

PRZEWODNIK NAJLEPSZYCH PRAKTYK

WSTĘP

Ten moduł koncentruje się na ADHD, promując empatię i integrację w klasie. ADHD wpływa na uwagę, kontrolę impulsów i poziom aktywności, utrudniając niektórym uczniom rozumienie i podążanie za tokiem zajęć.

Działania realizowano w formie warsztatów rówieśniczych z uczniami w wieku 10–16 lat w klasie ogólnodostępnej, z wykorzystaniem gier mających na celu zrozumienie wyzwań neuroróżnorodności oraz wspieranie integracji i koncepcji edukacji włączającej.

OPIS WDROŻONYCH STRATEGII

Warsztaty rozpoczęły się krótką prezentacją poświęconą neuroróżnorodności, integracji i empatii, ze szczególnym uwzględnieniem ADHD. Uczestnicy mieli okazję zrozumieć, jak uwaga, impulsywność i nadpobudliwość mogą wpływać na uczenie się i zachowanie w codziennych sytuacjach szkolnych.

Sesja składała się z trzech części: wprowadzenia, zajęć grupowych i refleksji. Uczniowie pracowali w małych zespołach i rotacyjnie wykonywali różne interaktywne zadania, mające na celu symulację wyzwań, z jakimi borykają się ich rówieśnicy z ADHD.

MODUŁ 4 ZABURZENIE NADPOBUDLIWOŚCI PSYCHORUCHOWEJ Z DEFICYTEM UWAGI (ADHD)



Zajęcia obejmowały naukę przez doświadczenie, odgrywanie ról i dyskusje kierowane. Wsparcie wizualne, jasne instrukcje i ustrukturyzowana dynamika były wykorzystywane do podtrzymywania zaangażowania. Zadania były dostosowane do różnych stylów uczenia się, aby zapewnić wszystkim uczniom możliwość aktywnego i komfortowego uczestnictwa.

W końcowej fazie refleksji uczniowie zostali poproszeni o podzielenie się swoimi odczuciami z zajęć, trudnościami, z którymi się zetknęli, oraz tym, co ich najbardziej zaskoczyło. Zadawano pytania pomocnicze, takie jak: jak łatwo lub trudno było im się skoncentrować, jak reagowali na przerwy w zajęciach oraz jak, ich zdaniem, mógłby się czuć kolega z ADHD w prawdziwej klasie w trakcie lekcji. Uczniowie omawiali również strategie wspierania rówieśników, promując empatię, świadomość i postawy inkluzywne.



OPRACOWANE GRY I AKTYWNOŚCI EDUKACYJNE

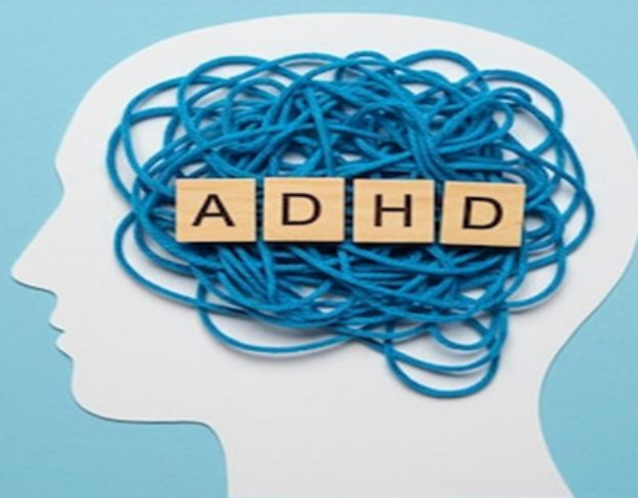
Podczas warsztatów zrealizowano następujące działania:

Gra 1 „Dzień w głowie Leo”

Uczniowie wzięli udział w ćwiczeniu opartym na doświadczeniu i rotacji, obejmującym trzy stanowiska: hałas, ruch oraz pamięć/zmiana. Każde stanowisko symulowało podstawowe wyzwania związane z ADHD, takie jak rozproszenie uwagi, trudności z utrzymaniem uwagi, impulsywność i potrzeba ruchu. Uczestnicy przekonali się, jak przytłaczające bodźce sensoryczne i ciągłe zmiany mogą wpływać na koncentrację i regulację emocji. Ćwiczenie pomogło uczniom zrozumieć frustrację, przeciążenie poznawcze i znaczenie empatii.

