

www.poradnia.oswiata.org.pl

Biuletyn PPP – 1

Orka

DZIAŁ NAUKOWY:

Współpraca wychowawców klas z rodzicami dzieci nadpobudliwychstr. 2

ZALECENIA, PORADY:

Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD) – część druga

- wskazówki dla nauczycielistr. 4
- wskazówki dla rodzicówstr. 6

KĄCIK MŁODYCH –

TWÓRCZYCH:

..... str. 10

Kolegium Redakcyjne:

Beata Trojan, Elżbieta Ozaist,
Jolanta Skóra, Jolanta Dabrowska,
Jolanta Wójtowicz, Zofia Krużelecka,
Monika Kopeć, Jacek Biłko.



Egzamin gimnazjalny

1. Termin egzaminu gimnazjalnego przeprowadzanego na podstawie § 30 ust. 2 *rozporządzenia*
a) część humanistyczna – **24 kwietnia 2007 roku** (wtorek), **godz. 9.00**,
b) część matematyczno-przyrodnicza – **25 kwietnia**

2007 roku (środa), **godz. 9.00**,

z zastrzeżeniem pkt 3.

2. Termin egzaminu gimnazjalnego przeprowadzonego na podstawie § 46 ust. 1 oraz § 134 ust. 3 i 4 *rozporządzenia* (termin dodatkowy)

a) część humanistyczna – **5 czerwca 2007 roku** (wtorek), **godz. 9.00**,
b) część matematyczno-przyrodnicza – **6 czerwca 2007 roku** (środa), **godz. 9.00**,

z zastrzeżeniem pkt 4.

3. Termin egzaminu gimnazjalnego w szkołach dla dorosłych, w których nauka kończy się w semestrze jesiennym, przeprowadzanego na podstawie § 30 ust. 2 *rozporządzenia*

a) część humanistyczna – **9 stycznia 2007 roku** (wtorek), **godz. 15.00**,
b) część matematyczno-przyrodnicza – **10 stycznia 2007 roku** (środa), **godz. 15.00**.

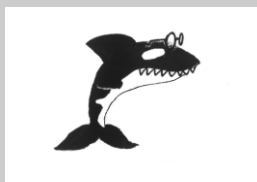
4. Termin egzaminu gimnazjalnego w szkołach dla dorosłych, w których nauka kończy się w semestrze jesiennym, przeprowadzonego na podstawie § 46 ust. 1 oraz § 134 ust. 3 i 4 *rozporządzenia* (termin dodatkowy)

a) część humanistyczna – **24 kwietnia 2007 roku** (wtorek), **godz. 9.00**,
b) część matematyczno-przyrodnicza – **25 kwietnia 2007 roku** (środa), **godz. 9.00**.

Termin rozpoczęcia egzaminu maturalnego w 2007 r.

W związku z licznymi pytaniami Dyrektor CKE informuje, że w roku 2007 egzamin maturalny w sesji wiosennej rozpocznie się – **4 maja 2007 roku** (piątek).

Zgodnie z § 57 ust. 2 *Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 września 2004 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych* (DzU nr 199, poz. 2046, z późniejszymi zmianami) **harmonogram** przeprowadzania egzaminu maturalnego w 2007 r. zostanie ogłoszony na stronie internetowej CKE **nie później niż na 4 miesiące przed terminem egzaminu maturalnego**.



DZIAŁ NAUKOWY

Współpraca wychowawców klas z rodzicami dzieci nadpobudliwych

I. Codzienność szkolna dla nauczycieli i uczniów - to zajęcia lekcyjne, kolejna porcja wiedzy, nowe umiejętności, sprawdziany, wycieczki, spotkania z rodzicami. Problemy, o których się dyskutuje i poszukuje sposobów rozwiązań, związane są najczęściej z trudnościami uczniów w z nauce, z ocenami niedostatecznymi, z brakami w wiedzy szkolnej. Pytania nauczycieli i rodziców koncentrują się wokół rodzajów pomocy uczniowi oraz określeniu metod pracy dostosowanych do jego możliwości.

A jednak coraz powszechniejszym elementem codzienności szkolnej staje się **praca z dziećmi nadpobudliwymi**, zakłócającymi prowadzenie lekcji, utrudniającymi skupienie innym uczniom, przez co, wszyscy, mający z nimi kontakt przez kilka godzin dziennie czują się wyczerpani. Z drugiej strony, widoczny jest też problem przeżywania przez takie dzieci rzeczywistości szkolnej, jako pełnej niespodziewanych wydarzeń, których nie umieją przewidzieć, w które wnikają się przypadkiem i niespodziewanie dla siebie samych stają się negatywnymi bohaterami. Wkrótce dostają trwałą etykietkę nieobliczalnego, trudnego, najgorszego ucznia, który jest winny za wszystkie złe wydarzenia, nawet kiedy jest nieobecny w szkole.

