Plan de acţiune pentru integrarea copilului cu ADHD în activitățile școlare ale învățământului de masă

Prof. Monica Ban
Școala Gimnazială nr. 12, Timișoara
august 2025

Prezentul plan poate veni în ajutorul profesorilor dar şi al părinţilor care se găsesc în ipostaza de a gestiona situații speciale cu elevi/copii care au un comportament impulsiv, manifestă adesea hiperactivitate şi neatenție. Conține sugestii de acțiuni care sprijină dezvoltarea abilităţilor sale de adaptare şi mai ales de performanţa scolară.

Orice elev poate învăța în școală dacă este abordat adecvat, dacă se ține cont că învățarea școlară este parte a învățării umane și nu se limitează la sfera intelectului ci implică şi alte categorii (emoţional, atitudinal, acţional). Fiecare copil se poate dezvolta, evolua dacă învață ceea ce i se potrivește, dacă o face cu plăcere și dacă este valorizat pentru eforturile lui.

Ca exemplu de plan de acțiune putem lua în considerare o situație în care la clasă există un copil cu ADHD.

Tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție cunoscută și sub denumirea de ADHD, este o tulburare de comportament a copilului care se manifestă prin deficit de atenție și dificultăți în desfășurarea unei sarcini. Această tulburare apare în copilărie, dar poate persista și la vârsta adultă. Nu se cunoaște cu exactitate cauza declanșării sale. Cercetările recente au arătat că cel mai probabil, ADHD este de natură genetică dar cauzele pot fi legate şi de expunerea în viața intrauterină la alcool, tutun, droguri și alte substanțe toxice. Copiii cu ADHD pierd foarte multe informaţii în timpul orelor, din cauză că atenţia le este distrasă de diverşi factori, de la zgomote, până la propriile gânduri. Le este greu să se concentreze asupra unor cerinţe care presupun un efort mental susţinut. Aparent par că te ascultă, dar de fapt există mereu ceva care îi face să nu reţină informaţia.

ADHD poate avea consecinţe grave asupra vieţii copilului: rezultate şcolare slabe, depresie, dificultăţi în a-şi face prieteni, dar şi probleme în dezvoltarea sa ulterioară ca adolescent şi ca adult.

Simptomele de tulburare hiperkinetică cu deficit de atenție sunt:

- incapacitatea copilului de a-și menține atenția și aceasta este ușor perturbată de stimulii din jur;
- adoptarea unui comportament inadecvat;
- implicarea copilului în diverse activități foarte riscante fără a putea evalua riscurile.

Dificultățile școlare ale elevilor cu hiperactivitate, cu deficit de atenție includ achiziționarea unui număr mic de cunoștințe, chiar dacă au potențial intelectual. Sunt incapabili să-și mențină atenția la sarcini, sunt dezorientați și adesea uită ce au de făcut. Prin comportamentul lor, uneori impulsiv, tulbură activitatea normală a întregii clase. Au tendința de a manifesta o neatenție activă, ceea ce determină întreruperea din activitate și a altor copii din jurul lor.

Modificarea comportamentului se poate face prin:

- consiliere/ terapie comportamentală;
- medicație;
- terapia combinată (medicație și consiliere/ terapie comportamentală);

Tratamentul trebuie individualizat pentru fiecare pacient. Este necesar ca, în timp, intervenția medicală să se reducă tot mai mult în favoarea educației, pe măsura automatizării comportamentelor dorite.

