

**Pedagogicko–psychologická poradna Znojmo,**

**příspěvková organizace, Jana Palacha 6, 669 02 Znojmo**

 tel.: **515 26 00 77**e-mail:pppznojmo@skolyjm.cz IČ **70841683**

***Práce s dítětem s ADHD***Práce s dítětem s ADHD vyžaduje vyšší nasazení a úsilí ze strany rodiny, ale také školy (a samozřejmě samotného dítěte). Existuje řada obecných pravidel a doporučení, která sice situaci samotnou nevyřeší, avšak mohou ji pomoci lépe zvládat, lépe komunikovat a pracovat s dítětem, udržet jeho pozornost a mít ho lépe pod kontrolou. V tomto letáčku najdete některá z nich, rozdělena podle toho, zda jsou určeny na práci s dítětem doma, ve škole nebo doma i ve škole. Samozřejmě, seznam to není vyčerpávající a inspiraci lze najít i v různých publikacích zaměřujících se na toto téma.

***Doma i ve škole*
Komunikace s dítětem/ zpětná vazba:**- vhodné je odměňovat a oceňovat úspěchy dítěte - pokud možno často a bezprostředně
- všímat si i drobných úspěchů a pokroků, zaměřovat se na pozitivní projevy chování a pozitivní vlastnosti
- když se s dítětem řeší kázeňské přestupky, je potřeba, aby vědělo, že ho máte rádi a to i přesto, že se vám nelíbí, jak se právě zachovalo, že se nejedná o útok proti jeho osobě, ale o řešení problematického chování
- při kárání je vhodné vyhnout se sarkasmu, negaci a ukvapeným soudům, naopak pokárání tichým, rozhodným a bezprostředním způsobem je účinnější a zároveň nesnižuje hodnotu dítěte
- při napomínání je vhodné zaměřit se na konkrétní projevy chování a ne na příčiny - dítě často neví, proč se chová tak, jak se chová, vhodné může být naopak zeptat se dítěte, zda ví, jaké pravidlo porušilo
- připomínky dávejte v maximální možné míře v klidu - není vhodné zvyšovat hlas, křičet, na projevy dítěte je vhodné reagovat tiše, klidně, chápavě, používat krátké, přímé a výstižné věty, udržovat oční kontakt
- dítě napomínejte v soukromí, ne před celou třídou
- dejte mu možnost vysvětlit svoje pocity a činy
- důležitá je důslednost v postoji, co je vhodné a nevhodné chování, rozhodnutí musí dítě vnímat jako shodná, stálá a správná, výchovné postupy musí být jednotné
- tresty by měly být krátkodobé, vlídné, pokud možno, by měly souviset s problematickým chováním, nevhodné jsou naopak tresty, které by dítěti omezily jeho životně důležité potřeby (přestávky a možnosti pohybu nesmí být kráceny), nevhodné jsou také dodatečné úlohy, které vyžadují pozornost navíc
- využít lze systém odměňování pomocí bodů, které se denně zapisují a na konci týdne vedou k určitému výsledku - body, které jsou odečteny pro určité nedostatky je nutno s dětmi předem prodiskutovat a naučit je, jak tomu příště předejít

**Jak zadávat instrukce:**- pokyn zadejte až poté, co se třída/samotné dítě zklidní a soustředí
- při zadávání instrukcí či komunikaci je vhodné udržovat oční kontakt, případně pozornost usměrnit dotekem za rameno apod.
- instrukci je vhodné zadávat pomalu, případně s využitím názoru, předvést řešení apod.
- nechte dítě instrukci zopakovat
- zadávejte jednoznačné a jednoduché pokyny, náročnější úkol rozdělte na kroky, které zadáte po jednom
- užitečné může být také oznamovat pokyn konstatováním “na lavici leží neuklizené věci” a až po chvíli zadat samotný pokyn, případně spojit pokyn s oceněním dítěte “velmi by mne potěšilo, kdybys teď…”
- je vhodné, aby úkoly zadával každý učitel stejně - díky tomu je dítě spíše nezapomene
- při zadávání úkolu  kontrolovat, zda si dítě instrukce zapsalo - příp. lze dítěti přidělit spolužáka, který bude dohlížet, aby si vše zapsal
- úkoly je vhodné zapsat viditelně na tabuli, nespoléhat na ústní sdělení,
- zapamatování domácího úkolu napomůže i zopakování na konci hodiny
- pro zapamatování úkolů lze využívat také odškrtávací seznamy - vhodné je pomoci dítěti úkoly rozložit na menší části

