

# ADHD:

## DZIECKO Z ADHD



Zespół nadpobudliwości  
psychoruchowej  
z deficytem uwagi w szkole  
Cordula Neuhaus



RAZEM  
**ADHD**  
PRZECIWDZIAŁAMY

# Stopka redakcyjna

## **RADY DLA PEDAGOGÓW**

**Cordula Neuhaus**

Psycholog

Pedagog specjalny

Alleenstraße 29

73730 Esslingen

tel: 0711/36 70 14

fax: 0711/36 78 73

Wydawca:

**Medice Arzneimittel**

**Pütter GmbH & Co. KG**

Kuhloweg 37 - 39

58638 Iserlohn, Germany

## Dziecko z ADHD w trakcie lekcji

Drogie nauczycielki,  
Drodzy nauczyciele,

Jednym z najważniejszych warunków przeprowadzenia owocnej terapii dzieci i młodzieży jest współpraca szkoły z terapeutami.

Zdajemy sobie sprawę, jakie problemy pojawiają się na lekcjach, w których biorą udział, wraz z innymi uczniami, także dzieci z ADHD. **Codzienny, bezpośredni kontakt** z takimi dziećmi nie zawsze jest łatwy, dlatego chcielibyśmy wraz z tą ulotką informacyjną przekazać w Państwa ręce kilka, miejmy nadzieję przydatnych, wskazówek i porad.



Dzieci z zaburzeniami uwagi potrzebują lekcji o uporządkowanej strukturze, która będzie dla nich wspomagającym „drogowskazem”. Często jedyną



możliwością utrzymania zainteresowania ucznia przez 45 minut jest bezpośrednio podtrzymywanie jego uwagi.

Dziecko z ADHD należy posadzić możliwie **z przodu lub z boku** sali, aby z dużym prawdopodobieństwem znajdowało się zawsze w naszym polu widzenia. Kontakt wzrokowy oraz bezpośrednio zwracanie się do ucznia, bez „eksponowania” go przed innymi dziećmi, to najlepsze metody pobudzenia jego uwagi. Pomocne w tym może być przede wszystkim poruszanie się nauczyciela po sali i kierowanie „**uwagi ucznia na zadanie**” poprzez „**niewerbalne kształtowanie zachowań**” (zabranie jakiegoś przedmiotu bez komentowania tego, odwrócenie głowy we właściwym kierunku, wskazanie miejsca w zeszytach, gdzie należy kontynuować pracę...)

Uczeń musi wiedzieć, że on i jego problemy nie są obojętne nauczycielowi, który w razie potrzeby służy pomocą.



**Dzieci z ADHD są szczególnie wrażliwe na tzw. „czynniki osobowe”.** Wyczuwają one natychmiast, czy ktoś je lubi i czy jest w stanie zrozumieć ich problemy. Jeśli obydwa nastawienia są pozytywne, dziecko nie będzie sprawiało większych trudności; jeśli natomiast reakcja dziecka na daną osobę jest negatywna, to z reguły pojawiają się problemy.

Nauczyciel powinien stosować w stosunku do ucznia z ADHD metodę „życzliwego uporu”, aby dziecko przyzwyczało się do stałej struktury, która pomoże mu wyjść z chaosu. Najlepszą drogą jest z pewnością rzeczowe podejście oparte na życzliwości i stałej, niezmiennej strukturze, bez przeciążania ucznia, wskazywanie możliwości rozwiązania problemów zamiast stosowania kar.

Zmienność nastroju jest bardzo męcząca dla dziecka, które zdaje sobie sprawę, „że jest z nim coś nie tak”. Nie ma sensu piętnować braków dziecka; ważne jest, by je wspierać i promować gotowość ucznia do współpracy, a nie tylko osiągnięte wyniki.

Dziecko z ADHD jest nadruchliwe, kręci się i przeszkadza nieumyślnie. Jeśli przyjrzeć się bliżej, nadruchliwość jest pewnym brakiem planu i celu w zachowaniu i planowaniu działania, nie można nad nią łatwo zapanować ze względu na zaburzenia uwagi.

