

# One są wśród nas



## **DZIECKO Z ADHD W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**

Informacje dla pedagogów i opiekunów

**Tomasz Srebnicki  
Tomasz Wolańczyk**

One są wśród nas

**DZIECKO Z ADHD  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**

Informacje dla pedagogów i opiekunów

**Tomasz Srebnicki  
Tomasz Wolańczyk**




Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2010

© Copyright by Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Warszawa 2010

Publikacja sfinansowana przez Ministerstwo Edukacji Narodowej  
w ramach rządowego programu *Bezpieczna i Przyjazna Szkoła*,  
we współpracy z Ministerstwem Zdrowia

**Projekt okładki, opracowanie graficzne:**  
Magdalena Cyrczak, [www.cyrczak.com](http://www.cyrczak.com)

**Wydawca:**  
 Ośrodek Rozwoju Edukacji, [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

**ISBN:** 978-83-62360-64-2

**Druk:**  
TRANS-DRUK Szeflińscy i Rosińscy Sp. J., [www.transdruk.pl](http://www.transdruk.pl)

*Szanowni Państwo,*

*dzieci przewlekle chore mogą i powinny uczyć się razem z rówieśnikami w szkole najbliższej ich miejscu zamieszkania. Należy jednak dostrzec ich indywidualne potrzeby oraz uwzględnić je w procesie uczenia, wychowania i budowania przyjaznych relacji z otoczeniem.*

*To, w jaki sposób dziecko przewlekle chore radzi sobie z chorobą w warunkach zarówno szkolnych, jak i domowych, ma ogromny wpływ na efekty leczenia, stan zdrowia i jakość życia teraz oraz w przyszłości.*

*Przedstawiamy Państwu kolejne publikacje z serii „One są wśród nas”, które powstały na wniosek środowiska pedagogicznego i są kontynuacją poprzedniej edycji poświęconej chorobom organicznym. Tym razem obejmują sferę życia psychicznego dzieci i młodzieży, która jest równie ważna jak ta, która obejmuje choroby opisane uprzednio. Publikacje są wynikiem prac międzyresortowego zespołu do spraw przeciwdziałania dyskryminacji dzieci przewlekle chorych, w skład którego weszli przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ośrodka Rozwoju Edukacji.*

*Każda z tych publikacji zawiera szczegółowe informacje na temat postępowania z dzieckiem przewlekle chorym w szkole i przedszkolu, przybliży nauczycielom, rodzicom i uczniom jego specyficzne trudności funkcjonowania, a także wskazuje kierunki i sposoby rozwiązywania ewentualnych problemów.*

*Zostały one przygotowane w ramach rządowego programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła”, na zlecenie Ministra Edukacji Narodowej, we współpracy z Ministrem Zdrowia oraz Pełnomocnikiem Rządu do spraw Równego Traktowania. Nakład obejmujący ponad 100 tys. kompletów trafi do wszystkich przedszkoli i szkół w Polsce.*

*Choroby przewlekłe, które zostały opisane w kolejnych książeczkach, nie muszą i nie powinny wykluczać z normalnego życia. Przy odpowiedniej pomocy ze strony nauczycieli i opiekunów, dzieci i młodzież mogą cieszyć się swoim dzieciństwem i okresem dorastania razem z rówieśnikami. Publikacje, które dziś Państwu prezentujemy, mogą im w tym pomóc.*

*Ewa Kopacz  
Minister Zdrowia*

*Katarzyna Hall  
Minister Edukacji Narodowej*

*Elżbieta Radziszewska  
Pełnomocnik Rządu do spraw Równego Traktowania*

*„One są wśród nas” – dzieci z zaburzeniami psychotycznymi i lękowymi, z depresją i ADHD, z autyzmem i Zespołem Aspergera, z zaburzeniami odżywiania i z problemem tików. Czy je znamy? Czy rozumiemy ich trudności? Czy chcemy i potrafimy im pomóc?*

*Doświadczenia wielu krajów, a także nasze, polskie doświadczenia edukacji integracyjnej i włączającej wskazują, że dzieci z zaburzeniami rozwoju i przewlekłe chore, a więc ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, najpełniej uczestniczą w procesie edukacji, gdy pozostają wspólnie ze swoimi rówieśnikami i w najbliższym otoczeniu. Mogą uczyć się i być razem ze wszystkimi – pod warunkiem, że będziemy chcieli je bliżej poznać, dostrzec ich indywidualne potrzeby i wykorzystać tę wiedzę w procesie uczenia, wychowania i budowania przyjaznych relacji z otoczeniem.*

*Obecnie przygotowane publikacje z serii „One są wśród nas” mają za zadanie przybliżyć nauczycielom, rodzicom i uczniom specyficzne problemy funkcjonowania w szkole i w przedszkolu dzieci z zaburzeniami rozwojowymi i chorobami psychicznymi, a także wskazać kierunki i sposoby pracy z nimi. Integracja dzieci w szkole, zgodne i twórcze współzycie wszystkich dzieci jest naszą wspólną szansą. Odkryjmy jej wartość.*

*Zespół redakcyjny  
Ośrodka Rozwoju Edukacji*

1. Wprowadzenie.....	7
1.1. Czy warto się zastanawiać co jest, a co nie jest objawem ADHD? .....	7
2. Czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej?... 9	
2.1. Jak dużo ADHD w mózgu? .....	10
2.2. Ile środowiska w ADHD?.....	11
2.3. Konsekwencje braku właściwego postępowania z dzieckiem z ADHD.....	13
3. Jak odróżnić, czy to ADHD, czy niegrzeczne zachowanie? .....	15
3.1. Kilka słów o nagrodach. ....	16
3.2. „Dziecko w tym wieku to już powinno...”, czyli kilka słów o zasadach. ....	18
3.3. Rodzaje konsekwencji .....	19
4. ADHD i co z tego wynika? Rola nauczyciela. ....	20
5. ADHD – co robić z takim uczniem? .....	22
5.1. Zaburzenia koncentracji uwagi .....	22
5.2. Impulsywność i nadruchliwość .....	24
6. Leki .....	25
7. Podsumowanie .....	26



## 1. Wprowadzenie

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD) wzbudza wśród polskich nauczycieli, psychologów i innych osób pracujących z dziećmi wiele kontrowersji.

Często spotykamy następujące opinie: ADHD nie istnieje; ADHD jest „naukową nazwą chamstwa”; wszystkie dzieci mają ADHD, czy tezę, że dzieci się tak zachowują, ponieważ są źle wychowane. Podstawową przyczyną tak wyrażanych stwierdzeń wydaje się być sama natura tego zaburzenia. Z punktu widzenia osoby, która nie zajmuje się leczeniem dziecka z ADHD, można by zaryzykować stwierdzenie, że dziecko z ADHD to takie dziecko, które można nazwać „dzieckiem bardziej...”.

