

PROGRAM MODYFIKACJI ZACHOWANIA UCZNIĄ Z ADHD

ADHD (od ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder), zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

W klasyfikacji ICD-10 – obowiązującej obecnie w Polsce - używa się określenia "**zespół hiperkinetyczny**".

To zaburzenie charakteryzujące się obecnością trwałych zachowań obejmujących problemy z uwagą, z kontrolą impulsywności oraz nadmierną aktywnością motoryczną. Dziecko nadpobudliwe nie ma za dużo ...np energii, wręcz przeciwnie, ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli i hamowania swojego zachowania - ma upośledzoną zdolność utrzymywania uwagi, wewnętrznej kontroli i hamowania swojego zachowania.

ADHD uniemożliwia dziecku skuteczne kontrolowanie swoich zachowań: uwagi, ruchów i emocji.

KONCENTRACJA UWAGI:

Dzieci z zaburzeniem koncentracji uwagi:

- mają kłopoty ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas,
- bardzo łatwo doprowadzić je do rozproszenia uwagi,
- zapominają poleceń, nie słyszą ich, nie odpowiadają na nie,
- zapominają co było zadane,
- często przerywają pracę , nie kończą jej lub rozpoczynają ją od początku,
- często nie zwracają uwagi na szczegóły lub popełniają beztroskie błędy w pracy szkolnej lub innych czynnościach,
- mają upośledzoną umiejętność organizowania zadań i aktywności,
- mają bałagan na ławce, wszystkie przedmioty rozpraszają je,
- często gubią przedmioty potrzebne do aktywności szkolnej jak ołówki, linijka, gumka...,
- łatwo się zniechęcają.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA:

Dziecko:

- nerwowo rusza rękami i stopami, wierci się na krześle,
- wstaje z ławki, opuszcza swoje miejsce w ławce i chodzi po klasie,
- ciągle czegoś szuka w plecaku, gryzie ołówki,
- pisze mało estetyczne, z błędami, co jest wynikiem ciągłego pośpiechu,
- jest przesadnie hałaśliwe w zabawie lub trudno mu zachować spokój w czasie wypoczynku,
- jest gadatliwe, wrywa się do odpowiedzi bez podnoszenia ręki,
- nie przestrzega reguł.

POPĘDLIWOŚĆ – IMPULSYWNOŚĆ:

Dziecko:

- działa bez myśli o konsekwencjach i skutkach, maksymą jest: "zrób zanim pomyślisz",
- często udziela odpowiedzi, zanim zostanie zakończone pytanie,

- przerywa lub przeszkadza innym,
- jest niecierpliwe, nie czeka na swoją kolej podczas rozmowy.

ZACHOWANIA WYNIKAJĄCE Z CHOROBY - NIEPODLEGAJĄCE OCENIE	ZACHOWANIA NIEPOŻĄDANE I NIETOLEROWANE
<ul style="list-style-type: none"> - nadruchliwość, - problemy z rozpoczęciem i zakończeniem zadania, - słaba trwałość uwagi, częste przerywanie żmudnych zadań, - kłopoty z planowaniem, systematycznym uczeniem się, - zapominanie co jest zadane, - nie może usiedzieć w ławce, - znajomość zasad zachowania , ale nie przestrzeganie ich, - działanie bez przewidywanych konsekwencji, - brak skupienia uwagi na tym, co mówi nauczyciel (pukanie, wyglądanie przez okno, zabawa przyborami), - rozpraszanie się pod wpływem bodźców z otoczenia, - zapominanie o ważnych informacjach, - gubienie rzeczy niezbędnych do zajęć szkolnych, - bałagan na ławce, - kłopoty z usłyszeniem tego co mówi nauczyciel, - nadmierna gadatliwość, - udzielanie odpowiedzi zanim pytanie się zakończy, bądź też rozwiązywanie zadań zanim zrozumie, przeczyta się polecenie, - wtrącanie się do rozmowy, przeszkadzanie innym w pracy 	<ul style="list-style-type: none"> - wyklócanie się, - buntowanie się, - odpowiedzi : "co mi zrobisz", "bo co", - używanie wulgaryzmów, - pokazywanie środkowego palca, - obrażanie słowne, - głośne odpowiadanie, kłócenie się na lekcji z uczniami, nauczycielami, - wymyślanie odpowiedzi tak, by rozbawić uczniów, by zwrócić na siebie uwagę, - bicie i wyzywanie, - kłamanie

