

**ACTIVITĂȚI LUDICE PENTRU COPII CU
DEFICIT DE ATENȚIE ȘI HIPERACTIVITATE
(ADHD)**

Resursă educațională deschisă

Autor: prof. BĂLICI CLAUDIA

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN HUNEDOARA

Introducere

Termenul de ADHD provine din prescurtarea acestui diagnostic în limba engleză (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder). ADHD (sau tulburarea de atenție și hiperactivitate) este o patologie caracterizată prin tulburări de atenție și concentrare, agitație (hiperactivitate) și impulsivitate.

În literatura de specialitate se disting trei subtipuri ale acestei tulburări:

- ADHD cu pondere mai mare a componentei de inatenție (acești copii sunt apatici, lenți în reacții și parcă „visează cu ochii deschiși”);
- ADHD în care predomină componentele de hiperactivitate/impulsivitate (copiii sunt extrem de activi, predomină comportamentele agresive, există o rată mare a abandonului școlar și a absenteismului);
- ADHD combinat (fiind prezente atât elemente de inatenție, cât și de impulsivitate/hiperactivitate).

Deficitul de atenție și hiperactivitate (ADHD) devine vizibil la unii copii de la vârste fragede. Copilului care suferă de această tulburare îi este foarte greu să-și controleze comportamentul, să-și mențină atenția și concentrarea la ceea ce se întâmplă în jurul lui.

Jocurile potrivite pentru acești copii sunt cele distractive, ușor de înțeles, care se pot repeta din nou și din nou, astfel încât copilul să poată învăța și îmbunătăți abilitățile personale.

Pentru cadrele didactice, copiii cu ADHD reprezintă o mare provocare la școală, deoarece necesită multă atenție. Manifestările predominante în ADHD, și anume dificultățile de concentrare, impulsivitatea și hiperactivitatea, duc cu ușurință la dificultăți și conflicte la școală.

Cui se adresează?

Materialul de față se adresează cadrelor didactice din învățământul preșcolar și primar de masă și din învățământul special preșcolar, primar și gimnazial, putând fi utilizat ca suport de învățare la activități de joc liber, Consiliere și dezvoltare personală, la alte discipline de studiu precum Educație fizică și activități sportive, Ludoterapie, Socializare sau la activități outdoor de educație nonformală.

Ce se urmărește? Dezvoltarea unei atitudini pozitive și de toleranță față de integrarea tuturor elevilor în sistemul educațional.

Care sunt obiectivele propuse?

- sensibilizarea elevilor asupra problematicii elevilor cu ADHD;
- conștientizarea și combaterea stereotipurilor, prejudecăților și a discriminărilor cu privire la elevii cu ADHD din școlile de masă sau din școlile speciale.

1. Prinde-mă!

Copilul va alerga și noi vom încerca să-l prindem. Dacă am reușit să-l atingem, copilul „va îngheța” și va trebui să rămână nemișcat 10 secunde. Apoi, poate fugi din nou. Jocul este distractiv și antrenează autocontrolul.

2. Ține sacul bine!

Avem nevoie de un mic săculeț umplut cu fasole ce se poate așeza pe capul copilului. Vom folosi și noi un astfel de săculeț, iar copilul va imita mișcările noastre: plimbare, ne aplecăm ușor în față, ne lăsăm pe genunchi, fără a scăpa săculețul de pe cap.

3. Prințesa din pădurea adormită

Copiii au dificultăți în menținerea atenției în sarcinile date sau la joacă. Această activitate le oferă posibilitatea de a-și antrena capacitatea de concentrare. Avem nevoie de o baghetă magică și dacă reușim să atingem copilul acesta va adormi ca și personajul din poveste. Copilul va sta întins, fără să se miște, până când va simți îmbrățișarea adultului. Pe parcursul jocului copilul își va concentra atenția pentru a evita atingerea baghetei magice, apoi își va exercita capacitatea de autocontrol pentru a rămâne nemișcat. În final, va menține atenția activă pentru a simți îmbrățișarea eliberatoare.

4. Jocuri cu mingea

Aruncăm mingea de la unul la altul, îi explicăm copilului că în momentul în care spunem „Roșu!” va trebui să ridice mingea deasupra capului. Jocul solicită concentrarea și viteza de reacție a copilului.

5. Pământ, apă, cer

Stabilim cu copilul locațiile: la dreapta este apa, la stânga cerul, iar în mijloc pământul. Adultul va indica o direcție cu mâna, iar copilul va trebui să se așeze în locul potrivit. Uneori adultul va indica eronat: le va arăta alt loc decât a strigat. Jocul îl va ajuta pe copil în operarea cu informații de mai multe tipuri, la dezvoltarea memoriei de lucru și concentrarea atenției.

6. Construiește modelul

Pentru acest joc, putem utiliza nasturi sau creioane. Vom realiza un pattern: 2 creioane roșii, 3 creioane verzi, 2 creioane roșii. Punem deoparte creioanele și cerem copilului să repete modelul. Copiii cu deficit de atenție, nu reușesc întotdeauna să urmeze instrucțiunile date. În acest caz, formularea instrucțiunilor concomitent cu demonstrarea îl vor ajuta pe copil să se concentreze asupra a ceea ce are de realizat.

7. Twister pentru degete

Pregătim copilului o foaie cu cercuri colorate de diferite dimensiuni. Îi oferim diferite instrucțiuni: pune un deget pe un cerc roșu, pune arătătorul pe un cerc albastru, etc. Putem crește complexitatea jocului, dacă vedem că reușește să urmeze instrucțiunile (pune inelarul de la mâna stângă pe un cerc verde mic). Jocul poate contribui la îmbunătățirea concentrării, memoriei și să încurajeze controlul asupra comportamentului impulsiv.

8. Unde cântă toba?

Copilul va închide ochii, apoi vom bate într-o toabă. Trebuie identificat din care colț al camerei a auzit sunetul tobei.

9. Spune după mine!

Aruncăm o jucărie de pluș copilului și rostim un nume cu o anumită intensitate. Copilul ne va arunca jucăria, reproducând intensitatea numelui (tare sau încet).

10. Găsește diferențele

Vom folosi un set de obiecte (câte două din fiecare) și le vom așeza într-o anumită ordine cu mici diferențe. Copilul va analiza obiectele și va identifica diferențele. Activitatea permite copilului să maximizeze atenția acordată detaliilor.

11. Statuile muzicale

Dezvoltă atenția, răbdarea, capacitatea de concentrare. Pot participa toți copiii din clasă. În timp ce se aude muzica, toți dansează (mișcărilor sunt la alegerea fiecăruia), iar în momentul în care muzica este oprită, toți dansatorii rămân statui în poziția în care se afla exact atunci când se oprește muzica. Când melodia se aude din nou, încep și dansatorii să se miște pe ritmul ei. Se repetă ori de câte ori vă doriți. Ceea ce este important, pentru copilul cu ADHD, să creșteți gradat timpul cât stă nemișcat.

12. Deranjează-mă!

Dezvoltă capacitatea de concentrare.

Copilul primește o sarcină (ex. numără de la 1 la 10 în sens crescător și descrescător). În acest timp încerci să-i distragi atenția dansând, făcând diferite mișcări. Dacă nu se oprește și continuă să numere corect primește un stimulent.

Bibliografie:

www.jucarii-vorbarete.ro

www.kidmagia.ro