

ADHD – jak sobie z nim radzić

ADHD – przyczyny, objawy i podtypy

Wielu rodziców i nauczycieli skarży się na problemy dzieci z nadruchliwością i koncentracją uwagi. Praca na lekcjach jest coraz mniej efektywna, a odrabianie zadań domowych trwa w nieskończoność. Do próśb o ciszę i spokój dołączyły apele: „Skup się”, „Uważaj”. Deficyt uwagi staje się podstawowym problemem współczesnej szkoły, w której jest coraz więcej dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Czym jest ADHD?

ADHD (ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Występuje na całym świecie i we wszystkich kulturach u 3–10% dzieci.

Zespół ten objawia się trwałymi sposobami zachowania, które tworzą charakterystyczną triadę problemów związanych z:

- utrzymaniem uwagi,
- nadmierną ruchliwością,
- impulsywnością.

Wokół nadpobudliwości narosło wiele mitów i stereotypów. Należy podkreślić, że ADHD nie jest opóźnieniem rozwojowym ani upośledzeniem umysłowym. Jest zaburzeniem rozwojowym mającym charakterystyczne objawy i wymagającym odpowiedniego traktowania. ADHD nie jest też efektem błędów wychowawczych czy objawem patologii. Nadpobudliwość zmienia się wraz z wiekiem. Im młodsze jest dziecko, tym wyraźniejsze są objawy nadruchliwości i kłopoty z kontrolą impulsów, im starsze – tym większe są problemy z koncentracją uwagi.

Diagnoza

Diagnozę stawia się na podstawie amerykańskiej klasyfikacji DSM-IV albo obowiązującej w Polsce Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10.

Dziecko musi przejawiać wystarczającą liczbę opisanych tam objawów, które na poziomie niezgodnym z normą rozwojową:

- utrzymują się co najmniej przez pół roku,
- pojawiają się w co najmniej dwóch środowiskach (np. w domu i w szkole),
- wystąpiły, zanim dziecko ukończyło siódmy rok życia.

Podstawą diagnozy jest wywiad, a nauczyciele – oprócz rodziców – należą do najlepszych źródeł informacji o dziecku.

Przyczyny nadpobudliwości

Obecnie uważa się, że ADHD w znacznym stopniu jest dziedziczne. Jego przyczyną są zaburzenia wydzielania dopaminy i noradrenaliny oraz serotoniny odpowiedzialnych za hamowanie i samokontrolę oraz regulację nastroju i prawidłowy rytm snu. Niedobór tych neuroprzekaźników sprawia, że komórki mózgowe dotknięte zaburzeniami są niedojrzałe. W większości przypadków dojrzewają w późniejszym okresie.

Słysz się też opinie, że przyczyną ADHD mogą być problemy okołoporodowe lub działanie szkodliwych czynników w czasie ciąży (np. dymu z papierosów).

Objawy ADHD

Objawy nadpobudliwości w sferze ruchowej:

- wiercenie się na krześle,
- chodzenie po klasie,
- gadatliwość.

Objawy nadpobudliwości w sferze emocjonalnej:

- wrywanie się do odpowiedzi przed dokończeniem pytania,
- trudności w oczekiwaniu na swoją kolej,
- przerywanie i wtrącanie się do rozmów lub zabaw,
- trudności w przestrzeganiu zasad,
- nieprzewidywanie konsekwencji.

Objawy nadpobudliwości w sferze poznawczej:

- trudności w skupieniu uwagi na szczegółach,
- niekończenie rozpoczętych zadań,
- brak umiejętności planowania,
- trudności w pisemnym wyrażaniu myśli,
- chaotyczność wypowiedzi,
- słaba pamięć.

Podtypy ADHD

W ADHD możemy wyróżnić trzy podtypy:

- podtyp z przewagą nadpobudliwości ruchowej,
- podtyp z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi,
- podtyp mieszany.

