

Jak postępować z dzieckiem nadpobudliwym?

25 zasad



Dziecko nadpobudliwe – główne zasady postępowania

1. Konsekwencja w postępowaniu, stawianie jasnych granic, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
2. Jasno sformułowany regulamin z rysunkami – powinien wisieć w widocznym miejscu w klasie.
3. Stałe, jednoznaczne zasady postępowania i konsekwentna kontrola dyscypliny musi zapewniać natychmiastową reakcję na negatywne zachowania, z krótkim wyjaśnieniem, co złego się stało. Krótkie, rzeczowe uwagi są znacznie skuteczniejsze od długich wywodów, na których uczeń się nie koncentruje. Zaleca się wywieszanie w klasie rezultatów oceny zachowań całej klasy po uprzedniej. Należy w miarę możliwości wykorzystywać wpływ pozytywnej grupy w klasie w radzeniu sobie z negatywnymi przejawami zaburzeń zachowania dzieci nadpobudliwych.
4. W systemie kar nie stosować ograniczeń zabawy i ćwiczeń fizycznych. Zamiast mówić: „jak tego nie zrobisz, to nie będzie zabawy na boisku” lepiej powiedzieć: „jak to zrobisz, to będziesz o 10 minut dłużej bawił się na boisku”.
5. W zabawach, w których bierze udział, powinny być jasno określone zasady oraz czas ukończenia. Nie można pozwolić na chaotyczny, niekontrolowany i bezładny ruch.
6. W pracy z dzieckiem nadpobudliwym należy zachować spokój i rozsądek. Nie można pozwolić, aby niepokój i nadruchliwość dziecka udzielały się dorosłym. Jest to warunek niezbędny.
7. Oddziaływać na dziecko należy powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie, nie krzykiem.
8. Należy wyznaczyć niezbyt odległe cele działania i określić sposób ich realizacji. Chwiejna koncentracja i duże rozproszenie uwagi powoduje kierowanie swoich zainteresowań na coraz to inne bodźce. Stawianie odległych celów powoduje zapominanie, porzucanie rozpoczętego zadania i podejmowanie coraz to nowych zabaw. Dlatego im bliższy jest postawiony cel lub termin, tym większa pewność, że polecenie zostanie wykonane, a praca zakończona.
9. Stałe kontrolować i przypominać o obowiązkach oraz udzielać pomocy w ich realizacji.
10. Systematycznie przyzwyczajać i wdrażać dzieci do finalizowania każdego rozpoczętego zadania.
11. Należy zwracać uwagę na staranne wykonywanie prac oraz ich ukończenie, a także utrzymywanie zainteresowania na zadaniu poprzez częste jego zmiany. Zawsze wracamy do pracy rozpoczętej i niedokończonej.

12. Stopniowo wydłużać czas trwania zadania i nasilać stopień trudności.
13. Przy wykonywaniu konkretnych zadań można uczniowi napisać listę następujących po sobie czynności i następnie sprawdzić ukończenie każdego etapu. Trzeba bardzo dokładnie zaznaczać pracę domową i do tego celu można założyć specjalny zeszyt.
14. Używać kart lub pisać na tablicy prostą instrukcję procedury postępowania w klasie. Dla przykładu, jeżeli uczeń nie pamięta, jak uczestniczyć w dyskusji i krzyczy, aby zwrócić na siebie uwagę, to powinien otrzymać instrukcję: podnieś rękę, poczekaj, aż zostaniesz wywołany, mów spokojnie, nie krzycz.
15. Przy każdej okazji prosić, aby dziecko po krótkiej rzeczowej instrukcji powtórzyło własnymi słowami cel zadania, które aktualnie wykonuje.
16. Tak zaplanować zajęcia, aby te wymagające dużej energii przeplatały się z tymi, które wymagają jej mniej. Ćwiczenia śródlekcyjne, lekcje wychowania fizycznego, możliwość kontrolowanych zabaw ruchowych na przerwach, to niezwykle istotne elementy w uzyskaniu kontroli nad dziećmi nadpobudliwymi z osłabioną koncentracją.
17. Nadmierną ruchliwość na lekcji należy pozytywnie ukierunkować, np. poprosić o starcie tablicy, o rozdanie pomocy lub o wykonanie innej pożytecznej czynności, która umożliwia częściowe rozładowanie napięcia.
18. Dziecko powinno siedzieć blisko nauczyciela, dalej od możliwych źródeł rozpraszania uwagi i najlepiej obok ucznia, który jest pozytywnym przykładem organizacji pracy i zachowania.
19. Gdziekolwiek i kiedykolwiek jest to możliwe, prezentować materiał w sposób angażujący różnorodne zmysły dziecka, używając doświadczeń graficznych, audiowizualnych mediów w połączeniu z pisanem na tablicy.
20. Pozwolić uczniowi wspólnie z nauczycielem rozważyć alternatywne sposoby prezentacji swojej wiedzy; może to być wypowiedź ustna, udział w pracy grupowej, projekt rysunkowy.
21. Wykorzystywać i wzmacniać mocne strony ucznia. Każde osiągnięcie nagradzać ciepłym słowem, uśmiechem, naklejkami lub punktami w celu uzyskania pozytywnej oceny końcowej.
22. Wykorzystując metodę pracy w grupie, łączyć dzieci o różnych temperamentach i umiejętnościach. Może to korzystnie wpłynąć na skorygowanie negatywnych zachowań przez rówieśników i stwarza szansę, że dziecko z ADHD będzie miało okazję wykazania się umiejętnościami na miarę swoich możliwości.
23. Bardzo ważna jest systematyczna kontrola pracy dziecka, w tym wykonania etapów cząstkowych, sprawdzanie zeszytów, zapisów dotyczących prac domowych. Idealna sytuacja, która może pomóc dziecku odnieść sukcesy szkolne występuje wówczas, gdy rodzice w domu kontrolują codziennie zeszyty z uwagami nauczyciela, pomagają mu w odrabianiu prac domowych i wzajemnie życzliwie wymieniają informacje ze szkołą, jak dziecku pomóc.
24. Po zajęciach wychowania fizycznego czy innych zajęciach ruchowych wymagających dużej aktywności, należy zastosować ćwiczenia wyciszające, np. relaksację metodą Jacobsona, ćwiczenia według metody P. Dennisona lub ćwiczenia wymagające spokoju, skupienia, np. wycinanie, wydzieranie, lepienie z plasteliny, kolorowanie.
25. Niezależnie od problemów w codziennej pracy w klasie, przede wszystkim trzeba dbać o pełną życzliwość, stabilną atmosferę, akceptującą ucznia jako osobę. Należy pamiętać, że dzieci z ADHD to w życiu dorosłym osoby o niskim poczuciu własnej wartości, częściej zapadające na depresję.

Opracowanie: dr Joanna Guzik Iwińska – pedagog specjalny, terapeuta z zakresu psychoedukacji

źródło: <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/>