

---

# Jak pomóc sobie i dziecku z ADHD?

## Wskazówki dla nauczyciela do pracy dydaktycznej

Podstawowe wskazówki dla nauczyciela w pracy dydaktycznej z dzieckiem nadpobudliwym dotyczą sposobu komunikacji z nim. Ważną kwestią stanowi wydawanie poleceń dziecku. Skuteczne polecenie jest: proste – jednowyrazowe, bez czasownika: „Zeszyt” zamiast „Wyciągnij zeszyt do ćwiczeń”. Bardzo konkretne: „Papier do kosza” zamiast „Posprzątaj po sobie”. Nie zawiera „nie”, czyli jest sformułowane pozytywnie: „Narysuj kwadrat” zamiast „Nie stukaj ołówkiem”, wynika to też z faktu, że dziecko ma problemy z hamowaniem – łatwiej mu zacząć nową czynność niż przerwać poprzednią. Podobnie z bujaniem się na krześle. Lepiej powiedzieć dziecku: „Postaw obie nogi na podłodze”, niż: „Nie bujaj się na stolku”. Jako nauczyciele dobrze przyzwyczaić się do wielokrotnego powtarzania poleceń, wraz ze sprawdzeniem, czy uczeń je usłyszał? Sprawdzamy, czy dziecko wie czego oczekujemy: np. „Powtórz, o co prosiłem?”, „Co usłyszałeś?”, „Czy zrozumiałeś, co powiedziałam?”, „Co masz zrobić?”. Sprawdza się tu również technika zdartej płyty, czyli powtarzanie „do znudzenia” krótkiego polecenia, które chcemy wyegzekwować – w niezmienionej formie, bez wdawania się w dyskusje. Pamiętajmy, że wydajemy tylko jedno polecenie na raz. Musi być one krótkie i wydawane zdecydowanym głosem – w żadnym wypadku nie powinna to być prośba. Prośba podlega negocjacji, dziecko z ADHD natychmiast wykorzysta tę sytuację aby ugrać coś dla siebie, np. nie sprzątnąć stolika, nie zapisać notatki, nie odrobić lekcji. Polecenie zaś – nie podlega dyskusji – należy je po prostu wykonać. Sprawdzonej techniką komunikacji jest również technika ograniczonego wyboru. Polega na daniu dziecku wyboru między wykonaniem polecenia lub staniem przed konsekwencją. Albo uczeń zachowa się tak jak oczekujemy, albo poniesie ustaloną przez nas konsekwencję – oczywiście adekwatną, logiczną i możliwą do zrealizowania, np. „Albo dokończysz teraz zadanie, zostaniesz na przerwie w klasie i je wykonasz / albo dostaniesz dodatkowe do wykonania w domu”.

W komunikacji z dzieckiem ważne są strategie pomagające w selekcjonowaniu odbieranych bodźców. Ustalamy znak przywołujący uwagę – imię, gest, wskazanie zadania w zeszytce, włożenie ołówka do ręki. Dobrze jest akcentować każdy istotny do zapamiętania fakt. Mówiąc coś ważnego sygnalizować to: np. „Uwaga, to ważne”. Podobnie dobrze jest zaznaczyć początek nowej czynności: „Uwaga, zaczynamy pisać”. Powtarzajmy polecenia, najlepiej w formie pozytywnej, zgodnie ze wspomnianą zasadą, iż dziecku łatwiej coś zrobić niż czegoś nie zrobić lub przestać coś robić. Zanim wydamy polecenie dziecku z ADHD nawiążmy z nim kontakt wzrokowy – „sprowadzimy go tym na

---

ziemię”. Dobrze robić to często, sprawdzając czy dziecko wie, co ma zlecone. Przypominajmy co ma zrobić, jakie pomoce przynieść jutro, itp. Ważną częścią pracy na lekcji jest zadanie pracy domowej. Rolą nauczyciela jest zadbanie o zapisanie zadania domowego – dziecko zapisuje, nauczyciel dopilnowuje, że zadanie domowe jest zaznaczone/ zapisane. Jeśli brak zadania – dziecko pisze „*Brak zadania*”, a nauczyciel podpisuje. Nie chodzi więc o to by zrobić to za dziecko, ale przyzwyczaić je do samodzielnego zapisywania, poprzez sprawdzanie. Uczymy w ten sposób samodzielności oraz brania odpowiedzialności za własną naukę.

Dziecko z ADHD żyje w chaosie, trzeba więc pomóc mu stworzyć uporządkowane środowisko. Uczeń powinien znać plan lekcji i plan poszczególnych godzin lekcyjnych, by móc przewidzieć co za chwilę nastąpi. Musi wyraźnie wiedzieć jakie zachowania są dopuszczalne, jakie nie, jakie są konsekwencje łamania zasad klasowych. Prowadząc lekcje dobrze postawić na aktywny tok zajęć: wizualizacje, elementy niespodzianki, humoru, konkursy. Wiele dzieci z ADHD może mieć również dysleksję rozwojową – zaburzony schemat własnego ciała, trudności manipulacyjne, trudności z czynnościami samoobsługowymi. Ważną kwestią jest kontakt z rodzicami – dobrze rozmawiać z nimi często, ale nie tylko, gdy pojawiają się problemy. Najlepiej umówić się, na regularne spotkania co tydzień lub co dwa tygodnie. Dobrze codziennie napisać w dzienniczku coś pozytywnego o dziecku. Jeśli danego dnia uczeń zachowywał się wyjątkowo nieodpowiednio, wymyślmy cokolwiek. Na przykład: „*Tomek zjadł grzecznie śniadanie*”.

„Złoty Standard” czyli czego nauczyciel MUSI dopilnować, zanim uczeń z ADHD wyjdzie z lekcji. Dziecko wychodzi z zapisaną notatką z lekcji. Zapisanym zadaniem domowym, także w przypadku zadań ustnych konieczna jest notatka, np. „*Nauczyć się czytanki*”. Gdy nic nie jest zadane – dziecko pisze: „*Nic do zrobienia*”. Zapisaną informacją o nietypowych sprawach – wycieczka, składka pieniędzy, przyniesienie dodatkowych przyborów, itp. Zapisaną informacją o planowanym sprawdzianie wraz z określeniem zakresu materiału. Wpisaną pochwałą!!

-----

**Agnieszka Salwa, MZPPP w Kielcach**

Opracowano na podstawie:

Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 1993, Media Rodzina, Poznań;

Pentecost D., Wychować dziecko z ADD i ADHD, 2005, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna;

Kołąkowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców, Gdańsk 2007, GWP;

Skotnicka M., Wolańczyk T., Kołąkowski A., Pisula A., Dziecko nadpobudliwe w szkole. Objawy i system pomocy, Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli Centrum CBT;

Wiącek R., Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w wieku przedszkolnym. Program terapii i wspomagania rozwoju oraz scenariusze zajęć, Kraków 2006, Oficyna Wydawnicza *Impuls*.