Podtyp z przewagą nadpobudliwości ruchowej to dzieci określane często jako żywe srebro, które biegają i skaczą przez cały dzień. Mają trudności z usiedzeniem w miejscu i często chodzą po klasie. Nie przeszkadza im to jednak dobrze orientować się w tym, co mówi nauczyciel. Prawidłowo odpowiadają na pytania. Ich problemem jest częste popadanie w konflikty z otoczeniem, bo nie potrafią czekać i kontrolować swojego impulsywnego zachowania.

Nadruchliwość (najczęściej kojarzona z ADHD) nie jest warunkiem koniecznym do postawienia diagnozy o nadpobudliwości. Drugi z podtypów ADHD, zwany ADD (ang. *Attention Deficit Disorder*), przejawia się głównie zaburzeniami koncentracji uwagi. Objawy tego podtypu są mniej widoczne, co może prowadzić do błędów w diagnozowaniu. Dzieci z ADD są nazywane dziećmi marzycielskimi, śniącymi na jawie, bujającymi w obłokach. To typ Dyzia Marzyciela. Spokojnie siedzą w ławce. Nie wiercą się. Nie kręcą. Nie zrywają bez powodu z miejsca. Nie sprawiają większych problemów wychowawczych, a ich zachowanie nie wzbudza niepokoju rodziców czy nauczycieli.

Dzieci te nie potrafią się jednak skupić na tym, co się do nich mówi. Zapominają to, o czym się przed chwilą rozmawiało. Słyszą 50% tego, co się do nich mówi, z czego losowo zapamiętują 50% informacji. Nie mogą się skupić nad odrabianymi lekcjami. Interesuje je wszystko to, co się dzieje dookoła. Bardzo łatwo się rozpraszają. Nie potrafią pomijać nieistotnych szczegółów i skupić się na jednym wątku. Nie przepisują dokładnie z tablicy. Na klasówkach popełniają prozaiczne błędy wynikające z nieuwagi i rozkojarzenia, nie zaś z niewiedzy czy niskiej inteligencji. Źle przepisują cyfry, mylą znaki działań matematycznych, nie potrafią rozwiązać zadania, ponieważ nie są w stanie przeczytać do końca polecenia. Jeżeli jednak coś je zainteresuje (np. gra komputerowa), potrafią poświęcić temu godziny i trudno jest je oderwać od ulubionych czynności. Zachowanie takie jest bardzo charakterystyczne, ale mylące dla wielu pedagogów. Budzi ich wątpliwości co do trafności diagnozy pedagogicznej.

Trzecim podtypem ADHD jest podtyp mieszany, który jest połączeniem żywego srebra z Dziem Marzycielem. W tym przypadku u dziecka występują nasilone objawy niepokoju ruchowego, słaba kontrola impulsów oraz objawy zaburzenia koncentracji uwagi. W tym podtypie kumulują się problemy z uwagą, pamięcią czy spokojnym pozostawaniem w miejscu. Dziecko cały czas biega. Wszystko przyciąga jego uwagę. Wielu czynności dziecko nie doprowadza do końca. Nie jest w stanie wykonywać złożonych zadań lub instrukcji. Nie potrafi zorganizować sobie pracy i gubi się w hałasie klasy szkolnej. Często ma problemy w kontaktach z kolegami, ponieważ nie umie zaakceptować i dostosować się do zasad panujących w grupie.

Zalety dzieci z ADHD

W gąszczu trudności i problemów, jakie stwarza nadpobudliwość, nie wolno jednak zapomnieć o zaletach dzieci z ADHD. To atuty, na których warto budować ich pozycję w oczach rówieśników i dorosłych.

