

Uczniowie z ADHD w zdalnym nauczaniu



Opracowanie: Beata Cześniuk

Wyobraźmy sobie dziecko nadpobudliwe, które od miesiący jest objęte zdalnym nauczaniem i ma aktywnie uczestniczyć w lekcjach online. Rodzice takich dzieci opisują to prostymi słowami: łyzy i napady złości. Uczenie się w domu jest na ogół bardziej niezależne, wymaga większego skupienia i organizacji czyli dwóch cech, których często brakuje uczniom z ADHD.

Najbardziej charakterystyczne objawy ADHD związane są z trzema obszarami takimi jak:

- deficyty koncentracji i uwagi
- impulsywne zachowanie
- nadruchliwość, niepokój fizyczny

Charakterystyka dziecka nadpobudliwego:

- brak koncentracji (słucha nieuważnie, nie jest w stanie skupić się na szczegółach, łatwo się rozprasza, nie pamięta, co miało zrobić, jest mało spostrzegawcze, często buja w obłokach, w środku zdania zapomina, o czym mówiło, itp.),
- impulsywność (wrywa się z odpowiedzią zanim pytanie zostanie do końca zadane, często przerywa innym, podejmuje pochopne decyzje, wydaje się agresywne, bo nie potrafi powstrzymać się od natychmiastowego zaspokajania potrzeb, bez zastanowienia akceptuje cudze pomysły, wpada w „szał”, itp.),
- nadruchliwość (nie jest w stanie usiedzieć na miejscu, ma często nerwowe ruchy rąk i nóg, nie umie bawić się spokojnie, często jest nadmiernie hałaśliwe i gadatliwe, często robi rzeczy bardzo ryzykowne, nie umiając przewidzieć konsekwencji, ma kłopoty z wieczornym zaśnięciem, itp.).

Opisane problemy będą szczególnie widoczne w nauczaniu zdalnym. Prowadząc zajęcia w szkolnej klasie, nauczyciel jest w stanie dostrzec dezorientację, niepokój czy potrzebę dodatkowej uwagi i zachęty u dziecka nadpobudliwego. Ale wiele z tych sygnałów jest traconych podczas nauczania online. Nauczanie zdalne nie daje takich możliwości, a jednocześnie wymaga od uczniów większego skupienia oraz lepszej organizacji.

Ogólne wskazówki do pracy z dziećmi z ADHD

- Kieruj uwagę dziecka najpierw na siebie. Polecenia powinny być krótkie, zawierać jeden czasownik, następnie prosimy o powtórzenie tego, co dziecko ma wykonać. Często trzeba torować uwagę dziecka, czyli naprowadzać na rzeczy najważniejsze.
- Dziecko może nie być w stanie samo powrócić do wykonywanego zadania; wymaga wtedy dodatkowej pomocy – dodatkowego polecenia, kilku słów skierowanych właśnie do niego itp.
- Dziecko z ADHD jest w stanie zapamiętać tylko jedną czynność do wykonania, co sprawia, że często nie jest w stanie dokończyć zadania. W miarę możliwości warto rozkładać zadania na mniejsze etapy i egzekwować naraz wykonanie tylko jednego z nich.
- Sporo trudności i zachowań niepożądanych będzie występowało w sytuacji wykonywania zadań monotonnych, wymagających długiego siedzenia przy biurku, nudnych z perspektywy dziecka. Dziecko nie nauczy się więcej, robiąc wiele przykładów. Znacznie lepiej dać mu 3 ćwiczenia jednorazowo i powtarzać je przez kilka dni. Ponadto warto rozważyć, które z czynności monotonnych można wykluczyć i zastąpić czynnościami bardziej atrakcyjnymi i wymagającymi ruchu.
- Dziecko powinno siedzieć z dala od okna i innych rozpraszających bodźców.
- Gdy dziecko nie doczytuje poleceń do końca, pomocne może być zaznaczenie kolorem najważniejszych jego elementów lub przeczytanie mu polecenia.
- Warto pozwolić dziecku na manipulowanie jakimś ustalonym przedmiotem w ręce (może to być specjalny gniotek) – dzięki temu dziecko może się skoncentrować i lepiej przyswoić wiedzę lub wykonać zadanie. Zabranie mu tego przedmiotu spowoduje wzrost napięcia i nasilony niepokój ruchowy, a w konsekwencji wystąpienie zachowań trudnych.
- Zawsze pamiętamy, że chwalimy dziecko za podjęty wysiłek i próby, nawet jeśli nie uzyskało ostatecznie celu.

