

Stratégie pri vzdelávaní žiakov s ADHD/ADD syndrómom v primárnom vzdelávaní

Webinár pre školských špeciálnych
pedagógov a školských psychológov

PhDr. Jana Merašická

Cieľ webinára

1. Vedieť poskytnúť poradenstvo učiteľom žiakov s ADHD

2. Osvojiť si vybrané metódy a techniky práce so žiakmi s ADHD určené pre prácu školského ŠP a PS

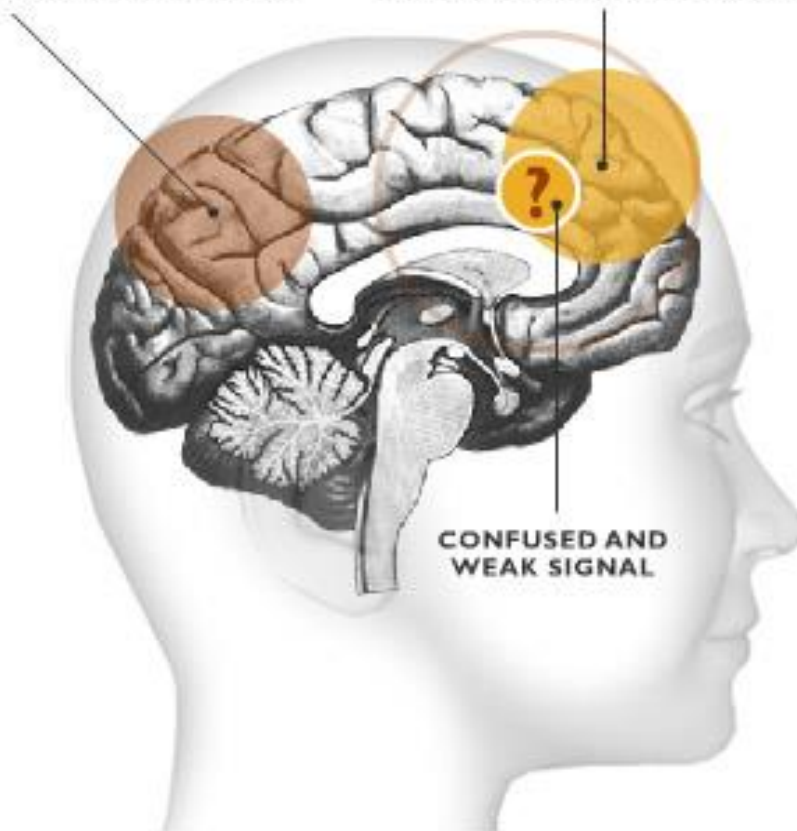
- **Stratégie k redukcii rušivých emócií žiakov s ADHD**
- **Psychomotorické cvičenia, ktoré sa nám osvedčili**
- **Ďalšie osvedčené korekčné a VV stratégie**

Podstata ADD/ADHD

- ✓ **čoraz častejšie diagnostikovaná neurovývinová porucha CNS z okruhu hyperkinetických porúch** (MKCH-10 : F.90.0. – F.90.-1)
- ✓ Prejavuje sa už **od raného veku** a v 60 % pretrváva do dospelosti.
- ✓ Podkladom sú **štrukturálne a funkčné odchýlky rôznych oblastí mozgu** (predovšetkým frontálnej kôry a bazálných ganglií, spojené s narušenou rovnováhou niektorých neurotransmiterov hlavne dopamin a noradrenalín).
- ✓ Porucha vo fronto-striato-thalamokortikálnom okruhu vede k postihnutiu exekutívnych (sebaregulačných) funkcií a k základným klinickým prejavom - nepozornosť, hyperaktivita a impulzivita. Subtypy s prevahou jedného z nich.