Dzieci z ADHD:

- mają mnóstwo energii,
- próbują nowych rzeczy, ryzykują,
- dobrze dogadują się z dorosłymi,
- potrafią robić wiele rzeczy naraz,
- są inteligentne,
- mają wspaniałe poczucie humoru,
- bardzo dobrze opiekują się młodszymi dziećmi,
- dostrzegają szczegóły, których inni nie widzą,
- są empatyczne,
- potrafią myśleć niekonwencjonalnie,
- chętnie pomagają innym,
- są radosne i entuzjastyczne,
- są obdarzone wielką wyobraźnią,
- są komunikatywne,
- są wrażliwe i towarzyskie,
- chętnie zawierają przyjaźnie,
- są odważne,
- są ciepłe i czułe,
- są troskliwe,
- są dociekliwe,
- szybko wybaczą,
- są szczerze,
- nigdy się nie nudzą¹.

¹ http://www.adhd.rzeszow.pl/dziecko_adhd/

Uczeń z ADHD

Do podanych już objawów nadpobudliwości należy dodać te, które są szczególnie widoczne i istotne na lekcjach. Objawy te dotyczą nie tylko uczniów nadpobudliwych, ale również mających dysleksję i dysgrafię.

Problemy z nauką:

- zniekształcanie zapisu cyfr i dat,
- pomijanie i odwracanie znaków,
- gubienie i dodawanie cyfr i liter,
- problemy z rysowaniem i uzupełnianiem tabel, wykresów i schematów,
- mylenie cyfr i liter o podobnym obrazie,
- mylenie podobnie brzmiących pojęć (np. „przeszłość” i „przyszłość”, „akapit” i „apokryf”),
- pomijanie części działań i zadań,
- problemy z orientacją na tablicy i w tekście,
- mylenie linijek,
- brak umiejętności pomijania nieistotnych szczegółów,
- chaotyczność wypowiedzi (trudności w chronologicznym ustawieniu wydarzeń),
- wolne tempo pisania,
- nieczytelne pismo,
- niedokładne przepisywanie z tablicy,
- nieczytanie poleceń do końca,
- trudności organizacyjne,
- zapominanie o codziennych obowiązkach (zapisaniu pracy domowej, zabraniu przyborów),
- gubienie stron i ćwiczeń, nad którymi się pracuje,
- gubienie przyborów szkolnych,
- interesowanie się wszystkim wokół (oglądanie gazetek ściennych, gryzienie ołówków),
- słaba pamięć krótkotrwała (szybkie zapominanie treści zadań, instrukcji),
- męczliwość,
- popełnianie prozaicznych błędów wynikających z nieuwagi i rozkojarzenia, nie zaś z niewiedzy czy niskiej inteligencji.

Problemy z zachowaniem:

- problemy z panowaniem nad emocjami (gwałtowne reakcje na niepowodzenie),
- łatwe wpadanie we frustrację,
- ciągła potrzeba ruchu,
- wiercenie się,
- chodzenie po klasie,
- przerywanie innym,
- nadmierna gadatliwość.

Problemy w kontaktach międzyludzkich:

- trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami,
- problemy ze współpracą w grupie,
- brak zaangażowania się we wspólną pracę i zabawę,
- brak umiejętności spokojnego rozwiązywania konfliktów,
- podatność na prowokację,
- niska samoocena,
- wycofywanie się z grup rówieśniczych.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych do możliwości ucznia

Na podstawie zaleceń MEN oraz profilu ucznia utworzonego w oparciu o opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznych można opracować plan form i metod dostosowania wymagań edukacyjnych do możliwości tego ucznia.