Jeśli mamy w klasie dzieci z trudnościami mogącymi wskazywać na ADHD, w nauce online zwróćmy szczególną uwagę na:

- przerwy w pracy uczniów,
- przypominanie o możliwości ruchu,
- organizację czasu lekcji (można dzielić je na krótsze bloki),
- nawiązywanie osobistego kontaktu z uczniami,
- pytanie uczniów o to, co im pomaga, a co przeszkadza w uczeniu się.

Sposoby wspierania uczniów z ADHD podczas nauki zdalnej.

Bez zwykłego wsparcia ze strony nauczycieli lub znajomości zasad i struktury klasy, walka o utrzymanie porządku i nadążanie za lekcjami i zadaniami domowymi nagle stała się przytłaczająca. Bez zasad i struktury klasy uczniowie z ADHD mają problemy.

Jak mogą pomóc nauczyciele.

Wybór

Większość dzieci ma problem z „wysiedzeniem” na lekcjach online, które wymagają ciągłej koncentracji na powtarzalnych rzeczach. Szczególnie trudne jest to dla nadpobudliwych uczniów, którzy łatwo się nudzą i rozpraszają. Dobrym rozwiązaniem jest dawanie takim dzieciom świadomego wyboru. Wybór pozwala dłużej utrzymać zaangażowanie uczniów.

Ruch

Niektórzy uczniowie wolą logować się na lekcje z telefonu, a nie z komputera. Dzięki temu podczas zajęć mogą chodzić po pokoju, mogą być w ruchu. Podczas indywidualnej rozmowy warto zapytać swoich uczniów, co pomaga im w uczeniu się i w miarę możliwości uwzględnić to w czasie lekcji. W takiej rozmowie można też odpowiedzieć uczniowi, jak zorganizować samodzielną naukę w domu.

Nadpobudliwi uczniowie potrzebują ruchu. Paradoksalnie pomaga im to utrzymać skupienie – dlatego często zmieniają pozycję. Należy zadbać o to, aby poruszanie się takiego dziecka nie dekoncentrowało innych osób. Takiemu uczniowi można zasugerować, aby zawsze miał na biurku coś, co może ścisnąć i obracać, np. piłeczkę lub kawałek plasteliny, bransoletki z koralików lub spinacze do papieru. Wszystkie te elementy mogą pomóc dzieciom zająć ręce podczas nauki. Dobrym rozwiązaniem może być również wprowadzenie np. cichej muzyki w tle. To może pomóc niektórym uczniom w skupieniu się.

Harmonogram i czas

Organizacja, podczas nauczania zdalnego, może być wyzwaniem, gdyż wymaga od uczniów śledzenia zmieniających się harmonogramów - dzieci potrzebują przejrzystych, łatwych do odczytania harmonogramów. Warto aby nauczyciel publikował dzienne harmonogramy w jednym, przewidywalnym miejscu w systemie zarządzania uczeniem i starał się nie zmieniać tej rutyny. Jeśli to możliwe, warto dołączyć linki do wszelkich zasobów, z których nauczyciel będzie korzystać. Tego rodzaju strategie pomogą ograniczyć niepokój, gdy uczeń się spóźni lub nie zna następnego kroku.

„Jeśli którekolwiek dziecko w panice rozpoczyna naukę, nie będzie mu dobrze” i nie będzie gotowe do nauki”.

