

# NÁPRAVA ADHD

## Intervence ve škole:

- třída má působit útulným, harmonickým a klidným dojmem;
- pouze pomůcky, které aktuálně potřebuje;
- pozitivní hodnocení;
- nezařazovat činnosti spojené s rychlostí a závoděním;
- úkoly přiměřeně věku, ale kratší;
- dohlédnout, aby dítě porozumělo zadání;
- trváme důsledně na splnění úkolu;
- řád a rituály v průběhu hodiny;
- věnujeme se nácvičku sociálních dovedností;
- podporujeme dobré vztahy s vrstevníky;
- rozlišovat mezi odměnou a dárkem – opatrně i s tresty!!!

## Intervence v rodině:

- nejedná se o nemoc, ale vzorec problémů chování;
- netrestat dítě za to, co nedokáže nebo co neudělalo vědomě špatně;
- vývojová porucha;
- nebát se nejednotného přístupu;
- zlozvyky a nežádoucí chování dítěte relativizovat;
- nevytýkat opakovaně jednu věc;
- důvěra a pozitivní očekávání;
- potřeba vidět věci s odstupem, přehodnocovat strategie;
- vztahy mezi sourozenci;
- čím klidnější je domácí atmosféra, tím více nežádoucího chování se předem eliminuje.

## Farmakoterapie:

- nootropika;
- vitamíny;
- minerály;

- psychostimulancia!;
- thymoleptika!;
- posilující potravinové doplňky.

### **EEG-Biofeedback:**

- specifická metoda pro posílení žádoucí aktivace nervové soustavy;
- trénink pozornosti a soustředění, sebeovládání a sebekázně (zklidnění impulzivity a hyperaktivity);
- umožňuje regulaci frekvencí elektrické aktivity mozku – „*sebe-učení*“ mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby.

www.biofeedback.cz, www.eeg-feedback.cz

### **Preventivní programy KUPOZ, KUMOT**

#### **KUPOZ (8 – 12 let) – program rozvoje pozornosti**

- práce denně *s rodičem 15 týdnů* po 15 minutách – rodiče konzultují 1 x za 14 dní se školitelem
- žáci s SPU, ADHD, po úraze, pomalé osobní tempo, neurotické děti
- tři roviny:
  - I. **plnění úkolů**
  - II. **komunikace rodič dítě**
  - III. **vyplynou potíže**, které rodič běžně nevnímá – lze je řešit!
- zlepšení spolupráce rodič – dítě, vliv na klima rodiny

#### **KUMOT (5 – 8 let) – skupinový psychoterapeutický program**

- 10 lekcí po 60 minutách (nutná přítomnost rodičů)
- rozvoj motoriky, tělesný kontakt, ovládnutí impulzivity, relaxace, spolupráce
- hravá forma – písničky o zvířátkách
- Dospívání a dospělost jedinců s ADHD/ LMD