

DESATERO PRO RODIČE DĚTÍ SE SYNDROMEM ADHD

Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc., upravila Mgr. Martina Vančáková

Kebza, V. *Hyperaktivní děti – informace pro rodiče. Státní zdravotní ústav, Praha 2001*

1. **Obrníme se klidem a velikou trpělivostí** – víme, že dítě nám to nedělá naschvál.
2. **Stále hledáme dobré stránky našeho dítěte**, za které můžeme dítě pochválit, mluvíme o nich a posilujeme je (mezi všemi těmi průšvihy se snadno ztratí to, co dítě udělalo dobře).
3. **Místo zadávání úkolů** raději s dítětem aktivně a **v klidu spolupracujeme**. Máme je tak na očích, pomáháme mu soustředit se na cíl a dáváme mu jistotu, že nám na něm záleží.
4. Práci a **činnost dělíme na velmi krátké časové úseky**, cca 10-15min., které prokládáme odpočinkem. Odpočinek je dobré spojit s nějakým pohybem.
5. Dbáme na to, aby dítě každý den mělo možnost **vybít svou „přebytečnou“ energii** v pohybu a volných hrách (ale pozor - organizované kroužky k tomu nejsou příliš vhodné).
6. Dovolíme mu **vrtět se na židli či pracovat v různých polohách**: vkleče, vleže na koberci apod. Je-li to možné, požádáme učitele, aby se mohlo dítě čas od času projít i během hodiny.
7. **Spolupracujeme se školou**, ptáme se na úspěchy našeho dítěte, žádáme, aby dítě mohlo sedět co nejbližší učiteli a pokud možno co nejdál od rušivých podnětů.
8. **Dbáme na celkové dobré zdraví dítěte**, aby nebylo zbytečně zatěžováno dalšími potížemi.
9. Nenecháváme dítě s jeho průšvihy a neúspěchy samotné, šetrně je s ním probíráme, **hledáme cesty, jak to příště udělat lépe**.
10. Včas **uvažujeme o vhodném budoucím povolání dítěte**. Intelektová kapacita dětí s ADHD se neliší od ostatních dětí, musíme však zvažovat zejména míru jejich aktivity – tyto děti často bývají spokojené spíše v praktickém povolání. Nejdůležitější je jejich spokojenost s pracovní činností.

Psychologické potřeby dítěte:

1. **Potřeba bezpečí.**
2. Potřeba lásky.
3. Potřeba jasného obrazu světa.
4. Potřeba cítit se součástí dění.
5. Potřeba stimulace.
6. Potřeba cítit své kořeny.
7. Potřeba životního cíle.

Co potřebuje dítě s ADHD?

Kromě výše uvedeného:

- jednoznačné vedení;
 - přítomnost autority;
 - důslednost;
 - kázeň;
 - denní rituály;
 - z chování vyvozovat důsledky hned;
 - pochvalu;
-

Čemu se vyhnout?

1. Nevěřme tomu, že žák je líný.
2. Nenechme se zmást výkyvy ve výkonu žáka (nemysleme si, že schválně nespolupracuje).
3. Neodepisujme předem žádného žáka. (Trpělivost!)
4. Nevyhledávejme společnost kolegů, kteří mají kritický postoj a své metody a profesní dovednosti nezdokonalují.
5. Nebojme se požadavky osnov upravovat, měnit a dělat výjimky. Umožnit žákům se speciálními potřebami výjimky je spravedlivé a zcela v pořádku.

Výchovné zásady při výchově dětí s ADHD (pro rodiče dítěte)

1. Vytvořit klidné a citově proteplené rodinné prostředí.
 2. V rodinném soužití stanovit řád a jasně a pevně vytyčit hranice ve výchově.
 3. Důslednost a také kontrola. Stop vlastní pohodlnosti.
 4. Sjednotit výchovný styl v rodině.
 5. Soustředit se na kladné stránky osobnosti dítěte.
 6. Usměrnňovat aktivitu a přisun přiměřených podnětů.
-