

POSTĘPOWANIE Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO - wskazówki dla nauczycieli

- 1. Dziecko nadpobudliwe musi ruszać się więcej niż jego rówieśnicy. Nie można tego zlikwidować, ale można ograniczyć i ukierunkować np.:**
 - ustalić z dzieckiem, że może wiercić się w obrębie stolika, ale kategorycznie nie wolno mu odchodzić od niego i rozmawiać z innymi dziećmi,
 - szukać możliwych do zaakceptowania form rozładowania nadruchości np. wykorzystywać ruchliwość dziecka do realizacji czynności społecznie użytecznych (rozdanie pomocy, zebranie prac, zmazanie tablicy),
 - nie karać dziecka poprzez odbieranie mu możliwości ruchu,
 - zabawy ruchowe ograniczać regułami lub ściśle określonym czasem,
 - zamiast uwag „nie kręć się” wpływać na ukierunkowywanie uwagi dziecka, zwalniać tempo jego działania.
- 2. Dziecko powinno siedzieć w sali w pobliżu nauczyciela, samo lub ze spokojnym kolegą, z dala od okna i drzwi.**
- 3. Należy mówić tak, aby dziecko nas usłyszało:**
 - upewnić się czy dziecko nas słucha, nawiązać z nim kontakt wzrokowy,
 - ustalić sygnał przywołujący je do pracy, który nie jest karą, ani też sygnałem do śmiechu dla całej grupy (np. wypowiedzenie imienia, dotknięcie ramienia, sygnał dźwiękowy),
 - dziecko nadpobudliwe nie słyszy około 50% tego, co się do niego mówi i zapamiętuje około 50% tego, co usłyszało.
- 4. Mówić tak, by dziecko nas zrozumiało. Dziecko nadpobudliwe koncentruje się na trzech pierwszych słowach komunikatu:**
 - wydawać krótkie, proste polecenia i komunikaty odnoszące się do konkretnej czynności (zamiast: „przestań się kręcić i przeszkadzać” – „rysuj”),
 - mówić o tym ,co dziecko ma zrobić (a nie - czego nie ma robić),
 - zamiast długich poleceń i upomnień używać krótkich haseł („myjemy ręce”, „obiad”),
 - złożone polecenia zastępować kilkoma krótkimi, robiąc między nimi przerwy na ich realizację przez dziecko.
- 5. Powtarzać polecenia i stale ukierunkowywać uwagę dziecka.**

Wskazówki i uwagi przekazywać neutralnym tonem, bez pośpiechu i wzbudzania w nim poczucia winy.
- 6. W trakcie wysiłku umysłowego robić częste, ale krótkie przerwy.** Warto zaobserwować na jak długo dziecko się skupia i w jego naturalnym rytmie pozwolić mu oderwać się od pracy pytając je o coś lub wydając dodatkowe polecenie.
- 7. Zadania dłuższe i trudniejsze rozkładać na etapy.**
- 8. Wyraźnie akcentować początek każdej nowej, uporządkowanej działalności** („uwaga zaczynamy”). Dziecko nadpobudliwe bardzo łatwo przechodzi od sensownej, uporządkowanej czynności do działalności nieuporządkowanej, a trudno przechodzi drogę odwrotną.
- 9. Uczyć dziecko organizowania i porządkowania własnych działań.**
 - przed rozpoczęciem pracy przypominać o przygotowaniu i ułożeniu niezbędnych rzeczy i pomocy na stole oraz w piórniku,
 - w trakcie wypowiedzi dziecka zadawać mu pytania pomocnicze i naprowadzające (dzieci te mają trudności z budowaniem spójnych wypowiedzi, stosowaniu przyimków określających położenie w przestrzeni, określaniem następstwa zdarzeń, nie przestrzegają reguł gramatycznych i stylistycznych).

