



MIT TEHETEK PEDAGÓGUSKÉNT? TIPPEK A FIGYELEMHIÁNYOS/HIPERAKTIVITÁS ZAVAR OSZTÁLYTERMI KEZELÉSÉHEZ

A következő javaslatok általában beváltak az ADHD-s gyermekek osztálytermi kezelésében. Természetesen minden gyerek más, és a pedagógus személyiségétől, módszereitől is függ, hogy az alábbiak közül melyiket tudja, tartja érdemesnek beilleszteni az osztály mindennapi rutinjába. A legjobb megoldások rendszerint a pedagógus saját intuíciójából, az adott gyermek megismerése során születnek. Ha csak egy dolgot tanácsolhatnánk, az lenne, hogy minél jobban ismerje meg a gyermeket, ismerje meg erősségeit, képességeit, mert érdemben úgy tudja őt segíteni és fejleszteni, a saját igényei mentén.

EGYÜTTMŰKÖDÉS A SZÜLŐKKEL

Az egyik legfontosabb hogy minél gyakrabban találkozzon a szülővel. Az ADHD-s gyermek otthoni és iskolai élete nem egyszerű, és a környezetéé sem az. Egy csapatot alkotunk: a szülők, a pedagógusok, a pszichiáter, a pszichológus és a gyógypedagógus. Érdemes kerülni azt a mintát, hogy csak akkor találkoznak, ha gond van.

ÜZENŐFÜZET. Az is segíthet, ha külön üzenő- vagy jegyzetfüzetet vezetnek az otthon és az iskola között. Ez nagymértékben megkönnyítheti a tanárok és szülők közötti kommunikációt.

RENDEZETT, BIZTONSÁGOS, ÁTLÁTHATÓ OKTATÁSI KÖRNYEZET

ÜLTETÉS. Ültesse saját asztala közelébe a gyereket, vagy oda, ahol a legtöbbet tartózkodik. Lehetőleg az első sorban, lehetőleg ne ablak vagy ajtó mellé, és ne hasonló temperamentumú gyerek mellé ültesse! Ez segít abban, hogy ne tudjon elkalandozni.

REND. az asztalán csak a legszükségesebb eszközöket tartsuk. Érdemes zárt, nem átlátszó tároló dobozokat tartani a polcon vagy szekrényben, melyekben külön lehet tárolni az egyes tantárgyakhoz a felszereléseket.

STRUKTÚRA. Szükségük van arra, hogy a környezetük kívülről rendszerezze azt, amit ők nem tudnak belülről megoldani. A figyelemzavaros gyerekek rengeteget profitálnak abból, ha van egy táblázatuk vagy egy listájuk, amelyhez visszatérhetnek, ha eltévednek teendőik közepette. Emlékeztetőkre is szükségük van. Előretekintésre, ismétlésre, iránymutatásra, korlátokra. Egyszóval struktúrára.

NAPIREND. A napirend az ADHD-s gyermek varázspálcája. A napirend legyen a lehető legkiszámíthatóbb. Ki kell tűzni a táblára vagy a gyerek íróasztalára. Gyakran utaljon vissza rá. Ha változtatni akar rajta, akkor előtte többször figyelmeztesse, és készítse fel rá a gyereket. Az ilyen gyerekek számára nagyon nehezek az átmenetek és a nem bejelentett változtatások, mert összezavarják őket. Jelentse be előre, hogy mi fog történni, aztán meg újra és újra figyelmeztesse, amint közeledik az idő.

VÁRATLAN VÁLTOZÁSOK. Készüljenek fel a strukturálatlan időszakokra. Ezeknek a gyerekeknek arra van szükségük, hogy tudják, mi fog következni, mert belül rá kell készülniük. Ha hirtelen strukturálatlan idővel szembesülnek (pl. elmarad egy óra és szabad játék van helyette), az túlingerelheti őket.

IDŐT KÉREK! A tanulási időbe iktassunk be megadott időközönként rövid szüneteket, mozgást.

Tegye lehetővé a feszültségek levezetését, pl. hadd menjen ki a gyerek egy-egy percre az osztályból. Az ADHD-s gyerek túl tud pörögni, az események túlingerlik, ilyenkor gyorsan le kell hűtenie a rendszert. Ha ezt bele tudja építeni az osztály szabályrendszerébe, akkor a gyerek kimehet az osztályból, és eközben megtanulhatja az önmegfigyelés és az önszabályozás fontos eszközeit.

