

Metody pracy z dzieckiem z ADHD

Nauczyciel spędza z dzieckiem wiele czasu, doświadcza więc konieczności zrozumienia jego zaburzenia, poznania metod pracy i podjęcia trudu wprowadzenia ich w codzienną aktywność. Konieczność ta jednak jest też możliwością – możliwością korekcyjnego wpływu na dziecko z problemem, a więc pomocy mu. Bo ADHD to nie niegrzeczność...

Grupa przedszkolna, relacje nauczyciel – uczeń i kontakty z rówieśnikami są czynnikiem kształtującym rozwój społeczny. Ważne jest, aby nauczyciel prowadził urozmaiconą, ale konsekwentną działalność wychowawczą, wpajał poczucie odpowiedzialności za postępowanie własne i całego zespołu, uwrażliwiał dzieci na potrzeby innych. Pomocne w pracy wychowawczej może być stosowanie metod zaczerpniętych z pedagogiki zabawy, terapii baśnią czy muzykoterapii. Wykorzystanie różnorodnych metod służy przewyciężaniu zaburzeń spowodowanych nadpobudliwością i może być gwarancją sukcesu edukacyjnego dziecka. Wskazane jest prowadzenie korespondencji w dzienniczku: dom – przedszkole – dom lub zabieganie o częstą wymianę informacji z rodzicami. Dobre efekty daje stała systematyczna korespondencja/spotkania z rodzicami, częste indywidualne rozmowy, udzielanie rad, wspólne omawianie problemów i analiza sposobu ich rozwiązywania, okazywanie akceptacji i wsparcia.

Skuteczność terapii i działań wychowawczych maleje wraz z wiekiem dziecka. Dlatego bardzo ważne jest wczesne i właściwe rozpoznanie tego zaburzenia oraz ścisła współpraca rodziców, nauczycieli i innych osób zaangażowanych w niesienie pomocy dziecku. Wychowywanie dziecka nadpobudliwego od dzieciństwa w spokojnej atmosferze, przy stałej kontroli, przy współpracy rodziców i nauczycieli daje mu szansę na prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie.

Główne zasady postępowania z dzieckiem nadpobudliwym:

1. Konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie.
2. Należy wyznaczać niezbyt odległe działania i określić jasno, formułując krótkie komunikaty, sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja i duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce, a w rezultacie zapominanie i porzucanie rozpoczętego zadania.
3. Systematyczne przyzwyczajanie dziecka do finalizowania każdego rozpoczętego zadania.
4. Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji.
5. Utrzymywać stałe kontakty z rodzicami.
6. Zachować spokój i rozsądek. Nie można pozwolić, aby niepokój i nadruchliwość dziecka udzieliły się nauczycielowi.
7. Oddziaływać na dziecko powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie. Podawać krótkie, proste polecenia, zwracać uwagę hasłowo.
8. Po zajęciach wymagających wysiłku ruchowego należy zastosować ćwiczenia wyciszające.
9. Stworzyć dziecku uporządkowany świat (plan codziennych zajęć, normy i zasady postępowania, konsekwencje wypływające z ich łamania).
10. Upredzić przed sytuacją nową, nieznaną (np. wycieczka, spacer, konkurs).

Miejsce pracy/ćwiczeń/zabaw dziecka:

Powinno być pozbawione elementów, które mogą rozpraszać uwagę. Idealem są ściany w jednym kolorze, bez gazetek ściennych, czy pomocy naukowych na ścianie bocznej, ozdób. Jeżeli pomoce, czy plansze muszą gdzieś wisieć, to raczej nie końcu sali, podobnie gazetki, ozdoby itp. Dziecko powinno siedzieć/pracować/ćwiczyć blisko nauczyciela, tak, aby ten miał do niego łatwy dostęp - mógł szybko podejść i zwrócić uwagę na tok zajęć lub przeciwdziałać ewentualnym niebezpiecznym sytuacjom.

Ograniczanie bodźców:

Dziecko z ADHD nie powinno siedzieć/ćwiczyć/pracować przy oknie, ani przy samych drzwiach. Za oknem dzieją się ciekawe rzeczy rozpraszające uwagę, podobnie przez drzwi ciągle ktoś przechodzi. Jeżeli okna wychodzą na ruchliwą ulicę, to powinny być zamknięte - lepiej zrobić co jakiś czas przerwę na wietrzenie, niż próbować się przebić przez hałas. Musimy dopilnować, aby na stoliku dziecka znajdowały się tylko przybory potrzebne do aktualnej pracy.