Zmagam się z tym problemem często, pracując z takimi dziećmi i ich rodzicami, trafiającymi do mnie po pomoc psychologiczną.

Patrzę na zjawisko nadpobudliwości oczami dorosłych, opowiadających o trudach bycia rodzicami takiego ucznia, o ich lęku przed spotykaniem się z nauczycielami, o krytyce ich dzieci oraz o częstej bezradności i braku pomysłów wychowawczych. Tacy rodzice mają za sobą wieloletni okres zmagania z kłopotami, wynikającymi z nadpobudliwości ich dzieci. Każdy dzień rodziny z dzieckiem nadpobudliwym to wyzwanie dla każdego z jej członków.

Patrzę na problem dzieci nadpobudliwych również jako psycholog w szkole, oczami nauczycieli szukającymi wspólnie ze mną sposobów radzenia sobie z podobnymi uczniami, z objawami trudnych zachowań widocznymi podczas codziennych zajęć. Widzę ich zmęczenie, rozdrażnienie, poczucie frustracji z powodu braku realizacji lekcji zgodnie z zamierzonymi celami. Uczucia te są doskwierające, z powodu nieodwołalnej konieczności ciągłego zmagania się z kolejnymi trudnościami.

II. Poniższe rozważania dotyczyć będą omówienia pewnego aspektu problemu nadpobudliwości dzieci szkolnych, jakim jest relacja wychowawcy klasy z rodzicami tych dzieci, oraz w jaki sposób można tę relację kształtować. Aspekt ten uważam za szczególnie ważny, bowiem w sposób zasadniczy może on wpływać na losy dzieci w szkole. Rodzaj zbudowanych relacji może zmniejszyć, ale też spotęgować objawy nadpobudliwości.

Za szczególnie ważne momenty procesu budowania relacji wychowawców klas z rodzicami, uznać można początek kolejnych etapów edukacji szkolnej dzieci. Skoncentrowałam się na dwóch ważnych momentach, "punktach krytycznych" w życiu szkolnym dziecka, a co za tym idzie, momentach kształtujących jego funkcjonowanie w roli ucznia i późniejsze kontakty nauczycieli z rodzicami.

Pierwszym momentem jest rozpoczęcie przez dziecko nauki w klasie pierwszej szkoły podstawowej. Moment szczególnie trudny dla dzieci nadpobudliwych, wymagający podporządkowania, panowania nad sobą, koncentracji na zadaniu, pracy w określonym rytmie czy nawiązywania społecznie pożądaných relacji z innymi dziećmi i z dorosłymi.

Dla nauczyciela wychowawcy, patrzącego na swoją rolę w wymiarze trwającej wiele lat opieki nad klasą, czas ten jest nie do przecenienia. Świadomy tego wychowawca może potraktować pierwszy rok pracy z daną klasą, jako okres szczególnego "dawania": swej uwagi w obserwowaniu dzieci, pomysłów, rozwiązań dydaktycznych i wychowawczych, dopasowanych do konkretnej grupy dzieci. Może również uznać za ważne obdarowywanie rodziców swym czasem, wiedzą, cierpliwością oraz budowanie zaufania.

Nie trudno sobie wyobrazić, że tak widzący swoją rolę wychowawca, w sposób szczególny skoncentruje się na dzieciach, u których może przypuszczać wystąpienie późniejszych problemów. Z pewnością dzieci nadpobudliwe będą stanowić jedną z takich grup. Wychowawca świadomy trudności, jakie wiążą się obecnością w grupie ucznia ogólnie nazywanego "uczeniem nadpobudliwym", będzie również wiedział, z jakimi obawami rozpoczynają ten okres rodzice.

Prawidłowo nawiązane relacje z rodzicami prowadzą do zmniejszenia ich lęku przed niewątpliwymi problemami. Pokazanie, że od tej chwili będzie to wspólny problem, daje szansę na stworzenie z rodziców grupy sojuszników, zamiast przeciwników.

Współpraca może koncentrować się na kilku podstawowych obszarach trudności dziecka nadpobudliwego, wprowadzając **jednakowe zasady pracy w domu i w szkole**. Wychowawca przekazuje rodzicom sposoby zmiany dotychczasowego postępowania dorosłych polegające na **wprowadzeniu w życie dziecka stałego porządku działań, konsekwencji w ich stosowaniu, chwalenie za drobne nawet osiągnięcia, czyli wzmacnianie pożądanых zachowań**, jednym słowem, **stworzenie w tym krytycznym momencie życia dziecka ram, dających oparcie, zmniejszających niepokój, wzmacniających poczucie bezpieczeństwa**.

Ranga problemu wymaga częstszych kontaktów z rodzicami uczniów nadpobudliwych, ponieważ ważne jest stałe monitorowanie zachowań oraz porównywania sytuacji domowych i szkolnych. /T. Wolańczyk, A. Kołakowski, M. Skotnicka, 1999/.