Przyjrzyjmy się zatem następującym uporzyciwie powtarzającym się zachowaniom:

- Adrian na lekcji gapi się w okno.
- Podczas lekcji polskiego Piotr rozmawia z kolegami.
- Michał często przychodzi na lekcję bez przyborów.

Z pewnością, wielu nauczycieli spotkało się z opisanymi zachowaniami u swoich uczniów i podjęło próby zmiany tych zachowań poprzez wstawienie uwagi, reprimendę ustną itp. Doświadczony pedagog może przytoczyć przykłady wielu uczniów, w stosunku do których takie interwencje przyniosły pożądane rezultaty.

Równocześnie wskaże takich uczniów, których zachowanie pomimo wielu zwyczajowo stosowanych w szkołach interwencji (ocena niedostateczna, wezwanie rodzica do szkoły czy obniżanie oceny za zachowanie) nie ulega modyfikacji. Taki uczeń staje się „uczniem bardziej...” rozkojarzonym, leniwym, nadrucliwym, gadatliwym lub po prostu trudnym.

### 1.1. Czy warto się zastanawiać co jest, a co nie jest objawem ADHD?

Każde zachowanie dziecka w szkole można poddać określonej interpretacji, która jest wynikiem przekonań pedagoga na temat danego ucznia, na temat nauczania, a także siebie jako nauczyciela. Pedagog, podobnie jak



każdy człowiek, zgodnie z własną interpretacją ocenia zachowania innych osób i reaguje adekwatnie do niej.

Dokonując analizy przytoczonego już przykładu Adriana, można założyć, że nauczyciel mógłby zinterpretować to zachowanie ucznia na wiele sposobów, np. jako:

- wynik złego wychowania;
- złośliwość;
- celowe łamanie zasad obowiązujących w klasie;
- próbę zwrócenia na siebie uwagi;
- efekt zaburzenia jakim jest ADHD.

Z dużą dozą prawdopodobieństwa można założyć, że interpretacje te mogą być odmienne u różnych nauczycieli, wobec różnych uczniów. Dzieje się tak ze względu na różnorodność doświadczeń zdobytych podczas pracy z dziećmi, emocji jakie wzbudzają poszczególni uczniowie a także częstotliwości występowania przytoczonych wyżej przykładów zachowań.

Co więcej, u 95% uczniów opisywane zachowanie nie będzie wynikiem występowania u nich ADHD. To może jednocześnie stanowić klucz do wyjaśnienia istniejących wątpliwości i „mitów” dotyczących tego zaburzenia.

#### WARTO WIEDZIEĆ, ŻE:

Dzieci z ADHD zachowują się tak samo jak inne dzieci, jednak c z ę ś ć ich zachowań można wyjaśnić objawami zaburzenia i reagować na nie zgodnie z sugestiami, które zawarte są w dalszej części opracowania.

Wskazówki dla nauczycieli i opiekunów:

#### WSKAZÓWKA 1.

Podobnie, jak wafelek w czekoladzie nie składa się wyłącznie z czekolady, dziecko z ADHD nie składa się wyłącznie z zaburzenia. Adrian może być równocześnie inteligentny, sprytny, kreatywny, źle wychowany, złośliwy i dowcipny. Jednakże, żeby mógł wykorzystać swój potencjał należy pamiętać, że **ADHD to zazwyczaj KLUCZOWE 5% całego dziecka.**

#### WSKAZÓWKA 2.

Ferrari ze słabszymi hamulcami musi jechać wolniej, bo się rozbije. Statystycznie w **każdej polskiej klasie jest jedno dziecko z ADHD**, co oznacza, że sposób prowadzenia lekcji **MUSI** być dostosowany do jego możliwości. Inaczej uczeń może manifestować poważne problemy wychowawcze i zaburzać proces nauczania całej klasy.

### WSKAZÓWKA 3.

Przekraczamy dozwoloną prędkość także dlatego, że nie mamy możliwości sprawnego dojechania na miejsce z powodu braku dobrych dróg. Warto przyjąć założenie, że czasem to nie dziecko jest złe, tylko system jest zły.

### WSKAZÓWKA 4.

ADHD istnieje!

## 2. Czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi jest zaburzeniem neurorozwojowym o zróżnicowanej etiologii, choć dokładna przyczyna nadal pozostaje nieznana. Występuje ono najczęściej u chłopców. W Polsce, na to zaburzenie cierpi ok. 150 tysięcy dzieci.

Obecnie przyjmuje się, że na powstanie objawów ADHD wpływają zarówno czynniki środowiskowe, jak i biologiczne.

Do podstawowych grup objawów w ADHD należą:

1. zaburzenia koncentracji uwagi,
2. impulsywność,
3. nadruchliwość.

**Konsekwencje zaburzeń koncentracji uwagi w szkole mogą być następujące:**

- Bardzo długo trwające zabieranie się do zadań związanych z wysiłkiem umysłowym;
- Trudności ze skupieniem się w czasie pracy;
- Bardzo łatwe rozpraszenie;
- Kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału;
- Niestuchanie poleceń lub brak reakcji na nie;
- Tendencja do marzycielstwa;
- „Gapowatość”.

**Impulsywność może powodować:**

- Brak przewidywania konsekwencji swojego działania;
- Rozpoczynanie zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji;
- Nie wystuchiwanie poleceń do końca;
- Kłopoty z wykonaniem złożonych lub terminowych prac;
- Trudności w uczeniu się na podstawie wcześniejszych doświadczeń oraz ogólnych zasad;
- Kłopoty z oczekiwaniem na swoją kolej.

**Nadruchliwość może warunkować następujące zachowania:**

- Dziecko jest stale w ruchu;
- Trudności z wysiedzeniem w ławce przez całą lekcję;
- Ciągłe wiercenie się;
- Preferowanie zabaw ruchowych;
- Gadatliwość i hałaśliwość.

## 2.1. Jak dużo ADHD w mózgu?

W mózgu człowieka istnieje wiele obszarów, których prawidłowe funkcjonowanie jest niezbędne do właściwego wykonywania zadań w procesie edukacji.

Tabela 1. Mózgowe podłoże zaburzeń zachowania typu ADHD

Obszar mózgu	Funkcje	Objawy zaburzeń obszaru u dziecka z ADHD
Kora przedczołowa	obserwacja, nadzór, kierowanie zachowaniem, zarządzanie czasem, ocena i kontrola impulsów, planowanie, organizacja i myślenie krytyczne, „zamiana” prymitywnych emocji na dające się rozpoznać uczucia, które następnie mogą być wyrażone;	wahania nastroju, drażliwość i skłonność do irytacji, co może skutkować upośledzeniem zdolności do wyrażania, rozumienia i – w konsekwencji – dostępu do emocji;
Zwoje podstawy mózgu	integrowanie emocji, myślenia i ruchu oraz płynności motoryki i zmiany kierunku ruchu; określanie poziomu lęku, regulacja poziomu motywacji i powstrzymania aktywności motorycznej;	zmienny poziom motywacji do wykonania zadania, nadruchliwość;
Miejsce sinawe	kontrolowanie uwagi;	znudzenie dziecka;
Jądro półleżące	wzmocnienia pozytywne (nagrody, pochwały); obszar uznawany za odpowiedzialny za powstawanie uzależnień;	tendencja do modyfikowania swojego zachowania pod wpływem nagród, gorsze uczenie się pod wpływem kar;
Mózdzek	utrzymanie równowagi ciała, automatyzacja niektórych ruchów, podtrzymywanie motywacji.	możliwe współwystępowanie zaburzeń koordynacji.

