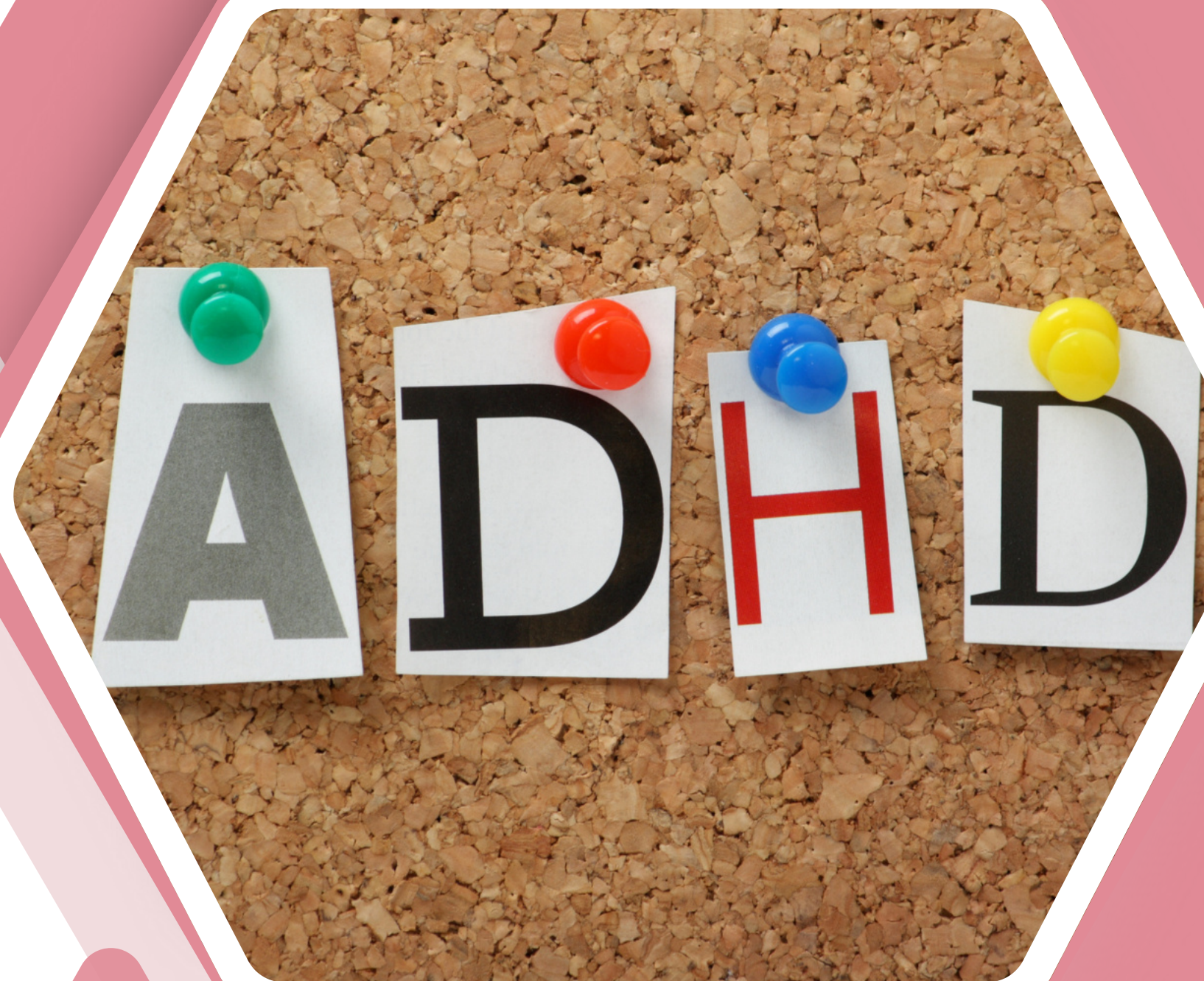




DiverseMind

ZESPÓŁ DEFICYTU UWAGI I NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ (ADHD)



CZYM JEST ADHD?

Zespół deficytu uwagi i nadpobudliwości psychoruchowej to stan neurorozwojowy, który wpływa na koncentrację uwagi, kontrolę impulsów i poziom energii osoby, która tego stanu doświadcza. Często diagnozuje się go w dzieciństwie, ale może utrzymywać się do wieku dorosłego.