Dzielenie pracy na etapy:

Zamiast poleceń długich wydajemy kilka krótszych np. wyjmij kredki (czekamy aż dziecko to zrobi). Jeżeli praca do wykonania jest czasochłonna, dzielimy ją na etapy z przerwami.

Planowanie:

Nauczyciel zaczyna od omówienia zadania/ćwiczenia/zabawy. W trakcie powiela wskazówki, przypomina. Na końcu należy podsumować zadanie, jak dziecko je wykonało, co dobrze zrobiło, co mogło zrobić lepiej.

Dydaktyka:

Warto wprowadzać metody ułatwiające dzieciom przyswajanie wiedzy i informacji - techniki audiowizualne, praca w grupach itp. Im ciekawiej będziemy prowadzić zajęcia, tym mniej dziecko z ADHD będzie się rozpraszało.

BEHAWIORALNE METODY KIEROWANIA ZACHOWANIEM DZIECKA Z ADHD**Tworzenie systemu zasad i procedur:**

W sali powinien być ustalony jasny system zasad i procedur - dzieci powinny dobrze wiedzieć co wolno, czego nie wolno robić i jak należy postępować w różnych sytuacjach.

Skuteczne wydawanie poleceń:

Polecenia, które wydajemy dzieciom powinny być krótkie, i pozytywnie sformułowane. Bo jeśli powiemy dziecku "nie kop w ścianę", to odwołujemy się do mechanizmu hamowania aktywacji, który u osób z ADHD nie działa. Natomiast gdy poprosimy dziecko, aby postawiło nogę na podłodze, odwołujemy się do mechanizmu wzbudzania aktywacji, który działa, czym zwiększamy prawdopodobieństwo, że polecenie zostanie wykonane. Analogicznie - "usiądź na swoim krześle" zamiast "nie chodź po sali".

Stosowanie konsekwencji pozytywnych i negatywnych:

Właściwe stosowanie systemu konsekwencji jest kluczowe w pracy z dzieckiem z ADHD. Przede wszystkim należy skupiać się na konsekwencjach pozytywnych, czyli nagrodach - a w szczególności pochwałach, których stosowanie zachęca dzieci do prawidłowego zachowania. Dzieci powinny być chwalone tak często jak to możliwe. Natomiast konsekwencje negatywne

powinny w logiczny sposób wynikać z zachowania dziecka (tzw. logiczne konsekwencje), oraz powinny być adekwatne do czynu - nie za silne i nie za mocne. Kary w tradycyjnym ich rozumieniu nie wychowują, ponieważ na ogół są nieadekwatne do kalibru występk.

METODY PRACY Z KONKRETNYM ZACHOWANIEM

- Analizujemy zachowanie, które chcemy zmienić. Dokładne przyjrzenie się zachowaniu dziecka pomoże nam znaleźć jego rzeczywiste przyczyny, które nie zawsze bezpośrednio muszą wynikać z objawów choroby.
- Wyznaczamy sobie cele, które mamy osiągnąć w pracy nad danym zachowaniem. Musimy sobie wyznaczyć cel idealny, który chcemy osiągnąć, oraz cele krótkoterminowe, nad którymi będziemy pracować etapami. Jeżeli mamy dziecko spacerujące po sali nieustannie, to celem idealnym będzie doprowadzenie do sytuacji, w której dziecko będzie siedziało przy stoliku przez kilkanaście minut. Natomiast cel krótkoterminowy będzie zakładał ograniczenie wędrowek do określonej liczby. Jeżeli po dwóch tygodniach osiągniemy sukces, to możemy liczbę spacerów ograniczyć do trzech na godzinę - i tak stopniowo, do zaniku niepożądanego zachowania.
- Zawijujemy z dzieckiem kontrakt behawioralny - czyli ustalamy w jaki sposób będziemy pracować nad danym zachowaniem, stopniowo zmniejszając jego częstotliwość.. Za każdorazowe wywiązanie się z umowy nagradzamy dziecko.
- **WAŻNE: PRACUJEMY TYLKO NAD JEDNYM ZACHOWANIEM NA RAZ !!!**

