

Odporúčania k ADHD

Čo je to ADHD? Definícia

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Ide o poruchu správania, ktorá sa prejavuje od útleho veku dieťaťa. ADHD označujeme klinický syndróm, pre ktorý je charakteristická narušená koncentrácia a pozornosť, porucha kontroly impulzov, kolísavé nálady i ťažkosti ako extrémny nepokoj či hyperaktivita.

Ide o neurovývojovú poruchu.

ADHD je definovateľné súborom príznakov:

- Porucha pozornosti
(nesústredenosť, slabá výdrž, nedbalosť, zabudlivosť)
- Poruchy správania (impulzivita, netrpezlivosť)
- Hyperaktivita (neposednosť, hlučné správanie, nadmerná výrečnosť)
- Poruchy učenia (dysgrafia – porucha grafického prejavu, najmä písania, dyslexia – porucha čítania, dysortografia – porucha pravopisu, dyskalkúlia – porucha matematických schopností)
- Porucha motoriky
- Vývinové chyby reči

Odporúčania pre rodičov a učiteľov:

- Učiteľ by mal byť informovaný – oboznámený s touto poruchou – jej symptómami, etiológiou, prognózou,
- Mal by vedieť rozpoznať, ktoré dieťa v triede trpí touto poruchou a mal by byť iniciátorom jeho odborného vyšetrenia,
- Mal by vedieť a akceptovať, že problémy v správaní a učení nevyplývajú z neposlušnosti, neporiadnosti, či lenivosti dieťaťa, ale sú dôsledkom jeho poruchy,
- Nemal by obviňovať rodičov, že sa dieťaťu málo venujú, a naopak, mal by s nimi spolupracovať a byť v úzkom kontakte s rodinou,
- Mal by byť informovaný o terapeutickom postupe, prípadne i medikamentóznej liečbe, aby jej účinky vedel využiť pri práci s dieťaťom,
- Mal by dodržiavať zásadu, aby dieťa bolo čo najmenej rozptyľované, mal by mu venovať individuálnu pozornosť,
- striedať činnosti, ťažšie úlohy s ľahšími
- dať dieťaťu zažiť pocit úspechu z dobre vyriešenej úlohy
- zamerať pozornosť na 1 úlohu
- písomný prejav hodnotiť s úľavami
- zamerať sa na spätnú kontrolu úloh
- dbať na to aby sa dieťa učilo postupnosti krokov,
- nedopustiť, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne, lipne na tom, čo si raz osvojilo a ťažko si osvojuje iný pracovný postup.
- uplatniť „učenie nárazového typu“, než sústavné zaťažovanie pozornosti, umožniť dieťaťu častejšie odpočívať. Ak pracuje 10 min, je dobré, prácu na chvíľu odložiť a potom sa k nej vrátiť
- odpočinkom je pohybové uvoľnenie – dovoľíme dieťaťu pri práci meniť polohu
- v triede ho umiestniť tak, aby nerušilo ostatné deti. Nenútime dieťa aby sedelo ticho v lavici.
- pracovať s dieťaťom za maximálneho sústredenia – pri písomných prácach stáť blízko dieťaťa alebo ho mať v dohľade

- skúšanie a práce ktoré majú vplyv na klasifikáciu uskutočniť len pri dobrom sústreďení a spolupráci dieťaťa a to len v prvej polovici vyučovacej doby, na začiatku vyučovacej hodiny
- z vyučovania, pokiaľ možno, vylúčiť všetky vedľajšie rušivé podnety – dieťa by v lavici malo sedieť samé alebo s pokojným spolužiakom (odstrániť zo zorného poľa veci, ktoré by ho mohli rozptyľovať)
- využiť záujem dieťaťa vo vyučovacom procese
- výkony hodnotiť spravodlivo, nedopustiť aby u dieťaťa vznikol pocit menejcennosti a naopak, ani pocit výnimočnosti
- pravidelne spolupracovať s rodičom v oblasti výchovy dieťaťa a príp. otázky a nejasnosti konzultovať s poradenským zariadením
- vypracovať pravidlá s dieťaťom a dohodnúť sa na ich dodržiavanie – dať dieťaťu jasné hranice v tom, čo sa môže a čo nie
- učiť dieťa sebaovládaniu sa (ak napočítam do 30, upokojím sa)
- dieťa zbytočne nedráždiť
- pri problémoch – hovoriť o nich, hľadať spoločné riešenia
- na odbúrание stresu a napätia, umožniť dieťaťu vykonávať akúkoľvek fyzickú aktivitu
- dať dieťaťu na vyučovaní krátke prestávky (poslať ho po pomôcky do inej triedy, dať mu pozbierať zošity)
- pri práci s ním dodržiavať časový limit
- jasne dať dieťaťu najavo, čo sa od neho očakáva
- príkaz len raz, po piatich sekundách zopakovať
- informácie vyznačiť farebne, znázorniť, používať grafy a obrázky
- uplatňovať metódu: odmeny a trestu
- menšie prečiny prehliadať, sústreďiť sa na tie väčšie po ktorým musia ihneď pre dieťa nasledovať dôsledky
- určiť presný rozsah povinností
- zaviesť postupy ako riešiť opakujúce sa situácie
- mať zásobu školských potrieb - často si ich dieťa zabúda
- ak trestáme, musí to byť okamžite po problémovej situácii, lebo už po pár minútach si dieťa len s námahou vybaví začo je vlastne trestané
- jednoznačné požiadavky, jasne formulované, nie mnoho informácií naraz
- dôslednosť zo strany učiteľov i rodičov a podporu úctu a toleranciu zo strany spolužiakov
- vydeliť mu miesto, ktoré bude „len jeho“
- vytvoriť čo najmenej rizikové prostredie (usporiadanie triedy, zasadací poriadok, výber triedy na škole)
- spolužitie medzi žiakmi / potrebuje si zažívať prijatie do kolektívu
- dať mu na starosti povinnosti, ktoré zvládne - vyvarovať sa negatívnym emóciám pri prípadných problémoch s ich plnením
- sústreďiť sa na to, aby mohlo dosiahnuť úspech a nie ho chcieť všetko naučiť
- vypracovať si spoločne s deťmi v triede, kde je hyperaktívne dieťa zaradené pravidlá a byť dôsledný pri ich dodržiavaní
- snažte sa zo všetkých síl ovládnuť a vopred sa pripravte, aký postoj zaujmete pri neočakávanom konflikte. Všimajte si všetko pozitívne v správaní dieťaťa
- vyvarujeme sa negatívneho prístupu – prestaň, nerob to, nechaj to
- oddelíme správanie dieťaťa, ktoré sa nám nepáči od samotnej osoby dieťaťa, ktoré máme radi. Napr. Mám ťa rada ale nepáči sa mi, keď...
- nové a ťažšie úlohy majú byť dieťaťu predvedené a vysvetlené. Pomáhajme mu rozvíjať jeho pamäť viacnásobným opakovaním ukážky, pretože u hyperaktívnych detí je proces zapamätávania pomalší a trvá dlhšie, než sa zafixuje. Trpezlivosť je