POSTERIOR ATTENTION SYSTEM

ANTERIOR EXECUTIVE SYSTEM

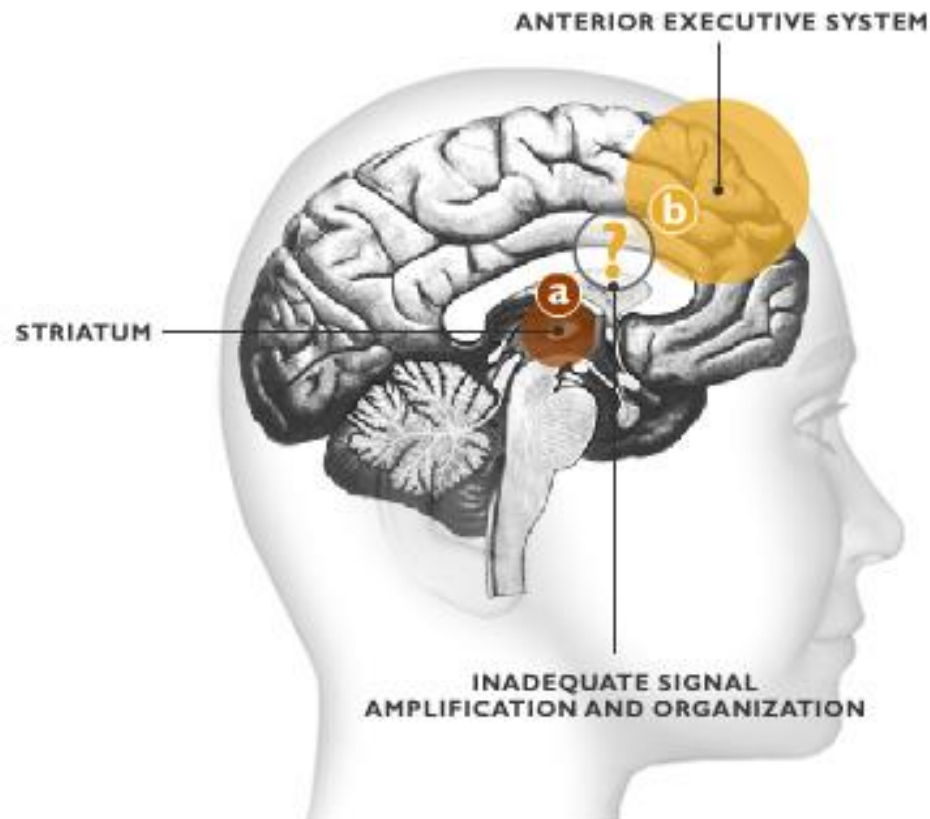


CONFUSED AND
WEAK SIGNAL



CONCEPT ONE

ABNORMALITY IN
POSTERIOR AND ANTERIOR
CONNECTIONS



CONCEPT TWO

DYSREGULATION OF INHIBITORY FRONTOCORTICAL ACTIVITY
(PREDOMINANTLY NORADRENERGIC)
ON STRIATAL STRUCTURES
(PREDOMINANTLY DOPAMINERGIC)

This dysregulation of inhibitory frontocortical activity leads to deficits in response inhibition and other deficits in executive function.

Efficacy of noradrenergic and dopaminergic agents suggests these neurotransmitters play a role.

Zametkin J. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1987.

Pilszka SR, McCracken JT, et al. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1996. 35(3):264-272.



School with 200 students.



3-7% of school-aged children are affected by ADHD.



School with 200 students.

