

# **DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW Z ZESPOŁEM NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ**

## **1. Czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej?**

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi jest zaburzeniem neurorozwojowym o zróżnicowanej etiologii, choć dokładna przyczyna nadal pozostaje nieznana. Występuje ono najczęściej u chłopców. W Polsce na to zaburzenie cierpi ok. 150 tysięcy dzieci. Obecnie przyjmuje się, że na powstanie objawów ADHD wpływają zarówno czynniki środowiskowe, jak i biologicznie.

### **Do podstawowych grup objawów w ADHD należą:**

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

### **Konsekwencje zaburzeń koncentracji uwagi w szkole mogą być następujące:**

- Bardzo długo trwające zabieranie się do zadań związanych z wysiłkiem umysłowym;
- Trudności ze skupieniem się w czasie pracy;
- Bardzo łatwe rozpraszanie;
- Kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału;
- Niesłuchanie poleceń lub brak reakcji na nie;
- Tendencja do marzycielstwa;
- „Gapowatość”.

### **Impulsywność może powodować:**

- Brak przewidywania konsekwencji swojego działania;
- Rozpoczynanie zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji;
- Nie wysłuchiwanie poleceń do końca;
- Kłopoty z wykonaniem złożonych lub terminowych prac;
- Trudności w uczeniu się na podstawie wcześniejszych doświadczeń oraz ogólnych zasad;
- Kłopoty z oczekiwaniem na swoją kolej.

### **Nadruchliwość może warunkować następujące zachowania:**

- Dziecko jest stale w ruchu;
- Trudności z wysiedzeniem w ławce przez całą lekcję;
- Ciągłe wiercenie się;
- Preferowanie zabaw ruchowych;
- Gadatliwość i hałaśliwość.
- W związku z nadruchliwością nauczyciel powinien:
  - ignorować zachowania impulsywne nie zaburzające prowadzenia lekcji;

- przewidywać możliwości pojawienia się zachowania impulsywnego i zapobiegać mu;

## **2. Ogólne zasady postępowania z dzieckiem z nadpobudliwością psychoruchową:**

- miejsce siedzenia dla ucznia - możliwie jak najbliżej nauczyciela, tak, aby ten miał do niego jak najlepszy dostęp, mógł podejść, zwrócić uwagę i pomóc;
- uczeń nie powinien siedzieć w miejscu, które rozpraszałoby jego uwagę (blisko okna z widokiem na ulicę);
- uczeń winien mieć na ławce tylko przybory potrzebne do pracy;
- zajęcia powinny być prowadzone w sposób ciekawy, aby uczeń nie mógł się nudzić, a co za tym idzie przeszkadzać (ADHD jest zaburzeniem NUDNYCH sytuacji); pożądane jest częste zmienianie rodzajów zadań;
- nauczyciel powinien odwoływać się jak najczęściej do zasad obowiązujących na lekcji ( np. "Wykonujemy polecenia nauczyciela", "Przeklinanie - punkty ujemne");
- uczeń winien być nagradzany (pochwałą ustną: "Piszesz, cieszę się"), wtedy gdy pojawia się pożądane zachowanie;
- lekcja powinna mieć stałą strukturę;
- każdorazowe dopilnowanie przez nauczyciela wpisania zadania domowego do zeszytu;
- skracanie czasu wykonywania poszczególnych zadań, umożliwienie wykonywania zadań we fragmentach;
- stała współpraca z rodzicami (spotkania, ewentualnie zeszyt obserwacji);

## **3. Strategie na przywoływanie rozproszonej uwagi i podtrzymywanie jej.**

Dzieci cierpiące na ADHD są podatne na dystraktory (bodźce zakłócające wykonywaną aktywność), płynące z otoczenia i z umysłu. Nie potrafią zarządzać w sposób efektywny swoją uwagą. Na skutek raz rozproszonej uwagi, dziecko nie jest w stanie powrócić do wykonywanego zadania i staje się "niewolnikiem" innych silniejszych bodźców, takich jak rozmowa z kolegą czy pisanie sms-ów.

Przywoływać rozproszoną uwagę można w dwojaki sposób:

- niewerbalny - wskazanie na zadanie, dotknięcie w ramię;
- werbalny - krótkie, bez czasownikowe polecenia np. dane, zeszyt, kolejne zadanie lub w formie czasownikowej np. piszemy, wyjmujemy zeszyt, itd.

Polecenia powinny odwoływać się do mechanizmu wzbudzania aktywacji, który działa, a nie mechanizmu hamowania aktywacji.

Zamienić należy słowa: "Nie chodź po klasie" na "Siądź na krześle".

Doskonałą metodą podtrzymywania uwagi jest wykorzystanie tzw. "wysp kompetencji"- wykorzystanie zainteresowań dzieci do nauki np. jeśli dziecko interesuje się piłką nożną, to do ćwiczeń w czytaniu wykorzystać tekst o piłkarzach.

## **4. Przeciwwskazane strategie motywowania:**

- stosowanie punktów ujemnych;
- wpisywanie uwag;
- wzywianie rodziców;
- odsyłanie dziecka do pedagoga/psychologa.