Zachowanie i komunikacja

Wprowadzaj jasne reguły

1. Ustal reguły wspólnie z uczniem. Niech je zapisze lub wklei do zeszytu. Pamiętaj, aby te zasady wprowadzały pozytywne wzorce zachowania, dlatego nie stosuj form zaprzeczonych, np. „Siedzę w ławce twarzą do tablicy” zamiast „Nie chodzę po klasie”, „Moje stopy i nogi krzesła są na podłodze” zamiast „Nie kręcę się na krześle”. Reguły powinny być dla ucznia zrozumiałe, czyli: „Książka i zeszyt są na brzegu ławki” zamiast „Mam porządek na ławce”.
2. Przypominaj o tych zasadach. Odwołuj się do nich – szczególnie w chwilach silnego wzburzenia lub zdenerwowania, w których dorośli mogą być nieobiektywni, a dziecko może odczuć, że jest niesprawiedliwie oceniane.
3. Informuj o zasadach, zanim uczeń je złamie – zbyt późna informacja niepotrzebnie frustruje obie strony.
4. Nagradzaj za stosowanie się do ustalonych zasad. Zasada nienagradzania zanika.
5. Powiedz dziecku o swoich oczekiwaniach, a nie tylko o tym, czego nie powinno robić. Nie podpowiadaj mu, jak cię może zirytować.
6. Bądź konsekwentny.
7. Pomóż uczniowi rozładować lub zagospodarować nadmiar energii. Jeżeli wiesz, że uczeń nie jest w stanie wysiedzieć całej lekcji w ławce, ustal z nim, że może wstać z krzesła dwa razy w ciągu zajęć. Musi wiedzieć dokładnie, jak ten czas może spożytkować, np. zatemperować kredki, zmoczyć gąbkę, podlać kwiaty, wykonać przysiady. Możesz zaproponować mu zadania ściśle związane z tematem lekcji. Nadrużliwy uczeń dość szybko wykonuje polecenia nauczyciela, który musi być gotowy do modyfikacji i wymyślenia nowych poleceń. Wszystko po to, aby zagospodarować nadmiar energii, która nieujarzmiona może uniemożliwić pracę pozostałym uczniom, a nauczycielowi – prowadzenie lekcji.

Efektywna komunikacja to komunikacja zintegrowana. Jeżeli uczeń ma kilku nauczycieli i każdy ma inne wymagania i oczekiwania, opisane wyżej działania rozmywają się i tracą sens. Warto byłoby połączyć siły przynajmniej polonisty i matematyka i ujednoczyć przekaz dotyczący reguł pracy i zachowania.

Posadź ucznia w odpowiednim miejscu

1. Posadź ucznia w pierwszej ławce, z daleka od okna, z flegmatycznym i dobrym uczniem.
2. Prowadź lekcje, stojąc blisko jego ławki lub często koło niej przechodź.
3. Ogranicz dostęp do gazetek ściennych i pomocy naukowych, które są interesujące dla dziecka.

Stosuj strategię „Pochwała na każdej lekcji”

Napominanie dziecka jest najmniej efektywną metodą wychowawczą. Karanie i związane z tym emocje są tak obciążające dla obu stron, że konieczne jest poszukiwanie innego rozwiązania.

1. Chwal ucznia:

- za poprawne wykonanie rutynowych czynności, np. „Lubię podkreślony temat w zeszytce”,
- za zmieszczenie się z pracą w określonym czasie, np. „Zdażyłeś przepisać wszystkie przykłady – to się nazywa mobilizacja”,
- za zachowania, które chcesz utrwalić, np. „Książka i zeszyt na brzegu ławki – to się nazywa porządek”,
- za wysiłek, np. „Obiecałeś, że dokończysz – i dotrzymałeś słowa”,
- za konkretne działania, np. „Szczególnie podoba mi się wykres tego zdania”.

2. Unikaj mówienia:

- „Nareszcie zabrałeś się do pracy” – dziecko słyszy: „Jesteś leniem, nie chce ci się pracować”,
- „W porównaniu z twoim czwartkowym zachowaniem dziś jest bardzo dobrze” – tu ukryta jest poprzednia słabość bądź niepowodzenie dziecka,
- „Zawsze tak pracuj” – to przykład wywierania presji, uczeń czuje, że nie da rady sprostać temu „zawsze”,
- „Wiedziałem, że cię na to stać” – to z kolei jest przypisywanie sobie pewności czy racji, nie zaś chwalenie osiągnięć.