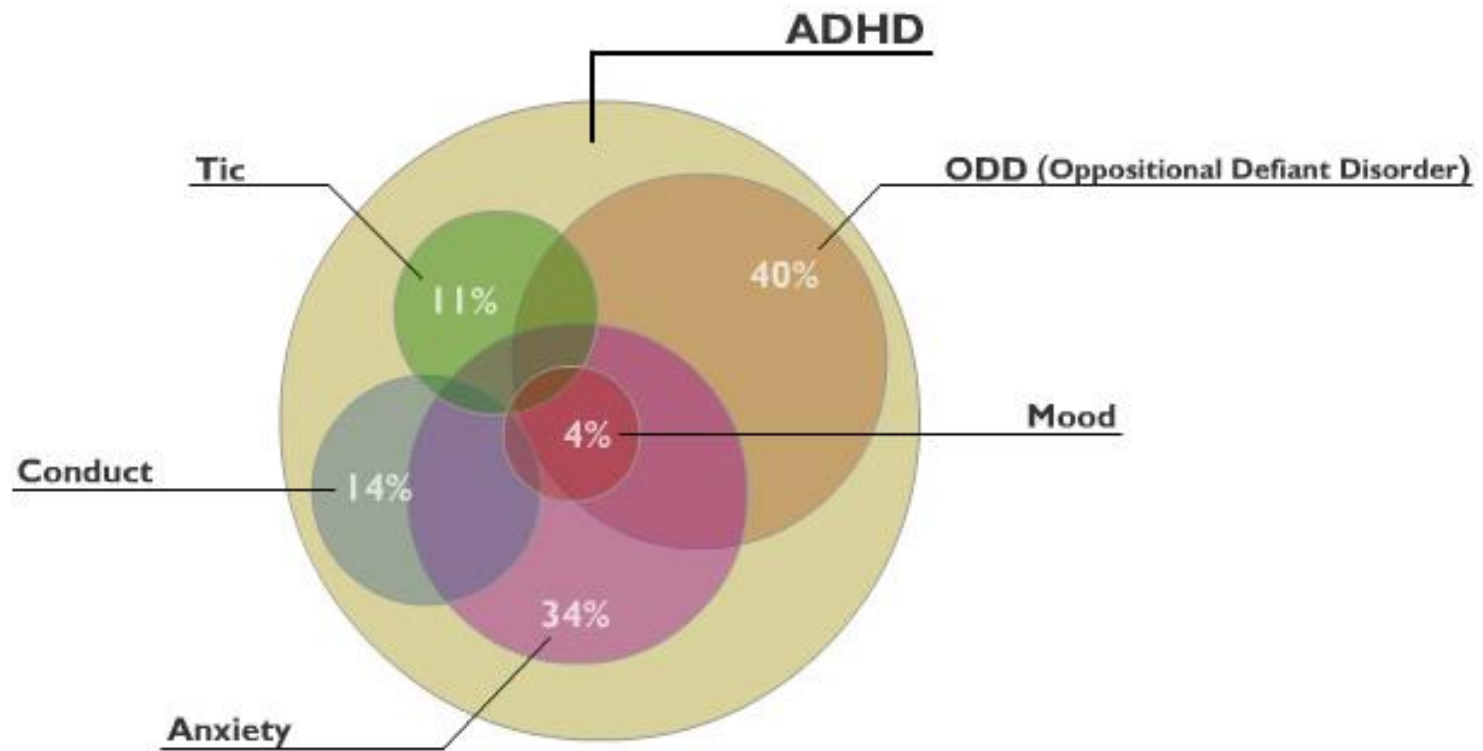


ADHD occurs at a male to female ratio of 4:1, and females are often underdiagnosed.



60% of patients diagnosed in childhood exhibit symptoms into adulthood.

- ✓ ADHD sa spája s emočnými zmenami, poruchami sociálnej adaptácie, motorickými a percepčnými oslabeniami
- ✓ Veľmi časté komorbidné ochorenia (porucha opoz.vzdoru, úzkostná a depresívna porucha, VPU, tiky)



DIAGNOSTICKÉ KRITÉRIÁ MKCH-10

F90.0 Poruchy aktivity a pozornosti		Musí byť splnené kritériá pre hyperkinetickú poruchu (F90), ale nie sú splnené kritériá pre poruchy správania (F91.-).	Poz.: Použijeme minimálne jeden štandardný test kognitívnych funkcií a schopností mentálneho výkonu; jednu štandardizovanú objektívnu metodiku a jednu projektívnu metodiku pre diagnostiku osobnosti, odporúčame i doplnkový test pre rodičov, či na aspekty rodinného
--	--	--	---

MKCH-10

F90 Hyperkinetické poruchy

Skupina porúch charakterizované skorým vznikom (zvyčajne v piatich rokoch života), neschopnosťou vydržať pri činnosti vyžadujúcej kognitívnu účasť, tendenciu prechádzať z jednej činnosti na druhú bez ich dokončenia a dezorganizovanou, nedostatočne regulovanou a nadmernou aktivitou. Môžu sa pridružovať aj viaceré ďalšie abnormality. Hyperkinetické deti sú často bezohľadné a impulzívne, náchylné na úrazy a často sa dostávajú do disciplinárnych problémov, skôr pre neúmyselné porušovanie pravidiel ako pre úmyselný vzdor. Ich vzťahy

Pre výskumnú diagnózu hyperkinetické poruchy je nutné, aby bola jednoznačne prítomná výrazná nepozornosť, hyperaktivita, neklud; tieto rysy správania sú pervazívne vo všetkých situáciách, sú trvalé a nie sú spôsobené inými poruchami, ako je napr. autizmus alebo afektívne poruchy.

G1. Nepozornosť.

Aspoň šesť z nasledujúcich príznakov musí najmenej šesť mesiacov a sú takého stupňa, ktorý je malaadaptívny a v rozpore s úrovňou vývinu dieťaťa:

- (1) dieťa nie je schopné venovať plnú pozornosť detailom alebo robí chyby z nepozornosti v školských úlohách, pri práci alebo iných aktivitách,*
- (2) často nie je schopné udržať pozornosť pri úlohách alebo hre,*
- (3) často sa zdá že neposlúcha, čo sa mu vraví,*
- (4) často nie je schopné sledovať inštrukcie alebo dokončiť školskú úlohu, bežné pracovné povinnosti alebo úlohy na*

s dospelými sú často sociálne dezinhibované, bez morálnej ostražitosti a rezevovanosti. Sú nepopulárne medzi inými deťmi a môžu sa dostať do izolácie. Časté je zhoršenie poznávacej schopnosti a neúmerne časté sú špecifické oneskorenia vo vývine motoriky a reči. Sekundárne komplikácie zahŕňajú sociálne správanie a nízke sebahodnotenie.