v tomto prípade nevyhnutná

- snažme sa , aby dieťa robilo naraz len jednu činnosť. Dajme mu k dispozícii menej hračiek pri hre, aby nebola zbytočne rozptyľovaná jeho pozornosť
- prenášajme postupne na dieťa zodpovednosť za svoje činy. Činnosť, ktorú od dieťaťa vyžadujeme , by mala byť primeraná jeho schopnostiam a možnostiam. Nezabudnúť, vždy oceniť snahu dieťaťa, aj keď výkon nie je optimálny
- naučme sa u dieťaťa rozoznávať varovné signály skôr, než vybuchne a začne sa zlostiť.
- snažme sa výbuchom vyhnúť tak, že odvrátíme jeho pozornosť. Alebo si s ním všetko kludne vysvetlíme. Môžeme ho načas odvieť z konfliktnej situácie na kludné miesto. Dieťa neprehovárame ani mu nedohovárame v záchvate zlosti
- Reagujeme skôr na dotyk a pohľadom do očí. Výbuch zlosti necháme dozrieť, dodatočne dieťa netrestáme a ani ho neodmietame. K záchvatu zlosti sa správame ako k nedopatreniu a umožníme dieťaťu ústup tým, že mu pomôžeme pochopiť a vyriešiť situáciu
- keď má dieťa od rána zlú náladu, je pre neho lepšie hrať sa len s jedným kamarátom a na mieste kde možno na dieťa dohliadať
- dieťa, ktorého možnosti a schopnosti mu neumožňujú postupovať v edukačnom procese prostredníctvom bežných postupov, nie je menejcenné voči svojim vrstovníkom. Má rovnakú ľudskú hodnotu a dôstojnosť.
- potešujúce je, že dozrievanie a telesné zmeny spojené s pubertou a dospievaním, majú obyčajne za následok určité upokojenie hyperaktívneho dieťaťa. A ako do tohto času docieľiť, aby sa dieťa správalo slušne a zodpovedne, keď nereaguje na naše opakované pokyny a požiadavky? Treba z požiadavky na dieťa urobiť hru, aby bolo dieťa pozitívne motivované realizovať ju
- pokiaľ je to možné, hyperaktívne deti, by nemali navštevovať triedu s veľkým počtom detí.
- v triede sa treba vyhýbať rušivým vplyvom na pozornosť dieťaťa. Sú to krikľavé farby, neprimeraná farebná výzdoba, hudba ktorá s danou aktivitou dňa nesúvisí alebo veľa hračiek alebo predmetov pri jednej aktivite
- dbať na to, aby malo poriadok na lavici i v jej okolí
- 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.
- dať žiakovi najavo, že aj on dostane priestor na vyjadrenie svojho názoru, rozpovedanie zážitku. Pochváliť za aktívny záujem o niečo.
- učiť žiaka postupne vyčakať- odsúvať potrebu okamžite splniť pranie. 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 – používať teda tie isté slová.
- častejšie striedať aktivity – písomná, ústna, pohybová.
- pri písomných prácach stáť pri jeho lavici alebo aspoň v dohľade žiaka – tým napomáhať v sústredení a snahe.
- 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, nekľud 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.
- útko spolupracovať s rodičmi žiaka, prípadne aj so psychológom. Najmä v otázkach dohody a zhody na požiadavkách na žiaka a možných očakávaniach
- zaviesť pravidelný denný režim. Optimálne rozvrhnúť čas na prácu a odpočinok. Dbáť 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
- 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. Dať pozor na reakcie detského kolektívu. Nedopustiť, aby podporovali neželané formy správania sa dieťaťa. Pritom by však dieťa nemalo mať medzi spolužiakmi pocit, že jeho postavenie v triednom kolektíve je rovnaké ako postavenie ostatných spolužiakov.
- 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
- 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.
- 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
- nezabúdať 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 cielenej 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
- domov by mal byť bezpečným miestom pre dieťa
- je dôležité často s dieťaťom komunikovať o tom, ako sa cíti, čo potrebuje – dať mu najavo partnerský vzťah : rodič – dieťa
- často prejavovať dieťaťu svoju lásku a náklonnosť objatím, pohladením
- rodič by nemal byť prísny, ale dôsledný, aby dieťa nezačalo svoju poruchu zneužívať
- vytvoriť pevný systém domácich pravidiel, systém odmien a trestov – dôsledne trvať na jeho dodržiavaní