje szereg ruchów bez pozwolenia
- wykazuje większą niż rówieśnicy potrzebę pobiegania
- często zbyt dużo mówi
- jest hałaśliwy

Impulsywność:

- zbyt często przerywa innym, wtrąca się w rozmowę
- jest niecierpliwe w oczekiwaniu na swoją kolej.

Podsumowując:

- często nie przebywa na swoim miejscu,
- robi nie to, co ma robić reszta klasy,
- nie wykonuje poleceń lub nakazów nauczyciela,
- mówi bez zezwolenia lub wykrzykuje,
- jest agresywny wobec kolegów w klasie,
- ma krótki okres uwagi i nie potrafi na czymś się skupić,
- dokucza kolegom w klasie, rozmawiając z nimi, czy przeszkadzając w pracy,
- rozmawia o rzeczywistości i oddaje się marzeniom,
- gubi i zapomina o przyborach szkolnych,
- późno oddaje prace domowe lub wcale nie przekazuje ich nauczycielowi,
- oddaje prace niechlujną lub nieukończoną.

Efekty bycia dzieckiem z ADHD

- odsunięcie, ignorowanie lub jawne odrzucenie z powodu ich uporczywych trudności adaptacyjnych oraz braku umiejętności współpracy w zespole,
- stanowią źródło frustracji i zdenerwowania kolegów, rodziców, nauczycieli –często uważa się, że osoby te są celowo opryskliwe, niegrzeczne, buntownicze,
- brak akceptacji rodzi w nich poczucie niezrozumienia przez innych oraz braku troski, co z kolei nie pozwala na rozwinięcie poczucia szacunku do samego siebie, rodzi poczucie obcości i podatność na jeszcze większe niepowodzenia.
- bezsilność stale karanego dziecka może być przyczyną nasilonych zaburzeń w zachowaniu.

Pomoc udzielana dziecku z ADHD

ADHD jest problemem bardzo zróżnicowanym. Oznacza to, że wpływ na jego powstawanie mają oprócz bardzo ważnego czynnika biologicznego także aspekty medyczne, psychologiczne i społeczne. Dlatego wszelkie interwencje podejmowane wobec dziecka powinny mieć wieloraki wymiar:

- 1/ **ŚRODKI FARMAKOLOGICZNE** psychostymulanty ułatwiające koncentrację uwagi i utrzymanie jej przez dłuższy czas stanowią warunek pomyślnego leczenia, umożliwiając dziecku korzystanie z innych form interwencji.
- 2/ **KORYGOWANIE ZABURZEŃ ZACHOWANIA W DOMU I W SZKOLE** czyli wzmacnianie instrumentalne odnosi pozytywny skutek w połączeniu ze środkami farmakologicznymi. Wzmocnienie pozytywne (nagroda, np. pochwała) następuje, kiedy dziecko spełnia jasno określone oczekiwania. Wzmocnienie negatywne (kara np. odmowa wzmacniania czy ignorowanie zachowań dziecka) stosuje się, gdy dziecko nie spełnia jasno określonych oczekiwań.
- 3/ **INTERWENCJE EDUKACYJNE** polegają na tworzeniu okoliczności sprzyjających stylom uczenia się i potrzebom dzieci z ADHD – zezwolenie na zapoznanie się z sytuacją dydaktyczną przez dotyk czy wykorzystanie ruchu stawianie nacisku na precyzję i kolejność w wykonywaniu zadań dydaktycznych, zaangażowanie ucznia w układanie i monitorowanie wypełnienia zadań dydaktycznych oraz udzielanie mu częstej informacji zwrotnej oceniającej ucznia po wykonaniu zadania.
- 4/ **INTERWENCJE ŚRODOWISKOWE** minimalizowanie hałasu w klasie pochodzącego z zewnątrz, ustalenie reguł i zwyczajów w klasie (np. zapewnienie dziecku jednokrotnej, w trakcie trwania jednej lekcji, możliwości opuszczenia swojego miejsca w klasie pod kontrolą nauczyciela), które dziecko w łatwo może zapamiętać, ustalenie atmosfery w klasie podkreślającej tolerancję i uznanie różnic rozwojowych dzieci, zapewnienie dziecku warunków do odrabiania prac domowych, ewentualne zaproponowanie pomocy przy ich odrabianiu.
- 5/ **ODDZIAŁYWANIE SOCJOTERAPEUTYCZNE** czyli trening nabywania umiejętności społecznych polegający na kształtowaniu u dziecka umiejętności samodzielnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, np. radzenie sobie ze wstydem za

własną nieuwagę czy niemożność skupienia się podczas lekcji i podejście do nauczyciela, skierowanie prośby o powtórzenie czy dodatkowe objaśnienie jakiejś partii materiału, zadania do wykonania w domu, grzeczne zwracanie uwagi, używanie zwrotów grzecznościowych, postawa podczas rozmowy; sprawdzanie, jak dziecko postrzega siebie i swoje miejsce w tym procesie.