pracovisku (vôbec nie pre opozičné správanie alebo neschopnosť pochopiť úlohy,)

- (5) často má problémy s organizovaním úloh a aktivít,
- (6) často sa vyhýba úlohám, ktoré vyžadujú trvalé duševné úsilie, lebo ich neobľubuje,
- (7) často stráca veci, ktoré potrebuje pre určité úlohy alebo aktivity, ako sú napríklad školské potreby, perá, knihy, hračky alebo náradie,
- (8) dá sa ľahko rozptýliť vonkajšími podnetami
- (9) je často behom denných zábudlivé

G2. Hyperaktivita

Aspoň tri z nasledujúcich príznakov musí pretrvávať najmenej šesť mesiacov a sú takého stupňa, ktorý je malaadaptatívny a v rozpore s úrovňou vývinu dieťaťa:

- (1) dieťa často nekludne pohybuje rukami alebo nohami, alebo sa vrtí na stoličke,
- (2) vstáva zo stoličky v triede alebo v iných situáciách, kde sa očakáva, že bude sedieť,
- (3) často nadmerne pobehuje alebo sa stavia v situáciách, kedy je to nevhodné (u adolescentov alebo dospelých môžu byť prítomné iba pocity nekludu),
- (4) často je pri hraní nadmerne hlučné alebo má problémy zaoberať sa vo voľnom čase tichou činnosťou,
- (5) trvalo prejavuje príliš vysokú motorickú aktivitu, ktorá sa podstatne neprispôsobuje sociálnemu kontextu alebo spoločenským požiadavkám.

G3. Impulzivita

Aspoň jeden z nižšie uvedených príznakov impulzivity pretrváva najmenej po obdobie 6 mesiacov, a to do takej miery, ktorá je v rozpore s vývinovou úrovňou dieťaťa:

- (1) dieťa často povie odpovede na otázky, ktoré

- ešte neboli dokončené,*
- (2) často nieje schopné čakať v rade alebo čakať, až na neho príde rad v hre alebo v skupinových situáciách,*
 - (3) často prerušuje alebo vnucuje iným ľuďom (napr. Skáče do reči pri konverzácii iných alebo sa iným plétie do hry),*
 - (4) často príliš hovorí bez ohľadu na sociálne zábrany.*

G4 Porucha sa prejavuje pred 7. rokom života, nie neskôr

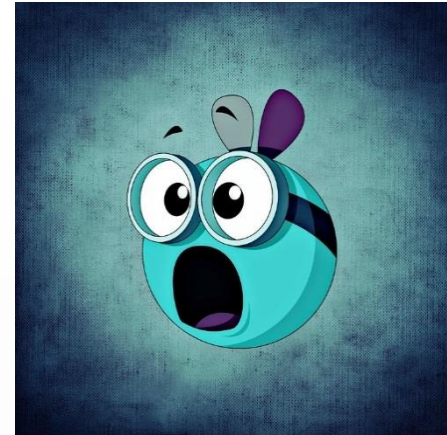
G5 Pervazívnosť

Kritériá musia byť splnené vo viac ako v jednej situácii, napr. kombinácia nepozornosti a hyperaktivity by mala byť prítomná ako doma, tak i v škole, alebo ako v škole, tak i inde, kde je dieťa sledované. (Dôkaz, že sa jedná o poruchu, ktorá sa objavuje vo viacerých situáciách, obvykle si vyžaduje informácie z viacerých zdrojov – od rodičov, učiteľov, lekára a pod., pretože informácie od rodičov o správaní dieťaťa v triede nie sú obvykle dostatočné.)

G6 Príznaky v G1 – G3 vyvolávajú klinicky významnú tieseň alebo zhoršenie v spoločenskom, školskom alebo pracovnom fungovaní.

G7 Porucha nespĺňa kritériá pre pervazívne vývinové poruchy (F84.-), manickou epizódou (F30.-), depresívnu epizódu (F32.-) alebo úzkostné poruchy (F41.-).