Nadpobudliwość jest właściwie racjonalną, z biologicznego punktu widzenia, próbą zachowania równowagi w warunkach wywołanych zaburzeniem wrażliwości na bodźce, przy upośledzeniu funkcji selekcji bodźców w mózgu. Nadruchliwość nie jest najważniejszym tematem, dużo bardziej problematyczny jest poziom pobudzenia dziecka, który jest tym wyższy, im bardziej zwracamy uwagę na nadruchliwość ucznia.

Próby tłumaczenia i perswadowania nie przynoszą efektów u dzieci z ADHD.

Krytykowanie błahostek, jak np. :„Usiądź teraz grzecznie" działa na nadpobudliwe dzieci prowokująco.



**Kary - w postaci dodatkowego zadania - nie pomagają.** Zamiast piętnować i zawstydzać dziecko w najbardziej drażliwej sferze, jaką jest dla niego panowanie nad sobą, lepiej zignorować lub odwrócić uwagę dziecka, gdyż dziecko reaguje zgodnie z socjologiczną teorią anomii: „co mi tam i tak jestem durny, głupi, inny niż wszyscy itp.”- i dlatego zaczyna być bardziej pobudzone. Nadpobudliwe dzieci nie lubią pisać, dlatego praca karna przenosi problemy szkolne do domu.

Dzieci z ADHD mają problemy z umiejętnością dozowania niespożytej energii, zwłaszcza w sferze grafomotorycznej. Wszystkie nadpobudliwe dzieci mają brzydki charakter pisma w warunkach pośpiechu i dużego wysiłku. Charakter pisma mogą pogarszać jeszcze dodatkowo zaburzenia koordynacji. Dzieci skupione na starannym pisaniu zużywają bardzo dużo energii i nie mogą zwracać jednocześnie uwagi na ortografię. Dlatego też robią dużo błędów, które są raczej mieszanką wielu pomyłek wynikających z roztargnienia niż błędami typowymi dla specyficznych trudności w uczeniu się.

- zogenanung verlor


Genaue Beschreibung des Jagens.  
Habe Möglichkeitsweise im Raum 22.

Redepunkt liegt bei

Sprechen zu mir.

- Wann mehr Daten und Uhr





**Pisma** dzieci z ADHD nigdy nie można porównywać z pismem dzieci zdrowych. Także tutaj ważne jest, by wspierać i promować gotowość ucznia do współpracy, a nie tylko nagradzać odpowiedni wynik. Zdecydowanie odradza się obniżanie oceny z powodu brzydkiego charakteru pisma. Zaleca się, aby w przypadku starszych dzieci wprowadzić pismo drukowane, przy młodszych natomiast przejść na uproszczoną kaligrafię.

### **Postrzeganie i odtwarzanie kształtów**

u dziecka z ADHD jest często rozwinięte poniżej wieku ze względu na powierzchowny i pobieżny sposób odbierania bodźców. Wpływa to też np. na organizowanie miejsca pracy, rozpoznawanie i znajdowanie leżących blisko przedmiotów.

