



Reakcja szybka jak działanie Supermana - eksperci proponują zasadę 10S

JAK PRACOWAĆ Z UCZNIEM Z ADHD?

Naukowcy na łamach „The Lancet Psychiatry” potwierdzili właśnie, że ADHD wiąże się z zaburzoną funkcją ważnych obszarów mózgu. Zamiast więc karać uczniów za objawy ADHD, należy pracować z nimi w odpowiedni sposób. Pomocna może się okazać znajomość kilku zasad...

AUTOR

Urszula Gosk, Akademia Pedagogiki Specjalnej
Szymon Łucyk, Evidence Institute

Wokół ADHD narosło wiele nieporozumień. W potocznej opinii myli się to zaburzenie ze „zwykłą” ruchliwością dziecka czy jego złym zachowaniem lub nieposłuszeństwem. Tymczasem jest to precyzyjnie określony zespół objawów o neurorozwojowym podłożu, potwierdzony przez naukowe eksperymenty.

Ostatnie doniesienia holenderskich badaczy z Radboud University Nijmegen Medical Centre (wyniki ich badania opublikował w lutym „The Lancet Psychiatry”)¹ pokazują, że osoby dotknięte ADHD mają mniejszą objętość mózgu oraz słabiej rozwinięte obszary odpowiedzialne za regulację emocji i motywacji. A wszystko to opiera się na solidnej podstawie - badacze wykorzystali obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (MRI) do porównania budowy mózgu u ponad 1,7 tys. osób z ADHD i ponad 1,5 tys. zdrowych badanych w wieku od czterech do 63 lat.

„Mamy nadzieję, że w związku z tym ADHD przestanie być postrzegane w kategoriach etykietyki przypinanej niegrzecznym dzieciom lub efektu złych oddziaływań wychowawczych” - podkreśliła koordynatorka badania dr Martine Hoogman².

Według psychologów zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ang. Attention Deficit Hyperkinetic Disorder) to zaburzenie „(...) charakteryzujące się nieadekwatnymi do wieku rozwojowego deficytami uwagi, impulsywnością i nadpobudliwością ruchową, które nie ustępują przez ponad sześć miesięcy, a ich nasilenie powoduje znaczne trudności w funkcjonowaniu w najważniejszych obszarach życia”³. By dokonać diagnozy tego zaburzenia, należy ustalić, że objawy są widoczne w kilku środowiskach, np. rodzinnym oraz szkolnym. Diagnoza tego zaburzenia jest rozpoznaniem medycznym i psychologicznym.

Rozpowszechnienie ADHD ocenia się wśród dzieci na ok. 5 proc., a wśród dorosłych - na 2,5 proc.⁴ Można się więc spodziewać, że w każdej klasie spotkamy co najmniej jednego takiego ucznia. (za: Jarzak, Kołakowski, 2015).

Praca z uczniem z ADHD na terenie szkoły opiera się przede wszystkim na stosowaniu zasad i strategii dostosowanych do nasilenia objawów w poszczególnych trzech grupach. Aby wspieranie ucznia z ADHD było skuteczne, nauczyciel na początku powinien szczegółowo zapoznać się z podstawowymi objawami tego zaburzenia. Następnie należy zapoznać się z opinią (zawierającą rozpoznanie) otrzymaną od rodziców, a wydaną przez lekarza oraz wszelkimi dokumentami dostarczonymi przez rodziców. Dzięki wiedzy na temat grup objawów charakterystycznych dla tego zaburzenia, jak i stopnia ich nasilenia u danego ucznia nauczyciel uniknie podstawowego błędu - karania za objawy. Wybór strategii postępowania zależy od tego, jak bardzo nasilone są objawy w poszczególnych obszarach.

