

Plan Individualizat de Intervenție în Consilierea Elevului cu ADHD

1. Date elev

Nume și prenume: I. S.

Clasa: a VIII-a

Vârsta: 14 ani.

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială "Mihai Eminescu" Săliștea de Sus

2. Motivul intervenției

Descrierea dificultăților identificate:

Eleva se prezintă la cabinetul psihopedagogic însoțită de mama ei pentru că manifestă perturbări ale activității școlare și a atenției.

Simptomatologia descrisă a debutat în anul 2023, cu scăderea randamentului școlar și cu multiple tensiuni intrafamiliale. Au persistat dificultățile de adaptare la cerințele școlare, fiind frecvent tachinată de colegi, în ciuda măsurilor luate de școală.

Prezintă idei de nedreptate și persecuție în relația cu profesorii. Agresivitate verbală frecventă în relația cu mama. Descrie numeroase îngrijorări legate de performanța școlară, examenul de la finalul clasei aVIII-a și viitor. Chiar dacă a observat situații ca fiind "ciudate" în relaționarea cu unii colegi, încearcă să păstreze relații pozitive cu toți colegii.

Ținuta vestimentară îngrijită, igiena corespunzătoare, mimica, gestică mobilă, fațetă tristă, contact vizual prezent, dialog spontan, atitudine cooperantă, scheme cognitive disfuncționale (gândire dihotomică, etichetare, autodeprecieri, catastrofare, generalizare) stimă de sine deficitară, sensibilitate excesivă la critică, toleranță scăzută la frustrare și episoade de agitație psihomotorie.

Modalități de identificare a nevoilor:

În procesul de culegere a datelor, s-a folosit metoda observației, interviul dar și activități de consiliere colectivă, în care au fost administrate diverse fișe de lucru și teste standardizate (Testul Praga, Scara metrică a inteligenței Binet Simon, Chestionarul de acceptare necondiționată a propriei persoane-USAQ, Scala Rosenberg, etc) pentru identificarea elementelor de autocunoaștere, intercunoaștere, stil decizional, exerciții pentru coeziunea grupului, managementul conflictelor, al timpului dar și gestionarea

emoțiilor dificile. Eleva a manifestat un interes scăzut pentru activitățile propuse la clasă, fiind foarte critică la adresa propriei persoane, dar și a celor din jur.

3. Obiectivele consilierii

Obiective:

1. Identificarea și evitarea alimentelor psihostimulante (cola, ciocolată. Cacao).
2. Limitarea accesului la Tv/ telefon (ex. 1,2 h pe zi)
3. Implementarea unui program structurat de activități/ sau practicarea unui sport.
4. Identificarea și evitarea situațiilor conflictuale în mediul școlar.
5. Adoptarea unui stil de parenting echilibrat (stabilirea unor reguli rezonabile, coerente, consecvente și așteptări realiste).

4. Strategii și activități propuse

Nr. crt.	Domeniu de intervenție	Activitate	Scop	Responsabil	Perioada/ Termen	Observații
1.	Intervenție/ exemple de bune practici în clasă pentru elevul cu deficit de atenție	<p>1. Structură și rutină Folosiți orare vizuale și rutine consecvente.</p> <p>Dați instrucțiuni clare, pas cu pas (scrise și orale).</p> <p>Pregătiți elevul în avans pentru schimbările de rutină.</p> <p>2. Locuri in clasa și mediu de lucru</p> <p>Așezați elevul lângă profesor, departe de distrageri (de exemplu, ferestre, zone cu trafic intens).</p> <p>Permiteți pauze de mișcare și folosiți locuri flexibile, dacă sunt disponibile.</p>	<p>Ex.</p> <p>Autocunoaștere</p> <p>Predictibilitate</p> <p>Mobilizarea resurselor interne</p> <p>Creșterea toleranței la frustrare</p> <p>Managementul timpului</p> <p>Creșterea motivației și a stimei de sine.</p>	<p>Cadre didactice</p> <p>Consilier școlar</p>	<p>Pe parcursul anului școlar</p>	

	<p>3. Gestionarea sarcinilor scolare</p> <p>Împărțiți temele în porțiuni mai mici, ușor de gestionat.</p> <p>Folosiți cronometre/ceas sau indicii vizuale pentru a urmări timpul alocat sarcinilor.</p> <p>Furnizați liste de verificare sau organizatoare de sarcini.</p> <p>4. Sprijin comportamental</p> <p>Folosiți întăriri pozitive: lăudați imediat anumite comportamente.</p> <p>Stabiliți reguli și așteptări clare și consecvente.</p> <p>Implementați un sistem de recompense sau simboluri pentru efort sau concentrare susținută.</p> <p>5. Strategii de implicare</p> <p>Folosiți metode de învățare interactive, multisenzoriale.</p> <p>Variați sarcinile pentru a menține</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>interesul.</p> <p>Lăsați elevul să ajute la sarcinile din clasă pentru a-și construi încrederea și a canaliza energia în mod pozitiv.</p>				
2.	<p>Interventie in cabinetul psihopedagogic pt elevul cu deficit de atenție</p>	<p>1.Reglare emoțională</p> <p>Predați strategii de adaptare, cum ar fi diverse tehnici de respirație profundă, numărarea sau luarea de pauze.</p> <p>Folosiți instrumente precum un colț de „calmare” sau diagrame de autoreglare.</p> <p>2. Coaching pentru funcții executive</p> <p>Lucrați la planificare, organizare și prioritizare a sarcinilor.</p> <p>Predați și modelați cum să utilizați planificatoarele sau mementourile digitale.</p> <p>3. Antrenament pentru abilități sociale</p> <p>Scenarii de joc de rol pentru a exersa respectarea rândurilor, ascultarea și citirea indicilor sociale.</p>		<p>Consilier școlar</p>	<p>Pe parcursul anului școlar</p>	

		<p>Expunere in medii sociale suportive.</p> <p>Lăudați interacțiunile pozitive între colegi și abordați conflictele prin reflecție ghidată.</p>				
3.	Colaborarea părinților	<p>Partajați strategii între școală și acasă pentru consecvență.</p> <p>Folosiți jurnale de comunicare sau aplicații pentru a actualiza progresul și preocupările.</p>		Cadre didactice Părinți	Pe parcursul anului școlar	
4.	Monitorizarea sănătății mintale	<p>Verificați periodic semnele de anxietate, frustrare sau stimă de sine scăzută.</p>		Cadre didactice Consilier școlar Părinți	Pe parcursul anului școlar	

Prof. Consilier școlar Șandru Maria

Recomandare pentru lectură:

