

## **Reedukace ADHD**

### **ADHD – hlavní příznaky**

- ⊙ nepozornost
- ⊙ hyperaktivita
- ⊙ impulzivita
- ⊙ problémy v chování – ve vztahu ke spolužákům, k učiteli, rodičům
- ⊙ snížený výkon ve škole

### **Projevy ADHD v oblasti pozornosti**

- ⊙ slabá koncentrace pozornosti
- ⊙ snadná rozptýlenost
- ⊙ potíže s rychlým přechodem k jiné činnosti
- ⊙ obtížné porozumění slovními instrukcím
- ⊙ slabá pracovní paměť
- ⊙ potíže se samostatnou prací
- ⊙ neschopnost setrvat u činnosti, dokončit úkol
- ⊙ chyby z nepozornosti
- ⊙ nepořádek ve věcech
- ⊙ zapomínání domácích úkolů, pomůcek apod.

### **Projevy ADHD v oblasti impulzivity**

- ⊙ odpovídá bez rozmyslu
- ⊙ odpoví dříve než je dokončena otázka
- ⊙ vykřikuje
- ⊙ skáče do řeči
- ⊙ je zbrklý
- ⊙ jedná na základě aktuálního impulzu
- ⊙ potíže s čekáním, trpělivostí

### **Projevy ADHD v oblasti hyperaktivity**

- ⊙ nevydrží v klidu sedět
- ⊙ popochází, pobíhá
- ⊙ nedokáže se zabavit
- ⊙ bezděčně pohybuje rukama nebo nohama
- ⊙ hraje si s předměty
- ⊙ hodně mluví
- ⊙ obtíže v písemném projevu
- ⊙ zvýšená unavitelnost

### **Terapie ADHD**

- ⊙ behaviorální techniky
- ⊙ EEG Biofeedback

- ⊙ speciální programy – např. KUPOZ, HYPO
- ⊙ psychomotorika
- ⊙ jóga
- ⊙ relaxační techniky
- ⊙ pravidelný denní režim
- ⊙ úprava jídelníčku (zejména vyloučení jednoduchých cukrů)
- ⊙ farmakoterapie (např. Ritalin)

### **Vyloučení nevhodných přístupů učitele**

- ⊙ nekárat zvýšeně dítě
- ⊙ nezvyšovat hlas
- ⊙ nenutit násilně ke klidu
- ⊙ neudělovat mu kázání před třídou
- ⊙ nedávat do skupiny s hyperaktivním dítětem
- ⊙ neposazovat u okna
- ⊙ nevyžadovat okamžitou odpověď
- ⊙ nedávat příliš pokynů najednou
- ⊙ nehodnotit to, co žák nestihl

### **Vhodné přístupy učitele**

- ⊙ nereagovat na rušivé podněty (negativní pozornost je také pozornost)
- ⊙ oceňovat dobré chování, snahu
- ⊙ využít žetonového systému, smajlíků apod.
- ⊙ zavést systém odměn
- ⊙ umožnit zažít úspěch
- ⊙ vytvořit seznam pravidel chování
- ⊙ důslednost v požadavcích
- ⊙ rozhovor o žákově chování v soukromí
- ⊙ sepsat s žákem smlouvu o chování
- ⊙ využití domluveného gesta pro utišení
- ⊙ posadit blízko učitele
- ⊙ podpořit pozornost očním kontaktem, modulací hlasu
- ⊙ využití klíčových frází nebo gest pro zvýšení pozornosti
- ⊙ rovnoměrné vyvolávání všech žáků
- ⊙ jasná struktura vyučování
- ⊙ jasné pokyny
- ⊙ využívat krátké a výstižné věty
- ⊙ rozložit úkoly na dílčí kroky
- ⊙ dvojice se šikovným a vyrovnaným dítětem
- ⊙ dohlédnout na zapsání domácího úkolu
- ⊙ využití barevného značení
- ⊙ poskytovat zrakovou oporu
- ⊙ využít multisenzoriálního přístupu a kinestetického učení

- ⊙ využívání viditelného časového limitu u limitovaných úloh
- ⊙ umožnit změnu pracovní polohy
- ⊙ využití možností pohybového uvolnění, relaxace
- ⊙ zaměstnávat drobnými úkoly
- ⊙ využití více krátkých činností
- ⊙ prostor pro relaxaci

