

Jak sobie radzić z trudnymi zachowaniami ucznia nadpobudliwego?

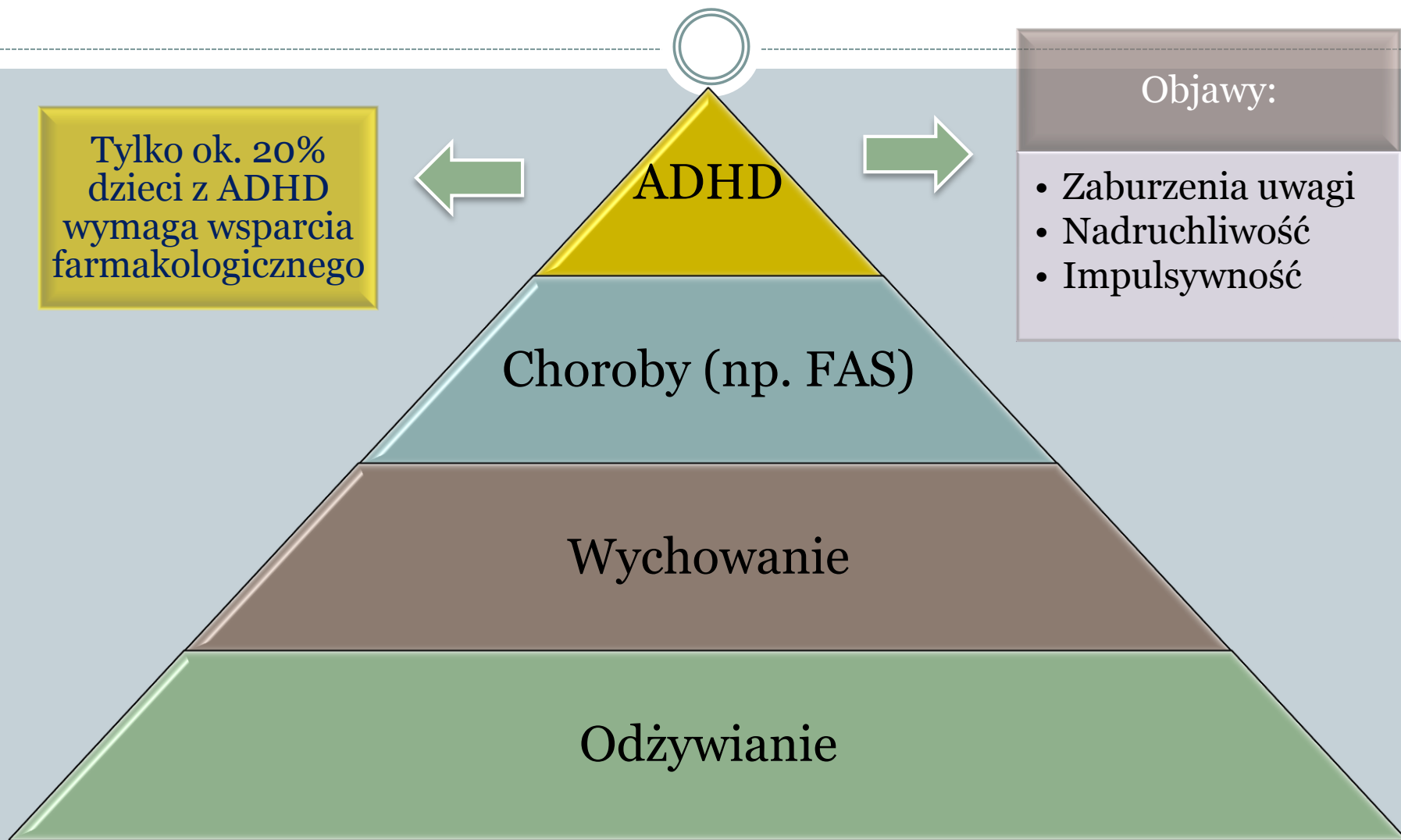


MGR ALEKSANDRA PAPAJ

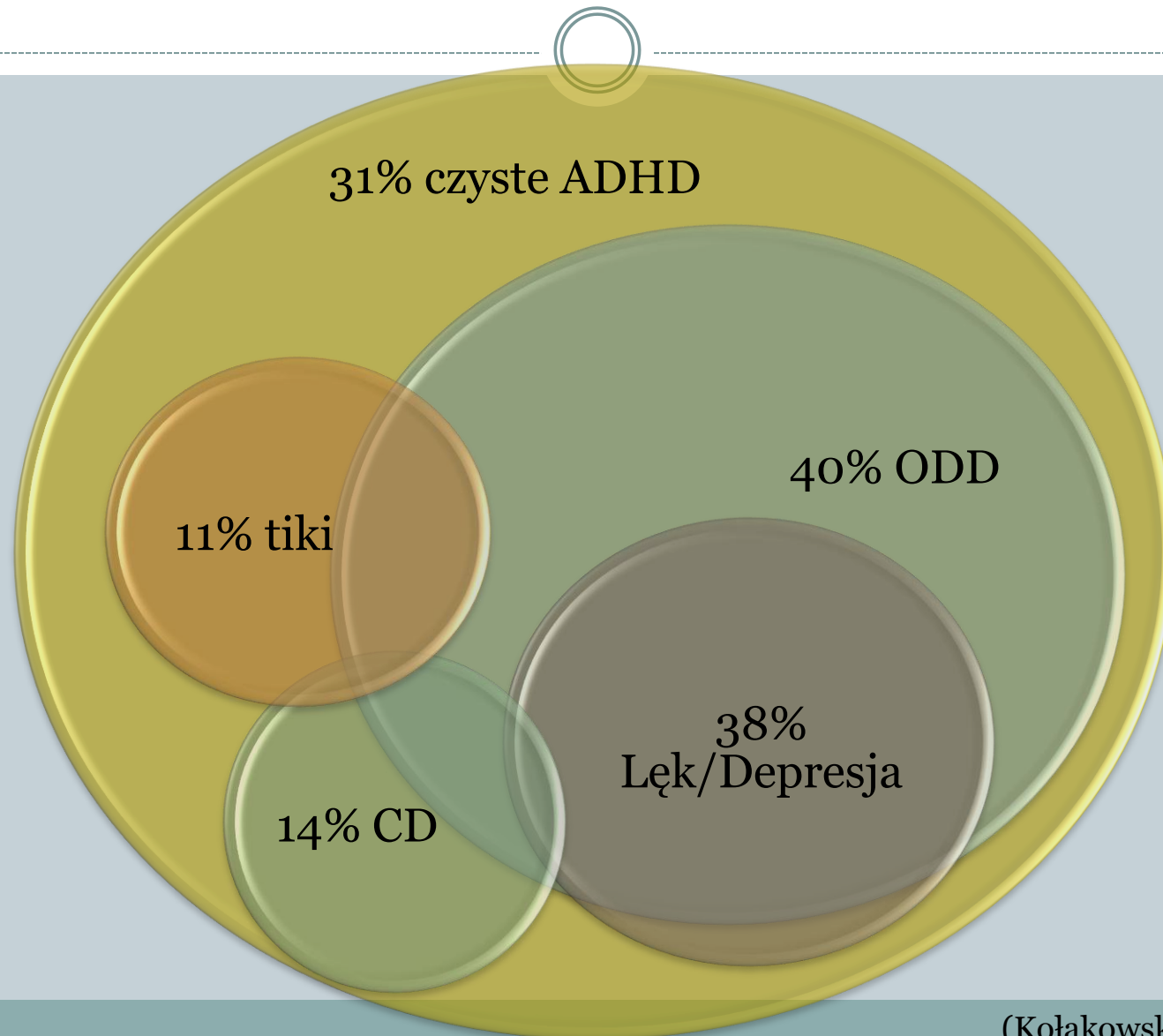
MGR MAŁGORZATA NITECKA

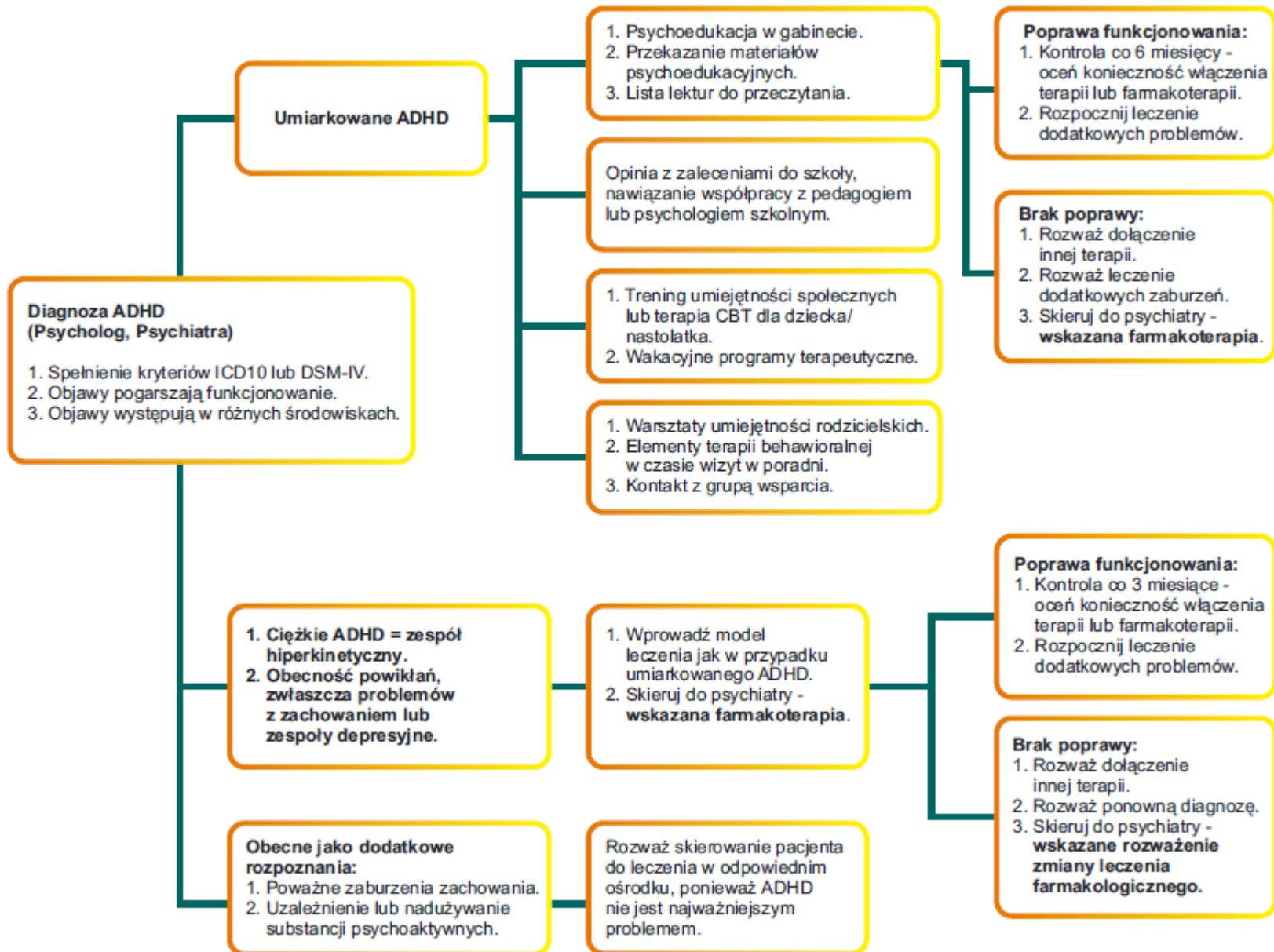
**POWIATOWA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA W CZĘSTOCHOWIE**

Piramida nadpobudliwości



Współwystępowanie





Procedura postępowania z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo

„Trudne” zachowanie ucznia

Rozpoznaję zachowanie jako **objaw ADHD**

Rozpoznaję zachowanie jako **celowe łamanie zasad**

Stosuję „okulary na ADHD”

- Przypominam zasadę
- Wyciągam **konsekwencje**

Dziecko wróciło do zadania - **pochwała**

Pojawiło się „NIE” – wyciągam **konsekwencje**

Kwalifikacja trudnego zachowania warunkuje dobór metod



ADHD

- „okulary”, „protezowanie”
- struktura zajęć
- wzmocnienia pozytywne (chwalenie)

ODD

- zasady i konsekwencje
- wzmocnienia pozytywne i negatywne (chwalenie, nagradzanie, wyciąganie konsekwencji)

