

PROGRAM ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH DLA DZIECI NADPOBUDLIWYCH

Autor programu: Marta Lewandowska

Tytuł programu:

Zajęcia terapeutyczne dla dzieci z cechami nadpobudliwości połączone z nauką języka angielskiego

Cele programu:

Cel główny:

poprawa ogólnego funkcjonowania dzieci w środowisku szkolnym, rówieśniczym i domowym

Cele bezpośrednie:

- stworzenie możliwości pozytywnych doświadczeń społecznych w grupie rówieśniczej
- kształtowanie podstawowych umiejętności komunikacji i współpracy
- budowanie poszanowania dla obowiązujących norm i zasad
- wzbudzanie postawy empatycznej i wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka
- wzrost świadomości własnych emocji i umiejętności ich wyrażania
- wprowadzanie pożądanых sposobów samokontroli zachowań impulsywnych
- profilaktyka zachowań agresywnych
- poprawa koncentracji uwagi
- nauka sposobów odreagowywania napięcia psychofizycznego
- wzmacnianie poczucia własnej wartości u dzieci

Osoby współpracujące w realizacji programu:

- nauczyciel języka angielskiego
- rodzice
- lekarz
- wychowawcy
- pedagog szkolny

Czas realizacji programu: rok szkolny (ok. 25 spotkań), zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez 45min, równocześnie z zajęciami dla dzieci organizowane są spotkania z rodzicami raz w miesiącu

Adresat/adresaci programu: grupa dzieci w wieku 8-12 lat, wykazujących cechy nadpobudliwości psychoruchowej i problemy z koncentracją uwagi oraz ich rodzice/opiekunowie

Działania związane z przygotowaniem i realizacją programu:

Czynności przygotowawcze:

- analiza opinii PPP, dokumentacji medycznych i innych zaświadczeń
- ewentualne konsultacje z lekarzem prowadzącym
- zgromadzenie informacji o uczniu pochodzących od rodziców /wywiad/
- konsultacja z pedagogiem szkolnym i wychowawcami,
- ustalenie harmonogramu spotkań
- zgromadzenie potrzebnych materiałów i pomocy

- przygotowanie materiałów edukacyjnych dla rodziców
- konsultacje z nauczycielem języka angielskiego w zakresie wprowadzanego słownictwa w ramach gier i zabaw

Celem uniknięcia naznaczenia dzieci w środowisku rówieśniczym i przypisywania im pewnych etykiet diagnostycznych, program terapeutyczny został połączony z nauką podstawowego słownictwa z języka angielskiego. Słownictwo to jest wprowadzane podczas gier i zabaw o znaczeniu terapeutycznym. Ta forma zajęć jest bardziej atrakcyjna dla samych uczniów jak i ich rodziców.

Warunkiem zakwalifikowania dziecka do grupy jest deklaracja aktywnej współpracy ze strony rodzica/ów i uczestnictwa w cyklu spotkań psychoedukacyjnych.

Realizacja zadania:

Lp.	Tytuł modułu	Czas trwania	Koordinator modułu	Osoby/instytucje współpracujące
1	Integracja grupy i wprowadzenie do programu - gry i zabawy integracyjno-zapoznawcze - kontrakt	2 x 45min pierwsze dwa spotkania	terapeuta	-
2	Normy/granice - wdrożenie i konsekwentne przestrzeganie wspólnie stworzonych przez grupę i prowadzącego zasad (kontrakt) - stosowanie jasno określonych nagród i konsekwencji /punktoweże/	każde zajęcia	terapeuta	rodzice, wychowawcy
3	Komunikacja i współpraca w grupie - modelowanie przez terapeutę odpowiednich wzorców komunikacji z innymi i współpracy - gry i zabawy oparte na współpracy	każde zajęcia	terapeuta	wychowawcy
4	Emocje - rozpoczynanie i kończenie zajęć informacją o samopoczuciu/ własnych emocjach (za pomocą różnych metod np.: słownie, ekspresja twórcza, psychodrama i in.) - ćwiczenia polegające na	każde zajęcia	terapeuta	rodzice, wychowawcy

