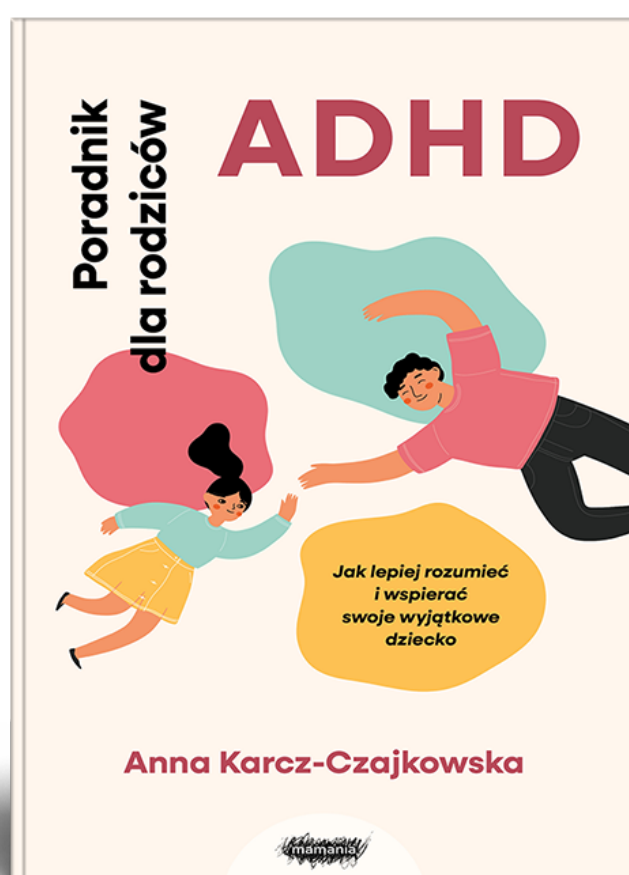


List od rodzica i dziecka z ADHD do nauczyciela

(przykład)



Pani Aniu, Piszę do Pani jako mama Stasia – Pani ucznia, dziecka z ADHD – aby nawiązać współpracę, która pomoże nam lepiej wspierać go w szkole. Wiem, że codzienność pracy z dzieckiem z zaburzeniami neurorozwojowymi, bo do takich zaliczamy przecież ADHD, bywa czasem wymagająca. Dlatego tym bardziej zależy mi na osiągnięciu porozumienia, które ułatwi nam wszystkim pracę: nie tylko Stasiowi, ale też Pani i pozostałym uczniom podczas lekcji jak i nam, rodzicom, w domu. Chciałabym podzielić się kilkoma informacjami na temat Stasia, opowiedzieć o jego mocnych stronach, trudnościach oraz zainteresowaniach, aby pomóc Pani lepiej zrozumieć jego potrzeby i znaleźć skuteczne metody wsparcia	<i>Wstęp, wprowadzenie zawierające główną intencję i cel naszego listu.</i>
Staś ma 9 lat i jest bardzo bystrym chłopcem. Jego diagnoza to ADHD w obrazie mieszanym – to oznacza, że posiada objawy zarówno z zakresu zaburzeń koncentracji uwagi, jak i nadpobudliwości i impulsywności.	<i>główna diagnoza lub treść orzeczenia, jakie otrzymało dziecko</i>
Z pewnością zaobserwowała Pani u niego takie zachowania jak: • ciągle wiercenie się i brak spokoju • częste wstawanie z miejsca w klasie lub innych sytuacjach, gdzie oczekuje się siedzenia • bieganie lub wspinanie się na rzeczy w nieodpowiednich sytuacjach • trudności z cichą zabawą • nadmierna gadatliwość • ciągle poruszanie rękami lub nogami • wysoki poziom energii • skłonność do głośnej zabawy • przerywanie rozmów lub gier bez oczekiwania na swoją kolej • trudności z oczekiwaniem na swoją kolej w grupowych aktywnościach • podawanie odpowiedzi przed zakończeniem zadawania pytania • nagłe przerywanie czynności innych osób • problemy z kontrolą emocji, wybuchy gniewu	<i>lista objawów konkretnego dziecka (wybierz pasujące z listy lub wpisz własne)</i>

• działanie bez zastanowienia nad konsekwencjami • trudności z zachowaniem tajemnic lub obietnic • zmienność nastrojów • ryzykowne zachowania bez oceny potencjalnego niebezpieczeństwa • częste gubienie rzeczy potrzebnych do zadań w szkole czy w domu • łatwe rozpraszenie się przez zewnętrzne bodźce • trudności z przestrzeganiem instrukcji • pomijanie szczegółów, błędy wynikające z niedbalstwa • problemy z organizacją zadań i aktywności • unikanie zadań, które są żmudne lub wymagają mentalnego wysiłku • częste zmiany z jednej niezakończonych aktywności na drugą • trudności z koncentracją uwagi podczas gry lub nauki. To typowy obraz dziecka z ADHD. Zachowania te wynikają przede wszystkim z jego zaburzenia, nie zaś złej woli czy lenistwa.	
Nie chciałabym jednak, aby przysłonił on Pani obraz prawdziwego Stasia – empatycznego, wrażliwego, ciekawego świata. Dlatego podzielę się kilkoma spostrzeżeniami o moim dziecku – być może sama zauważyła już Pani u niego te cechy?	<i>wskazujemy tutaj, że nasze dziecko to nie tylko jego zaburzenie i widoczne czasem na pierwszy rzut oka objawy, ale o wiele, wiele więcej!</i>
Mocne strony Stasia to kreatywność, wysoka energia i szybkie uczenie się rzeczy, które go interesują. Kiedy temat nawiązuje do jego pasji – piłki nożnej – jest w stanie naprawdę mocno zmotywować się do wykonania zadania! Poza piłką nożną interesuje go muzyka oraz geologia – ma w domu pokaźną kolekcję minerałów, którą z pewnością chętnie pokaże klasie na którejś lekcji. Być może znajdzie Pani w programie taki temat, podczas którego uda się mu to umożliwić? Z pewnością podniesie to jego pewność siebie.	<i>indywidualne informacje o mocnych stronach i zainteresowaniach dziecka a zarazem wskazówki, które nauczyciel może wykorzystać w budowaniu motywacji ucznia</i>