CD/
agresja

- Trening Zastępowania Agresji
- Radzenie sobie z agresją impulsywną

Rozpoznawanie objawów osiowych ADHD



- **Zaburzenia uwagi**

- Zamyśla się
- Nie kończy rozpoczętych działań
- Słabo reaguje na polecenia wydawane do całej klasy
- Ma kłopoty z zapamiętaniem lub zapisaniem pracy domowej (lub innych informacji)
- Ma problemy w selekcję bodźców – łatwo się rozprasza
- Robi błędy z nieuwagi – np. gubi szczegóły
- Gubi rzeczy – np. przybory szkolne

- **Nadruchliwość**

- Chodzi po klasie w czasie lekcji
- Wierci się w ławce, bawi różnymi przedmiotami
- Stwarza dużo zamieszania wokół siebie

- **Impulsywność**

- Ma kłopoty z zaczekaniem na swoją kolej
- Kłopoty z kontrolą popędów i odroczeniem gratyfikacji
- Bardzo gadatliwy
- Nie przewiduje konsekwencji swojego zachowania
- Nie słucha poleceń do końca, zaczyna działać przed czasem

Techniki behawioralne



- Techniki behawioralne opierają się na założeniach teorii warunkowania klasycznego oraz instrumentalnego
- W pracy behawioralnej nie pracujemy z diagnozą, tylko z konkretnym zachowaniem.
- Daną technikę behawioralną ustalamy pod konkretne zachowanie.
- W analizie zachowań eksternalizacyjnych (obejmujących oprócz ADHD, również ODD, CD) musimy ustalić jaką **funkcję** pełni dana **forma** zachowania.
 - np. dziecko wybiega z klasy w trakcie trwania lekcji
 - **Forma** zachowania – wybieganie z lekcji
 - **Funkcja** zachowania - chęć uzyskania przerwy

Techniki behawioralne



- Celem, jaki chcemy osiągnąć jest zniwelowanie danej formy zachowania (aby dziecko nie wybiegało z lekcji).
- Robimy to poprzez jego funkcję:
 - Ustalamy, co dziecko chce osiągnąć,
 - Możemy mu w tym pomóc, ale za pomocą akceptowanej formy zachowania
- Dobór techniki behawioralnej powinien być dopasowany do konkretnego zachowania, które chcemy zmienić (np. w przypadku ADHD powikłanego), możemy również dopasować technikę behawioralną do danego „objawu” osiowego.

