

Učilište Jantar - ustanova za obrazovanje odraslih



Erasmus+

Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Iva Meštrović, mag.edu.

Eva Jakupčević, prof.

## ADHD i teškoće s pažnjom i ponašanjem u učionici

Svi znamo djecu (i poneku odraslu osobu) koja će radije gledati kroz prozor nego u nastavnika, koja ne mogu ni sekunde sjediti mirno, nikada ne znaju što je bilo za zadaću i koja na pitanje o gramatici odgovore s "Imate li vi dečka?". Ovim učenicima poteškoće stvara baš ono što od njih u učionici najčešće tražimo - da mirno sjede, da tiho slušaju, da paze, slijede upute i da su usredotočeni. Djeca s ADHD-om se tako ponašaju ne zato što žele, nego zato što im mozak ne dopušta da se drugačije ponašaju

### Kako prepoznati ADHD?

Tri su primarne karakteristike ADHD-a: nepažnja, hiperaktivnost i impulzivnost. Dijete može imati sve tri karakteristike, ali i samo jednu od njih ako mu je dijagnosticiran ADHD.

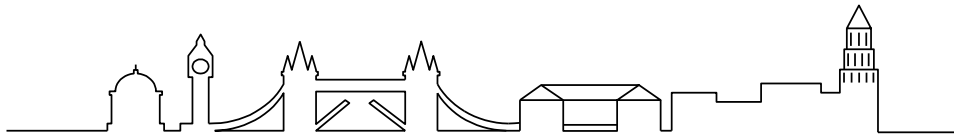
Neki od simptoma **nepažnje** kod djece su nemogućnost usredotočavanja i lako odustajanje od zadataka koji postaju dosadni prije nego se završe. Osobe s ADHD-om se čine kao da ne slušaju ono što im se govori, teško pamte i teško slijede upute, ne paze na detalje i čine nemarne greške. Imaju problema s organizacijom, planiranjem te dovršavanjem projekata. Često gube stvari, knjige, domaće zadaće i sl.

Simptomi **hiperaktivnosti** su neprestano vrpoljene i migoljenje, nemogućnost mirnog sjedenja, igranja u tišini, opuštanja. Neprestano kretanje, trčanje, penjanje i pričanje također su simptomi hiperaktivnosti. Nagla narav i kratak fitilj isto ukazuju na hiperaktivnost.

Simptomi **impulzivnosti** su često reagiranje bez promišljanja. Kod rješavanja zadataka učenici s ADHD-om će radije pogađati nego promisliti o odgovoru te će izvikivati odgovore bez dopuštenja ili prije kraja postavljenog pitanja. Često ometaju druge u igri i prekidaju dok govore, te teško kontroliraju snažne emocije.

Ako dijete ima neke od ovih simptoma ne znači nužno da se radi o ADHD-u. Određena zdravstvena stanja, psihički poremećaji, i stresni događaji mogu izazvati simptome ADHD-a, tako procjenu uvijek treba prepustiti stručnjacima.

No, savjeti koje navodimo mogu se primijeniti na bilo kojeg učenika, dijete ili odraslu osobu, koji imaju problema s usredotočavanjem ili kontroliranjem ponašanja na nastavi.



**Učilište Jantar** - ustanova za obrazovanje odraslih

## Kako pomoći učeniku s ADHD-om?

Kako poučavati dijete koje se ne može smiriti i slušati? Odgovor je, uz mnogo strpljenja, pozitivnog stava, kreativnosti i dosljednosti. Zadatak je nastavnika procijeniti potrebe svakog pojedinog učenika. Ovim učenicima treba puno ohrabivanja, pohvala i privrženosti jer lako postanu obeshrabljeni.

Kako bismo **umanjili ometanja** sa strane učenika s ADHD-om valja smjestiti dalje od prozora i vrata, te što bliže učitelju ako to ne ometa ostale. U ovom slučaju, poželjniji je raspored sjedenja u redovima od sjedenja u krugu.

U nastavu treba uključiti što više fizičkog pokreta. Kako bismo **umanjili migoljenje** možemo učenika zamoliti da obavi neki poslić. Može, primjerice, naoštритi olovke, smočiti spužvu, obrisati ploču ili nešto pospremiti. Učeniku možemo osigurati i nekakvu igračku koju može stiskati, a ne ometa druge zvukom. Vrijeme radije iskoristiti za kretanje, a ne pred ekranom.

