

Dėmesio/hiperaktyvumo sutrikimą turintis vaikas MOKYKLOJE

(tai, kuo galima remtis, šviečiant ugdytojus ir ruošiant rekomendacijas etc.)

PROBLEMA: mokykla reikalauja to, ko ADHD vaikas neturi:

- valios
- organizuotumo
- dėmesingumo
- gebėjimo sekti instrukciją ir veiksmų seką
- gebėjimo struktūruoti laiką

Socialiniai sunkumai:

- sunku mokytis ir kurti santykius su bendraamžiais
- sunku valdyti elgesį ir emocijas

IŠVADA: visa tai, ko vaikas dėl objektyvių priežasčių neturi savyje, turi būti paduota iš šalies. Bendraujant su vaiku, naudojama: „Aš tau padėsiu ir tau pavyks“.

Vaiko gyvenimas mokykloje remiasi suaugusiojo humanišku požiūriu į vaiką:
VAIKAS NĖRA PROBLEMA VIEN TODĖL, KAD JIS TURI PROBLEMĄ.

1. Supraskite, kokį stresą gali patirti ADHD vaikas

Pirmosiomis darbo su hiperaktyviu vaiku savaitėmis stenkitės suprasti, kokio lygio stresą jis gali atlaikyti, kaip greitai pavargsta ir kiek laiko gali išlaikyti dėmesį. Svarbu suprasti, kokiais būdais galite atkreipti mokinio dėmesį ir kaip sugrąžinti jį į mokymosi veiklą, kai jis blaškosi.

Po to jums bus lengviau planuoti pamokas atsižvelgiant į jo ypatybes.

Adaptaciniu laikotarpiu vaikas gali išgyventi stresą 3 srityse: akademinėje, emocinėje, socialinėje.

2. Nustatyti discipliną

Visų mokinių patogumui svarbu nustatyti buvimo mokykloje taisykles, kurios galiotų visiems vaikams. Taip bus mažiau konfliktų ir skundų priežasčių, o dirbti su ADHD sergančiais vaikais bus lengviau. Taisyklės turi būti surašytos aiškiai, kad visi jas suprastų, ir išdėstytos matomoje vietoje. Vaikams su ADHD, ypač sunku išlaikyti daug informacijos savo atmintyje, todėl galima šalia taisyklės užklijuoti paveikslėlį. Lygiai tokie paveikslėliai galimi ir ant vaiko suolo.

Be taisyklių, būtina aptarti, kokios pasekmės mokinių laukia jų nesilaikant. Kadangi hiperaktyvūs vaikai labai greitai praranda motyvaciją, poveikis jiems turėtų būti didesnės žodinio pagyrimo ar papeikimo. Todėl pastebime nuolat darbingo ir drausmingo laiko momentus.

Mąstydami, kaip elgtis su hiperaktyviu vaiku mokykloje, turite suprasti, kad griežta drausmė nėra tinkamas pasirinkimas. Klasėje, kurioje vaikas bijo mokytojo pykčio, jis neturės motyvacijos mokytis. Todėl svarbu, kad mokytojas paaiškintų, kodėl nustatomos taisyklės ir aptartų, kokias pareigas turi visi ugdymo proceso dalyviai.

3. Supraskite, kokios situacijos gali išprovokuoti vaiko emocinį protrūkį

Dirbdami su hiperaktyviais vaikais, pirmosiomis mokyklos savaitėmis stebėkite mokinius ir supraskite, į ką jie emociškai reaguoja, kas juos pykdo, kas provokuoja impulsų proveržį, o ateityje stenkitės vengti tokių situacijų.

Jei planuojate renginį ar įvykį, į kurį mokinys gali reaguoti emociškai, pavyzdžiui, mokyklos šventę, išvyką ar kokio nors konflikto aptarimą klasėje, pradžioje priminkite vaikui, kokių taisyklių reikia laikytis ir kas atsitiks už jų pažeidimą.

Jei vaiką užvaldo emocijos, reikia stengtis jį švelniai išvesti iš šios būsenos – duoti vandens, nuvesti į ramią vietą, apkabinti. Atminkite, kad tokioje būsenoje geriau nediskutuoti ir nemoralizuoti dėl elgesio, jo nebarti, nes tai gali tik pabloginti situaciją ir sukelti emocinį sprogamą. Nes emociškai susijaudinusio žmogaus sąmonė „miega“, tačiau jūsų tonas ir mimika gali išgąsdinti.