3. Unikaj słów: „Pięknie”, „Wspaniale”, „Brawo”. Jeżeli chcesz chwalić za rzeczy oczywiste, normalne czy zwykłe, używaj adekwatnych określeń, inaczej stracisz wiarygodność.

Zamiast napomnień

1. Opisz, co widzisz, np. „Masz pustą kartkę”, „Widzę, że się zgubiłeś”, „Oderwałeś się od pracy”.
2. Udziel informacji, np. „Teraz piszemy w zeszytach”, „Ławka to nie miejsce do pisania”, „Zaraz kończymy”.
3. Pobudź do działania, np. „Przeczytaj pytanie do ćwiczenia”.
4. Mów o swoich uczuciach, np. „Martwię się, że nie czytasz”.

Stosuj strategię „Mniej znaczy więcej”

1. Wydawaj krótkie i konkretne polecenia, np. „Zapisz”.
2. Po wydaniu polecenia całej klasie powtórz je uczniowi z ADHD lub zapisz na tablicy.
3. Pobudź uwagę ucznia jakimś dźwiękiem (np. nagraj na dyktafon dźwięk esemesa).
4. Przyklej do zeszytu lub ławki karteczkę z wiadomością, np. „Zapraszam do pracy”.
5. Nie powtarzaj się. Jeżeli masz wątpliwości, czy dziecko cię słyszy, poproś o powtórzenie polecenia, utrzymując z nim kontakt wzrokowy. Nie pytaj, czy rozumie, bo zawsze odpowie „tak”.
6. Upraszczaaj polecenia. Uproszczenie nie jest pomocą merytoryczną, ale formą przywołania. Przyjmij, że dziecko potrafi wykonać zadanie, gdyż ma odpowiedni poziom inteligencji. Pomóż mu tylko się skupić i pokonać jego deficyty. Stosuj uproszczenia, jeśli widzisz, że dziecko się rozkojarzyło.

Praca zespołowa

Buduj pozycję ucznia w klasie

Buduj pozycję nadpobudliwego ucznia w klasie, ale uważaj, aby twoje postępowanie nie spowodowało, że uczniowie zobaczą w nim nieudacznika lub gapę. Nie mów: „Ty zawsze”, „Ty ciągle”, „Ty znów”. Dowiedz się, jakie są mocne strony ucznia, w czym jest dobry (np. biegi, recytacja, fotografia). Bazu na tych atutach. Powołuj się na jego autorytet w tej dziedzinie. Działania te zaowocują bezkonfliktową pracą w zespołach i zapobiegną marginalizacji udziału takiego ucznia w grupie.

Praca zespołowa jest nie lada problemem dla dziecka z ADHD. Wymaga treningu i stałej kontroli nauczyciela, brak bowiem umiejętności organizacji pracy i respektowania zasad jej podziału może zniweczyć starania całej grupy. Ważne jest więc, aby grupa, do której trafia taki uczeń, nie była przypadkowa.

Uczenie się

Stosuj strategię „Jak najmniej niespodzianek”

Dzieci nadpobudliwe nie wierzą we własne możliwości. Potrafią bardzo emocjonalnie reagować na wszelkie zmiany czy trudności. Nie znoszą niespodzianek, więc każdą nowość lepiej wprowadzać im powoli. Osuwając z nią, zapowiadać zmiany, sugerować możliwość pojawienia się czegoś nowego. Nagłe zwroty akcji wywołują u nich równie gwałtowną reakcję. Potrafią wybiec z sali, rzucić zeszytem lub wycofać się: położyć na ławce, odmówić pisania, udawać ból brzucha. Zadanie prostego pytania odnoszącego się do wiedzy sprzed kilku lat może się zakończyć niepowodzeniem i kompromitacją w oczach klasy.