**„Przypominaj wielokrotnie”, „Ustal z dzieckiem określony sygnał”, „Przewiduj impulsywne zachowania dziecka”
„Zwracaj uwagę na komunikację” - to tylko kilka z zasad radzenia sobie z objawami nadmiernej impulsywności**

Jak wspomnieliśmy, dziecko z ADHD jest impulsywne. Oznacza to w praktyce, że działa ono „już”, „natychmiast”, działa, zanim pomyśli o ewentualnych konsekwencjach. Dziecko to zna reguły, chce się do nich stosować, niestety, nie jest w stanie przypomnieć sobie ich we właściwym momencie. W celu ograniczenia impulsywnych, nieprzewidywalnych, a jednocześnie czasem nawet niebezpiecznych zachowań (np. skakanie z wysokości), niezbędna jest ciągła obserwacja i analiza zachowań dziecka, by wyprzedzać „o krok” jego działanie. Znając zachowania dziecka, można zaradzić trudnej sytuacji poprzez np. częste przypomnienie zasady w sposób krótki i precyzyjny tuż przed potencjalnie trudną sytuacją. Można również uciec się do innego sposobu, mianowicie rozważyć - wspólnie z dzieckiem - ewentualne następstwa danego zachowania. Możliwe, że to powstrzyma dziecko przed wykonaniem takiej czynności.

Ważny jest też sposób wydawania poleceń. Powinny być dostosowane do potrzeb dziecka z ADHD, czyli krótkie, sformułowane w formie instrukcji rozpoczęcia działania, np.: „Spójrz”, „Otwórz podręcznik”. Należy unikać stosowania instrukcji wieloetapowych, tylko wydawać dziecku po jednym poleceniu naraz.

„Zaakceptuj, że to dziecko nie da rady siedzieć nieruchomo”, „Zagospodaruj niepokój ruchowy dziecka”, „Ustal zasady poruszania się w trakcie lekcji”, „Bądź konsekwentny” - to tylko kilka zasad radzenia sobie z objawami nadruchliwości

Nie sposób nie zauważyć dziecka, które nie siedzi w ławce, lecz często podczas lekcji wstaje, wieri się czy biega cały czas po korytarzu, czyli dziecka, które cechuje nadmierna, niczym nieuzasadniona aktywność ruchowa w porównaniu z rówieśnikami.

Po pierwsze, nadmierną ruchliwość należy zaakceptować, po drugie - zorganizować sytuację tak, by zaspokojona potrzeba ruchu w jak najmniejszym stopniu przeszkadzała nauczycielowi czy innym uczniom. Zmuszanie dziecka do siedzenia przez 45 minut w ławce w trakcie zajęć powoduje, że skupia się ono na tym, by siedzieć nieruchomo, a to utrudnia mu skoncentrowanie się na wykonaniu innych czynności. Należy więc zaakceptować potrzebę np. wiercenia się, machania nogami, manipulowania drobnym przedmiotem, a nawet wykonania niektórych zadań na stojąco, by dziecko mogło skupić się na wykonywanym zadaniu czy słuchaniu słów nauczyciela. Ważne jest, by jednocześnie precyzyjnie określić, które zachowanie nie będzie akceptowane - np. chodzenie po klasie bez uzyskania zgody oraz jaka będzie tego konsekwencja. Poruszanie się w trakcie lekcji powinno być celowe, zaplanowane i kontrolowane. Warto więc w miarę możliwości zagospodarować nadmierną ruchliwość dziecka, wyznaczając mu zadania do wykonania. Dobrą praktyką jest też wyznaczenie w przestrzeni klasy miejsca do ruchu, określając jednocześnie precyzyjnie warunki korzystania z tego miejsca (czas; odpoczynek nie zwalnia z wykonania zadania).

Nadmierną energię dziecka z zespołem hiperkinetycznym warto ukierunkować nie tylko w trakcie lekcji, ale również podczas zajęć pozalekcyjnych, np. poprzez zachęcanie do uczestnictwa w zajęciach ruchowych (uprawianie sportu).

