



iStock
Credit: RichVintage

1276873411

ADHD u dzieci

- Dziecko z ADHD nie zachowuje się źle z wyboru. Zachowuje się tak, jak w danym momencie potrafi
- w odpowiedzi na przeciążenie, frustrację albo brak zasobów do regulacji

Trudne zachowania ucznia z ADHD

- Często są to zachowania uciążliwe i przeszkadzające podczas lekcji
- Zarówno dla ucznia, innych uczniów i nauczyciela

Dla otoczenia..

- Te zachowania mogą być męczące
- Dla dziecka to często sposób radzenia sobie z napięciem lub wynik trudności w kontroli impulsów, uwagi, czy emocji.

Moga to być:

- Przerywanie wypowiedzi innych
- Wstawanie w trakcie lekcji
- Głośne komentowanie, nawet nie na temat
- Trudności z czekaniem na swoją kolej
- Bieganie, wpinanie się w nieodpowiednich momentach
- Rozpraszenie innych uczniów
- Nagłe wybuchy złości lub frustracji
- Odmawianie wykonania polecenia

cd...

- Odmawianie wykonania polecenia „bo nie umiem“, „bo nie chce“
- Przedłużające się marudzenie
- Opór przy zadaniach
- Nerwowe ruchy - stukanie, wiercenie się, kręcenie ołówkiem
- Ignorowanie poleceń, podważanie zasad
- Autoagresja, agresja słowna, fizyczna

Trudne zachowania to

- Komunikat dziecka..
- „ Potrzebuję pomocy“
- „Nie radzę sobie“

Zamiast myśleć..

- Ona/on robi to na złość-spróbuj pomyśleć..
- „ Co mogę zrobić, żeby pomóc wrócić do równowagi“
- Jak to robić:
- NAZWIJ TO CO WIDZISZ-bez oceny
- Zamiast „Przestań przeszkadzać!- spróbuj
- „Widze, że ciężko Ci jest teraz usiedzieć spokojnie potrzebujesz się poruszać?

ZADBAJ O KRÓTKIE KOMUNIKATY-

„Usiądź“, „teraz jest czas pracy“

„Powtarzaj spokojnie, konsekwentnie, bez nadmiaru słów przy dłuższej wypowiedzi dziecko może się wyłączyć

ZADBAJ O PRZERWY RUCHOWE-

Daj możliwość rozładowania napięcia poprzez przerwy w lekcji ruchowe, rozniesienie książek, niewielki ruch w ławce np: guma na krzesło, gnitek, plastelina

USTAL JASNE ZASADY ALE ELASTYCZNE GRANICE

Zasady muszą być zrozumiałe i powtarzalne (max 3 zasady..)

• WSPIERAJ REGULACJĘ EMOCJI

- Dzieci z ADHD zazwyczaj szybciej się przebudzają i porzebuja więcej czasu, by wrócić do równowagi psychicznej
- Naucz różnych technik regulacji emocji:
 - Równomierne oddychanie
 - Odejscie na bok
 - Nazwanie emocji

- Stosuj wzmocnienia pozytywne:
- zauważaj każdy przejaw samokontroli,
- skupienia i współpracy
- „Widze, że prubujesz się skupić- to ważne“
- „Udało Ci się poczekać- brawo“