DA – bezpośredni dostęp do...	SMA – pośredni dostęp do...
DE – bezpośrednia ucieczka od...	SME – pośrednia ucieczka od...

Formy pomocy udzielanej dziecku na terenie szkoły

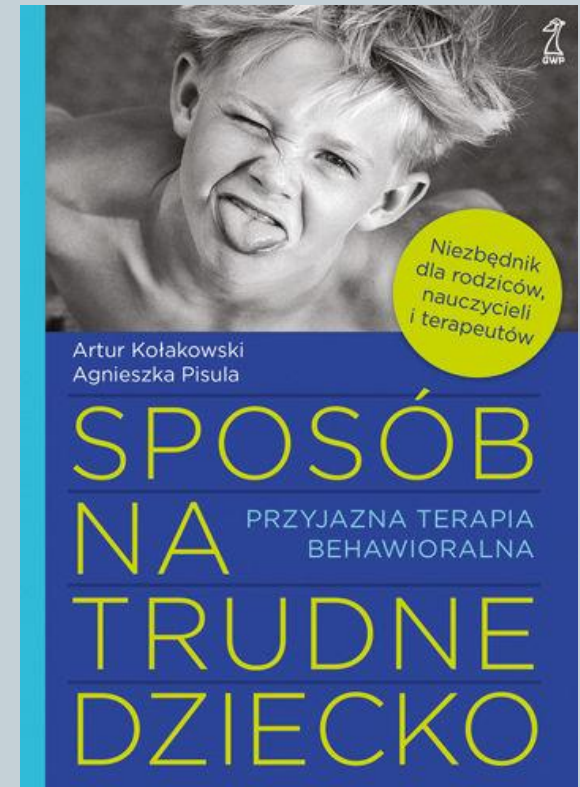
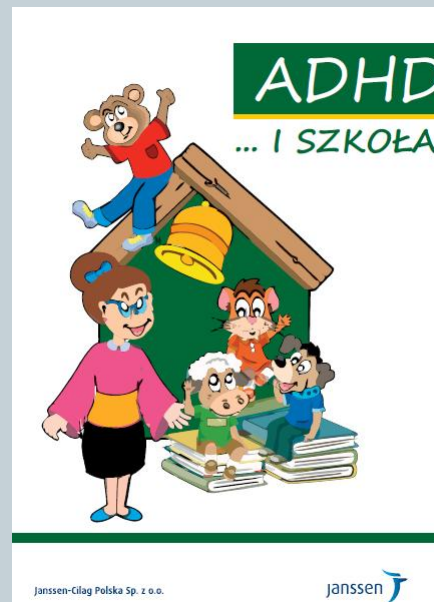


- Dostosowanie metod i technik pracy do najbardziej nasilonych objawów:
 - Odpowiednia organizacja miejsca pracy;
 - Odpowiednia komunikacja z dzieckiem;
 - Praca wychowawcza z zastosowaniem technik behawioralnych;
- Zajęcia na terenie szkoły – np. Trening Zastępowania Agresji (TZA), trening umiejętności społecznych.
- Współpraca z PPP-P (diagnoza, terapia)
- Korzystanie z pomocy psychiatry (rozważenie włączenia farmakoterapii i/lub realizowanie zaleceń medycznych)

Cele pracy z uczniem z ADHD w szkole (wg Sandry Rief)



- Osiągnięcie lepszych, bardziej adekwatnych do jej / jego możliwości, wyników w nauce,
- Skuteczne zadawanie i odrabianie pracy domowej
- Poprawa samooceny
- Zmniejszenie ilości trudnych zachowań (zapobieganie ODD)



Dostosowanie metod i technik ze względu na najbardziej nasilony objaw



„Okulary” na zaburzenia uwagi



1. Skracanie długości zadań

- o dziecko z ADHD pracuje mniej wydajnie niż jego rówieśnicy o około 30 - 40 % - mówiąc inaczej pracuje tak jak dziecko 2 lata młodsze. (Russell Barkley „ADHD”)

2. Dzielenie zadań na etapy:

- o Pocięcie tekstu do czytania na kawałki
- o Pocięcie wiersza do nauki czytania na zwrotki
- o Przerwy pomiędzy zadaniami
- o Podzielenie klasówki –każde zadanie na oddzielnej kartce
- o Wykonaj jedynie parzyste ćwiczenia z przykładów, potem przerwa
- o Zawsze dopilnuj, by uczeń z ADHD sprawdził swoją pracę.