**Relaxace/rozptýlení během vyučování/reakce na neklid dítěte**
- i při výrazném neklidu dítěte je vhodné pokusit se zůstat klidný, domlouvat dítěti je v tuto chvíli nesmyslné, je třeba počkat, až se dítě uklidní, poté s ním rozebrat situaci
- domluvit si s dítětem gesto, které mu vždy připomene, že se chová nevhodně, že se má utišit
- zadávat malé povinnosti, pověřit dítě nějakým stálým úkolem pro třídu, nechat ho něco vyřídit, přinést, umýt tabuli a pod.
- při silném neklidu lze zařadit uvolňovací hry zacílené na tělo, tělesné vjemy, prožitky apod.
- pro zvýšení klidu a pozornosti dítěte lze zkusit stimulovat jiné vnímání dítěte - mít po ruce vonné pytlíčky, voňavé tužky apod., pro klid rukou mohou být vhodné tiché hračky jako antistresové míčky, modelína apod., v určité době je vhodné umožnit drobný pohyb - protřesení ruky při psaní, protáhnout se na místě, nechat dítě dojít k odpadkovému koši, nechat ho utřít tabuli apod.
- dle potřeby lze zařadit krátké relaxační aktivity:
    - *postupné protahování částí těla* - v této pozici je vhodné setrvat několik vteřin, poté příslušnou část těla pomalu uvolňovat
    - *střídavé dýchání nosními dírkami* - umístíme ukazováček a prostředníček pravé ruky ke kořeni nosu, pomocí palce ucpeme pravou nosní dírku a volně dýcháme levou, poté ucpeme levou nosní dírku a volně dýcháme pomocí pravé dírky
    - *mašinky* - co nejvíce se nadechneme a při pomalém vydechování si hrajeme na mašinku (děláme „ššš“ nebo „húúú“)
    - *slovo na zklidnění* - Děti si vyberou nějaké slovo (nejlépe takové, které nemá žádný význam), nebo nějaký příjemný obraz. Zavřou na chvíli oči, zkusí se uvolnit a pomalu dýchat. Přitom se snaží soustředit jen na dané slovo či obraz. Všechny ostatní myšlenky nechají na chvíli mimo pozornost a tu věnují jen té jedné dané věci. Kdykoli si pak ono slovo (obraz) vybaví, pomůže jim se zklidnit.

**Spolupráce školy s rodinou**- potřebná je častější komunikace rodiny a učitele formou denních, týdenních či měsíčních zpráv nebo setkání - podávat informace nejen o výkonech v učení, ale také o pracovním úsilí, sociálním chování, případně výchovných problémech, vždy je potřeba najít prostor i pro pozitivní informace
- komunikace školy a rodiny nesmí dojít do stadia “hledání viníka”, kdy jedna strana obviňuje z potíží dítěte druhou

***Doma***
- vhodné je vytvořit přehledné a strukturované prostředí, dodržovat pravidelný denní režim, aktivity plánovat s dostatečnou rezervou - připravit dítě na případné změny v programu
- vytvořit pocit pohody, klidu, harmonie, spolupráce
- respektovat možnosti dítěte, uvědomit si, že jeho potíže mají biologický základ
- vychovávat dítě laskavě, ale důsledně - nastavit jasná pravidla, trvat na jejich dodržování, zároveň ale také projevovat lásku a náklonnost, velmi důležitý je jednotný výchovný přístup všech působících složek (rodiče, prarodiče, škola apod.)
- důležité je chválit a oceňovat úspěchy a silné stránky dítěte častěji, než trestat dítě za to, co mu nejde
- zajímavé může být také, zamyslet se nad tím, jak totéž chování může být viděno negativně i pozitivně (např. hyperaktivní vs. plné energie, impulzivní vs. pohotové apod.)
- všímat si i drobných pokroků
- kárat dítě jasně a konkrétně - “tohle si udělal špatně” - ne “ty pořád zlobíš”
- při práci vyloučit rušivé vlivy (pracovní stůl by neměl být plný zbytečných věcí, mít tam pouze pomůcky, které potřebuje k plnění daného úkolu) - nezapomínat však na to, že dítě potřebuje také určitou zátěž, aby se s ní naučilo vyrovnávat
- spolupracovat s ním, pomáhat mu předejít nevhodnému chování a chybám v práci i učení, pozitivně ho motivovat
- pracovat kratší dobu, práci častěji střídat s odpočinkem a uvolněním, každý den si najít čas na aktivity, ze kterých má dítě radost (případně i společné rodinné aktivity)
- pokud dítě potřebuje vaši pomoc při školní přípravě - věnovat se mu, neodbíhat od toho k vaření apod. (vaše roztěkanost může zhoršit také roztěkanost dítěte)
- dbát na to, aby mělo dítě dostatek pohybu (aktivní sport), odreagování apod.
- pravidelně dohlížet na přípravu pomůcek do školy, udržování pořádku ve věcech - věci na druhý den by mělo mít dítě připravené už večer, nenechávat to na poslední chvíli
- dbát na to, aby dítě splnilo zadaný úkol - je možné odložit úkol na později, ne však upustit od jeho vykonání
- užitečné mohou být různé tabulky s postřehy o chování dítěte - co se dělo, co fungovalo, co nefungovalo apod., tyto tabulky nám mohou pomoci reagovat a dělat věci jinak
- ráno dopřát dítěti “pomalý plynulý rozjezd” - budit ho na fáze, nejprve nechat ztlumené světlo, rozsvítit až později, zabezpečit ranní rituály - koupelna, snídaně, příp. lze zapojit něco, co dítě dobře naladí, něco, co má rádo
- před spaním je vhodné mít určité rituály, které pomohou dítě připravit na spánek - např. teplý čaj nebo mléko, uklidňující vůně nebo hudba, tlumené světlo, po večeři již dítěti nedáváme kázání, nesmí se dívat na akční a napínavé filmy, mobilní telefon nemůže mít u postele apod.
- velmi důležité je pravidelně spolupracovat se školou, zúčastňovat se setkání apod.

