



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI  
PROTECȚIEI SOCIALE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POS DRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI,  
CERCETĂRII  
TINERETULUI  
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



Casa Corpului Didactic  
„Alexandru Gavra”  
Arad

# ADHD - ul la vârsta preșcolară



## **Investește în oameni !**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 *„Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”*

Domeniul major de intervenție 1.3 *“Dezvoltarea resurselor umane din educație și formare”*

Cod contract: POSDRU/19/1.3/G/22401

**Titlul proiectului: *„Educație timpurie pentru toți”***

### **Beneficiar:**

Casa Corpului Didactic „Alexandru Gavra” Arad

### **Parteneri:**

Inspectoratul Școlar Județean Arad

Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Arad

Grupul Școlar „Sava Brancovici” Ineu

## *Deficitul de atenție și hiperactivitate (ADHD)*

Este o tulburare de dezvoltare caracterizată printr-un tipar persistent de neatenție, impulsivitate și hiperactivitate.



### *Cum recunoaștem un copil cu ADHD?*

- se joacă cu mâinile deseori sau se mișcă permanent pe scaun;
- are mișcări ample ale corpului, uneori stereotipe;
- este ușor distras de stimuli de mediu;
- nu finalizează activitățile pe care le începe;
- are adesea probleme în a sta liniștit (nu poate sta locului);
- vorbește deseori excesiv;
- deseori nu acceptă/ nu este atent(ă) atunci când i se vorbește direct;
- are deseori dificultăți în organizarea sarcinilor (jocurilor);
- pierde deseori lucruri (necesare îndeplinirii sarcinilor: jucării, jocuri);
- are somnul puțin agitat, se trezește de multe ori noaptea.

## Cu cine facem echipă?

*Atunci când în grupă aveți un copil cu ADHD, cel mai important lucru este să explicați cu răbdare părintelui că este necesar să faceți echipă cu dânsul pentru a depăși problema copilului. Apelați la ajutorul asistentei medicale a unității sau al medicului de familie pentru a exclude orice problemă de natură fizică. Cereți ajutorul psihologilor și a altor specialiști pentru a colabora și a rezolva cu succes dificultățile întâmpinate cu acești copii.*



## Ce gândește părintele...

*De ce nu se joacă în liniște?*

*De ce manifestă nervozitate atunci când stă?*

*De ce strică lucruri?*

*De ce nu mă ascultă?*

*De ce vorbește excesiv?*

*De ce-mi întrerupe discuțiile?*





## Ce putem spune părinților?

- **Manageriați eficient timpul alocat copilului** - relaționați frecvent cu copilul, tratați cu calm și răbdare problemele cu care se confruntă și nevoile sale specifice.
- **Stabiliți-i un program clar de activitate** – creați-i/organizați-i un spațiu doar pentru sarcinile de lucru, fiți constanți în pașii de urmat în cadrul programului.
- **Utilizați un sistem de recompense și de sancțiuni** – utilizați recompensele corelate cu pasiunile și interesele constructive manifestate de copil; faceți sancțiunile eficiente, ferme și aplicate proporțional cu comportamentul său greșit; evitați violența fizică sau verbală.
- **Utilizați formule clare de adresare** – asigurați-vă că atenția copilului este trează înainte de a-i transmite elementele importante privind sarcinile de lucru.
- **Favorizați-i interacțiunile pozitive** - încurajați copilul să lucreze în echipe.
- **Limitați-i timpul petrecut în fața televizorului, creșteți timpul petrecut în familie** – organizați jocuri în familie, activități amuzante și educative de petrecere a timpului liber.
- **Stimulați-i imaginația**





## Sugestii pentru educatoare

- **Apreciați creativitatea și spontaneitatea copiilor**
- **Împărțiți sarcinile date în unități mici, astfel încât preșcolarii să aibă cât mai multe recompense imediate și feedback pentru îndeplinirea lor.**
- **Alternați perioadele de concentrare a atenției cu cele în care preșcolarii se pot mișca, pot vorbi sau pot urmări activități care sunt mai dinamice.**
- **Dați-le preșcolarilor responsabilități care să le dezvolte abilitățile de lider (exemplu: să organizeze grupa pentru activități desfășurate în grupuri mici).**
- **Organizați activități orientate pe lucrul individual și în grupuri mici.**
- **Atrageți atenția asupra comportamentelor inacceptabile și redirectionați preșcolarii înspre comportamente acceptabile.**
- **Permiteți preșcolarilor să se deplaseze pe arii restrânse din sală, cu condiția de a nu deranja.**
- **Formulați instrucțiunile clar și concis.**
- **Alternați sarcinile dificile cu cele ușoare.**
- **Comunicați preșcolarilor atunci când apar schimbări în ceea ce privește cerințele la nivelul grupei.**
- **Faceți din cerințele dumneavoastră provocări în care copiii să se implice din curiozitate sau interes.**
- **Comunicați-le părinților evoluția copilului.**

