

## Hyperaktívny žiak – podnety pre individuálny prístup v školskej práci

- Dieťa by malo sedieť v lavici samé, prípadne vedľa veľmi pokojného spolužiaka
- Dbáť na to, aby malo poriadok na lavici i v jej okolí – prípadne mu s usporiadaním vecí pomôcť. Nič navyše nemá odpútať pozornosť žiaka od práce.
- Zopakovať pokyn k práci jednoduchou, jasnou formuláciou priamo žiakovi – podľa možnosti z očí do očí.
- Priebežne a častejšie ako u iných žiakov sa zaujímať o plnenie daného pokynu, podľa potreby i častejšie usmerniť pozornosť na riešenie zadanej práce. Cieľom je naučiť dieťa zadanú úlohu dokončiť. Posilniť uvedené správanie povzbudením, pochvalou.
- Neupozorňovať nadmerne, neprejavovať často nespokojnosť. Tolerovať pohybový nepokoj v lavici – do istej miery napomáha dieťaťu sústrediť sa na prácu (i keď to znie paradoxne).
- Umožniť viac pohybovej aktivity – napr. vynes toto do koša, rozďaj v tomto rade papiere, pozbieraj zošity a podobne. Pohyb pre žiaka znamená uvoľnenie, oddych.
- Dať žiakovi najavo, že aj on dostane priestor na vyjadrenie svojho názoru, rozpovedanie zážitku. Pochváliť za aktívny záujem o niečo.
- Učiť žiaka postupne vyčkať – odsúvať potrebu okamžite splniť prianie. Postupovať po menších krokoch.
- Viac povzbudzovať – vieš to, začni, pokračuj, robíš to celkom dobre, ide ti to pekne, len pokračuj smelo ďalej. Návrat k práci možno docieľiť aj neverbálne – dotykom na plece dieťaťa alebo pohladením po chrbte či hlave, niekedy sú tieto výzvy výraznejšie, ako výzvy slovné.
- Učiť žiaka vnímať rozdiel medzi prácou a oddychom – ak toto dokončíš, budeš mať chvíľu oddych – umožňovať „mini prestávky“ aj počas vyučovacej hodiny. A teraz zas pokračuj – sústreď sa. Žiak by si mal navyknúť na určité pokyny – teda požívať tie isté slová. Časom sa nim i bude môcť aj sám vnútorne riadiť.
- Častejšie striedať aktivity – písomná, ústna, pohybová.
- Skúšať na známky nanajvýš počas prvých troch vyučovacích hodín. Zariadiť situáciu tak, aby dieťa odpovedalo sústredene a tak ako najlepšie vie.
- Pri písomných prácach stáť pri jeho lavici alebo aspoň v dohľade žiaka – tým napomáhať v sústredení a snahe.
- Zhovievavo hodnotiť úpravu písomných prác a písmo i celkovú slabšiu telesnú obratnosť.
- Striktne pristupovať v situáciách, kedy ruší prácu vo svojom okolí. Dať jasný a jednoznačný pokyn – nie hodnotiaci – povedať, čo môže robiť. Napr. pod' ku mne, pozri na mňa, nehádz, počítaj, sústreď sa, píš a pod. Nie: nevyrušuj, prestaň, prečo nepíšeš? – takéto pokyny nie sú pre žiaka dosť konkrétne a priamo meniace jeho správanie.
- V obdobiach výrazne zhoršenej výkonnosti a nepokoja sa dohodnúť s rodičmi žiaka, že si dáme tzv. „oddychový týždeň – treba zmierniť tlak a množstvo povinností na žiaka, poskytnúť touto formou oddych. Zhoršenie správania, nepokoj i slabá výkonnosť signalizujú vždy preťaženosť dieťaťa. Malo by pritom ísť o dohodu medzi dospelými, dieťa o nej vedieť nemá. Sú to obdobia pred polrokom, jarné mesiace, skrátka keď výukový proces beží nepretržite 2 až 3 mesiace.
- Úzko spolupracovať s rodičmi žiaka, prípadne aj so psychológom. Najmä v otázkach dohody a zhody na požiadavkách na žiaka a možných očakávaniach.