

Odporúčania pedagógom ako vyučovať deti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou

Súčasnú označenie pre celý rad prejavov dieťaťa na báze štrukturálnych zmien CNS (centrálnej nervovej sústavy), ktoré sa odlišujú od bežnej normy – nápadne nerovnomerným vývojom intelektových schopností, nápaditosťami a poruchami v dynamike psychických procesov, hyperaktivitou alebo hypoaktivitou, nesústredenosťou, impulzivitou, výkyvmi nálad a duševnej výkonnosti, telesnou neobratnosťou, poruchami vnímania učenia, nedostatočnou vytrvalosťou a pod. – je ADHD/ADD (v minulosti LMD- Ľahká mozgová dysfunkcia).

Keďže vyučovací proces je pre deti s týmito ťažkosťami náročnejší a vyžaduje od pedagógov špecifické prístupy, dávame do ich pozornosti odporúčania, ktoré môžu významne ovplyvniť výkony dieťaťa ako aj jeho postoje k sebe a školskej práci.

- 1.** Zostaviť jasný rozvrh činností a napísať pre každého zrozumiteľné, krátke pravidlo správania sa v škole alebo mimo nej.
- 2.** Zasadací poriadok usporiadať tak, aby dieťa sedelo blízko katedry a tabule, nie však pri okne a nie s dieťaťom s podobným problémom.
- 3.** Každú mimoškolskú aktivitu je dobré vopred oznámiť a prediskutovať so žiakmi (hyperaktívne dieťa sa musí na to pripraviť a zamerať). Každá zmena sa musí oznámiť pokojne.
- 4.** Domáce úlohy zapisovať každý deň do zápisníčka na to určeného, ktorá rodičia kontrolujú podpisom.
- 5.** Používať priame, krátke a výstižné vety (aj príkazy a inštrukcie musia byť jasné a jednoduché). Dôležité pokyny posilniť pomocou vizuálneho alebo telesného kontaktu.
- 6.** Pri rušivom a neprimeranom správaní žiaka by mal učiteľ zostať pokojný a nezvyšoval hlas. Napomínať, nadávať alebo viesť diskusie v danej chvíli je nezmyselné! Lepšie je počkať, až sa dieťa upokojí, a potom problém predebatovať. Pri nevhodnom reagovaní nevrhnúť alternatívy- poradiť mu, ako by mohlo reagovať inak.
- 7.** Dieťa je dočasne pod silným vnútorným tlakom, preto sa musí neustále hýbať (kývať nohami), hovoriť, rušiť, nemá inú voľbu! Úlohou spojenou so zmysluplným pohybom (umyť tabuľu, rozdať zošity a pod.) sa napätie uvoľní a navyiac sa dieťa cíti užitočné.
- 8.** Pri silnom nepokoji na vyučovaní je možné zaradiť uvoľňovacie sekvencie pomocou hier zameraných na telo.
- 9.** Organizovať prácu detí v menších skupinách.
- 10.** Počítat s duplicitným pracovným časom pre hyperaktívne alebo hypoaktívne deti!

- 11.** Dôležité úlohy nenechávať na posledné vyučovacie hodiny, Dôležitý výklad učiva podať v prvých 20 minútach!
- 12.** Nechať radšej dieťa urobiť jednu časť práce správne, než celú s chybami. Zadávať kratšie úlohy postupne, radšej než jednu dlhú.
- 13.** Chyby opraviť hneď, aby sa už neopakovali.
- 14.** Odmeňovať aj pohotovosť a snahu, nie len výsledok!
- 15.** Cez prestávky je vhodné umožniť pohybové aktivity.
- 16.** Venovať pozornosť vzťahom medzi deťmi – chrániť dieťa, aby sa nestalo triednym šašom, „blbcom“ alebo obetným baránkom.
- 17.** Buďte pozorní pri žiackych prácach – pamätajte na oslovovanie, ľahký dotyk, prikývnutie, úsmev!
- 18.** Dieťa sa musí učiť tak, aby sa súčasne niečomu priučili aj ostatní:
 - má čítať nahlas (ak mu to nespôsobuje stres)
 - má samé zreprodukovať učebnú látku spolužiakom či rodičom
 - má si robiť poznámky pri čítaní
 - malo by si stále opakovať!
- 19.** Učte deti dávať pozor na neverbálne podnety, aby lepšie udržali pozornosť, poskytujte im často spätnú väzbu o ich správaní – aj pozitívnu.
- 20.** Keď dieťa poruší pravidlo, nereagujte s posmechom alebo rozčúlene. Spýtajte sa dieťaťa, aké pravidlo bolo porušené, ak je treba, formulujte ho ešte raz, Potom zvolte trest, ktorý by mal byť účinný a okamžitý. Dlho už potom o ňom nehovorte.
- 21.** Ako trest nesmie byť nič, čo „zablokuje“ životne dôležité potreby dieťaťa- napr. pohyb cez prestávky je dôležitý, dodatočné úlohy, ktoré vyžadujú pozornosť navyiac sú nevhodné. Ako vhodný je systém bodov, jeho pravidelné vyhodnocovanie a jasné odôvodnenie.
- 22.** Dieťa potrebuje povzbudenie! Určte mu denne nejaký dosiahnuteľný cieľ, a ak ho dosiahne, pochváľte ho!
- 23.** Pri hodnotení prác označte farebne správne časti a ohodnot'te ich. Pri spätnom hodnotení sa pozornosť dieťaťa koncentruje na pozitívne aspekty práce.
- 24.** Vymeňte si so svojím žiakom aspoň 1 krát denne priateľské slovo.
- 25.** Navrhните, aby deti v triede prevzali nejakú malú zodpovednosť, nechajte ich pocítiť, že ich príspevok pre triedu je dôležitý, povzbud'zte rodičov, aby to robili aj doma.

26. Pri stretnutí s rodičmi myslite na to, že aj pre nich je dôležité, aby boli na svoje dieťa pyšní a cítili, že ich dieťaťu rozumiete a chcete pomôcť, Snažte sa im povedať, čo najviac pozitívnych vecí. Povzbudte ich!

27. Pri hovorení o dieťati sa zamerajte na tieto ich vlastnosti:

- zmysel pre spravodlivosť a odpúšťanie
- pohotovosť pomôcť iným
- tvorivosť
- schopnosti, v ktorých vynikajú
- odolnosť voči záťaži a schopnosť prekonávať prekážky

Rodičom, deťom a ich blízkym nezabudnite vyjadriť nádej v zlepšenie v správaní dieťaťa, ktoré sa môže správnym vedením zaradiť do spoločnosti ako iné deti.