Gra 2 „Wyzwanie sygnalizacji świetlnej”

Uczniowie brali udział w dynamicznej aktywności opartej na systemie sygnalizacji świetlnej (zielona, żółta, czerwona), wymagającej od nich szybkiego rozpoczynania, zatrzymywania lub zmiany zadań. Gra koncentrowała się na rozwijaniu kontroli hamowania, elastyczności uwagi i samoregulacji. Częste przerwy i zmiany symulowały rzeczywiste wymagania klasowe, pomagając uczniom zrozumieć trudności związane z panowaniem nad impulsami i utrzymaniem koncentracji.





WYNIKI I WPŁYW

Warsztaty miały pozytywny wpływ na zrozumienie ADHD przez uczniów i na ogólną atmosferę w klasie. Dzięki zajęciom uczniowie stali się bardziej świadomi wyzwań związanych z uwagą, kontrolą impulsów i nadpobudliwością. Opinie uczniów pokazały, że wielu uczestników było zaskoczonych tym, jak trudno było się skoncentrować, zatrzymać działanie lub dostosować do ciągłych zmian. Kilkoro uczniów przyznało, że nigdy nie zastanawiało się nad tym, jak wyczerpujące mogą być takie sytuacje dla kolegi z klasy z ADHD. Refleksje podkreśliły wzrost empatii i lepsze zrozumienie różnic indywidualnych. Nauczyciele zaobserwowali poprawę w postawach uczniów, w tym większą cierpliwość, szacunek i chęć wspierania rówieśników. Zaangażowanie podczas sesji było wysokie, szczególnie podczas gier eksperymentalnych, w których uczniowie aktywnie uczestniczyli i współpracowali. Kluczowe rozwijane umiejętności obejmowały pracę zespołową, empatię, samoświadomość i większą wrażliwość na różnorodność w uczeniu się. Uczniowie ćwiczyli również strategie samoregulacji, takie jak zatrzymanie się i zastanowienie przed działaniem lub korzystanie z zewnętrznych sygnałów do zarządzania swoim zachowaniem.



DiverseMind

WNIOSKI I REKOMENDACJE

Jednym z najbardziej udanych aspektów był aktywny udział i zaangażowanie uczniów, zwłaszcza podczas zajęć symulacyjnych. Te chwile pomogły zbudować emocjonalną więź z tematem i zachęciły do otwartej dyskusji. Faza refleksji również okazała się szczególnie skuteczna, ponieważ pozwoliła uczniom wyrazić swoje myśli i zbudować świadomość.

Do wyzwań należało zarządzanie poziomem hałasu, utrzymanie koncentracji podczas przejść oraz zapewnienie, że wszyscy uczniowie rozumieją cel zajęć. Udało się im sprostać, zapewniając jasne instrukcje, starannie organizując sesje i prowadząc dyskusje w sposób, który pomagał uczniom utrzymać koncentrację.

Dla edukatorów, którzy chcą przeprowadzić podobne warsztaty, zaleca się:

- Zastosuj jasną strukturę i harmonogram dla każdej czynności.
- Udzielaj prostych i bezpośrednich instrukcji.
- Wprowadzaj chwile refleksji, aby wzmocnić proces uczenia się.
- Dostosuj zajęcia do potrzeb i dynamiki grupy.
- Stwórz bezpieczne i pełne szacunku środowisko, które zachęca do uczestnictwa.

Aby udoskonalić lub rozszerzyć zakres działań, w przyszłości można wdrożyć bardziej zróżnicowane wersje gry, dłuższy czas na refleksję oraz sesje uzupełniające mające na celu utrwalenie strategii i wiedzy. Zaangażowanie uczniów w tworzenie własnych zajęć lub rozwiązań może również zwiększyć zaangażowanie i integrację.