Učeniku treba pomoći u **organizaciji**. Predvidljivost je ključna. Treba utvrditi sistematičan način zapisivanja zadataka, stvari spremati uvijek na određena mjesta te kodirati po bojama (npr. zelena boja za jesne, crvena za niječne rečenice). Također se učenicima unaprijed može predstaviti plan predavanja, možda čak i u pismenom obliku.

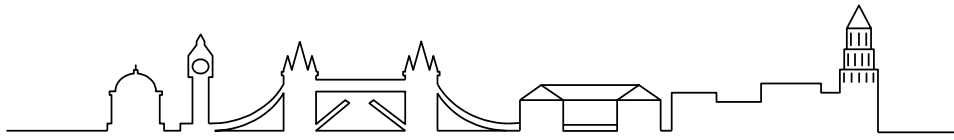
Važne informacije treba zapisati na vidljivo mjesto i učenika naučiti gdje ih može lako potražiti. Radni listići i ostali materijali bi trebali biti uvijek u istom formatu, trebala bi postojati rutina u tijeku nastavnog sata. Također bi trebao postojati način da se s učenikom podjeli ono što se na nastavi zapisivalo. Učeniku također možemo dodijeliti pomagača, drugog učenika koji mu može pomoći s prepisivanjem ili posuditi bilježnicu.

Velike zadatke valja rasporediti u više manjih i učeniku dopustiti više kratkih pauza. Postaviti jasna pravila, vremenske okvire i pružiti primjere za određene korake. Radije inzistirati na kvaliteti, a ne kvantiteti. Treba izbjegavati zadatke s previše zadataka i sa zadacima koji se previše ponavljaju.

Ako učenik teško pronalazi **ključne dijelove teksta** može mu se osigurati kopija s podcrtanim važnim dijelovima ili sažetak. Također bi se učenicima trebalo pomoći u usvajanju vještina bilježenja i sažimanja najvažnijih dijelova pri čemu se, na primjer, mogu koristiti i umne mape. Potrebno im je također i pokazati model točnog odgovora i dobro obavljenog zadatka tako da znaju točno što se od njih očekuje.

Svim učenicima bitno je osvijestiti važnost toga da nadziru sami sebe i vlastiti rad, i preuzmu odgovornost za vlastito učenje, npr. tako da sami provjere svoje pismene radove.

Ako učenik loše koristi svoje vrijeme ili često odluta, mogu se koristiti signali kao lagani dodir na ramenu ili signal rukama koji će ga podsjetiti da se vrati na posao. Na primjer, dok učenici nešto čitaju ili rješavaju zadatak nastavnik može diskretno dok šeće učionicom pokazati u knjizi o kojem se zadatku radi. Također je potrebno učenike na neki način pripremiti na promjenu aktivnosti, npr. tako da naglasimo što ćemo sljedeće raditi i što se od njih očekuje.



## Učilište Jantar - ustanova za obrazovanje odraslih

Budući da učenik s ADHD-om često **upada u riječ**, dobro je razviti "tajni jezik" kako ga ne bismo korili pred cijelim razredom i tako uništavali samopouzdanje. Možemo koristiti diskretne geste ili ljepljive papiriće kako bismo ukazali na nepoželjno ponašanje. Poželjno treba pohvaliti i nagraditi. Posljedice trebaju uslijediti neposredno nakon nepoželjnog ponašanja i treba biti precizan kod objašnjavanja što točno nije u redu. Ako treba razgovarati o ponašanju učenika to valja raditi u četiri oka, ne kritizirati karakter već ponašanje i objasniti kako nešto bolje učiniti. Također, ako se radi o blago neprikladnom ponašanju koje ne ometa ostale ili nastavni proces, treba ga ignorirati.

**Upute** koje dajemo moraju biti kratke i jasne, te treba provjeriti jesu li ih učenici uistinu razumjeli. Tako da ih ponove i/ili prevedu, primjerice. Prije nego što damo neku uputu trebamo privući pažnju učenika tako da, na primjer, izgovorimo njihovo ime. Učeniku s ADHD-om valja mirnim, ali čvrstim tonom ponoviti instrukcije kada je potrebno. Nakon davanja uputa svima, možemo ih ponoviti samo onome komu je potrebno. Usmene upute je dobro popratiti vizualnim.