Wzmacnianie zachowań pożądanых.

Nauczyciel wyjaśnia i ustala z rodzicami tę zasadę postępowania dorosłych wobec dziecka, wprowadzaną konsekwentnie w szkole i po powrocie do domu. Można sobie wyobrazić podwojony skutek działań zgodnych z tą wskazówką. Odtąd ważniejsze stają się momenty, kiedy dziecko coś spokojnie wykonuje, i zostaje pochwalone za to, co robi /wykonuje poleconą czynność, codzienny obowiązek./, oraz za to, w jaki sposób to robi /starannie, w skupieniu/. Zainteresowanie i pochwała motywuje je do dalszego wysiłku a także wzbogaca o wiedzę, co aprobują dorośli, niezależnie czy są rodzicami, czy nauczycielami.

Wydawanie prostych poleceń wskazujących, co zrobić, zamiast zakazów i krytyki.

Zdecydowana zmiana zachowań osób dorosłych wobec dziecka nadpobudliwego na takie, które pomagają mu wykonać czynności, kierowane prostymi instrukcjami, ma szansę być następnym warunkiem, dostosowanym do jego możliwości rozumienia poleceń, sprzyjającym realizacji różnych obowiązków.

Krótkie, rozłożone na kilka etapów czynności, ułatwiają przewyciężenie takich trudności związanych z nadpobudliwością jak: szybka dekoncentracja, zapominanie, pomyłki, niedokładność.

Wprowadzanie stałych elementów dnia, zarówno w szkole jak i w domu, zwiększających poczucie bezpieczeństwa, ładu i porządku.

Zaplanowanie codziennych obowiązków, wprowadzenie stałych punktów dnia, obarczenie mało skomplikowanymi, ale za to codziennymi obowiązkami, to następny sposób postępowania z nadpobudliwością dziecka i ćwiczenie wykonywania czynności od początku do końca.

Sposobami kontaktowania się z rodzicami, po wcześniejszym uzgodnieniu, bywają zeszyty z uwagami dotyczącymi przebiegu lekcji, z ważnymi informacjami na temat przygotowania się do kolejnych dni w szkole. Innym sposobem jest systematyczny kontakt telefoniczny.

Myślę jednak, że bardzo ważna jest bezpośrednia rozmowa. Mogą być to dodatkowe spotkania wychowawcy /poza tymi ustalonymi dla całej szkoły/, z grupą rodziców dzieci nadpobudliwych, jako sposobu wymieniania refleksji i obserwacji. Byłoby to wzbogacanie wiedzy rodziców o dziecku poprzez informacje o tym, co zdarzyło się w szkole, a wychowawcy o tym, jak przeżywa szkołę, co mówi rodzicom. Takie spotkania, częstsze na początku roku szkolnego, miałyby szansę przekształcić się w nieformalną grupę wsparcia dla rodziców. Korzyścią dla nauczyciela byłoby to, że wprowadzałyby one bezpośrednią komunikację, zmniejszając tendencje do kumulowania niezadowolonych rodziców, i ich opór przed podjęciem współpracy.

Drugim krytycznym momentem w życiu dzieci nadpobudliwych jest początek drugiego etapu kształcenia, czyli gimnazjum. W zależności od przebiegu szkoły podstawowej, etap ten staje się łatwiejszym lub trudniejszym doświadczeniem dla tej grupy dzieci i ich rodziców.

Oprócz aspektów związanych z trudnościami wieku dojrzewania, często dramatycznie objawiających się właśnie w związku z wcześniejszą nadpobudliwością, dochodzą trudności w przystosowaniu do nowych wymagań grupy rówieśniczej, nowych nauczycieli oraz programów nauczania.

W okresie dorastania dzieci nadpobudliwych nie obserwujemy dokładnie wszystkich zachowań, charakterystycznych dla wieku młodszego. Mogą się one przejawiać w ruchliwości manipulacyjnej, podatności na bodźce zewnętrzne, dekoncentrujące pracę umysłową, czy nasilonej chęci rozmawiania podczas lekcji. Natomiast zdecydowanie wyraźna jest chwiejność emocjonalna, dążenie do dorosłości, zbudowania sobie pozycji wśród rówieśników./ H. Nartowska, 1982/. Wszystko to spotęgowane jest uczuciem niepokoju, lęku przed nieznaną przyszłością w nowej szkole.

Wychowawca obejmujący nowy zespół, jako I klasę gimnazjalną, jest w zbliżonej sytuacji, jak na początku szkoły podstawowej. Od jego pierwszych obserwacji i wniosków na temat ewentualnych problemów w klasie, zależą formy pracy z uczniami i ich rodzicami.

