



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riaditeľka: 045/5479590
BočKayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

Ako pracovať a učiť sa s dieťaťom s ADHD, ADD

Metodický materiál

Vypracovala: Mgr. Katarína Ivaničová



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riaditeľka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

„Každé dieťa chce vedieť, že jeho názory, záujmy a prania majú hodnotu“

Cheryl. R. Carter

Čo sa deje v mojom dieťati? Stručné vymedzenie pojmov.

Porucha pozornosti je neurologický problém. Je to vývinová porucha- príznaky sa s vekom môžu meniť. Nejde o výchovné zlyhanie.

- Vo vnímaní a myslení dieťaťa vzniká často chaos, spôsobený preťažením podnetmi, ktoré mozog nedokáže zdravo spracovávať
- Na niektoré podnety nervový systém reaguje menej, ako by mal a na niektoré prehnane
- Mozog má problém s vnímaním vonkajšieho objektu, nevie si k nemu vytvoriť primeraný vzťah
- Vegetatívny nervový systém (zodpovedný za impulzívne reakcie a emócie) dominuje nad centrálnym (zodpovedným za uvážené myslenie, vnímanie a konanie)

ADHD- porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou- tzv. stále sa pohybujúce deti.

ADD- porucha pozornosti, pri ktorej sa nevyskytuje fyzický nepokoj- tzv. zasnené deti.

Pri oboch typoch porúch pozornosti sa deti ľahko nechajú vyrušiť vnútornými aj vonkajšími podnetmi a strácajú smer. Sú zahltené množstvom myšlienok. Majú problém prejsť od jednej činnosti k druhej. Najväčší problém s udržaním pozornosti majú pri plnení zadaných úloh a s ich dokončením v určitom časovom limite.

Ale...

- vedia byť úžasne tvorivé
- rýchlo im to myslí, často sú vysoko inteligentné



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riaditeľka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

- na problém, ktorý ich zaujme, sa dokážu sústrediť až pokiaľ nenájdu riešenie
- majú zmysel pre humor
- sú intuitívne, vnímavé a starostlivé
- často sú zábavní spoločníci, nie je s nimi nuda

Terapia porúch pozornosti (musí byť šitá na mieru)

- ✓ Mal by to byť výsledok multidisciplinárnej spolupráce- pediater, neuroológ, pedopsychiater, psychológ, špeciálny pedagóg, učiteľ, prípadne liečebný pedagóg, fyzioterapeut, výživový konzultant. Hlavní členovia tímu ste vy- rodičia. Vy to celé manažujete, spájate, ste s dieťaťom najviac.
- ✓ Možnosti terapie: programy na podporu oslabených čiastkových funkcií + psychoterapia + farmakologická liečba + výživná strava bez bieleho cukru + relaxačné techniky, masáž + pravidelné telesné cvičenie + dostatok spánku

Narušená pozornosť zasahuje všetky oblasti v živote dieťaťa:

1. školu a prípravu do nej
2. vzťahy s rovesníkmi
3. trávenie voľného času
4. domáce práce a sebaobslužné činnosti

Ako môžeme svojmu dieťaťu pomôcť?

Hlavný cieľ: čo najväčšia samostatnosť dieťaťa

Nevyhnutné sú: systém, zrozumiteľné pravidlá, dôslednosť a režim. Všetko realizujeme s láskou, trpezlivosťou, povzbudzovaním a pochvalou.



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riaditeľka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

Podľa po jednotlivých oblastiach:

1. Škola a príprava do nej

- ✓ Vhodné prostredie
 - môže vzbudiť zvedavosť, záujem
 - vopred pripravené pomôcky, aby nemuselo od úlohy odbiehať
 - čisté, oku lahodiace, vďaka tomu upriamuje pozornosť k podstate
 - štrukturované- pomáha lepšie sa orientovať v úlohe a pomáha lepšie pochopiť učivo
- ✓ Striedanie činností a prestávok- sústredenie maximálne 15- 20 minút, potom chvíľa cvičenia alebo nejakej manuálnej práce
- ✓ Antistresový balónik na stláčanie, suchý zips prilepený na stole- dieťa ho občas pohladí
- ✓ Pomoc pri sústredení- pričuchnutie k citrónovej šťave alebo mäte priepornej, jemná hudba v pozadí- Bach, Vivaldi
- ✓ Vizuálny časovač- pomáha dieťaťu uvedomiť si plynutie času
- ✓ Školská taška- jednotlivé predmety môžeme rozlíšiť farebne (Sj- žltý, M- modrá....)
 - všetky veci majú mať svoje stále miesto (prehľadné boxy, zakladače), aby dieťa presne vedelo kde, čo nájde
 - v peračníku označíme miesta predmetov, aby ich vedelo samé aj vrátiť
 - vytvoríme si kontrolné zoznamy pomocou piktogramov- na balenie tašky aj peračníka
 - postup balenia rozkrojujeme, ak je zalamínový, dieťa si môže dávať fajočky k činnosti, ktorú už urobilo napr. 1. Vybrať všetko z tašky 2. Smeti vyhodiť do koša 3. Fľašu s vodou a box s jedlom odložiť na stôl do kuchyne 4. Vytiahnuť rozvrh 5. Vyložiť zošity a učebnice, dať ich na svoje miesto 6. Podľa kontrolného listu vložiť všetko do tašky 7. Tašku zatvoriť a odložiť na svoje miesto



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riaditeľka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cphpapzvolen@gmail.com, Web: www.cphpapzvolen.webnode.sk

