



Doporučení pro práci se žáky s ADD / ADHD (poruchou pozornosti a poruchou pozornosti s hyperaktivitou)

- Dítě potřebuje být v první řadě hlavně **neustále povzbuzováno, motivováno a přijímáno**. Trávíte s ním většinu času jeho aktivního dne, máte tudíž velký vliv na formování jeho chování.
- Věnujte mu pozornost, vyměňte si s dítětem alespoň 1 x denně přátelské slovo. **Pochvalte ho** za zájem, snahu, aktivitu, zajímejte se o jeho mimoškolní činnosti a události nebo jen pochvalte nový kousek oblečení. Dejte mu možnost pocítit, že se o něj **zajímáme**, že vám na něm záleží.
- Pomozte dítěti najít jeho **místo v kolektivu**, zvyšujte jeho prestiž mezi spolužáky, nepoukazujte na jeho zvláštnosti, posilujte jeho pocit prospěšnosti a významu.
- Přizpůsobte své požadavky v rámci učebních osnov tak, aby se dostavil spíše **úspěch** než neúspěch. Určete mu denně nějaký **dosahitelný cíl**, a až jej dosáhne, dítě pochvalte. Označte barevně správné části jeho práce a oznámujte.
- Hranice a požadavky by měly být naprosto **jasné, srozumitelné, neprostopupné**. Pravidel stanovíme raději méně, ale na jejich dodržování trváme. Požadavky na dítě dobře zvážíme, přihlédneme k osobním možnostem a omezením (např. ke skutečné době soustředění na jedinou činnost).
- Při zpětném hodnocení se jeho pozornost koncentruje více **na pozitivní aspekty práce**. Nechte raději dítě udělat jednu část úkolu správně než celý chybně. Někdy je užitečné prověřit znalosti dítěte individuálně, mimo třídní atmosféru plnou rušivých vlivů.
- Dovolte dětem, aby si mohly **jako pomůcku k lepšímu zapamatování** svých povinností vystavit nakreslené obrázky, piktogramy nebo si samy zapsaly různé body, zkratky.
- Dítě se musí učit tak, aby se přitom učily i ostatní děti: - číst nahlas
- převyprávět učební látku
- vše několikrát opakovat
- Pracujte pokud možno v co **nejmenších skupinkách**, využívejte alternativní způsoby výuky, rozdělte děti např. do páru. Jeden je posluchač a druhý je mluvčí. V časovém limitu má mluvčí říci svému partnerovi: Co nám učitel uložil....? Nedávejte do páru dvě hyperaktivní děti.
- U hyperaktivních dětí je nutno počítat s **dvojnásobným pracovním časem**, nespěchejte na kvantitu práce, zaměřte se na kvalitní výkony, které nezapomínáte vždy ocenit.
- Dítě s ADHD se často cítí „zahlcené“ množstvím podnětů, mezi kterými nedokáže vybrat ten v konkrétním okamžiku důležitý. Mívá tak potíže se strukturováním času a prostoru. Velmi mu pomáhá, když nad řádem a strukturou v jeho životě bdí dospělý, vede to k pocitu větší jistoty, bezpečí. Časem také dítě snáze strukturu a určité pracovní postupy „zvnitřní“. Je proto vhodné zavést **řád, stálejší schémata průběhu dne, přípravy do školy** apod. – prosazovat je důsledně, ale zároveň vlídně, trpělivě, v atmosféře citové vřelosti.



• Důležité úkoly, sdělení, zprávy, zadání a informace nenechávejte na poslední vyučovací hodinu. Důležitý výklad podávejte v **prvních 20 minutách hodiny**, taktéž i písemné práce zadávejte v prvních vyučovacích hodinách a hned na začátku dané hodiny.

• Osvědčí se, pokud zkusíte sestavit **jasnou strukturu rozvrhu dne** a dítěti napíšete krátké a srozumitelné pravidlo chování ve škole, tělocvičně, ve školní jídelně

• Nikdy neposazujte spolu dvě hyperaktivní děti. Je-li to možné, posad'te **dítě ve třídě** co nejbližší učitelce a vzdáleněji od okna (příp. jiných míst, které snadno upoutávají pozornost), mezi klidnější žáky.

• Doporučujeme z dosahu či dohledu dítěte důsledně **odstranit podněty** z hlediska konkrétního úkolu **rušivé** nebo zkrátka „**přebytečné**“ (např. na lavici nechat pouze momentálně používané pomůcky).

• „**Odstranění přebytečných podnětů**“ se vyplatí „domyslet“ i v různých všednodenních situacích – zjednodušit a zpřehlednit lze např. oblékání (věci večer nachystat, v šatníku nechat jen skutečně pravidelně nošené oblečení), stolování (stálé místo u stolu, stůl bez rozptylujících drobností), ranní hygienu (vlastní kartáček s pastou a ručník na stále stejném místě, ustálené pořadí činností...) – často tak **předejdeme** zbytečným nedorozuměním a projevům „neposlušnosti“.

• Lze očekávat obtíže s vykonáváním činností, které vyžadují udržení pozornosti **na určitou sekvenci drobných úkonů** (oblékání, úklid penálu, příprava pomůcek), a to i u dětí bystrých; pomoci může rozfázování, „naučení“ a následné **zautomatizování** (podobně jako u básničky nebo nové látky ve škole)

• Každou mimoškolní aktivitu je nutné **předem sdělit** a ve všech bodech s žáky prodiskutovat. Každá změna se sděluje **v klidu**.

