

## Péče o dítě s ADHD - vhodné postupy

### **ADHD - porucha pozornosti, spojená s hyperaktivitou a impulzivitou (nezdrženlivostí v chování)**

ADHD přináší značné problémy s chováním jak v domácím, tak ve školním prostředí, je však možné vytvářet takové prostředí, v němž dítě může lépe dodržovat vhodné chování. To je úkolem následujících návrhů, jež jsou žádoucí pro výchovu všech dětí, pro děti s ADHD jsou však obzvláště nutné.

1. Zajistěte, aby dospělí v kontaktu s dítětem (např. rodiče, vychovatelé, učitelé, vedoucí kroužku apod. **rozuměli obtížím**, kterými dítě trpí
2. Při realizaci programů používejte **jednoduché, jasné a důsledné postupy** (každé úsilí musí být prováděno tak, aby dítě ujišťovalo, že mu pomůže)
3. Jakmile je to možné, dítě s ADHD musí být umístěno **blízko pedagogovi** (dospělému), aby jeho chování mohlo být snadno sledováno; nevhodné je usazení u okna
4. Jestliže mluvíme k dítěti nebo mu dáváme instrukce, udržujeme **oční kontakt** a necháme ho, **aby instrukci zopakoval**
5. Dítě s ADHD musí dostávat **jednoduché, krátké a krátkodobé úkoly** (je-li to možné, pouze po jednom); je vhodné dlouhodobý úkol či práci rozložit na kratší úseky
6. Dostane-li dítě úkol, snažte se ho **umístit od rozptylujících vlivů** (dveře, okna, rádio, televize aj.)
7. Když dítě s ADHD udělá něco správně, musí být **odměněno tak často a bezprostředně**, jak jen je to možné. Odměna musí být smysluplná - pro dítě.
8. Jestliže řešíme problémy v chování, kterým se nelze vyhnout, dítě musí vědět, že dospělý se o něj stará, **má ho rád jako osobnost**, ačkoliv se mu nelíbí, jak se právě zachovalo.
9. Při opravování či napomínání se zaměřme **na konkrétní projevy** v chování, ne na příčiny, **dítě s ADHD neví, proč se tak chová**. Snažme se děti opravovat v soukromí, ne před celou třídou.
10. Snažme se dávat **v klidu a v pohodě věcné připomínky** k tomu, co je třeba např. "prosím, přestaň mluvit a vrať se ke své knize."
11. Vyvarujme se hlasitých výkřiků a konstatování (jako např. "Pokračuj ve své práci" z druhé strany místnosti). Tresty (úkoly navíc) za nepřiměřené chování musejí být krátké, zadávané s klidem a vlídností
12. Zajistěte, aby nebylo možné pochybovat nebo diskutovat o tom, co je nebo není vhodné chování (všechna rozhodnutí musejí být vnímaná jako shodná, stálá, správná). Je nutné uplatňovat **jednotné výchovné postupy**.

13. Poskytněte dítěti s ADHD „**útočiště**“, které může využít/navštívit, když má pocit, že se mu věci vymykají z rukou, nebo se potřebuje zklidnit (např. nějaký koutek s kobercem apod.)
14. Je-li to možné, zajistěte dítěti kamaráda s **vhodným modelem chování**; nepoukazujte však na příliš na rozdíly - věčné „**předhazování**“ **úspěchů ostatních snižuje sebedůvěru**
15. Pomozte dítěti **se zařazováním do vrstevnických kolektivů**, vyhledávejte způsoby, jak pomoci tvořit a udržovat vztahy s kamarády), vytvořte mu pozitivní podporu
16. Obstarejte základní **přehled chování** - např. nástěnku; (jak dlouho vydržel u úkolu dnes, co se mu povedlo, nepovedlo...); může sloužit jako motivační prvek a dospělí i dítě mohou potvrdit úspěchy či selhání
17. Buďte realističtí - dítě s ADHD (stejně jako ostatní děti) **nebude nikdy perfektní**