|  |  |
| --- | --- |
| **ADHD – upute za učitelje**  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  Ovo su kratke upute kako bi se učitelji trebali ponašati prema djetetu u školi kod kojeg je dijagnosticiran ADHD kako bi učenje djeteta učinili ugodnijim a samim time i izbjegli možebitne poteškoće u nastavi.  **Smještaj u razredu:**- postavite učenika pored stola učitelja/učiteljice, ali tako da učenik bude dio cjeline razreda.- učenik bi trebao biti ispred ostalih učenika kako bi oni bili izvan njegovog vidnog polja.- izbjegavajte okolnosti koje odvlače pažnju. Izbjegavajte postaviti učenika pored klima uređaja ili grijača, blizu prozora ako se škola nalazi blizu prometne ulice ili blizu vrata. - učenik sa ADHD dijagnozom bi trebao biti uključen u zbivanja u razredu. Učenik bi trebao biti uključen u skupna učenja i aktivnosti. - učenici s ADHD dijagnozom teže podnose promjene. Izbjegavajte mijenjanje mjesta na kojem učenik sjedi, promjene u rasporedu, ili uznemiravanja. Potreban je pojačan oprez na putovanjima i ekskurzijama.- budite kreativni. Škola bi trebala biti smireno okruženje ili kreirati poseban prostor u kojem će učenici s ADHD dijagnozom moći kontaktirati s drugim učenicima kako se ne bi osjećalo drugačije ili isključeno.**Davanje zadataka učeniku:**- zadajte učeniku samo jedan zadatak.- redovno nadgledajte njegov rad. Uspostavite podržavajući odnos. - promijenite zadatke ako je potrebno. Savjetujte se sa stručnim suradnicima kako biste odredili jake i slabe točke svakog učenika.- razvijte individualni program za učenika.- osigurajte da kod učenika testirate znanje, a ne njegovu pažnju.- ukoliko je potrebno dajte učeniku više vremena za izvršavanje zadaća. Učenici s ADHD-om mogu sporije izvršavati zadaće. Nemojte ih kažnjavati ako im je potrebno više vremena. - imajte na umu da se djeca s ADHD-om lakše frustriraju. Stres, pritisak i umor mogu umanjiti njihovu samokontrolu i dovesti do lošeg ponašanja.**Nadzor i disciplina:**- ostanite suzdržani. Ukoliko dođe do kršenja pravila, izbjegavajte ''razglabanja'' s učenikom.- unaprijed odredite posljedice lošeg ponašanja.-primijenite posljedice lošeg ponašanja odmah i nagradite lijepo ponašanje.- dosljedno sprovodite razredna pravila. |

**NEKE KARAKTERISTIKE DJECE KOJA IMAJU DIJAGNOSTICIRAN ADHD**

* počinju raditi prije negoli su dobili upute i shvatili ih
* rade prebrzo i čine nepotrebne pogreške, a ne pogreške povezane s neznanjem
* stalno su u pokretu, sve dodiruju i ne mogu duže sjediti na jednom mjestu, napuštaju mjesto u učionici ili na drugim mjestima gdje se očekuje da sjede
* na pitanja odgovaraju prebrzo, bez razmišljanja
* ne mogu zapamtiti upute, iako nemaju teškoća s pamćenjem
* prelaze s jedne aktivnosti na drugu
* rijetko završavaju započete zadatke
* takva su djeca jako povodljiva, privlače ih druga djeca koja puno pričaju i rade buku
* previše pričaju i često prekidaju razgovore
* ne paze kada nastavnik nešto objašnjava
* govore, pjevaju i šapću sami sebi
* mašu rukama i nogama ili se vrpolje na stolici
* trče naokolo ili se penju u situacijama u kojima to nije prikladno
* ne mogu se igrati u tišini i dr.

**Kako se u školi može smanjiti školski neuspjeh djece s manjkom pažnje?**

* količinu, opseg i vrstu gradiva treba prilagoditi mogućnostima djece, a ne postavljati pred sve iste zahtjeve
* omogućiti da djeca dobiju podatke preko različitih osjetila, jer neka djeca bolje uče podatke dobivene preko vida, druga sluha ili dodira, neka ako su podaci vezani uz motoriku itd.
* u razredu ne treba prečesto stvarati natjecateljsku atmosferu
* uvesti različite oblike suradničkog učenja
* upućivati djecu u dobre navike i metode učenja
* poticati djecu da uče u manjim dijelovima i češće, te tako organizirati i ponavljanja gradiva
* omogućavati djeci s poteškoćama manje i spontane odmore
* hvaliti povremeno i kad to dijete doista zasluži
* individualizirati ocjenjivanje učenika
* uložiti svjestan napor da se uoče i djetetove pozitivne osobine (primjećujemo ono što je loše)
* komentare ograničiti na postupke, a ne osobnost (ne: *ti si neodgojen*, već: *ne smiješ* ...)
* dati djetetu zaduženja koja će mu omogućiti kretnje
* smjestiti dijete u prvu klupu, po mogućnosti uz mirnu djecu
* preferirati usmeno ispitivanje, manji broj pitanja ili produljiti vrijeme rješavanja zadataka (bolje manji broj pitanja zbog problema u održavanju pažnje)
* provjeriti je li dijete razumjelo pitanje
* ne inzistirati na pisanju, dati neki drugi zadatak
* češće ispitivati manji broj lekcija
* roditeljima davati informacije ne optužujući ih za loš odgoj djeteta ( bez obzira što smo sigurni da je ponekad baš to izvor problema ) jer će se u protivnom prekinuti sva komunikacija, a što opet neće nikako dovesti do rješavanja problema

 “Pomoć i podrška koju djeca s ADHD dobivaju od svojih roditelja, učitelja i stručnjaka, može im pomoći da odrastu i postanu uspješne i sretne odrasle osobe.”

(iz teksta “Razumijevanje djeteta s ADHD- om”Udruge roditelja "Korak po korak" u suradnji s Američkom pedijatrijskom akademijom)