W drugim, krytycznym momencie życia ucznia, zastosowanie zbliżonego do opisanego powyżej modelu oddziaływań wychowawcy wobec uczniów i rodziców, może przynieść zdecydowanie bardziej pozytywne rezultaty

niż walka z trudnymi uczniami i oczekiwanie, że rodzice "zrobią coś" ze swymi kłopotliwymi, dorastającymi dziećmi. Przedstawienie rodzicom propozycji takiej współpracy, która zakłada aktywną rolę rodziców i wychowawcy w uczynieniu życia szkolnego znośnym dla wszystkich, budzi ich zainteresowanie i nadzieję.

Ważnym argumentem przemawiającym za podjęciem szczególnej współpracy, przemawia fakt, że dzieci nadpobudliwe w wieku dorastania doznają podobnego uczucia chaosu, jak w młodszym wieku. Stworzenie bezpiecznych ram, poprzez widoczną postawę rodziców i nauczycieli zaangażowania w ich sprawy, jest ważnym dla nich sygnałem, że nie są osamotnieni. Prezentowana poza dorosłości nie powinna nikogo wprowadzać w błąd.

III. Rozważania na temat przynoszącej dobre efekty współpracy wychowawcy z rodzicami, budowanie modelu, który zakłada, zwłaszcza w pierwszym okresie sprawowania opieki nad klasą, dużą częstotliwość kontaktów osób dorosłych, wydają się zbyt obciążające nauczycieli.

Niewątpliwą prawdą jest, że obarczeni są przeróżnymi, czasochłonnymi obowiązkami. Ale prawdą jest też fakt, że rola wychowawcy zobowiązuje do bardzo odpowiedzialnych poczynań. Wymaga nie tylko umiejętności uczenia ale i radzenia sobie z grupą, co jest już zupełnie odrębną umiejętnością. Wymaga również poznania metod pracy z osobami dorosłymi czyli rodzicami.

Ważne jest również, by wychowawca rozumiał problemy swoich uczniów. Niezbędne jest poszukiwanie wiedzy w literaturze, rozmawianie z innymi nauczycielami, z pedagogami i psychologami pracującymi w szkole.

Najważniejsze jednak wydaje się zbudowanie pewnej wizji całościowych oddziaływań, obejmujących wieloletnią opiekę nad klasą.

W takim całościowym spojrzeniu łatwiej zobaczyć ewidentne zyski wynikające z zaangażowania swego czasu i energii w pracę wychowawczą, w pierwszych miesiącach budowania zespołu klasowego i relacji z rodzicami.

Można zaryzykować stwierdzenie, że zbudowany na początku prawidłowy układ wzajemnych oddziaływań, później działa bardziej samodzielnie, sterowany częściej sygnałami niż kolejnymi spotkaniami i szczegółowymi ustaleniami. Wychowawca zyskuje również opinię osoby cieszącej się zaufaniem, kompetentnej w swej roli i może, co najważniejsze, szanującego uczniów i rodziców. Świadomość takiej pozycji jest najczęściej kluczem do osobistego zadowolenia z pracy i umiejętności adekwatnego reagowania na różnorodne problemy zawodowe.

Literatura:

Nartowska, H. /1982/. *Wychowanie dziecka nadpobudliwego*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

Wolańczyk, T., Kołakowski, A., Skotnicka, M. /1999/. *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*. Lublin: Wydawnictwo BiFolium.

Maria Apanasowicz -- psycholog PPP-1



ZALECENIA, PORADY ...

DZIECKO Z ZESPOŁEM NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z ZABURZENIAMI KONCENTRACJI UWAGI (ADHD) – część druga

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

Konieczność interdyscyplinarnego i systemowego podejścia do ADHD ze względu na złożoność zjawiska i schorzenia towarzyszące zespołowi:

- alergie
- moczenie nocne i dzienne
- trudności emocjonalne (okresowe leki, fobie, nadwrażliwość emocjonalna)
- trudności w kontaktach społecznych
- zaburzenia o charakterze dyslektycznym (dysleksja, dysgrafia, dysortografia)
- trudności artykulacyjne
- jękanie
- zaburzenia snu
- niepowodzenia szkolne

Specyfika pracy z rodziną dziecka z ADHD:

- wpływ trudności diagnostycznych na dobrostan rodziny;
- trudności leczenia farmakologicznego;
- ostracyzm społeczny i obwinianie rodziców za zachowanie dziecka;
- poczucie winy i bezradności;
- poczucie braku kontroli nad dzieckiem;
- niepewność, lęk i niepokój o przyszłość dziecka ;
- wtórne trudności emocjonalne u rodziców;
- nadmierna koncentracja na sprawach dziecka;
- nadmierne zmęczenie i „wypalenie rodziców”;

- brak wsparcia ze strony fachowców;
- dorośli z ADHD;
- trudności w prawidłowej komunikacji i organizacji życia rodziny.