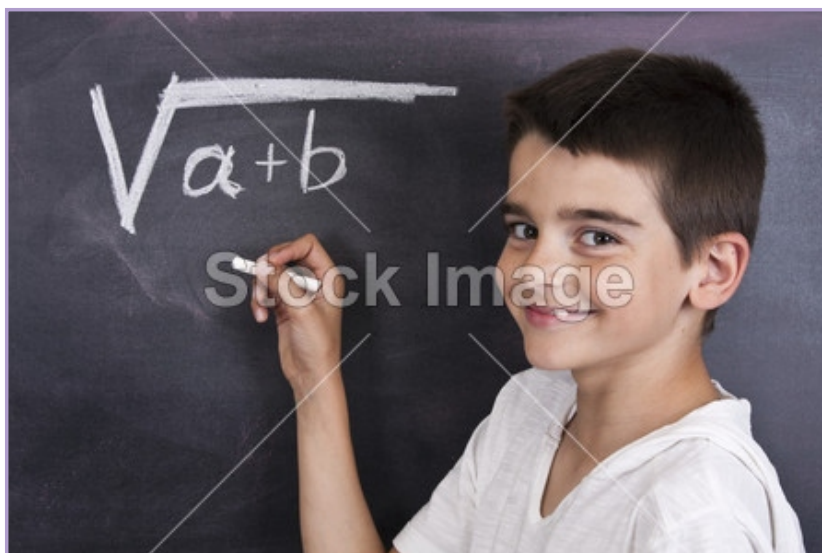
Nie należy zawstydząć dziecka z tego powodu!

Nadpobudliwe dzieci często niedokładnie pakują książki i zeszyty potrzebne do szkoły lub też noszą ze sobą rzeczy, które w szkole nie są przydatne. Fakt, iż dziecko nie może znaleźć czegoś w swoim tornistrze, nie oznacza, że nie ma tam tej rzeczy.


Wiele dzieci z ADHD ma **dotatkowo częściowe zaburzenia** analizy wzrokowej, słuchowej, a także w pewnym stopniu nawet dotykowej. Nieuniknionym następstwem są opóźnienia i trudności w nauczaniu się podstawowych umiejętności (pisanie, czytanie, liczenia). Jest to możliwe nawet, jeśli poziom inteligencji dziecka jest zgodny z normą.

**Takie dzieci nie wymagają z reguły nauczania specjalnego!**

W przypadku wszystkich dzieci z ADHD istnieją dziedziny, którymi one szczególnie się interesują i w których mogą zdobyć bardzo precyzyjną, ponadprzeciętną i szczegółową wiedzę. Podkreślanie i szczególne akcentowanie tej wiedzy może odgrywać ogromnie motywującą rolę.



Dzieci z ADHD mają także często trudności w zakresie koordynacji i tzw. „motoryki małej”. Dlatego też zakładanie i zdejmowanie płaszcza czy ubieranie i rozbieranie się na lekcjach WF-u i pływania trwa dłużej lub robione jest bardzo niedbale.



**W tej sytuacji także nie należy zawstydząć ucznia, lecz ustalić dokładne reguły, których nieprzestrzeganie będzie pociągało za sobą odpowiednie konsekwencje.**

**„Podniesienie ręki” i „oczekiwanie, aż zostanie się wywołanym”** to umiejętności, których dziecko nadpobudliwe nabywa na stałe często dopiero w 5 lub 6 klasie.

W tej sytuacji napominanie nie pomoże, zwiększy natomiast poziom pobudzenia dziecka.

### **Pomóc mogą:**

- żywe zainteresowanie ucznia tematem lekcji, lub
- zignorowanie zachowania dziecka, bądź
- jeśli uczeń bardzo przeszkadza, należy do niego podejść, nawiązać kontakt i spokojnym nakazem: „Wystarczy już. Myślę, że zaraz zaczniemy” - przerwać złe zachowanie i jednocześnie uspokoić dziecko.


**Efekt widać tym szybciej, im bardziej nasze instrukcje wyrażamy w spokojny i jasny sposób.** Dziecko z ADHD cierpi często na „słowotok”, tzn. ciągłe gadanie, używanie wulgarnych i seksistowskich wyrażen, których uczeń z reguły nie wynosi z domu! Pochłania natomiast chętnie i czynnie wszystkie „ciekawe słowa” z otoczenia.