Wyzwania

- Utrzymywanie koncentracji uwagi
- Organizacja czasu i przestrzeni
- Postępowanie zgodnie z instrukcjami
- Wykonywanie zadań i poleceń



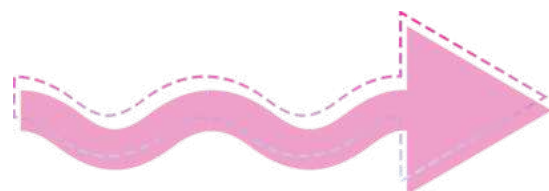
CZYM JEST ADHD?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) dotyka około 5-7% dzieci i 2-5% dorosłych na całym świecie.

Przypuszczalne przyczyny

Połączenie czynników:

- Genetycznych
- Neurologicznych
- Środowiskowych



**Powoduje
objawy
związane
z ADHD**



IDENTYFIKACJA UCZNIÓW Z ADHD

Obserwacja, ocena i dostosowane interwencje

01

Obserwacja
objawów
(nieuwaga,
nadpobudliwość
i impulsywność)

03

Oceny standaryzowane,
używanie skal
oceniających
i diagnozujących ADHD

02

Raporty
nauczycieli
i rodziców,
zbieranie opinii

04

Ocena
psychoedukacyjna
w celu potwierdzenia
diagnozy





DiverseMind

STRATEGIE WSPIERAJĄCE

Strategie klasowe

- ▶ Elastyczne miejsce do siedzenia
- ▶ Częste przerwy w czasie pracy edukacyjnej
- ▶ Przejrzyste instrukcje i formułowanie poleceń
- ▶ Podział zadań na krótkie etapy
- ▶ Ustrukturyzowana rutyna działań edukacyjnych (przewidywalność i stałość)





DiverseMind

STRATEGIE WSPIERAJĄCE

Wsparcie behawioralne i społeczne

- ▶ **Wzmocnienia pozytywne**
Nagradzaj wysiłek i postęp
- ▶ **Narzędzia do samokontroli**
Planery, listy kontrolne lub timery
- ▶ **Trening umiejętności społecznych**
Wskazówki dotyczące dzielenia się rolami, słuchania i regulacji emocji





DiverseMind

STRATEGIE WSPIERAJĄCE

Wsparcie rodzicielskie i specjalistyczne

- ▶ **Regularna komunikacja**
Między rodzicami a szkołą
- ▶ **Poradnictwo lub terapia**
Terapia behawioralna wspomagająca kontrolę emocji
i impulsywności
- ▶ **Wsparcie farmakologiczne (jeśli potrzebne)**



TWORZENIE INKLUZYWNYCH ŚRODOWISK EDUKACYJNYCH

Uniwersalne projektowanie dla nauki (UDL)



Wiele sposobów reprezentacji

Prezentuj informacje edukacyjne wykorzystując różne techniki i różne sposoby zdobywania wiedzy.

Wielorakie środki działania i ekspresji

Pozwól uczniom wykazać się zrozumieniem wiedzy prezentując dowolne sposoby eksponowania opanowanego materiału.

Wiele sposobów zaangażowania

Pozwól uczniom wybierać tematy zadań, zapewnij doświadczenia w formie gier i zachęcaj do współpracy.

STRUKTURA I ORGANIZACJA KLASY

- ▶ **Przewidywalna rutyna**
Zapewnij przejrzyste harmonogramy i plany działań edukacyjnych, aby zmniejszyć niepokój i rozproszenie uwagi.
- ▶ **Zminimalizowany bałagan**
Dbaj o utrzymywanie porządku w miejscu nauki.
- ▶ **Elastyczne, zmienne miejsce do siedzenia**
Oferuj różne możliwości wyboru miejsc siedzących (stojące biurka/siedzenia przyjazne dla osób nadpobudliwych i niespokojnych).



STRATEGIE DYDAKTYCZNE

- ▶ **Dzielenie informacji i korzystanie z timerów**
Podziel zadania lekcyjne na mniejsze części i zapewnij zarządzanie czasem ich wykonania.
- ▶ **Nauka wielozmysłowa**
Użyj pomocy wizualnych i ruchu, aby zaangażować wszystkie zmysły uczniów i umożliwić im poznawanie świata wielozmysłowo.
- ▶ **Częste przerwy**
Wprowadź krótkie przerwy na ruch, aby pomóc uczniom w ponownym skupieniu uwagi.