Jedan od pozitivnih načina zadržavanja učeničke pažnje je da sam **proces učenja bude zabavan** i da po prirodi zahtjeva aktivno sudjelovanje umjesto pasivnih odgovora. Koristeći pokret, povezivanjem suhoparnih činjenica sa zanimljivim podacima, izmišljanjem smiješnih pjesmica olakšavamo pamćenje i umanjujemo simptome ADHD-a.

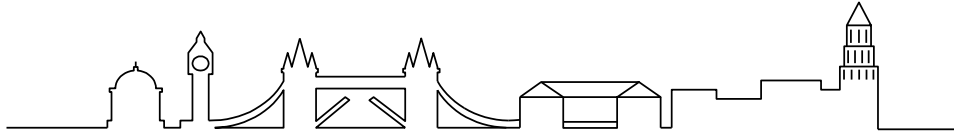
Učenike treba aktivno uključiti u nastavu korištenjem zadataka koji zahtijevaju suradnju između učenika. Još jedna ideja za privlačenje pažnje učenika je da nastavnik namjerno koristi njihovo ime ili njihove interese na neutralan način u zadacima.

Neke ideje za raznolikost u nastavnom satu su korištenje igara (memory kartice, kockice,...), crtanje, slike, grafovi, kodiranje u bojama, vizualizacije, predviđanje pri čitanju, gluma (predstava, vođenje vijesti, radio showa), glina, kolaži. Kako učenici s ADHD-om često imaju problema s pamćenjem, preporuča se stvaranje smiješnih akronima i korištenje mnemotehnika.

Ako učenik loše reagira pod pritiskom, naglasak treba staviti na aktivnosti u kojima nema natjecateljskog elementa i treba koristiti manje tempiranih aktivnosti, a više aktivnosti u kojima se cijeni timski rad i suradnja.

Znanje učenika s ADHD-om treba **testirati** na onaj način koji mu ide najbolje, usmeno ili ispunjavajući praznine. Radije im treba dati više kratkih testova, nego duge. Treba učeniku dopustiti rad na kompjutoru kada je moguće, velike zadatke podijeliti na segmente, prihvatiti rad koji je predan kasnije i polovično nagraditi polovičan rad. Ako ima problematičan rukopis, zbog toga ga ne treba kažnjavati, ako je moguće učenik može koristiti računalo, te svakako valja preporučiti korištenje olovke s gumenim dijelom. Pismeni testovi moraju biti jasni i lako čitljivi, te ne sadržavati previše toga na istoj stranici (kao npr. Focus testovi).

Na kraju, svi učenici moraju doživjeti uspjeh, što se postiže tako da se svakome od njih pruži prilika da pokažu svoje vještine. Nastavnik treba primijetiti kada se učenik dobro ponaša i nagraditi takvo ponašanje. Učenicima treba pokazati kako se ispravno ponaša, kako na ispravan način privući pažnju drugih učenika i slično.



**Učilište Jantar** - ustanova za obrazovanje odraslih

### **KARAKTERISTIČNA PONAŠANJA HIPERAKTIVNE DJECE**

Počinje raditi prije negoli je dobilo upute i shvatilo.

Gleda kako rade druga djeca prije negoli što pokuša uraditi sam.

Radi prebrzo i čini nepotrebne pogreške, a ne pogreške vezane uz neznanje.

Stalno je u pokretu, sve dodiruje i ne može duže vrijeme sjediti na jednom mjestu.

Na pitanja odgovara prebrzo i ne daje si dovoljno vremena da razmisli.

Nije sposobno slijediti upute koje se daju cijeloj grupi.

Ne može zapamtiti upute, iako nema teškoća s pamćenjem.

Prelazi s jedne aktivnosti na drugu i rijetko kada završava započete zadatke.

Ima teškoća u organiziranju pismenih radova: oni su obično zbrkani.

Krivo tumači jednostavne izjave, ne razumije mnoge riječi i rečenice.

Može ponoviti izjave koje su mu rečene prije dosta vremena, a ne može ponoviti one koje su rečene nedavno.

Lako posrne i padne, nespretno baca predmete ili mu oni padaju iz ruku.

Lako se povodi za onom djecom koja puno pričaju i prave buku, često potpuno prekine rad da bi im se pridružio.

Previše je pričljivo, često prekida razgovor.

Često napušta klupu i nešto pretražuje po razredu, dok druga djeca mirno sjede.

