

# Ghid pentru cadrele didactice în interacțiunea cu copiii neurodivergenți

Acest material se regăsește și online la adresa: <https://www.despreadhd.ro/ghid-cadre-didactice>

## Cuprins

Recomandări generale.....	2
Cum atrageți atenția unui copil neurodivergent fără a se simți jenat.....	3
Recomandări generale în comunicare și mod de lucru.....	3
Recomandări generale pentru ADHD.....	3
Recomandări generale pentru autism.....	4
Respect și demnitate.....	4
Comunicarea cu elevii.....	4
Crearea unei comunități incluzive.....	5
Rolul profesorului ca model.....	5
Evaluarea și feedback-ul.....	5
Sănătatea emoțională și bunăstarea.....	5
Respectarea nevoilor senzoriale.....	6
Utilizarea căștilor sau jucăriilor senzoriale.....	6
Abordarea prin stilul perceptiv preferat.....	6
Mediu calm și suportiv.....	6
Crearea unei zone de relaxare în clasă.....	6
Strategii de gestionare eficientă a timpului.....	7
Structurare din exterior.....	7
Colaborarea cu părinții sau aparținătorii (persoanele care au în grijă copiii).....	7
Concluzii.....	7

## Contributori

La alcătuirea acestui ghid au contribuit:

- [Andrei Hodorog](#), autist & ADHD, fondator [DespreADHD.ro](#) și grup [About ADHD România](#)
- [Dr Alida Taranu Ternstrom](#), medic neurodivergent și neuroafirmant
- [Dr Anita Iuhasz](#), medic psihiatru pediatric neuroafirmant
- [Andrada Stanciu](#), psiholog clinician și psihoterapeut neuroafirmant
- [Giancarlo Cristea](#), psihoterapeut neuroafirmant
- Nicoleta, cadru medical în SUA

Elevii autiști și/sau cu *ADHD (Tulburare de Deficit de Atenție și Hiperactivitate)* necesită o abordare pedagogică adaptată, pentru a le maximiza potențialul și pentru a le asigura un mediu propice dezvoltării. Este esențial pentru cadrele didactice să adopte o atitudine inclusivă și să demonstreze empatie, răbdare și înțelegere în interacțiunea cu acești elevi. Este de asemenea important ca profesioniștii din sistemul de învățământ să recunoască neurodivergența copiilor chiar și în absența diagnosticului formal.

## Recomandări generale

**Informarea și formarea profesională** - Este important ca toate cadrele didactice să se informeze cu privire la caracteristicile ADHD și autismului și să urmeze formări specifice pentru a putea răspunde adecvat nevoilor acestor elevi.

**Colaborarea cu părinții și specialiștii** - Părinții și terapeuții copilului pot oferi informații valoroase despre strategiile care funcționează cel mai bine pentru fiecare copil în parte.

**Crearea unui mediu predictibil** - Stabilitatea și rutina îi ajută pe elevii autiști și/sau cu ADHD să înțeleagă ce se așteaptă de la ei și să se simtă mai puțin anxioși.

**Personalizarea strategiilor de învățare** - Fiecare copil este unic, iar strategiile de predare ar fi benefic să fie adaptate pentru a se potrivi nevoilor individuale.

**Evitați remarcile negative în fața clasei** - Criticile sau reproșurile în public pot afecta stima de sine a copilului și pot intensifica sentimentele negative și comportamentele nedorite.

**Nu forțați contactul vizual** - Mulți copii autiști pot găsi contactul vizual direct intens și stresant. În aceste cazuri, este important să elaborați metode alternative în comunicare.

**Nu expuneți copilul în fața clasei fără consimțământul său** - A pune un copil în centrul atenției fără acordul său poate fi o experiență extrem de neplăcută pentru acesta, sau chiar traumatizantă.

**Afișați rutinele în clasă.** Acest lucru va ajuta copiii să se simtă mai confortabil în legătură cu ziua de școală și să se pregătească mental pentru sarcinile care urmează.

## Cum atrageți atenția unui copil neurodivergent fără a se simți jenat

În cazurile în care un copil pare să nu fie atent, în loc să-i atragem atenția într-un mod care ar putea fi jenant sau stresant pentru el, putem opta pentru abordări mai discrete și eficiente.

**Stabiliți un semnal secret:** În colaborare cu elevul, decideți asupra unui semnal non-verbal care să servească drept reminder discret pentru a-și redirecționa atenția. Acest lucru îi va conferi copilului un sentiment de control și va minimiza stresul asociat cu corectarea publică.

**Utilizează atingeri ușoare:** O metodă de a comunica semnalul ar putea fi o ușoară atingere pe umăr sau o bătaie ușoară în bancă, care să atragă atenția copilului fără a-i perturba pe ceilalți elevi.