Obraz ADHD v škole



- ✓ Nároky na udržanie pozornosti, sústredenie a pohybový klud v ZŠ stúpajú
- ✓ Dieťa nevydrží sedieť v lavici a potichu, vyrušuje, padá zo stoličky.
- ✓ Nie je schopné dokončiť úlohu.
- ✓ Nie je schopné naplánovať si prácu, skáče medzi témami
- ✓ Nepočúva inštrukcie
- ✓ Zabúda si pomôcky
- ✓ Ťažko sa zapojí do hier s pravidlami

V dôsledku čoho sú:

- ☐ negativistické, nerešpektujú authority, majú problémy v nadväzovaní kamarátstiev
- ☐ dosahujú horšie šk. výsledky, než by zodpovedali ich intelektu
- ☐ pridružené poruchy učenia, grafomotoriky, percepčné deficity, neobratnosť..
- ☐ NAPOMENUTIA - POZNÁMKY ➡ **ZHORŠENIE SPRÁVANIA = BLUDNÝ KRUH**



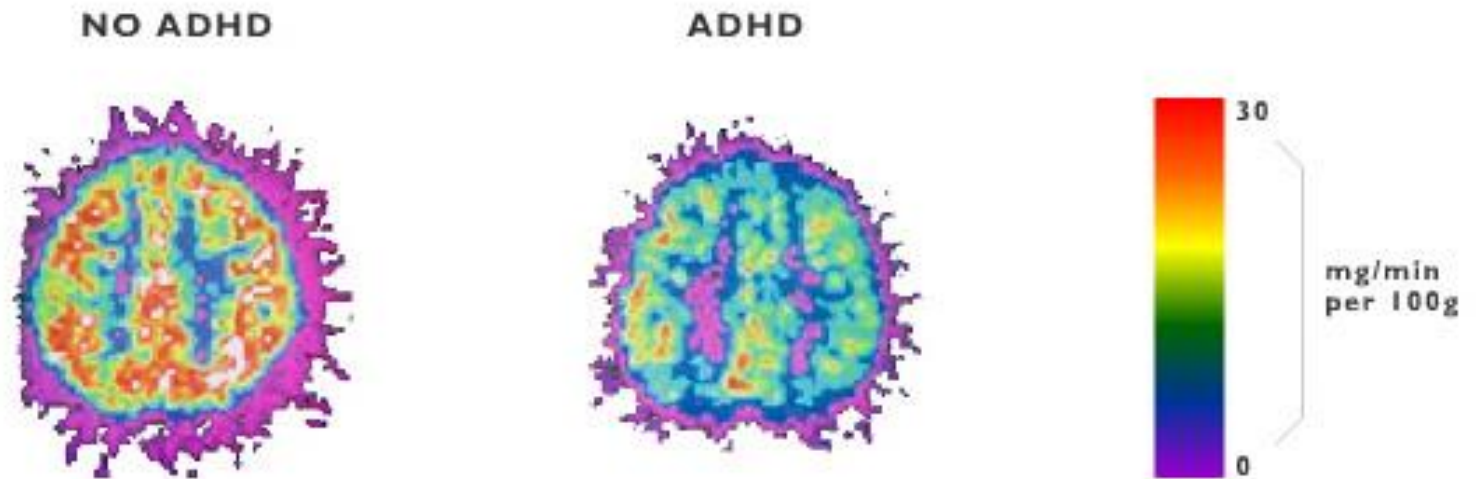
Mýty o ADD/ADHD

MÝTUS č.1 : „ Deti s ADHD majú veľa energie, ktorú potrebujú niekde vybiť “

Deti s ADHD sú z hľadiska mozgovej biochémie vyčerpané a potrebujú načerpať mentálnu energiu. Pohybový nepokoj je len dôsledok slabého nabudenia (najmä)frontálneho kortexu. Potrebujú veľa pasívneho odpočinku a pokojových aktivít, aby sa znížila vzrušivosť CNS a posilnili útlmové mechanizmy.

MÝTUS č.2 : „ Deti s ADHD je potrebné ustavične a viacej zamestnávať “

Deti s ADHD naopak potrebujú redukovať počet podnetov, ktoré na nich pôsobia. Ustavičná aktivita preťažuje ich pozornosť. Potrebujú viac kratších pracovných úsekov a viacej prestávok.



Fluoro-2-deoxy-D-glucose (FDG) positron-emission tomography has been used to examine cerebral metabolism, which is a measure of neural activity.

Adults with ADHD show decreased cerebral metabolism compared with controls. Similar results were observed in adolescent girls with ADHD.

Zametkin, AJ et al. *NEJM*, 1990; 323(20) 1361-66.

