

Jak na ADHD – typy pro výchovu

Při výchově vašeho dítěte s ADHD je velice důležitá trpělivost. Tyto děti bývají citlivé na to, co a jak to s nimi dospělí myslí, mají dobře vyvinutý smysl pro spravedlnost. Dokáží velice dobře mluvit o svých zážitcích a o tom, co je zajímá, mívají dobře rozvinutou fantazii. Vaše dítě potřebuje laskavý avšak důsledný přístup, jelikož mívá sklon testovat limity.

Upevňování pravidel/norem

V dodržování pravidel musíme být opravdu pevní:

-> dítě se samo není schopno v pravidlech a normách orientovat, často zapomíná, co bylo dohodnuto, jak má postupovat

-> tyto mantinely musí dostávat od dospělých opakovaně (upevňování norem a pravidel je dítě schopno samostatně ovládat později než ostatní děti).

Snažte se být dítěti vzorem v chování. Děti se učí, jak se v různých situacích zachovat pozorováním svých rodičů/vychovatelů (jak se řeší konflikty, práce s emocemi, umět odpočívat apod.).

Pokuste se neřešit ve výchově nepodstatné věci – „neutopit se v problémech“, nemějte přehnané očekávání od dítěte, všímejte si i malého pokroku – úspěch není samozřejmost.

Nesnažte se „věštit“ budoucnost – to, že si dítě neumí uklidit pokoj, neznamená, že z něj vyrostе špatný člověk.

Užívejte si společné chvíle s dítětem, zajímejte se o jeho zájmy a jeho svět (např. dítě rádo zapojí rodiče do své oblíbené počítačové hry).

(Ne)pozornost

Pokud po dítěti něco chceme, nejprve musíme upoutat jeho pozornost (dotek, oční kontakt) = metafora „zapnout robota“.

Říkat dítěti věci 10x, pokud nás nezaznamenalo, nemá žádný efekt, dítě si opravdu není vědomo toho, že mu něco říkáme. Je dobré chtít po dítěti, aby pokyn zopakovalo -> nespokojit se jen s „víš, co jsem ti říkal?“ dítě: „jo“.

Chceme po dítěti vždy jen jednu věc, až poté, co jí splní, jdeme na další -> dítě si většinou zapamatuje pouze to poslední, co slyšelo.

Paměť a orientace v čase

U dítěte se často objevuje špatná orientace v čase (uběhnutá hodina mu připadá jako 5 minut) má tak tendence nestíhat, chodit pozdě, protože má pocit, že má času dost.

Dítě může mít tendence zapomínat věci (zapomenutá bunda v šatně apod.). Je dobré napsat si s dítětem seznam věcí, které si s sebou odnáší a je riziko, že je může zapomenout. Učit dítě postupně si překontrolovat seznam před odchodem (jakmile si bere věc navíc, kterou nemá naučenou ze seznamu, může snadněji zapomenout -> odchylka od rutiny).

U menších dětí je dobré si sled úkolů (např. jak se vypravit ráno do školy – vyčistit si zuby -> obléci se -> atd.) napsat nebo nakreslit a pověsit si doma na viditelné místo, dítě si tam může připomenout, co udělat pokud postup zapomene.

Můžeme dítěti na ráno nastavovat budíky (upozornění) – „máš 5 minut na to se obléct, až budík zazvoní, čas vypršel -> dítěti tak zvědomit plynutí času.

Hyperaktivita

U hyperaktivního dítěte platí, že čím je dítě více unavené, tím je podrážděnější, hyperaktivnější (tělo se snaží aktivizovat, rozpohybovat).

Je důležité domluvit se s dítětem, co mu více pomáhá, zda pohyb nebo na chvíli nic nedělat.

Je možné využít antistresového míčku při domácí přípravě nebo u činností u kterých je potřeba, aby se soustředilo – pomáhá odbourat napětí v rukou.

Pokud se u dítěte objeví projevy psychomotorického neklidu, mimovolní pohyby, rutinní pohyby (kývání hlavou, nožičkami apod.) a někdy i tiky, dítěti tyto pohyby nezakazujeme (stejně tak, jako bychom mu nezakazovali dýchat, dítě dech na chvíli zadrží, ale pak začne znovu dýchat). Dítě se pak soustředí na to, že se nemá pohybovat a nesoustředí se na úkol, který má dělat.

Příprava do školy

Je možné společně s dítětem sestavit rozvrh hodin i na doma (kde je přesně určeno, kdy má dítě volno, kdy se bude učit – a jak dlouho apod.). Rozvrh je třeba důsledně dodržovat, a to oboustranně, tzn. že i rodiče respektují domluvený čas na hru.

Při domácí přípravě je dobré nejprve si s dítětem projít, co ho čeká a jak dlouho to bude trvat. Dítěti může připadat vzhledem k narušené časové orientaci, že vypočítat pět příkladů (které reálně vypočítá za 10 min.) mu zabere hodinu -> klesá tím motivace.

Při domácí přípravě je lepší volit postup nejprve společně, pak pracuje dítě samo (pro dítě s poruchou pozornosti je lepší se nejprve společně ujistit o postupu práce, spíše než „nejprve pracuj sám a pak společně opravíme chyby“).

Volný čas

Rodič by si měl umět najít čas i sám na sebe – dítě bývá poměrně sebestředné, neustále vyžaduje naši pozornost, neumí poznat, že dospělý chce mít chvíli klid -> určit si s dítětem v rámci denního rozvrhu, kdy mu dá čas a prostor sám pro sebe -> je důležité, vysvětlit dítěti, že ho tím neodmítáme, ale že každý potřebuje mít chvíli klid, a i samo dítě má čas se učit být samo se sebou -> dospělý by si měl umět uhájit čas a prostor pro sebe.