

# **PRACA Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM PSYCHORUCHOWO**

## **ZALECENIA DLA NAUCZYCIELI**

Wiele informacji napisano już na temat dzieci nadpobudliwych psychoruchowo. Postępowanie z nimi wciąż jednak stanowi ogromny problem dla nauczycieli.

Jesteśmy psychologami poradni psychologiczno-pedagogicznej i od wielu lat zajmujemy się pracą z dzieckiem nadpobudliwym oraz jego rodziną. Prowadzimy również warsztaty dla nauczycieli, mające na celu wypracowanie metod i sposobów radzenia sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszego środowiska, na bazie wieloletnich doświadczeń opracowałyśmy zalecenia, które mogą być pomocne nauczycielom szkół i przedszkoli.

Przekazujemy Państwu nasze przemyślenia wierząc, że okażą się przydatne w pracy z dziećmi przejawiającymi trudne zachowania.

## **ORGANIZACJA PRACY W KLASIE SZKOLNEJ**

- 1.** Stosuj jasne i zrozumiałe dla dziecka reguły postępowania w różnych sytuacjach szkolnych. Pamiętaj o konsekwencji w postępowaniu, stawiaj jasne granice, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.
- 2.** Zawsze zaznaczaj niezbyt odległe cele działania oraz jasno określaj sposoby ich realizacji - zbyt odległe cele powodują zapominanie, porzucanie rozpoczętego zadania, szybką dekoncentrację i ucieczkę w zabawę.
- 3.** Wprowadź i stosuj plan dnia i plan poszczególnych godzin lekcyjnych (by dziecko nadpobudliwe mogło przewidzieć, co za chwile nastąpi).

**4.** Pomóż dziecku w zorganizowaniu sobie pracy (prowadzenie kalendarza, notatnika, zapis pracy domowej).

**5.** Często kontroluj w czasie lekcji pracę ucznia.

**6.** Posadź dziecko nadpobudliwe tam, gdzie najczęściej zatrzymujesz się, chcąc widzieć całą klasę.

**7.** Wymagaj od dziecka utrzymania porządku na ławce szkolnej, by ograniczyć do minimum bodźce rozpraszające.

**8.** Wydając uczniowi polecenie upewnij się, czy słucha, czy je zrozumiał (można poprosić o powtórzenie tego, co ma zrobić).

**9.** Akcentuj początek każdej działalności w sposób jasny i wyraźny ("Uwaga, zaczynamy pisać").

**10.** Wydawaj krótkie i proste polecenia. Sprawdzaj ich wykonanie. Rozkładaj trudniejsze zadania na etapy.

**11.** Informacje ważne do zapamiętania przez dziecko sygnalizuj:

*"Uwaga – to ważne".*

Informacje ustne przekazuj jednocześnie na tablicy w formie graficznej (diagramy, tabele, podkreślenia na kolorowo).

**12.** Zachęcaj do samokontroli wykonywanej pracy na lekcji poprzez wydawanie poleceń typu:

*Przeczytaj jeszcze raz; Sprawdź, czy zrobiłeś wszystkie zadania.*

**13.** Zwracaj uwagę na staranne wykonanie prac przez dziecko oraz ich ukończenie. Zawsze wracaj do rozpoczętej i niedokończonej pracy lub wykonanej niestarannie.

**14.** Ze względu na częste zapominanie - przed wyjściem dziecka ze szkoły pytaj je, co ma zrobić w domu i jakie pomoce ma przynieść na jutro.

**15.** Dawaj dziecku nadpobudliwemu szansę częstego odpowiadania podczas lekcji pamiętając, że jest ono skłonne do udzielania pochopnych odpowiedzi.

**16.** Obserwuj dziecko - na jak długo skupia uwagę. Przy pojawiających się trudnościach możesz je o coś zapytać lub wydać dodatkowe polecenie.

**17.** W pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo zachowaj spokój i rozsądek. Nie pozwól, aby niepokój i nadruchliwość ucznia udzieliły się Tobie.

**18.** Mów do dziecka powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie.

Jeśli użyjesz krzyku – nie pozostanie Ci już nic innego.

## KONSEKWENCJE I NAGRADZANIE

**1.** Nie mów dziecku o karach, ale używaj określenia *konsekwencje*. W ten sposób oddzielisz zachowanie dziecka od jego osoby.

**2.** Konsekwencje muszą być:

- bardzo konkretne - jasno zapowiedziane wcześniej. Można je np. zapisać na tablicy korkowej,
- krótkie, np. 15 min. Później wychodzi ze szkoły, bo wczoraj 15 min. później przyszedł; odjęcie 10 ostatnich minut gry itp.

**3.** Nie wystarczy, by dziecko nadpobudliwe psychoruchowo po zachowaniu niewłaściwym powiedziało tylko: *przepraszam*. Powinno wykonać pracę na rzecz tej osoby (np. nosi dzisiaj *teczkę* za Kasię).

**4.** Jeśli uczeń nadpobudliwy psychoruchowo zlekceważy nauczyciela - ma przeprosić przy klasie i np. uporządkować krzesła, zebrać papiery, itp.

**5.** Akceptuj odmienność zachowań dziecka nadpobudliwego. W pracy z nim akcentuj te chwile, kiedy pracuje spokojnie i skupia się na zadaniach.

