

ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z ZABURZENIAMI KONCENTRACJI UWAGI (w ICD – 10 – zespół hiperkinetyczny)

Diagnozowanie wg klasyfikacji – DSM – IV

A

1.

Sześć lub więcej z podanych niżej objawów zaburzeń koncentracji uwagi musi utrzymywać się przez co najmniej 6 miesięcy w stopniu utrudniającym adaptację (funkcjonowanie) dziecka w stopniu niewspółmiernym do jego rozwoju.

ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI

- dziecko nie jest w stanie skoncentrować się na szczegółach podczas zajęć szkolnych, pracy lub w czasie wykonywania innych czynności. Popelnia błędy wynikające z niedbałości,
- często ma trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniach i grach,
- często wydaje się nie słuchać tego, co się do niego mówi,
- często nie stosuje się do podawanych kolejno instrukcji i ma kłopoty z dokończeniem zadań szkolnych i wypełnianiem codziennych obowiązków jednak nie z powodu przeciwstawiania się lub niezrozumienia instrukcji ,
- często ma trudności z zorganizowaniem sobie pracy lub innych zajęć,
- nie lubi, ociąga się lub unika rozpoczęcia zajęć wymagających dłuższego wysiłku umysłowego – jak nauka szkolna lub odrabianie zajęć domowych,
- często gubi rzeczy niezbędne do pracy lub innych zajęć np. zabawki, przybory szkolne, ołówki, książki, narzędzia,
- łatwo rozprasza się pod wpływem zewnętrznych bodźców,
- często zapomina o różnych codziennych sprawach.

2.

Sześć lub więcej z podanych niżej objawów nadruchliwości i impulsywności (nadpobudliwości psychoruchowej) musi utrzymywać się przez co najmniej sześć miesięcy w stopniu utrudniającym adaptację (funkcjonowanie) dziecka w stopniu niewspółmiernym do jego rozwoju.

NADRUCHLIWOŚĆ

- często ma nerwowe ruchy rąk lub stóp, bądź nie jest w stanie usiedzieć w miejscu,
- wstaje z miejsca w czasie lekcji lub w innych sytuacjach wymagających spokojnego siedzenia,
- często chodzi po pomieszczeniu, wspina się na meble w sytuacjach, gdy jest to zachowanie niewłaściwe – w szkole, w domu, w pracy,
- często ma trudności ze spokojnym bawieniem się lub odpoczynkiem,
- często jest w ruchu: „ biega jak nakręcone”,
- często jest nadmiernie gadatliwe.

IMPULSYWNOŚĆ

- często wyrывa się z odpowiedzią zanim pytanie zostanie sformułowane w całości,
- często ma kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej,
- często przerywa, przeszkadza innym (wtrąca się do rozmowy lub zabawy).

- B.** Niektóre upośledzające funkcjonowanie dziecka objawy zaburzeń koncentracji uwagi lub nadpobudliwości psychoruchowej (nadruchliwości, impulsywności) pojawiły się przed 7 rokiem życia dziecka.
- C.** Upośledzenie funkcjonowania dziecka spowodowane tymi objawami występuje w dwóch lub więcej sytuacjach np. w szkole i w domu.
- D.** Stwierdza się klinicznie istotne upośledzenie funkcjonowania społecznego, zawodowego lub szkolnego (w zakresie edukacji).
- E.** Objawy u dziecka nie występują w przebiegu przetrwałych zaburzeń rozwojowych, schizofrenii lub innych psychoz i nie można ich trafniej uznać za objawy innego zaburzenia psychicznego (np. zaburzeń nastroju, lękowych, dysocjacyjnych lub nieprawidłowej osobowości).