„Okulary” na: zaburzenia uwagi



3. **Przywoływanie uwagi rozproszonej przez zewnętrzne bodźce:**
- co kilka minut monitoruj postępy pracy ucznia i ewentualnie przywołuj jego uwagę, tak by pracował dalej,
 - staraj się często podchodzić do ucznia, stawać obok niego,
 - nawiąź kontakt wzrokowy i fizyczny (np. ręka na ramieniu), gdy przestał uważać
 - umów się z uczniem na „tajny sygnał”, którego będziesz używać, gdy dziecko przerywa zadanie,
 - pozwól na trzymanie w ręku jakiegoś niewielkiego przedmiotu podczas słuchania (np. miękka piłeczka, kawałek sznurka). Warunki: znajduje się on tylko w rękach dziecka i nie przeszkadza innym!
 - Pozwól dziecku rysować w brudnopisie (udowodnione naukowo!).
 - stosuj system pozytywnych wzmocnień za skupianie się na zadaniu (naklejki, punkty, karty indywidualne, itp.), najlepiej wybiórczo (nieregularnie).



WYPROSTUJ SIĘ!

„Okulary” na: zaburzenia uwagi



4. Stosuj techniki wzrokowe:

- używaj sygnałów wizualnych, np. włącz i wyłącz światło, podnieś rękę (umówiony sygnał, że teraz należy być cicho i uważać),
- wykorzystuj obrazki, wykresy, demonstracje, prezentacje Power Point, rzutnik,
- zapisz najważniejsze słowa na tablicy,
- usuwaj niepotrzebne już informacje z tablicy,
- przypominajki

Przykładowa technika: Kartka z przypomnieniem na ławce dziecka (słowa lub obrazki, kolorowe)



Nauczyciel wskazuje uczniowi kartkę z opisem zachowania, którego w danej chwili od niego oczekuje.

„Okulary” na: nadruchliwość



Założenia:

1. Podstawą pracy z nadruchliwością jest jej zaakceptowanie.
2. Dzieci z ADHD nie mają możliwości długotrwałego, spokojnego siedzenia.
3. Konieczne staje się stworzenie dziecku takich warunków, w których jego niepokój jak najmniej przeszkadza w funkcjonowaniu otoczenia.

Najważniejsze wytyczne:

- Zagospodaruj, ukierunkuj ruch (daj zadanie do wykonania)
- Nadaj ramy (ustal, gdzie wolno się poruszać)
- Pozwól
- Zaaceptuj
- Zastąp innym zajęciem ruchowym

„Okulary” na: nadruchliwość



Zapewnij uczniowi możliwość poruszania się w czasie lekcji:

- Wprowadź dużo zadań, które umożliwiają poruszanie się.
- Rób przerwy na ćwiczenia zwłaszcza po zadaniach, które wymagały długiego siedzenia w ławce.
- Wyślij dziecko po potrzebne rzeczy lub z poleceniem w imieniu nauczyciela, co pozwoli mu na chwilę opuścić klasę (np. menadżer sali, asystent nauczyciela).
- Pozwól na wiercenie się, siedzenie na nodze, ustalając wcześniej granice swobody.
- Nie zabieraj dziecku przerwy jako konsekwencji za nieodpowiednie zachowanie lub za niedokończenie pracy.

Nauka na stojąco:

- Wiele dzieci z ADHD nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu przez cały czas niezbędny do wykonania zadania.
- Jeżeli nie stanowi to dodatkowego czynnika utrudniającego im skupienie się i nie przeszkadza innym uczniom, należy od czasu do czasu pozwolić im stać w trakcie pracy.

Okulary na: impulsywność



- Przykład techniki na radzenie sobie z impulsywnością dziecka (dzieci) wrywających się do odpowiedzi (gł. dzieci młodsze)
- Karteczki z imionami
- Nauczyciel losuje, nie patrząc na nie, imiona poszczególnych dzieci
- Dzięki temu dzieci:
 - Skupiają uwagę;
 - Czekają na swoją kolej;
 - Nie obwiniają nauczyciela o faworyzowanie jakiegoś dziecka

