

Uczeń z ADHD w szkole

JAK PROJEKTOWAĆ
PRZESTRZEŃ ROZWOJOWĄ
MÓZGÓW NIENEUROTYPOWYCH



FORUM

Spis treści

1. Co to jest ADHD?	5
2. Jak zaprojektować przestrzeń rozwojową w szkole dla ucznia z ADHD?	10
Scenariusze zajęć	25
Karty pracy	43
Notatka o autorze	55

1. CO TO JEST ADHD?

ADHD to nazwa przynależna dla zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (z ang. *attention deficit hiperactivity disorder*). Definicja klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM-5) określa ADHD jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji, natomiast w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Zaburzeń Psychiczych ICD-10 ADHD definiowane jest jako zespół hiperkinetyczny. Istotą problemów dziecka z ADHD jest zaburzona koncentracja, nadmierna ruchliwość oraz nadmierna impulsywność¹.

KRYTERIA DIAGNOSTYCZNE ADHD

Wspomniana już klasyfikacja zaburzeń psychicznych DSM-5 charakteryzuje ADHD występowaniem następujących objawów:

Nieuwaga:

- Niemożność skoncentrowania się na szczegółach podczas zajęć szkolnych, pracy lub w czasie wykonywania innych czynności (np. omijanie lub gubienie liter, cyfr, niedokładność w pracy).
- Trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach (np. trudności w koncentracji na lekcjach, w rozmowie lub na długim czytaniu).
- Sprawianie wrażenia niesłuchania tego, co mówią inni (nawet w przypadku braku jakichkolwiek widocznych rozpraszających bodźców).
- Nieumiejętność wykonywania następujących po sobie instrukcji lub kończenia pracy (rozpoczynanie zadania – szybka utrata koncentracji – zmiana aktywności).
- Trudności ze zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć (np. trudności w zarządzaniu kilkoma zadaniami, trudności w utrzymaniu rzeczy w porządku, bałagan, chaotyczna praca, słabe zarządzanie czasem, niedotrzymywanie terminów).
- Unikanie lub niechęć do angażowania się w zadania wymagające dłuższego wysiłku umysłowego (np. nauka szkolna lub odrabianie prac domowych).
- Gubienie rzeczy niezbędnych do pracy lub innych zajęć (np. gubienie przyborów szkolnych, ołówków, książek itp.).
- Łatwe rozpraszanie się pod wpływem zewnętrznych bodźców.
- Częste zapominanie o różnych codziennych sprawach (np. o robieniu porządków w swoim pokoju).

Nadruchliwość:

- Częste nerwowe ruchy rąk lub stóp. Nieumiejętność usiedzenia w miejscu.
- Wstawanie z miejsca w sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia (np. opuszczanie swojego miejsca w klasie lub w innych sytuacjach wymagających pozostania na miejscu).

¹ K. Słupek, *Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna, dostosowanie wymagań*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2019, s. 104.

- Chodzenie po pomieszczeniu lub wspinanie się na meble w sytuacjach, gdy jest to niedopuszczalne (w tym miejscu u młodzieży może występować odczuwanie niepokoju).
- Częste trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczywaniem.
- Nieustanne bycie w ruchu (np. trudność z usiedzeniem w miejscu) – bycie odbieranym przez otoczenie jako osoba niespokojna, za którą trudno nadążyć.
- Nadmierna gadatliwość.

Impulsywność:

- Wyrwanie się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie sformułowane do końca (np. kończenie zdania za innych, nieumiejętność czekania na swoją kolej w rozmowie).
- Częste kłopoty z czekaniem na swoją kolej w kolejce (np. podczas recytacji wiersza).
- Przerwanie lub przeszkadzanie innym (np. wtrącanie się do rozmowy lub zabawy, korzystanie z cudzych rzeczy bez pytania czy pozwolenia itp.).

DIAGNOZA ADHD

Diagnoza ADHD stawiana jest, kiedy stwierdza się następujące objawy:

- U osoby badanej występuje trwały wzór zaburzeń uwagi i/lub nadruchliwości – impulsywności, który zakłóca jej funkcjonowanie i rozwój.
- Sześć lub więcej (w przypadku starszych nastolatków, ok. 17 lat, wymagane jest co najmniej pięć) z wyżej wymienionych objawów musi się utrzymywać przez co najmniej 6 miesięcy w stopniu, który jest niezgodny z poziomem rozwoju oraz bezpośrednio negatywnie wpływa na życie społeczne i szkolne.
- Dziecko źle funkcjonuje w co najmniej dwóch środowiskach (m.in. dom, szkoła, środowisko rówieśnicze).
- Objawy, o których mowa, są obecne przed 12. rokiem życia.
- Występujące objawy nie są spowodowane zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi, wrogością lub niezrozumieniem zadania/instrukcji.
- Objawy nie występują w przebiegu schizofrenii lub innych psychoz i nie można ich uznać za objawy innego zaburzenia psychicznego (np. zaburzeń nastroju, lękowych, dysocjacyjnych lub nieprawidłowej osobowości).