Jeśli nauczyciel widzi, że uczniowie logują się późno i czują się zaniepokojeni, warto wykorzystać uspokajające słowa, które pomogą im w samoregulacji: *„Weź oddech. Jesteś tutaj. Cokolwiek wydarzyło się, zanim tu przybyłeś, odpuść”.*

Harmonogram i organizacja lekcji może się zmieniać, należy jednak informować uczniów o takich zmianach. Wszelkie informacje dotyczące innej organizacji zajęć oraz potrzebnych materiałów powinny znajdować się zawsze w tym samym, dostępnym dla uczniów miejscu. Można doradzić uczniom, by wydrukowany harmonogram powiesili nad biurkiem, najlepiej na wysokości oczu. Jasny i przejrzysty plan, który dziecko poznaje z wyprzedzeniem ogranicza niepokój. Jeśli uczeń nie wie, co go czeka, może wpaść w panikę, która zwiększy jego nadpobudliwość. W sytuacji zagubienia czy niepokoju pomóc może uspokojenie i zapewnienie, że wszystko jest w porządku i uczeń zaraz dołączy do reszty klasy. Uczniowie z ADHD mają trudności z organizacją czasu. Mogą nie pamiętać o godzinie rozpoczęcia zajęć. Najprostszym sposobem na wyeliminowanie tego problemu jest ustawienie przypomnienia w telefonie. Natomiast podczas wykonywania zadań można włączać czasomierz – najlepiej taki, na którym dziecko zobaczy upływ czasu. Czasami prosty minutnik może pomóc mu rozdzielić zadania i pozostać skupionym na fragmentach czasu.



Ciekawym i wartym wprowadzenia rozwiązaniem jest technika pomodoro. Nazwa pochodzi od kuchennego timera w kształcie pomidora. Metoda pomodoro polega na pracy nad konkretnym zadaniem przez 25 minut, po których następuje 5-minutowa przerwa, a następnie powrót do zadania. 4 cykle po 25 minut to 1 sesja pomodoro, po której powinna nastąpić dłuższa, 30-minutowa przerwa. Technika pomodoro narzuca magiczne 25 minut, które są według autora metody Francesco Cirillo, maksymalnym czasem, w którym bez przemęczenia można pracować intelektualnie.

Samokontrola

Samokontrola polega na rozwiązywaniu problemów i kontynuowaniu działania, aby osiągnąć założony cel. Dzieci ogólnie mają trudności z samokontrolą, a dzieci nadpobudliwe w szczególności. Uczniowie z ADHD łatwo porzucają rozpoczętą pracę. Pomocą dla nich mogą być mapy myśli lub zapisywanie sekwencji działań i kolejnych kroków. Do złożonych zadań domowych warto przygotować „rusztowanie”, które pomoże w wykonaniu polecenia. Dobrą praktyką jest zaczynanie od szerszego kontekstu, a następnie przechodzenie do poszczególnych części, czyli od ogółu do szczegółu. Profesor Zentall twierdzi, że „dzieci z ADHD muszą najpierw zobaczyć las, a potem drzewa”. Według niego uczniowie z nadpobudliwością uczą się najlepiej, gdy nauczyciele, opracowując nowy temat, najpierw przedstawiają ogólną ideę czy problem. Na przykład najpierw mówią o podnoszeniu się temperatury oceanów, a dopiero potem przechodzą do tego, jak to może wpływać na zwierzęta w nich żyjące. Rozpoczynanie od zbyt wielu szczegółów może być dla dzieci nadpobudliwych przytłaczające.

Tekst w Internecie

U uczniów z nadpobudliwością gorzej działa pamięć robocza, co może utrudniać im czytanie ze zrozumieniem i zapamiętywanie. Kiedy uczniowie czytają tekst na ekranie, raczej go przeglądają, a nie uważnie czytają, co jeszcze bardziej utrudnia dzieciom z ADHD zrozumienie i zachowanie tego, co przeczytały. Wyjściem z sytuacji jest podzielenie tekstu na części. Po każdej części robimy przerwę na podsumowanie tego, co w niej było. Segmenty można ponumerować i poprosić uczniów, aby zapisali główną myśl z każdej sekcji.

