

KARTY PRACY

ĆWICZENIA dla dzieci z ADHD



Workbook
nauczyciela

FORUM

Spis treści

Wstęp	5
Przyczyny ADHD	5
Najczęstsze symptomy ADHD	6
Wybrane zasady pracy z dzieckiem	7
Jak wspierać rozwój dziecka?	9
Rozwiązania	11
Piłkarz	12
Golf	16
Dzokej	20
Oszczep	24
Biegacz	28
Rajd	32
Pływak	36



Wstęp

ADHD – to skrót od angielskiej nazwy *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Terminologia tego zaburzenia była ustalana przez wiele lat. Aktualnie w piśmiennictwie światowym oficjalnie używane są dwie nazwy:

- zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (według DSM-IV),
- ADD, czyli deficyt uwagi (według Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10).

W Polsce poza terminem ADHD używa się też pojęć „zespół hiperkinetyczny” lub „zaburzenia hiperkinetyczne”. Nadpobudliwość psychoruchowa – to odmienna praca mózgu uniemożliwiająca dziecku kontrolowanie swoich zachowań, uwagi i ruchów¹.

Problem dzieci nadmiernie ruchliwych istniał od dawna. Obecnie dotyczy coraz większej grupy dzieci.

Dla ADHD charakterystyczne jest występowanie trzech grup objawów:

- utrzymywanie uwagi i koncentracji,
- kontrolowanie odruchów,
- kontrolowanie aktywności motorycznej².

Przyczyny ADHD

Obecnie przyjmuje się, że jest to zaburzenie genetyczne, przekazywane z pokolenia na pokolenie. U osób cierpiących na ADHD mogą występować specyficzne wzorce pracy mózgu (ale nie uszkodzenia). U osób z ADHD istnieje zaburzona równowaga między dwoma podstawowymi neuroprzekaźnikami – noradrenaliną i dopaminą³.

Najnowsze badania wskazują następujące główne przyczyny nadpobudliwości psychoruchowej:

- predyspozycje i temperament,
- zaburzenia w przebiegu ciąży,
- alergie,
- długotrwałe i częsty stres,
- niedostateczny rozwój struktur psychicznych (brak wykształconych reakcji emocjonalnych, problemy z motoryką).

Za drugorzędne uważa się następujące przyczyny: brak ustaleń wychowawczych (określonych reguł), rozwód rodziców lub często zmieniający się opiekunowie dziecka.

¹ http://integracja.weebly.com/uploads/6/3/5/9/6359862/adhd_przyczynyobjawy.pdf

² K.E. Spohrer, *Pomóż dziecku z ADHD*, Liber, Warszawa 2006, s. 10.

³ http://integracja.weebly.com/uploads/6/3/5/9/6359862/adhd_przyczynyobjawy.pdf



ADHD jest zaburzeniem neurologicznym, na które składa się triada następujących objawów: impulsywność, zaburzenia koncentracji i nadruchliwości lub nadmiar energii.

Najczęstsze symptomy ADHD⁴

Zaburzenia koncentracji uwagi (brak uwagi):

- częste niezwracanie uwagi na szczegóły w czasie pracy, popełnianie błędów wynikających z niedbałości,
- nieumiejętność utrzymania uwagi na zadaniach i czynnościach związanych z zabawą,
- nieumiejętność postępowania według instrukcji lub poleceń (nie wynika ona z chęci przeciwstawienia się lub niezrozumienia poleceń),
- niska umiejętność organizowania sobie pracy i innych form aktywności,
- unikanie i odwrękanie oraz silna niechęć do wysiłku intelektualnego, takiego jak nauka i odrabianie zadań domowych,
- częste gubienie rzeczy niezbędnych do pracy (np. przybory szkolne, zeszyty, książki),
- częste rozpraszanie uwagi przez bodźce zewnętrzne,
- częste zapominanie o różnych codziennych sprawach.

Sześć lub więcej z podanych powyżej objawów zaburzeń koncentracji uwagi musi utrzymywać się przynajmniej przez sześć miesięcy w stopniu utrudniającym funkcjonowanie dziecka lub w stopniu niewspółmiernym do rozwoju.

