

## Několik doporučení pro rodiče navštěvující rodičovskou skupinu v rámci hyperaktivního klubu:

### Máte – li dítě:

#### 1. v batolecím věku:

- nebojte se, že budete potlačovat jeho osobnost, když ho budete např. chtít přes silnici převést za ruku
- nebojte se používat jednoznačné NE, trénink neklidného dítěte k respektování hranic je však mnohem náročnější – máte možnost posílit svoji vytrvalost
- nebojte se používat jemnou fyzickou manipulaci: odveďte dítě z koupelny, pokud tam tropí nebezpečnosti, posaďte ho do dětské židličky, zajistěte mu zklidnění „zvnějšku“
- používejte oční kontakt, fyzický kontakt, jednejte více činy než slovy
- pokud dítě špatně spí, je „neunavitelné“, zajišťujte mu rytmizaci – střídání aktivity a odpočinku během dne
- zamyslete se, jaké vývojové úkoly má dítě v tomto období: není přetížené?
- Vzpomeňte na lidové přísloví **Sytý hladovému nevěří**. Vaše kamarádky, sousedky nebo i maminky, které prošly životem s dětmi víceméně radostně a bez závažnějších komplikací, nedokáží vaše potíže vůbec pochopit. Pokud nejsou obdařeny mimořádnou schopností hluboké empatie, tak u nich rozhodně nepochodíte, budete – li se jim svěřovat s tím, že únavou omdléváte, protože vaše dítě už několik měsíců v noci ani ve dne nespí. Možná by v takovém případě připadalo v úvahu *zapůjčit jim na tři dny vaše mokasíny* (viz indiánské přísloví), anebo být nejen k sobě, ale i k nim prostě velkorysí a obvykle a bez ostychu si říct o pomoc.

#### 2. v předškolním věku:

- podporujte psychomotorický vývoj dítěte hrami s míčem, švihadlem
- důležitější než ovládnutí PC – používání pouze ukazováčku pravé ruky - je v tomto období trénink koordinace pohybů (souhra rukou, nohou, hlavy, očí)
- práce s keramickou hlinou má blahodárný vliv na psychiku člověka
- poslušnost je důležitá dovednost, některé děti ji mají, jiné se jí musí pracně naučit
- hrajte si s dětmi „rolové hry“: Franto, kam jedeš? Do Prahy, Pepo...“ Dítě se komentováním činnosti učí předcházet svému momentálnímu impulzu
- trénujte dítě v soustředění: „Podívej se, kolik je tady červených aut, vidíš je všechny?“
- Věnujte dítěti dostatek očního a fyzického kontaktu. To, že se jim vyhýbá neznamená, že ho nepotřebuje. Hyperaktivní dítě se na oční kontakt nedokáže soustředit dlouho, proto tento kanál využívejte častěji a na kratší dobu. Dítě v tom trénujte.
- Podnikněte delší procházky, výlety, horské túry – koordinované pohyby pomáhají dítěti stabilizovat sebe sama
- I když je to pro vás zátěž, nechte dítě, aby vám pomohlo v domácnosti: válení nebo hnětení těsta, umývání podlahy, vybírání
- kamínků ze záhonku na zahrádce, loupání brambor nebo trhání třešní jsou činnosti, kterými může dítě rozvíjet jemnou motoriku
- Nechte prostor mužům ve vaší rodině (tatínek, dědeček), aby vašeho malého siláka učili zacházet s jeho agresivitou...to je mužská záležitost. Využijte tento čas pro

načerpání nových sil

### **Dítě ve školním věku:**

- Ať je to jakkoli nepříjemné, každý, i hyperaktivní dítě se musí učit přizpůsobit se. Tato dovednost, byť je získávána prošlapáváním cesty trnité, se bude v životě i dítěti se syndromem ADHD hodit stejně jako ostatním
- Nepřekračování hranic je pro dítě s ADHD vzhledem jeho impulzivité úkolem takřka nadlidským. Buďme shovívaví, ale k respektování hranic druhých dítě znova a znova vedme
- Znova a znova – tak se dá vystihnout působení některých rodičů ve snaze dítě nějakou dovednost naučit. I když je to opravdu těžké a vypadá to beznadějně, je to cesta. Rodiče, kteří po ní krácejí zaslouží metál.
- „dvakrát vyjímečné děti“ jsou děti s hyperaktivitou nebo jiným handicapem a vysokými rozumovými schopnostmi (vysoké IQ) I tyto děti budou muset jednou jako řidiči stát v koloně na dálnici D1 a budou muset zvládnout „nudu“, aniž by to odnesl někdo druhý...