2. Vzťahy s rovesníkmi

- ✓ Učenie sa pravidlám sociálneho správania :
 - pomôžeme dieťaťu pochopiť neverbálnu komunikáciu ostatných
 - začať konverzáciu
 - niekomu poslúžiť, pomôcť
 - vyjadriť svoje pocity a myšlienky
 - požiadať o pomoc
 - niekoho pochváliť
 - počúvať toho, kto hovorí a pozeráť sa na neho
 - premýšľať o tom, ako sa cítia druhí
- ✓ Hrajme s dieťaťom scény- čo sa stane, keď.....
- ✓ Ukážme dieťaťu, ako môže reagovať na odmietnutie
- ✓ Povzbudíme dieťa, aby si pozvalo kamaráta, zavolalo mu. Rozčleňme a usporiadajme prvé činnosti dieťaťa s každým kamarátom
- ✓ Upevňujme jeho nové sociálne zručnosti
- ✓ Poradíme dieťaťu, aby nezostávalo príliš dlho tam, kde sa necíti oceňované

3. Trávenie voľného času

- deti s poruchou pozornosti sú veľmi impulzívne, preto je nutné, aby sme ich pozornosť počas zábavy pozitívne usmerňovali. Zábava nesme vyústiť do chaosu, musí sa odohrávať v rámci pevných pravidiel.
- pohyb, voľná hra, radostná aktivita znamenajú oddych nervového systému
- naučme dieťa aj oddychovať- relaxovať... hlboké dýchanie spojené s pozitívnou vizualizáciou (dobré napíšem písomku)...uvoľnenie pod záťažovou prikrývkou

4. Domáce práce a sebaobslužné činnosti

Všeobecný návod:



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riadiťka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

1. Krok- ukážka- dieťa pozoruje, ako danú činnosť robíme my (napr. ustlanie postele). Zároveň každý úkon slovne komentujeme.
2. Krok- aktívna účasť- necháme dieťa, aby nám pomohlo. Starostlivo si ho všímame a všetky chyby opravujeme. Povzbudzujeme dieťa, aby postupne robilo stále viac úkonov úplne samostatne.
3. Krok- dohľad- pozorujeme, ako dieťa danú činnosť robí samo. Ak má s niečím problém, neponáhľame sa hneď na pomoc. Pýtame sa ho, čo nasleduje ďalej, prípadne ho istú dobu vedíme slovne. Za každý dobre urobený úkon dieťa chválime.
4. Krok- zverenie zodpovednosti- táto činnosť sa ocitne na zozname jeho povinností. Pritom ho výrazne chválime za to, ako vyspelo, že už dokáže túto činnosť robiť samo.
5. Krok- kontrola- nezabúdame chváliť. Robíme časté námatkové kontroly, ale dieťa vopred upovedomíme, že budeme kontrolovať napr. dva krát za týždeň.

A na záver ešte zopár praktických tipov a pomôcok:

Kalendár- základ k dodržiavaniu režimu- dieťa vidí celý týždeň, nestačí len jeden deň. Musíme ho naučiť s kalendárom pracovať. Umiestnime ho vo výške očí dieťaťa na viacerých miestach.

Čakanie na uspokojenie- učíme dieťa čakať na splnenie prania, s časomierou postupne predlžujeme tento čas

Časté opakovanie- hovoríme to isté rôznym spôsobom napr. pošepky, spevom, ukážem na rozvrh, pustím hudbu

Písomná zmluva- vhodné pre staršie deti- spíšeme dohodu prijateľnú pre obidve strany, pričom každá strana uberie zo svojho názoru

Prechodový čas- znamená dostať dieťa do stavu, kedy očakáva zmenu, keďže deti s poruchou pozornosti sa nedokážu rýchlo presunúť od jednej činnosti k druhej. Môžeme použiť prechodové nápovedy- pustíme hudbu 5 min pred ukončením činnosti, alebo prechodové predmety- malému dieťaťu vložíme



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riaditeľka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

do ruky plyšového medvedíka, ktorý sa môže volať Pán zmeny, pri starších deťoch použijeme predmet adekvátny veku.

Kontrolné zoznamy

Raňajší kontrolný zoznam

- Vstať
- Vypnúť budík
- Ísť na záchod
- Umyť si tvár
- Umyť zuby
- Obliecť sa
- Ustlať si
- Naraňajkovať sa

Večerný kontrolný zoznam

- Poriadiť si v izbe
- Obliecť si pyžamo
- Umyť si zuby
- Umyť si tvár
- Čítať si v posteli

Kontrolný zoznam pre poriadenie izby

- Pozbieraj všetky hračky a ulož ich na miesto
- Pozbieraj všetky papiere a ulož ich na miesto
- Pozbieraj všetko oblečenie a ulož ho na miesto
- Pozbieraj všetky veci, ktoré do izby nepatria
- Pozametaj/povysávaj podlahu



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502,
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590, riadiťka: 045/5479590
Bočkayho námestie 1810/10, 963 01 Krupina, 045/5512493
E-mail: cpppapzvolen@gmail.com, Web: www.cpppapzvolen.webnode.sk

Použité zdroje informácií:

Ch. R. Carter: Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole

E. Pelletier: Porucha pozornosti bez hyperaktivity

W. Jenett: ADHD- 100 tipů pro rodiče a učitele

www.eduworld.sk

www.dusevnezdravie.sk – Mgr. M. Štepita

Mgr. M. Kovalčíková: Hyperaktívne a hypoaktívne dieťa v MŠ