TISZTA SZABÁLYOK

SZABÁLYOK. Tiszta, egyértelmű szabályokat kell megfogalmazni a kívánatos/nemkívánatos viselkedéssel és annak következményeivel kapcsolatban. Állítson korlátokat, szabjon határokat! Világos elvárásokat fogalmazzon meg. Ez nem büntetés, hanem megtartó és megnyugtató erő. Következésképpen, kiszámíthatóan, azonnal és egyszerűen érdemes használnia. Semmiképpen ne bonyolódjon bele zavaros csűrös-csavarásba az igazságosságról. Ezek a hosszú eszmefuttatások pusztán elterelik a gyerek figyelmét. Ön a főnök.

ÍRÁSOS EMLÉKEZTETŐ. Még hatékonyabb, ha ezeket írásban is lefektetik a gyermekkel, és kiteszik egy, a gyerek számára mindig jól látható helyre. Őt is megnyugtatója, ha tudja, mit várnak el tőle. És egy idő után elég csak rámutatni, ha megszegi őket.

KOMMUNIKÁCIÓ

RÖVID INSTRUKCIÓK. A feladatvégzés során érdemes egyszerű, rövid instrukciók alkalmazni, lépésről-lépésre haladni. Egyszerűsítse le az instrukciókat, a választásokat, az időbeosztást. Minél egyszerűbb a megfogalmazás, annál nagyobb valószínűséggel fogják megérteni.

LÉNYEGKIEMELÉS Mielőtt mondana valamit, jelentse be előre! „FigyeljeteK ide, ez fontos!” Utána mondja el az utasítást, majd foglalja össze.

NÉVEN MEGSZÓLÍTÁS A csoportos instrukciókat nem mindig vonatkoztatják magukra az ADHD-s gyerekek. Segít, ha az ADHD-s gyermeket először a nevéen szólítja, mielőtt elmondja számára (is) az instrukciót. „Balázs, kérem vedd elő a matematika füzetet”

ISMÉTLÉS. Fontos többször elismételni az instrukciót, a lényeg kiemelésével. A figyelemzavaros embereknek nem elég egyszer hallaniuk valamit. Mondják ki újra meg újra a feladatot.

ÍRÁSOS ÚTMUTATÁS Mivel sok figyelemzavaros gyermek jobban tud a szeme, mint a füle segítségével tanulni, hatalmas segítség számukra, ha le is írjuk, amit kérünk tőlük.

SZEMKONTAKTUS Maradjanak mindig szemkontaktusban, mert azzal "vissza lehet hozni" a figyelemzavaros gyereket. Egy pillantással visszavezetheti a gyereket az ábrándozásaiból, engedélyt adhat neki a kérdésre, vagy csak csendes megerősítésben részesítheti.

SPECIÁLIS SEGÍTSÉG

TITKOS JEL Érdemes kialakítani a gyermekkel egy közös, egyezményes, kétszemélyes „titkos” jelet, ami figyelmezteti az egyes problémás helyzetekben. Ha pl. a gyermek túlpörög, a szemkontaktus felvétele előtt érdemes megérinteni a vállát, megsimogatni a hátát, vagy lehetőséget adni számára, hogy kézfeltartással jelezze, ha túl sok volt az ingerből. Figyeljen oda, hogy kapcsolatban maradjanak.

TÖBB IDŐ Ha teheti, adjon több időt az ADHD-s gyermeknek a dolgozatírásra! A kézírás sok figyelemzavaros gyerekeknek nehezen megy. Ha lehetséges, bizonyos dolgozatok helyett inkább feleljen a gyerek.

A házi feladat terén a minőségre, nem pedig a mennyiségre kell törekedni. Gyakran arra van szükségük, hogy csökkentsék a munkaterhüket.

GYAKORI VISSZAJELZÉS Gyakran ellenőrizték a haladást! Az ADHD-s gyerekek sokat profitálnak a gyakori visszajelzésekből. Segít nekik a kijelölt úton maradni, megtudják belőle, hogy mit várnak tőlük, és hogy sikerül-e elérni a céljaikat. Érdemes rögzíteni a napi haladás mértékét. Ezt inkább tájékoztató és biztató jelleggel csináljuk, mint fegyelmezőként.

HUMOR A játékoság, a humorérzék nagyon hasznosak az ADHD-s gyerekek figyelmének fenntartására. A tanulás legyen minél játékosabb, változatosabb! A motiváció javítja a figyelemhiányos zavart.