Dobrym rozwiązaniem jest ustalenie kontraktu dotyczącego zasad współpracy między uczniem, rodzicem i szkołą. Celem takiej umowy jest ułatwienie wszystkim stronom podjęcia współpracy potrzebnej do osiągnięcia przez dziecko sukcesu szkolnego i życiowego. Zadania dla każdej ze stron określone są w sposób demokratyczny, przy udziale wszystkich zainteresowanych. Po podpisaniu kontraktu obowiązują one wszystkich do czasu podpisania następnej umowy, która być może jeszcze lepiej określi kolejny etap rozwoju osobistego dziecka. Dzięki jasno określonym zasadom postępowania wszystkich osób, uczeń zyskuje możliwość skutecznego kierowania ważnym obszarem

swego życia. Wszystkie strony kontraktu zostają uwolnione od niszczących postaw i uczuć, które towarzyszyły dotychczasowemu pasmu porażek. Udrękę kłębki, obwinianie siebie i innych zamieniamy na gotowość współpracy, wiarę w sukces i przyjęcie odpowiedzialności za przyjęte na siebie zadania.

Na początek dobrze jest ustalić tylko takie zasady w kontrakcie, które będą najbardziej potrzebne do osiągnięcia sukcesu realnego dla dziecka. Być może za tydzień lub miesiąc kontrakt obejmie więcej punktów. Ważne jest, aby zadania każdej ze stron były określone konkretnie i jednoznacznie, tak, by rzeczywiście porządkowały i ułatwiały współpracę. Należy postawić zadania tylko i wyłącznie na miarę możliwości dziecka oraz własnych do zrealizowania. Trzeba nauczyć się dokładnie odróżniać zachowania, które są objawami ADHD od złośliwości, prowokacji. Karanie za niezależne od dziecka objawy spowoduje, że zacznie się ono bać szkoły, jako miejsca, w którym spotyka niezrozumiałe i niesprawiedliwe przykrości.

Dziecko z zespołem ADHD powinno być podmiotem, a nie jedynie przedmiotem oddziaływań innych ludzi. Często mówi się o nim, że „lubi rządzić”. Ale jak tu rządzić? Dzieci bez nadzoru i wzmożonej kontroli po prostu błędzą. Współczesna pedagogika posługuje się kontraktem. Jest to praktyczne narzędzie, które pozwala świadomie określić role tak, aby każdy kierował swoimi zadaniami i doprowadził do zamierzonego celu.

Program działań mających na celu modyfikację niepożądanych zachowań ucznia.

Zmiany w środowisku klasowym w celu ułatwienia przyswajania informacji i uczenia się:

- posadzenie ucznia z przodu klasy w pobliżu nauczyciela (pierwsza ławka), plecami do reszty kolegów, z daleka od rozpraszających bodźców (okno, drzwi, ruchome elementy),
- jeżeli nauczyciel zauważy, że uczeń potrzebuje dużo przestrzeni, przygotowuje mu odpowiednie miejsce z tyłu klasy. W takiej sytuacji nauczyciel co 5 minut podchodzi do ucznia i sprawdza, jak idą postępy w pracy,
- sala klasowa, w której przebywa uczeń, jest uporządkowana i dobrze zorganizowana (z wydzielonymi miejscami do przechowywania konkretnych przedmiotów i z wydzielonymi miejscami do określonych aktywności),
- klasowe reguły i zasady są unaocznione i wiszą w formie wizualnej (należy je uczniom wiele razy przypominać, powtarzać).

Wykorzystanie interaktywnych sposobów przekazywania wiedzy:

- aktywne włączanie ucznia w lekcje poprzez odwoływanie się np. do jego zainteresowań, wiedzy spoza podręcznika, do pracy przygotowanej w domu, ciekawostek przygotowanych do danego tematu z literatury popularnonaukowej, Internetu,
- przygotowanie dla ucznia interesujących, umożliwiających manipulację i eksperymentowanie materiałów, udzielanie mu częstych i natychmiastowych informacji dotyczących jakości wykonywanych przez niego zadań,
- dawanie częstych informacji zwrotnych dotyczących zachowań na lekcji (częste chwalenie), wydawanie krótkich poleceń, które ma wykonać.

Korzystanie z narzędzi, pomocy ułatwiających zorganizowanie sobie pracy:

- założenie zeszytu, w którym nauczyciel zapisuje wszystkie prace domowe, informacje dla rodziców o zachowaniu, postępach dziecka w danym dniu, jakich środków zachęty użył, aby zmobilizować ucznia do pracy i jakie to przyniosło efekty,
- praca domowa i wytłumaczenie zadań długoterminowych jest podawane w formie pisemnej,
- wykorzystanie kolorowych zakładki, segregatorów ułatwiających uporządkowanie materiału, który uczeń ma opanować,
- pomoc w uporządkowaniu materiału, który uczeń ma opanować,
- pomoc w uporządkowaniu miejsca pracy dziecka (wytłumaczenie potrzeby porządku i stałe

monitorowanie go przez nauczyciela),

– wyznaczenie kolegi z klasy, od którego uczeń i jego rodzice mogą uzyskać informacje np. na temat prac, które należy wykonać.