Mózg człowieka zbudowany jest z neuronów, które komunikują się między sobą za pomocą substancji zwanych neurotransmiterami. U dzieci z ADHD obserwuje się obniżenie poziomu tych substancji, zwłaszcza w obszarach odpowiedzialnych za uwagę i hamowanie impulsywności. Działanie leków stosowanych w zespole nadpobudliwości psychoruchowej polega na zwiększaniu ilości tych substancji, i w konsekwencji – na poprawie funkcjonowania dziecka.

## 2.2. Ile środowiska w ADHD?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej można porównać do otyłości. Wyobraźmy sobie, że dziecko z taką skłonnością przychodzi na świat w Bawarii i jest na co dzień karmione golonką z ziemniakami i grochem.

Możemy założyć, że geny odpowiedzialne za tendencje do przybierania na wadze ujawnią się bardzo szybko. Podobnie jest u dziecka z ADHD – jeśli otoczenie nie wspiera dziecka, odrzuca je karząc za zachowanie – widoczne od dzieciństwa objawy mogą w sposób znaczący zacząć zaburzać funkcjonowanie dziecka. Może to w konsekwencji doprowadzić do powstania błędnego koła: karanie za objawy, pogłębianie niskiej samooceny i występowanie zaburzeń zachowania. Warto zauważyć, że problemy z za-

chowaniem mogą pojawić się także u dzieci bez ADHD, jeśli otoczenie będzie reagowało w opisany wyżej sposób. Z tych względów, dziecko wymaga specjalistycznej pomocy, w ramach której zostaną właściwie zdiagnozowane przyczyny niewłaściwego zachowania.

### ISTOTNE UWAGI DLA NAUCZYCIELI I OPIEKUNÓW:

1. ADHD nie jest synonimem niegrzecznego dziecka. Nieposłuszeństwo jest WYUCZONYM zachowaniem. Jak zatem rozróżnić co jest nieposłuszeństwem, a co jest objawem ADHD? Na to pytanie nie da się udzielić prostej odpowiedzi, dlatego proponujemy, aby kolejno:
  - Każde trudne zachowanie traktować początkowo jako niepożądane, ALE niezależne od dziecka.
  - Wprowadzić oddziaływania „ułatwiające” (na przykład: w przypadku braku podręcznika umożliwić dziecku skorzystanie z innego, poprosić rodziców o dopilnowanie żeby zabierało potrzebne rzeczy).
  - Wprowadzić system nagród ukierunkowany na całą klasę (na przykład: zwolnić z jednego zadania domowego dzieci, które przyniosły podręcznik).
  - Upewnić się, że oddziaływania ułatwiające i nagrody są stosowane.
  - W przypadku braku poprawy, niepożądane zachowanie traktować jako przejaw nieposłuszeństwa i dodać system konsekwencji.

2. Jednym z podtypów ADHD jest podtyp z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi, bez nadruchliwości i impulsywności. Występuje on częściej u dziewcząt i często pozostaje nieleczony, ponieważ takie dziecko „jest grzeczne” i nie przeszkadza otoczeniu. **Etykieta „zdolne ale leniwe” nierzadko jest synonimem ADHD!!!**
3. ADHD **nie zwalnia** z obowiązku szkolnego, konieczności bycia posłusznym i punktualnym. Diagnoza oznacza tylko tyle, że otoczenie dziecka musi zastosować odpowiednie strategie radzenia sobie z objawami.
4. Strategie stosowane w opiece nad dzieckiem z ADHD są skuteczne także w odniesieniu do innych dzieci. **Nie należy zatem czekać na opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej.** Dziecko ze złamaną nogą nie potrzebuje opinii, aby nie ćwiczyć na lekcjach wychowania fizycznego.
5. Dzieci z ADHD, ponieważ są impulsywne, **NIE UCZĄ SIĘ NA KARACH.** Motywacja i nagradzanie działa na nie najskuteczniej.
6. Współpraca z rodzicami jest niezbędna, ale przy zachowaniu zasady: **Domeną działań nauczyciela jest szkoła, działań rodziców – dom.** Nie jest możliwe aby rodzic miał wpływ na to, czy dziecko chodzi do klasy lub trzyma nogi na stole podczas lekcji matematyki, tak samo jak szkoła nie ma wpływu na to, czy dziecko myje wieczorem zęby lub odmawia w domu jedzenia. Dlatego warto, aby szkoła we współpracy z rodzicami wypracowała takie obszary oddziaływań, na które oba środowiska mają realny wpływ: może nim być na przykład praca domowa, czy wspólne wyciąganie konsekwencji.
7. **ADHD nie jest wskazaniem do nauczania indywidualnego.**
8. Większość osób cierpiących na ADHD **nie wyrasta z objawów.** Z tego względu opieka nad takim dzieckiem trwa przez cały proces edukacji.
9. **ADHD jest zaburzeniem ujawniającym się w nudnych sytuacjach.** Ważne jest zatem, by w szkole nie było nudno.
10. **U większości dzieci z ADHD występuje dysleksja lub dysgrafia.** Przy takich deficytach dziecko szybko przestaje lubić szkołę i zaczyna się buntować przeciwko niej, zwłaszcza wtedy, gdy otoczenie wymaga od niego **wyłącznie** wykorzystywania umiejętności, które są zaburzone nie z jego winy.

### 2.3. Konsekwencje braku właściwego postępowania z dzieckiem z ADHD

Jeśli nie zostanie podjęte leczenie dziecka z ADHD, może to powodować skutki w postaci gorszych wyników nauce, powtarzania klasy i trudności z zastosowaniem nabytej wiedzy w szkole i poza nią. Dzieci z ADHD w wieku od 8 do 11 lat mogą mieć problemy z liczeniem i czytaniem, czego następstwem są gorsze, w porównaniu z rówieśnikami, osiągnięcia szkolne. To z kolei może powodować ich częstszą nieobecność w szkole.

Dzieci, które nie są leczone z powodu ADHD, mogą ujawniać zachowania agresywne w stosunku do otoczenia i rówieśników. Wszystko to powoduje, że wiele z nich kontynuuje edukację w systemie nauczania indywidualnego, powtarza klasę lub zostaje umieszczonych w klasie integracyjnej.

Szacuje się, że około 50–60% dzieci z ADHD jest zawieszanych w prawach ucznia, a około 10–30% przestaje chodzić do szkoły i nie kontynuuje nauki w szkole średniej.