6/ **TRENING POZNAWCZY** wspieranie dziecka w rozwijaniu strategii uczenia się, które mogą zrekompensować jego trudności poznawcze: przypominanie i odtwarzanie z pamięci różnych ważnych informacji.

Plan działań wobec dziecka z problemem ADHD

Plan działań jest doskonałą podstawą na której może poprzeć się terapia ADHD.

Taki plan powinien zawierać:

- przejrzysty opis trudności dziecka
- dokładny opis interwencji i warunków niezbędnych do radzenia sobie z trudnościami
- role osób uczestniczących w terapii: rodziców dziecka, nauczycieli, pedagogów, psychologów, lekarzy, jasne kryteria dla ewaluacji interwencji terapeutycznej,
- dokładne terminy przeprowadzania konkretnych działań ze szczegółami obserwacji i przeglądem procedur diagnostyczno-terapeutycznych.

Złożoność zaburzenia powoduje, że poszczególne przypadki będą wymagać zaangażowania różnych specjalistów. Dlatego ważna w tym względzie będzie koordynacyjna rola rodziców i ich pełne zaangażowanie.

Indywidualny plan dla dziecka o specjalnych potrzebach edukacyjnych, przydatny nauczycielowi danej klasy

Powinien zawierać:

1. Wykaz trudności dydaktycznych dziecka – lista konkretnych problemów, których dziecko doświadcza w szkole, biorąc pod uwagę
 - a/ wpływ zachowania na postępy dziecka w nauce szkolnej,
 - b/ zmiany w środowisku uczenia się innych dzieci,

- własne przewidywania nauczyciela na temat istnienia i pokonywania problemu dziecka;
- przeprowadzenie życzliwej i nie oceniającej rozmowy z dzieckiem dotyczącej jego problemów,
- własne przewidywania odnośnie pokonywania trudności w sensie zachowania się dziecka i jego osiągnięć w nauce szkolnej oraz środowiska dydaktycznego dla innych dzieci.

2. Opis potrzebnych działań wspomagających zapewnienie odpowiednich warunków nauczania i uczenia się, czyli takich, które pomogą minimalizować problemy

a/ częstotliwość i charakter wsparcia (kontakty interpersonalne, konsultacje indywidualne) z udziałem zaangażowanego personelu

b/ specjalne programy / czynności / materiały / strategii kierowania zachowaniem, np. zachęcanie dziecka do współpracy z innymi dziećmi przy określonych czynnościach – w miarę możliwości pełne zaspokajanie potrzeb edukacyjnych dziecka,

3. Informacje dla rodziców

a/ szczegółowy opis przebiegu pracy nauczyciela z ich dzieckiem

b/ opis pomocy w domu wymaganej od rodziców dziecka.

4. Cele, które należy osiągnąć w określonym czasie, w ramach wyznaczonego harmonogramu.

5. Monitoring i przebieg oceny skuteczności programu.

a/ zadanie to wymaga wcześniejszego określenia konkretnej skali ocen zachowań społecznie akceptowanych i nieakceptowanych.

6. Przegląd podjętych działań wg ustalonych dat i uzyskanych danych.

Zasady, których należy przestrzegać przy ustaleniu powyższego planu:

- Tworzenie planu wymaga współpracy z dzieckiem, polegającej na przeprowadzaniu z nim rozmów podczas określania problemów i układania programu rozwiązania.
- Problemy powinny być określane w aspektach pozytywnych, tzn. opierać się na tym, co chcemy osiągnąć, dopiero wówczas będzie służył edukacyjnemu rozwojowi dziecka i jego kolegów.