**Introduceți semnale auditive:** Alternativ, puteți folosi un semnal auditiv blând, cum ar fi un sunet specific sau o notă muzicală redată la un volum scăzut, care să fie recunoscut de copil ca un indiciu pentru a-și reorienta atenția.

**Asigurați-vă că semnalul este discret:** Este esențial să alegeți un semnal care să nu pună copilul în centrul atenției clasei sau să-l facă să se simtă inconfortabil. Intimitatea și respectul trebuie să fie întotdeauna prioritare.

**Consistență și răbdare:** Utilizați semnalul consecvent și oferiți copilului timp pentru a reacționa la acesta. Răbdarea este vitală în timp ce elevul învață să recunoască și să răspundă la semnalele nonverbale.

**Feedback pozitiv:** Când copilul reușește să-și redirecționeze atenția și să se concentreze pe sarcină, oferiți-i recunoaștere și feedback pozitiv. Acest lucru îl va încuraja să continue în aceeași manieră.

## **Recomandări generale în comunicare și mod de lucru**

**Adoptați instrucțiuni clare și concise** - Elevii autiști și/sau cu ADHD pot avea dificultăți în urmărirea instrucțiunilor complexe sau ambigue.

**Utilizați suporturi vizuale** - Imaginile, diagramele și alte suporturi vizuale pot ajuta la clarificarea instrucțiunilor și la structurarea sarcinilor.

**Oferiți feedback pozitiv** - Încurajarea progreselor, chiar și a celor mici, poate motiva elevii și poate îmbunătăți comportamentul.

**Permiteți pauze** - Elevii cu ADHD pot beneficia de pauze scurte pentru a-și consuma energia și a se reconecta la sarcini.

**Ajustați sarcinile** - Sarcinile complexe pot fi divizate în pași mici pentru a le face mai ușor de gestionat.

## **Recomandări generale pentru ADHD**

**Gestionați hiperactivitatea** - Oferiți elevilor cu ADHD oportunități de mișcare și activități care să le permită să-și folosească energia într-un mod productiv.

**Îmbunătățiți concentrarea** - Reduceți distracțiile din clasă și folosiți tehnici de gestionare a timpului, cum ar fi temporizatoarele sau listele de sarcini.

**Suțineți organizarea** - Ajutați elevii să se organizeze prin folosirea agendelor și a sistemelor de organizare a materialelor lor.

## **Recomandări generale pentru autism**

**Asigurați consistența și predictibilitatea** - Mențineți un program regulat și anunțați schimbările de rutină în avans.

**Adaptați comunicarea în stilul preferat** - Elevii autiști pot să se descurce cel mai bine fie verbal, fie non-verbal, fie prin alte forme de comunicare. Identificați modul de comunicare preferat și faceți tot ce puteți să-l implementați conform nevoilor.

**Adaptarea mediului** - Mulți copii autiști au sensibilități senzoriale. Asigurați-vă că mediul de învățare nu este prea zgomotos sau vizual aglomerat.

Prin urmarea acestor recomandări, cadrele didactice pot face minimul pentru a crea o atmosferă de învățare care respectă diferențele individuale, și celebrează unicitatea fiecărui elev, în încercarea de a crea o comunitate incluzivă și empatică.

Aceste recomandări sunt aliniate cu principiile de bază ale demnității umane și respectă drepturile și nevoile elevilor autiști și/sau cu ADHD. Este fundamental ca fiecare cadru didactic să încorporeze

aceste practici în metodologia sa pentru a asigura succesul educațional și emoțional al tuturor elevilor. În continuare, este important să detaliem recomandările pe fiecare arie de activitate și/sau interacțiune.

## Respect și demnitate

Subliniem faptul că respectul pentru drepturile fundamentale ale elevilor autiști și/sau cu ADHD ar fi ideal să reprezinte o prioritate în toate acțiunile și interacțiunile din mediul educațional. Înțelegerea nevoilor specifice elevilor autiști și/sau cu ADHD și adaptarea metodelor didactice pot face o diferență majoră în educație și dezvoltare.

**Respectați individualitatea fiecărui elev** - Recunoașteți că fiecare elev are propriile sale calități, interese și provocări, și tratați-l ca atare.

**Evitați etichetarea** - Folosirea etichetelor poate duce la stigmatizare și discriminare. În loc de etichete, concentrați-vă pe nevoile și comportamentul specific elevului.

**Promovați autonomia** - Încurajați independența elevilor, permițându-le să facă alegeri și să își asume responsabilitatea pentru sarcinile lor, în măsura posibilităților.