	rozpoznawaniu, nazywaniu własnych i kolegów stanów emocjonalnych - różne formy ekspresji własnych emocji			
5	Koncentracja uwagi - ćwiczenia usprawniające koncentrację uwagi - gimnastyka mózgu (elementy metody Dennisona) - zabawy grupowe wymagające koncentracji uwagi	ok. 5-10 min. każdych zajęć	terapeuta	rodzice
6	Pozytywny obraz siebie - stosowanie pozytywnych wzmocnień przez cały czas programu - pozytywne informacje od członków grupy po każdym zajęciu są wpisywane w kontur postaci dziecka stworzony podczas pierwszego spotkania na dużym arkuszu papieru, na ostatnim podsumowującym spotkaniu dzieci otrzymują swoją postać uzupełnioną pozytywnymi informacjami o sobie -zabawy umożliwiające każdemu z członków grupy prezentowanie swoich mocnych stron	każde zajęcia	terapeuta	rodzice, wychowawcy
7	Relaksacja - techniki oddechowe - zmodyfikowany trening Jacobsona - zabawy ruchowe umożliwiające rozładowanie i odreagowanie napięć oraz ćwiczenia rozluźniające ciało - elementy metody W.Sherborne	ok. 10 min. na każdym zajęciu	terapeuta	-
8	Podstawowe słownictwo z jęz. ang. - wprowadzane w trakcie zabaw i gier terapeutycznych	każde zajęcia	terapeuta	nauczyciel jęz. ang.
9	Edukacja rodziców (*)	dziewięć spotkań		

		odbywających się wg wcześniej ustalonego harmonogramu	terapeuta	-
--	--	---	-----------	---

***Tematyka kolejnych spotkań z rodzicami:**

- Przedstawienie programu terapeutycznego – cele i założenia
- Nadpobudliwość psychoruchowa, ADHD, ADD, zaburzenia zachowania i inne trudności współistniejące – przyczyny, objawy, specyfika, diagnozowanie, metody leczenia
- Skuteczna komunikacja rodzic - dziecko
- Style wychowania i rola rodzica
- Kara a konsekwencja
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości u dziecka i jego znaczenie
- Pochwały – pozytywne wzmocnienia
- Techniki relaksacyjne i radzenia sobie ze stresem
- Podsumowanie cyklu spotkań i omówienie efektów

Czynności związane z zakończeniem zadania:

- podsumowanie przebiegu zajęć z uczniami oraz cyklu spotkań z rodzicami
- omówienie rezultatów programu z wychowawcami
- poinformowanie rodziców o efektach prowadzonych zajęć, przekazanie wskazówek do dalszej pracy w domu oraz ustalenie możliwości konsultacji monitorujących zmiany po zakończonym programie

Oczekiwane rezultaty (efekty)

u dzieci:

- wzrost umiejętności komunikacyjnych u dzieci
- redukcja zachowań agresywnych
- umiejętność odreagowywania napięcia emocjonalnego i fizycznego
- poprawa w zakresie umiejętności koncentracji uwagi
- wzrost poczucia własnej wartości u dzieci

u opiekunów:

- wzrost świadomości i kompetencji wychowawczych
- poprawa umiejętności komunikacyjnych w zakresie relacji rodzic-dziecka

Ewaluacja programu:

- ankieta dla rodziców
- informacje uzyskane w ramach konsultacji wspierających dla rodziców po programie
- informacje zwrotne od uczniów
- informacje od wychowawców

Literatura:

Pfiffner L.: Wszystko o ADHD. Zysk i s-ka, Poznań 2004

Sakowska J.: Szkoła dla rodziców i wychowawców. CMPP-P MEN, W-wa 1999

Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M.: Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci.
Wyd.Bifolium, Lublin 1999