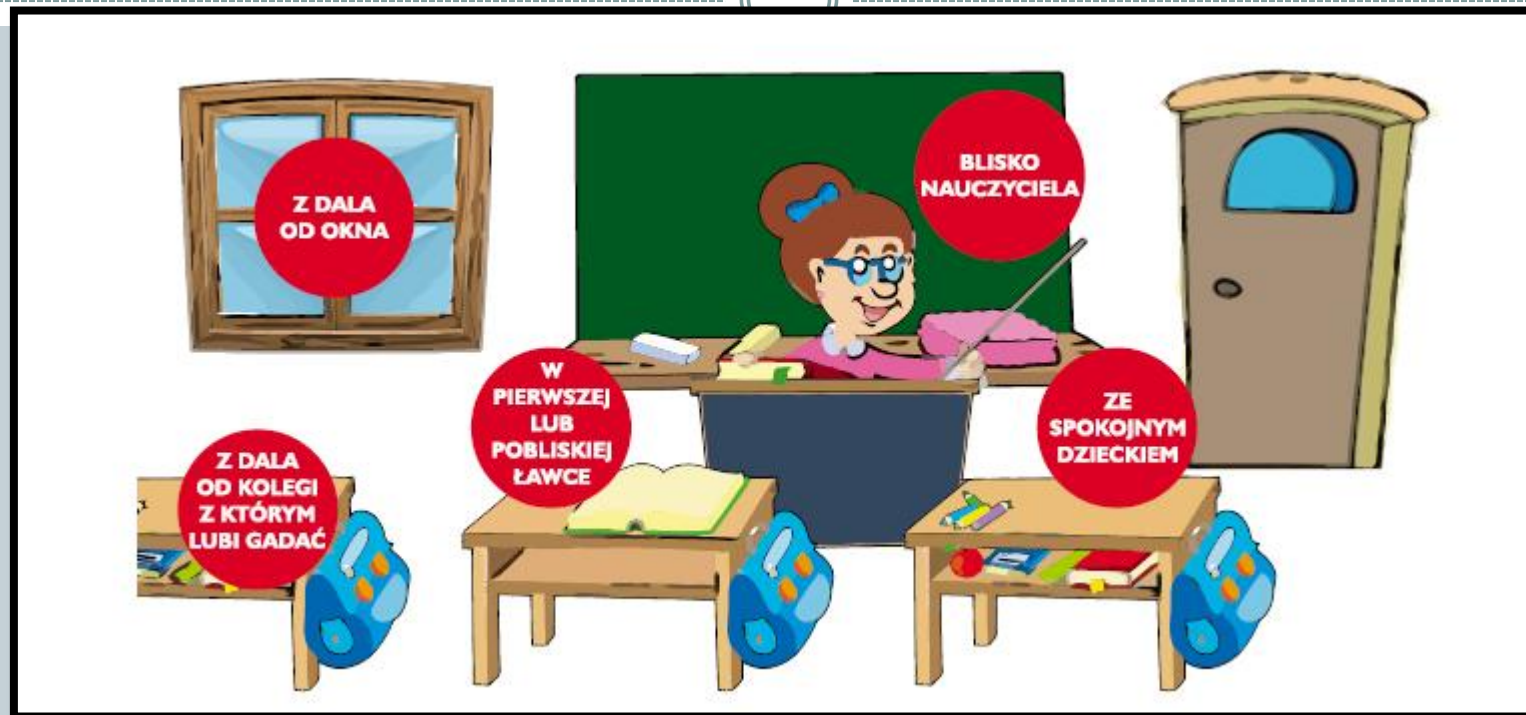
Łucja

Daria

Maciek

Bartek

Organizacja miejsca pracy dziecka

























Miejsce do
odpoczynku

Miejsce spokojnej
nauki

Miejsce dziecka w
klasie

Organizacja zajęć

Imię i nazwisko		Data	
Nazwa i dawka leku		Godziny podania	

Dużo objawów, jest bardzo źle 									
Objawy zajmują sporo czasu, pomoc dorosłego konieczna 									
Objawy widoczne sporadycznie widać je, ale nie przeszkadzają 									
Jest OK. Jak u innych dzieci 									
									
	Pierwsza lekcja	Druga lekcja	Tercia lekcja	Czwarta lekcja	Piąta lekcja	Szosta lekcja	Siódma lekcja	Na początku pobytu w świetlicy	Pod koniec pobytu w świetlicy
Proszę zaznaczyć na tarczy zegara odpowiednie godziny									

Odpowiednia komunikacja z dzieckiem

Podejdź do dziecka

Nawiąż kontakt wzrokowy

Wydadź polecenie w 3 słowach

Poproś o powtórzenie polecenia i ewentualnie przypomnij mu je

Poczekaj aż uczeń zacznie je wykonywać

Dziecko

- Używanie sygnałów niewerbalnych
- Dziecku z ADHD dużo trudniej przestać coś robić (problemy z hamowaniem pobudzenia UN), znacznie łatwiej jest zmienić aktywność (zacząć robić coś innego)

Klasa

Wydadź polecenie całej klasie

Skupiam się by grupa pracowała

Patrzę, które dzieci nie pracują

Wydadź im polecenie; proszę o powtórzenie

Patrzę, kto przerywa pracę...

Przykład techniki behawioralnej - żetonowej



.....
imię dziecka

Tydzień:

Pozytywne/pożądane zachowanie (które chcemy wzmacniać):					Wartość punktów
.....					Np.
Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	
Ilość wymaganych punktów			Suma zebranych punktów		

Nagroda/niespodzianka:

Przykład:

Pozytywne/pożądane zachowanie (które chcemy wzmacniać):					Wartość punktów
Np.:					Każde zachowanie – 1pkt
Jaś ma podnosić rękę, gdy chce coś powiedzieć i czeka na przyzwolenie nauczyciela (nauczyciel wcześniej obserwuje, jak często pyta o coś cała klasę – np. 3-4 pytań na każdej lekcji lub ok. 10 dziennie)					
Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	
3	2	4	----	1	
Ilość wymaganych punktów		Np 8	Suma zebranych punktów		9

Nagroda: Specjalny list „pochwalny” do Rodzica

Lub: Przywilej bycia asystentem Pani w któryś konkretny dzień

Uwaga!!!

