

**Co doma s malým neposedou?**

**Každodenní záležitosti**

* Buďte svému dítěti pozitivním vzorem, vystupujte vůči dítěti s laskavostí, optimismem a velkou trpělivostí.
* Poskytujte dítěti bezprostředně pozitivní zpětnou vazbu – vycházejte ze svých pocitů, hovořte o vašem konkrétním pozorování projevů dítěte, vyhýbejte se nepřiměřenému zobecňování na vlastnosti osobnosti dítěte (ne „Jsi nepořádný“, ale „Nelíbí se mi, že“, „Vadí mi když“, „Líbí se mi, že“).
* Učte dítě přebírat zodpovědnost za své chování, pokud dítě udělá něco špatného, zkuste nejprve jeho chování změnit po dobrém a když vás poslechne, pak jej pochvalte. Pokárejte je až v případě, že pobídku ke změně chování neposlechne, osvědčuje se výchovný přístup, vycházející z přirozených následků.
* Soustřeďte se na kladné stránky osobnosti vašeho dítěte – je důležité najít oblast, ve které je úspěšné, a na tu se zaměřit.
* Zviditelněte čas - tyto děti nemají vnitřní vnímání času stejné jako ostatní děti, potřebují proto vnější kontrolu (když má dítě na nějakou práci 20 minut, je žádoucí, aby vidělo na hodiny, mělo nařízený budík). Stejně tak dodržujte časové schéma i vy.
* Předvídejte problémové situace – nákup, návštěva známých – naplánujte ji tak, aby se dítě co možná nejméně nudilo. Sdělte mu pouze 2-3 nejdůležitější zásady chování („Drž se mě za ruku a na nic nesahej“). V průběhu nákupu/návštěvy dítě pochvalte, když dodržuje dohodnutá pravidla. Dohodněte se na následcích, pokud bude dítě pravidla opakovaně porušovat.
* Vytvořte si denní režim a rituály – u opakujících se činností (ranní vstávání, usínání) dodržujte vždy stejný postup. Vytvořte si plán pracovních činností s časovým rozvrhem (počítejte zpočátku s větší časovou dotací).
* Jasně a pevně stanovte hranice a sjednoťte výchovné postupy v rámci celé rodiny.
* Vytvořte klidné rodinné prostředí – v případě afektivní reakce zachovejte odstup, poskytněte dítěti čas na zklidnění. Vzniklý problém řešte po odeznění, v klidu. Trpělivě a opakovaně vysvětlujte, které způsoby chování jsou vhodné a které ne.
* Umožněte dítěti dostatek spontánní hry a pohybu - neřešte pouze řízenou pohybovou činností, důležitá je spontaneita (pod nenápadným dozorem).
* Dodržujte zdravý životní styl – pitný režim, vyvážený jídelníček, dostatek spánku, vitamínů
* Pomáhejte dítěti při kladení si vlastních jasných cílů, kterých má dosáhnout, ty by měly být krátkodobé, dlouhodobé cíle rozdělte do postupných kroků.
* Vyvarujte se zvýšeného hlasu a příkazů, volaných na dítě z druhého konce místnosti.
* Rozptýlení dítěte od nežádoucího chování je mnohem efektivnější než verbální zákaz. Jestliže rozptýlení nefunguje, využijte techniku „přestávky“. Nechte dítě o samotě, pošlete ho do samostatné „nudné“ místnosti nebo místa na více než jednu minutu (přidejte jednu minutu s každým rokem věku, maximálně však 10 minut).

**Domácí příprava do školy**

* Práci rozdělte do kratších úseků (princip krátce, ale častěji) a střídejte činnosti (po 10 - 15 minutách), prokládejte je dostatečným odpočinkem, případně pohybovým uvolněním.
* Uspořádejte pracovní prostor – odstraňte vše, co by mohlo dítě při učení rozptylovat. Nemělo by mít zapnutý počítač ani rádio nebo televizi.
* Úkoly neodkládejte do pozdních večerních hodin, pracujte s ním v přibližně stejnou dobu – je – li dítě unavené, problém se tím ještě zhoršuje.
* V rámci domácí přípravy dítě naučte i určitému systému v ukládání pomůcek do školní aktovky (co kam patří) a veďte je ke kontrole školní aktovky ještě ráno před odchodem do školy – nejprve společně, postupně by to dítě mělo zvládnout samo.
* Informujte o problémech dítěte učitele.
* Za snahu dítě hodně chvalte, potřebuje se cítit úspěšně.
* Při přípravě na vyučování buďte vždy přítomni – upoutáte unikající pozornost dítěte, určujete postup práce a přitom jej učíte určitému systému a řádu při této práci.
* Využívejte multisenzoriálního přístupu (zapojení co nejvíce smyslů) – písmena spojená s obrázky, měkké a tvrdé kostky pro rozlišení měkkých a tvrdých slabik, vyjádření gramatických pravidel reliéfními obrázky. Dítě se tak poznatek snadněji zapamatuje a i pohotověji vybaví.
* Umožněte dítěti změnu pracovní polohy – může si kleknout na židli, stoupnout si, některé úkoly se dají plnit i vsedě nebo vleže na koberci.
* Tolerujte neúhledné písmo, nedostatky v kresebném projevu a často i neobratnost při pohybových hrách – tyto děti často trpí poruchami motoriky (jemné i hrubé).
* Využívejte pomůcky pro organizaci času a prostoru – barevné obaly pro různé předměty, lepící papírky označující domácí úkoly, zvýrazňovače. Naučte děti tyto pomůcky správně používat.

***Doplňujte vlastní energii, obrňte se trpělivostí a především, neztrácejte naději!***

Literatura:

M. Goetz, P. Uhlíková: ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou. Nakl. Galén, 2009.

W. Jenett: ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou. Nakl. Edika, 2013.

H. Žáčková, D. Jucovičová: Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro rodiče a vychovatele. Nakl. D+H, 2005.