- 10. Pomagać dziecku w wyodrębnianiu najważniejszych informacji i porządkowaniu wiedzy.**
akcentować i wyróżniać najważniejsze informacje i zagadnienia (np. podczas wypowiedzi sygnałem „uwaga, to ważne”).
- 11. Pomagać uczniowi w skutecznym zapamiętywaniu.**
- wykorzystywać metody nauczania polisensorycznego (obrazowanie treści zajęć materiałem dźwiękowym, obrazowym, ruchem),
 - wielokrotnie powtarzać najważniejsze informacje i ćwiczenia,
 - dobierać atrakcyjne dla dziecka materiały i pomoce.
- 12. Wyrabiać w dziecku nawyk kontrolowania przebiegu i efektów własnych działań** (dziecko nadpobudliwe nie sprawdza tego, co zrobiło- stąd opuszcza zadania, popełnia usterki wynikające z nieuwagi).
- zachęcać dziecko do sprawdzania wykonanej pracy i tego czy nie pominęło żadnego zadania,
 - zamiast wydłużania limitu czasu pracy (nim dłużej pracuje tym bardziej jest zdezorganizowane), zaproponować aby dziecko sprawdziło swoją pracę po krótkiej przerwie.
- 13. Stwarzać dziecku uporządkowany świat.**
- ustalić stałe i jednoznaczne zasady obowiązujące w przedszkolu/szkole oraz konsekwencje za ich naruszenie, często przypominać zasady i zawsze je egzekwować (zasada nieegzekwowana i nie- przypomniana dla dziecka z ADHD nie istnieje),
 - przedstawiać dziecku ramowy plan poszczególnych zajęć, aby mogło przewidzieć, co za chwilę nastąpi,
 - nie zaskakiwać dziecka niespodziankami; należy omówić z nim krótko jak będzie wyglądała nowa sytuacja (np. wyjście do kina, na wycieczkę) i ustalić zasady.
- 14. Często i pozytywnie wzmacniać nawet nieznaczne przejawy oczekiwanych form zachowania dziecka i zachęcać je do dalszej pracy.**
Ważne jest, by zauważać krótkie momenty skupienia i pracy dziecka i natychmiast je za to pochwalić.
Jeżeli wydaje się, że nie ma za co pochwalić dziecka można spróbować dać mu szansę na osiągnięcie sukcesu ustawiając poprzeczkę nieco niżej. Chwalimy opisując chwaloną czynność, unikamy słów: „już, dzisiaj, nigdy” oraz porównań z innymi.
- 15. Nie wzmacniać niewłaściwych zachowań dziecka.**
Dla każdego dziecka zajęcie się nim przez nauczyciela jest wyróżnieniem, gdy nauczyciel koncentruje się na dziecku tylko wtedy, gdy sprawia ono kłopoty może dojść do wzmacniania jego negatywnych zachowań.
- 16. Utrzymywać ścisłą współpracę z rodzicami dziecka.**
- umówienie się na stały, telefoniczny kontakt poświęcony omówieniu bieżących spraw,
 - założenie zeszytu, do którego nauczyciel wpisuje informacje o tym co było zadane, czego trzeba się nauczyć, co przynieść do przedszkola oraz informacje o codziennym zachowaniu się dziecka, uwzględniając szczególnie każde pozytywne jego zachowanie.
- 17. Wyrabiać w dziecku nadpobudliwym zachowania prospołeczne.**
- uczyć je umiejętności komunikowania się i współdziałania z innymi oraz rozwiązywania konfliktów,
 - powierzać dziecku zadania społeczne w grupie na miarę jego możliwości (nie obarczać wieloma obowiązkami jednocześnie; stawiany cel nie może być zbyt odległy w czasie),
 - włączać do pracy w grupie z dziećmi spokojnymi.
- 18. Wdrażać dziecko do finalizowania zadań.** W razie potrzeby włączyć się do jego działania, wykonać wspólnie fragment pracy, zaproponować dokończenie następnego dnia lub w domu.