**Wypowiedzi dziecka z zasady, nie są celowo i osobiście skierowane do kogoś, lecz są przede wszystkim niekontrolowanym sposobem wyrażen niezadowolenia.**



Jeśli dziecko jest mocno pobudzone, np. przez moralizujące upomnienia wychowawcy, może ono ostro sformułowanymi, często bardzo raniącymi słowami zaatakować go osobiście. Takie wyładowania spowodowane są z jednej strony bardzo wyostrzoną zdolnością pojmowania sytuacji mimo zaburzeń uwagi, z drugiej zaś głęboką potrzebą wyrażenia emocji stosownych do poziomu pobudzenia. Dużo później, przy konfrontacji z faktami, nadpobudliwemu dziecku jest przykro i bardzo wstyd z powodu zajścia.

**Dlatego:** proszę nie brać tego sobie do serca, lecz spokojnie, ale stanowczo przerwać dziecku,



ewentualnie usunąć z sali. Im bardziej nasza reakcja będzie opanowana, tym bardziej dziecko ją uszanuje. Z podobnym spokojem i opanowaniem, ale stanowczo należy reagować na **ustne groźby i słowa sprzeciwu** dziecka. Grożenie karami wzmacnia pobudzenie dziecka. **Najlepiej** zareagować od razu lekko żartobliwym zwrotem, z nutką niezadowolenia, ale bez prawienia morałów w stylu: „tak, tak, wierzę Ci ;,,jesteś pewien?”. Czasami pomocne może być po prostu zignorowanie zachowania dziecka.

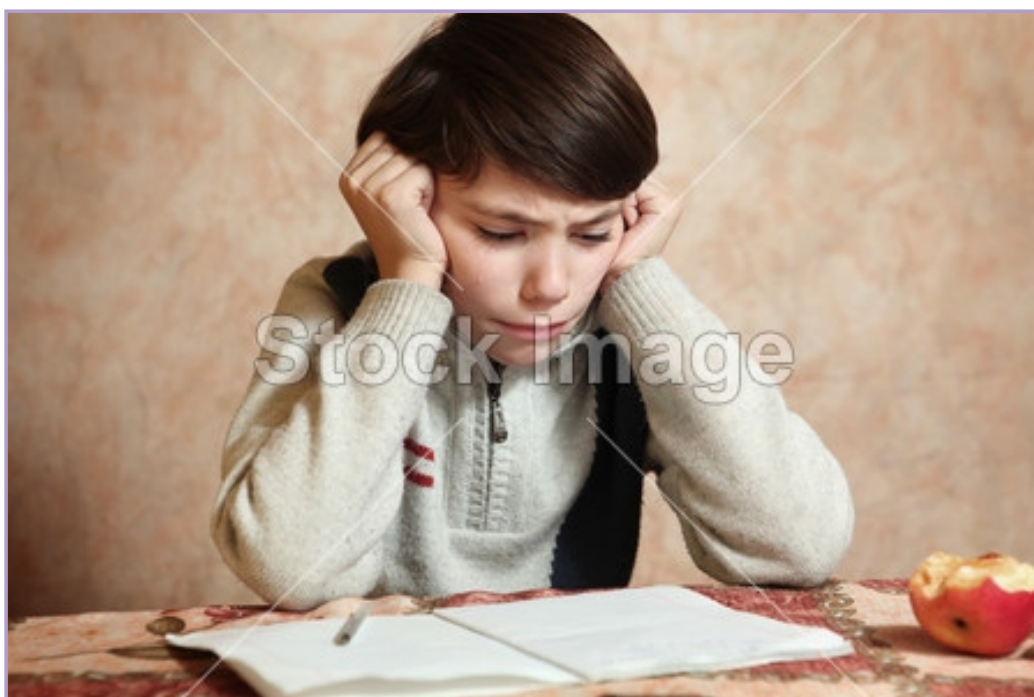
Jeśli jednak dojdzie kiedyś do poważnego konfliktu, (ponieważ nauczyciele są oczywiście też tylko ludźmi) wskazane jest, aby dziecko na chwilę wyłączyć z sytuacji. Jeśli wystarczająco wcześnie zapanujemy nad sytuacją, dziecko nie wybiegnie samo z sali. **Ważne jest**, gdy tylko dziecko się uspokoi, zaraz przywołać je z powrotem. Nie należy omawiać od razu zajścia, tylko przejść do porządku dziennego. Rozmowę dotyczącą konfliktu najlepiej przeprowadzić godzinę po zajściu, kiedy dziecko jest mniej pobudzone!

