

Niekoľko zásad v prístupe k deťom hyperaktívnym, k deťom s poruchou pozornosti a hyperaktivitou – ADHD

1. Zaviest' **pravidelný denný režim**. Pre tieto deti je charakteristické, že si **neuveďomujú plynutie času** ani vo veku, kedy sa ich rovesníci časom už riadia, majú problém naučiť sa určiť čas aj podľa ručičkových hodín. **Nevedia odhadnúť svoje sily**. Preto je veľmi žiaduce pomôcť im tým, že optimálne rozvrhneme čas na prácu a odpočinok. Dbáme na dostatočne dlhý a hlboký spánok (čo u detí školského veku predstavuje 11 hodín, s výnimkou detí so zníženou potrebou spánku). Potrebujú oddych vo forme **dostatku pohybovej aktivity vonku**. Nikdy netrestáme zákazom ísť von. Nepomáha, sťažuje situáciu.
2. Ak je dieťa vystavené nadmernej námahe a únave, prejaví sa to zvýšeným pohybovým a psychickým nepokojom.
3. Postupne dieťa **vedieme k rešpektovaniu pokynov dospelých ako aj k dodržiavaniu pravidelnosti v dennom režime**. Aj tu poznáme, ktoré deti sú a ktoré nie sú výchovne usmernené.
4. Výchova má smerovať predovšetkým **k upevňovaniu základných spoločenských návykov**, ktoré je potrebné veľmi trpezlivo a počas dlhého obdobia precvičovať. Je pri tom potrebný osobný dohľad a vplyv.
Nemožno sa spoliehať len na to, že dieťaťu sme dali slovný pokyn. **Inštrukcie, ktoré dávame dieťaťu, majú byť vždy konkrétne a jasne formulované**. Často nemá zmysel pri zadávaní pokynov dieťaťu vysvetľovať dôvod, prečo má konať ako ho žiadame. V danej situácii **potrebuje dieťa jasne počuť, čo robiť má** (pozor, nie, čo robiť nemá, teda píš, nie nekrúť sa na stoličke a pod.). Naše dieťa sa nie vždy vie pohotovo zorientovať v množstve podnetov, ktoré z okolia naň pôsobia a ono ich vníma v rovnakej intenzite.
5. Nedať najavo výchovnú neistotu, bezradnosť – to znamená, **nedopustiť vyhrotenie neželaných prejavov správania**, resp. konfliktných situácií. Snažiť sa pohotovo a rozumne výchovne zasiahnuť už pri ich vzniku, pretože **v rozvinutej problémovej situácii už dieťa často nie je prístupné usmerneniu, nakoľko je ovládané silnými emóciami**.

Dať pozor na reakcie detského kolektívu. Nedopustiť, aby podporovali neželané formy správania sa dieťaťa. Pritom by však dieťa **nemalo mať medzi deťmi pocit výnimočného postavenia**, kedy sa mu toleruje viac ako iným. Jeho postavenie v triednom kolektíve je rovnaké ako postavenie ostatných spolužiakov.

