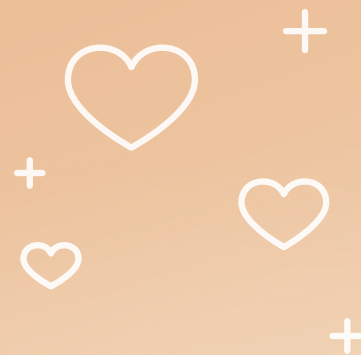




Mindset

Fundacja na rzecz psychoedukacji
i neuroroznorodności



ADHD w klasie — najważniejsze informacje dla nauczyciela

Skąd biorą się objawy ADHD i jak wspierać ucznia, klasę i siebie

DLA NAUCZYCIELI I PEDAGOGÓW

BEZPŁATNY

Uczeń z ADHD nie jest „niegrzeczny” ani „leniwy”. Zrozumienie mechanizmów jego trudności to pierwszy krok do strategii, które działają — dla dziecka, klasy i nauczyciela.

W ŚRODKU

- ✓ Czym jest ADHD i jak może wyglądać w klasie
- ✓ 12 strategii do pracy z uczniem z ADHD
- ✓ Podłoże neurobiologiczne — w przystępnej formie
- ✓ Komunikacja z rodzicami i dbanie o siebie

1. Czym jest ADHD?

Praca z dzieckiem z ADHD w klasie może być wyzwaniem, ale odpowiednie strategie mogą poprawić efektywność nauczania i zadbać również o komfort psychiczny nauczyciela. Poniższe informacje i wskazówki pomogą zrozumieć specyfikę tego zaburzenia i zaplanować pracę tak, aby zmniejszyć wpływ objawów na dobrostan ucznia, reszty klasy oraz pedagoga.

ADHD jest często występującym **zaburzeniem neurorozwojowym**. Szacuje się, że dotyczy ok. **7,6% dzieci w wieku 3–12 lat**. Często współwystępuje z innymi zaburzeniami, takimi jak spektrum autyzmu czy dysleksja.

Aktualne klasyfikacje i kryteria diagnostyczne opisują dwie grupy objawów: **zaburzenia koncentracji uwagi** oraz **nadruchliwość z impulsywnością**. U danego dziecka mogą przeważać objawy z jednej lub drugiej grupy; może wystąpić także obraz mieszany.

Objawy ADHD

Zaburzenia koncentracji

Trudności z utrzymaniem uwagi na jednym zadaniu przez dłuższy czas, łatwe rozpraszanie się oraz problemy z organizacją i kończeniem zadań.

Nadruchliwość

Nadmierna ruchliwość, trudność z siedzeniem w jednym miejscu, nadmierna gadatliwość. Objawy i ich nasilenie zmieniają się z wiekiem i mogą różnić się u chłopców i dziewcząt.

Impulsywność

Skłonność do szybkich, nieprzemyślanych decyzji i działań, bez uwzględnienia ich konsekwencji — często pod wpływem silnych emocji lub bodźców.

Różne oblicza ADHD

W praktyce obraz ADHD często różni się u chłopców i dziewcząt, zmienia się także z wiekiem:

- **Chłopcy** częściej przejawiają objawy poprzez fizyczną nadaktywność — bieganie czy wspinanie się w sytuacjach, gdy nie jest to odpowiednie.
- **Dziewczynki** częściej przejawiają trudności z koncentracją w formie „marzycielstwa” czy „bycia zamyśloną” — przez co ich trudności łatwiej przeoczyć.
- **Młodsze dzieci** mają trudności z usiedzeniem w jednym miejscu podczas zajęć, a **starsze** — z organizacją pracy domowej i pamiętaniem o zadaniach.

2. Skąd biorą się objawy?

Objawy ADHD mają **podłoże neurobiologiczne** i wynikają z różnic w rozwoju, budowie i funkcjonowaniu mózgu. Wiążą się z odmienną regulacją przekąźnictwa **dopaminy i noradrenaliny** — neuroprzekąźników wpływających na regulację uwagi i poziomu aktywności — oraz z odmiennym funkcjonowaniem **kory przedczołowej**.

Kora przedczołowa — „dyrygent” mózgu

Kora przedczołowa (PFC, *prefrontal cortex*) odpowiada za funkcje wykonawcze, które u dzieci z ADHD sprawiają najwięcej trudności:

- **utrzymywanie uwagi** na zadaniu i ignorowanie nieistotnych bodźców,
- **kontrolę impulsów** — przemyślane działanie zamiast natychmiastowej reakcji,
- **planowanie i organizację** — także przewidywanie konsekwencji,
- **regulację emocji** i adekwatne reagowanie na sytuacje.

