

DETI S PORUCHOU AKTIVITY A POZORNOSTI (S ADHD)

Metodický list pre rodičov, učiteľov a všetkých, ktorých to zaujíma.

Typické prejavy správania u detí s poruchou aktivity a pozornosti (ADHD)

- Vysoká miera aktivity:
 - dieťa vyzerá, že je v neustálom pohybe
 - nenechá v pokoji ruky ani nohy, vrtí sa, padá zo stoličky
 - vyhľadáva blízke predmety, s ktorými sa hrá alebo si ich vkladá do úst
 - prechádza sa po triede (nedokáže vydržať na mieste)
- Impulzivita a malé sebaovládanie:
 - často niečo vykrikuje, mnohokrát nevhodne
 - nemôže sa dočkať, kedy na neho príde rad
 - často skáče do reči ostatným, alebo ich ruší
 - často nadmerne rozpráva
 - dostáva sa do ťažkostí tým, že si veci nedokáže dopredu premyslieť (najprv reaguje, potom premýšľa)
 - nezriedka sa zapája do fyzicky nebezpečných činností, bez uváženia možných následkov (napr. skáče dole z veľkej výšky, vchádza na bicykli na cestu bez obzretia sa), často sa pri tom zraní
- Problémy s prechodom k inej činnosti
- Agresívne správanie, neprimerane silná reakcia aj na drobné podnety
- Sociálna nezrelosť
- Malá sebaúcta a značná frustrovanosť



Niekoľko zásad v prístupe k deťom s poruchou aktivity a pozornosti

- ❖ Vhodné je zaviesť pravidelný denný režim. Optimálne rozvrhnúť čas na prácu a odpočinok. Dbať na dostatočne dlhý a hlboký spánok, ako aj na oddych vo forme dostatku pohybovej aktivity vonku.
- ❖ Dbať na to, aby dieťa nebolo vystavené nadmernej námahe a únave. Neskôr sa to prejaví u neho zvýšeným pohybovým nepokojom. Postupne ho viesť k rešpektovaniu pokynov dospelých, ako aj k dodržiavaniu pravidelnosti v dennom režime.
- ❖ 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.
- ❖ Nedať najavo výchovnú neistotu a bezradnosť.
- ❖ Využívať motiváciu pochvalou – všímať si pozitívne prejavy v správaní, nepoukazovať zbytočne často na neposlušnosť. Predchádzať jej zvýšenou pozornosťou venovanou práci a správaniu dieťaťa. Mať tak možnosť včas správanie usmerniť. Nikdy nepripomínať už raz potrestané priestupky.
- ❖ Nesľubovať ako odmenu rôzne výhody, ktoré sú viazané na splnenie niektorých požiadaviek po dlhšej dobe – pre dieťa je významná jedine prítomnosť.
- ❖ Viesť dieťa k prežívaniu problémov jemu blízkych ľudí a rovesníkov, k ich porozumeniu v konkrétnych situáciách. Postupne korigovať zatiaľ prevažne egocentrické hodnotenie sociálnych situácií dieťaťom.
- ❖ Pri školskej práci sa odporúča pracovať v krátkych intervaloch (15-25 minút), s dlhšími prestávkami, dávať pozor na únavu, ktorá sa niekedy prejaví zvýšeným nepokojom až v popoludňajších hodinách.
- ❖ 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.
- ❖ Neupozorňovať zbytočne často na pohybový nepokoj. Tolerantnejšie hodnotiť úroveň písania, kreslenia, manuálnej práce s menšími predmetmi.
- ❖ Nezabudnúť na to, že napriek zvýšenej pozornosti a usmerneniu dospelých sa výchovný efekt nedostaví v krátkom čase. Zlepšenia budú pribúdať len pomaly. Napriek tomu sa snažiť v cieľenej výchove vytrvať, nestrácať nádej na zlepšenie, stanoviť si primerané výchovné ciele a očakávania.
- ❖ Výchovné pôsobenie rodina – škola má byť jednotné. Snažiť sa o dobrú spoluprácu a dôveru medzi rodičmi a učiteľom. Učiteľ by mal poukázať na zlepšenia u dieťaťa a pomôcť rodičom v krízových obdobiach výchovnej bezradnosti, ktoré sa zákonite vyskytnú.
- ❖ 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 2-3 mesiace.