

Zespół ADHD – nadpobudliwość psychoruchowa. Praca z uczniem nadpobudliwym.

Nadpobudliwość psychoruchowa to inaczej zespół nadruchliwości, nadruchliwość dziecięca, zespół hiperkinetyczny.

Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo stanowią około 3 – 10% wszystkich dzieci w młodszym wieku szkolnym.

Od kilku lat w Polsce dużo się mówi o problemach dzieci i młodzieży wynikających z Zespołu ADHD, zaznaczając bardzo wyraźnie, że zaburzenie to ma charakter wrodzony, jego przyczyny są genetyczne, przekazywane z pokolenia na pokolenie, a objawy trudne do korygowania.

Dziecko nadpobudliwe ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli. Część dzieci z ADHD łatwo się denerwuje, płacze, są bardzo wrażliwe. Inne mogą być agresywne i mieć stale konflikty z rówieśnikami. Objawy nasilają się w szkole, gdyż zwiększają się wymagania, sytuacja jest nowa, a zaburzenia uwagi znacząco wpływają na osiągnięcia szkolne i możliwość uzyskania wykształcenia.

Nasilić objawy może trudna sytuacja domowa, brak stałych norm, zasad, niekonsekwencja rodziców czy impulsywność.

Mózg dzieci z ADHD jest bombardowany różnymi informacjami, z których nie umie wybrać najważniejszej w danej sytuacji. Dlatego dzieci te szybko się rozpraszają, wszystko jest dla nich ciekawe.

Nadpobudliwość psychoruchowa wynikająca z Zespołu ADHD jest związana z zaburzoną pracą mózgu. U dziecka z tą chorobą przeważają procesy pobudzania nad procesami hamowania. Każdy bodziec zewnętrzny (np. głos nauczyciela w klasie, otwarte okno, linijka spadająca z ławki, odgłos przejeżdżającego samochodu, głos ptaków itp.) powoduje całkowite rozbicie koncentracji. Zdrowe dziecko po takim bodźcu zajmie się ponownie zadaną mu pracą, skupi się ponownie, dziecko z Zespołem ADHD nie jest już w stanie normalnie pracować, nie może się skoncentrować na podjętym zadaniu.

Dzieci z ADHD częściej niż inne mają specyficzne trudności w pisaniu i czytaniu, a więc kłopoty z dysleksją, dysgrafią, dyskalkulią, dysortografią.

Optymalnym miejscem nauczania dziecka z ADHD jest mało liczna klasa o charakterze integracyjnym, najlepiej z dwójką nauczycieli.

Objawy charakterystyczne dla zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (Zespołu ADHD) to:

- 1. Zaburzenia koncentracji uwagi.**
- 2. Nadmierna aktywność ruchowa (nadruchliwość).**
- 3. Impulsywność.**

Ad. 1. W zakresie zaburzeń koncentracji uwagi uczeń:

- bardzo szybko się rozprasza,
- nie potrafi skoncentrować się na szczegółach, obejmuje ogół, ma trudności z analizą matematyczną, nie jest w stanie pisać krok po kroku opowiadania itp.,
- ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach lub czynnościach związanych z zabawą i grą,
- często wydaje się nie słyszeć, co do niego zostało powiedziane (słucha, ale nie słyszy),
- nie może dużo zapamiętać (tylko ok. 25 % informacji), zapomina polecenia, zapomina co było zadane,
- szybko traci zainteresowanie czynnością wykonywaną, nudzi się,
- przerywa pracę w połowie, a gdy przerwie wraca do początku,
- czyta bez zrozumienia,
- ma trudności z organizowaniem sobie pracy czy zabawy,
- charakteryzuje je chaos odpowiedzi i natłok myśli,
- bardzo dużo gestykuluje,
- nie lubi zajęć wymagających wysiłku intelektualnego,
- często gubi rzeczy potrzebne do pracy (np. nie wie, gdzie zostawił plecak, kanapkę nosi w plecaku cały dzień, nie zjada, bo zapomniał, że ona tam jest), czynności życiowe zupełnie się dla takiego ucznia nie liczą,
- nie radzi sobie w grach zespołowych, bo zapomina reguły gry,
- ma wysoki poziom intelektualny, ale poleceń nie wykonuje, nie odrabia zadań, ma natomiast „przebłyski”- „błysnie” odpowiedzią, której nikt z dzieci nie zna, gdyż to był jedyny moment, kiedy skupił uwagę na toczącej się lekcji.

