

# ADHD

Vývojová porucha charakteristická věku dítěte nepřiměřeným stupněm pozornosti, hyperaktivity a impulzivity. Potíže jsou chronické a nelze je vysvětlit na základě neurologických, senzorických nebo motorických postižení, mentální retardace nebo závažných emočních problémů. Obtíže jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně delší dobu určité pracovní výkony.

## Projevy ADHD

Alan Train rozdělil projevy syndromu ADHD do tří skupin - **na poruchu pozornosti, hyperaktivitu a impulzivitu** (Train, 2002). Tyto příznaky buď izolovaně nebo ve svém souhrnu predisponují dítě k dalším obtížím.

- Často věnuje bedlivou pozornost detailům nebo dělá chyby z nedbalosti ve školních úkolech a při dalších aktivitách
- Obtíže v koncentraci pozornosti na úkoly nebo hry
- Vypadá, že neposlouchá, co se mu/jí říká
- Nepracuje podle instrukcí, nedokončuje práci, má nepořádek na svém místě, ve svých věcech
- Obtíže v organizování svých úkolů a aktivit
- Oddalování plnění školních i domácích úkolů
- Ztrácení věcí nezbytných pro školu a zájmové aktivity
- Snadné rozptýlení cizími podněty nepatřícími k věci
- Zapomnětlivost v denních činnostech

## Hyperaktivita

- bezděčně pohybuje rukama, nohama, vrtí se
- pobíhá nebo popochází v situacích, kdy je to nevhodné
- je nadměrně hlučné
- trvale vykazuje nadměrnou motorickou aktivitu

## Impulzivita

- vyhrkne odpověď dřív, než byla položena otázka
- nevydrží stát v řadě a počkat, až na něj přijde řada
- přerušuje ostatní nebo se jim plete do hovoru

## Metody a formy práce

- pozitivní posilování spolu s mírnými tresty – hned po splnění úkolu
- častá zpětná vazba
- zadávání instrukcí a pokynů jen v několika krocích při udržování očního kontaktu, zopakování instrukce dítětem
- jednoduchost, splnitelnost, přiměřená délka zadaných úkolů
- stanovení mantinelů chování, pravidel
- informovanost spolužáků o podstatě obtíží
- respektování učebního stylu žáka
- nácvik metakognitivních strategií (učení se o vlastním stylu učení)

- vedení dítěte k uvědomování si svého chování, sebehodnocení, sebekontroly
- spolupráce s PPP, rodiči, společné postupy
- speciální zájmová činnost zaměřená na rozvoj a uvolnění kreativity
- prostor pro soukromí
- přijetí kolektivem

### **Další tipy**

- pokud možno nereagovat na projevy typické pro ADHD, respektovat je
- umožnit dítěti pohybové uvolnění (např. nechat rozdat sešity)
- pracovat po kratších a častěji se střídajících úsecích
- umožnit dítěti změnu pracovní polohy, činnosti
- umožnit krátký odpočinek, relaxaci
- v případě nezdarů dát možnost opravy
- snažit se o vytvoření vstřícné atmosféry ve třídě
- v zasedacím pořádku najít méně rušivé místo
- v případě problémů dohlédnout na zaznamenávání DÚ
- vhodnou motivací vést dítě k nácvičení sebekontroly a seberegulace
- oceňovat drobné pozitivní prvky v chování dítěte