***Ve škole***
**Přístup k dítěti**- prvotní metodou je individuální přístup k dítěti, je potřeba mít na paměti jeho potřeby, chovat se k němu pozitivně, podporovat ho, chválit
- důležité je respektovat možnosti dítěte, pochopit problém, který dítě má, pochopit, že velkou část věcí, kterými provokuje či ruší třídu nemusí dělat schválně
- dítě často potřebuje pomoc s nalezením svého místa v kolektivu, zvýšit prestiž mezi spolužáky, vhodné je nezaměřovat se na jeho zvláštnosti, ale podporovat jeho pocit prospěšnosti, důležitosti pro ostatní
- nevěnovat dítěti přemrštěnou pozornost - žádné dítě nechce být “jiné”
- vytvořit prostředí, ve kterém může být kterékoliv dítě v něčem úspěšné, nechat dítě prožít pocit úspěchu
- učit děti přijímat rozdíly - ve vzhledu, vlastnostech, zkušenostech, učit je, že rozdíly je třeba respektovat, hledat na nich pozitiva, nedopustit posměch za odlišnost

**Usazení ve třídě:**
- důležité je zařídit vhodné usazení a umístění ve třídě
- osvědčilo se neusadit toto dítě u okna, které by ho rozptylovalo
- není vhodné, aby spolu seděly dvě takové děti, naopak je vhodné posadit dítě vedle dobře koncentrovaného spolužáka
- aby se napomohlo koncentraci dítěte, je často vhodné posadit ho do první lavice hned u učitele tak, aby na učitele dobře vidělo a zároveň učitel ho měl nablízku, kdyby potřebovalo pomoct
- pokud je to možné, zkuste ze třídy odstranit všechny nežádoucí a zbytečné věci, které by mohly dítě rozptylovat - i bohatá výzdoba a obrázky na něj mohou působit rušivě
- zabezpečit, aby mělo na lavici pouze potřebné věci a dostatek prostoru, zároveň je vhodné zabezpečit místo, kam si mohou odložit zrovna nepoužívané věci
- dobrá zkušenost je také s vytvořením relaxačního místa pro žáky, místa, kde se může dítě protáhnout, lehnout si, sedět na zemi, případně na gymnastickém míči

**Organizace výuky**- nutný je pravidelný a jasný řád a struktura ve třídě, srozumitelná komunikace, jasná pravidla, hranice, zpětná vazba, střídání aktivit
- je dobré sepsat pravidla chování o přestávce/ve třídě/v tělocvičně/v jídelně/na mimoškolních aktivitách apod., umístit je na viditelné místo - měla by obsahovat body jako: “nestrkat se, nezlobit a neposmívat se, neubližovat nikomu, neprat se”
- dítě si lépe zapamatovává látku, kterou učitel vykládal v první třetině hodiny, zbylé dvě třetiny už ztrácí koncentraci – potom žák může využít změnu polohy
- vhodné je dítě aktivně zapojovat do vyučování, umožnit mu v rozumné míře se pohybovat
- zadané úkoly je potřeba častěji opakovat, vypracovaný úkol vždy zkontrolovat
- pomoci dítěti uspořádat pracovní prostor - zejména ve chvíli, kdy přechází od jedné činnosti ke druhé
- vhodné je umožnit dětem využívání názorných pomůcek, k zapamatování povinností si mohou vystavit nakreslené obrázky či sepsané seznamy
- důležité úkoly, zprávy a zadání nenechávat na poslední vyučovací hodinu
- vhodné je využití aktivních metod výuky, kooperativního učení, týmového učení, učení v páru, projektů, výletů, návštěv různých pracovišť apod. - není vhodné, aby bylo dítě s ADHD z mimoškolních akcí vyloučeno za špatné chování - pocit odmítnutí může jeho problematické chování zhoršit

**Ověřování znalosti/hodnocení**- vhodnější je nechat dítě udělat část úkolu správně, než celý úkol chybně
- někdy může být užitečnější prověřit znalosti dítěte individuálně, mimo třídu
- vhodné je určovat dosažitelné cíle, chválit jejich dosažení, soustředit se na pozitivní aspekty práce

**Práce učitele s sebou**- práce s dítětem s ADHD klade zvýšené nároky i na samotného pedagoga a to zejména když se i přes snahu všech zapojených stran neobjevují žádné výraznější změny k lepšímu
- učitelé by neměli své pocity (např. zklamání, naštvání) skrývat, jako psychohygiena mohou sloužit setkání učitelů - společně mohou vymýšlet různé nové formy práce s těmito dětmi, diskutovat o pokrocích dětí apod. - tato setkávání jsou zvláště důležitá na druhém stupni, kdy dítě učí více různých pedagogů

Ve Znojmě dne 10. 12. 2018

Zpracovala: Mgr. Pláňavská Michaela