Wskazówki do pracy dla nauczyciela:

1. Należy skracać zadania, dzielić je na krótkie polecenia (np. zamiast długiego polecenia: „Wyjmijcie podręczniki i przeczytajcie zadanie 1 ze strony 50.” Należy podać dziecku kilka krótszych komunikatów: „Otwórz plecak”. „Wyjmij podręcznik do języka polskiego”. „Otwórz go na stronie 50.” „Przeczytaj zadanie 1”).
2. Dawać bardzo krótkie i czytelne komunikaty, co ma w danej chwili wykonać:
np.: „Teraz otwórz zeszyt!” „Kopiesz w ławkę!” „Spakuj rzeczy!”
„Uwaga, zaczynamy pisać!” „Spójrz w zeszyt!”.
3. Pytania, polecenia i zadania do dziecka należy powtarzać kilkakrotnie oraz upewniać się, czy poprawnie je zapamiętał i zrozumiał.
4. Sprawdzić, czy uczeń wykonał to polecenie (czy rzeczywiście otworzył zeszyt), a następnie przechodzić do następnego polecenia:
np.: „A teraz otwórz książkę na stronie 55”
następnie:
„Spójrz na zadanie 2 na stronie 55”
następnie:
„Zrób to zadanie”.
5. Można zapisać polecenie.
6. Zwracać uwagę hasłowo:
„Spójrz na mnie!” „Halo!, Zobacz!” „Uwaga!” – i zatrzymać wzrok na dziecku.
7. Zaznaczać ważność pewnych zdań przez zastukanie palcem w ławkę, zaklaskanie czy inny gest.
8. Należy zminimalizować ilość przedmiotów na ławce, w celu ograniczenia bodźców odwracających uwagę. Na ławce nie powinny znajdować się przedmioty, które nie są potrzebne do realizacji aktualnego zadania wykonywanego na lekcji.
9. Stanąc przy dziecku, poklepać je po ramieniu, kucnąć i popatrzeć mu w oczy, prosić o powtórzenie jego słów – utrzymać kontakt wzrokowy.
10. Zwiększyć kontrole działań ze strony nauczyciela, częste podchodzenie i sprawdzanie czy dziecko pracuje i wie co ma robić, czy zapisało zadanie domowe.
11. Skłanianie dziecka do finalizowania rozpoczętych działań, a także dyskretna pomoc ze strony nauczyciela.
12. Chwalić, gdy dziecko wykona coś dobrze. Dostarczać mu wzmocnień pozytywnych.
13. Zastosować przerwy w trakcie lekcji np. w formie gimnastyki śródlekcyjnej.

Ad. 2. W zakresie zaburzeń związanych z nadruchliwością uczeń:

