



RADY pre RODIČOV pri učení sa s dieťaťom s poruchou pozornosti ADHD/ADD

☺ U detí s poruchou pozornosti je treba **pokyny často viackrát zopakovať**, napr. aby si pripravilo pomôcky na učenie a pod. /, pretože Vaše dieťa má poruchu pozornosti /s ktorou súvisí aj porucha krátkodobej pamäti/. Voľte preto **jednoduchšie pokyny /jednotlivo/ a overte si, či pokyn dieťa pochopilo** správne /otvorenými otázkami, nie otázkami zatvorenými, ktoré vedú k odpovedi áno/nie/.

☹ Nevyžadujte, aby dieťa pri učení sedelo v pokoji. Nekárajte ho za nepozornosť. ☺ **Rešpektujte jemný psychomotorický nepokoj**, pokiaľ nie je tak silný, aby odvádzal pozornosť Vášho dieťaťa od učenia.

☹ Vášmu dieťaťu nevyhovujú stereotypné, nezaujímavé a dlhotrvajúce činnosti. ☺ Naopak **zaujímavé činnosti, nie dlhé činnosti** mu vyhovujú ďaleko viac- predchádza sa tým /niekedy aspoň čiastočne/ rozkolísaniu pozornosti a predčasnej únavy. Preto je treba vzbudiť jeho záujem vhodnou motiváciou, napr. **využiť pri učení činnosti, ktoré ho zaujímajú, bavia**, a to už Vy viete aké.

☺ **Motivácia** hrá často kľúčovú úlohu u Vášho dieťaťa s poruchou pozornosti. Motivačne pôsobí pozitívna motivácia: **pochvala, ocenenie konkrétnych schopností a zručností, pozitívnych vlastností Vášho dieťaťa, jeho vynaloženej snahy, vyjadrenie Vašej dôvery** a je cennejšia, ako keď dieťa pracuje pod nátlakom, v strachu. Využívať môžete verbálne aj neverbálne formy- úsmev, povzbudzujúce gestá či výkonovú motiváciu- napr. vety typu: „Teraz tu mám takú záhadu, málokomu sa ju podarí rozlúštiť, ale Ty si šikovný, mohlo by sa Ti to podariť...“.

☺ Koncentráciu pozornosti **pomáha i striedanie činností, zmenou činností** je Vaše dieťa opäť schopné sa na chvíľu sústrediť. ☹ Dobu pre striedanie činností nie je možné konkrétne stanoviť, záleží vždy na momentálnej situácii, signálom pre Vás je zhoršujúca sa pozornosť Vášho dieťaťa, stúpajúci nepokoj, únava, zhoršený výkon a pod. ☺ Uplatňujte zásadu „**krátko a častejšie**“, kedy dieťa pracuje v kratších a častejšie sa striedajúcich úsekoch.

☺ Pomáha i **striedanie, zmena pracovných polôh**. ☹ Dlhé sedenie dieťaťa na stoličke, kedy ho stále upozorňujete na to, aby dávalo pozor, sedelo v pokoji a pod. odvádza jeho pozornosť od učenia. Dieťa sa potom sústreďí viac na to, aby nekopalo nohami, nehralo sa s rukami, než na samotné učenie. ☺ Dieťa sa môže postaviť, kľaknúť za stoličku, ... Dá sa pracovať aj v ľahu na koberci /ak nepíše/.

☺ Niekedy pomôže aj opätovné **upútanie pozornosti a využitie intenzity a zafarbenia Vášho hlasu**. ☹ Nie, že budete zvyšovať hlas- dieťa sa potom naučí reagovať až na Váš zvýšený hlas. ☺ Hlas môžete stíšiť, meniť tempo reči- mierne ho zrýchľovať či naopak spomaľovať, meniť melódiu, dramatizáciu.

☺ Pozornosť Vášho dieťaťa môžete udržať i tým, že ho vediete k **rozfázovaniu prevádzanej činnosti na jednotlivé kroky**- dieťa si pri jeho prevádzaní môže pomáhať **vlastným hlasným komentovaním** /napr. pri riešení slovnej úlohy: „Najskôr si urobím zápis, teraz zapíšem príklad, nakoniec napíšem odpoveď.“/.

😊 Pozornosť Vášho dieťaťa udržiavate **obmedzením nadbytočných, rušivých podnetov** a poskytnutím primeraného množstva podnetov. ☹ Dieťa by napr. nemalo sedieť čelom k oknu, je treba eliminovať aj predmety na pracovnom stole /nepotrebné veci, hračky a pod./.

😊 **Dieťa by malo sedieť čelom k stene, na stole by dieťa malo mať len to, čo aktuálne skutočne potrebuje.** Pozitívne je aj **obmedzenie zvukových podnetov** v miestnosti /zvuky z ulice, z inej miestnosti/- eliminujte použitím slúchadiel, ale niekomu vyhovuje monotónny zvuk /napr. tikot hodín/, tichá, relaxačná hudba.

😊 Otázkou býva **využívanie hudby ako zvukovej kulisy**, ktorú často preferujú dospievajúci. Pokiaľ hudba dieťa skutočne neruší, nezakazujte ju, skôr by sa ale malo jednať o relaxačnú, inštrumentálnu, nie príliš hlasnú hudbu, ktorá skutočne tvorí zvukovú kulisu a dieťa sa na jej počúvanie nesústreďí.

😊 **Prostredie**, v ktorom dieťa pracuje, by malo byť prehľadné, **usporiadané, pokojné.**

😊 Pri komunikácii s dieťaťom je možné využívať i **neverbálne podnety**- s dieťaťom, ktoré nedáva pozor je nutné „komunikovať“ častejšie, a preto sa oplatí previesť ju v neverbálnej rovine, napr. **upozornenie dotykom**, gestom, mimikou. Plus pri značnom množstve verbálnych podnetov je dieťa preťažené a prestáva ich vnímať. Späť **k činnosti ho navráťte stručným pokynom, dotykom, poklepaním** a pod.

😊 Pozornosť zlepšuje aj krátky **odpočinok** /zaradený včas, nie až v dobe úplného vyčerpania/- väčšinou je dobré **odreagovanie pohybom** /dieťa ide na WC, niečo donesie, poleje kvety, uprace riad .../, či ak si položí hlavu na chvíľu na stôl, ľahne si, krátko relaxuje.

😊 Pri výraznejších ťažkostiach s koncentráciou pozornosti je treba využiť čo najviac obdobie jeho **zvýšenej výkonnosti**- často na začiatku učenia sa, ráno.

😊 Posilňujúcu funkciu pre zlepšovanie pozornosti má i systematické a pravidelné **oceňovanie** úsekov /hoci spočiatku len krátkych/, kedy dieťa vedelo udržať pozornosť, sústrediť sa pri učení. Posilňujete tým aj snahu Vášho dieťaťa k zlepšeniu.

😊 Brzdíte tendenciu Vášho dieťaťa k rýchlim a impulzívnym reakciám. **Vedzte svoje dieťa k odloženiu impulzívnej reakcie** /napr. až po minútke, rozmyslení a pod./.