Wskazuj, co uczeń musi umieć

Nadpobudliwy uczeń nie potrafi pomijać nieistotnych szczegółów i skupić się na jednym wątku. Samodzielny wybór najbardziej istotnych treści tekstu jest dla niego dużym problemem. Raz mu się wydaje, że wszystko jest ważne, innym razem zwróci uwagę tylko na ilustracje. Dlatego istotne jest, aby najważniejsze pojęcia, definicje i zasady były wyróżnione i łatwe do znalezienia. Jeżeli określisz uczniowi z ADHD najważniejsze części tekstu hasłem „Musisz umieć”, mniej ważne – „Powinieneś umieć”, a dodatkowe informacje jako „Możesz umieć”, to dasz mu szansę na efektywniejszą i samodzielną pracę.

Aktywizuj do pracy na pierwszej lekcji z nowego działu

Warto wykorzystać pierwszą lekcję z nowego działu, aby pokazać uczniowi z ADHD, że potrafi poprawnie odpowiedzieć na pytanie, wyjaśnić nowe pojęcie lub rozwiązać prosty przykład. Dzieci z trudnościami w nauce są bardziej aktywne na pierwszej lekcji z nowego działu. Uważają, że wówczas wszyscy mają równe szanse, bo jest to nowy materiał i nikt go jeszcze nie umie. Nietrudno wtedy o poprawną odpowiedź i podstawę do wystawienia dobrej oceny.



Nawiązuj do tego, co już znane

Nowa wiedza budowana jest na ciągłym powtarzaniu i przypominaniu treści ważnych z punktu widzenia podstawy programowej. Jednocześnie ciągle podwyższana jest poprzeczka, co daje szansę na rozwój i przygotowanie do nauki na kolejnym poziomie edukacyjnym.

Dziel złożone zadania na etapy

Podawaj uczniowi zawsze jedno zadanie do wykonania. Ustal, że każdą rozpoczętą pracę doprowadza do końca. Priorytetem będzie tu dokończenie pracy, a nie liczba zadanych ćwiczeń. Dobrym przykładem podziału zadania na etapy jest poniższe ćwiczenie. Aż 11 przykładów może przytłoczyć nadpobudliwe dziecko. Daj mu 2–4 przykłady do wykonania, co nie oznacza, że nie upora się ze wszystkimi.

Pisanie

Stosuj strategię „Maksimum ćwiczeń, niewiele pisania”

1. Daj prawo do pisania na komputerze.
2. Pozwól na rysowanie map mentalnych.
3. Proponuj podkreślanie najważniejszych lub nowych pojęć, a nie ich przepisywanie.
4. Ogranicz przepisywanie z tablicy. To najtrudniejsza czynność dla dziecka z ADHD i z dysgrafią.
5. Korzystaj z tekstów z lukami. Niech uczeń uzupełnia wykresy, tabelki i schematy.
6. Wykorzystuj szablony i wzory wypowiedzi pisemnych.

Uczeń z nadpobudliwością pisze tak, jak mówi, czyli chaotycznie. Miesza wątki, nie potrafi opisać tego, czego nie zna, ma problem z fantazjowaniem na określony przez nauczyciela temat. Z tego powodu należy mu bardzo dokładnie określić zasady (np. długość tekstu), rozpisać plan, stworzyć szablon. Można mu podpowiedzieć, w jaki sposób ma rozpocząć swój tekst, jak go rozwinąć, a jak zakończyć. Nie należy zakładać, że szóstoklasista lub gimnazjalista powinien to już wiedzieć.

Wprowadzaj gry i zabawy

Gry i zabawy mogą zmienić sposób postrzegania i zapamiętania pewnych treści. Są nie tylko chwilą oddechu między zadaniami, ale również formą utrwalania materiału trudnego dla dzieci z nadpobudliwością czy dysleksją.