- Folosiți umorul în interacțiunea cu copiii cu ADHD.
- **Utilizați întăririle pozitive** - nu acordați privilegii sau recompense înainte ca un comportament dorit să fie achiziționat; înțelegeți că întăririle negative, dacă nu sunt folosite într-un sens constructiv pot avea un efect negativ asupra copilului.
- **Acordați un semnal prestabilit** - în situațiile de zi cu zi, când știți că de obicei copilul are un comportament nedorit; stabiliți un semnal special între voi doi care îl va atenționa că modul lui de a se comporta în acel loc este inacceptabil (ex. atingeți-l pe umăr).
- **Dați comenzi clare și explicite (specifice)** – dacă îi spuneți copilului un simplu „oprește-te!” nu are de obicei nici un înțeles; Fiți clari: „*Mihai, oprește-te din alergat acum!*”
- **Utilizați fraze cu mesaj ascuns** - această strategie vă permite să completați și recompensați comportamentul dorit, menționând în același timp și un comportament neadecvat (de exemplu, „mulțumesc că ți-ai pus hainele în dulap și nu le-ai aruncat pe pardoseală”).
- **Oferiți alternative** - decât să-i spuneți copilului ce are de făcut, mai bine oferiți-i o alternativă, exemplu: „Ai vrea să pui masa sau să aranjezi hainele?” Dați-i posibilitatea copilului să ia propriile decizii, dar asigurați-vă că înțelege că dacă el nu o va face (nu va lua o decizie), o veți lua dumneavoastră pentru el.
- **Ignorați anumite comportamente** - această strategie poate fi utilizată atunci când copilul realizează un comportament mai puțin supărător și care poate fi tolerat.
- **Utilizați ”regula bunicii”** - Regula bunicii este un angajament simplu care spune cam așa: „Când ai terminat ceea ce trebuia să faci, atunci poți să faci ceea ce vrei să faci”.
- **Utilizați pedeapsa** - aceasta trebuie să fie scurtă, consistentă și imediată pentru a înlătura comportamentul necorespunzător.

- *Observați antecedentele care duc la comportamentul neadecvat (indezirabil) și modificați-le înainte de a apela la pedeapsă;*
- *Pedeapsa nu produce comportamentele dorite (dezirabile), ci doar le suprimă pe cele indezirabile;*
- *Ponderați intensitatea pedepselor. O pedeapsă mai severă nu are neapărat un efect mai mare, dar cu siguranță are costuri mai mari;*
- *Aplicați pedeapsa imediat după comportamentul vizat;*
- *Exprimați verbal regula pentru care aplicați pedeapsa;*
- *Prezentați pedeapsa în termeni de beneficii și nu costuri;*
- *Aplicați pedeapsa astfel încât să nu afecteze relația afectivă cu copilul.*



## Jocuri, tehnici, aplicații

**1. Jocul monedelor.** Este un joc folosit în programele psihologilor. Îți va plăcea acest joc pentru că îmbunătățește memoria și determinarea succesiunilor, la fel de bine ca și atenția și concentrarea, iar copilului tău îi va plăcea pentru că este rapid și amuzant. Mai întâi, ai nevoie de o grămăjoară mică de monede asortate, o planșă de carton ca să le acoperi și un ceas cu secundar. Alege cinci monede din grămada (de exemplu trei monede de 10 bani și doua de 5 bani) și așează-le pe un rând.

Apoi îi spui copilului “Privește cu atenție monedele de pe masă”. Apoi, acoperă monedele cu planșa de carton. Pornește



secundarul ceasului, și cere-i să aranjeze și el monedele în aceeași secvență, folosind monedele luate din grămadă. După ce a terminat, înregistrează pe ceas momentul și înlătură cartonul care acoperă monedele din secvența ta. Notează cât timp i-a luat ca să formeze succesiunea și dacă succesiunea lui este corectă sau nu. Dacă succesiunea nu este corectă, lasă-l să repete până când va reuși. Pe măsură ce înaintați, poți crește dificultatea succesiunilor, incluzând și alte tipuri de monede. Vei vedea cum se îmbunătățește puterea de concentrare și capacitatea de a face secvențe corecte pe măsură ce vă jucați mai mult, iar acest lucru este o bună răsplată pentru amândoi.