1. Jak widać „nie zwracamy uwagi” na zachowania niepożądane w tej technice
2. Zwiększamy stopniowo ilość wymaganych punktów do nagrody

Nagrody – czyli marchewka zamiast kija



- **Nagroda powinna być:**
 - **natychmiastowa** – dziecko otrzymują ją natychmiast po wywiązaniu się z umowy
 - **niepodważalna** – jeżeli jedna strona dotrzymała obietnicy, druga musi zrobić to samo
 - **niepodzielna** – tylko nagrodzony może podzielić się z innymi; bez jego zgody nie można tego uczynić
 - **naturalna i na miarę** – nagroda powinna być proporcjonalna do wysiłku dziecka,
 - **atrakcyjna** - wybierając nagrodę, sprawdźmy, co jest dla dziecka ważne, co je interesuje
- Dziecko nie może otrzymać obiecanej nagrody w innych okolicznościach bądź z innego powodu.
- Jeśli prócz motywacji zewnętrznej chcesz budować u swej pociechy również motywację wewnętrzną, to połącz otrzymywaną nagrodę z pochwałą o społecznym charakterze, np. „Cieszę się, że pomogłeś koleżance nieść ciężki plecak, to się nazywa odpowiedzialność”.

Nagrody – czyli marchewka zamiast kija



- **Rodzaje nagród:**

- **nagrody materialne** – najchętniej wybierane przez dzieci; warto wpierv ustalić granice, w jakich wartość nagrody musi się zawrzeć
- **czas** spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym – zabawa bądź grze z dorosłym, powinna też mieścić się w konkretnych ramach czasowych
- **uzyskanie przywileju**, który związany jest z możliwością wyboru – to dziecko decyduje, np. jakim kolorem dziś pisze w zeszytcie
- **korzystanie z limitowanej rzeczy** bądź wejście w jej posiadanie (np. pilot do telewizora)
- **wydłużenie czasu dostępu do przywilejów** (np. czas korzystania z komputera czy oglądania telewizji)
- **zwolnienie** z wykonania jednego z przydzielonych dziecku obowiązków (np. rodzic zamiast dziecka wyrzuca śmieci)
- **nagroda „luksusowa”** – to zarówno przywilej materialny, jak i możliwość wyboru
- **„zakazany owoc”** – pozwalamy dziecku robić to, co ono bardzo lubi i co jest zazwyczaj dziecku zakazywane

Nagrody – czyli marchewka zamiast kija



- **Pamiętaj!!!**
- Nagradzamy dziecko za każde zachowanie, w którym nastąpiła poprawa! Dziecko nie musi być doskonałe, aby otrzymać nagrodę!!!
- **Nagroda jest konsekwencją pozytywną = powinna mieć cechy konsekwencji.**
- Dziecko powinno zatem wiedzieć:
 - jaką nagroda ma postać (co dokładnie otrzyma)
 - jak można ją zdobyć (co dokładnie dziecko musi zrobić)
 - jak długo trwa (jeśli jest to zwolnienie z odpytywania☺)
- Powyższe ustalenie warto z dzieckiem spisać, tworząc „umowę o nagrodę”.
- Jasno/konkretnie zdefiniowana i określona nagroda pozwala uniknąć dyskusji!!!

Współpraca z poradnią psychologiczno-pedagogiczną



- Diagnoza;
- Kierowanie na pogłębioną diagnostykę specjalistyczną medyczną;
- Wydawanie dokumentów;
- Psychoedukacja rodzica;
- Objęcie wsparciem psychologicznym i pomocą terapeutyczną dziecka i jego rodziny:
 - Trening umiejętności wychowawczych – np. „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”;
 - Konsultacje rodzinne;
 - Terapia indywidualna (rodzica/dziecka; psychologiczna, pedagogiczna; biofeedback);
 - Terapia grupowa

Kiedy wsparcie farmakologiczne?



- Leczenie farmakologiczne nie jest zalecane jako postępowanie pierwszego rzutu;
- Kiedy rozważamy włączenie farmakoterapii:
 - Skrajne nasilenie ADHD (lub sytuacja gdy opiekunowie dziecka odmawiają udziału w terapii np. cbt, lub gdy nie jest ono dostępne)
 - Pomimo stosowania programu terapeutycznego nie uzyskano zadowalającej poprawy w funkcjonowaniu dziecka
 - Wyraźne objawy zachowań opozycyjno-buntowniczych
 - Wyraźne objawy zaburzeń zachowania
 - Inne powikłania – depresja, zaburzenia lękowe, niska samoocena
 - Nauka wypada znacznie poniżej możliwości z powodu objawów ADHD
 - Z powodu objawów ADHD odrabianie lekcji trwa od powrotu do domu do pójścia spać
 - Objawy ADHD powodują złe kontakty z rówieśnikami