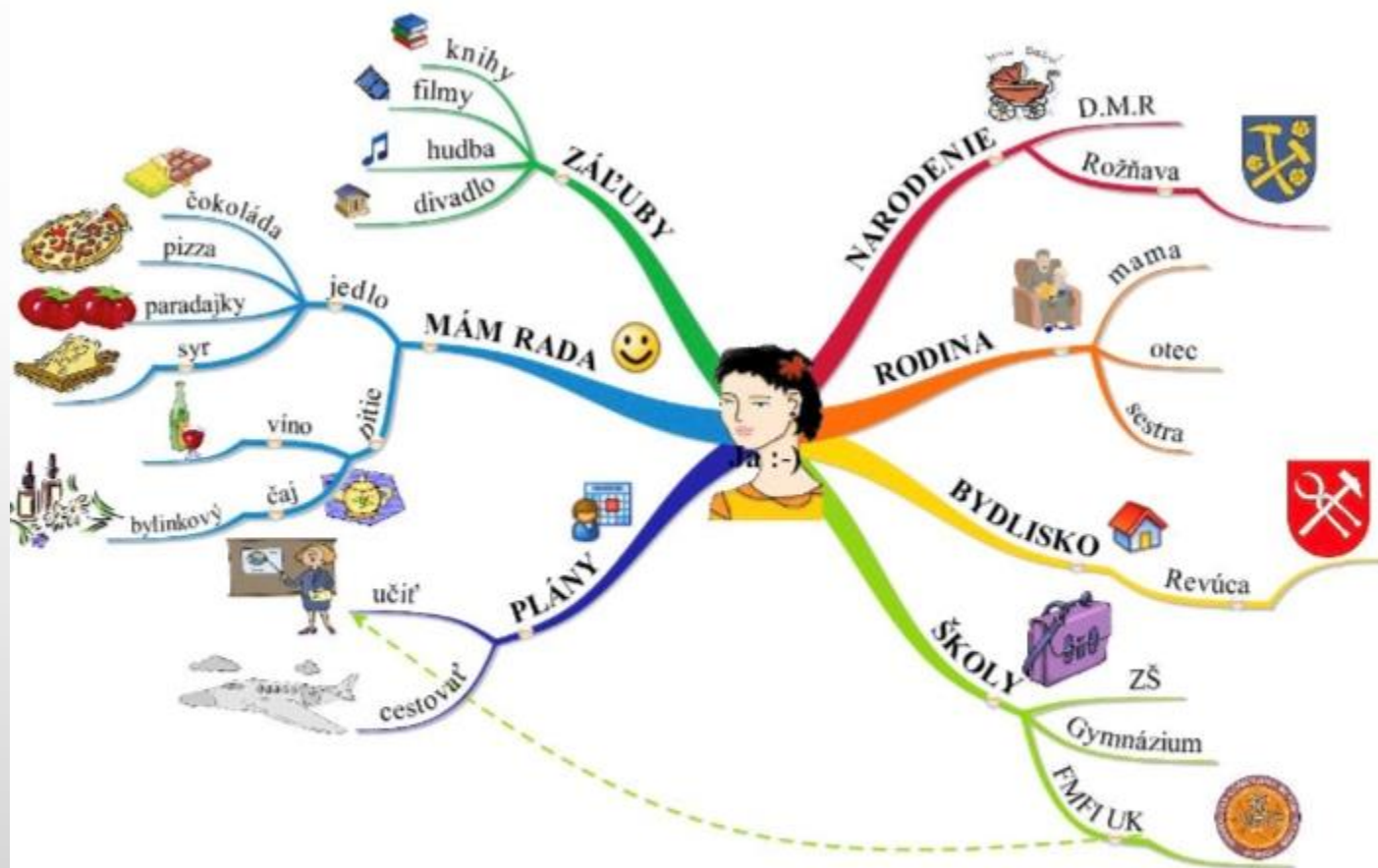
V – V STRATÉGIE PRIAMO V TRIEDE

- Sediť pri učiteľovi alebo v jeho fyzickom dosahu
- Použiť Paravan, ak vyrušuje žiakov sediacich za ním
- Meniť polohy – stoj - sed- ÚPRAVA SEDENIA , vankúšik pod zadok
- Budík na individuálnu prácu, ktorý zazvoní-vibruje 5 min pred uplynutím čas.limitu
- Laser Point – ukazovátka farebné – žiakovi do učebnice posvietiť, aj na tabuľu
- Vyznačiť mu páskou na podlahe hranice pohybu
- Umožniť pohyb – „Prebehni sa (pod dozorom AU) 2 krát po chodbe“
- Občas dať Ž 2 stoličky a umožniť mu presúvať sa z jednej na druhú
- Relaxačný kútik musí byť (únik)!
- V intervale á 15 minút dbať na striedanie fokusu pozornosti žiaka – napätie – uvoľňujúca činnosť - riešenie úlohy kontra mechanická automatizovaná činnosť

V –V STRATÉGIE PRIAMO V TRIEDE :

