

## Praca z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD)

### ZALECENIA DLA NAUCZYCIELI

1. W klasie dziecko powinno siedzieć **blisko nauczyciela** (ale nie bezpośrednio przy oknie czy drzwiach), samo lub z najspokojniejszym uczniem w klasie.
2. **Ignorować** część zachowań niepożądanych, aby uniknąć ich wzmacniania. **Zauważać i chwalić**, kiedy dziecko spokojnie pracuje zachęcając go do dalszego wysiłku.
3. Polecenia wydawać z **bliska, po nawiązaniu kontaktu wzrokowego**. W razie potrzeby polecenie należy kilkakrotnie **powtórzyć**.
4. Lepiej podzielić instrukcję na **kilka krótkich komunikatów** i dozować je stopniowo, w miarę wykonywania przez dziecko kolejnych części zadania.
5. **Akcentować początek** każdej nowo rozpoczynanej czynności.
6. W czasie lekcji **wyróżniać najważniejsze informacje** za pomocą metod wizualnych (np. podkreślenie na tablicy) i komunikatów głosowych (np. "Uwaga, to ważne").
7. **Zaakceptować i zagospodarować nadruchliwość ucznia** – wyraźnie ustalić z nim, co może robić (np. machać nogami pod ławką), a czego mu nie wolno (np. chodzić po klasie). W wypadku dużego nasilenia objawów można zaplanować w czasie lekcji przerwy na krótkie ćwiczenia fizyczne (np. 10 przysiadów).
8. Należy **odróżnić objawy nadpobudliwości psychoruchowej od agresji** i zachowań niezgodnych z obowiązującymi zasadami wynikających ze złej woli dziecka. Nie należy karać dziecka nadpobudliwego za niezależne od niego objawy, wynikające ze stwierdzonych dysfunkcji, natomiast wobec celowych zachowań niepożądanych wyciągać regulaminowe konsekwencje.
9. Przed opuszczeniem przez dziecko klasy należy **sprawdzić, czy ma ono zapisaną notatkę** oraz czy **wyraźnie zapisało pracę domową**.
10. Należy **zachęcać dziecko do aktywności ruchowej w czasie przerw** i zajęć wychowania fizycznego. Wskazane jest umożliwienie dziecku uczęszczania na dodatkowe zajęcia sportowe.
11. Należy **włączać ucznia we wszelkie działania grupowe celem uniknięcia odrzucenia rówieśniczego i stygmatyzacji**; doceniać i chwalić zachowania nakierowane na bezinteresowną pomoc koleżeńską; w przypadku konfliktów starać się nie stawać po żadnej ze stron, wyciągając regulaminowe konsekwencje w stosunku do wszystkich uczestników zdarzenia.