Check-lista dla nauczyciela



- „Pierwsza ławka”
- Maks 3 przedmioty na ławce
- „Nudna sala”
- Stosuj algorytmy poleceń - różne
- Stosuj cheklisty zadań
- Złoty standard + zeszyt korespondencji
- Stosujemy pomoce wzrokowe
- Stosuj algorytm „przypomnienie zasady”
- Monitoruj czy dziecko nie rozproszyło się
- Zmiana aktywności w czasie lekcji
- Krótkie etapy lekcji
- Warto stosować timer - przypominanie ile czasu zostało do końca zadania
- Zarezerwuj 5 minut na koniec lekcji (procedura)
- Dawaj kilka krótkich zadań zamiast jednego długiego
- Akcentuj wszystkie ważne informacje
- Proś dziecko o powtórzenie polecenia lub komunikatu
- Wywieś plan lekcji na tablicy
- Stosuj różne techniki pracy
- Wyraźnie zaznaczaj przechodzenie z jednej aktywności do drugiej
- Pozwól na ruch na lekcji
- Pomocnik nauczyciela - indywidualne karty pracy – zmniejszanie ilości zadań
- Złoty standard wyjścia dziecka z klasy
- Przypomnienia graficzne
- Unikanie hałasu
- Plan pracy zajęć

ZAKAZ KARANIA DZIECKA ZA OBJAWY

Planowanie i kontraktowanie planu pracy terapeutycznej

- Uwaga! Ważna jest kolejność wprowadzanych modułów



Moduł 1. Psychoterapeutyczny – zadania dla obydwójga rodziców:

- Przeczytanie broszury o ADHD dla rodziców;
- Przeczytanie wskazanej/wypożyczonej lektury....



Moduł 2. Terapia i wspomaganie dziecka w szkole

- Rodzic dostarcza do szkoły otrzymaną opinię/orzeczenie, w której zawarte są zalecenia do pracy z dzieckiem na terenie szkoły.

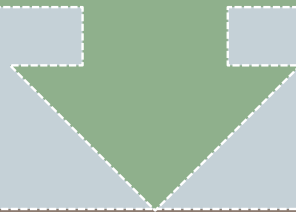
Dokument wydany jest w oparciu o szczegółową diagnostykę w poradni psych-ped. , dokonaną na podstawie analizy opinii nauczyciela, wywiadu z rodzicami, wyników badań oraz konsultacji z psychiatrą dziecięcym;

Planowanie i kontraktowanie... c.d.



Moduł 3. Terapia i wspomaganie dziecka w domu i środowisku rodzinnym:

1. Wskazany udział obydwójga rodziców w warsztatach dla rodziców
2. Sugerowany udział dziecka w zajęciach terapeutycznych
3. Wskazany udział dziecka w zajęciach pozalekcyjnych - np. sportowych, rozwijających zainteresowania



Moduł 4. Konsultacja psychiatryczna - leczenie farmakologiczne

1. Konsultacja bywa standardowym postępowaniem w trakcie diagnozy u dziecka ADHD
2. Leczenie farmakologiczne zalecane, gdy:
 - Nastąpiło znaczne nasilenie objawów (zaburzeń koncentracji, nadruchliwości, nadmiernej impulsywności) i/lub
 - Brak skuteczności samych metod terapeutycznych
 - Stwierdzenie dodatkowych powikłań, np. zdarzeń traumatyzujących...

Wskazane zajęcia terapeutyczne dla dzieci z ADHD:



Trening Zastępowania Agresji

– gdy dziecko ma problemy z radzeniem sobie z emocjami, złością



Trening umiejętności społecznych

– gdy dziecko ma problemy w relacjach rówieśniczych



Terapia poznawczo - behawioralna

– wskazana dla nastolatków

Podział zadań i odpowiedzialności



Nauczyciel

- Praca w klasie
- Stosowanie technik behawioralnych
- Stosowanie zaleceń z opinii bądź orzeczenia



Psycholog szkolny

- Rozwiązywanie poważniejszych problemów
- Diagnostyka na terenie szkoły
- Planowanie współpracy szkoła - rodzice
- Terapia dziecka



PPP

- Diagnostyka, stworzenie planu terapeutycznego, przygotowanie Opinii/ orzeczenia
- Terapia dziecka
- Warsztaty dla Rodziców



Rodzice

- Praca z dzieckiem w domu
- Nadzorowanie i konsekwentne wdrażanie planu terapeutycznego
- Współpraca ze szkołą

Dziękujemy za uwagę 😊



Literatura



- Kołakowski A., Pisula A. (2011). *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. Gdańsk: GWP
- Bryńska A., Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M. (2010). *ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*. Gdańsk: GWP
- Kołakowski A. (2011). *ADHD... i szkoła. Materiały szkoleniowe*. Jansen-Cilag Polska.