Tabela 2. Występowanie trudności szkolnych u dzieci z nieleczonym ADHD

Problemy szkolne	Częstość występowania u uczniów z nieleczonym ADHD
Trudności z liczeniem i pisanem (specyficzne trudności w uczeniu się)	15%
Osiągnięcia szkolne poniżej średniej w wieku 8–11 lat	80–90%
Pozostanie w tej samej klasie na drugi rok	29%
Zawieszenie w prawach ucznia	50–60%
Usunięcie ze szkoły	13%
Nieukończenie szkoły średniej	10–30%

## Wpływ na funkcjonowanie rodziny i relacje ze szkołą

Problemy z zachowaniem, które występują u dzieci z nieleczonym lub nieprawidłowo leczonym ADHD mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie całej rodziny. To z kolei w sposób bezpośredni może przełożyć się na poziom współpracy ze szkołą. U dzieci i adolescentów mogą pojawiać się problemy związane z nadmiernym uporem, nieposłuszeństwem, niepodporządkowaniem się, wybuchami złości i agresją słowną. Dodatkowo, nieleczone ADHD może mieć znaczące konsekwencje w relacjach z rodzeństwem.

Wszystko to może powodować problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym rodziców. Nielezione ADHD powiązane jest także z dużymi obciążeniami ekonomicznymi dla rodziny. Z naszych doświadczeń wynika, że opisane trudności mogą być także częściowo spowodowane mało skutecznym modelem współpracy między rodzicami a szkołą. Nierzadko, rodzice dzieci z ADHD – a także innych dzieci trudnych – są zbyt często wzywani do szkoły w trakcie godzin pracy, obwiniani za niewłaściwe zachowanie dziecka w szkole oraz porównywani do rodziców innych dzieci.

Opisane wyżej przykłady ilustrują bezpośrednie przesunięcie odpowiedzialności na środowisko domowe. Skutki tego mogą być następujące:

- Zwiększenie konfliktów małżeńskich.

- Trudności w środowisku pracy jednego lub obojga rodziców.
- Zwiększenie agresji rodzica/rodziców w stosunku do zaburzonego dziecka.
- Zwiększenie ryzyka rozwoju zaburzeń nastroju u rodzica/rodziców.
- Aktywne unikanie współpracy rodziców ze szkołą.

## Wpływ na stosunki dziecka z rówieśnikami

Dzieci i młodzież z ADHD, u których nie podjęto leczenia, mogą mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem przyjaźni. Rówieśnicy oraz ich rodzice w sposób otwarty unikają kontaktów z takim dzieckiem lub zniechęcają się do ich podtrzymywania ze względu na jego nadpobudliwe i niekontrolowane zachowanie. Sprawę dodatkowo pogarsza fakt, że dzieci z nieleczonym ADHD są w mniejszym stopniu zdolne do „odczytywania” sygnałów społecznych, które „wysyłają” im rówieśnicy. Trudnością dla nich może być kończenie zabawy i czekanie na swoją kolej.

## Wpływ na samoocenę

U dzieci z nieleczonym ADHD może dojść do obniżenia samooceny, szczególnie wtedy, gdy rodzice nie rozumieją na czym choroba ta polega i – w konsekwencji – obwiniają dziecko za niewłaściwe zachowania.

### 3. Jak odróżnić, czy to ADHD, czy niegrzeczne zachowanie?

Doświadczenia współpracy z nauczycielami oraz rodzicami dzieci z ADHD wskazują, że wiele trudności sprawia jednym i drugim odróżnienie objawów ADHD od niegrzeczności.

Problem ten dotyczy przede wszystkim osób mobilizowanych do stosowania pewnych szczególnych zaleceń w postępowaniu z dzieckiem z ADHD. Po kilku tygodniach ich stosowania może okazać się bowiem, że pewne zachowania nie zmniejszyły się lub zmniejszyły tylko częściowo.

Jako przykładowe można wskazać następujące sytuacje:

- mimo zastosowania strategii związanych z radzeniem sobie z zaburzeniami koncentracji uwagi, uczeń nadal nie kończy notatek mówiąc, że „to nudne”;
- mimo ignorowania niektórych zachowań wynikających z impulsywności, uczeń nadal usiłuje podczas lekcji zachowywać się prowokująco wobec nauczyciela;
- uczeń ucieka z lekcji;
- uczeń nadal nie odrabia prac domowych;
- uczeń często zjawia się na lekcji długo po dzwonku.

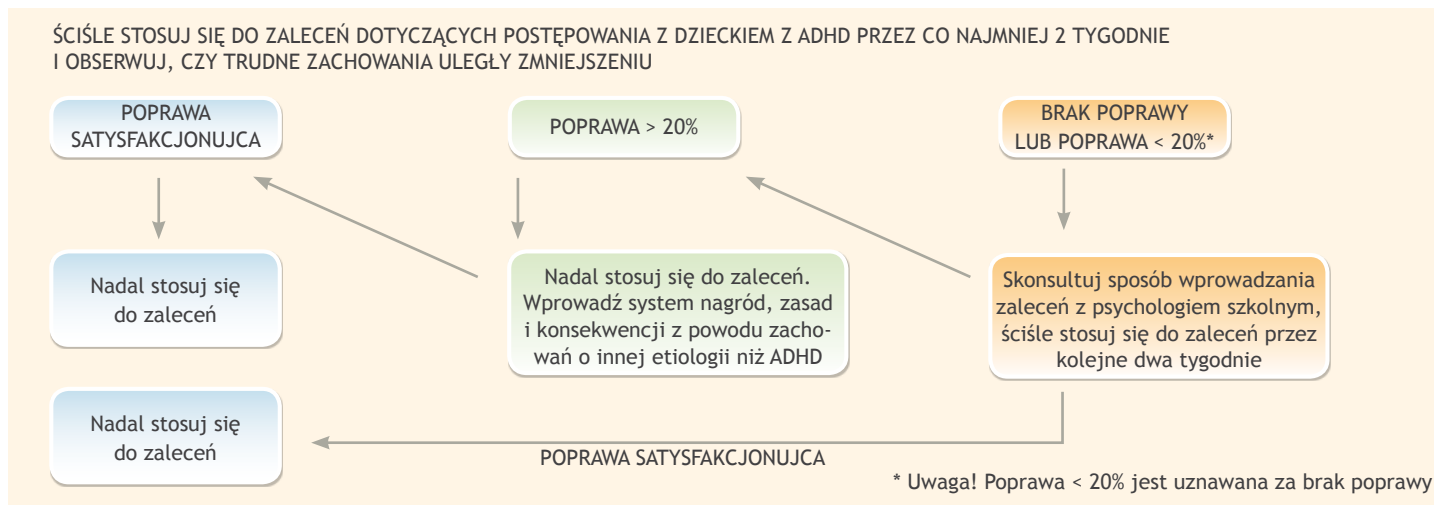
Stosowanie się do zaleceń dotyczących reagowania na objawy zaburzenia to tylko i aż niezbędna część szerokiego wachlarza interwencji, które można zastosować, gdy uczeń z ADHD ma trudności w realizacji wymagań stawianych przez szkołę.