Potrzeby dzieci z ADHD

Najważniejsze elementy w pracy z dziećmi dotkniętymi ADHD to:

- przejrzyste zasady, oczekiwania i polecenia
- natychmiastowe i konsekwentne komentarze dotyczące ich zachowania i pracy
- system rozsądnych i znaczących nagród (przywileje) i kar (naturalne konsekwencje)

Dzieci z ADHD potrzebują również dorosłych, którzy poradzą sobie z ich problemami, wykazując się wiedzą, współczuciem i szacunkiem.

Oto założenia, o których musimy pamiętać jeśli chcemy pomóc temu dziecku, społeczności klasowej i rodzinie:

1. Należy pogodzić się z tym, że dziecko jest nadpobudliwe.
2. Należy pamiętać, że za zachowania dziecka nie można winić ani jego samego, ani jego rodziny.
3. Każdy przypadek należy traktować indywidualnie, chociaż istnieją pewne zasady, których należy się trzymać.
4. Nie można liczyć na szybkie efekty naszego oddziaływania (zmiany następują bardzo wolno, a osiągnięte sukcesy mogą okazać się krótkotrwałe).
5. Należy znaleźć sprzymierzeńców do pracy z dzieckiem z ADHD i szczególnie zająć się rodziną.

Proces ustalania zasad powinien przebiegać w następujących etapach:

Etap I:

Uzgodnij zasady z uczniami. Przedstaw konsekwencje nie przestrzegania regulaminu oraz nagrody za odpowiednie zachowanie.

Etap II:

Nawiąż współpracę z rodzicami lub opiekunami dziecka.

Etap III:

Ponownie przeanalizuj listę zasad.

Nie ma prostych i uniwersalnych rozwiązań edukacyjnych dla uczniów z ADHD. Każdy nauczyciel musi znaleźć własną strategię realizowania planu, prezentowania materiału i skłaniania uczniów do wykonywania zleconych zadań. Najważniejsze, aby wciąż próbować szukać nowych sposobów zachęcania dzieci do skupienia się na lekcji.

Każdy nauczyciel powinien realizować następujący program:

To jest praca, którą musisz wykonać.

To jest praca, którą powinieneś wykonać.

To jest praca, którą możesz wykonać.

Nie może być żadnych kompromisów co do słowa „musisz”. Brak zgody na pierwszy punkt ze strony ucznia oznacza, że należy się zastanowić, czy ma on prawo do uczęszczania do danej placówki. Uczenie dziecka z ADHD może być trudne i wymagające, ale zarazem niezwykle satysfakcjonujące. Kiedy dziecko szczerze zainteresuje się nauką, zmniejsza się ryzyko, że zaangażuje się w inne czynności, które postrzegamy jako przejawy niewłaściwego zachowania.

Oto cztery główne zasady dotyczące prowadzenia lekcji z udziałem dzieci dotkniętych ADHD:

1. wprowadź ich;
2. zajmij się nimi;
3. skłoń ich do pracy;
4. wyprowadź ich

Są dwa warunki gwarantujące, że uczniowie skupią się na lekcji i będą zachowywać się właściwie:

1. uczniowie muszą być zainteresowani tym, co robią
2. uczniowie powinni odczuwać sympatię do osoby lub przedmiotu związanego z kontekstem ćwiczenia.

Kontrolowanie zachowania dzieci z ADHD:

Nauczyciele powinni zastanowić się nad poziomem swojej pracy, cierpliwości oraz swoimi relacjami z uczniami, aby móc ocenić, jak dobrze radzą sobie w kontaktach z tzw. „trudnymi” dziećmi.

Oto kilka najważniejszych kwestii:

- nauczyciele powinni przeanalizować swoje reakcje na zaistniałe sytuacje;
- sposób w jaki dorośli zachowują się w stosunku do dziecka, często wpływa na reakcje innych uczniów odnośnie danego malca;
- nauczyciele i inni specjaliści także potrzebują zrozumienia i wsparcia ze strony swoich kolegów;
- nauczyciele powinni się zastanowić, w jaki sposób wykorzystywać swoją władzę nad uczniami.

Czynniki zaogniające sytuacje konfliktowe:

- krzyk
- przypominanie dawnych konfliktów
- nie słuchanie opinii innych
- stawanie zbyt blisko drugiej osoby (twarzą w twarz)
- podnoszenie głosu
- pokazywanie palcami, szczerzenie zębów,
- dopuszczanie konfliktów na forum publicznym.