**Po konflikcie nie należy nigdy „prawić morałów”,** to podnosi zaraz poziom pobudzenia dziecka (z powodu wyrzutów sumienia).

Pod koniec lekcji, gdy panuje już ogólne podniecenie związane z rychłym opuszczeniem sali,

wiele dzieci nie potrafi się już skupić i zapamiętać, co zostało zadane do domu, nie mówiąc już o zapisaniu tego. **Najczęściej uczniowie nie robią tego nie dlatego, że nie chcą, lecz nie są po prostu w stanie.**


Sposobem rozwiązania dla nauczycieli przeprowadzających ostatnią lekcję mogłoby być podyktowanie zadania domowego i wpisanie go do zeszytu już na początku lekcji.



Pomogłoby to też wielu mamom zmagającym się codziennie z zadaniami domowymi swoich dzieci. Jeśli ustalone zostało, że zeszyt zadań domowych będzie kontrolowany, to należy przyzwyczaić do tego dziecko. Tylko dzięki temu matki w domu będą miały możliwość nie okazywać od razu nieufności.

**Należy pamiętać:** dziecko z ADHD robi tylko to, co jest zapowiedziane, dopilnowane, a następnie skontrolowane.

Jeśli dziecko z ADHD nie wypełnia swoich szkolnych obowiązków, powinna zareagować



w miarę możliwości szkoła, wymagając odrobienia zadań lub zadając odpowiednie dodatkowe zadania.

**Telefony do domu** i skargi dotyczące dziecka **stresują tylko zestresowanych** rodziców, którzy zdają sobie sprawę z problemu, nie mogą jednak nic poradzić na sytuację w szkole. Rodzice rządzą w domu, nauczyciele w szkole. Nie powinno . przenosić się spraw z domu do obciążającej ucznia rzeczywistości szkolnej, ponieważ dziecko sprawdza dokładnie granice swoich możliwości w każdym otoczeniu.

**Z drugiej strony:** Upomnienia rodziców w domu, dotyczące szkoły, podwyższają tylko poziom pobudzenia dziecka i sprawiają, iż jeszcze bardziej przeszkadza ono na lekcji. Im lekcja ma wyraźniejszą strukturę, tym lepiej dla dziecka z ADHD.

Wskazane jest oczywiście odpytanie z materiału zadanego do domu, skontrolowanie prac domowych. Pożądanymi elementami lekcji są: jasne przedstawianie zagadnienia poprzez postawienie pytania, czas, w którym uczniowie mogą zadawać pytania oraz faza ćwiczeń.

**Dziecko z ADHD może pracować nad jakimś zagadnieniem bez konieczności przymuszania, jeśli jest ono bardzo zmotywowane do poznania go.**



We wszystkich sytuacjach „typu wykładowego” dzieci z zaburzeniami uwagi powinny siedzieć same, co należy traktować jako pomoc, a nie jako karę.


Jeśli uczeń z ADHD guzdrze się, nie może znaleźć książki do matematyki, ciągle tkwi przy pierwszym słowie podczas przepisywania, pomocą może być mała umowa: „Dostaniesz jeden punkt, jeśli na początku lekcji matematyki zrobisz wszystko tak samo szybko, jak inni”. W zależności od wieku i wyników ucznia można go z tego rozliczać raz na dzień/tydzień.

### **Problemy społeczne są różnorodne - należy przeciwdziałać skarzeniu na siebie uczniów!**

Inne dzieci wiedzą bardzo dobrze, co prowokuje ucznia z ADHD. To dotyczy się zwłaszcza „dzieci nadruchliwych”. Jeśli nauczyciel nie uczestniczył bezpośrednio w incydencie, nie może wymierzyć kary. Jeśli nadpobudliwe dziecko uważa, że zostało niesprawiedliwie potraktowane, poziom jego







pobudzenia wzrasta maksymalnie, siedzi oburzone na lekcji na swoim krześle, obmyśla całą godzinę zemstę i może dać upust swoim emocjom na oczach nauczyciela przy najbliższej, nadarzającej się okazji, co oczywiście spada na nauczyciela „**jak grom z jasnego nieba**”.