Susținerea cea mai eficientă presupune un efort de colaborare între părinți și educatori (cadrul didactic, profesorul consilier- școlar, profesorul de sprijin, profesorul logoped etc)

Măsuri de intervenție recomandate:

Activități realizate de cadrul didactic de la clasă:

- adaptează (în colaborare cu consilierul şcolar şi profesorul de sprijin) curriculum-ul nevoilor speciale ale copilului/elevului cu CES;
- adaptează activitatea instructiv- educativă la ritmul de lucru al copilului cu CES;
- alternează sarcinile școlare pentru prevenirea fluctuaţiei atenției;
- crește treptat timpul de concentrare pe sarcină;
- implică copilul în activitățile școlare și extrașcolare: lucrul în echipă, serbările școlare, concursurile, etc.
- pentru a îndepărta factorii de distragere a atenţiei, copilul trebuie plasat în clasă departe de ferestre şi de uşă;
- colaborează cu părinții informându-i asupra situației sale școlare şi a progresului înregistrat.

Strategii de învățare

- învățarea individualizată sau individualizarea unor secvențe de învățare;
- tratarea diferențiată;
- metode activ-participative şi practice (jocul de rol, jocul didactic, *Explozia stelară, Ciorchinele, Cubul, Turul galeriei* etc. - adaptate);
- învățarea prin cooperare: în perechi, în echipă;
- valorizarea activității în fiecare oră;
- ancorarea de interesele copilului, hobbyurile lui, activităţile extraşcolare, pentru motivare.

Resurse

- folosirea de material didactic adecvat și ușor de manipulat (socotitori, alfabetar magnetic, carioci, jetoane etc.);
- mijloace de predare/învățare multisenzoriale și distractive, cu material concret-intuitiv;
- mijloace IT (calculator, videoproiector, tabletă, CD-uri etc.);
- cărți/reviste cu imagini;
- fișe cu scheme de fixare;
- resurse educaționale deschise;
- planșe tematice afișate permanent în clasă etc.

Evaluare

- observarea sistematică a comportamentului;
- evaluări orale și scrise diferențiate și cu sprijin (indicații);
- autoevaluarea, dacă e cazul;
- aprecieri verbale;
- fișe de observare a comportamentului, a progresului.

Activități realizate de profesorul consilier- şcolar şi de către profesorul de sprijin:

- colaborează cu cadrul didactic şi cu cu familia elevului cu CES;
- realizează activități de consiliere: fișe adaptate posibilităților de lucru ale elevului, diverse jocuri, desene, teste și chestionare;

- planifică și desfășoară activitatea instructiv- educativă săptămânală (bi-săptămânală) în acord cu curriculum-ul adaptat și posibilitățile de lucru ale copilului;
- consiliază părinții copilului în direcția aplicării celor mai potrivite modalități de gestionare a situațiilor de criză ale elevului cu CES.

Strategii de învățare
- mese rotunde;
- workshop-uri;
- dezbateri;
- interasistențe;
- lucru în echipă.

Resurse:
- pliante/reviste/afișe informative;
- tehnologii informatizate;
- listă cu lucrări de specialitate;
- legislaţia în vigoare.

Activități realizate de către părinți:
- realizează modalități de lucru prin exerciții fizice, supraveghere mai atentă în efectuarea temelor și a comportamentului în general, implicare în activitățile gospodărești, etc.
- abordează o atitudine fermă, consecventă;
- aplică, pe cât e posibil, modalitățile cele mai bune de gestionare a situațiilor de criză
- participă la ședințe de consiliere desfășurate în Cabinetul de Asistență Psihopedagogică cu profesorul consilier școlar.

Strategii de învățare
- lectorate;
- dezbateri;
- mese rotunde;
- workshop-uri;
- tehnici dramatice;
- expoziții.

Resurse
- ppt-uri tematice;
- pliante/reviste/afișe informative;
- tehnologii informatizate;
- umane: medici de specialitate, psihologi, consilieri școlari, profesori de sprijin.

Evaluare
- observarea sistematică;
- chestionare;
- portofolii cu produsele activităților;

Ca echipa de lucru (părinții, cadrul didactic, profesorul consili- școlar, profesorul de sprijin, după caz, profesorul logoped) să își atingă obiectivele, în sensul contracarării simptomelor manifestate de copilul cu hiperkinezie și deficit de atenție, se recomandă respectarea unor reguli:

1. Regula de aur este consecvența în eliminarea comportamentelor nedorite! Atitudinea factorilor implicați trebuie să fie constantă: de câte ori repetă un comportament greșit trebuie să i se atragă atenția și să i se arate comportamentul corect.