Nadmierna aktywność (nadruchliwość):

- częste nerwowe ruchy rąk lub nóg, wiercenie się na krześle,
- wstawanie z miejsca w sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia,
- wspinanie się na meble, chodzenie po pomieszczeniu, wtrącanie się w sytuacjach, gdy jest to niewłaściwe,
- nadmierna hałaśliwość w zabawie lub trudności w zachowaniu spokoju w czasie wypoczynku,
- nadmierna gadatliwość i ruchliwość (nadmierna aktywność w stosunku do kontekstu społecznego i oczekiwań).

W zależności od klasyfikacji: wg DSM-IV – minimum sześć, wg ICD-10 – minimum trzy objawy nadmiernej ruchliwości muszą utrzymywać się co najmniej sześć miesięcy w stopniu prowadzącym do nieprzystosowania lub nieadekwatnym do poziomu rozwoju dziecka.

Impulsywność:

- nieumiejętność czekania w kolejce, w grach lub innych sytuacjach grupowych tego wymagających,
- częste udzielanie odpowiedzi zanim zostanie zadane pytanie,
- częste przerywanie lub przeszkadzanie innym (wtrącanie się do rozmów, gier),
- częste wypowiedzanie się bez uwzględnienia ograniczeń społecznych.

⁴ Tamże.



Przynajmniej jeden (wg ICD – 10) z objawów musi utrzymywać się minimum sześć miesięcy w stopniu prowadzącym do nieprzystosowania lub niezgodnym z poziomem rozwoju dziecka.

Pierwsze objawy zaburzeń muszą pojawić się przed siódmym rokiem życia, najpóźniej w wieku siedmiu lat. Najważniejsze jest zatem wczesne rozpoznanie, właściwe badania oraz specjalistyczna pomoc.

Wybrane zasady pracy z dzieckiem

Przewycięzania problemów z ADHD dokonuje się na różne sposoby, w zależności od ich symptomów i przyczyn. Ważna jest bowiem świadomość problemu nie tylko dla rodziców i nauczycieli, ale także dla dziecka. Istotna jest rzetelna wiedza oraz pełna informacja o zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Poniższe wskazówki dla rodziców i nauczycieli dotyczą więc informowania dzieci na temat ADHD.

Wskazówki dla rodziców i nauczycieli, które pomogą wyjaśnić dzieciom, czym jest ADHD⁵:

- Mów prawdę – to najważniejsza zasada. Po pierwsze, sam zdobądź informacje na temat ADHD, potem przekaz dziecku to, czego się nauczyłeś. Wy tłumacz mu to sam. Mów wprost, uczciwie i zrozumiale.
- Używaj dokładnego słownictwa. Nie wymyślaj wyrazów niemających znaczenia i unikaj nieprecyzyjnych określeń.
- Użyteczną metaforą przy wyjaśnianiu ADHD dzieciom jest porównywanie zaburzenia do krótkowzroczności. Jest ono dokładne i nie niesie negatywnych skojarzeń emocjonalnych.
- Upewnij się, że powiedziałaś dziecku, czym ADHD nie jest: głupotą, opóźnieniem, dowodem jakichś szczególnych braków, złym charakterem itp.
- Podaj pozytywny przykład: z historii (np. Thomas Edison) albo z otoczenia dziecka (np. członek rodziny – mama albo tata).
- Jeśli to możliwe, powiadom innych, że dziecko ma ADHD. Poinformuj o tym osoby z klasy dziecka (po wcześniejszym przedyskutowaniu tego z rodzicami i dzieckiem) i członków dalszej rodziny.
- Uczul dziecko, aby nie używało ADHD jako wymówki. Dzieci muszą brać odpowiedzialność za to, co robią.
- Poucz innych. Edukuj innych rodziców i dzieci z klasy. Najsilniejszą bronią i zarazem gwarantem właściwego leczenia jest wiedza.
- Poucz dziecko, jak mogłoby odpowiadać na pytania, szczególnie zadawane przez rówieśników. Podstawowa reguła jest zawsze ta sama: mówić prawdę. Aby przygotować się z góry na różne trudne sytuacje, możecie odegrać scenki, które pomogą dziecku odeprzeć ataki rówieśników.