Myšlienková mapa

- Pri výklade písať **klúčové slová** na tabuľu/kartičku žiakovi
- Naučiť žiaka tvoriť **myšlienkovú mapu** podľa MP ŠPÚ : https://www.statpedu.sk/files/sk/o-organizacii/projekty/projekt-dvui/publikacie/moderene_dt.pdf#page20 str. 15



Ukážka myšlienkovkej mapy na tému Ja

Zmena zmyslového kanálu

zo SLUCHU na ZRAK + HMAT :

❖ Žetóny

Žiak dostane 5 žetónov na doobedie (má ich vo vrecku/na lavici v kelímku). Za vopred dohodnutý rušivý prejav (vykrikovanie...) mu U odoberie vždy 1 žetón. Ak na konci vyuč. zostanú 3 žetóny – odmena, ak žiaden - úloha navyše

odmena : *napr. vyber si sám, s kým chceš dnes sedieť...*

penále: *napr. zotierať tabuľu po každej vyuč.hodine...*

zo SLUCHU na ZRAK:

❖ Komunikačné karty

Žiakovi pomôžu nevykrikovať – učiteľ mu povie, že nebude na neho reagovať ak bude vykrikovať

1.Komunikačné karty žiaka – vid' ukážka

2. Komunikačné karty učiteľa – vid' ukážka - oznamy, výstražné, stupňovanie napomenutia **alebo**

LEN ŽLTÁ KARTA ako vo futbale (napomenutie) **červená karta – STOP** – penále

❖ Tiché povelý rukami - (stáť, vráť sa, nerozumiem, pomaly, vidím, ponáhľaj sa...)

Ďalšie osvedčené stratégie v triede

- ☐ Zadať jasné, krátke inštrukcie. Niekoľko krát ich zopakovať.
- ☐ Rozdeliť zadanie na viacero menších
- ☐ Požiadať Ž, aby zopakoval otázku/úlohu
- ☐ Klásť stručné otázky
- ☐ Vyžadovať stručné odpovede
- ☐ Po položení otázky nenaliehať na odpoveď ihneď – ponechať pár sek
- ☐ Poskytnúť mu viac času na individuálnu prácu
- ☐ Nastaviť mu budík s 5 min alarmom pred uplynutím čas limitu - vibračný
- ☐ Spracovať Ž osnovu učiva/ výkladu/postupne ho to naučiť
- ☐ Nahrať Ž svoj výklad !
- ☐ Metóda vynechaných slov – žiak má verbálne doplniť chýbajúce slovo /nedokončenú vetu
- ☐ Písacie potreby – nie okrúhle hladké, ale drsné a hranaté, hrubé, nelámavé

Stratégie pre učiteľov : Kooperatívne komunikovanie

- ✓ Vyjadriť sa jednoznačne a jasne
- ✓ Modulovať hlas - sťiřovať, pauzovať, vytvárať tichom napätie, řepkať do ucha !
- ✓ Reč tela, pribliřovanie sa ...
- ✓ Vyhnúť sa moralizovaniu , prednářkam, dohováraniu a napomínaniu
- ✓ Zmeniť posudzujúci jazyk na popisný a inřtruktážny – namiesto hodnotenia popis, inřtrukcia a dávanie späťnej väzby s postojom úcty

PRÍKLADY :

INřTRUKTÁŽNY: **NAMIESTO :** Nevyskakuj stále zo stoličky **POVIEME:** Opri sa o stoličku, zasun sa pod lavicu. Ruky na stôl Opri si bradu do dlaní.

NAMIESTO : Neskáč mi stále do reči **POVIEME:** Teraz rozprávam ja a Ty ma počúvař.
Alebo Teraz rozprávam ja a Ty si ticho. .

JA-komunikovanie. **NAMIESTO :** Neskáč mi stále do reči **POVIEME:** Keď ma často prerušujeř, zabudnem, čo som Vám chcela povedať.

Osvedčené stratégie pre školských špeciálnych pedagógov a školských psychologov

I. Individuálna práca so žiakom v súkromní pracovne :

- individuálne korekčné programy: KUPOZ alebo „ušité na mieru“
- Aktívne počúvanie s FB
- Procesovanie emócií (Hnev, Smútok, Radosť, Strach – technika SRDCE
/A. Becker)
- Relaxácia + Pauzovanie
- Psychomotorické a rovnovážne cvičenia
- Dychové cvičenia
- Nácvik komunikačných zručností s terapeutom.....

