

Drogi Nauczycielu

Wiem, że przez swoje zachowanie jestem dla Ciebie utrapieniem, a praca ze mną to prawdziwe wyzwanie, ale jeśli spróbujesz zrozumieć dlaczego tak się dzieje i we właściwy sposób wykorzystasz moje atuty, to oboje osiągniemy sukces.

Zmagam się z Adhd, zaburzeniem, które nie jest wynikiem złego wychowania, czy niewłaściwej diety. Mój mózg pracuje inaczej niż inne. W centrum sterowania zachowaniem i koncentracją nie wszystko działa jak powinno. Nie mam mechanizmu, który filtruje docierające informacje i decyduje co z nimi zrobić. Wszystko jest tak samo ważne i tak samo pilne.

Potrzebuję ruchu i stymulacji

Wbrew pozorom, chociaż jestem pędzącym chaosem, nie potrzebuję wyciszenia. Potrzebuję stymulacji. Zupełnie spokojne otoczenie może powodować, że mój łaknący bodźców mózg zacznie się zastanawiać gdzie są „atrakcje”. Moja zdolność koncentracji jest powiązana z ruchem, który ładuje jej baterie. Naprawdę wiem, że w czasie lekcji powinienem siedzieć cicho w ławce i pracować. Niestety, ta bateria jest bardzo słaba, więc mózg ją wyłącza i zaczyna szukać ładowarki. Najpierw zaczyna mnie coś swędzieć, zapominam co miałem zrobić, więc się odwracam do kolegi, potem muszę zatemperować otówek, więc wstaję z ławki... Kiedy pozwolisz mi używać czegoś, co będzie zajmowało moje ciało (np. jakiś drobny przedmiot do trzymania w ręku, czy gryzienia), mój mózg będzie przynajmniej częściowo zajęty i bateria nie będzie się tak szybko rozładowywać. A kiedy moje zachowanie staje się nie do zniesienia, pozwól mi ją szybciej podładować – chętnie pobiegnę zmoczyć gąbkę, albo zetnę tablicę. Chwila ruchu prawdopodobnie mi pomoże wrócić do pracy.

Przyciągnij moją uwagę

To może być często trudne, bo się kręcę, gadam i nie patrzę na Ciebie. Ale to nie znaczy, że nie słucham co mówisz. Jeśli chcesz się upewnić, poproś mnie o powtórzenie tego co powiedziałeś, zamiast kolejny raz mówić „uważaj”. Przeważnie odpowiem właściwie, ale jeśli zdarzy mi się, że nie umiem powtórzyć, daj mi chwilę na ponowne skupienie uwagi. Nie bierz do siebie tego, że czasem wydaję się być znudzony. To dla mnie wielki trud motywować się do zrobienia czegoś, co nie jest bardzo atrakcyjne. Zachęcaj mnie jednak do pracy. Drobne pochwały czy nawet uśmiech, bardzo mnie motywują do większego wysiłku i ukończenia pracy.

Zaangażuj mnie do pracy

Dla mnie to ogromne wyzwanie siedzieć bez ruchu i słuchać przez dłuższy czas. Spróbuj mnie zaangażować tak bardzo, jak tylko się da – mój mózg pracuje dużo lepiej kiedy uczę się interaktywnie, niż przy pasywnym słuchaniu. Im więcej moich zmysłów zostanie uruchomionych, tym będzie się nam lepiej pracowało. Czasem samo polecenie może nie wystarczyć i będę potrzebował zobaczyć jak należy wykonać zadanie. Raczej nie przyznam się, że nie rozumiiałem, więc będę wdzięczny jak się upewnisz, że wiem co robić, zanim zapytam kolegi albo zrobię źle.

Pokaż mi cel

To czego nauczę się w szkole, nie zawsze jest dla mnie jasne i oczywiste. Czasem potrzebuję twojej pomocy, abyś mi pokazał co już umiem – kiedy zadajesz mi pytanie, niech odpowiedź będzie celem, który chcę osiągnąć i z którego będę dumny. Chciałbym poznać odpowiedź, a nie tylko się jej nauczyć.

Zachęcaj, ale nie piętnuj

Kiedy słyszę, że stać mnie na więcej, ale zbyt mało się staram, że nie uważam, moją motywację i sposób myślenia zaczyna niszczyć poczucie, że widocznie jestem za głupi, żeby się tego nauczyć, że jestem do niczego. Ja naprawdę nie umiem skupić się bardziej, więc takie słowa zniechęcają mnie nawet do próbowania. Zwłaszcza wypowiedziane przy całej klasie. Nie karz mnie za moją przypadłość – ona wystarczająco daje mi w kość. Chociaż pewnie mówisz to wszystko, aby mnie zmotywować, bo wierzysz w moje możliwości.

Czasem ściągam uwagę wcale tego nie chcąc, bujając się na krześle, obgryzając ołówek, czy gapiąc się bezmyślnie przez okno. Potrzebuję wtedy Twojego cierpliwego przywołania do porządku, nie zawstydzania czy przykrych uwag.

Choć częściej od innych kolegów bywam nieznośny, to dużo bardziej niż oni potrzebuję pozytywnej motywacji, wsparcia i zachęty, a dostaję ich dużo mniej ze względu na to jak się zachowuję.

Tak naprawdę **wszystko czego potrzebuję to zrozumienia**, że wrogiem nie jestem ja, tylko moje ADHD. Moje zachowanie nie jest celowe i nie umiem nad wszystkim zapanować.

To, że czasem zachowuję się niezgodnie z oczekiwaniami, to nie dlatego, że chcę Cię zdenerwować, zrobić na przekór albo Cię nie szanuję. Doskonale sobie zdaję sprawę dlaczego pewne zachowania nie są akceptowane. Mój mózg jednak działa inaczej. On działa tu i teraz. Nie wyciąga wniosków i nie myśli o konsekwencjach.

I choć bardzo bym chciał być taki jak inni, to nie mam wpływu na to jak działa mój mózg – on potrzebuje cały czas bodźców i wszystkie traktuje jednakowo – tak samo ważne jest Twoje „proszę o ciszę”, jak swędzący palec u nogi, który natychmiast potrzebuje podrapania, nawet jeśli muszę zdjąć but i niechcący przewrócę krzesło. Mój mózg nie robi tego co ja chcę, tylko zmusza mnie do robienia tego co on chce. I choć bardzo się staram by było odwrotnie, to nic z tego nie wychodzi, bo to on jest szefem. Tak samo jak samo jak niewidomy nie zobaczy kolorów, choćby starał się najmocniej na świecie, a głuchy nie usłyszy muzyki.