Czynniki uspokajające:

- spokój i asertywność
- zezwalanie drugiej osobie na przedstawienie swoich racji
- trzymanie rąk wzdłuż ciała
- zapewnienie sobie możliwości odwrotu
- odwracanie uwagi

- zapewnienie drugiej stronie możliwości wyboru
- milczenie
- odwołanie do zasad i konsekwencji
- humorystyczne komentarze

Mity na temat ADHD:

1. Nadpobudliwość psychoruchowa to moda, szybko o niej zapomnimy.
2. ADHD to taka naukowa nazwa chamstwa, by móc wytłumaczyć dzieci z każdego zachowania.
3. Nadpobudliwe dzieci są niebezpieczne dla innych – są agresywne, biją inne dzieci, rzucają przedmiotami, w szkole nie chcą się uczyć. Często celowo zachowują się źle.
4. ADHD to problem dzieciństwa, z tego całkowicie się wyrasta.

5. Nadpobudliwość jest wynikiem mikrouszkodzeń mózgu.
6. Dzieci mają ADHD, ponieważ rodzice się nimi nie zajmują. To kwestia braku wychowania.
7. Po co zajmować się ADHD, jeśli objawy kiedyś i tak staną się mniejsze.
8. ADHD rozpoznaje się za dużo.
9. Nic mi nie zrobisz, ja mam ADHD!
10. W leczeniu ADHD wystarczą jedynie metody terapeutyczne – żadne leki nie są potrzebne.
11. Jak podamy dziecku leki to się naprawi i już będzie dobrze.
12. Nie dam dziecku leków, bo będzie po nich oziębiały.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Rodzice potrzebują szczegółowych informacji na temat zaburzenia i wynikających konsekwencji, muszą wiedzieć, że nie wyrasta się z powikłań ADHD. Powinni oni całkowicie zdystansować się od najnowszych pedagogicznych teorii, w myśl których dziecku powinno się jak najwcześniej pozwolić na samodzielność i branie za siebie odpowiedzialności, na swobodne dojrzewanie i dorastanie.

Dzieci te potrzebują bowiem pozytywnego i korygującego kontaktu z otoczeniem jako odzewu i zwierciadła dla własnych działań, myśli, gdy w związku ze swoim zaburzeniem mozolnie i z trudem uczą się samokontroli i samoorganizacji. Rodzice muszą zaakceptować, że całe życie codzienne z nadpobudliwym dzieckiem musi być ściśle zaplanowane, struktury muszą być przejrzyste, godziny ustalone, nawet w weekendy i ferie, gdyż inaczej dziecko (nastolatek, a nawet dorosły), dostaje „kręcka”.

Wychowanie niezależnie od metody, musi się opierać na wzajemnej więzi.

Należy pomóc rodzicom zrozumieć, że ich dziecko potrzebuje przynajmniej jednego człowieka w życiu, który by w nie wierzył, który przejmie rolę wspierającego, rozumiejącego towarzysza. W niektórych przypadkach takim towarzyszem może być osoba z kręgu rodziny lub spoza rodziny.

Sukces w terapii można osiągnąć jedynie wtedy, gdy zaakceptuje się określone cechy i zjawiska dotyczące zaburzenia i samego dziecka. Dlatego też wskazane byłoby, aby wszystkim rodzicom, których dzieci nie mogą spokojnie „usiedzieć” w domu i w szkole, którym trudno znaleźć kolegów i przyjaciół, które rzadko mogą się skupić, proponować spotkania z psychologiem, pedagogiem oraz innymi nauczycielami w szkole.

Postępowanie w pracy z dzieckiem z ADHD

Przypominanie i powtarzanie

Aby uniknąć poważnych konsekwencji specyficznego zachowania dziecka z ADHD warto ustalić z nim pewne normy postępowania. O normach i zasadach postępowania należy ciągle dziecku przypominać i prosić, żeby je powtarzało przy nadarzających się okazjach.

Wydawanie poleceń

Jeśli oczekujemy od dziecka określonego zachowania wydajemy mu polecenie. Należy pamiętać o tym, aby polecenia były dla dziecka zrozumiałe - najlepiej, żeby były krótkie i wydane zdecydowanym głosem. W żadnym wypadku nie powinny być to prośby. Prośba podlega negocjacji, dziecko z ADHD natych-

- niektóre starsze dzieci (głównie te z zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi) potrzebują kilku minut, by wewnętrznie przekonać się do konieczności wykonania polecenia, tutaj pomaga sztuczka, zastępująca niepotrzebną dyskusję *masz 5 min. na wykonanie polecenia;*

miast wykorzysta tę sytuację by wygrać coś dla siebie, np. nie spakować się na jutro, nie położyć się do łóżka, nie odrobić lekcji. Polecenie nie podlega dyskusji - należy je po prostu wykonać (tutaj trzeba być stanowczym). Należy również bezwzględnie przestrzegać obowiązujących umów.

