

Rady pre rodičov pri učení sa s dieťaťom s poruchou pozornosti ADHD/ADD

Má Vaše dieťa ADHD/ADD? Dnes Vám prinášam zopár tipov, ako sa s dieťaťom učiť v domácom prostredí čo najefektívnejšie.

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 odvádzať 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...“*.

Koncentracii 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, dramtizáciu.

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.

Brzdite tendenciu Vášho dieťaťa k rýchlim a impulzívnym reakciám. **Ved'te svoje dieťa k odloženiu impulzívnej reakcie** (napr. až po minútke, rozmyslení a pod.).