• Dítě bývá často **pod silným vnitřním tlakem**, proto má tendence se bez ustání kývat, hučet, vyrušovat. Pokuste se zůstat klidní. Domlouvajte v tuto chvíli dítěti je neúčinné. Podobné to je i při prudších emocionálních reakcích. Je třeba počkat, až se dítě uklidní, potom je možné s ním předchozí situaci rozebrat.

• Každá prudkost by měla být zmírněna. Při hyperaktivním chování žáka se snažte zůstat klidní a nezvyšujte hlas. Na jeho projevy **reagujte vždy tiše, klidně**. Používejte přímé, krátké a výstižné věty. Důležité pokyny je třeba ještě zesílit pomocí očního nebo tělesného kontaktu (např. položením ruky na rameno, přistoupením k lavici žáka).

• Pokud dítě porušilo pravidlo, **nereagujte posměchem nebo rozčileně**. Ačkoliv tato chyba nemůže být prominuta, uvědomte si, že je to jeden z příznaků jeho poruchy. Zeptejte se dítěte, jaké pravidlo bylo porušeno. Je-li to nutné, formulujte pravidlo ještě jednou. Potom proveďte potrestání, které musí být **účinné, uvědomělé, dále se však o něm nemluví**. Návrat do pozitivních interpersonálních vztahů je základem a podmínkou další spolupráce.

• Jako **trest** se nesmí užít žádné opatření, které by dítěti omezilo jeho základní životní potřeby. Přestávky a možnosti pohybu nesmí být kráceny. Dodatečné úlohy, které vyžadují ještě více pozornosti navíc, také nejsou vhodným řešením. Zde se lépe osvědčí důsledný systém **odměňování pomocí bodů**, který se denně zapisuje a na konci týdne vede k zaslouženému výsledku. Body, které jsou odečteny pro určité nedostatky, je nutno předem s dítětem prohodit a zároveň dítě naučit, jak jim příště předejít.

• Zpětnou vazbu poskytujeme **častěji, konkrétně, pozitivně** (= co přesně se nám líbí? Možná ve výkresu vybralo zajímavé barvy, uplatnilo fantazii, soustředilo se celých 10 minut, úkol dokončilo?)



• Napomínáme-li, místo kritiky raději sdělíme, **jak si přejeme, aby dítě jednalo** (např. namísto „zas tu máš nepořádek“ raději „ten kelímek od vodovek už nepotřebuješ, prosím, uklid’ ho do svého kufříku“, nejlépe následováno „správně, vidíš, jak teď tvoje lavice prokoukla“.)

• **Pozitivní posilování** (úsměv, pohazení, pochvala) – ihned po splnění úkolu, po chování, které bylo žádoucí, zralejší, líbilo se nám... Pochvaly se vztahují i na úkoly, které by měly být zvládnuty dětmi v nižším věku. Pozitivních zpětných vazeb by se dítěti mělo dostat alespoň dvakrát více, nežli těch negativních. V běžných každodenních situacích je proto vhodné příležitosti k pochvalě a kladným zpevněním aktivně „vyhlížet“ (zatímco příležitosti ke kritice se často „hledají samy“).

• Je dobré zadat hyperaktivnímu dítěti nějakou **malou povinnost**, pověřit ho nějakým stálým úkolem pro třídu nebo ho nechat něco vyřídít, přinést, smazat tabuli aj.

• Domluvte si s dítětem **gesto**, které mu vždy připomene, že se má utišit. Pokud dítě gesto rozumí, reaguje na ně velmi vděčně, a je tak znovu motivováno. Učte děti dávat pozor na neverbální podněty, aby se udržely při své práci bez přerušování vyučování.

• Při silném neklidu při vyučování je možné zařadit **relaxační chvílky**, uvolňovací sekvence pomocí her zacílených na tělesné vjemy, prožitky apod. (chvíli položit hlavu na lavici, nechte ho v lavici polohovat, klečet, možnost odpočinku na koberci apod.).

• I o přestávkách lze provádět bohaté pohybové činnosti s důrazem na bezpečnost dětí.

• Domácí úkoly se zapisují každý den **do notýsku**, který sledují a kam se podepisují rodiče. Druhý den ráno splnění úkolu kontroluje učitel: to ušetří mnoho zbytečných diskusí rodičům i učitelům.

• Úkoly zadáváme jednoduché, **splnitelné a krátké, složitější rozdělíme** na kratší úseky a zadáme je postupně; po zadání úkolu vytvoříme takové podmínky, aby bylo dítě co nejméně rušeno.

• V neposlední řadě buďte **velmi tolerantní** k psychomotorickému neklidu, zvýšené pohyblivosti, impulzivním reakcím, příp. pomalejšímu pracovnímu tempu a dalším charakteristickým obtížím plynoucím z poruchy – v tomto věku **jsou stěží ovlivnitelné zvýšeným úsilím dítěte** (resp. spíše krátkodobě a v závislosti na konkrétní situaci).

• Při setkání s rodiči dítěte myslte na to, že se rodiče nebudou soustředit pouze na informace o výsledcích dítěte v učení, ale i na **váš přístup k němu**. Pro rodiče je důležité, aby mohli být na své dítě pyšní a aby je uklidnilo, že jejich dítěti rozumíte v jeho problému a že mu chcete pomoci. Hledejte proto také **hodně pozitivních informací**, které jim můžete sdělit.

• **Důležité je ocenění a využití pozitivních vlastností těchto dětí, jako jsou:**

- smysl pro spravedlnost
- pohotová pomoc a starostlivost
- radostná tvorba
- otevřenost a upřímnost
- schopnost odpouštět

Vypracovala: Mgr. Jana Hlavová, psycholog
Mgr. et Mgr. Hana Šuková, speciální pedagog, psycholog



Pedagogicko – psychologická poradna Liberec, Truhlářská 3, p.o.