### **Doporučení pro učitele:**

- Zařazujte odpočinek jako jednu z činností, ale zapojujte všechny děti, nejen dítě hyperaktivní.
- Využívejte hry typu " ležíme na lavici, kdo ví výsledek, zvedne hlavu" (trénujete tím soustředění, omezení jiných rušivých podnětů).
- Mějte neklidné dítě po ruce a často ho stabilizujte tělesným kontaktem (ruka na rameno)
- Při prohřešku se nezaměřujte na to, co se stalo a už se nemůže odestát, ale na to, jak problém napravit. Ať se stane cokoli, je nutné se následkům postavit čelem a snažit se je vyřešit.
- Při uplatňování metody přirozených důsledků však respektujeme vývojové možnosti dítěte a jeho sklon k impulzivité a nesoustředěnosti.
- Vytvořte kooperaci se třídou a povzbuzujte pochopení odlišnosti takového dítěte kolektivem s tím, že každý člověk má své silné a slabé stránky
- Uvědomujte si, že z každého člověka nemusí být "nositel Nobelovy ceny", i když tak je do značné míry nastaven náš vzdělávací systém i celá společnost
- Ved'te dítě k tomu, že v rámci úlev z PPP sice dělá práce méně, ale to, co dělá, by mělo zvládnout co nejlépe.
- Zadávejte nejprve kratší úkoly a postupně dítě zatěžujte více.
- Vnímejte aktuální výchovné situace jako " trénink pro budoucnost" – např. nutnost podřídit se autoritě, vytrvat u splnění nepříjemného úkolu je trénink něčeho, co budou muset děti zvládat v životě také.
- Myslete na uvolnění tělesného napětí, využívejte úkolů typu: „ořež křídly, tužky, pastelky, zanes panu řediteli, zajdi k panu školníkovi pro..., vyříd' paní učitelce..., smaž tabuli, rozdej sešity, sesbírej sešity“.
- Ostatním dětem ve třídě vysvětlíte přijatelným způsobem, co je to „hyperaktivita“ (např. problém, který způsobuje horší ovládnutí dětí...) a poučte je, jak se mají k sobě chovat navzájem i zvlášť k tzv. „příliš živým dětem“.
- Dbejte na dodržování pravidel chování.

- Předcházejte rvačkám, zároveň učte řešit konflikty přijatelným způsobem - já-technika (neobviňuji druhého – „Ty jsi hrozný, shodil jsi mně pouzdro a polámal jsi mně všechny pastelky!“ , ale vyjadřuji své pocity: „To mě teda naštválo, žes mi shodil pouzdro. Jsem naštvaný, že jsou všechny pastelky polámané“).
  - Nenechte se vyprovokovat.
  - Nenadávejte, neposmívejte se za nezdar, nepoužívejte skrytě agresivní chování (např. každodenní připomínání toho, že výkony žáka nejsou v normě poznámkami „zkrácená práce!“ pod každým diktátem)
  - Naučte sebe i děti řešit konfliktní situace verbálně.
  - Při práci ve výuce (s výjimkou psaní) dovolte hyperaktivním dětem při práci stát, ležet, klečat, sedět na gymnastickém míči.
  - Při nácviku psaní dělte práci po menších celcích, prokládejte psaní jinou činností.
  - Nechte unavené dítě odpočívat na koberci, na žíněnce za zády ostatních dětí, s hlavou na lavici. (pozn.: hyperaktivní děti nepoznají a nejsou schopny reflektovat vlastní únavu. Zvýšená unavitelnost je projevem jejich oslabeného nervového systému, únava se projevuje zvýšeným neklidem, jak motorickým, tak psychickým, což může být mylně vykládáno jako přemíra energie. Není řešením se snažit dítě tzv. „více unavit“ , ale naopak je produktivní dítě uklidnit, dopomoci mu k odpočinku a relaxaci.).
  - O přestávkách dovolte pohybové hry, je nutné ovšem vyloučit zcela neřízenou pohybovou aktivitu (např. honičky ve třídě, po chodbách), která je nejčastější příčinou úrazů (hyperaktivní děti se vyznačují nekoordinovaností pohybů, jsou velmi často příčinou či objektem úrazů a zranění).
  - Vytvořte prostor a pravidla pro pohybové hry podporující koordinaci, rytmicitu a zaměřenost pozornosti: "školka" a podobné hry našeho dětství:
    - skákání přes gumu
    - skákání přes švihadlo
    - stolní tenis
    - košíková na jeden koš
    - fotbal na jednu branku
- Pomůcky je nutno upravit tak, aby nebyly nebezpečné – např. hadrový míč.
- Snažte se používat humor. mnoho situací, jak mezi námi dospělými, tak s našimi dětmi, se podaří vyřešit nebo minimálně zmírnit škody humorem. Ne každý z nás je veselá kopa, ale ať jsme nebo ne, můžeme se tímto směrem alespoň snažit a něco nového se přiučit. *Výchova dětí je totiž dle anglického přísloví především výchovou sama sebe.*
  - Poskytujte na konci hodiny dětem pozitivní zpětnou vazbu: „Líbilo se mi, když..., Oceňuji, že jsi..., Byl jsem rád, že jsi...“ atd.
  - Bez pomoci a podpory zvnějšku nedokáží děti s ADHD udržet tempo spolužáků, což může vést k depresi, a k nežádoucímu chování v období dospívání.
  - Často citovaný výraz "důslednost" z doporučení od psychologa z PPP nevnímáme jako dokonalou důslednost ve vyžadování chování, které je často nad možnosti dítěte s ADHD, ale jako trénink dítěte v prodlužování doby, po kterou vydrží u jedné činnosti tak, aby se učilo úkoly dokončovat.