**Asigurați confidențialitatea** - Informațiile privind diagnosticul și nevoile elevului ar fi indicat să fie partajate doar cu personalul relevant.

## Comunicarea cu elevii

**Adaptarea limbajului** - Folosiți un limbaj simplu, direct și literal. Evitați idiomele sau expresiile figurative care pot fi greu de înțeles pentru unii elevi autiști.

**Clarificați așteptările** - Stabiliți reguli și așteptări clare și corespunzătoare vârstei și abilităților elevilor.

**Utilizați strategii de comunicare alternative** - În cazul elevilor non-verbali sau cu dificultăți de comunicare, folosiți comunicarea augmentativă și alternativă (CAA), cum ar fi pictogramele sau dispozitivele de vorbire.

## Crearea unei comunități incluzive

**Educați și ceilalți elevi** - Sensibilizați elevii neurotipici despre diversitate și includerea socială pentru a promova empatia și acceptarea.

**Combaterea hărțuirii și a bullying-ului** - Vegheați și interveniți prompt pentru a preveni și a aborda orice formă de hărțuire sau bullying împotriva elevilor cu nevoi speciale.

**Folosirea tehnologiei** - Tehnologiile asistive pot fi de mare ajutor pentru elevii autiști și/sau cu ADHD, facilitându-le învățarea și comunicarea.

## Rolul profesorului ca model

**Fiți un exemplu de comportament** - cadrele didactice ar fi ideal să fie modele de comportament pozitiv, deoarece elevii tind să imite atitudinile și comportamentele adulților pe care îi respectă.

**Demonstrați flexibilitate și adaptabilitate** - Fiecare zi poate aduce noi provocări. Fiți pregătiți să ajustați abordările pedagogice când este necesar.

**Promovați și modelați respectul reciproc** - În interacțiunea cu toți elevii, arătați respect și încurajați-i să-și respecte colegii, indiferent de diferențele dintre ei.

**Fiți conștient de propriile atitudini și prejudecăți** - Reflectați la propriile comportamente și asigurați-vă că acestea nu perpetuează stereotipuri sau stigma.

## Evaluarea și feedback-ul

**Adaptați metodele de evaluare** - Testele standardizate pot să nu reflecte corect abilitățile elevilor autiști și/sau cu ADHD. Explorați metode alternative de evaluare care să permită elevilor să își demonstreze cunoștințele în moduri care le sunt accesibile.

**Feedback constructiv** - Când oferiți feedback, concentrați-vă pe aspectele pozitive și oferiți sugestii concrete pentru îmbunătățire.

**Celebrați progresul** - Recunoașterea și celebrarea succeselor, indiferent cât de mici, pot întări încrederea și motivația elevului.

## Sănătatea emoțională și bunăstarea

**Monitorizați și susțineți sănătatea emoțională** - Fie că este vorba de anxietate, frustrare sau alte emoții, este important să fiți atenți la starea emoțională a elevilor și să oferiți suport când este necesar.

**Creați un spațiu sigur** - Asigurați-vă că clasa este un mediu în care elevii se simt în siguranță să își exprime sentimentele și să ceară ajutor.

**Încurajați metode de coping pozitive** - Învățați elevii strategii de gestionare a stresului și de reglare emoțională adecvate vârstei și nivelului lor de dezvoltare.

## Respectarea nevoilor senzoriale

Fiecare elev poate avea preferințe și nevoi diferite în ceea ce privește stimulii senzoriali. Unii pot fi hiper-sensibili la sunete, lumini, mirosuri sau texturi, în timp ce alții pot căuta activ acești stimuli. Este important să:

- Identificați și respectați aceste nevoi, adaptând mediul de învățare pentru a minimiza disconfortul.
- Permiteți utilizarea căștilor antifonice sau a jucăriilor senzoriale, care pot ajuta elevii să se concentreze și să se calmeze.

- Observați și învățați semnalele non-verbale ale elevilor care pot indica o supra-stimulare senzorială.

## **Utilizarea căștilor sau jucăriilor senzoriale**

Aceste instrumente pot fi de mare ajutor pentru elevii care au nevoie să se desprindă pentru scurt timp de mediul înconjurător.

- Permiteți utilizarea căștilor în momentele de lucru independent sau când nivelul de zgomot din clasă este prea mare.
- Oferiți acces la jucării senzoriale pentru a ajuta la autoreglare și concentrare.

## **Abordarea prin stilul perceptiv preferat**

Elevii pot avea stiluri perceptuale diferite - unii învață mai bine vizual, alții auditiv sau kinestezic. Pentru a îmbunătăți procesul de învățare:

- Utilizați o varietate de materiale didactice care să includă suporturi vizuale, auditiv și tactil.
- Aflați care este stilul perceptiv preferat al fiecărui copil și încercați să personalizați activitățile didactice.
- Oferiți posibilitatea elevului de a folosi un dispozitiv de înregistrare pe parcursul lecțiilor.