- Rozwiązań należy szukać wszędzie.
- Potrzeby dziecka z ADHD można zaspokajać jednocześnie z potrzebami innych dzieci, wówczas można mówić o edukacji integracyjnej, której trzon stanowi uznanie dziecka o specjalnych potrzebach przez innych uczniów odnoszących korzyści z takiego kontaktu.
- Jeśli praca prowadzona według powyższych ustaleń nie odniesie rezultatu, wtedy przystępujemy do udoskonalania planu indywidualnego, co powinno polegać na
 - dalszej obserwacji dziecka dotyczących jego problemów i charakteru ich rozwiązań,
 - utrzymywanie pozytywnego dialogu z uczniem dotyczącego jego problemów,
 - w miarę możliwości pełne zaspokajanie potrzeb edukacyjnych dziecka,
 - informowanie ucznia o przebiegu i skuteczności oddziaływań (pozytywne i negatywne).

Kluczowe zasady skutecznego nauczania dzieci z ADHD w klasie

1. Dokładność i precyzja w porozumiewaniu się z dziećmi z ADHD (kierowanie uwagi na dziecko, gdy chce się, by coś zrobiło).
2. Ochrona dziecka przed rozpraszeniem jego uwagi podczas uczenia się
 - a/ redukcja niepotrzebnych bodźców,
 - b/ zwiększenie bodźców znaczących dla uczenia się,
 - c/ nauczanie dostosowane do zdolności poznawczych i emocjonalnych dziecka.
3. Ochrona i pielęgnowanie u dziecka poczucia szacunku do siebie poprzez:
 - a/ maksymalizowanie możliwości sukcesu,
 - b/ przekazywanie ciepła osobistego i akceptacji,
 - c/ stosowanie wzmacniania choćby najmniejszych osiągnięć za pomocą pochwał i nagród.
4. Przewidywalny, nieskomplikowany tryb postępowania i jego ustalona struktura
 - a/ zajęcia w ciągu dnia podzielone w szersze bloki czasowe, tzw. harmonogram zadań, który z czasem dziecko zacznie wykonywać nawykowo,
 - b/ wewnątrz każdego bloku lekcyjnego powinny być podobne podziały na kilka szczegółowych zadań.

Taki plan dnia roboczego powinien być powieszony w widocznym miejscu w klasie/w domu.

Szczegóły dotyczące zbudowania planu dnia:

- powinien być tworzony wspólnie z dzieckiem,
- unikanie zadań powtarzających się,
- zadania podzielona na kilka krótkich czynności,
- zadania powinny być względnie proste i krótkie,
- wymagania powinny dotyczyć pozytywnych zachowań,
- stosowanie małych i częstych nagród (wcześniej, wspólnie z dzieckiem, można opracować listę takich nagród)
- ukazywanie dziecku jego silnych stron,
- unikanie rozdrażnienia wobec oznak zapominania,
- spokój, pogodny nastrój i krótki czas,
- współpraca dziecka raczej w parze niż w grupie,
- zapewnienie dziecku cichego i spokojnego miejsca do pisania np. sprawdzianów,
- stosowanie prostych strategii behawioralnych, tj.:
 - wysłanie dziecka na krótką 3-5 minutową przerwę,
 - **ignorowanie** zachowania łamiącego ustalone reguły, poprzez **chwalenie** innego dziecka postępującego właściwie,
 - działania zachęcające np. wydawanie żetonów, punktów, nalepek jako nagrody za pozytywne zachowanie, które potem mogą być wymieniane na bardziej konkretną nagrodę.
- codzienny dialog między nauczycielem a uczniem, obfitujący we współczucie, zrozumienie jego sytuacji oraz pełną akceptację dziecka.

Dzieci z ADHD osiągają najlepsze rezultaty swojej pracy, gdy zadania są skonstruowane w taki, sposób, że pasują do ich możliwości i potencjału rozwojowego, akcentują to, co w dziecku pozytywne, co stanowi ich siłę rozwojową. Pozytywne postrzeganie tych dzieci przez nauczyciela, przychylny i akceptujący stosunek umacniają w nich samoocenę i poczucie własnej wartości, motywują do współdziałania.

Literatura:

- 1/ Cooper P., Deus K., *Zrozumieć dziecko z nadpobudliwością psychoruchową. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*. Wyd. Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej, Warszawa 2001
- 2/ Opolska T, Potemska E., *Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa 1998
- 3/ Sarfontein G., *Twoje nadpobudliwe dziecko*. Prószyński i S-ka, Warszawa 1999
- 4/ Natowska H., *Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo*. PZWS, Warszawa 1972