JUTALMAZÁS Kisgyerekeknél a viselkedésmódosító vagy jutalmazó rendszer részeként be szoktak válni a pontrendszerek. A figyelemzavaros gyerekek jól reagálnak a jutalmakra és az ösztönzőkre.

STOPPER, IDŐZÍTŐ Segíthetnek az önmegfigyelésben. Tanulási idő alatt érdemes elindítani egy stoppert, mert akkor látja az idő haladását.

SIKEREK HANGSÚLYOZÁSA

POZITÍV VISSZAJELZÉS Keresni és hangsúlyozni kell a sikereket. Annyi kudarc éri az ilyen gyerekeket, hogy minden pozitív visszajelzésre, dicséretre szükségük van. Igénylik, hogy biztassák őket. Magukba szívják, és attól nőnek nagyra, nélküle viszont hajlamosak magukba roskadni. A figyelemhiányos zavarban sokszor nem a figyelemzavar a legrosszabb, hanem az önértékelésüket ért másodlagos károk. Dicsérje, simogassa, helyeselje, bátorítsa, táplálja diákjait.

DICSÉRET. Folyamatosan keresse a jó pillanatokat. Ezek a gyerekek sokkal ügyesebbek és tehetségesebbek, mint amilyenek látszanak. Tele vannak kreativitással, játékkal, spontaneitással, jókedvvel. Örülnek, ha segíthetnek.

POZITÍV KOMMUNIKÁCIÓ „Ne beszélj folyamatosan” helyette: „figyelj csendben!” Érdemes egyéni feladatokat adni, pl. néha leküldeni krétáért, vagy a tízóraiért, vagy átadni egy üzenetet egy másik tanárnak – utána pozitív megerősítést tudunk adni.

TANULÁSI TECHNIKÁK

LÉNYEGKIEMELÉS Használjanak vázlatokat, tanítsa meg, hogyan kell kivonatolni a lényegét, tanítsa meg, hogyan kell a szövegben a fontos részeket kiemelni. Ez azt az érzést nyújtja a tanulás során a gyermeknek, hogy uralja az anyagot.

Tanítsa meg, hogyan lehet ügyesen dolgozatot írni.

RÉSZFELADATOK Bontsuk le kisebb részekre a feladatokat, hogy ne érezze magát elárasztva a gyermek. Ha több részből álló feladatot adunk neki, akkor részfeladatonként ellenőrizzük.

MEMÓRIATRÜKKÖK Ezeknek a gyerekeknek gyakran gondot jelent fejben tartani a dolgokat. Meg kell tanítani nekik a kis memóriatrükköket, a kártyácskák és hasonló segédeszközök használatát. Emlékeztetők, rímek nagyon sokat tudnak segíteni az emlékezet javításában.

SAJÁT JEGYZET A nagyobb gyerekeknek érdemes felvetni, hogy írjanak maguknak is jegyzeteket, hogy fel tudják idézni a tananyaggal kapcsolatos kérdéseiket. Ettől hatékonyabban fognak tudni figyelni.

DAGÁLYOS BESZÉD Adjon rá minél több alkalmat, hogy elmeséljen egy történetet, és közben segítse a lényegre való törekvésben! Segítsen a gyerekek kifejleszteni azt a készséget, hogy egy témánál tudjon maradni. Ha lehet, írassa le a gyermekkel, hogy mi jutott eszébe az órán, és az óra utolsó 5 percében felvetheti kérdését. Ez is segítheti a lényeg megfogalmazásában.

TÁRSÁK BEVONÁSA

CSOPORTMUNKA A tanórát érdemes szegmensekre osztani, beiktatva a frontális tanítás mellett a csoportos munkát is, valamint interaktív elemekkel változatosabbá tenni.

PADTÁRS Lehetőleg olyan osztálytárs mellé érdemes ültetni, aki segítőkész, türelmes, és anyáskodó, időnként szívesen segít, ha gondja akad.

SEGÍTSÉG Ha gyereknek nehezebb esik a társas jelek - testbeszéd, hangszín, időzítés - megértése, próbáljon meg diszkrétan konkrét és egyértelmű tanácsokat adni neki, amolyan társas edzőként. Pl. *"Mielőtt előadnád a mondandódat, előtte hallgasd meg a másikat!", "Nézz a másokra, amikor beszél".*

FELHASZNÁLT IRODALOM:

Edward M. Hallowell, John J. Ratey: Szétszórtság. A gyermek- és felnőttkori figyelemhiányos zavar (ADHD és ADD) felismerése és leküzdése