W sytuacji, w której obserwujemy tylko częściową poprawę, można zastanowić się nad dołączeniem dodatkowych oddziaływań, takich jak systemy nagród, zasad i konsekwencji opisane w dalszych częściach publikacji. Brak poprawy lub poprawa częściowa nie musi oznaczać, że diagnoza została błędnie postawiona!!!

Jeżeli po wprowadzeniu interwencji ukierunkowanych na objawy zachowanie ulegnie częściowej poprawie, to można założyć, że pozostałe objawy wynikają z braku znajomości zasad albo braku motywacji lub celowego łamania istniejących norm, tzn., że są to zachowania niezwiązane z ADHD a występujące także u dzieci zdrowych. W takim przypadku proponuje się wprowadzenie oddziaływań łączonych, które oprócz stosowania się do zaleceń związanych z samym zaburzeniem, obejmują także system nagród, zasad i konsekwencji.



Jak zatem poznać, kiedy warto sięgnąć po inne metody wychowawcze, niezwiązane bezpośrednio z ADHD? Propozycję algorytmu postępowania przedstawia poniższy schemat:



### 3.1. Kilka słów o nagrodach

W potocznym rozumieniu przez nagrodę rozumiemy rzecz lub działanie, będące zwieńczeniem długiego wysiłku, który wymaga docenienia ze względu na swoją wyjątkowość. Przykładem tak definiowanej nagrody może być podczas apelu pochwała dziecka, które wygrało olimpiadę.

W ujęciu psychologicznym przez nagrodę rozumiemy takie oddziaływanie, które zwiększa prawdopodobieństwo

wystąpienia ZACHOWANIA, które uznajemy za pożądane. Przykładem takiej nagrody może być zwolnienie z jednego zadania domowego czy wręczenie naklejki za wywiązanie się z ustalonej wcześniej umowy. Jedną z największych nagród dla dziecka jest OBDAROWANIE UWAGĄ przez osobę dorosłą lub rówieśników.

Odmienne rozumienie definicji słowa „nagroda” bywa często przyczyną niezrozumienia pomiędzy psychologami i nauczycielami.

1. Zawsze można nagrodzić za coś dziecko.
2. Nagroda musi być atrakcyjna dla dziecka i realna do zrealizowania dla dorosłego.  
Co może być nagrodą i jednocześnie nic nie kosztuje?
  - wszelkie małe nagrody z obszaru wolności od nauki i nauczycieli (np. 5 minut wolnej lekcji dla całej klasy, podczas której dzieci dowolnie spędzają czas);
  - zwolnienie z obowiązku;
  - nadanie przywileju na krótki czas (np. jutro nie jesteś odpytywany);
  - umożliwienie zrobienia czegoś, co jest z reguły zakazane (np. skorzystanie z internetu podczas przerwy). Umożliwienie zrobienia czegoś zakazanego jest atrakcyjną nagrodą dla każdego dziecka. Osobą, która dysponuje nagrodą jest nauczyciel, a zatem to on decyduje i wyznacza ramy „wypłacania nagrody”. Z naszego doświadczenia wiemy, że ten rodzaj nagradzania korzystnie wpływa na relacje z tzw. trudnym dzieckiem;
  - drobne nagrody materialne.
3. Obowiązujący system nagród musi dotyczyć całej klasy!!!
4. Zasady otrzymywania nagród, muszą być dostosowane do konkretnego ucznia, czyli leżeć w obszarze jego zainteresowań.  
Przykład: zwolnienie z pracy domowej po punktualnym przyjsciu na 90% lekcji i napisaniu kompletnych notatek (przy założeniu, że dziecko spóźnia się na 50% lekcji i brakuje mu 25% notatek).
5. Nagroda powinna być wprowadzana wtedy, gdy pojawi się pożądane zachowanie.  
Przykład: uczeń słyszy pochwałę ustną: „piszesz, cieszę się” wtedy, gdy nauczyciel widzi, że uczeń rzeczywiście pisze.
6. Nagroda nie może służyć manipulacji.  
Przykład: nauczyciel obiecuje uczniowi (który nie zna jego intencji) uczestnictwo w wycieczce PO TO, żeby zachowywał się spokojnie na lekcji.
7. Nagroda nie może być formą przekupstwa.  
Przykład: nagrodą za właściwe zachowanie jest skreślenie punktów ujemnych.
8. WARTO JAK NAJCZĘŚCIEJ NAGRADZAĆ DZIECKO !!!

### 3.2. „Dziecko w tym wieku to już powinno...”, czyli kilka słów o zasadach

Dziecko z ADHD potrzebuje jasnego i klarownego systemu zasad. Niestety, często zdarza się, że dorośli „z góry” zakładają, że dziecko „powinno wiedzieć, jak się zachować, ponieważ ma już tyle lat”. Wiele dzieci często koryguje swoje zachowania po stanowczym przypomnieniu lub podaniu zasady, którą z racji wieku powinny już dawno znać.

Argument, że tzw. trudne dzieci doskonale wiedzą, jak się zachowywać, nie znajduje zastosowania w przypadku dzieci z ADHD, ponieważ występuje u nich problem z ZASTOSOWANIEM ZNANYCH ZASAD. Z tego powodu konieczne jest częste ich przypominanie. W przypadku, w którym złe zachowanie jest celowe, istotne jest wprowadzenie nawet oczywistej zasady po to, aby pozbawić dziecko argumentu, że „tego nie było”.

Podsumowując, należy pamiętać, że przyczyny niewykonania poleceń przez dziecko z ADHD mogą być następujące:

#### A. Nieumiejętność stosowania się dziecka do zasad

Przykład:

**Zachowanie:** Dziecko z ADHD nie reaguje na polecenia nauczyciela.

**Dane z obserwacji:** Kiedy dziecko ma *dobry dzień*, reaguje na dwa przypomnienia.

**Zasada:** Nauczyciel wydaje każde polecenie dwa razy.

#### B. Brak określenia jasnych zasad przez dorosłego

Przykład:

**Zachowanie:** Dziecko nie reaguje na polecenia nauczyciela.

**Dane z obserwacji:** W szkole obowiązuje *niepisana* zasada, o której wszyscy wiedzą.

**Postępowanie:** Tworzymy zasadę oczywistą: Wykonujemy polecenia nauczyciela

#### C. Celowe łamanie istniejących i znanych zasad

Stworzenie jasnych zasad pomaga także w dobraniu właściwych konsekwencji.

Co jednak oznacza pojęcie *jasne zasady*? Są to zasady, które pozytywnie odpowiadają na następujące pytania:

- **Czy jako nauczyciel jestem w stanie w 95% dopilnować przestrzegania zasady?**

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: Nie przeklinam.

