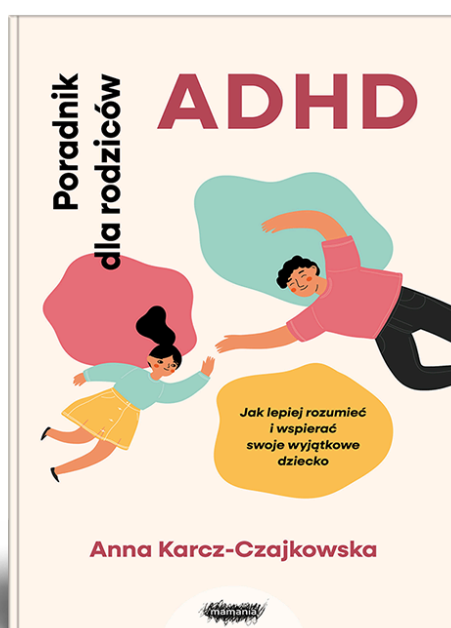


Najważniejsze informacje o ADHD dla nauczyciela



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 zminimalizować wpływ objawów na dobrostan ucznia, resztę klasy oraz pedagoga.

Czym jest ADHD?

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

Aktualna klasyfikacja i kryteria diagnostyczne mówią o dwóch grupach objawów: zaburzeniach koncentracji oraz nadruchliwości z impulsywnością. U danego dziecka mogą przeważać objawy z jednej lub drugiej grupy, może wystąpić także podtyp mieszany.

Objawy ADHD

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

Hiperaktywność to nadmierna ruchliwość, niezdolność do siedzenia w jednym miejscu oraz nadmierne gadulstwo. Te objawy oraz ich nasilenie mogą różnić się w zależności od wieku dziecka, a także między chłopcami a dziewczynkami.

Impulsywność to skłonność do podejmowania szybkich, często nieprzemyślanych decyzji lub działań, bez uwzględnienia ich potencjalnych konsekwencji. Osoby impulsywne mogą reagować natychmiastowo, pod wpływem silnych emocji lub bodźców, bez zastanowienia się nad tym, co może się wydarzyć w wyniku ich reakcji.

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

- **Chłopcy** często przejawiają objawy ADHD poprzez fizyczną nadaktywność, jak bieganie czy wspinanie się w sytuacjach, gdy nie jest to odpowiednie.
- **Dziewczynki** mogą być bardziej skłonne do przejawiania trudności z koncentracją w formie "marzycielstwa" lub "bycia zamyślonym".
- **Młodsze dzieci** mogą mieć trudności z siedzeniem w jednym miejscu podczas zajęć w szkole, podczas gdy **starsze dzieci** mogą mieć problemy z organizacją pracy domowej i zapominaniem o zadaniach.

Podłoże i mechanizm objawów

Objawy ADHD mają podłoże neurobiologiczne i wynikają z różnic w rozwoju, budowie i funkcjonowaniu mózgu. Związane są z zaburzeniami w funkcjonowaniu neurotransmiterów, takich jak dopamina i noradrenalina, które wpływają na regulację uwagi i poziomu aktywności, a także mniejszą aktywnością kory przedczołowej. Kora przedczołowa, odpowiedzialna za funkcje wykonawcze, jest kluczowa w regulacji uwagi, kontroli impulsów, planowaniu oraz organizacji działań.

Kora przedczołowa (PFC, prefrontal cortex) to obszar mózgu odpowiedzialny za wiele funkcji wykonawczych, które są zaburzone u dzieci z ADHD. Funkcje te obejmują:

- **Utrzymywanie uwagi i koncentracji:** kora przedczołowa pomaga w skupieniu uwagi na zadaniach oraz w ignorowaniu nieistotnych bodźców.
- **Kontrola impulsów:** PFC kontroluje impulsywne reakcje i pozwala na przemyślane działanie.
- **Planowanie i organizacja:** pomaga w planowaniu zadań, organizowaniu działań oraz w przewidywaniu konsekwencji.
- **Regulacja emocji:** kora przedczołowa uczestniczy w regulacji emocji i w odpowiednim reagowaniu na sytuacje.

Mechanizmy neuropsychologiczne w ADHD

1. Dysfunkcja neuroprzekaźników:

- U dzieci z ADHD obserwuje się niedobory w neuroprzekaźnikach, takich jak dopamina i noradrenalina. Te substancje chemiczne są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania PFC. Niedobór dopaminy może prowadzić do problemów z koncentracją, natomiast niedobór noradrenaliny wpływa na kontrolę impulsów.

2. Strukturalne różnice w mózgu:

- Badania pokazują, że dzieci z ADHD mają mniejszą objętość kory przedczołowej. Te strukturalne różnice mogą wpływać na zdolność do utrzymywania uwagi, kontrolowania impulsów oraz organizacji działań.

3. Funkcjonalne różnice w mózgu:

- Aktywność PFC u dzieci z ADHD jest często niższa w porównaniu do dzieci bez tego zaburzenia. Mniejsza aktywność tego obszaru może prowadzić do trudności w realizacji funkcji wykonawczych.

Warto mieć świadomość, że kora przedczołowa dojrzewa najpóźniej ze wszystkich struktur mózgu: według niektórych źródeł nawet do 25 roku życia! Dlatego rolą rodziców i opiekunów jest częściowe "zarządzanie" sytuacją, otoczeniem i trudnościami dziecka. Takie czasowe przejęcie jej roli, wraz z równoległym wdrażaniem i uczeniem dziecka strategii, które pozwolą mu samodzielnie radzić sobie z planowaniem, koncentracją uwagi i regulacją emocji, pozwoli mu nie tylko uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji objawów, ale odzyskać sprawczość i odbudować poczucie własnej wartości.