**6.** Pochwal je natychmiast, jak tylko zauważysz właściwe zachowanie. Staraj się nie oceniać, ale opisuj działanie - np. *Wykonałeś dobrą robotę kończąc wszystkie zadania, zamiast - Świetna robota.*

**7.** Dostrzegaj wysiłki, starania i drobne osiągnięcia ucznia nadpobudliwego na forum klasy. Chwal go często.

**8.** Pamiętaj, że bliska współpraca z rodzicami ułatwia życie obu stronom z korzyścią dla dziecka.

## **ORGANIZACJA PRACY W SALI PRZEDSZKOLNEJ**

**1.** Stosuj jasne i zrozumiałe dla dziecka reguły postępowania w różnych sytuacjach przedszkolnych. Pamiętaj o konsekwencji w postępowaniu, stawiaj jasne granice, co dziecku wolno, a czego nie może wykonywać.

**2.** Zawsze zaznaczaj niezbyt odległe cele działania oraz jasno określaj

sposoby ich realizacji - zbyt odległe cele powodują zapominanie, porzucanie rozpoczętego zadania szybką dekoncentracją i ucieczką w zabawę.

- 3.** Wprowadź i stosuj stały rytm dnia, by dziecko nadpobudliwe mogło przewidzieć, co za chwilę nastąpi.
- 4.** Pomóż dziecku w zorganizowaniu sobie pracy (np. utrzymaniu porządku w półce czy na stoliku).
- 5.** Często kontroluj w czasie zajęć pracę dziecka.
- 6.** Posadź dziecko nadpobudliwe tam, gdzie najczęściej zatrzymujesz się, chcąc widzieć wszystkie dzieci.
- 7.** Wydając dziecku polecenie upewnij się, czy słucha, czy je zrozumiało (można poprosić o powtórzenie tego, co ma zrobić).
- 8.** Akcentuj początek każdej działalności w sposób jasny i wyraźny (*"Uwaga, zaczynamy rysować"*).
- 9.** Wydawaj krótkie i proste polecenia. Sprawdzaj ich wykonanie. Rozkładaj trudniejsze zadania na etapy.
- 10.** Informacje ważne do zapamiętania przez dziecko sygnalizuj: *"Uwaga - to ważne"*.
- 11.** Zachęcaj do samokontroli wykonywanej pracy na zajęciach poprzez wydawanie poleceń typu: *Przyjrzyj się jeszcze raz; Sprawdź, czy zrobiłeś wszystkie zadania.*

- 12.** Zwracaj uwagę na staranne wykonanie prac przez dziecko oraz ich ukończenie. Zawsze wracaj do rozpoczętej i niedokończonej pracy lub wykonanej niestarannie.
- 13.** Dawaj dziecku nadpobudliwemu szansę częstego odpowiadania podczas zajęć, pamiętając, że jest ono skłonne do udzielania pochopnych odpowiedzi.
- 14.** Obserwuj dziecko - na jak długo skupia uwagę. Przy pojawiających się trudnościach możesz je o coś zapytać lub wydać dodatkowe polecenie.
- 15.** W pracy z dzieckiem nadpobudliwym psychoruchowo zachowaj spokój i rozsądek. Nie pozwól, aby niepokój i nadruchliwość dziecka udzieliły się Tobie.
- 16.** Mów do dziecka powoli, bez pośpiechu, głosem nieco stłumionym, jakby w zwolnionym tempie.  
Jeśli użyjesz krzyku - nie pozostanie Ci już nic innego.

## KONSEKWENCJE I NAGRADZANIE

- 1.** Nie mów dziecku o karach, ale używaj określenia *konsekwencje*.  
W ten sposób oddzielisz zachowanie dziecka od jego osoby.
- 2.** Konsekwencje muszą być:
  - bardzo konkretne, jasno zapowiedziane wcześniej,
  - krótkie, np. odjęcie 10 ostatnich minut z zabawy itp.
- 3.** Jeśli dziecko nadpobudliwe psychoruchowo zlekceważy nauczyciela – ma przeprosić przy grupie i np. uporządkować krzesła, zebrać papiery itp.

4. Akceptuj odmiennosc zachowan dziecka nadpobudliwego. W pracy z nim akcentuj te chwile, kiedy pracuje spokojnie i skupia sie na zadaniach.
5. Pochwal je natychmiast, jak tylko zauwazysz wlasciwe zachowanie. Staraj sie nie oceniać, ale opisuj dzialanie - np. *Wykonales dobra robotę konczac wszystkie zadania*, zamiast - *Świetna robota*.
6. Dostrzegaj wysilki, starania i drobne osiagniecia dziecka nadpobudliwego na forum grupy. Chwal je czesto.
7. Pamietaj, ze bliska wspolpraca z rodzicami ulatwia zycie obu stronom z pozytkiem dla dziecka .

*Opracowały:*  
*psycholog mgr Ewa Majchrzak*  
*psycholog mgr Bożena Bator*

**Literatura:**

1. Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*. Lublin 1999.
2. Nartowska H, *Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo*. Warszawa 1972.
3. Sarfontein G., *Twoje nadpobudliwe dziecko*, Warszawa 1999 .
4. Prekop J., Schweizer Ch., *Niespokojne dzieci*, Poznań 1997.
5. Materiały z warsztatów prowadzonych przez mgr M. Skotnicką nt. *Praca z dzieckiem nadpobudliwym*.