Jei mokinys per pamoką ką nors įžeidžia taip, kad tai patraukia visos klasės dėmesį, geriau nutraukti pamoką ir iš karto pasikalbėti, kas atsitiko. **Vaikas su ADHD, ne visada gali suprasti, kodėl jis elgiasi tam tikru būdu, ir dažnai nesupranta, kodėl tai yra blogai.** Pabandykite jam ramiai paaiškinti, kokia yra jo reakcijos problema. Galite veikti vadovaudamiesi pagrindiniais klausimais: kodėl, tavo manymu, klasės draugas nusiminė? Kaip tai galėjai pasielgti kitaip? Kaip galėtum reaguoti?

(Pastaba: impulsyvumo esmė: po stimulo (dirgiklio) iškart įvyksta reakcija (elgesio faktas); nėra tarpinės dalies, skirtos stimulo įvertinimui ir tikslų numatymui. Reaktyvi reakcija (nesuvokta) dažnai reiškiasi agresyviu elgesiu.)

Jei klasėje nėra laiko arba vieša diskusija netinkama, galite pakviesti vaiką pasikalbėti apie tai, kas nutiko po pamokos. Bet **neignorukite to, kas atsitiko.**

4. Pagal galimybes palaikykite mokinių darbingumą

Galvojant apie tai, kaip organizuoti ADHD vaiką mokykloje ir kaip kovoti su vaikų dėmesio stoka, reikia atminti, kad būdingi ADHD turinčių vaikų veiklos svyravimai: hiperaktyvų vaiko elgesį pakeičia nuovargis, kai kurie užmiega klasėje, kiti gali nualpti. Norėdami kovoti su vaiko nuovargiu, galite keisti veiklos rūšis. T.y. nesulaukti, kol vaikas pašoks ir išbėgs, o išvesti iš klasės patiems bent 5-10 minučių; nuvesti už nusiramavimo širmelės ir paprašyti, kad pabūtų ir pan. Tai turėtų tapti rutina.

Kad mokiniams nebūtų nuobodu, nebijokite parodyti savo aktorinių įgūdžių, naudokite vaizdinę medžiagą, pristatymus, paveikslėlius, vaizdo įrašus ir kaitaliokite vieni kitus (pagal galimybes)

Suteikite ADHD turintiems vaikams galimybių mokykloje pagerinti jų savijautą klasėje. Jei vaikui sunku sėdėti vienoje vietoje, jis nerimsta, sukasi kėdėje, blaško kaimynų dėmesį, leidžiate atsistoti, pasitempti, vaikščioti pirmyn atgal, kur jis nepritrauks bereikalingo dėmesio ir atgaus nuotaiką užsiėmimams. Jei matote, kad vaikas per daug pavargęs ir guli ant stalo, tokiu atveju jums gali prireikti kitų kollegų pagalbos arba kitą pamoką galite leisti jam pasėdėti ramioje vietoje – pavyzdžiui, pas psichologą, o tada grįžti į pamokas. Jei jis visai negali dirbti, verta kreiptis į tėvus ir pasidomėti, ar jį galima išsiųsti namo.

5. Pagirkite mokinį už nedidelius pasiekimus

Pasitaiko, kad vaikas, su ADHD, mokykloje gavęs didelę užduotį, pavyzdžiui, rašinį, bijo jos apimties, baiminasi, kad nesusitvarkys, nes negali padalinti darbo į sudedamąsias dalis. Čia svarbu, kad mokytojas padėtų mokiniui orientuotis. Kaip organizuoti ADHD turintį vaiką mokykloje? Gali tikti technika „valgyk dramblių dalimis“, kai vaikas kartu su mokytoju didelę užduotį skirsto į mažas. Pavyzdžiui, galite užrašyti ant popieriaus lapo veiksmų seką tam tikrai problemai išspręsti ir po vieną perbraukti, ką padarėte. Pagirkite mokinį už kiekvieną jo „suvalgytą kąsnį“.

Be to, dažnai vaikai, turintys ADHD, yra linkę barti save, kai jiems kas nors nepavyksta. Palaipsniui mokykite jį nebarti savęs už nepadarytų darbų kiekį, o pagirti už tai, kas jau padaryta. Stenkitės sukurti mokiniui sėkmingas situacijas: duokite užduotis, su kuriomis jis galėtų susidoroti.