Dzieci z ADHD mają trudności z utrzymaniem koncentracji, kontrolą impulsów i organizacją. Nie są „niegrzeczne” ani „leniwe”. Ich zachowanie wynika z neurobiologicznych różnic, a nie z braku motywacji czy złego wychowania.

Kilka wskazówek dla nauczycieli:

- **Skróć instrukcje:** Dzieci z ADHD mogą mieć trudności z zapamiętywaniem długich poleceń. Stosuj krótkie, jasne komunikaty, podziel zadania na mniejsze kroki.
- **Stwórz stałą rutynę:** Ustal jasny plan dnia i trzymaj się go. Dzieci z ADHD korzystają na przewidywalnym harmonogramie, który minimalizuje chaos.
- **Używaj pomocy wizualnych:** Diagramy, listy zadań i kolorowe znaczniki mogą pomóc dziecku skupić się na kluczowych punktach lekcji.
- **Przypominaj delikatnie o zadaniach:** Zamiast karcić, przypominaj dziecku o jego obowiązkach w łagodny sposób. Pomaga to uniknąć poczucia frustracji.
- **System nagród i wzmocnień:** Dzieci z ADHD często lepiej reagują na pozytywne wzmocnienia niż na kary. Stwórz system nagród za osiągnięcia, np. zbieranie punktów, które można wymienić na małe nagrody.
- **Ustal miejsca pracy:** Pozwól dziecku pracować w miejscu z mniejszą ilością rozpraszaczy. Czasem osobna ławka czy inne, mniej stymulujące otoczenie, mogą pomóc w skupieniu.
- **Wprowadź przerwy na ruch:** Dzieci z ADHD często mają nadmiar energii, co może przeszkadzać im w koncentracji. Ustal regularne przerwy na ruch, które pomogą im rozładować napięcie i poprawić skupienie. Krótkie, 2-3 minutowe ćwiczenia ruchowe co 30-40 minut mogą znacznie poprawić ich efektywność.
- **Zadania dopasowane do możliwości:** Dopasuj poziom trudności zadań do możliwości dziecka. Upewnij się, że nie są one zbyt skomplikowane ani frustrujące.
- **Współpraca z rodzicami i specjalistami:** Regularna komunikacja z rodzicami i specjalistami (np. psychologiem) pozwoli Ci lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i ustalić najlepsze strategie wsparcia.
- Chcac przekazać rodzicowi swoje uwagi na temat zachowania dziecka, np. za pośrednictwem aplikacji Librus, postaraj się aby były one konstruktywne:
 - pisz o konkretnych zachowaniach dziecka ("rzucił przedmiotem, krzyczał na kolegę" zamiast "zachowywał się niegrzecznie")
 - unikaj nadmiernej krytyki – przyjmowanie negatywnych informacji zwrotnych o dziecku jest dla rodziców trudnym doświadczeniem
 - określ swoje oczekiwania względem rodziców i dziecka w związku z opisywaną sytuacją: jakiej reakcji się spodziewasz? Co chciałbyś aby rodzic zrobił w odpowiedzi na Twoją wiadomość?
 - postaraj się przekazać czasem również dobre wiadomości – rodzice dzieci z zaburzeniami bardzo takich wzmocnień potrzebują.
- **Dbanie o swój dobrostan, zarządzanie stresem:** Praca z dzieckiem z ADHD może być obciążająca, dlatego ważne jest, abyś dbał/a o siebie. Ustal realistyczne oczekiwania wobec siebie i uczniów.
- **Wsparcie współpracowników:** Współpraca z innymi nauczycielami może pomóc w wymianie doświadczeń i strategii. Pamiętaj, że nie musisz radzić sobie samodzielnie.
- **Techniki relaksacyjne:** Wprowadź do swojego dnia krótkie techniki relaksacyjne, np. ćwiczenia oddechowe czy chwilę wyciszenia. To może pomóc w zachowaniu równowagi emocjonalnej.

- **Odpowiednia organizacja pracy:** Planuj zadania z wyprzedzeniem, by zmniejszyć stres związany z nieprzewidzianymi sytuacjami. Regularne planowanie pomoże lepiej zarządzać czasem i uniknąć poczucia przytłoczenia.
- **Kształtuj empatię i zrozumienie:** naucz innych uczniów zrozumienia i tolerancji wobec kolegi/koleżanki z ADHD. Wyjaśnij im, czym jest ADHD i dlaczego niektóre zachowania mogą się różnić.
- **Unikaj publicznego karcenia:** wszelkie korekty zachowań staraj się przekazywać dyskretnie. Dzieci z ADHD często są bardzo wrażliwe na krytykę i mogą źle reagować na publiczne uwagi.
- **Technologie i gadżety wspierające:** wprowadź do klasy rozwiązania wspierające, które mogą pomóc dzieciom z ADHD, takie jak aplikacje do zarządzania czasem, zadaniami czy narzędzia ułatwiające koncentrację. Planery, klepsydry do odmierzania czasu na wykonanie zadania, wskaźniki laserowe – to tylko kilka przykładów do wykorzystania w trakcie lekcji. Testuj wszystko, co może pozwolić na lepszą organizację i efektywniejsze uczenie się.

Wsparcie dziecka z ADHD wymaga cierpliwości, kreatywności i elastyczności. Stosowanie odpowiednich strategii może poprawić jego efektywność, a także pozytywnie wpłynąć na Twoją pracę jako nauczyciela. Pamiętaj, że Twoje zdrowie psychiczne jest równie ważne – dbaj o siebie, szukaj wsparcia i korzystaj z narzędzi, które pomagają zachować równowagę.