ZASADA PRAWIDŁOWA: Przytapanie na przeklinaniu – 2 minuty mniej przerwy.

- **Czy zasada opisuje konkretne zachowanie, którego oczekuje?**

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: Słuchamy się wzajemnie.

ZASADA PRAWIDŁOWA: Mówi jedna osoba.

- **Czy zasada jest dla dziecka?**

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: W autobusie pilnujemy się wzajemnie. (To jest zasada dla nauczyciela.)

ZASADA PRAWIDŁOWA: W autobusie siedzimy na swoich miejscach.

- **Czy zasadę tworzę po to, aby z a p o b i e c wystąpieniu trudnych zachowań?**

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: Uczymy się pilnie.

Zdarza się, że tworzone zasady są uzależnione od tak wielu czynników, że egzekwowanie ich staje się niemożliwe. W powyższym opisie widzimy przykład postawy, na kreowanie której może wpływać sposób prowadzenia lekcji, indywidualne zainteresowania ucznia i inne czynniki.

ZASADA PRAWIDŁOWA: Na lekcji wykonujemy polecenia nauczyciela.

Stworzenie jasnego systemu zasad pozwala na określenie konsekwencji w przypadku niezastosowania się do nich. Uczeń musi wiedzieć, co go czeka w sytuacji, gdy nie dostosuje się do wyznaczonych zasad. Stosowanie konsekwencji zamiast kar jest korzystniejsze, bo uczy dziecko odpowiedzialności za własne zachowanie. Pozwala również nauczycielowi na pewien dystans emocjonalny oraz możliwość przywołania systemu zasad i konsekwencji w sytuacji konfliktu.

W celu uniknięcia ewentualnych konfliktów, zaleca się wprowadzanie systemu zasad i konsekwencji do statutu szkoły oraz egzekwowanie ich na terenie placówki.

### 3.3. Rodzaje konsekwencji

W przypadku występowania zachowań niepożądanych niezwykle ważne jest ustalenie systemu skutecznych konsekwencji. Powszechnie rozróżnia się trzy rodzaje konsekwencji:

- Konsekwencje naturalne
- Konsekwencje regulaminowe
- Konsekwencje nadrzędne

Najsukuteczniejsze konsekwencje, to konsekwencje naturalne, czyli takie, które bezpośrednio **wynikają z natury przewinienia**.

**Przykłady:** uczeń, który nie odrobił pracy domowej musi ją odrobić po lekcjach na terenie szkoły; uczeń który zniszczył własność szkolną powinien odpracować szkody.

W sytuacji złamania poważniejszej zasady wskazane jest **wprowadzenie konsekwencji regulaminowej**, czyli ustalonej wcześniej dodatkowej konsekwencji, stosowanej OBOOK konsekwencji naturalnej.

**Przykład:** w sytuacji bójki z innym uczniem, oprócz przeproszenia należy dodatkowo sprzątnąć ławki po lekcjach. W przypadku odmowy wykonania konsekwencji (uczeń mówi: „a ja nie zrobię i co?”) sugerujemy wprowadzenie **konsekwencji nadrzędnej**, która nie wymaga uczestnictwa dziecka.

**Przykład:** wyłączenie ze zbliżającej się dyskoteki; pozbawienie dostępu do komputera w domu na jeden dzień.

W przypadku konsekwencji nadrzędnych wskazana jest ścisła współpraca z rodzicami, którzy mają większe niż szkoła możliwości pozbawiania dziecka przyjemności.

Najmniej skuteczne konsekwencje to takie, które:

- nie leżą w zakresie zainteresowań ucznia (np. negatywny stopień – jedynka);
- nie są przeznaczone dla ucznia (np. uwaga w dzienniczku jest konsekwencją dla rodzica);
- są odroczone w czasie (np. zakaz wyjazdu z klasą na wycieczkę za dwa miesiące).

## 4. ADHD i co z tego wynika? Rola nauczyciela

Z faktu, że dziecko ma postawioną diagnozę zespołu nadpobudliwości psychoruchowej wynika, że otoczenie dziecka musi dostosować się do uwarunkowanych biologicznie deficytów i podchodzić do nich z większym zrozumieniem, ale nie łagodnością przejawiającą się zwalnianiem dziecka z obowiązku przestrzegania zasad czy realizowania programu nauczania.

Najważniejszym pytaniem na jakie powinien odpowiedzieć pedagog pracujący z takim dzieckiem jest: „Po co uczyć dzieci?”. Poniżej przedstawiamy listę odpowiedzi, które – z naszego doświadczenia współpracy z nauczycielami – przyczyniają się do nasilenia lub złagodzenia problemów z zachowaniem u dzieci z ADHD.

### Po co uczyć dzieci?

Odpowiedzi utrudniające współpracę z „trudnymi” dziećmi:

- wyłącznie po to, żeby przekazać im wiedzę z przedmiotu, który wykładam;
- wyłącznie po to, żeby jak najlepiej przygotować uczniów do uzyskania wysokiego wyniku w egzaminach i klasówkach;
- po to, żeby realizować w pełni program nauczania; rolę wychowawczą w pełni powinien przejąć dom.

### Po co uczyć dzieci?

Odpowiedzi ułatwiające współpracę z „trudnymi” dziećmi:

- po to, żeby wzbudzić u dzieci motywację do dalszego kształcenia się;
- po to, żeby dzieci lubiły szkołę;
- po to, żeby zapobiec problemom z ich zachowaniem w przyszłości.

Odpowiedzi ułatwiające współpracę z „trudnymi” dziećmi oczywiście nie oznaczają rezygnacji z przekazywania wiedzy, lecz kładą akcent także na inne aspekty procesu edukacji. Wskazują one jedynie na ważną rolę, jaką może odegrać nauczyciel i środowisko szkoły w zapobieganiu problemom z zachowaniem.

Drugim bardzo istotnym zagadnieniem wpływającym na jakość współpracy z trudnymi dziećmi są „utarte ścieżki” zasad tworzenia programów nauczania a także wymagań stawianych przed uczniem.

Analizując statuty szkół oraz systemy zasad i konsekwencji w nich obowiązujące nietrudno wysnuć wnioski, że są one dostosowane do najbardziej zmotywowanych i zdolnych uczniów.

Dobrym testem sprawdzającym, czy takie „utarte ścieżki” istnieją także w Państwa szkole jest przeważająca ilość twierdzących odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie zdają z czerwonym paskiem?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie dostają najlepszą ocenę z zachowania?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie uczestniczą w konkursach i olimpiadach?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie mają zachowanie nieodpowiednie lub poprawne?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie stwarzają problemy z zachowaniem?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie dostają najwięcej uwag?

Ilość twierdzących odpowiedzi:.....