Pastebėkite, kai mokinys sako vertingų dalykų, ir atkreipkite į juos jo dėmesį. Taip jis supras, kad turi naudingų idėjų ir supras, kuria kryptimi jam reikia judėti.

6. Sukurkite mokykloje (klasėje) saugų prieglobstį ADHD vaikams („mano talentas“)

Vienas iš darbo su hiperaktyviais vaikais metodų – rasti tai, kas mokiniui sekasi ir, kas jį domina. Kartais tai – grojimas gitara, kartais – mokykliniai serialai ar dramos būrelis. Pagirkite vaiką už pasiekimus šiose srityse ir leiskite jam dažniau įrodyti save. Taip jis mažiau susikoncentruos į nesėkmes studijose.

Tokią salelę galima sukurti ir fizine prasme: klasės gale pastatykite kėdę, sėdmaišį ir aptverkite širma. Mokinys galės čia pabūti per pamoką, kad susitvarkytų su užplūstančiomis emocijomis, pailsėtų ir atsigautų.

7. Susipažinkite su savo vaiku ugdymo organizavimo klausimais.

Vaikams su ADHD gali būti sunku atlikti užduotis. Norėdami palengvinti jų darbą, galite duoti papildomus signalus, kad praėjo pusė skirto laiko, liko 10 minučių, penkios minutes ir pan. Tinkama ADHD turintiems vaikams skirti šiek tiek papildomo laiko dirbti, jei jie nebaigia laiku. Jei vaikui sunku atsakyti žodžiu ar raštu, galite susitarti su juo dėl priimtinos darbo pateikimo formos. Jei mokiniui sunku rašyti, jis gali pateikti namų darbus elektroniniu būdu.

Daugeliui vaikų su ADHD, lengviau susikoncentruoti į darbą mokykloje, jei jie tuo pačiu metu ką nors daro. Tai gali būti žaislas, kurį mokinys suspaudžia rankose ir taip nuima motorinę įtampą bei susikaupia. Kai kuriems vaikams rašymo užduotis atlikti lengviau su ausinėmis – tai gali būti vienas iš šių vaikų darbo metodų, apsaugančių nuo sensorinės apkrovos.

8. Stenkitės reaguoti į vaikų, turinčių ADHD, išdaigas be pernelyg didelių emocijų

Darbas su hiperaktyviais vaikais – profesinis iššūkis mokytojui, o reakcija į jo veiksmus taip pat turėtų būti profesionali ir pasiruošta iš anksto. Su mokyklos administracija būtina aptarti, kaip dirbti su ADHD vaiku, kokie galimi sprendimai nestandartinėse situacijose, kai mokinys, pavyzdžiui, pamokoje pradeda muštis ar įžeidinėja mokytoją. Tuo pat metu svarbu atskirti paprastą ADHD sergančio vaiko emocinį protrūkį nuo tyčinio taisyklių pažeidimo.

Jei jaučiate, kad nežinote, kaip elgtis su vaiku, ir pradėdote pykti dėl jo elgesio, pabandykite rasti priimtina būdą išreikšti savo pyktį: skirkite laiko ir išeikite pro duris, palikdami jas atviras ir nenueidami toli, kad susitvarkytumėte su emocijomis, arba iš karto ramiai pasikalbėkite apie savo jausmus: paaiškinkite, kas jus įžeidė, kodėl vaikas klydo ir kokias taisykles jis pažeidžia. Svarbiausia „nenubraukti“ vaiko asmenybės ir neabejoti jo tėvų ugdymo gebėjimais.

Taip pat svarbu nepykti ant vaiko su ADHD dėl pamirštų rašiklių, pieštukų ir sąsiuvinų. Vaikas netyčia pamiršta daiktus. Norėdami išspręsti problemą, galite susitarti su tėvais ir įsigyti atsarginių raštinės reikmenų klasėje

Kariauti su mokiniu reikia daugiau protinės energijos nei ieškoti taikių sprendimų. Karas vargina ir sukelia greitą perdegimą ir nenorą eiti į darbą. O kai tavo paties mokytojo gabumai ir išlavinti įgūdžiai lemia gerus sprendimus, tai, kad tu gali susidoroti su sunkiu mokinio elgesiu – tai, priešingai, suteikia stiprybės ir įkvėpimo.