Poznawanie wielozmystowe

Stwarzaj możliwości poznawania wielozmystowego

W pracy z uczniem z ADHD bardzo ważne są gry i zabawy umożliwiające poznawanie wielozmystowe. Nie tylko ograniczają pisanie, ale pomagają też zagospodarować nadmiar energii przy utrwalaniu materiału. Są niezwykle skuteczną formą zapamiętania potrzebnych pojęć.

Prace domowe

Dla dobra trzech stron – dziecka, rodzica i nauczyciela – ważne jest, aby zachować właściwe proporcje między pracą w domu i w szkole.

Nie traktuj zadania domowego jako sposobu uzupełniania brakujących notatek z lekcji i nadrabiania zaległości

Przerzucenie tego na dom to pozorne odciążenie się nauczyciela od pracy z uczniem na lekcji. Rodzice, widząc zaległości, np. wpis „Brak zapisu z lekcji”, czują obowiązek ich nadrobienia. Uzupełniają z dzieckiem notatki z każdej lekcji, a dopiero potem zabierają się za zadania domowe. Zazwyczaj rozwiązanie zadania w domu zajmuje dziecku nadpobudliwemu trzykrotnie więcej czasu niż w klasie.

Biorąc to pod uwagę, można łatwo zdać sobie sprawę, że brakuje mu już czasu na normalne życie rodzinne. Dziecko nie wychodzi z rówieśnikami, nie spędza czasu na świeżym powietrzu, nie ma czasu na dodatkowe zajęcia (hobby, sport). Potrzeba zabawy i bycia z kolegami jest jednak tak duża, że dziecko zaczyna ją realizować na lekcjach. Przyzwyczajone do obowiązku uzupełniania wszystkiego w domu, przestaje w ogóle pracować w szkole. Zamiast uwag o braku notatki z lekcji zaczynają się pojawiać inne: „Syn/córka przeszkadza na zajęciach, ciągle rozmawia, uniemożliwia innym pracę”.

Tym pozornym ułatwieniem życia nauczyciel ukreca na siebie bicz. Dla dziecka szkoła staje się jedynym miejscem kontaktów towarzyskich i zaczyna odgrywać rolę podwórka. Odwrócenie tej tendencji jest bardzo trudne. Dziecko „uwięzione” po lekcjach w domu przez wystraszonych, zbyt ambitnych, ale konsekwentnych rodziców rozszerza ten zwyczaj na pozostałe zajęcia. W ten sposób dezorganizuje pracę wszystkim nauczycielom. Dlatego konsekwentnie wymagaj zapisu z lekcji, zgodnie z możliwościami ucznia. Doceniaj jakość i poprawność pracy, a nie jej ilość.

Daj rodzicom możliwość elastycznego zarządzania pracą domową ucznia

Brak zadania może być wynikiem niedyspozycji rodziców, ich choroby lub pracy. Pamiętaj, że wiele dzieci nadpobudliwych nie potrafi samodzielnie odrabiać lekcji i że odrabianie trwa nawet kilka godzin. Nie wszyscy rodzice, a szczególnie samotni, są w stanie regularnie pomagać dziecku. Zrozumienie trudnej sytuacji rodzica zaowocuje zaufaniem do nauczyciela. Daj rodzicom prawo i możliwość elastycznego zarządzania pracą domową dziecka. Ważne jest, aby zadanie zostało wykonane – nawet po terminie. Zaufaj rodzicom i ich wiedzy o dziecku. Pamiętaj o gorszych dniach dzieci z ADHD i marnych wówczas efektach pracy. Ustal z rodzicami, że przy natłoku zadań mogą zaproponować wykonanie kilku przykładów z zadania – zamiast wszystkich. Resztę mogą przećwiczyć ustnie.

Pomóż rodzicom odpowiednio zorganizować pracę domową dziecka

Oto kilka propozycji, które możesz zasugerować rodzicowi².