2. Folosirea recompensei Acestor copii le este greu să-și inhibe tipurile de comportament care atrag după ele efecte negative. Ei nu pot să își regleze ușor nici dispoziția, nici acțiunile din cauza faptului că nu sunt conștienți de ele. Atunci când acești copii învață câte ceva sau realizează o sarcină cerută trebuie să fim atenți la recompensele pe care le oferim deoarece copilul depune un efort pentru a realiza o activitate. Satisfacția resimțită de copil la aprecierile laudative ale educatorilor/părinților adevine o motivație pentru repetarea acelui comportament.

a. Lauda trebuie să fie specifică: prin laudă să se evidențieze efortul, nu rezultatul.
b. Lauda să sublinieze sentimentele elevului și nu pe cele ale adultului.
c. Tipuri de recompense: să fie primul la rând, să ducă mesaje altor cadre didactice din școală, să aducă cornul și laptele, etc…

3. Ignorarea și redirecționarea De câte ori este posibil, este bine să se ignore mișcarea permanentă a copilului sau să i se dea posibilitatea să se miște cu sens (să execute o sarcină).

4. Ajutor la concentrare Copilul trebuie așezat în clasă astfel încât în jurul lui să fie cât mai puține lucruri care pot să-i distragă atenția: în prima bancă, nu aproape de geam, la distanță destul de mare de un alt coleg, dar nu separat de restul clasei.

5. Implicarea în alte activități Copilul hiperactiv cu deficit de atenție ar trebui să practice diverse sporturi:înotul, artele marțiale, deoarece au ca rezultat creșterea capacității de concentrare a atenției,

Mişcarea trebuie să fie inclusă subtil în cadrul lecţiei, astfel încât să i se creeze impresia că este firesc să se mute de ici colo. Informaţiile esenţiale trebuie scrise pe tablă, astfel încât să poată fi văzute uşor şi este esenţial să îi fie amintit copilului unde găseşte informaţiile. Sarcinile complexe trebuie împărţite în sarcini mici, după fiecare dintre ele, permiţându-i-se copilului să facă pauză, chiar şi câteva secunde.

Suntem, aşa cum am precizat, în faţa unui elev sănătos, energic, sfidător, pus pe harţă tot timpul.

Abraham Lincoln, Albert Einstein, Bill Gates, John F. Kennedy, Ludwig van Beethoven, Will Smith, Jim Carrey sunt exemple de personalităţi care au suferit de ADHD. Acest lucru nu i-a împiedicat să se remarce în anumite domenii ale vieţii sociale şi să fie cunoscuţi pentru realizările lor pe tot mapamondul. Din moment ce ei au reuşit şi s-au dovedit a fi excepționali în domeniul lor de activitate, aceştia ar putea fi surse de inspiraţie perfectă pentru copiii şi părinţii care consideră această situaţie o problemă de nedepăşit.

Prin natura umană orice copil este curios, vrea să știe, să înțeleagă, dar o face în felul său unic, în general deosebit de al altor copii. Rolul școlii este să dezvolte, să șlefuiască și să folosească fiecare cale pentru a ușura învățarea. O atitudine adecvată și pozitivă de sprijin aduce dezvoltări spectaculoase chiar și la copiii cu cerințe educaționale speciale. Un lucru important este faptul că aproape toți copiii pot să învețe să citească și să scrie dacă metoda este cea adecvată și așteptările profesorului sunt realiste.

Bibliografie

2. Mara Daniel (coordonator), Daniela Creţu, Mentorat educaţional al persoanelor cu dizabilităţi, ADHD – Deficitul de atenţie cu tulburare hiperkinetică, pag 31-48, Editura Universităţii “Lucian Blaga” din Sibiu, 2015