

Czynniki decydujące o sukcesie szkolnym ucznia z ADHD

1. Wiara, że uczeń potrafi odnieść sukces.

Uczniowie z ADHD potrzebują nauczycieli, rodziców i innych dorosłych, którzy są po ich stronie i uwierzą w ich możliwości. Dorośli muszą zdawać sobie sprawę, że stała gotowość do niesienia pomocy jest podstawą pracy z osobami z ADHD, bowiem muszą one podejmować ogromny wysiłek oraz potrzebują więcej czasu niż ich rówieśnicy, aby osiągnąć sukces. Dlatego nie poddawajmy się!

2. Przejrzystość i struktura.

Uczniowie z ADHD powinni być w klasie, w której jest przewidywalna i jasna struktura lekcji – bez względu na rodzaj klasy lub indywidualny styl pracy nauczyciela. Wskazane są zatem: proste, krótkie i jasne komunikaty, dokładnie sprecyzowane oczekiwania, stałe zasady i konsekwencje. Uczniom z ADHD powinno dzielić się zadania na krótkie etapy i zapewniać pomiędzy nimi przerwy. Korzystne jest również: prezentowanie uczniom sposobu rozwiązania określonych zadań, wytłumaczenie polecenia oraz podawanie jasnych wskazówek i informacji zwrotnych. Uczniowie z ADHD wymagają pomocy w uporządkowaniu miejsca pracy, wyborze kolejności działania czy ustaleniu planu dnia. Ich dzień w szkole powinien składać się naprzemiennie z aktywnych i spokojnych zajęć.

Z drugiej strony, w przypadku osób z ADHD, tradycyjny sposób nauczania nie jest do końca dobry. Kolorowe, pełne nowych technologii, zachęcające do kreatywności i czasami głośniejsze lekcje są dla nich zdecydowanie odpowiedniejsze.

3. Ścisła komunikacja między szkołą a domem.

Bardzo ważne jest, aby nauczyciele dbali o regularne kontakty z rodzicami uczniów z ADHD. Nauczyciele i rodzice powinni podjąć wszelkie starania w celu stworzenia wzajemnych i dobrych relacji. Na początku roku szkolnego dobrze jest omówić, które sposoby komunikacji są preferowane przez obie strony (np. rozmowy telefoniczne, e-maile, notatki w zeszycie, codzienne lub cotygodniowe spotkania).

Rodzice dzieci z ADHD potrzebuje częstszych i bardziej regularnych kontaktów ze szkołą niż opiekunowie przeciętnego ucznia w klasie. Sukces dziecka z ADHD jest ściśle związany ze wsparciem, współpracą i komunikacją między domem a pozostałymi osobami pracującymi z nim.

¹Opracowanie na podstawie: Rief S.F. (2005). *How to reach and teach children with ADD/ADHD. Practical Techniques, Strategies, and Interventions*. Jossey-Bass. Wykorzystano za zgodą.

4. Współpraca i praca zespołowa różnych osób opiekujących się osobą z ADHD.

Współpraca rodziców, pedagogów, psychologów i lekarzy jest dla każdego dziecka lub nastolatka kluczowym elementem skutecznego leczenia ADHD. Jest to bowiem przewlekła choroba, podobnie jak astma. Być może w trakcie roku szkolnego, będą potrzebne różne interwencje oraz modyfikacje oddziaływań, stąd też potrzeba częstych kontaktów pomiędzy specjalistami.

ADHD ma wpływ na wiele aspektów życia, dlatego rodzice zajmują się poprawą funkcjonowania dziecka – nie tylko w szkole, ale także w domu czy w relacjach z rówieśnikami. Odgrywają oni główną rolę w poszukiwaniu i doborze optymalnego zespołu zajmującego się leczeniem, opieką i edukacją ich syna lub córki. W skład zespołu mogą wchodzić psycholog, psychiatra, nauczyciele, trenerzy itp. oraz inni pracownicy szkoły. Jeśli uczeń otrzymuje tak różnorodne wsparcie, to wzrastają jego szanse na osiągnięcie sukcesu, także w szkole.

5. Umiejętność dobierania strategii i stylów nauczania do możliwości uczniów

Bardzo ważne jest, by nauczyciele potrafili tak dobierać strategie i techniki pracy z uczniami z ADHD, by zmotywować ich do większego wysiłku oraz skłonić do uczenia się nowych rzeczy. W tym celu konieczne bywa różnicowanie zadań w zależności od możliwości konkretnych uczniów, a także korzystanie z różnorodnych sposobów nauczania.