II. Práca s dvojicou žiakov s ADHD alebo v malej skupinke

Relaxácie u žiakov s ADHD

- Nedocenený význam pravidelných relaxácií
- Deti s ADHD vďaka svojej zvýšenej unaviteľnosti potrebujú relaxovať častejšie v priebehu dňa, a to ako v škole , tak doma.
- Postupne zvyšujeme trvanie : z 2-3 min – 5 min – 10 min max
- Utišuje rozbúrenú myseľ nastavenú na ustavičné REAGOVANIE NA VŠETKO okolo, aby im niečo neušlo, aby sa nestratili z „ IN“
- Spomaliť rýchle mozgové frekvencie /z rýchlej Bety2 na alfu/
- Redukujeme vnútorné napätie cez uvoľnenie svalov – kde sa aj hromadí
- Sú to ľahko realizovateľné techniky, ktoré môže učiteľ využiť na vyučovaní.
- Čas, investovaný do PAUZY nie je NIKDY premárnený ani u detí, ani u dospelých. *Ak budeme na seba tlačiť, v konečnom dôsledku urobíme menej, pretože z miesta únavy práca bude trvať dlhšie. Po krátkom občerstvení/načerpaní síl urobíme prácu rýchlejšie. Jedná sa o niekoľko minút... ..*

Mechanizmus pôsobenia relaxačnej techniky u dieťaťa s ADHD

- uvoľnenie svalového napätia a regulácia rytmu dýchania spôsobí psychofyzické uvoľnenie. **Deti s ADHD sú vďaka poruche procesov vzruchu a útlmu v stálom napätí, čo vedie k ich afektivite.** Ak svaly uvoľníme, zbavujeme sa rozrušenia, úzkosti.. Fyziologicky relaxáciou navodíme duševný pokoj. Fyzický stav pôsobí na psychiku a psychika na fyzický stav.

Práve používanie relaxačných techník je spôsob, ako znížiť emocionálne napätie, dochádza k obnove, regenerácii duševných síl, k zvýšeniu výkonnosti.

Zásady:

- ✓ Relaxáciu realizovať každý deň, aj viacej krát denne. Žiak s ADHD alebo hyperaktívnou poruchou by mal počas vyučovania relaxovať aj 3 krát
- ✓ najväčšia únava je medzi 3 a 4 vyuč. hodinou.
- ✓ Relaxujeme so zatvorenými očami (znižujeme podnetnosť...)
- ✓ Začíname s krátkymi odpočinkami, postupne predlžujeme čas
- ✓ Vždy otvoríme okná pre prívod čerstvého vzduchu

Polohy pre relaxačné cvičenia:

- poloha v sede na stoličke s hlavou opretou o dosku lavice (ruky spustené vedľa tela, alebo pod hlavou)
- poloha v sede na stoličke v pozícii kočiša
- poloha v sede v kresle s operadlom pre ruky (pre individuálne relaxácie v triede by malo na tento účel byť kreslo)
- poloha v sede na zemi – turecký sed
- v stoji (presýpacie hodiny), prenášanie váhy z jednej nohy na druhú – toto cvičenie len s hudbou

Dychové cvičenia

- Zvlášť účinné sú dobre vykonávané dychové cvičenia, ktoré ovplyvňujú okysličenie krvi a výmenu všetkých dýchacích plynov a **upokojujú srdcovú frekvenciu**. Koncentrácia kyslíčnika uhličitého v krvi má vplyv na nervovú dráždivosť – zvyšuje ju ! Preto je dostatočný **prívod kyslíka** pre deti s ADHD tak dôležitý. Vdych má budivý, aktivizujúci efekt a **výdych naopak utlmujúci**, uvoľňujúci – **preto ho predlžujeme na max mieru** a učíme žiakov bráničné dýchanie . Upokojením dychu upokojujeme myseľ.
- Pri nácviku relaxačných techník postupujeme po krokoch – spočiatku relaxovať kratšie a voliť jednoduchšie techniky.

Upozornenie : deti s hyperaktivitou majú problém uvoľniť sa , pohybovo sa upokojiť a preto je potrebná trpezlivosť. Cieľom je nielen upokojiť ich okamžite počas vyučovania týmito technikami, ale aby sa samé naučili používať tieto techniky v živote

Práca s dvojicou žiakov alebo v malej skupinke

❖ Nácvik počúvania vo dvojici.

POSTUP : 2 žiaci sedia oproti sebe. Jeden rozpráva 2 minúty príbeh, zážitok... A druhý pozorne počúva a pozerá mu do očí. Po 2' prerozpráva počuté. Rozprávač ohodnotí na škále od 1 – 5 úroveň reprodukcie kamaráta.

❖ Kruhovú masáž - viacej účastníkov

Ďakujem za pozornosť a prajem Vám
veľa úspechov vo Vašej cennej a potrebnej práci na
škole !

V Topoľčanoch, 19.11. 2020