Mechanizmy neuropsychologiczne

1. **Neuroprzekąźniki.** U dzieci z ADHD przekąźnictwo dopaminy i noradrenaliny — kluczowych dla pracy kory przedczołowej — przebiega inaczej. Wpływa to na koncentrację i kontrolę impulsów; na tym mechanizmie opiera się działanie leków stosowanych w ADHD.
2. **Różnice w budowie mózgu.** Badania pokazują średnio nieco mniejszą objętość i wolniejsze dojrzewanie niektórych obszarów mózgu, w tym kory przedczołowej. Te różnice widoczne na poziomie grup — nie da się ich „zobaczyć” u pojedynczego dziecka w badaniu obrazowym.
3. **Różnice w funkcjonowaniu.** Aktywność sieci odpowiedzialnych za funkcje wykonawcze bywa u dzieci z ADHD niższa, co utrudnia planowanie, koncentrację i samokontrolę.

Dorosły jako „zewnątrzna kora przedczołowa”

Kora przedczołowa dojrzewa najpóźniej ze wszystkich struktur mózgu — według niektórych źródeł nawet do ok. 25. roku życia. Dlatego rolą dorosłych jest częściowe „zarządzanie” sytuacją, otoczeniem i trudnościami dziecka. Takie czasowe przejęcie jej roli, połączone z uczeniem dziecka strategii planowania, koncentracji i regulacji emocji, pozwala mu uniknąć przykrych konsekwencji objawów, odzyskać sprawczość i odbudować poczucie własnej wartości.

Dzieci z ADHD nie są „niegrzeczne” ani „leniwe”. Ich zachowanie wynika z różnic neurobiologicznych, a nie z braku motywacji czy złego wychowania.

3. Wskazówki do pracy w klasie

Strategia	Jak to zrobić
Skróć instrukcje	Dzieci z ADHD mogą mieć trudność z zapamiętaniem długich poleceń. Stosuj krótkie, jasne komunikaty; dziel zadania na mniejsze kroki.
Stwórz stałą rutynę	Ustal jasny plan lekcji i dnia i trzymaj się go. Przewidywalny harmonogram zmniejsza chaos.
Używaj pomocy wizualnych	Diagramy, listy zadań i kolorowe znaczniki pomagają skupić się na kluczowych punktach lekcji.
Przypominaj delikatnie	Zamiast karcić, przypominaj o zadaniach w łagodny sposób — to chroni przed narastaniem frustracji.
Nagradzaj i wzmacniaj	Dzieci z ADHD lepiej reagują na wzmocnienia niż na kary. Wprowadź np. system punktów wymienianych na drobne nagrody.
Zadbaj o miejsce pracy	Posadź ucznia z dala od rozpraszaczy, blisko nauczyciela; czasem pomaga osobna ławka lub spokojniejsze otoczenie.
Wprowadź przerwy na ruch	Krótkie, 2–3-minutowe ćwiczenia ruchowe co 30–40 minut pomagają rozładować napięcie i poprawiają skupienie — całej klasy.
Dopasuj zadania	Dobierz poziom trudności do możliwości dziecka — tak, by zadania nie były ani zbyt skomplikowane, ani frustrujące.
Unikaj publicznego karcenia	Korekty zachowania przekazuj dyskretnie. Dzieci z ADHD są często bardzo wrażliwe na krytykę.
Korzystaj z narzędzi	Planery, klepsydry i minutniki do odmierzania czasu, aplikacje do zarządzania zadaniami — testuj wszystko, co wspiera organizację i uczenie się.
Kształtuj empatię w klasie	Pomóż uczniom zrozumieć, czym jest ADHD i dlaczego niektóre zachowania mogą się różnić — z poszanowaniem prywatności ucznia i za zgodą rodziców.
Współpracuj	Regularny kontakt z rodzicami i specjalistami (np. psychologiem szkolnym) pozwala lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i uzgodnić wspólne strategie.

4. Komunikacja z rodzicami

Przekazując rodzicom uwagi o zachowaniu dziecka — np. w dzienniku elektronicznym — postaraj się, aby były **konstruktywne**:

Zamiast...

- „Zachowywał się niegrzecznie.”
- Same negatywne informacje, tydzień po tygodniu.
- Wiadomości bez wskazania, czego oczekujesz.

Spróbuj...

- Opisu konkretnych zachowań: „rzucił przedmiotem, krzyczał na kolegę”.
- Przekazywania także dobrych wiadomości — rodzice dzieci z trudnościami bardzo ich potrzebują.
- Określenia, jakiej reakcji spodziewasz się od rodzica i dziecka.



Pamiętaj o perspektywie rodzica

Przyjmowanie negatywnych informacji zwrotnych o dziecku jest dla rodziców trudnym doświadczeniem. Unikaj nadmiernej krytyki — rzeczowy, życzliwy ton sprzyja współpracy.

5. Zadbaj o siebie

Praca z dzieckiem z ADHD może być obciążająca. Twoje zdrowie psychiczne jest równie ważne.