- wykonuje nerwowe ruchy rąk i stóp,
- wykonuje zbędne ruchy, ma tzw. tiki, a więc ruchy mimowolne - są to niezależne od woli, niecelowe i wielokrotnie powtarzające się skurcze pojedynczych mięśni w obrębie twarzy, szyi, tułowia i kończyn,
- bawi się drobnymi rzeczami, ciągle manipuluje tymi rzeczami - przekłada, odkłada, ogląda, chowa, wyjmuje itd.,
- często wstaje z miejsca, przemieszcza się po sali, biega po klasie, tupie w trakcie zajęć, chodzi od ławki do ławki, wybiega na korytarz, biega w kółko bez obiektywnej przyczyny, a w domu chodzi po meblach, po futrynach,
- ciągle się kręci, wierci na krześle, zagląda do plecaka, gryzie ołówek czy długopis, co zdradza jego niepokój psychoruchowy,
- nie jest w stanie opanować swojej ruchliwości, upominane pozostaje spokojne na krótko,
- wyrywa się do odpowiedzi, choć nie zawsze zna właściwą odpowiedź,
- śpi mało albo wcale, chodzi w nocy po domu, nie dając spać innym domownikom,
- jest nadmiernie gadatliwy, krzyczy, co jest to formą rozładowania napięcia,
- jego ruchy są nie płynne, mało precyzyjne, np. strąca przedmioty, plącza mu się nogi, ciągle kogoś szturcha, zaczepia, potrąca.

Wskazówki do pracy dla nauczyciela:

1. Dziecko z ADHD należy posadzić blisko biurka, kontrolować i wydatkować jego energię.
2. Prosić ucznia o wykonanie drobnych czynności np.:
 - kazać mu coś przynieść,
 - powiesić mapy,
 - zbieranie zeszytów,
 - przynieść kredy,
 - wypłukać gąbki,
 - przynieść wodę do kwiatków oraz je podlać,
 - zmyć tablicę.
3. Zakres obowiązków powierzonych uczniowi nie powinien być za szeroki, nie należy obarczać go wieloma zadaniami naraz.
4. Stosować zrozumiałe dla dziecka reguły i zasady pracy, w atmosferze pozbawionej napięć, złości, wymówek czy kar.

5. Dostosować zadania powierzone dziecku do jego aktualnych możliwości tak, aby mogło ono im sprostać. Stopniowo wydłużać czas trwania zadania i nasilać stopień trudności.
6. Chwalić za każdy etap pracy, mówić powoli - to uspakaja.
7. Mało dopytywać, bo ucieknie od kontaktu. Unikać pytania „DLACZEGO?”, w zamian: „CO SKŁONIŁO CIĘ DO?”.
8. Wzmacniać przejawy pożądanых zachowań. Za każdym razem pokazywać mu, co robi dobrze, z czego się cieszymy.
9. Wzmacniać pozytywnie, pochwalić, gdy pracuje spokojnie, jak uważa, jak coś zrobił dobrze np. spokojnie przesiedział 5 minut.
10. Gdy biegnie na korytarzu, to zatrzymać go i utrzymać kontakt wzrokowy, spytać jak się czuje, odciągnąć uwagę „CHODŹ, POMÓŻ MI ...”.
11. Wykorzystać zasoby energii dziecka w pracach na rzecz szkoły i klasy (włączenie ucznia do zajęć grupowych).
12. Skłanianie do uczestnictwa w zajęciach ruchowych, takich jak: taniec, gimnastyka lub pływanie.
13. Zapewnienie spokojnego zajęcia w czasie przerw między lekcjami, nie dopuszczanie do zbyt żywiołowych zabaw.
14. W zabawach, w których bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas ukończenia. Nie można pozwolić na chaotyczny, niekontrolowany i bezładny ruch.
15. Po zajęciach wychowania fizycznego czy innych zajęciach ruchowych wymagających dużej aktywności należy zastosować ćwiczenia wyciszające, na przykład relaksację, ćwiczenia wymagające spokoju, skupienia, na przykład wycinanie, wydzieranie, lepienie z plasteliny czy kolorowanie.