**Najlepszym wyjściem jest:** rozdzielić uczniów i przejść do porządku dziennego. Po upływie godziny ub następnego dnia można zorganizować krótką godzinę wychowawczą.

**Jest to najlepszy sposób, aby w klasie zapobiec wchodzeniu w rolę dziecka będącego pośmiewiskiem dla innych lub kozłem ofiarnym.**

**Na lekcjach WF-u** nauczyciele muszą wykazać dużo stanowczości wobec dzieci z ADHD: nadpobudliwy uczeń nie może wyładować się ruchowo, ruch jeszcze bardziej go pobudza, tzn. im dłużej może szaleć, tym bardziej się nakręca. Nie da rady skończyć szaleć na nasz znak. Dlatego należy formułować sensowne i zaplanowane ćwiczenia ruchowe, np. przeciągnięcie ciężkiej maty z punktu A do B.


Dzieci z ADHD często nie potrafią właściwie ocenić **zagrożeń**. Jeśli uczniowie są szczególnie pobudzeni, należy być niezmiernie ostrożnym. Lepiej asekurować dziecko przy gimnastyce niż pozwolić mu wykonywać ćwiczenia samemu.

Należy koniecznie unikać **wyśmiewania** nadpobudliwego dziecka przez innych uczniów, zwłaszcza, jeśli porusza się ono niezdarnie (to samo tyczy się dzieci z zaburzeniami koordynacji ruchowej).

Nie należy dopuszczać do **provokującego zawstydzania** dziecka, należy raczej jeszcze bardziej starać się pomagać i zachęcać.

**W ogóle zawstydzanie jest absolutnie zakazane:** Dzieci z ADHD najczęściej piszą krótkie wypracowania. Dzieje się tak nie dlatego, że nic im nie przychodzi do głowy, lecz dlatego, że bardzo męczy je samo pisanie (gdyby tak mogły przyjść na świat z sekretarką lub dyktafonem). Nauczyciele wiedzą, że: ustne wypowiedzi tych dzieci są często „zdumiewająco” dobre i pomocne, pisemne natomiast raczej żałosne.





Nadpobudliwe dzieci robią często błędy w matematyce nie dlatego, że nie znają matematyki, lecz ponieważ nie potrafią prosto napisać cyfr na papierze czy też narysować dokładnie kreski na lekcji geometrii.

**Wszelkie nagany działają na dziecko bardzo demotywująco.**

**Dziecko z ADHD nie należy nadawać jakiegś szczególnej roli**, tak uczeń jest dla nauczyciela pod każdym względem wyzwaniem. Im bardziej jednak nauczyciel daje dziecku do zrozumienia, że go lubi, zna mocne strony, pomaga mu w zwalczaniu słabości, jest przyjazny, spokojny, opanowany, stanowczy i przewidywalny, tym częściej pojawia się czynnik, którego nie należy bagatelizować: dziecko dostrzega w nauczycielu prawdziwego człowieka, który bardzo szybko staje się dla niego tzw. „**niezwykłym bodźcem**”. Z tym związana jest ogromna dawka motywacji, dziecko pracuje dla nauczyciela, automatycznie zmniejsza się jego potencjalna zdolność zaburzania pracy na lekcji.

**Warto** więc dążyć do tego celu. Dziecko z ADHD i jego rodzice będą wdzięczni, a szkoła stanie się znakomitym miejscem nabywania kompetencji społecznych.

Cordula Neuhaus

*Konsultacja merytoryczna tłumaczenia: prof.dr hab.med. Tomasz Wolańczyk*