6. **Využívať motiváciu pochvalou** – všímať si pozitívne prejavy v správaní, nepoukazovať zbytočne často na neposlušnosť. **Vyzdvíhovať pozitívne vlastnosti, všímať si, čo všetko už dokáže**. Je to mimo riadne účinné. To všetko vieme urobiť len vtedy, ak venujeme práci a správaniu sa dieťaťa zvýšenú pozornosť. Máme tak možnosť včas správanie usmerniť. Nikdy **neprípomíname už raz potrestané priestupky**, dieťa to značne ponízuje a rozladí.
7. **Nesľubovať ako odmenu rôzne výhody**, najmä také, ktoré sú viazané na splnenie niektorých požiadaviek po dlhšej dobe – **pre dieťa je významná jedine prítomnosť**.
8. **Viesť dieťa k prežívaniu problémov jemu blízkych ľudí a rovesníkov** ako aj k tomu, čo v nich vyvoláva jeho správanie. K porozumeniu iných v konkrétnych situáciách. Využiť pre to všetky ponúkajúce sa situácie. **Hyperaktívne deti sú zväčša egocentrické** (pozor, nie egoistické), to znamená, že na dianie okolo seba sa pozerajú prevažne svojimi „očami“. Keď ich upozorníme, ako vidí situáciu iný človek, prekvapia nás svojou citlivosťou. Egocentrický pohľad môžeme postupne korigovať a tak im výrazne pomôcť v ďalšom živote medzi inými a s inými.
9. **Pri učení** doma sa odporúča pracovať v krátkych intervaloch (15-25 minút), s prestávkami. Je **výborné, ak si vieme dopredu určiť, že príprave jedného predmetu nebudeme venovať viac ako 20 minút a ak to vieme dodržať**. Čo sa dieťa v tomto čase nenaučí dnes, to sa môže naučiť ešte ďalšie dni, má ich pred sebou veľa. Ale v ten istý deň nemá zmysel snažiť sa doviest' učenie do stavu dokonalosti, to sa jednoducho nepodarí a práca dieťaťa bude čoraz nesústredenejšia. Za hodinu a pol(s prestávkami) sa pripravíme na tri predmety a dieťaťu zostane čas aj na potrebný oddych vo forme hry. Tiež je možné a vhodné vopred dohodnúť, koľko vypočíta príkladov, napíše viet. Dieťa si na tento systém zvykne a bude vedieť, že nebude pri úlohách sedieť do nekonečna. Zároveň sa učí podriadiť v situácii učenia sa požiadavkám dospelých.
10. Pri učení je potrebné **zapojiť čo možno najviac zmyslov** – zrak, sluch, hmat – pri každej činnosti, upútať tak lepšie a na dlhší čas pozornosť. Pri neúspechu povzbudiť k ďalším pokusom, poukázať na zlepšenia. Viesť tak dieťa k úsiliu

prekonávať prekážky. Výrazne pomáha, ak sú dospelí, ktorí s dieťaťom pracujú, pozitívne naladení, radostní.

11. Neupozorňovať zbytočne často na pohybový nepokoj. Tolerantnejšie hodnotiť úroveň písania, kreslenia, manuálnej práce s menšími predmetmi.
12. U detí s ADHD sú úplne **prirodzené značné výkyvy nálad**. Netreba ich zbytočne komentovať. Ak v činnosti, v ktorej vznikli, s pokojným usmernením pokračujeme, sa aj dieťa rýchlejšie upokojí.
13. Tak, ako výkyvy nálad je u týchto detí prítomné **striedanie období takmer bez problémov a období, ktoré sú výchovne výrazne náročné**. Horšie obdobia signalizujú, že ide o nadmernú únavu, vyčerpanie rezerv dieťaťa. Namiesto výčitiek pomôžu 2 až 3 dni oddychu. Vtedy je vhodné predĺžiť víkend o piatok – po dohovore so školou.
14. Nezabúdať na to, že **napriek zvýšenej pozornosti a usmerneniu dospelých sa výchovný efekt nedostaví v krátkom čase**. Zlepšenia budú pribúdať len pomaly. Napriek tomu ***má obrovský zmysel snažiť sa v cielej výchove vytrvať***, nestrácať nádej na zlepšenie, stanoviť si primerané výchovné ciele a očakávania. Dieťa je potrebné týmto spôsobom sprevádzať do doby, kedy nastúpi už jeho vlastná vôľa a chcenie niečo dosiahnuť. Tie potom nahradia nedostačujúcu pozornosť, zbrklosť a netrpezlivosť. Dieťa by do tohto obdobia nemalo stratiť záujem o učenie a o dobrý kontakt s okolím. Nemalo by mať pocit, že sú s ním len problémy.
15. **Výchovné pôsobenie rodina – škola má byť jednotné**. Snažiť sa o dobrú spoluprácu a dôveru medzi rodičmi a učiteľom. ***V krízových obdobiach výchovnej bezradnosti, ktoré sa zákonite vyskytnú, by sa mal rodič obrátiť na pomoc psychológa***, niekedy i psychiatra a neurológa. Mnohé v svojom správaní nevie dieťa ovládať vôľou tak, ako by sme si to želali a ako by to chcelo aj ono. Návštevy psychológa pomôžu aj dieťaťu preklenúť tie horšie obdobia.

List rodičom pripravila PhDr. Horáková E., psychologička

Obzvlášť platí:

Zvyk je železná košeľa...

Zasej čin a zožneš zvyk, zasej zvyk a zožneš charakter, zasej charakter a zožneš osud...

Nech sa Vám to všetkým dobre podarí!