Ad. 3. W zakresie impulsywności uczeń:

- dostaje impuls do działania tzn. działam już, tu i teraz,
- uczeń ma nasilone objawy nadpobudliwości i zaburzeń koncentracji uwagi,
- wrywa się z odpowiedzią nieproszony i mówi często nie na temat, bo nie słucha,
- jest niecierpliwy, przerywa innym wypowiedź, nie może się doczekać swojej kolejki,
- pokazuje złość, bunt, agresję słowną i fizyczną („wybucha”), reakcja jest nieproporcjonalna do bodźców, nieadekwatna do sytuacji,
- działa nie przewidując konsekwencji swojego działania, łatwiej podpada, bo nie sprawdza czy nauczyciel jest obok,

- wie, co powinni zrobić, ale tego nie robi, zna reguły, ale ma kłopot z ich zastosowaniem,
- przypadkowo, nieumyślnie niszczy rzeczy,
- prowokuje, kłóci się,
- obraża się, kłamie,
- często odpowiada nie na temat, ponieważ woli mówić niż słuchać,
- generalizuje: „nikt mnie nie lubi” „wszyscy są na mnie źli”.

Wskazówki do pracy dla nauczyciela:

1. Dzień po dniu przypominać o zasadach.
2. Proponować: „weź ołówek i pokaż na kartce jaki jesteś zły, narysuj to”.
3. Wykorzystać „kartkę bezpieczeństwa”, „zgnieć ją, podrzyj, podeptaj, wyrzuć”.
4. Odwrócić uwagę dziecka „Chodź pomożesz mi przy ...”.
5. Posadzić pomiędzy dwoma flegmatycznymi prymusami.
6. Nie odraczać kar, interweniować od razu. Stosować zrozumiały, konsekwentny system kar i nagród.
7. Rozstrzygać konflikty, gdy uspokoi się zarówno dziecko jak i nauczyciel.
8. Akceptować dziecko, ale nie jego złe zachowania. Nie atakować charakteru dziecka tylko jego zachowanie.
9. Unikać nadmiernej krytyki i żartowania z dziecka.
10. Dokładnie wyjaśniać wszelkie trudne sytuacje, konfliktowe – każdorazowo ustalać, kto jest sprawcą, a kto ofiarą, kto zaczął atakować, a kto się bronił, kto i jakie w związku z tym ponosi konsekwencje za określone zachowania. Wspólnie ustalać sposoby postępowania w podobnych sytuacjach.
11. Prowadzić indywidualne rozmowy z uczniem dotyczące jego zachowania. Skłaniać do refleksji i krytycznej oceny własnego zachowania ucznia.
12. Prowadzić rozmowy o charakterze wychowawczym w atmosferze bezpieczeństwa, bez agresji i wywoływania poczucia winy.

W sferze emocjonalnej Zespół ADHD częściej stwierdza się u chłopców, bo chłopcy zazwyczaj są wtedy impulsywni, nadruchliwi. Natomiast dziewczynki zazwyczaj mają problem z koncentracją uwagi, co z kolei jest trudniejsze do zdiagnozowania. Stąd częściej diagnozowani są chłopcy, bo ich objawy są bardziej widoczne. Dziewczynki z ADHD

„zamykają się”, wykazują reakcje lękowe, zdradzają niepokój przed jakimkolwiek wystąpieniem, pocą się, czerwienią przy odpowiedzi.

Dziecko nadpobudliwe ruchowo otrzymuje w szkole etykietę „nieznośnego”. W konsekwencji dzieci z ADHD:

- mają niską samoocenę,
- buntują się przeciwko normom społecznym,
- próbują różnych używek,
- są przygnębione, cierpią na depresję,
- osiągają dużo niższe wyniki niż ich możliwości.

Pamiętajmy:

- Nie należy karać za objawy! Objawy ADHD nie są winą dziecka, rodziców lub nauczycieli.
- Konieczne w procesie nauczania i wychowania dziecka są zasady, polecenia i konsekwencje.
- Należy być konsekwentnym w postępowaniu, stawiać jasne granice, co dziecku wolno, a czego nie może wykonać.
- Należy określić jasno oczekiwania wobec dziecka, podsuwać mu alternatywne rozwiązania.
- Należy wyznaczyć niezbyt odległe cele działania i określić sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja oraz duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce. Stawianie odległych celów powoduje zapomnianie, porzucanie rozpoczętego zadania i rozpoczynanie coraz to nowych działań. Dlatego im bliżej jest postawiony cel lub termin, tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane, a praca zakończona.
- Systematyczne przyzwyczajanie i wdrażanie dziecka do finalizowania każdego rozpoczętego działania.
- Stała kontrola i przypominanie o obowiązkach oraz pomoc w ich realizacji.
- Objawy ADHD trwają latami. Nie można żadnymi terapeutycznymi metodami doprowadzić do ich zniknięcia, a jedynie do lepszego funkcjonowania dziecka mimo ich obecności.
- Współpraca nauczyciela z rodzicami może ułatwić dziecku z ADHD funkcjonowanie w szkole.

Dzieci nadpobudliwe sprawiają szczególnie wiele trudności wychowawczych. Dorośli nie rozumiejąc przyczyn zmienności ich zachowania i rezultatów pracy sądzą, że dziecko, jak chce to „potrafi”, dopatrując się „złej woli”. Dlatego w wielu przypadkach dochodzi, w skutek błędów wychowawczych, do wtórnego wzmożenia pobudzenia i pogłębienia dezorganizacji zachowania oraz funkcjonowania społecznego dziecka nadpobudliwego.

Skutki nadpobudliwości psychoruchowej można podzielić na bliższe i odległe w czasie. Te bliższe wiążą się z właściwościami funkcjonowania dziecka i reakcjami otoczenia na jego zachowanie. Takie dzieci bywają często strofowane i karane, zawstydzane w obecności rówieśników z klasy lub grupy, zmuszane do pozostawania w bezruchu. Prowadzi to jedynie do pogłębienia kłopotliwych objawów. Zaburzone zachowania utrudniają adaptację dziecka do roli ucznia i kolegi. Nie osiąga ono takich wyników w nauce, na jakie go stać, w grupie często jest odrzucane. Kształtuje to zaniżoną samoocenę, wytwarza niechęć do szkoły, reakcje unikania, wycofywania się lub bunt i agresję. Sytuacja taka trwająca dłuższy czas i występująca na początku procesów socjalizacyjnych (pierwsze lata szkolne), ujemnie wpływa na kształtującą się osobowość ucznia, jego późniejsze postawy i wybory życiowe.

Dodatkowo poważnymi zaburzeniami wyraźnie związanymi lub współwystępującymi z nadpobudliwością są reakcje nerwicowe i nerwice (między innymi zaburzenia snu, lęki, jąkanie, natręctwa). Jest to wynik niewłaściwych postaw otoczenia i osób znaczących w stosunku do zaburzonych zachowań dziecka (nadmierne karanie, nadmierny krytycyzm, groźby utraty miłości i odrzucenia) oraz długotrwałego braku sukcesu w realizowaniu podejmowanych zadań i kontaktach społecznych.

Jak widać, praca z uczniem nadpobudliwym psychoruchowo winna mieć charakter bezpośredni przez oddziaływanie na samego ucznia, jak i charakter pośredni, a więc oddziaływanie na jego środowisko szkolne i rodzinne. Wówczas dopiero jej efekty będą pełniejsze.

Jeśli mimo wielu wysiłków ze strony rodziców i nauczycieli, dziecko nadpobudliwe nie poddaje się normalnemu sposobowi wychowania i przez to stwierdzą, że nie są oni w stanie mu pomóc, wtedy niezbędna jest systematyczna terapia dobrana przez specjalistę.

Bibliografia

1. Grzywniak C.: Nadpobudliwość psychoruchowa, a trudności szkolne „Życie Szkoły”2000 nr 6
2. Wojciechowska K., Musiał D.: Uczeń nadpobudliwy psychoruchowo w szkole. Centrum Psychoedukacji, Doradztwa Personalnego i Szkoleń „Homo Novus”, Lublin 2005.
3. Opinie z poradni PPP uczniów SP 1 Sułkowice ze stwierdzoną nadpobudliwością psychoruchową.