Wg : i DSM – IV

Wskazówki praktyczne (dla nauczyciela)

- chcąc ułatwić dziecku skupienie się na nauczycielu dotknij je delikatnie, zachęć spojrzeniem kiedy się do niego zwracasz,
- wskazówki, instrukcje, wyjaśnienia formułuj jasno i zwięźle, w prostych słowach (zbyt skomplikowane i zmienne formy robią dziecku mętlik w głowie),
- jasno określaj swoje wymagania i zapowiadaj czego będziesz żądał – polecenia podawaj wprost, upewnij się czy informacja dotarła do dziecka,
- o ile to możliwe, dziecko powinno powtórzyć polecenie własnymi słowami,
- jasno definiuj kolejne etapy lekcji („ teraz kończymy pisanie”, „ proszę odłożyć pióra” „, na ławce leży tylko zeszyt”),
- podczas lekcji na ławce nie powinno leżeć nic, co może rozpraszać dziecko,
- na każde zadanie powinno mieć określony czas,
- w czasie przeznaczonym na pracę własną w klasie musi być cisza,
- zawsze sprawdzaj, czy dziecko wykonuje zadaną pracę (dotyczy to także prac domowych)
- zawsze dawaj informacje zwrotne (werbalne i niewerbalne), czy dobrze wykonuje kolejne etapy swojego zdania (ono potrzebuje częstych informacji),
- często za pomocą sygnałów niewerbalnych kieruj jego uwagę z powrotem na wykonywane zadanie (bez słowa wyjmij mu z ręki przedmiot, którym się właśnie bawi, odwróć jego głowę we właściwym kierunku, wskaż ręką miejsce w zeszycie, gdzie powinno właśnie pisać),
- w czasie przeznaczonym na pracę nie pozwalaj wstawać z miejsca,
- ustalaj wspólnie z dzieckiem i rodzicami sygnały, znaki które mogą pomagać dziecku dostosowywać się do poleceń.

List dzieci z zespołem ADD do nauczycieli

1. Prosimy nie wchodzić na lekcję z taką złą miną, uśmiechnięta, pogodna twarz wygląda lepiej.
2. Prosimy nie wyładowywać złego humoru na uczniach.
3. Prosimy, żeby na lekcji nie było tylko suchego przerabiania materiału. Żart od czasu do czasu rozluźnia atmosferę.
4. Prosimy aby nie faworyzować uczniów, ani nie być bezwzględny dla wszystkich.
5. Nie mówić o kimś, że jest „beznadziejny”, kiedy się nie wie czegoś od razu.
6. Nie dręczyć ucznia, który akurat nie wie, co odpowiedzieć tak długo pytaniami, że w końcu zupełnie nie wie, o co chodzi.
7. Nie dawać do zrozumienia, że każdy powinien natychmiast zrozumieć nowy materiał, nie krzyczeć na kogoś, kto nie rozumie, nie poniżać go przed klasą, nie mówić, że nie nadaje się do tej szkoły.
8. Prosimy czasem dawać wskazówki jak się uczyć.
9. Prosimy nie oczerniać uczniów przed kolegami, nie rozpowiadać plotek, nie opowiadać o prywatnych sprawach ucznia, nie robić do nich aluzji w czasie lekcji.
10. Prosimy nie traktować ucznia jako ciemnej, nic nie znaczącej istoty, nie wynosić się nad niego jako wszechwiedzący.
11. Prosimy nie zapowiadać, nie obiecywać czegoś, czego się potem nie dotrzyma.
12. Prosimy czasem przyznawać się do własnych błędów.
13. Prosimy nie brać wszystkiego do siebie – często jest tak, że taka trochę arogancka odzywka tylko tak się wyrwie, a wcale tak się nie myśli.
14. Prosimy nie wzywać za każdym razem od razu rodziców.

To by było wszystko !

Beniamin, Stefan, Tobiasz (lat 13)

Wytyczne do pracy z dzieckiem (dla rodziców)