Rodzicu pamiętaj:

- wydawaj tyle poleceń, ile możesz wyegzekwować;
- nie przerywaj dziecku, kiedy jest czymś bardzo zainteresowane;
- jeżeli nie mamy siły wyegzekwować polecenia najlepszą rzeczą jaką możemy zrobić jest nie wydawać go;
- jednorazowo wydajemy tylko jedno polecenie, unikamy poleceń złożonych *zrób to i to, potem to...;*
- W przypadku dzieci z zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi, aby zmniejszyć ich opór wydajemy polecenia w liczbie mnogiej „siadamy”, „sprzą-

tamy". Dużo zależy od naszej postawy, intonacji głosu. Przy tych dzieciach zapominamy o formach grzecznościowych, nie mówimy *bardzo Cię proszę*, odwrotnie *połóż książkę, proszę*.

Otoczenie czyli pokój dziecka z ADHD

Ponieważ wiadomo, że dziecko z ADHD ma problemy z koncentracją uwagi i wyborem bodźców, które w danej chwili są najistotniejsze, warto pomyśleć o urządzeniu jego pokoju tak, by mógł służyć do efektywnej pracy i spokojnej zabawy.

Trzy podstawowe rzeczy to:

1. Stałość otoczenia.
2. Ograniczenie docierających do dziecka bodźców wzrokowych.
3. Możliwość szybkiego ograniczenia dopływu bodźców słuchowych.

W dobrze przystosowanym do potrzeb pokoju wszystkie rzeczy powinny mieć swoje stałe miejsca. W zasięgu wzroku powinno być jak najmniej elementów rozpraszających uwagę. Jak najmniej zabawek ustawiamy na widocznych miejscach, na otwartych półkach czy na biurku. Wszystko, co mogłoby rozpraszać, powinno być pochowane lub pozamykane w szafkach. W wystroju wnętrza powinny dominować kolory pastelowe. Urządzając pokój dziecka z ADHD należy unikać kolorowych wzorzystych akcentów, takich jak zasłony i obrazy.

By umożliwić odcinanie bodźców słuchowych, pokój dziecka z ADHD musi się dawać zamknąć.

Plan dnia

Dzieci nadpobudliwe potrzebują stałości i uporządkowania otoczenia. Dotyczy to także czynności, które powinny być wykonane w ciągu dnia. Porządek wprowadza skonstruowany wspólnie z dzieckiem plan dnia. Wspólna praca nad planem sprawia, że dziecko jest przekonane o swoim wpływie na jego kształt, a ponadto łatwiej mu przystosować się do czegoś, co zostało ustalone wspólnie.

Oto przykładowy plan dnia:

- 7.00 pobudka
- 7.05 mycie poranne
- 7.10 śniadanie
- 7.40 wyjście do szkoły
- 8.00 - 13.30 lekcje
- 14.00 powrót ze szkoły
- 14.30 obiad
- 15.30 początek odrabiania lekcji
- 19.00 dobranocka
- 20.00 pakowanie rzeczy do szkoły na dzień następny
- 20.30 pójście do łóżka

W zależności od indywidualnych potrzeb i wieku dziecka plan może być bardziej lub mniej szczegółowy. Ważne, by znalazły się w nim najważniejsze punkty, takie jak. godzina rozpoczęcia odrabiania lekcji lub godzina pójścia do łóżka.

Plan powinien być możliwy do realizacji. Nie można więc zapełniać całego czasu dziecka, bo realizacja takiego planu może być niemożliwa, a warunkiem

podporządkowywania się planowi jest częste osiągnięciu sukcesów w jego realizacji.

Odrabianie lekcji

Odrabianie lekcji to uciążliwy obowiązek, zarówno dla dziecka jak i dla jego rodziców. Po pierwsze, dzieci z ADHD często nie wiedzą, co jest zadane, po drugie, trudność sprawia im koncentracja na odrabianiu lekcji.

Aby maksymalnie ograniczyć związane z tym problemy należy podjąć współpracę z nauczycielami i umówić się z nimi, że codziennie będą sprawdzać w zeszytach dziecka zapis dotyczący pracy domowej i potwierdzać jego prawidłowość swoim podpisem. Jeśli nic nie zadają, taką informację podpisują uczniowi. Dzięki temu w domu wiadomo będzie, co jest zadane.

Z dzieckiem należy ustalić reguły odrabiania zadań domowych, wyznaczając godzinę, o której siadamy do pracy (najlepiej w ramach planu dnia) i konsekwencje, jakie grożą za jej niedotrzymanie.

Rodzice dziecka z ADHD muszą towarzyszyć swojemu dziecku podczas odrabiania lekcji dłużej, niż rodzice innych dzieci. Ich zadanie polega na kontrolowaniu pracy i dzieleniu jej na etapy. Gdy rodzic dostrzeże, że dziecko przestało kojarzyć, jest to sygnał, że należy zrobić krótką przerwę. Czas koncentrowania uwagi jest różny w zależności od dziecka i może trwać od 5 do 40 minut. Czas pracy można stopniowo wydłużać o 2-3 minuty, po wcześniejszych ustaleniach z dzieckiem. Warto też nie pozwolić dziecku na rozproszenie uwagi. Gdy widzimy, że koncentracja słabnie, należy przyciągnąć uwagę dziecka, np. pokazując coś szczególnie ważnego, podając materiał w szczególnie ciekawej formie. Warto mieć przygotowaną dodatkową książkę, słownik lub encyklopedię, aby dziecko mogło odkryć coś nowego.