9. Venkite moralinės konfrontacijos tarp jūsų ir vaiko

Jei mokinys elgiasi karštakošišškai ar jums sako ką nors įžeidžiančio, neturėtumėte pradėti su juo ginčytis visos klasės akivaizdoje, ypač jei jis paauglys. Geriausia būtų po pamokų likti vienam su vaiku ir aptarti situaciją. Pokalbiai turi būti mandagūs, gerbti mokinį, vengti asmeninių puolimų. Dirbdamas su hiperaktyviais vaikais, **mokytojas turi suprasti, kodėl vaikas taip elgiasi**. Tada mokytojas gali nustoti pykti ir nenaudoti vaiko tramdymo metodų, o pradėti taikyti tuos metodus, kurie tikrai tikslingai veikia elgesį ir gali jį normalizuoti. Svarbiausia atsiminti, kad vaikas taip elgiasi ne todėl, kad yra toks išlepintas ir nori padaryti mokytojui bloga, pakenkti, neleisti vesti pamokos. Ir ne todėl, kad buvo prastai auklėjamas, ir jam nebuvo paaiškinta, kaip elgtis. Bet todėl, kad jis vis dar **turi silpną savikontrolę ir ne visiškai kontroliuoja savo elgesį**. Tai reiškia, kad mokytojas turės valdyti savo elgesį.

10. Nedirbkite vien su hiperaktyviais vaikais vieni

Mokytojas neturėtų vienas prisiimti visos atsakomybės už ADHD turintį vaiką ir suprasti viską, kaip organizuoti ADHD turintį vaiką mokykloje. Kreiptis pagalbos iš tikus sudėtingoms situacijoms – specialistai geriau išmano darbo su hiperaktyviais vaikais metodus, gali pateikti rekomendacijas mokytojams dėl darbo su ADHD vaikais. Kartais konfliktui išspręsti reikia kviestis psichologą, o kartais pačiam kreiptis patarimo pas psichologą.

Kurkite pasitikėjimu grįstus santykius su hiperaktyvių vaikų tėvais

ADHD turinčių vaikų tėvai yra įpratę prie neigiamos aplinkinių reakcijos į savo vaiką ir prie jų ugdymosi gebėjimų vertinimo. Dažnai bendraudami jie iškart užima gynybinę poziciją. Kurkite santykius su jais ramiai, leisdami jiems suprasti, kad esate kartu su jais. Nenaudokite šiurkščių

žodžių. Užuoť pasakius, kad mokinys elgėsi neadekvačiai, verčiau konstatuoti faktą – jis į prašymą reagavo agresyviai, lipo po stalu ir pan. Konflikto atveju paaiškinkite pretenzijų esmę, bet nežeminkite asmenybės. Jei nerandate kompromiso, galite kreiptis pagalbos į mokyklos administraciją

Pasistenkite apie savo vaiką pasakyti gerus žodžius – šių vaikų tėvams tai bus nedidelė šventė. **Kalbėti faktais, ne emocijomis.**

Paaiškinkite šių vaikų tėvams, koks svarbus bendras jūsų darbas su vaiku. Sudarykite individualų darbo su mokiniu planą: paskirstykite savo, tėvų ir paties vaiko pareigas, nes jis kaip niekas kitas supranta savo būseną. Galite keistis informacija su tėvais – remdamiesi savo patirtimi, jie gali patarti, kaip organizuoti ADHD turintį vaiką klasėje, taip pat galite pasikalbėti apie savo patirtį, kaip paveikti vaiką.

Pagrindinis patarimas mokytojams dirbant su ADHD vaikais – neieškoti prasmės jų elgesyje. Jis neturi tikslo netinkamai elgtis, tai toks pat simptomas, kaip drebulys šaltyje. Negalite drebančiam žmogui pasakyti „nedrebėk“. Negalite pasakyti žmogui, kuris nemato gerai: „Tik pažiūrėk atidžiau“. Kad vaikas su ADHD, geriau mokyťsi, jam padėti reikia daugybės priemonių. Tai: jam pritaikoma jo vieta klasėje, pertraukų organizavimas, savarankiško darbo mokykloje ir namuose organizavimas, pamokos struktūra, medžiagos apimtyis ir dar daugiau. Mokytojui svarbu visa tai suprasti.

Tai mokytojo mokymąsis.