- **Realistyczne oczekiwania** — wobec siebie i uczniów.
- **Wsparcie współpracowników** — wymiana doświadczeń i strategii z innymi nauczycielami. Nie musisz radzić sobie sam / sama.
- **Krótkie techniki relaksacyjne** — ćwiczenia oddechowe czy chwila wyciszenia w ciągu dnia.
- **Organizacja pracy** — planowanie z wyprzedzeniem zmniejsza stres związany z nieprzewidzianymi sytuacjami i chroni przed poczuciem przytłoczenia.

Wsparcie dziecka z ADHD wymaga cierpliwości, kreatywności i elastyczności. Dobre strategie poprawiają funkcjonowanie ucznia — i ułatwiają pracę nauczycielowi.

Źródła

1. Salari, N. i in. (2023). The global prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Italian Journal of Pediatrics*, 49, 48.
2. Faraone, S. V. i in. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818.

Wesprzyj nasze działania

Ten materiał jest **bezpłatny** i taki pozostanie. Możesz go pobierać, drukować, przysyłać dalej i wykorzystywać w pracy z rodzinami.

Fundację na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset założyły psycholożki Anna Karcz-Czajkowska i Karolina Gruszczyńska. Wspieramy zdrowie psychiczne — pomagamy dorosłym z ADHD, rodzicom, szkołom i firmom: konsultacjami, warsztatami i rzetelną wiedzą. Tworzymy materiały psychoedukacyjne, które pomagają zrozumieć neuroróżnorodność i codzienne funkcjonowanie z nią.

Za każdym takim materiałem stoją godziny pracy: sprawdzanie źródeł, konsultacje, redakcja i skład. Jeśli ten materiał okazał się dla Ciebie wartościowy i chcesz, żeby powstały kolejne — **wesprzyj nas drobną darowizną**. Nawet niewielka kwota realnie się liczy.



Zeskanuj kod telefonem

buycoffee.to/fundacjamindset

Darowizna przelewem — mBank:

61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

z zagranicy: PL61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

Możesz nas wesprzeć również bez wydawania złotych

- **Przekaż ten materiał dalej** — rodzicowi, nauczycielowi, terapeutce, pediatrze.
- **Powiedz nam, co poprawić** — napisz na kontakt@fundacjamindset.pl.
- **Zostań ambasadorem rzetelnej informacji** — dziel się sprawdzoną wiedzą w swoim otoczeniu.

Fundacja na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset

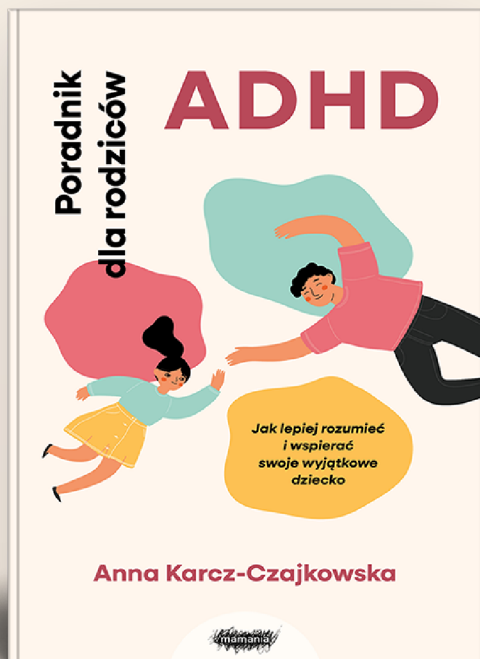
ul. Płk. Mieczysława Niedzielskiego „Żywiciela” 2d/1, 01-875 Warszawa

NIP 1182289773 · KRS 0001123532 · REGON 529470816

www.fundacjamindset.pl · kontakt@fundacjamindset.pl

POLECAMY

Chcesz wiedzieć więcej?



ADHD. Poradnik dla rodziców

Jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko

Anna Karcz-Czajkowska
Wydawnictwo Mamania

Codziennosc z ADHD bywa pełna wyzwań – dla dziecka i dla rodzica. Ta książka to praktyczny i empatyczny przewodnik, który pomoże ci lepiej zrozumieć świat twojego dziecka i skutecznie je wspierać.

W książce znajdziesz m.in.:

- wskazówki, jak rozpoznać objawy ADHD w różnych grupach wiekowych,
- opis przebiegu diagnozy w Polsce – krok po kroku,
- przegląd terapii i metod, które naprawdę działają,
- narzędzia wspierające dziecko w domu, w szkole i w relacjach,
- przestrzeń na refleksję nad emocjami i zasobami rodzica.



Zeskanuj i zamów

Anna Karcz-Czajkowska – psycholożka, pedagożka, badaczka społeczna. Prezeska Fundacji na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset, wykładowczyni akademicka, autorka książek i artykułów naukowych. Od lat wspiera rodziców i specjalistów, dostarczając praktycznych narzędzi opartych na najnowszych badaniach z zakresu neuropsychologii i neurobiologii.

Książka dostępna na mamania.pl



Mindset

Fundacja na rzecz psychoedukacji
i neuroróżnorodności

www.fundacjamindset.pl