Nagradzanie i chwalenie

Za przestrzeganie planu dnia, za zrobione zadania domowe, za wszystko, co udało się zrobić, należy dziecko natychmiast pochwalić. Za szczególnie trudne zadania można ustalić nagrody czy nawet system nagród. Najistotniejsze jest jednak to, żeby zarówno nagradzać jak i chwalić natychmiast po zaistnieniu faksie. Dziecko tego oczekuje. Chwalimy, wymieniając szczegółowo za co jest pochwała. Wtedy jest szansa, że chwalenie będzie skuteczne i przyniesie oczekiwany efekt.

Klasyczna pochwała opisowa to opis tego co widzę + nazwa cechy np.:

- autka i klocki na półce, to się nazywa porządek;
- buty w przedpokoju, pamiętasz o umowie;
- dałeś bratu cukierka, jesteś opiekuńczy....

Nazywamy te rzeczy, które chcemy aby dziecko robiło w przyszłości.

Nagroda powinna być:

- natychmiastowa (umówiona od razu i wypłacana kiedy dziecko na nią zapracuje zdwoi przyjemność z jej otrzymania);

- namacalna i określona (brak niedomówień);
- konkretna;
- proporcjonalna do wysiłku;
- dawana konsekwentnie (nie obiecanki);
- dopasowana do dziecka (strefa ważna dla dziecka);
- atrakcyjna, upragniona.

Sen

Dzieci z ADHD mają kłopoty ze snem. Są to zarówno kłopoty z pójściem do łóżka, z zaśnięciem, jak i zaburzenia występujące w czasie snu. Gdy problem dotyczy pójścia do łóżka, warto stopniowo wyciszać dziecko stosując bezwzględnie codzienny rytuał. Będą to najpierw coraz spokojniejsze zabawy, potem chowanie zabawek, ścielenie łóżka, mycie, kąpiel, sen. Nie wolno przystać na przeciąganie rytuału, wszystkie czynności powinny być wykonywane szybko i sprawnie.

Gdy problemem jest samo zasypianie, a nie pójście do łóżka, warto spróbować wyciszyć dziecko najpierw jak poprzednio wprowadzając na koniec dnia

spokojniejsze zabawy, potem opowiadając mu bajkę lub puszczać bajkę nagrany na kasecie. Jeśli dziecko boi się ciemności można zostawić zapaloną lampkę lub uchylone drzwi. Takie drobiazgi często przynoszą dobre rezultaty. Jeżeli problem stanowią zaburzenia snu, należy się skonsultować z lekarzem.

10 Zasad Rodzicielskiego Wychowania (Operation PAR, 1985)

1. Obfita miłość.
2. Konstruktwna dyscyplina.
3. Wspólne spędzania czasu.
4. Zaspokojenie osobistych potrzeb wszystkich członków rodziny.
5. Rozwijanie wzajemnego szacunku w rodzinie.
6. Uczenie odróżniania dobra od zła.
7. Prawdziwe słuchanie.
8. Służenie radą.
9. Rozwijanie niezależności.
10. Poczucie realizmu życiowego.

Irena Chączyńska – pedagog PPP-1



KĄCIK MŁODYCH - TWÓRCZYCH

W poradni coraz częściej pojawiają się utalentowane dzieci i młodzież. Warto je dostrzec. Stąd pomysł nowego działu w naszym biuletynie.

CHCIAŁABYM

Chciałabym choć na chwilę być...
Promieniem słońca.
Ogrzewać swoim ciepłem ludzi,
Dawać im szczęście i radość,
Nikommu nie zadawać bólu.
Patrzeć na świat z góry,
Obserwować ludzi.
Choć na chwilę zapomnieć o problemach
Mieć świadomość, że są tak błahe...
Chciałabym choć na chwilę być...
Promieniem słońca.

SZKODA, DZIĘKUJĘ, PRZEPRASZAM

Szkoda, że...

Nie mam czarodziejskiej różdżki,
Nie umiem latać,

Nie jestem królowną,
Na moim balkonie nie rosną
Stokrotki.

Dziękuję za...

Szumiące morze,
Ciepły piasek,
Słońce i chmury,
Deszcz,
Biedronki,
Gwiazdy na niebie,
Lody kawowe,
Czekoladę,
Śpiew ptaków,

Przepraszam, że...

Nie zawsze umiem pomagać,
Czasem kłamię, nie jestem sobą,
Często za dużo chcę.

Magdalena Mentel – 14 lat