Przerwy

Wszystkie dzieci korzystają z szybkich przerw w ciągu dnia szkolnego, ale dla dzieci z ADHD regularne przerwy w lekcjach online są konieczne i mają kluczowe znaczenie dla utrzymania koncentracji. Najlepsze będą przerwy, podczas których uczniowie będą mogli się poruszać. Zdaniem ekspertów lekcja powinna trwać do 30 minut i kończyć się przerwą. Po przerwie wskazane jest zrobienie kilku ćwiczeń oddechowych, co pozwoli uczniom uspokoić się oraz przygotować do dalszej nauki. Pamiętajmy, że przerwy to czas, gdy uczniowie mogą pożartować i swobodnie porozmawiać – to pomaga utrzymać interakcje społeczne, które teraz są osłabione.

Pomysły, które pomogą uczniom spokojnie się wiercić.

ŚCIŚNIJ PIŁKI

Płeczki antystresowe, piłki do squishów, piłki koosh.

Wskazówka dla nauczyciela: Upewnij się, że dzieci używają ich pod biurkiem, aby jak najmniej rozpraszać innych.



FIDGETS

Fidgets to małe przedmioty, które pomagają uczniom zajmować ręce.

Wskazówka dla nauczyciela: unikaj krzykliwych obiektów, takich jak fidget spinners, które mogą rozpraszać innych uczniów.



SILLY PUTTY

Mogą również zająć ręce uczniów. Są to zabawki ze specjalnego rodzaju modeliny, dającej się powoli odkształcać i rozpluwającej się.



OPASKI NA NOGI KRZESŁA

Można podpowiedzieć uczniowi aby zawiązał opaskę do jogi na obu przednich nogach krzesła. Uczeń będzie mógł ją naciskać lub ciągnąć nogami.

BOUNCY BALLS

Znane również jako piłki do jogi, piłki stabilizujące lub piłki do ćwiczeń. Są one potencjalnie świetne dla wszystkich uczniów, nie tylko tych z ADHD.





Wskazówki dla rodziców.

Jak pomóc dziecku w zorganizowaniu nauki w czasie zdalnego nauczania?

Nauka zdalna i wszystko, co się z nią wiąże, spędza sen z oczu niejednego rodzica. Jak pomóc dziecku w zaplanowaniu i zorganizowaniu nauki? Trudność pojawia się zwłaszcza gdy rodzice pracują, a także przy problemach z motywacją do nauki u samego dziecka. Co może wtedy pomóc?

- **Ustalenie planu dnia** – kiedy dziecko wstaje (najlepiej o stałej porze), w jakich godzinach się uczy (najlepiej dopołudniowych). Należy pamiętać o przerwach w nauce i zmianie aktywności (np. j. polski, matematyka, j. angielski). Mózg potrzebuje zmiany, inaczej spada koncentracja uwagi. Przerwy w nauce nie powinny jednak być przeznaczone na gry komputerowe, telewizję czy Internet, ponieważ mogą skutecznie odwrócić uwagę od nauki. W planie dnia warto też umieścić inne aktywności – zabawę, czas z rodziną, odpoczynek, obowiązki domowe. Jeżeli rodzice pracują, to plan nadal obowiązuje – dziecko robi to, co umie, później rodzice sprawdzają i ewentualnie dziecko uzupełnia to, z czym samo sobie nie poradziło. Jest to bardzo ważne, ponieważ uczy samodzielności i odpowiedzialności, a przez to buduje poczucie sprawstwa i samoocenę. Stały rytm pomaga zmobilizować się do pracy, a poza tym zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa (przewidywalność, rutyna).

- **Zadbanie o potrzeby dziecka.** Ważne aby był to też czas na rozwijanie/odkrywanie zainteresowań dziecka, wzmacnianie relacji z bliskimi, zadbanie o kontakt z rówieśnikami (telefon, Internet). Bardzo ważne jest zaspokajanie potrzeby ruchu, co w obecnych okolicznościach może być utrudnione. Pamiętajmy, że niezaspokojenie tej potrzeby skutkuje zazwyczaj trudnościami w koncentracji uwagi u dziecka. Ważny jest też odpoczynek, czas na tzw. "nic nie robienie". I wreszcie potrzeba bezpieczeństwa, bardzo zachwiana w ostatnim czasie - starajmy się zachować spokój w rozmowach z dzieckiem, kontrolować wiadomości o wirusie, które do niego docierają, rozmawiać o obawach dziecka, pytać, jak się czuje w obecnej sytuacji, mówić, jak może sobie poradzić z trudnymi emocjami, np. zniechęceniem, lękiem...