PODTYPY ADHD

Opierając się na klasyfikacji DSM-5 można wyróżnić trzy różniące się objawami podtypy ADHD:

- **Podtyp z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi.** Charakterystyczny dla dzieci, które łatwo się rozpraszają. Mały zakres uwagi powoduje, że dzieci te zapominają, o czym przed chwilą rozmawiały. Przeskakują z jednego tematu na drugi. Nie potrafią skupić się na tym, co mówi nauczyciel. Wydają się nieobecne myślami. Na początku lekcji/zajęć potrafią spokojnie siedzieć w ławce, jednak już po kilku minutach zaczynają zajmować się czymś innym. Są zdezorganizowane – gubią przedmioty, spóźniają się na zajęcia,

nie przynoszą potrzebnych rzeczy oraz nie oddają prac w terminie. Popęniają sporo błędów, które są wynikiem nieuwagi – źle przepisują cyfry lub znaki działań arytmetycznych, nie rozwiązują zadań, bo nie są w stanie przeczytać ich treści do końca. Mają słabą pamięć krótkotrwałą. Nie potrafią wykonywać poleceń i unikają zajęć wymagających długotrwałego wysiłku umysłowego. W czasie odrabiania lekcji czy wykonywania ćwiczeń interesują się wszystkim, tylko nie pracą. Mają problem z doprowadzeniem zadania do końca. Mogą sprawiać wrażenie mniej zdolnych lub nieradzących sobie z nauką. Dzieci te często nie wykorzystują swojego potencjału.

- **Podtyp z przewagą nadruchliwości i nadmiernej impulsywności.** Dzieci nieustannie chcą być w ruchu, biegają, skaczą, właściwie w każdym możliwym miejscu i bez przerwy. Mają niespożyte siły i energię. Uwielbiają rozrywki związane z ruchem lub szybkością. Siedząc, ciągle się ruszają i wydają się niespokojne oraz rozkojarzone. Mają silną potrzebę ciągłej zmiany miejsca. Tylko w sytuacji, kiedy coś je zainteresuje (np. nowa zabawa lub miejsce), potrafią skupić się przez dłuższy czas. W szkole nie mają problemów z opanowaniem materiału, ale szybko się nudzą. Potrafią się popisywać, wygłupiać, krzyczeć i zbyt dużo mówić, często nie na temat. Odpowiadają na każde pytanie nauczyciela, nawet jeśli było skierowane do innego ucznia. Dzieci w tym podtypie ADHD są niecierpliwe i ciągle pobudzone. Często reagują emocjonalnie, brakuje im racjonalności w działaniach, zwłaszcza pod wpływem silnych emocji. W takiej sytuacji potrafią być agresywne. Zwykle dzieci te są chaotyczne, buntownicze i nieustannie poszukujące ciekawszego zajęcia. Potrzebują dużo motywacji zewnętrznej, aby być w stanie wykonać zadanie do końca. Miewają trudne relacje z klasą oraz z nauczycielami.
- **Typ mieszany.** Jak sama nazwa wskazuje, jest to połączenie dwóch poprzednich podtypów. Dzieci w tym podtypie wykazują zarówno silne objawy niepokoju ruchowego, słabą kontrolę impulsów, jak i objawy zaburzeń koncentracji uwagi.

OBJAWY ADHD

Charakterystyczne dla określonych grup wiekowych²:

- **Okres przedszkolny.** Dzieci cechują się nadruchliwością i impulsywnością. Uwielbiają zabawy ruchowe, rywalizację i siłowanie. Z powodu ryzykownych zachowań często doświadczają urazów. Wymagają nieustannego nadzoru w celu zapewnienia im bezpieczeństwa. Szybko się denerwują, a drobne niepowodzenia wywołują u nich wybuchy złości. Inicjują kontakty z rówieśnikami, jednak te zwykle kończą się zabieraniem zabawek, popychaniem lub uderzaniem. Niekiedy trudne zachowania dziecka w ostateczności doprowadzają do usunięcia go z przedszkola.
- **Szkoła podstawowa.** Dzieci ze zdiagnozowanym ADHD w okresie szkolnym zwykle charakteryzują się nieumiejętnością podporządkowania się obowiązującym w szkole normom i zasadom. Występują problemy ze spełnianiem podstawowych wymagań szkolnych (np. wykonywanie poleceń nauczyciela). Problemem stają się także obowiązki szkolne – dzieci nie wywiązują się ze swoich zadań (lekcje są nieodrobione, zadania niedokończone), co przekłada się na niskie oceny. Kontakty z rówieśnikami są trudne – dzieci z ADHD często są odrzucane przez grupę kolegów i koleżanek.

²J. Pfiffner, *Wszystko o ADHD*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 2004, s. 18–19.