ORGANIZOWANIE PRACY I NAUKI WEDŁUG PEWNYCH REGUŁ

- Zadania dziecka powinny być nastawione na cel, tzn.: nie hamowanie nadmiernej aktywności dziecka, lecz stałe, dyskretne ukierunkowywanie jego działalności na właściwy cel.
- Czuwanie nad stawianiem celów na miarę możliwości dziecka, np. dzielenie materiału na części, sprawdzanie, czy dziecko zrozumiało polecenie, kontrolowanie pracy dziecka, koncentracji jego uwagi, chwalenie za każdy etap wykonanego zadania.
- Dyskretna pomoc w organizowaniu działania dziecka, tak aby zawsze osiągnęło zamierzony cel.
- Każde zadanie powinno być dokończone, sprawdzone - uczy to samokontroli i wprowadza niezbędny dla dziecka porządek.
- Kontrola nad pracą dziecka nie powinna polegać na krytykowaniu, ale na poszukiwaniu innych zajęć, gdy jest ono zniechęcone, pomocy w rozwiązywaniu zadań.
- Dziecko powinno uczyć się/ćwiczyć w krótkich odcinkach czasu (około 15 min.), a przerwy należy przeznaczyć na relaks, aktywność przyjemną.
- Sprawdzać wykonane zadanie w obecności dziecka, aby przyzwyczajając je do porządkowania własnej pracy.
- Czynność, którą ma dziecko wykonać lub informacje, które ma zapamiętać należy powtarzać wielokrotnie.
- Ważne jest podkreślanie u dziecka mocnych stron oraz nagradzanie za drobne sukcesy np. uśmiechem, przytuleniem, pochwałą, szczególnie przed kimś trzecim – czyli wzmacnianie pozytywne.

SYSTEM NORM I ZASAD ORAZ ROLA KONSEKWENCJI Z PRACY

Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO

Podobnie, jak zbyt sztywna dyscyplina, stosowanie kar nieadekwatnych do przewinienia, czy też kar cielesnych, rzeczą, która blokuje porozumienie między dorosłymi i dziećmi jest brak systemu jasno sformułowanych zasad i norm regulujących życie w grupie. Normy – czyli dla czego trzeba postępować tak, a nie inaczej, zasady – czyli to jak wprowadzamy normy w życie. Normą może być np. szacunek dla drugiego człowieka, zasadami np. mówienie dzień dobry, ustąpienie miejsca.

Znaczenie norm i zasad w wychowaniu dziecka nadpobudliwego:

- jasno sformułowane dają dziecku poczucie pewności i bezpieczeństwa,
- spójny ich system ułatwia dorosłym wychowanie dziecka,
- raz wprowadzone oszczędzają czas dziecka i rodzica,
- pomagają uniknąć wielu sporów, pomagają dorosłym czuć się pewnie, dają poczucie, że umieją oni zapanować nad własnym domem, grupą.

Aby ustalić odpowiedni system zasad i norm w wychowaniu dziecka nadpobudliwego, najlepiej jest zrobić listę wszystkich zachowań dziecka, które najbardziej denerwują i dokuczają innym. Zasady powinny być stałe, jasno sformułowane, najlepiej zapisane na kartce oraz powinny obowiązywać wszystkich rówieśników dziecka w grupie.

Z systemem norm i zasad wiąże się pojęcie konsekwencji. Konsekwencje to takie środki, które pomagają utrzymać dyscyplinę, a nie są zależne od humoru osoby, która je „wymierza”. Pokazują jakie zachowania prowadzą do jakich skutków. Szczególnie ważne właśnie w wychowaniu dzieci nadpobudliwych, gdyż te mają ogromny problem z przewidywaniem następstw swojego zachowania. Konsekwencja powinna być związana z określoną zasadą.

Powinna być również:

- szybka - czyli powinna nastąpić zaraz po przewinieniu dziecka,
- skuteczna - czyli doprowadzona do końca,
- sprawiedliwa - czyli odpowiednia do przewinienia,
- słuszna - związana z rzeczywistym przewinieniem dziecka,
- sympatyczna - wyrażona bez nienawiści,
- słowna – wyrażona słownie, nie cielesna.