⁵ E.M. Hallowell, J.J. Ratey, *W świecie ADHD. Nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami uwagi u dzieci i dorosłych*, Media Rodzina, Poznań 2004, s. 257–258.



Ważne wskazówki dla nauczycieli, czyli jak poradzić sobie z dzieckiem z ADHD w szkole⁶:

- Buduj wsparcie. Jeśli masz w klasie dwójkę lub trójkę dzieci z ADHD, może być to bardzo męczące. Szukaj wsparcia ze strony szkoły i rodziców.
- Pamiętaj o emocjach związanych z uczeniem się. Dzieci, które mają z tym problemy, potrzebują szczególnej pomocy, by umieć cieszyć się szkołą, odnosić sukcesy zamiast porażek i rozczarowań, odczuwać podekscytowanie zamiast nudy lub niepokoju.
- Ustal zasady. Spisz je w pełnej wersji. Dzieci będą czuły się pewniej, wiedząc, czego się od nich oczekuje.
- Powtarzaj wskazówki. Zapisz wskazówki. Ludzie z ADHD muszą słyszeć informację więcej niż raz.
- Nawiązuj częsty kontakt wzrokowy. Za pomocą kontaktu wzrokowego możesz „sprawdzić na ziemię” dziecko z ADHD. Wzrokiem możesz wyrwać dziecko z rozmyślań, wyrazić zgodę na to, by zadało pytanie lub bez słów okazać akceptację.
- Posadź dziecko z ADHD blisko swojego biurka lub tam, gdzie najczęściej przebywasz. To pomaga zapobiec „odpływaniu”, które tak pociąga dzieci.
- Ustalaj granice. Ma to działanie hamujące i łagodzące, a nie karzące. Nie wdawaj się w skomplikowane, przypominające prawnicze, dyskusje o sprawiedliwości. Te długie dyskusje to tylko próba odwrócenia uwagi. Przejmuj dowodzenie.
- Niech sporządzony przez ciebie harmonogram zajęć będzie tak przewidywalny, jak to tylko możliwe. Umieść go na tablicy lub stoliku dziecka. Często się do niego odwołuj. Zapowiadaj zmiany odpowiednio wcześniej.
- Pozwalaj na otwarcie „zaworu bezpieczeństwa”, np. na opuszczenie na chwilę sali.
- W zadaniu domowym zwracaj uwagę raczej na jakość niż na ilość. Dzieciom z ADHD służy odciążenie z obowiązków.
- Obserwuj postępy dziecka i często je komentuj. Dzieciom z ADHD ogromnie przydatne są częste informacje zwrotne.
- Rozbijaj duże zadania na mniejsze. Jest to jedna z najważniejszych technik nauczania stosowana wobec dzieci z ADHD. Nauczyciel, rozbijając zadanie, doprowadza do tego, że dziecko udowadnia sobie, że potrafi. W przypadku młodszych dzieci pomaga to uniknąć wybuchów złości zrodzonych z przewidzianej z góry frustracji. U dzieci starszych pozwala uniknąć pesymistycznego nastawienia.
- Pamięć jest często źródłem problemów u dzieci z ADHD. Naucz je drobnych sztuczek: zapamiętywania mnemotechnicznego, uczenia się z kart z wypisanymi wyrazami.
- Ucz robienia planów i harmonogramów. Nie przychodzi to łatwo dzieciom z ADHD, ale kiedy już się nauczą, będą umiały nadać strukturę i kształt wyuczonemu materiałowi.
- Upraszczaj instrukcje, polecenia i plany. Im prostsze słownictwo, tym bardziej prawdopodobne, że zostanie zrozumiane. Używaj żywego, barwnego języka.
- Formułuj jasno swoje oczekiwania.
- Wprowadź punkty za zachowanie lub system nagród. Dzieci z ADHD dobrze reagują na nagrody i zachęty. Wiele z nich jest bardzo operatywnych.

⁶ Tamże, s. 297–305.