#### Doporučené odkazy:

- <http://www.adehade.cz/pece-a-vychova/rady-pro-pedagogy-jak-ve-tride-pracovat-s-hyperaktivnim-ditetem/>
- <http://www.vemeste.cz/2012/04/optimalni-pohybova-aktivita-deti-predskolniho-veku-s-adhd/>
- <http://www.eeg-biofeedback.cz/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VsRE3PSRKZY> (EEG Biofeedback v ČT)
- <http://www.kuprog.cz/kupoz.htm>
- <http://www.pedagogicka-poradna.cz/pedagogicke-programy/pedagogicky-program-hypo.html>

#### Doporučená literatura a pracovní listy:

- ALTMANOVÁ, M. *Hyperaktivní a nepozorné dítě – Podněty k práci s dětmi s ADHD*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. 24 s. ISBN 978-80-254-9047-1.
- BARTOŇOVÁ, M. *Kapitoly ze specifických poruch učení II: Reeducace specifických poruch učení*. Brno: MU, 2005. 152 s. ISBN 80-210-3822.
- BARTOŇOVÁ, M. Specifika přístupu k dětem s deficitem dílčích funkcí a poruchami pozornosti v předškolním věku. In: BARTOŇOVÁ, M., BYTEŠNÍKOVÁ, I. et al. *Předškolní vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. s. 75–91. ISBN 978-80-210-6044-9.
- BLAHUTKOVÁ, M., KLENKOVÁ, J., ZICHOVÁ, D. *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 56 s. ISBN 80-210-3627-3.
- ČERNÁ, L., TUMPACHOVÁ, L. *Specifické poruchy učení – soubor pracovních listů*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2007. 51 s.
- GOŠOVÁ, V. *Pozornost: Kuliferda: Pro rozvoj školní zralosti u dětí v MŠ*. Praha: Raabe, 2013. 21 s.
- GOŠOVÁ, V. *Pozornost I-III: Kuliferda: Pro žáky s SPU na 1. stupni ZŠ*. Praha: Raabe, 2013. 21 s.
- HALLOWELL, E. M., RATEY J. J. *Poruchy pozornosti v dětství a dospělosti*. Praha: Návrat domů, 2007. ISBN 978-80-7255-154-5.
- JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě?: metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro učitele a vychovatele*. 2. vyd. Praha: D + H, 2007. 127 s. ISBN 9788090386914.

- JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině*. Praha: Grada, 2010. 238 s. ISBN 9788024726977.
- MICHALOVÁ, Z. *Pozornost – Cvičení na posilování koncentrace pozornosti*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2004. 60 s. ISBN 9788073110260.
- MUNDEN, A., ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. Praha: Portál, 2002. 120 s. ISBN 80-7178-625-X.
- REZKOVÁ, V., ZELINKOVÁ, O., TUMPACHOVÁ, L. *Koncentrace pozornosti – soubor pracovních listů*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. 38 s.
- RIEFOVÁ, S. F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: Praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. 256 s. ISBN 978-80-7367-728-2.
- SINDELAROVÁ, B. *Předcházíme poruchám učení: soubor cvičení pro děti v předškolním roce a v první třídě*. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-736-1.
- ŠAUEROVÁ, M., ŠPAČKOVÁ, K., NECHLEBOVÁ, M. *Speciální pedagogika v praxi: komplexní péče o děti se SPUCH*. Praha: Grada, 2012. 248 s. ISBN 9788024743691.
- TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. 198 s. ISBN 8071785032.
- VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Carolinum, 2005. ISBN 8024610744.
- ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 11. vyd. Praha: Portál, 2009. 263 s. ISBN 9788073675141.
- ZEMÁNKOVÁ, M., VYSKOTOVÁ, J. *Cvičení pro hyperaktivní děti: Speciální pohybová výchova*. Praha: Grada, 2010. 64 s. ISBN 978-80-247-3278-7.
- ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D. *Relaxace nejen pro děti s ADHD*. Praha: D + H, 2008. 62 s. ISBN 978-80-903869-8-3.