Dostosowanie wymagań do możliwości ucznia:

– zmniejszenie ilości wydawanych poleceń,

– zadbanie o to, by zrozumiał polecenia,

– wydłużenie czasu przeznaczonego na wykonanie polecenia,

– wprowadzenie dodatkowych zadań, których zrobieniem mógłby się wykazać, z dziedziny jego zainteresowań,

– opracowanie przez nauczycieli poszczególnych przedmiotów programu zawierającego diagnozę psychologiczno- pedagogiczną, będącą punktem wyjścia, sfery wymagające dodatkowego wsparcia, sfery wymagające wzmocnienia i zadania szczegółowe wynikające z podstawy programowej zawierające treści programowe konieczne do opanowania, aby uzyskać ocenę pozytywną,

– podzielenie tego materiału na mniejsze fragmenty osiągalne do wykonania przez ucznia w wyznaczonym terminie,

– wprowadzenie krótkich przerw podczas pracy w klasie (jeśli widać znużenie lub brak uwagi);

koncentracja może trwać 5-10 minut, potem może nastąpić przerwa; pilnować należy, aby w czasie trwania przerwy uczeń nie zajął się czynnością, od której nie będzie można go oderwać.

Opracowanie zasad obowiązujących w klasie, szkole oraz zadań do wykonania:

– uczeń uczestniczy w opracowaniu zasad, których ma przestrzegać oraz zadań, które ma wykonać,

– do zasad należy wracać często, gdyż inaczej nie zadziałają,

– za niestosowanie się do ustanowionych zasad, niewykonywanie zadań - obowiązują określone konsekwencje.

Skuteczne wydawanie poleceń:

– polecenia skierowane do ucznia powinny być sformułowane w postaci oznajmień lub rozkazów,

– polecenia są konkretne i krótkie,

– w danej chwili ważne jest tylko jedno polecenie,

– wypowiedzi powinny być wygłaszane neutralnym lub przychylnym tonem, bez emocji,

– warto jest czasem poprosić ucznia o powtórzenie polecenia, aby mieć pewność, że je zrozumiał i zapamiętał,

– nie wypowiadać poleceń, kiedy nie jesteśmy gotowi do ich wyegzekwowania; zanim wypowie się polecenie, należy pomyśleć, jakie pozytywne i negatywne konsekwencje mogą wynikać, gdy uczeń zastosuje się do nakazu, bądź go zignoruje,

– po wydaniu polecenia, należy pozostać w bezpośrednim sąsiedztwie, aby mieć pewność, że uczeń się do niego dostosuje; jeżeli po pewnym czasie zauważymy, że uczeń nie wypełnia wydanego polecenia, należy powtórzyć je jeszcze raz, ale trochę wyraźniej.

Pozytywna uwaga nakierowana na pożądane zachowanie ucznia:

– należy często chwalić i nagradzać zachowania pożądane,

– właściwe zachowania są natychmiast zauważone i chwalone,

– trzeba być dokładnym w opisie zachowania, które nam się podoba.; nauczyciel zauważa i chwali wszystkie oznaki poprawy; nie czeka na dramatyczne zmiany lub piątki; chwali ucznia za to, co innym przychodzi bez większego wysiłku,

– pochwały są konkretne, unikamy słowa „dzisiaj”, „ale” - bo to znaczy, że zawsze było źle lub, że nie w pełni jesteśmy z danego zachowania zadowoleni,

– wychowawca, nauczyciele starają się, aby w pochwalie nie było odrobiny krytyki ani ironii w głosie.

Stosowanie nagród:

Jeśli sama pozytywna uwaga nie dopinguje ucznia do zachowywania się w pożądany sposób, to należy opracować listę przywilejów, jako nagrody i często je stosować.

Przywileje szkolne:

1. Pozwolenie na przyniesienie czegoś z domu i pokazanie kolegom.
2. Wystawa własnoręcznych prac.
3. Uzyskanie dyplomu.
4. Wybór miejsca do siedzenia w klasie.
5. Mianowanie na pomocnika nauczyciela.
6. Możliwość anulowania najniższej oceny.
7. Film w klasie.

„Puła przyjemności” w domu:

1. Dodatkowy czas na zabawę, grę na komputerze.
2. Wybór ciekawego filmu do obejrzenia wraz z rodziną np. na DVD
3. Otrzymanie „upatrzonego” prezentu.
4. Pochwała, uśmiech.
5. Wycieczka, spacer z rodzicami.
6. Ulubiony deser, słodycze.
7. Drobne pieniądze na własne wydatki.