**2. Relaxarea și imaginația pozitivă.** Combinând tehnici simple de relaxare, cum ar fi respirația profundă, cu proiectarea în imaginație a unor imagini pozitive, copilul va ajuta creierul să dezvolte noi deprinderi. Deci, copiii cu ADHD își pot imagina că sunt atenți în clasă sau sunt în stare să stea locului, iar acest lucru le poate schimba comportamentul la școală.

**3. Alinierea creierului cu corpul.** Un exemplu al acestei tehnici ar fi să îl pui pe copil să stea așezat pe un scaun, fără să se miște. Vei cronometra cât timp a fost în stare copilul tău să stea cuminte. Repetițiile făcute de-a lungul a câtorva săptămâni vor arăta progrese. Prin acest exercițiu, conexiunile neuronale dintre creier și corp sunt întărite, furnizând o crescută stăpânire de sine.

**4. Puzzle-ul din cuvinte încrucișate sau din imagini.** Sună simplist, dar ele sunt niște unelte foarte bune pentru copiii cu ADHD. Puzzle-ul din cuvinte încrucișate va îmbunătăți atenția pentru cuvinte și abilitatea de a urmări secvențe, în timp ce puzzle-ul în imagini, în care copilul va trebui să



găsească diferențele dintre două imagini aparent identice, sau să identifice obiecte ascunse într-o poză, vor dezvolta atenția și concentrarea.

**„Magărușul Zuki”** (Drugaș, Ioana, Bîrle, Delia (coord.), *Educăm și vindecăm prin povești*, p. 278)

**Poveste terapeutică „Țup – Țup”** (<http://logopedie.blogcreativ.ro/LOGOPEDIE-b1/POVESTE-TERAPEUTICA-b1-p37.htm>)

- **Scopul poveștii:** educarea comportamentului și a emoțiilor prin imitație;
- **Cui se adresează povestea:** unor copii cu ADHD care sunt tot timpul agitați, neastâmpărați, care au probleme emoționale din această cauză, se culpabilizează, sunt introvertiți, își găsesc greu prieteni;
- **Materiale didactice posibile:** ilustrații care să reprezinte comportamentul negativ și cel așteptat și stările emoționale negative și pozitive;
- **Întrebări finale:** Ți-a plăcut povestea?; Ce ți-a plăcut cel mai mult? De ce?; Ce nu ți-a plăcut în poveste? De ce?; Cu care iepuraș ți-ar plăcea să semeni, cu cel de la începutul poveștii sau cu cel de la sfârșitul ei?; Ce trebuie să faci ceva pentru a avea prieteni și să nu se simtă singur?



## Bibliografie

1. Cucu- Ciuhan, G., (2001): *Psihoterapia copilului hiperactiv - o abordare experiențială*, Editura Sylvi, București;
2. Dobson, J., *Copilul îndărătnic de la naștere până la adolescență*, Misiunea Creștină Noua Speranță;
3. Drugaș, I., Bîrle, D. (coordonatori) (2008): *Educăm și vindecăm prin povești*, Editura Universității din Oradea;
4. Fundația de Abilitare „Speranța” Centrul de Educație Specială „Speranța”, *Ghid practic pentru educatorii și părinții copiilor cu tulburări de atenție și hiperactivi (sindrom ADHD)*;
5. <http://logopedie.blogcreativ.ro/LOGOPEDIE-b1/POVESTE-TERAPEUTICA-b1-p37.htm>;
6. <http://www.teachervision.fen.com/special-education/new-teacher/48460.html?page=2&detoured=1>;
7. Weihs, T. J., (1998): *Copilul cu nevoi speciale - elemente de pedagogie curativă*, Editura Triade, Cluj-Napoca.



## EDUCAȚIE TIMPURIE PENTRU TOȚI

### **Echipa de elaborare a broșurii:**

Psiholog **Otilia Ardelean**

Psiholog **Emese-Roberta Bojin**

Psiholog **Mirela Borle**

Psiholog **Lavinia Petronela Caragia**

Psiholog **Fevronia Rodica David**

Psiholog **Mirabela Codruța Hanganu**

Psiholog **Doina Inklovits**

Psiholog **Maria Simona Miclăuș**

### **Echipa de coordonare:**

Profesor **Larisa Chițu**

Profesor **Raluca Martin**

Profesor **Emilia Sorîțeu**

### **Design broșură:**

Profesor metodist **Camelia Avramescu**

Titlul programului: Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Titlul proiectului: „Educație timpurie pentru toți”

Editorul materialului: Casa Corpului Didactic „Alexandru Gavra” Arad

Data publicării: noiembrie 2010

*„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”*