Staś ma bowiem trudności z samooceną – objawy ADHD często utrudniają mu osiągnięcie sukcesu, na przykład kończenie zadań. To odbija się na jego pewności siebie, dlatego staramy się wzmacniać ją przy każdej możliwej okazji.	<i>dodatkowa trudność/wyzwanie, nad którym pracujemy aktualnie z dzieckiem</i>
Staś bardzo ceni informacje zwrotne o tym, co zrobił dobrze a co może poprawić. Gdyby znalazła Pani kilka minut w tygodniu aby dać mu takie bieżące wsparcie, z pewnością bardzo to doceni i wykorzysta do bardziej efektywnej pracy.	<i>wskazówka dotycząca tego, co motywuje i wspiera postępy dziecka</i>
Dekoncentruje go hałas, zwłaszcza nagłe, nieprzyjemne dźwięki takie jak kosiarka za oknem. Być może mógłby mieć przy sobie w klasie słuchawki wyciszające, aby móc zakładać je w razie potrzeby? Ułatwi mu to kończenie zadań w niesprzyjających warunkach.	<i>dodatkowe informacje o specyficznych trudnościach związanych z zaburzeniem, wraz z propozycją rozwiązania wspierającego</i>
Co jeszcze może być pomocne? Razem z psychologiem Stasia przygotowałam kilka pomysłów na to, aby zminimalizować wpływ objawów ADHD na efektywność pracy w klasie: 1. Struktura i rutyna: ustalanie jasnych, przewidywalnych ram czasowych dla zajęć 2. Przypomnienia i sygnały wizualne: używanie tabliczek, naklejek, położenie ręki na ramieniu aby pomóc mu wrócić myślami do "tu i teraz" 3. Krótkie instrukcje: zadania podzielone na mniejsze etapy i krótkie, jasne polecenia 4. Eliminacja rozproszeń: ograniczanie bodźców zewnętrznych, takich jak hałas czy niepotrzebne przedmioty na ławce. 5. Regularne przerwy: planowanie krótkich przerw na ruch, aby dzieci mogły się zregenerować i zużyć nadmiar energii 6. Aktywność fizyczna: wprowadzenie ruchowych elementów do zajęć, krótka gimnastyka w trakcie lekcji kiedy tracą koncentrację 7. Pozytywne wzmocnienia: nagradzanie pozytywnych zachowań, chwalenie za wysiłek i postępy	<i>rozszerzone informacje i wskazówki, np. od psychologa czy terapeuty</i>

8. Wizualne przypominaiki: używanie obrazków lub kart, które przypominają o zasadach i obowiązkach 9. Strategie relaksacyjne: wprowadzenie i praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie. 10. Elastyczne podejście do siedzenia w miejscu: możliwość zmiany miejsca siedzenia lub korzystania z poduszek sensorycznych, piłek 11. Indywidualne podejście: dostosowanie materiałów dydaktycznych i sprawdzianów do potrzeb i stylu uczenia się Stasia (jasne i krótkie polecenia, przypominaiki o sprawdzeniu wyniku itd) 12. Wsparcie emocjonalne: rozmowy i wsparcie w radzeniu sobie z frustracją i stresem 13. Zapasowy piórniki z niezbędnymi przyborami: na wypadek, gdyby znowu zapomniał kleju czy nożyczek z domu.	
Zdaję sobie sprawę, że niektóre z tych wskazówek mogą być trudne lub wręcz niemożliwe do wdrożenia. W razie potrzeby oczywiście zaangażuję się w ułatwienie tego – dostarczę niezbędne elementy i dalsze wskazówki. Bardzo zależy mi na tym, aby Staś czuł się zrozumiany i wspierany w szkole. Dlatego chciałabym wspólnie z Panią wypracować strategię, które pomogą mu radzić sobie z trudnościami w klasie. Zależy mi na regularnym kontakcie i wymianie informacji dotyczących postępów i ewentualnych problemów. Deklaruję swoją pełną dostępność przez Librusa, telefonicznie i osobiście kiedy tylko będzie potrzeba omówienia jakiejś kwestii. Bardzo zależy mi na dobrej współpracy i dobrym kontakcie z Panią bo wierzę, że działamy we wspólnej sprawie i tak samo zależy nam na dobru Stasia. Jestem otwarta na sugestie i chętnie spotkam się, aby omówić dalsze kroki oraz poznać Pani perspektywę. Z poważaniem, Joanna Kowalska, mama Stasia z 3c.	<i>deklaracja osobistego zaangażowania i gotowości do współpracy na linii dom-szkoła</i>