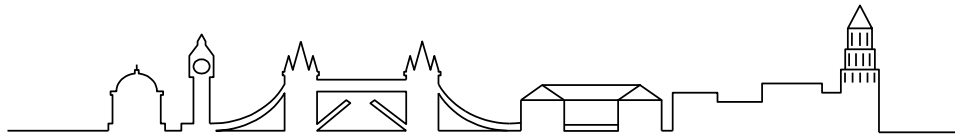
Ne pazi kada nastavnik nešto objašnjava, gleda nekamo drugdje.

Često kaže "ne mogu to učiniti" i prije negoli pokuša, lako odustajanje je posebno uočljivo kod novih zadataka.

Govori, pjeva i šapće samo sebi.

Ne može izraziti misli na logičan i razumljiv način.

Iz publikacije Agencije za odgoj i obrazovanje "Deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj (ADHD/ADD)"

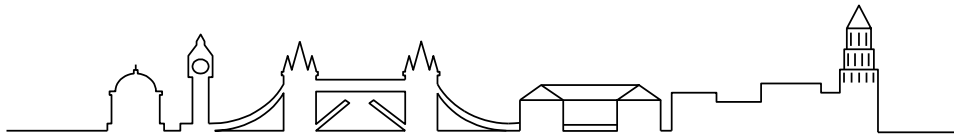


**Učilište Jantar** - ustanova za obrazovanje odraslih

**Kontrolna lista – ADHD**

Izvor: humansnotrobots.co.uk

| Učenik...  | uvijek | često | rijetko | nikada |
|--|--------|-------|---------|--------|
| Čini se kako teško održava pažnju dok nastavnik govori, što za posljedicu ima greške pri izvršavanju zadataka.         |        |       |         |        |
| Ne sluša čak i kada mu se izravno obraća.  |        |       |         |        |
| Čini se kako im je teško održati pažnju kada su uključeni u praktične aktivnosti ili igre.                             |        |       |         |        |
| Izražavaju nesklonost i aktivno izbjegavaju zadatke koji zahtijevaju duže razdoblje usredotočenosti i razmišljanja.    |        |       |         |        |
| Čak i kada su motivirani i uključeni, teško im je dovršiti zadatak.  |        |       |         |        |
| Teško organiziraju svoje misli i teško slijede razuman plan postupaka - čak i kad razumiju što se očekuje od njih.     |        |       |         |        |
| Teško obavljaju rutinske zadatke - stalno ih se mora podsjećati na rutine jer se čini kao da su zaboravili.            |        |       |         |        |
| Previše su napeti i lako izgube pažnju - imaju tendenciju okrenuti se prema bilo kojem pokretu ili glasnom zvuku.      |        |       |         |        |
| Stalno su aktivni i imaju malo potrebe za razdoblja odmora   |        |       |         |        |
| Izgedaju puno nemirniji od drugih učenika, često se meškolje i ljuljaju na stolici.                                    |        |       |         |        |
| Lutaju po učionici bez očitog razloga.   |        |       |         |        |
| Iskoristit će svaku priliku da trči, penje se, nagurava itd.   |        |       |         |        |
| Reći će nešto nepromišljeno, često neprimjereno.   |        |       |         |        |
| Izgleda kao da priča tek tako da priča.  |        |       |         |        |
| “Izvalit” će odgovor prije nego što se u potpunosti postavi pitanje, da neka uputa ili pruži informacija.              |        |       |         |        |
| Koristi neprimjerene strategije za pridruživanje razgovoru ili igri kao što je ulijetanje, glasno prekidanje i slično. |        |       |         |        |
| Ima problema s čekanjem da dođe na red.  |        |       |         |        |
| Čini se kao da ima slab osjećaj za opasnost, ili ga uopće nema.  |        |       |         |        |
| Gubi stvari kao što su olovke, kemijske, pokaz itd.  |        |       |         |        |



**Učilište Jantar** - ustanova za obrazovanje odraslih

**Izvori**

helpguide.org

Ldonline.org

Childdevelopmentinfo.com

humansnotrobots.co.uk

Agencije za odgoj i obrazovanje "Deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj (ADHD/ADD)",

[http://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelji/RM/ADHD\\_-\\_Deficit\\_paznje\\_hiperaktivni\\_poremecaj.pdf](http://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelji/RM/ADHD_-_Deficit_paznje_hiperaktivni_poremecaj.pdf)