Jasno określone negatywne konsekwencje niepożądanych zachowań:

- natychmiastowe wychwycenie niepożądanego zachowania, jak tylko się rozpoczyna (tu i teraz, do końca),
- określenie go za pomocą krótkich, jasnych sformułowań,
- skoncentrowanie się na faktach i zachowanie spokoju podczas rozwiązywania trudnej sytuacji,
- można użyć tylko jednego upomnienia,
- uwagę uczniowi należy zwracać personalnie i indywidualnie, a nie w obecności całej klasy,
- wykorzystanie jako konsekwencji następujących technik: utrata ustalonych przywilejów, dodatkowe zadanie, naprawienie wyrządzonej szkody, odesłanie w „nudne” miejsce,
- nie słuchamy protestów, udajemy, że nie słyszymy krzyków i niegrzecznych słów,
- wygaszamy zachowania niepożądane poprzez brak wzmocnień (zabranie uwagi), wprowadzenie zasady w klasie (nie zauważamy przeszkadzającego ucznia),
- konsekwencje - żeby działały - muszą być wyciągane zawsze,
- część pozytywnych wzmocnień i konsekwencje za przestrzeganie bądź łamanie reguł, należy przerzucić na dom.

Nawiązanie współpracy z rodzicami

Ponieważ problemy ucznia są wyjątkowo kłopotliwe i trudne dla niego, nauczycieli i rodziców należy próbować nawiązać współpracę z rodzicami i stworzyć wspólny zespół wspomagający dziecko.

Pomocne w tym będzie:

- założenie zeszytu, w którym na bieżąco będą dokumentowane konkretne informacje o czynnościach i postępach ucznia,
- ocenianie zachowania dziecka na każdej lekcji /nauczyciel po każdej lekcji wpisuje punkty od 1-6 lub wkleja naklejkę za ustalone w kontrakcie zasady/, a rodzic podpisuje,
- cotygodniowe kontakty rodziców z wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym i zapoznanie się z informacjami zawartymi w zeszycie; wymiana doświadczeń z rodzicami,
- zapisanie przez nauczycieli tematyki, którą uczeń ma opanować i terminu, w którym będzie odpowiadał.

Zadania ucznia:

- Obecność na każdej lekcji.
- Punktualne przybycie na wszystkie zajęcia.
- Przynoszenie wszystkich podręczników, zeszytów i przyborów.
- Utrzymanie porządku na ławce: wyjęte są tylko przybory potrzebne do wykonania poleceń

nauczyciela.

- Zajmowanie się tym, co polecił mu nauczyciel.
- Aktywny udział w lekcji. Notowanie w zeszytach przedmiotowych tematów oraz tego, co poleci mu nauczyciel, zgłaszanie się do odpowiedzi.
- Słuchanie wypowiedzi nauczyciela i zapytanych przez niego uczniów.
- Wywiązywanie się z przyjętych na siebie zobowiązań wobec nauczycieli i rodziców.

Obowiązujące zasady:

- Uszanowanie prawa innych do spokojnej nauki.
- Grzeczne odnoszenie się do wszystkich pracowników szkoły.
- Nie dokuczanie kolegom.
- Zabronione jest bicie i inne formy przemocy wobec kolegów.
- W czasie trwania lekcji należy przebywać w klasie i nie wolno jej samowolnie opuszczać.

Zadania dla rodziców:

- Dopilnowanie, by uczeń zabrał do szkoły odrobione zadania domowe, przybory i książki na odpowiednie lekcje oraz strój na w-f.
- Zadbanie o dobre zdrowie i przygotowanie organizmu do nauki: wyspanie się dziecka, odpowiednie ubranie, zjedzenie lub wzięcie ze sobą śniadania, maksymalne ograniczenie słodczy, słodkich napojów i produktów o dużej zawartości cukru.
- Pomoc w przygotowaniu się do lekcji, odrabianiu prac domowych.
- Zapewnienie mu cichego i spokojnego miejsca do nauki.
- Zadbanie o ład i porządek w miejscu odrabiania lekcji.
- Wyznaczenie stałego czasu na naukę w domu.
- Zadbanie o dostosowanie do potrzeb i możliwości dziecka zajęć pozalekcyjnych, zapewniających dziecku relaks, wyciszenie, rozładowanie napięcia.
- Zauważanie możliwie wielu choćby najdrobniejszych dobrych zachowań, cząstkowych osiągnięć dziecka.
- Dbanie o atmosferę wzajemnego szacunku w rodzinie i spójności zasad postępowania.
- Częste rozliczanie dziecka z ustalonych zadań i zasad, których ma przestrzegać.
- Za określone sukcesy ustalenie konkretnych nagród, za uchybienia - konsekwencji.