## **Mediu calm și suportiv**

- Crearea unui mediu calm și suportiv este vitală pentru elevii cu nevoi senzoriale.
- Reduceți zgomotele de fond și controlați intensitatea luminii în clasă.
- Oferiți loc preferențial elevului, de obicei în primele bănci, pentru a nu fi distras de ceilalți colegi și departe de geam/ușa
- Asigurați o atmosferă în care elevii se simt în siguranță și înțeleși.
- Dacă este posibil oferiți elevului o cameră separată, pentru teste și examene.

## **Crearea unei zone de relaxare în clasă**

- Un spațiu dedicat în clasă poate fi extrem de util pentru elevii care au nevoie să se retragă dintr-un mediu stimulant.
- Amenajați un colț al clasei unde elevii să poată merge când sunt supra-stimulați.
- Echipați zona cu perne, materiale tactile și căști pentru reducerea zgomotului.

## **Strategii de gestionare eficientă a timpului**

Elevii cu nevoi speciale pot avea dificultăți în gestionarea timpului, ceea ce poate conduce la frustrare și anxietate. Pentru a-i ajuta:

- Învățați-i să utilizeze planificatori sau agende pentru a structura sarcinile și timpul.
- Stabiliți rutine zilnice clare și consecvente.
- Utilizați cronometre sau temporizatoare vizuale pentru a indica timpul rămas pentru o activitate.

## **Structurare din exterior**

Părinții și cadrele didactice pot oferi structura necesară pentru elevii care nu pot să se organizeze singuri.

- Lucrați împreună cu părinții pentru a stabili rutine la școală și acasă.
- Clarificați așteptările și oferiți feedback constant și pozitiv.

## Colaborarea cu părinții sau aparținătorii (persoanele care au în grijă copiii)

Părinții și aparținătorii sunt o resursă valoroasă de informații despre nevoile copiilor lor. Așadar, solicitați informații detaliate despre preferințele și nevoile senzoriale ale copilului. Colaborați pentru a dezvolta strategii consistente între școală și casă.

Implementarea acestor strategii necesită un efort concertat din partea întregii echipe educaționale, inclusiv a părinților și a altor profesioniști implicați în educația copilului. Este esențial ca toate părțile interesate să comunice eficient și să împărtășească responsabilitatea pentru a asigura un mediu coeziv și cuprinzător pentru elev.

## Concluzii

Implementarea acestor recomandări necesită un angajament constant și un efort susținut din partea cadrelor didactice. Educația incluzivă nu este o sarcină ușoară, dar poate fi valoroasă și satisfăcătoare. Înțelegerea și sprijinirea elevilor autiști și/sau cu ADHD nu doar că îmbunătățește experiența educațională pentru acești elevi, dar contribuie și la crearea unei comunități școlare mai deschise și mai incluzive pentru toți membrii săi.

Pentru a asigura succesul acestor recomandări, este important ca școlile să ofere formare continuă cadrelor didactice și să creeze o cultură școlară care valorizează diversitatea și incluziunea. De asemenea, este esențial ca toate cadrele didactice să aibă acces la resurse adecvate și sprijin din partea administrației școlare.

Prin adoptarea acestor practici, cadrele didactice nu numai că vor ajuta elevii autiști și/sau cu ADHD să se dezvolte la potențialul lor maxim, dar vor contribui și la pregătirea tuturor elevilor pentru a trăi într-o societate diversă și incluzivă.

În final, amintiți-vă că fiecare elev merită să fie tratat cu respect, să i se ofere oportunități egale de învățare și să se simtă valorizat în comunitatea școlară. Educația este un drept pentru toți elevii, iar cadrele didactice joacă un rol esențial în asigurarea accesului la acest drept.

În acest scop, fiecare recomandare prezentată aici ar putea fi considerată un pas către crearea unui mediu de învățare mai bun pentru toți elevii, indiferent de provocările cu care se confruntă. Această abordare nu doar că îi va ajuta pe elevii cu nevoi speciale, dar va îmbunătăți calitatea educației pentru întreaga clasă, creând o comunitate școlară mai puternică și mai unită. Acesta ghid nu își propune să fie exhaustiv, ci este menit să ofere dascălilor de orice fel cunoștințele de bază în ceea ce privește neurodivergența. Suntem conștienți că pot exista omisiuni sau aspecte cu privire la care ați putea considera că merită incluse în mod imperativ. De aceea, vă invităm să ne oferiți feedback la adresa [contact@aboutadhd.ro](mailto:contact@aboutadhd.ro)