

**Živé a nepozorné dítě v lavici**

* Využívejte teorie přirozené rozdílnosti (každý člověk je originál), neodmítejte tohoto žáka, naopak, posilujte pocit jeho hodnoty a ujistěte ho, že i on může něco dokázat a buďte mu připraveni pomoci, protože každý hledá nějakou oporu, pokud ji najde i ve Vás, o to lépe.
* Pro tohoto žáka je důležitý pocit sounáležitosti (někam patřit, mít své místo, třídu), netrestejte ho tím, že jej nevezmete na třídní výlet.
* Upravte pracovní zatížení žáka tak, aby se dostal do souladu s jeho schopností udržet pozornost. Často se vyplatí rozdělit určité zadání na menší části, jež bude snáze plnit.
* Aby se pomohlo dětem s ADHD ovládat jejich impulzivní chování, bývá vhodné žáky ve třídě odměňovat nikoliv za rychlost práce, ale za vyřešení určitého problému bez ohledu na čas.
* Podporujte a chvalte žáky za konkrétní projevy žádoucího chování.
* Poskytujte žákovi pevnou, klidnou a důslednou zpětnou vazbu na jeho nežádoucí chování.
* Dávejte jasné, klidně vyřčené pokyny, sdělující jednoznačně, co od něj vyžadujete („prosím, přestaň mluvit a pokračuj ve čtení“).
* Stanovte takové hranice chování a požadavků, které mohou být jednoznačně hodnotitelné. Žák musí jasně vidět úspěchy i neúspěchy. Vyplatí se na začátku školního roku více času věnovat pravidlům chování ve třídě.
* Důležitá je jasná struktura vyučování, jasně stanovené postupy u činností často se opakujících (vhodné je názorné předvádění správného postupu), jasné sdělení požadavků na chování a práci žáků. Vhodný je nácvik žádoucího chování.
* Důsledné jednání učitele, jeho pružnost a trpělivost, porozumění a pomoc na individuální úrovni.
* Zorganizujte čas třídy tak, abyste předešli obtížím (zajištění stálého dohledu nad žákem, zajištění dostatečného množství aktivit, prevence možných kolizních střetů spolužáků).
* Zorganizujte si přestávku, vytvořte si s pomocí žáků strukturu, jak by měla přestávka vypadat a řiďte se tím (vhodné a nevhodné hry).
* Žák by měl sedět vždy v blízkosti učitele či vychovatele. Měl by mít na lavici jen to, co nezbytně potřebuje k danému úkolu. Neposazujte spolu dvě hyperaktivní děti.
* Kontrolujte opakovaně, zda instrukcím porozuměl, zejména při samostatné práci.
* Poskytněte žákovi „bezpečné místo“, kam se bude moci uchýlit, pokud ucítí, že na věci nestačí, potřebuje se uklidnit, odpočinout si.
* Nechávejte žáka spolupracovat s těmi žáky, kteří mu budou dobrým vzorem.
* Neodepisujte žáka při každém selhání – poruchy pozornosti a kolísání výkonu jsou jeden ze symptomů ADHD.
* Pomáhejte žákovi překonat nedorozumění s vrstevníky (pomůžete mu tím udržet s ostatními dětmi dobré vztahy). Pomozte mu nalézt svoje místo v kolektivu, zvyšujte jeho prestiž mezi spolužáky.
* Dejte mu dostatek času na dokončení práce.
* Využívejte při práci multisenzorické postupy, pomůcky, poutavé a interaktivní vyučovací metody.
* Dle vašeho uvážení požádejte staršího žáka, aby šel něco vyřídit, nebo mu zadejte úkol spojený s pohybem po učebně. Tyto pochůzky použijte, když cítíte, že si potřebuje na chvíli odpočinout od učení a odreagovat se.
* Používejte „okénka“ z papíru a rámečky, které dítěti pomohou soustředit pozornost na probíraný řádek či odstavec v učebnici. Zaujměte jeho pozornost barevnými podložkami umístěnými pod zadaný úkol. Při výrobě použijte jeho oblíbené barvy, které mohou napomoci omezit jeho tendenci „odbíhat“ k jiným vizuálním podnětům.
* Při psaní umožněte volnost při zaujímání tělesného pohybu, vyžadujte méně psaní – zadávejte kratší písemné úlohy, poskytněte více času na psaní, u starších žáků povolte počítač. Známkujte spíše obsah než kvalitu krasopisu. Při práci na papíře poskytněte dostatečný prostor. Využívejte alternativní prověřování znalostí. Méně domácích úkolů – co žák nestihne ve škole, to doma většinou nedohoní.
* Nepoužívejte úlohy ze psaní a matematiky jako trest.

Jak předem zabránit vyrušování – preventivní signály:

* Domluvte si předem se žákem na určitém slovním, ručním znamení, které dítěti připomene, aby se uklidnilo, dávalo pozor, přestalo mluvit, houpat se na židli:
  + Karty se značkami semaforu, když se chová nevhodně, zvedněte kartu se semaforem – červené světlo = STOP.
  + Chcete-li žákovi naznačit, aby se na vás soustředil, zpříma se na něj podívejte, několikrát si poklepněte na bradu.
  + Chcete-li žákovi naznačit, aby začal používat relaxační techniky, vymyslete kartu nebo další dohodnutou ukázku rukou.
  + Barevné karty, které mají žáci na lavici: pracuji = zelená, jsem hotov = modrá, potřebuji pomoc = červená; karty s připomenutím správného vzorce chování – dávám pozor, ovládám se, přihlásím se, nehoupu se na židli.
  + Posílejte žákům krátké písemné vzkazy na kartách – „nezapomeň na…“
* Aby byly metody efektivně využívané, musí se často používat, aby si je žák zažil. Rozšiřte tyto signály do běžného života třídy, nemusí být používány jen u dětí s ADHD.

*Pokuste se o koordinaci výchovného přístupu v rodině, ve škole a dalších institucích, které dítě navštěvuje.*

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.