

Dieťa s ADHD

Čo to znamená?

-skratka ADHD = ang. pojem *attention deficit hyperactivity disorder* = porucha pozornosti s hyperaktivitou

Ako to vnímajú deti?

- Vadí mi, že mám ADHD. Podľa niektorých ľudí to znamená, že som čudný alebo hlúpy človek.
- Veľmi ťažko sa v škole sústredím. Napriek tomu, že sa snažím dávať pozor, aj tak ostatným nestačím.
- Nedokážem si veci zorganizovať. Strácam domáce úlohy a stále zabúdam, čo mám urobiť.
- Ťažko ovládam svoje správanie. Stále mám kvôli tomu problémy s rodičmi a učiteľmi.
- Robia mi starosti lieky, ktoré kvôli ADHD užívam. Čo ak majú škodlivé vedľajšie účinky?
- Ostatné deti ADHD nechápu. Preto sa mi s nimi ťažko kamaráti.

Aké sú prejavy ADHD navonok?

Hyperaktivita

- Veľa rozprávam – aj v situáciách, kedy by som mal/a byť potichu.
- Často vydávam rôzne zvuky- hrám sa s ústami.
- Keď musím sedieť na stoličke, vrtím sa, hýbem rukami, nohami.
- Na prechádzkach pobehujem vpredu pred dospelými, či skupinou detí.
- Často beriem do rúk veci iných ľudí, dotýkam sa iných ľudí, pichám do nich.

Nepozornosť

- Keď sa snažím učiť, rozptyľujú ma zvuky z okolia.
- Robí mi ťažkosť sústrediť sa a to, čo mi pripadá nudné.
- Dokončiť prácu v škole mi trvá dlhšie, než ostatným.
- Ťažko sa sústreďujem pri čítaní.
- Počas vyučovania sa často zasnívam alebo „vypnem“.
- Zabúdam, čo učiteľia povedali, že mám urobiť.

Impulzivita

- Ľudia sa na mňa často hnevajú, pretože hovorím alebo robím veci bez ohľadu na ostatných.
- Často zabúdam plánovať dopredu.
- Hovorím alebo robím veci, ktoré sú nebezpečné alebo ostatných zraňujú.
- Často sa s ostatnými dostávam do konfliktu.
- V triede vykrikujem, namiesto toho, aby som sa o slovo hlásil/a.
- Robí mi ťažkosti počkať, kým prídem na rad.

Nerozhodnosť

- Keď sa musím rozhodnúť, robí mi to veľké ťažkosti.
- Púšťam sa do rôznych vecí, ale nezvládam ich dokončiť.
- Písomky a školské práce mi trvajú dlhšie, než iným spolužiakom.
- Keď musím urobiť nejaké jednoduché rozhodnutie, potrebujem pomoc dospelých.
- Radšej niečo neurobím vôbec, než aby som to urobil/a nedokonale.
- Často sa cítim zmätene, keď si musím vybrať alebo sa pre niečo rozhodnúť.

Aké sú typy ADHD?

- Prevažne hyperaktívno-impulzívny: u chlapcov častejšie, než u dievčat.
- Prevažne nepozorný: tiež ADD- hyperaktivita nepredstavuje problém. Dievčatá mávajú tento typ častejšie.
- Typ kombinovaný: deti hyperaktívne a nepozorné.

Čo to všetko znamená?

- Nie si chorý, nie si hlúpy, lenivý ani zlý.
- Tvoj mozog funguje odlišne.
- Máš iné zvláštne schopnosti a nadanie.
- Máš veľa energie, skúšaš niečo nové, si tvorivý/á.
- Máš rýchle reflexy- si dobrý/á v športoch.

Ako ti môžu pomôcť rodičia?