- **Dzielenie zadań na etapy**, upewnianie się, czy dziecko właściwie zrozumiało, co trzeba wykonać. W szkole dzieci też pracują etapami, łatwiej jest im ogarnąć mniejszą część. Warto zacząć od najprostszych rzeczy - sukces może zachęcić do wykonywania trudniejszych zadań.

- Młodszym dzieciom, które trudno jest zachęcić do samodzielnej nauki można proponować, żeby same pobawiły się w nauczyciela (oczywiście, muszą najpierw wiedzieć, co trzeba zrobić). Dzieci często lubią odgrywać różne role. Mogą więc „uczyć” lalki, miśki, wymagowaną „klasę” tego, czego same się uczą, a potem mogą same „ocenić” ich pracę.

- **Wspieranie koncentracji**, zadbanie o to, żeby nic dziecka nie rozpraszało. Należy zabrać niepotrzebne rzeczy z biurka, wyłączyć telewizor. Rozpraszaczem mogą być też myśli, np. o tym, co będę robić później - warto wtedy odnieść się do planu dnia.
- **Dbanie o motywujące myśli**. Sami wiemy dobrze, jak ciężko jest nam się zabrać do czegoś, o czym myślimy z niechęcią. Warto porozmawiać z dzieckiem o tym, co myśli o takim sposobie nauki. Czy traktuje go jako taki sam obowiązek, jak w szkole, czy jest to dla niego pod jakimś względem trudniejsze. Pokazać mu, jak można popracować nad swoimi myślami: „mam z tym problem, mogę spróbować sam, mogę poczekać na rodzica” zamiast „jestem głupi”, „to jest trudne, ciężko mi się uczyć samemu” zamiast „nauka jest głupia”, „takie mam na dziś zadanie” zamiast „nie chce mi się”.
- **Ograniczanie bodźców**. Ważne jest, aby ustalić godziny w ciągu dnia, kiedy można obejrzeć telewizję, zagrać w grę – i mieć nad tym kontrolę. Mózg przyzwyczaja się do bodźców, które otrzymuje – jest kolorowo, coś się rusza, zmienia, cały czas coś się dzieje, a potem w książce czy zeszytce już tak nie jest i trudno się skupić.
- **Systematyczność**. Niedopuszczanie do zaległości, nawarstwiania nieprzerobionych tematów, zadań, lektur itp. Świadomość tego, jak dużo mamy do nadrobienia może skutecznie zniechęcić do podjęcia aktywności.
- **Postawa rodzica**. Trzeba pamiętać o tym, jak duży wpływ na dziecko ma nasze zachowanie i nasze emocje. Nasz spokój i opanowanie udzieli się dziecku. Konsekwentne odnoszenie się do ustalonego wcześniej planu pomoże dziecku się w tym odnaleźć.

Najważniejsze jest jednak, aby nie karać dziecka za objawy ADHD, ale próbować zrozumieć indywidualność jego przeżywania i zachowania się, w tym trudnym dla nas wszystkim czasie.



PCPPP i DN
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów ul. Jedności Robotniczej 38
e-mail: sekretariat@pcpppidn.eu
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

Źródła:

<https://blog.ceo.org.pl/dzieci-nadpobudliwe-w-nauczaniu-zdalnym/>

<https://ichi.pro/pl/poruszanie-sie-po-zdalnej-nauce-z-dzieckiem-z-adhd-112042289192713>

<http://poradnia-przemysl.com.pl/index.php/w-czasie-izolacji/>

<http://www.gops-goleszow.pl/?psycholog-radzi-jak-pomoc-dziecku-w-zorganizowaniu-nauki-w-czasie-zdalnego-nauczania,194>