6. Rozwijanie i wydobywanie mocnych stron uczniów.

Musimy być świadomi, że wiele dzieci z ADHD jest bardzo utalentowanych (intelektualnie, artystycznie, muzycznie, sportowo). Jeśli będziemy pielęgnować i rozwijać ich mocne strony oraz talenty, to zwiększamy szanse na odniesienie przez nich życiowego sukcesu.

Niestety, codzienną i powszechną praktyką szkolną bywa raczej pokazywanie słabych stron i błędów uczniów z ADHD. Dlatego nauczyciele muszą włożyć wiele wysiłku, by odwrócić ten proces – zapewniając nadpobudliwym dzieciom możliwości pokazania swoich mocnych stron. Rodzice powinni stwarzać swoim pociechom jak najwięcej okazji do odkrywania obszarów zainteresowań i rozwijania talentów poza szkołą.

7. Umiejętność wyboru miejsca w klasie, modyfikacji wyglądu klasy.

To jak wygląda klasa oraz sposób rozmieszczenia w niej uczniów ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania dziecka z ADHD. Należy dokładnie rozważyć, czy samo miejsce pracy nie dostarcza dodatkowych, rozpraszających bodźców. Ważne jest: gdzie i z kim siedzi uczeń z ADHD, oświetlenie sali, kolory i wystrój ścian, rozmieszczenie mebli, umiejscowienie projektora czy miejsca do odpoczynku. Większość uczniów z ADHD musi siedzieć wśród spokojnych osób, w bezpośredniej

bliskości nauczyciela (aby umożliwić stałe monitorowanie pracy oraz dawanie sygnałów), w miejscu, gdzie jest jak najmniej rozpraszających bodźców.

8. Bycie elastycznym i dostosowanie sposobu pracy do możliwości uczniów

Kluczem do sukcesu jest zaangażowany w swoją pracę nauczyciel, przekonany, że to on jest odpowiedzialny za nauczenie wszystkich uczniów w klasie. Powinien być gotowy do poświęcenia dodatkowego czasu, energii i wysiłku niezbędnego do pracy z trudnymi uczniami, potrafiący wprowadzać zmiany w swojej pracy i w razie potrzeby dostosowujący stawiane przez siebie wymagania.

9. Uczenie organizacji i planowania wykonania zadań.

Uczniowie z ADHD często mają poważne problemy z organizacją, zarządzaniem czasem i umiejętnością uczenia się – dlatego potrzebują dodatkowej pomocy. Nauczyciele powinni stale monitorować, czy zadania domowe zostały poprawnie zapisane, czy na ławce znajdują się tylko potrzebne rzeczy itp.

Istnieje wiele strategii i programów doskonalących umiejętności uczenia się, które pomagają dzieciom i nastolatkom z ADHD radzić sobie ze szkołą. Jednak zazwyczaj konieczne jest także stałe zaangażowanie rodziców i nauczycieli w naukę osoby z nadpobudliwością psychoruchową.

10. Znajomość i zrozumienie ADHD.

Istotne jest, aby nauczyciele byli świadomi, że ADHD jest przewlekłym zaburzeniem, a nie złym zachowaniem. Dlatego ważne jest zdobycie wiedzy na jego temat i nauczenie się odróżniania, kiedy u dziecka widoczne są objawy, a kiedy trudne zachowania.

W rzeczywistości, dzieci z ADHD są często nieświadome tego, jak ich zachowanie wpływa na otoczenie. Lepsze zrozumienie tego problemu pomaga nauczycielom, innym pracownikom szkoły i rodzicom zachować cierpliwość, tolerancję, poczucie humoru i umiejętność radzenia sobie z dzieckiem i jego zachowaniami.

Wszyscy nauczyciele powinni zrozumieć, jak ADHD wpływa na uczenie się i jak zaburza funkcjonowanie w szkole.

11. Ograniczenie ilości prac domowych.

Jeśli rodzic skarży się na dużą ilość czasu spędzonego na odrabianiu lekcji, nauczyciele powinni być elastyczni i zmniejszyć ilość zadawanych prac. Muszą być oni świadomi, że odrabianie lekcji jest ogromnym problemem i źródłem stresów w wielu domach dzieci z ADHD. Zaburzenia uwagi, niechęć do żmudnych i nudnych zadań powodują, że wykonanie pracy domowej w przypadku dzieci z ADHD trwa znacznie dłużej niż u ich rówieśników. Co więcej dzieci z ADHD potrzebują zdecydowanie więcej pomocy i obecności dorosłych w czasie domowej nauki. Wymagają też monitorowania czy na pewno doprowadziły swoją pracę do końca.