- Pri vzájomnom rozhovore sa pozeráte do očí.
(Budeš vedieť, že rodičov vnímaš a počúvaš, čo Ti hovoria)
- Stanovíte si spoločné pravidlá.
(Např. používame „zázračné slovíčka“ – sme k sebe zdvorilí, neskáčeme po pohovke a pod.)
- Zavediete si domáci rozvrh povinností, ktorý ti pomôžu priebežne sledovať a kontrolovať.
(Prehľadná tabuľka na viditeľnom mieste, povinností len toľko, koľko si schopný/á splniť.)
- Domáce povinnosti budú robiť spočiatku spoločne s tebou.
(Ukážu ti najjednoduchší postup.)
- Zadané úlohy nebudú trvať dlho.
(Optimálne je zadávať úlohy, ktorých splnenie nevyžaduje čas dlhší ako 10-15 minút.)
- Z povinností ti pomôžu urobiť zábavu.
(Pri plnení povinností popustiš uzdu fantázii a zahráš sa např. na doručovateľa- doručíš veci na svoje miesto.)
- Za splnenie povinností ťa odmenia.
(Např. ukryjú v tvojej izbe drobné a nájdeš ich len ak si izbu upraceš.)
- Pomôžu ti vytvoriť postup – systém pri upratovaní svojich vecí.
- Môžete si spoločne vytvoriť „zmluvu“ o tom, čo považujete za poriadok např. v izbe, v školských veciach a pod. ty zodpovedáš za to, že dodržiš podmienky zmluvy na svojej strane.
(Zmluva bude rešpektovať predstavy o poriadku tvoje aj rodičov – nutné nájsť kompromis.)
- Zvládnutie dôležitej domácej práce si spoločne zdokumentujete, oslávite ho.
(Nafoťte prvé dôkladné upratanie izby, pokosenie trávniku kosačkou a pod.)
- Za to, že dokážeš např. počkať v klúde, ťa pochvália.
(Ak sa dieťa vníma ako úspešné, snaží sa take zostať- presvedčenie je silná motivácia.)
- Počas sledovania televízie v čase reklamy zadajú nejakú jednoduchú domácu prácu a súťažte, kto sa vráti po jej vykonaní na pohovku najskôr.
- Budú ťa vnímať ako individualitu a osobnosť a tvoje nápady budú pre nich dôležité.
- Ak máš rád kreslené postavičky, kúpia ti pomôcky s ich obrázkami – bude ti na nich viac záležať a budeš sa snažiť nestratiť ich.
(Nezaručí to síce, že už nikdy nestratiš ceruzku, ale pomôže ti to v snahe dávať na svoje veci pozor.)
- Pokyny budú zadávať jednoducho a stručne.
(Aby si nezabudol/a, čo od teba rodičia vlastne chceli.)
- Pomôžu ti pri výbere zdravých jedál.

Ako si môžeš poradiť TY?

- Popros rodičov, aby ti kúpili **notes**.
- Vždy si školské **povinnosti poznač do notesa hneď**, ako ich učiteľka zadá.
- Pri spracovaní školských projektov **si vytvor zoznam** potrebných vecí.
- Využívaj aj voľný čas- **nenechávaj si úlohy na poslednú chvíľu** – znač si povinnosti do kalendára.
- Uprednostni **zdravé jedlá** pred nezdravými – chemikálie a farbivá často zhoršujú prejavy ADHD.
- Ak pri vyučovaní potrebuješ pohyb, **nájd si „nenápadný pohyb“** – napr. prstami na nohách, palcami na rukách.
- Maj sa rád/rada - **spomeň si na všetko, čo je na tebe dobré**.
- Používaj **zdvorilé slová**.
- Postupne sa nauč **počúvať iných**.
- **Striedaj sa** pri hre a športe so spolužiakmi.
- **Deľ sa** s ostatnými.
- **Ponúkni iným pomoc**.
- **Spory rieš zmierlivo**.

Ako ti môžu pomôcť učitelia?

- Pri zadávaní úloh a komunikácii sa snažia s tebou udržiavať **očný kontakt**.
- Najskôr **upútajú tvoju pozornosť**, potom zadajú pokyn.
- **Presvedčia sa**, či si zachytil/a a pochopil/a pokyn.
- **Všímajú si** aj dobré veci, ktoré robíš - zachytia „dobrý“ moment a **pochvália ťa**.
- Pokyny zadávajú **jednoducho a stručne**.
- Používajú **krátke vety**.
- Vo vypätých situáciách **zachovávajú pokoj**.
- Keď nad sebou strácaš kontrolu, dajú ti **oddychový čas** - u psychologičky, resp. špeciálnej pedagogičky.
- **Starajú o to, aby si vo voľnom čase dostatočne oddýchli, načerpali silu pre ďalšie chvíle v ich náročnej práci**.