„Ogranicz liczbę bodźców”, „Często przypominaj, jakie zadanie należy wykonać”, „Chwal nawet za najmniejsze osiągnięcia” - to tylko kilka zasad pomocy dziecku z zaburzeniami uwagi

Dziecko z ADHD ze względu na zaburzenia uwagi ma kłopoty zarówno ze skierowaniem uwagi, jak i jej utrzymaniem. Nauczyciel, by pomóc uczniowi z zaburzeniami uwagi w swojej pracy, powinien przede wszystkim dążyć do ograniczenia ilości bodźców docierających do dziecka w czasie wykonywania zadania (zasada organizowania/dostosowania środowiska zewnętrznego), a więc dostosować zarówno wygląd klasy lekcyjnej, jak również miejsce, gdzie siedzi uczeń (np. pusty blat ławki). W pracy z uczniami z ADHD konieczne staje się również stosowanie zasady częstego przypominania dziecku, jakie zadanie należy wykonać. Ponadto, by pomóc dziecku z właściwym skierowaniem uwagi na wykonywaną czynność, warto stosować krótkie komunikaty typu: „Uwaga!” czy odpowiednio zaakcentowane zdania sygnały np. „Zwróćcie uwagę na...”, „To jest szczególnie ważne”. Można również wspólnie z uczniem opracować sygnał/znak przywołujący go do pracy, np. sygnalizację świetlną czy karteczkę w określonym kolorze. Ważną zasadą jest też dostosowanie tempa pracy do możliwości dziecka. W pracy z uczniem z zaburzeniami uwagi niezbędne jest też skracanie liczby zadań zalecanych do wykonania do możliwości koncentracji danego ucznia.

W pracy z uczniem z ADHD podkreśla się również zasadę: „Bądź konsekwentny”. Jak pisze A. Kołakowski i in. (2007), reakcja na zachowania ucznia z ADHD powinna być jak działanie Supermana, „(...) szybka, skuteczna, sprawiedliwa, słuszna, stosowalna, sympatyczna, słowna, stanowcza, stała i systematyczna” (s. 193), czyli zgodna z zasadą 10S (od pierwszych liter tych dziesięciu słów).

Przestrzeganie zasady 10S w pracy z uczniem z ADHD daje skuteczne szanse modyfikacji jego zachowań.

¹ thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(17)30049-4/fulltext

² Streszczenie badania przywołujemy za: naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,413213,adhd-to-choroba-mozgu.html

³ Według J.J. Treutinga i S.P. Hinshawa (2001) „Depression and self-esteem in boys with attention-deficit/hyperactivity disorder: associations with comorbid aggression and explanatory attributional mechanism”, cytowane za: T. Hańć (2009) „Dzieciństwo i dorastanie z ADHD”, s. 9, Impuls, Kraków

⁴ American Psychiatric Association „Diagnostic and statistical manual of mental disorders”, Fifth edition

Dr Urszula Gosk – adiunkt w Instytucie Pedagogiki Specjalnej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Autorka licznych publikacji o pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym zwłaszcza z ADHD

Szymon Łucyk – redaktor publikacji Evidence Institute, wcześniej dziennikarz PAP, zajmujący się popularyzacją nauk społecznych i humanistyki

Edukacja pod lupą – cykl publikacji w Głosie Nauczycielskim poświęcony istotnym dla praktyki szkolnej wynikom badań naukowych. Partner cyklu: Evidence Institute

Fundacja Naukowa Evidence Institute – Badania dla Edukacji działa na rzecz poprawy polityki publicznej poprzez rzetelne badania oraz promowanie najlepszych praktyk. Rozwija nowoczesne rozwiązania łączące edukację ze światem IT i badań. Więcej: www.evidenceinstitute.pl

Literatura

U. Gosk (2011). „Zasady pracy z dzieckiem z ADHD”, w: J. Głodkowska (red.) „Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w szkole ogólnodostępnej. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne”, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, pp.276-298

T. Hanć (2009) „Dzieciństwo i dorastanie z ADHD”, Impuls, Kraków

M. Jerzak, A. Kołakowski (red.) (2015) „ADHD w szkole. Jak pracować z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej”, GWP, Sopot

A. Kołakowski, T. Wolańczyk, A. Pisula, M. Skotnicka, A. Bryńska (2007) „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców”, GWP, Gdańsk

T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka (1999) „Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć. Książka dla rodziców, nauczycieli i lekarzy”, Wydawnictwo BiFolium