Konsekwencje mogą być naturalne (np. wynikające z jakiegoś zagrożenia) i logiczne (wynikające z regulaminu, umowy). W odróżnieniu od kary konsekwencja nie wzbudza złości i agresji dziecka, nie przekazuje mu również informacji, że jest złym dzieckiem, które należy ukarać, po prostu lepiej się kojarzy. Jeśli więc dziecko zrobi coś złego, złamie pewne zasady, a my pozwolimy mu ponieść za to jak najszybciej konsekwencje odpowiednie do przewinienia – dziecko prawdopodobnie będzie starało się więcej tego nie powtórzyć. Z czasem wystarczy samo ostrzeżenie. Konsekwencje, zarówno te negatywne jak i pozytywne, jak również zasady i normy zachowań najlepiej spisać w przystępny dla dziecka sposób.

1. Unikanie sytuacji powodujących dodatkowe napięcie u dziecka, np. konfliktów w grupie, nieporozumień między wychowawcami.
2. Przestrzeganie regularnego trybu życia: stałe godziny posiłków, nauki, snu i zabawy.
3. Wypracowanie konsekwentnych i jednolitych form postępowania z dzieckiem, gdyż ich brak prowadzi do jeszcze większego chaosu.
4. Niewskazane jest zwracanie uwagi na dziecko jedynie wtedy, gdy zachowuje się ono niepoprawnie, gdyż odnosi to skutek przeciwny do oczekiwanego, powoduje wzmocnienie negatywnych zachowań.
5. Wydawanie poleceń w krótkiej formie, instrukcje powinny być zwięzłe i dokładne. Stąd też:
 - a) najpierw trzeba sprawdzić, czy dziecko nas słucha (zatrzymać w biegu, przytrzymać za rękę, spojrzeć w oczy, najlepiej jeśli dziecko powtórzy o co prosimy);
 - b) w danym momencie wyznaczyć najlepiej jedną czynność do wykonania, natomiast jeżeli zależy nam na dokładności wykonania polecenia, należy wydawać je pojedynczo, a po wykonaniu pochwalić dziecko.
6. Organizowanie zabaw i czasu wolnego dziecka według ściśle ustalonych reguł:
 - a) umożliwić zaspokojenie potrzeby ruchu, a jednocześnie wdrażać do zajęć wymagających spokoju i skupienia (w ten sposób dziecko ma możliwość rozładowania nadmiaru energii oraz uczy się koncentrować uwagę);
 - b) przeplatać zabawy ruchowe zabawami cichymi (lepienie z plasteliny, słuchanie opowiadań, rysowanie, malowanie);
 - c) ograniczać zabawy czasem i regułami gry; bawiąc się z dzieckiem i dając wygrać, wychowawcy pokazują, jak prawidłowo reagować na przegraną;
 - d) kontrolować zabawy na podwórku i w sali, gdyż dzieci ze względu na swoją impulsywność łatwo dają się sprowokować i popadają w konflikty z rówieśnikami;
 - e) dziecko powinno samo ponosić konsekwencje swoich zachowań, czyli przeprosić, jeśli kogoś skrzywdziło, posprzątać pokój, jeśli coś stłukło itp.
7. Dziecko powinno bawić się i pracować w małych grupach (2-3 dzieci).

Opracowała:
Agnieszka Herczakowska

Literatura:

1. Serfontein G., Twoje nadpobudliwe dziecko. Prószyński i S-ka, Warszawa 1999.
2. Wolańczyk T, Kołakowski A., Skotnicka M., Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. BiFolium, Lublin 1999.
3. Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. „Media Rodzina of Poznań, Inc.”, Poznań 1993.
4. Kloppel R., Vliex S., Rytmika w wychowaniu i terapii, Warszawa 1995.
5. Kozłowska A., Zaburzenia emocjonalne u dziecka w wieku przedszkolnym. WSiP, Warszawa 1984.
6. Nartowska H., Wychowanie dziecka nadpobudliwego. „Nasza Księgarnia”, Warszawa 1986.
7. Nawrot M., Trela A., Domino metod do pracy z dzieckiem w przedszkolu. ORDO, Kraków 2001.
8. Opolska T., Potempska E., Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań. CMPP-P MEN, Warszawa 1998.
9. Pfeiffer J., Wszystko o ADHD. Wyd. Zysk i S – ka. Poznań 2004.
10. Hallowell E., Ratey J., W świecie ADHD. Wyd. Zysk i S – ka. Poznań 2004.