WSPARCIE BEHAWIORALNE I EMOCJONALNE

- ▶ **Wzmocnienia pozytywne**
Rozpoznawaj i nagradzaj wysiłki - nie skupiaj się na wynikach edukacyjnych, ale na wkładzie, jaki uczeń wnosi do swojej pracy edukacyjnej.
- ▶ **Jasne i spójne zasady**
Ustalaj jasne zasady i precyzyjnie określaj swoje oczekiwania wobec ucznia - pokazuj je za pomocą przypomnień wizualnych lub innych form atrakcyjnych dla ucznia.



PRACA NAD SAMOROZWOJEM I WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI

1

**Dokształcaj się
ustawicznie**
Bądź na bieżąco
z tematem ADHD
(czytanie, warsztaty,
kursy online...)



2

**Pielęgnuj
cierpliwość**
Ćwicz cierpliwość
i zrozumienie dla
odmienności innych.



3

**Praktykuj samoopiekę
i autorefleksję**
Postaw swoje dobre
samopoczucie na pierwszym
miejscu, aby zachować
cierpliwość i energię.



PRZYKŁADOWE INTERWENCJE I ZACHOWANIA WOBEC UCZNIÓW

1

Wzmocnienie pozytywne

„Zauważyłem, że podniosłeś
rękę zanim zacząłeś mówić.
Fantastycznie!”

2

Przekierowywanie zachowania

„Widzę, że masz problem
z siedzeniem w miejscu.
Czy chciałbyś stać przy
biurku podczas pracy?”

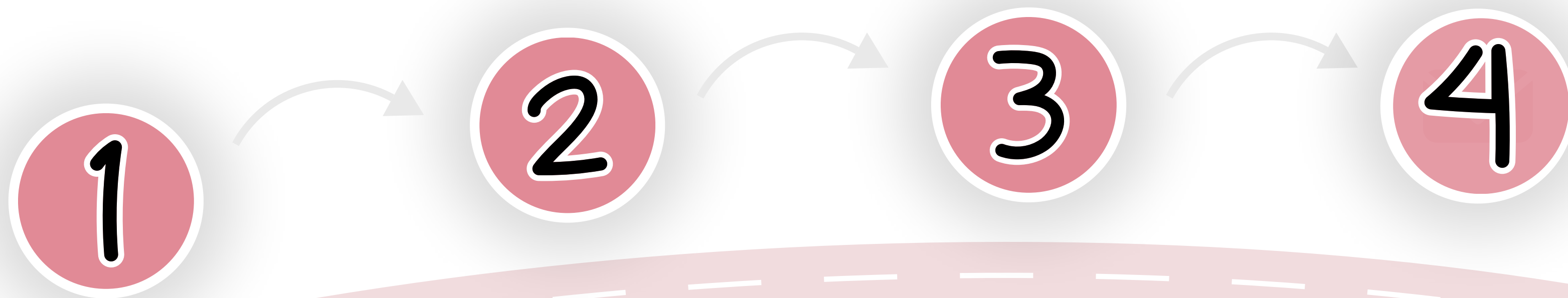
3

Zapewnianie struktury

„Twój harmonogram jest na
tablicy. Po matematyce
mamy krótką przerwę”.



PROPONOWANE DZIAŁANIA NAUCZYCIELA



Zarządzanie zachowaniem

System nagród/codzienny raport mający na celu zachęcanie do pozytywnego zachowania.

Aktywności uważnościowe

Ćwiczenia oddechowe lub praktyki uważności w celu zmniejszenia impulsywności i stresu.

Współpraca

Ścisła współpraca z rodzicami, doradcami i specjalistami w zakresie edukacji specjalnej.

Indywidualne wsparcie

Ścisła współpraca z rodzicami, doradcami i specjalistami w zakresie edukacji specjalnej.





DiverseMind



AUTORZY:

Ignacio Garmón, Germán Castro

C.D.P. Maristas San Fernando, Hiszpania



**Co-funded by
the European Union**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