1. Ustal stały plan dnia (napisz go na kartce i powieś w widocznym miejscu) i nie zmieniaj go, nie zaskakuj dziecka, to dla niego za trudne.
2. Koniecznie ogranicz ilość bodźców, gdy dziecko pracuje (wyłącz radio, telewizor, w pokoju niech nie bawi się rodzeństwo itp.).
3. Wyznacz stałe miejsce do pracy. Biurko ustaw przodem do białej ściany – inne obrazy rozpraszają dziecko.
4. Pilnuj aby na biurku było tylko to, co jest niezbędne do pracy. Konsekwentnie wymagaj tego od dziecka. W ten sposób zwiększasz nie tylko jego szanse na sukces ale i uczysz samokontroli.
5. Sprawdź długość koncentracji uwagi dziecka (obserwuj z zegarkiem np. przy odrabianiu lekcji, gdy skupia się tylko na 5 minut, to po 5 minutach pracy zrób mu 5 minut przerwy, zorganizuj inną aktywność, a potem konsekwentnie pilnuj powrotu do pracy. Powoli wydłużaj czas pracy, nigdy przerw. Nie oczekuj natychmiastowych efektów to praca na długie miesiące.
6. Dziel trudne zadania na etapy, staraj się promować plany, schematy działania (łatwiej będzie mu radzić sobie z zadaniami dla niego trudnymi, problemowymi).
7. Dostosuj tempo pracy do możliwości dziecka.
8. Zawsze sprawdzaj wykonanie zadania.
9. „Łap” momenty gdy dziecko robi coś dobrze, czy zachowuje się w sposób aprobowany społecznie – chwal je za to. Dostarczasz mu w ten sposób wsparcia i pozytywnych wzmocnień (do tej pory były to najczęściej wzmocnienia negatywne)
10. Rozmawiając z dzieckiem staraj się działać na kilka narządów zmysłu równocześnie np. dotykaj (przytrzymuj delikatnie) patrz w oczy, moduluj głos, pomagaj w wykonywaniu poleceń.
11. Nie mów zbyt dużo wydając polecenia. Stosuj bardzo krótkie informacje np. zamiast mówić „posprzątaj w końcu swoje książki” mów krótko „książki”, zamiast „przestań się w końcu kręcić” powiedz „usiądź i ułóż zeszyty”.
12. Nie karz za to, co jest od niego niezależne.
13. Stwarzaj możliwości do zabawy, organizuj czas wolny.

Rola nauczyciela w sytuacjach kryzysowych w szkole

1. Przeżycia wywołane przez kryzysy:

- strach i obawy
- poczucie zagrożenia
- bycie świadkiem np. bólu, ośmieszenia kogoś itp.
- doświadczanie izolacji (poczucie bycia złapanym w pułapkę)
- utrata kontroli
- poczucie bycia odcięty od wsparcia
- poczucie winy, że nie potrafiłem sobie poradzić
- emocjonalny powrót do sytuacji dziecka (zamiana ról)

2. Konsekwencje przeżyć:

izolacja od grupy
stale towarzyszące napięcie i lęk
zmiany w zachowaniu i prezentacji siebie
zawziętość, nadpobudliwość
nadmierna emocjonalność
brak ekspresji emocji
trudności z koncentracją uwagi
nie tolerowanie zmian (sztywność)
skargi na stan zdrowia
słabe postępy w nauce, pracy

3. Wyzwania stojące przed nauczycielem:

- poradzenie sobie z pojawiającymi się w sytuacjach kryzysu odczuciami bezradności, gniewu, złości
- przyjęcie postawy „nie jestem bezbronny”
- proszenie o pomoc i korzystanie z niej
- umiejętność identyfikacji uczniów wymagających interwencji i wsparcia
- umiejętność komunikowania się w sposób nie pogłębiający kryzysu

4. Zasady efektywnego działania w kryzysie:

- szybkie reagowanie
- szukanie wsparcia (wewnątrz szkoły i wsparcia ekspertów)
- krótkie przekazywanie tego, co się wydarzyło oraz przyczyn, zagrożeń, zastosowanych własnych sposobów opanowania sytuacji
- informowanie rodziców, opiekunów, przełożonych

5. Zasady interwencji kryzysowej w szkole

- Współpraca nauczyciela z rodzicami (zachowanie ucznia to sygnał trudności w rodzinie)
- Pamiętanie o tym, że celem szkoły nie jest resocjalizacja uczniów zaburzonych (zadania szkoły w stosunku do nich to: staranna diagnoza i dokumentowanie zachowań, odsyłanie do specjalistów)
- Nie wolno włączać w działania interwencyjne rówieśników.

Najpierw chronimy uczniów – ofiary , a w następnej kolejności udzielamy pomocy tym, którzy przejawiają zaburzone zachowanie.