Jeżeli odpowiedzi na ostatnie trzy pytania są twierdzące, możemy pokusić się o stwierdzenie, że wśród takich uczniów znajduje się co najmniej kilku z diagnozą zespołu nadpobudliwości psychoruchowej. Do skutecznej pracy z takimi dziećmi, oprócz opisywanych poniżej sposobów radzenia sobie, niezbędna jest zmiana podejścia do nauczania, do której bardzo zachęcamy.

## 5. ADHD – co robić z takim uczniem?

Jak wspomnieliśmy wcześniej, konieczna jest zmiana interpretacji zachowania lub dodanie nowej interpretacji do już istniejącej. Proponujemy, każde trudne zachowanie traktować jako niepożądane, jednakże zanim wprowadzimy ukierunkowaną na nie interwencję, powinniśmy odpowiedzieć na pytanie, co jest jego przyczyną.

### 5.1. Zaburzenia koncentracji uwagi

W przypadku zaburzeń koncentracji uwagi interwencje możemy podzielić na trzy wzajemnie uzupełniające się bloki:

- wprowadzenie odpowiednich strategii na przywołanie już rozproszonej uwagi;
- skracanie bloków wykonywania poszczególnych zadań połączone z częstymi przerwami;
- wykorzystanie tzw. **w y s p k o m p e t e n c j i**.

#### Strategie na przywołanie już rozproszonej uwagi

Dzieci cierpiące na ADHD mają znaczne problemy z wieloma aspektami uwagi: są bardzo podatne na dystraktory, czyli bodźce zakłócające wykonywaną aktywność, płynące zarówno z otoczenia jak i z umysłu (własne myśli). Dodatkowo, nie potrafią one w sposób efektywny zarządzać swoją uwagą. Opisane trudności powodują, że na skutek

raz rozproszonej uwagi dziecko nie jest w stanie powrócić do wykonywanego zadania i staje się „niewolnikiem” innych silniejszych bodźców, takich jak rozmowa z kolegą czy pisanie sms-ów. Z tego powodu, dziecko z ADHD wymaga ograniczenia ilości docierających bodźców a także częstego przywoływania rozproszonej uwagi. Można to robić na dwa sposoby:

- Niewerbalny – wskazanie na zadanie, dotknięcie w ramię;
- Werbalny – przy pomocy krótkich, najlepiej bezczasownikowych poleceń: *dane, zeszyt, kolejne zadanie, tablica starta*, lub w liczbie mnogiej: *piszemy, wyjmujemy zeszyty*.

#### WARTO PAMIĘTAĆ:

Dzieci z ADHD są wirtuozami dyskusji, na każde słowo wypowiedziane przez nauczyciela przypada 20 słów dziecka!!!  
Zasada: Czas na dyskusję wyznacza nauczyciel!!!

#### Skracanie bloków wykonywania poszczególnych zadań

Poza podstawową funkcją uwagi jaką jest koncentracja na zadaniu, można wyróżnić kilka innych. Należą do nich m.in. natężenie oraz stabilność uwagi.

Aby dobrze zrozumieć te pojęcia proponuję wykonanie następującego ćwiczenia: przypomnijmy sobie ostatnią sytuację, kiedy zupełnie bezwolnie wpatrywaliśmy się w jakąś osobę. Niewątpliwie, byliśmy w takiej sytuacji skon-

centrowani, jednakże natężenie uwagi, czyli poziom skupienia się na bodźcu, którym była obserwowana osoba, był minimalny.

Stabilność uwagi oznacza zdolność do koncentracji uwagi utrzymującej się na stałym poziomie. U dzieci z ADHD można zaobserwować, że na początku lekcji są w stanie pracować tak, jak inne dzieci, jednakże po paru minutach zaczynają mimowolnie wyszukiwać sobie inne zajęcia. Z powodu opisanych deficytów niezbędne jest:

- Stworzenie stałej struktury lekcji.
- Krótkie polecenia.
- Podawanie notatek w punktach.
- Częste zmienianie rodzaju zadań.
- Częste przypominanie instrukcji.
- Skracanie czasu wykonywania poszczególnych zadań.
- Umożliwienie wykonywania zadań we fragmentach.
- Częste przerwy śródlekcyjne w postaci ćwiczeń fizycznych.
- Wykorzystywanie wszelkiego rodzaju „przyciągaczy” uwagi – kolorowych flamastrów, kredek, naklejek itp.
- Każdorazowe dopilnowanie wpisania zadania domowego do zeszytu.
- Umożliwienie odrabiania lekcji na terenie szkoły.
- Prowadzenie zeszytu korespondencji z rodzicami.
- Wprowadzenie jednolitego i czytelnego systemu zasad i konsekwencji.
- **WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI!!!!**

### **ADHD jest zaburzeniem NUDNYCH sytuacji.**

Dlatego, najskuteczniejszą metodą pracy, jest wykorzystanie wszelkiego rodzaju instrumentów służących do zainteresowania dziecka. Może do nich należeć: możliwość napisania zadania „do góry nogami”, „wyrapowanie” wiersza, możliwość usłyszenia ciekawej opowieści lub dowcipu pod koniec lekcji albo interaktywne metody nauczania. Bardzo dobrą strategią jest także wykorzystanie systemów żetonowych (punktów za pożądane zachowania), które umożliwią dziecku zdobywanie nagród (najlepiej niematerialnych: takich jak zwolnienie z części zadania domowego) oraz przede wszystkim częste chwalenie, nawet za najmniejszy wysiłek.

#### **UWAGA!**

Dzieci z ADHD są bardzo wrażliwe na wszelką niesprawiedliwość i nieszczerłość, także dlatego najskuteczniejszą metodą chwalenia jest:

Opis tego co widzę + nazwa cechy, np.

- książki na ławce – to się nazywa przygotowanie
- zapisałeś temat – to się nazywa pilność.

### **Wykorzystanie tzw. wysp kompetencji**

Odrębnym zagadnieniem jest możliwość wykorzystania tzw. wysp kompetencji, którymi określa się obszary funkcjonowania dziecka, będące dla niego źródłem satysfakcji. W przypadku dzieci z ADHD najczęstszym proble-



mem jest to, że ich zainteresowania (telefony komórkowe, komputery, piłka nożna i in.) w bardzo małym stopniu pokrywają się z oczekiwaniami szkoły. Dlatego ważna jest wspomniana wyżej zmiana sposobu myślenia o problemie, jakim jest to zaburzenie. Na terenie szkoły istnieje bardzo wiele sytuacji, w których można wykorzystać zainteresowania dziecka: gazetki szkolne, przerwy, dekoracje klasowe czy godziny wychowawcze. Jeżeli dekoracje klasowe chce robić zawsze ta sama grupa uczniów, to może warto zastanowić się nad zmianą tematu dekoracji.

Przykłady wykorzystania obszarów kompetencji:

- Jeśli dziecko ma problem z czytaniem, a interesuje się piłką, to można do ćwiczeń w czytaniu wykorzystać tekst o piłkarzach.
- Przygotowanie prezentacji o telefonach komórkowych.
- Wyrapowanie wiersza.
- Omówienie przesłania utworów hip-hopowych.
- Przeznaczenie jednej ze ścian na graffiti.
- Poprowadzenie rozgrzewki na WF.