Ważnym zaleceniem jest skracanie ilości zadań domowych, wybierania tych, które są najważniejsze i w porozumieniu z rodzicami ustalanie realistycznych celów, możliwych do zrealizowania w domu, tak by dziecko z ADHD nie stało się przeciążone nauką.

Konieczne jest dopilnowanie, by uczniowie z ADHD wychodzi z klasy z zapisaną pracą domową.

Ważne jest, aby nauczyciele nie „karali” ich koniecznością uzupełnienia notatek z lekcji w domu. Mało prawdopodobne jest, że uczeń będzie w stanie nadrobić w domu to, czego nie skończył w szkole.

12. Modyfikowanie zadań i ograniczanie ilości notatek.

Wykonanie zadania u przeciętnego ucznia trwa średnio 20-30 minut, a u dziecka z zaburzeniami uwagi nawet godzinę (w szczególności dotyczy to zadań pisemnych). Dlatego nie ma potrzeby robienia zadań na całą stronę. Tą samą umiejętność można ćwiczyć i utrwalać przy pomocy krótszych ćwiczeń. Nauczyciele muszą być otwarci na dokonywanie adaptacji lub modyfikacji wyznaczonych prac.

Pamiętaj, że ADHD jest zaburzeniem, które ma wpływ na wydajność pracy. Uczniowie ci zazwyczaj nie potrafią pracować tak długo i w tym samym tempie jak reszta klasy. Nauczyciele muszą odpowiednio dopasować ilość przydzielanych zadań do możliwości konkretnego ucznia (np. wykonanie co drugiego zadania lub przeczytanie połowy tekstu). Warto wprowadzić różne metody sprawdzania wiedzy i nie ograniczać się jedynie do prac pisemnych (np. odpowiedzi ustne, praktyczne ćwiczenia, przygotowanie prezentacji).

Trzeba doceniać i być wrażliwym na wysiłek, jaki dzieci z ADHD wkładają w oddanie pracy pisemnej. To, co wydaje się proste dla Ciebie i innych uczniów, może nie być łatwe dla dzieci z zaburzeniami uwagi.

13. Więcej czasu i przestrzeni.

Uczniowie z ADHD potrzebują więcej czasu na udzielenie odpowiedzi. Dlatego nauczyciel, po zadaniu pytania, powinien poczekać co najmniej pięć sekund na odpowiedź, aby uczeń mógł zebrać myśli.

Wielu nauczycieli szkół podstawowych widzi korzyści płynące z obniżenia liczebności klasy. Jedną z nich jest uzyskanie w sali większej ilości miejsca. Uczniowie z ADHD często mają tendencję do ingerowania w przestrzeń innych. Często potrzebują więcej miejsca dla siebie (np. więcej miejsca na ławce, możliwość pochodzenia po klasie czy pójścia do miejsca odpoczynku).

14. Otrzymywanie wsparcia od Rady Pedagogicznej i innych pracowników szkoły.

To ważne, aby nie tylko nauczyciele pracujący z uczniem z ADHD, ale także inni pracownicy szkoły znali objawy oraz skuteczne strategie pracy z nimi. Dzięki temu nauczyciele czy wychowawcy uzyskają dodatkowe wsparcie. Dlatego konieczne jest przeszkolenie całego personelu szkoły w strategiach pracy z zaburzeniami koncentracji, nadruchości czy nadmiernej impulsywności. To personel szkoły modeluje i tworzy standardy pracy z uczniami z ADHD.

15. Dbanie o zachowanie poufności i szacunku do uczniów.

Nauczyciele, którzy osiągają sukcesy w nauczaniu, wiedzą, jak ważny jest szacunek dla każdego ucznia i akceptowanie różnic pomiędzy dziećmi. Dzięki temu każdy uczeń jest dla nich wyjątkowy.

Nauczyciele oraz cały personel szkoły muszą zachować w tajemnicy kwestię rozpoznania i leczenia uczniów, w tym także tych z ADHD. Jej brak może doprowadzić do ośmieszenia i upokorzenia dziecka przed rówieśnikami, co może negatywnie odbić się na jego funkcjonowaniu i samoocenie.