1. Ustal stałą godzinę na rozpoczęcie odrabiania lekcji, aby zapobiec ciągłemu odwlekaniu pracy.
2. Ogranicz bodźce docierające do dziecka – wyłącz telewizor i komputer, zamknij okno, nie przyjmuj w tym czasie znajomych.
3. Wyznacz stałe miejsce pracy. Zorganizuj je tak, aby na biurku znajdowały się tylko przedmioty potrzebne do wykonania pracy.
4. Rób krótkie przerwy, jeżeli widzisz, że dziecko zbyt się rozprasza.
5. Pochwal dziecko za każde wykonane zadanie.
6. Zakończ odrabianie lekcji wspólnym spakowaniem tornistra.

² T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka, *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*, Lublin 1999, s. 54.

Pamiętaj!

1. Nie zadawaj pracy w biegu, przy dzwoniącym na przerwę dzwonku.
2. Sprawdź, czy uczeń zapisał zadanie domowe.
3. Określ hierarchię ważności poszczególnych prac: „Musisz umieć”, „Powinieneś umieć”, „Możesz umieć”. Konsekwentnie domagaj się ustalonego minimum.
4. Zauważaj trud wykonania zadań. Więcej czasu poświęć na pochwałę tych, którzy pracę zrobili, niż połajanie tych, którzy jej nie wykonali.
5. Stawiaj dobre oceny za pracę w domu, nie zaznaczaj jedynie jej braku. Potnij dowolny obrazek lub wykorzystaj minipuzzle. Nagradzaj ucznia z deficytami jednym elementem układanki za każdą dostarczoną i zrobioną pracę czy zadanie dodatkowe, aby po pewnym czasie ułożył z niego całość. Będzie ona nagradzana oceną w dzienniku. Podobną nagrodą mogą być karty z gry Piotruś, które dziecko zbiera. Po zdobyciu całej talii uczeń ma prawo umówić się z nauczycielem na grę w karty po lekcjach. O dostarczenie kart i puzzli poproś rodziców. Będą ci wdzięczni za każdą pomoc w odrabianiu pracy domowej.
6. Domagaj się uzupełnienia i poprawy pracy domowej. Nie odrzucaj spóźnionych prac.
7. Stosuj karty prac domowych. Pamiętaj, że każdy zapis pracy musisz podpisać. Jeżeli nie ma pracy, wpiszuj „Brak pracy”.

Przykład karty prac domowych

Imię i nazwisko	Data/Nr tygodnia
Przedmiot:	Termin oddania:
Muszę wykonać	
Mogę wykonać	Podpis nauczyciela
Przedmiot:	Termin oddania:
Muszę wykonać	
Mogę wykonać	Podpis nauczyciela
Przedmiot:	Termin oddania:
Muszę wykonać	
Mogę wykonać	Podpis nauczyciela

Bibliografia

- Chrzanowska B., Święcicka J., *Oswoić ADHD. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo*, Warszawa 2006
- Dąbrowska-Lucci A., *Geniusze z oślich ławek*, „Skarb” 2008, nr 4, s. 50-52
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań 2001
- Fita-Czuchnowska M., *Nakręcenie rządzą*, „Wprost” 2007, nr 27, s. 56-62
- Hallowell E., Ratey J., *W świecie ADHD. Nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami uwagi u dzieci i dorosłych*, Poznań 2004
- Heininger J., Weiss S., *Od chaosu do spokoju. Jak wychowywać dzieci z ADHD i innymi zaburzeniami zachowania*, Poznań 2005
- Kendall P., *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*, Gdańsk 2004
- MacKenzie R., *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, Gdańsk 2007
- Napiontek O., Pietrasik J., Szaniawska M., *Prawa dziecka z ADHD w szkole*, Warszawa 2006
- Nolting H., *Jak zachować porządek w klasie*, Gdańsk 2004
- O'Regan F., *ADHD*, Warszawa 2005
- Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*, Lublin 1999
- Wójcik M., *ADHD – Świat to za mało*, „Remedium” 2006, nr 6, s. 20

