**Bolje ponašanje u školi**

*Bolje ponašanje u školi: pomoć učiteljima u kontroli dječje nepažnje i impulzivnosti*

Učenici s ADHD-om često se ističu u razredu i teško ostaju koncentrirani na zadatke, a učitelji imaju poteškoća u savladavanju ovih problema. Stručnjaci smatraju kako učitelji trebaju imati širok spektar strategija za pomoć učenicima s ADHD-om, kako bi razred mogli držati pod kontrolom.

**1. Recite što mislite**

– Učenicima neće biti dovoljno jasno što očekujete od njih ako im kažete da se “ponašaju” ili da “budu dobri”

– Točno objasnite što podrazumijeva dobro ponašanje, npr. “Stanite jedni iza drugih kada čekate u redu za doručak” ili “Na početku sata izvadite knjige i budite tihi”

– Budite sigurni da su shvatili vaša očekivanja, ali i posljedice ako se ne budu toga pridržavali, npr. “Ako budete mirno stajali u redu, dobit ćete 5 minuta odmora prije kraja sata” ili “Ako se budete svađali, nećemo igrati vašu omiljenu igru na kraju sata”

**2. Istaknite dobro ponašanje**

– Vizualni podsjetnici olakšavaju djeci s ADHD-om pratiti pravila

– Ispišite razredna pravila, npr. “Poštuj druge” ili “Nemoj vikati” na papiru jake boje, te ga objesite na vidljivo mjesto

– Postavite poruke s natpisima kao “Podigni ruku ako želiš nešto reći” na stolove učenika

– Koristite abak kako biste pokazali koliko puta su upadali u riječ – pomaknite zrno svaki puta kada se nisu pridržavali pravila – na taj način će shvatiti koliko se to često događa

**3. Uspostavite rutinu**

– Neka djeca znaju što se događa u koje doba dana

– Napišite dnevni raspored na ploči, pa obrišite zadatke i obaveze koje ste obavili

– Na vrijeme ih podsjetite na ispite znanja

– Koristite štopericu za lakši prelazak s jedne aktivnosti na drugu, dajući im 2 i 5 minute prije upozorenje, kako bi djeca s ADHD-om mogla na vrijeme završiti s jednom i započeti s drugom aktivnošću

– To daje djeci s ADHD-om osjećaj kontrole nad vremenom

**4. Utišajte ometajuće podražaje**

– Učinite što možete kako biste utišali ometajuće podražaje izvana

– Posjednite dijete s ADHD-om blizu sebe, a dalje od prozora i vrata

– Okružite ga dobrim učenicima koji mu mogu biti uzor, a udaljite od djece koja bi ga mogla ometati pričom

– Dopustite mu da koristi čepiće za uši dok rješava zadatke ili ispite znanja

– Omogućite isto i ostaloj djeci, kako ne biste nepotrebno isticali samo dijete s ADHD-om

**5. Održavajte im pažnju**

– Koristite zvonce ili neku udaraljku prije nego zadajete zadatak ili dajete važnu obavijest

– Sačekajte dok svi utihnu, kako biste imali njihovu potpunu pažnju

– Izmijenjujte visinu i glasnoću glasa dok govorite

– Koristite razne predmete i rekvizite dok objašnjavate gradivo, kako biste im što dulje održali pažnju

**6. Preusmjerite im pažnju kada je počnu gubiti**

– Rečenice poput “Zemlja zove Anu” ili izvođenje pred ploču jer nije pratilo nastavu, neće pomoći djetetu s ADHD-om – samo će ih osramotiti pred drugom djecom, što će pogoršati situaciju

– Umjesto toga, pronađite način na koji ćete im preusmjeriti pažnju – stanite u blizinu njihove klupe, uspostavite kontakt očima ili ih potapšajte po ramenu

– Kako biste im pomogli da budu samopouzdani, pitajte ih pitanja na koje znate da mogu odgovoriti

**7. Ponavljajte, ponavljajte, ponavljajte**

– Nakon što ste zadali zadatak ili zadaću, pitajte nekoliko učenika da ga ponove, a zatim neka cijeli razred uglas ponovi

– Ovo daje mogućnost djeci s ADHD-om da čuju zadatak, ali i ostaloj djeci da ga bolje zapamte

– Dajte pismene i usmene upute kako ne bi morali sve pamtiti

– Kada su zapisali pismene upute, recite im da podvuku ili obojaju ključne riječi

**8. Dajte kratku i iskrenu pohvalu**

– Učitelji su često usmjereni na probleme koje imaju djeca s ADHD-om

– Koristite često pozitivnu povratnu informaciju kada su mirni ili prate nastavu

– Budite specifični kada ih pohvaljujete, npr. “Vrlo si pažljiv danas – hvala ti što čekaš na svoj red da nešto kažeš” i nasmiješite se

– No, ne pretjerujte – djeca osjete kada pohvala nije iskrena pa se mogu osjećati uvrijeđeno jer nisu u potpunosti svladali vještinu za koju ih hvalite

**9. Naučite kada im je previše**

– Djeca s ADHD-om se najčešće neprikladno ponašaju tijekom promjena aktivnosti – na doručku, za vrijeme odmora…

– Kada se struktura u razredu ili raporedu promijeni, kada dobiju lošu ocjenu ili lijekovi prestanu djelovati – dolazi do problema

– Ignorirajte ako tiho priča sam sa sobom, pogotovo ako u isto vrijeme rješava zadatak i miran je

– Naučite ga da osvijesti kako se osjeća kada je došlo do trenutka u kojem gubi kontrolu te kako da reagira u tom trenutku

**10. Stvorite prostor za smirenje**

– Ponekad su djeca s ADHD-om dekoncentrirana jer ih iritira etiketa na majici ili zvuk pisanja iza njega

– Napravite tiho mjesto u razredu – vreću za sjedenje u kutu učionice, dekicu ili jednostavno iscrtano mjesto na kojem će se moći smiriti

– Odmah im objasnite što tamo mogu raditi – crtati, pisati ili kratko odmoriti

– Za stariju djecu dogovorite da, kada osjete da gube kontrolu, odu porazgovarati s nekim iz stručne službe

**11. Potaknite dijete da što dulje sjedi mirno na mjestu**

– Budite sigurni da je dijete dobro razumjelo upute prije nego ga pustite da samostalno rješava zadatke

– Dajte im pisane upute ili listu zadataka s koje će moći prekrižiti zadatke i korake koje je prešao ili riješio

– Neka mu je sav pribor pri ruci, kako ne bi imao izgovor za ustajanje s mjesta

– Dogovorite se s drugim djetetom da mu pruži pomoć ako bude potrebno

**12. Dopustite učenicima koji teško sjede na mjestu da prošeću**

– Kretanje pomaže djeci s ADHD-om da se opuste i ponovno koncentriraju

– Zamolite dijete da obavi neki zadatak – obriše ploču ili posloži knjige na polici

– Dopustite mu da ode popiti vode ili prošeće hodnikom

– Ako vam to zaista smeta, dopustite mu da se igra s nekim malim predmetom u tišini – npr. neka stišće u rukama gumenu lopticu

– Nikada ih nemojte kažnjavati uskraćivanjem odmora – mnoga djeca s ADHD-om još će se teže koncentrirati ako ne budu imali odmor

-preuzeto s web stranice <http://budenje.hr/>