### **Niewłaściwe strategie motywowania**

W wielu szkołach można spotkać się z oddziaływaniami, które tylko pozornie wpływają na ograniczenie występowania zachowań niepożądanych i tylko pozornie motywują tzw. trudne dzieci do zmiany zachowania.

W przypadku dzieci z ADHD przeciwwskazane jest:

- stosowanie punktów ujemnych;
- odsyłanie dziecka do pedagoga lub psychologa szkolnego w trakcie lekcji;
- wzywanie rodziców do szkoły;
- wpisywanie uwag do dzienniczka.

W zamian proponujemy egzekwowanie konsekwencji lub dopilnowanie wykonania zadania przez jedną osobę. Nauczyciel musi jednak znaleźć taką strategię, dzięki której to, co robi dla dziecka z ADHD, nie będzie się odbywało kosztem innych uczniów. Pozwoli to na zbudowanie mocniejszej pozycji nauczyciela w klasie. Do dzienniczka proponujemy wpisywać wyłącznie informacje na temat złamanej zasady i rodzaju poniesionej konsekwencji, np. Marek nie odrobił zadania domowego i dlatego został po lekcji w bibliotece żeby je odrobić.

### **5.2. Impulsywność i nadruchliwość**

Impulsywność definiuje się jako uwarunkowaną biologicznie niemożność wyhamowania zaplanowanej reakcji motorycznej lub werbalnej. Oznacza to, że dziecko może wybiec z klasy wraz z dzwonkiem, mimo że nauczyciel nie zakończył lekcji (reakcja motoryczna) lub powiedzieć coś niestosownego w danej sytuacji (reakcja werbalna). Z po-

wodu impulsywności dzieci z ADHD sprawiają znacznie więcej problemów swoim zachowaniem niż inni uczniowie, natomiast opisane wyżej zaburzenia koncentracji uwagi im najbardziej utrudniają efektywne zdobywanie wiedzy.

Dziecko impulsywne zapytane o zasady prawidłowego zachowania na lekcji wyliczy ich bardzo wiele. To samo dziecko, będzie miało trudności z zastosowaniem ich w odpowiednim momencie. Aby umieć zastosować zasadę nie można być impulsywnym. Z tego powodu do najczęściej stosowanych przez nauczycieli strategii radzenia sobie z impulsywnością dziecka powinny należeć:

- ignorowanie zachowań impulsywnych nie zaburzających prowadzenia lekcji;
- przewidywanie możliwości pojawienia się zachowania impulsywnego i zapobieganie mu;
- częste przypominanie obowiązującego systemu zasad, szczególnie po wystąpieniu zachowania niepożądanego.

W przypadku objawów nadruchliwości najskuteczniejszą metodą jest ich zignorowanie. W sytuacji, w której poziom nadruchliwości przekracza próg tolerancji otoczenia, skuteczne może się okazać:

- umożliwienie dziecku chodzenia po klasie w ustalonych ramach;
- zagospodarowanie nadmiernej aktywności dziecka,

np. poprzez przerwy śródlekcyjne, umożliwienie mu wstawania w trakcie lekcji; poproszenie go o podanie pomocy edukacyjnej itp.

Jedną z domen dzieci z ADHD jest sport. Dlatego, w celu uniknięcia kłopotów w trakcie przerw, zalecamy zagospodarowanie nadruchliwości dzieci poprzez organizowanie atrakcyjnych aktywności ruchowych w sali gimnastycznej.

## 6. Leki

Niektóre dzieci z ADHD przyjmują leki. Leki stosowane w leczeniu ADHD wpływają przede wszystkim na poprawę funkcjonowania uwagi dziecka oraz pomagają zmniejszyć objawy impulsywności. W przypadku wprowadzenia farmakoterapii, znaczącą rolę w informowaniu na temat skuteczności działania leków odgrywa nauczyciel, który ma doświadczenie w pracy z danym dzieckiem. Z tego względu istotna jest dokładna obserwacja dziecka od momentu wprowadzenia leku, szczególnie w zakresie poprawy koncentracji uwagi: długości skupiania się, poprawy ocen, spokojniejszego zachowania, a także lepszej organizacji pracy.

Niektóre postacie stosowanych leków powodują, że ich

działanie jest ograniczone w czasie. Po 3–4 godzinach od podania takiego leku można obserwować u dziecka zwiększoną drażliwość.

Nauczyciel może także zwrócić uwagę na występowanie ewentualnych działań niepożądanych, do których zalicza się: bóle głowy, mdłości, spadek apetytu oraz wspomnianą wyżej drażliwość w okresach, w których lek przestaje działać.

Ze względu na bardzo ważną rolę nauczyciela w monitorowaniu skuteczności wdrażanej farmakoterapii niezbędna jest współpraca z rodzicami w tym zakresie. Nauczyciel powinien być poinformowany jaką postacią leku otrzymuje dziecko oraz przekazywać rodzicom informacje na temat ewentualnej poprawy lub pogorszenia jego funkcjonowania.

#### UWAGA!

Leki stanowią uzupełnienie metod o charakterze psychospołecznym.

W przypadku wprowadzenia leku niezbędne jest kontynuowanie pracy wychowawczej i terapeutycznej. Tabletką nie wychowa dziecka.

## 7. Podsumowanie

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej może być zaburzeniem wpływającym na dalsze losy życiowe osoby nim dotkniętej. Z tego względu, niezbędne jest wczesne wprowadzanie skutecznych metod radzenia sobie z objawami tego zaburzenia, aby zapobiec rozwojowi zaburzeń opozycyjno-buntowniczych lub zaburzeń zachowania.

Ze względu na powszechność tego zaburzenia, niezbędne jest przygotowanie otoczenia dziecka do możliwości wystąpienia deficytów, oraz – jeżeli się pojawią – zapewnienie dziecku właściwej opieki i warunków optymalnego rozwoju. Skuteczne przeciwdziałanie skutkom nieprawidłowo leczonego lub nieleczzonego ADHD oraz zapobieganie występowaniu trudnych zachowań dzieci pozostaje w znacznej mierze zadaniem środowiska szkolnego – nauczycieli i opiekunów ucznia.





# One są wśród nas

W drugiej serii „One są wśród nas” ukazały się:



**DZIECKO Z ZABURZENIAMI  
TIKOWYMI  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**



**DZIECKO Z DEPRESJĄ  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**



**DZIECKO Z ZABURZENIAMI  
PSYCHOTYCZNYMI  
W SZKOLE**



**DZIECKO Z ADHD  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**



**DZIECKO Z AUTYZMEM  
I ZESPOŁEM ASPERGERA  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**



**DZIECKO Z ZABURZENIAMI  
ODŻYWIANIA  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**



**DZIECKO Z ZABURZENIAMI  
LĘKOWYMI  
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**