



Tipy na práci s dětmi se syndromem ADHD

Mateřská škola je klíčovou fází ve vývoji dítěte, kde se formují základní dovednosti a sociální interakce. Pro některé děti však může být tento proces výzvou, zejména pokud mají diagnostikovaný syndrom ADHD.

Jedná se o neurobiologický vývojový syndrom ovlivňující pozornost, impulzivitu a hyperaktivitu. Jeho příznaky se projevují již v raném dětství a často jsou zaměňovány nebo nahlíženy jako projevy neposlušnosti a nevychovanosti. Práce s dětmi s ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) vyžaduje multidisciplinární přístup, protože mívají potíže s udržením pozornosti, plněním zadaných úkolů a vykonáváním běžných pokynů. Pro rodiče a vyučující je důležité porozumět tomu, jakým způsobem tento syndrom ovlivňuje chování dítěte a jak mu mohou poskytnout vhodnou podporu.

Jak bylo uvedeno výše, nejčastějšími projevy syndromu ADHD je hyperaktivita a impulzivita. Pojďme se tedy podívat na to, co tyto pojmy znamenají a jak s nimi pracovat.

Hyperaktivita

Hyperaktivita je spojená se zvýšeným tělesným neklidem dítěte, které dělá zbytečné a neúčelné pohyby, jako je vrtění nebo manipulace s prsty či jinými předměty. Dalším charakteristickým znakem je nadměrná verbální aktivita projevující se přerušováním řeči

ostatních nebo přeskokováním od jednoho tématu k druhému. Zmíněné jevy jsou způsobeny intenzivním vnitřním neklidem vyžadujícím vybití prostřednictvím aktivního pohybu, což může být zvláště nápadné ve školním prostředí. Doprovodnými projevy hyperaktivity mohou být potíže se spánkem a usínáním nebo problémy související s roztržitostí, jako je zapomínání věcí či nedokončování úkolů.

Impulzivita

Impulzivita zapříčiňuje neuvážené chování dětí, takže dělají spoustu věcí ve chvíli, kdy je to právě napadne, a bez ohledu na okolnosti. Obtížně se ovládají, všechno chtějí mít a dělat hned a reagují zbrkle. Během činností a aktivit ve třídě překřikují ostatní, vyrušují a nerespektují pravidla. Těžce nesou různá omezení, příkazy a řády a hůře se podrobují autoritám a disciplíně. Toto impulzivní chování mívá za následek i časté úrazy.

Projevy chování v mateřské škole

Mezi časté příčiny obtíží při adaptaci dítěte do mateřské školy patří nerovnoměrný vývoj, hyper-

aktivita a výraznější emoční reakce. Mohou se také objevit problémy se sebeobsluhou a nedostatečnou hygienou. Dítě tak působí neohrabaně, těžkopádně a nezvládá se samo a správně obléknout.

Je důležité poznamenat, že většina dětí má ve věku čtyř let již za sebou první rok docházky v mateřské škole. V této fázi je již dobře patrné, jak se dítě dokáže soustředit a zda je schopno zůstat delší dobu v klidu. U dítěte s ADHD se mohou začít projevovat obtíže s dlouhodobým soustředěním na jednu činnost. Dítě buď nedokáže vydržet u jedné činnosti vůbec, nebo jen částečně. V praxi to vypadá tak, že si například začne hrát s jednou hračkou, ale najednou ji opustí a vezme si jinou. Občas vydrží déle u činnosti, která je pro ně zajímavá, ale u činnosti, která ho nezajímá, nevydrží a ani se na ni nedokáže soustředit. Některé děti tak určité aktivity zcela odmítají.

Učitelky v mateřských školách jsou často první, kdo si výše uvedených problémů všimne. Začínají proto hledat způsoby, jak každému dítěti poskytnout odpovídající péči a vzdělání, a informují o tom také rodiče. Bohužel mezi školou a rodinou dochází často k nedorozu-

měním, protože rodiče se hůře vyrovnávají s možnou diagnózou. Je si ale třeba uvědomit, že nejde o nic špatného a jejich dítě není žádný vyvrhel. Naopak potřebuje včasnou pomoc a podporu, která mu může život ve škole i mimo ni velmi usnadnit. Pokud jsou projevy ADHD patrné již v mateřské škole, může mnohým dětem pomoci odklad školní docházky.

Jak s dětmi vhodně pracovat?

Zejména u dětí v předškolním věku je klíčová tolerance, citlivý přístup a vhodné pedagogické působení. Je nezbytné, aby případné neúspěchy dítěte nepoškodily jeho sebevědomí a nevyvolaly v něm pocit zklamání vůči rodičům nebo učitelkám ve škole. Každé dítě by mělo zažívat pocit úspěchu a cítit podporu a porozumění ze strany rodičů.

Je důležité dbát na individuální přístup a postupy, protože v případě práce s dítětem s ADHD není možné používat všeobecně platná pravidla, ale je nutné jednotlivá opatření upravit podle jeho konkrétních potřeb. Doporučuje se vytvořit bezpečné a respektující prostředí, kde se dítě cítí přijímané jak vyučujícími, tak ostatními dětmi. Při zadávání práce a úkolů je třeba brát ohled na možnosti dítěte. Instrukce by měly být stručné a jasné a měli byste si ověřit, že vám dítě opravdu rozumělo. Pokud úkol splní, je vhodné ho pochválit a pozitivně ohodnotit, aby vědělo, že se chová správně. Děti s ADHD mívají přirozeně nízkou sebedůvěru, proto je třeba ji posilovat a naučit je využívat jejich silné stránky. K posilování žádoucího chování vede také pravidelná zpětná vazba. Doporučuje se nehodnotit a neposuzovat, ale spíše vše srozumitelně popsat, aby dítě pochopilo, co je správné a co naopak správné není.



Děti s ADHD potřebují pevnou strukturu a řád, které by měly fungovat doma i ve škole. Musí mít nastaveny jasné hranice, aby věděly, co mohou očekávat a co se očekává od nich. Je proto důležité dbát na tato pravidla:

- Udržování očního kontaktu nejen při zadávání úkolů, ale při každé komunikaci.
- Zadávání jednoduchých a krátkodobých úkolů.
- Rozfázování delších úkolů a zopakování instrukcí. Je vhodné nechat dítě instrukce zopakovat a vlastními slovy popsat, co má konkrétně udělat.
- Pochvala nebo odměna za správné splnění úkol.
- Diskutování negativní zpětné vazby v soukromí.
- Nalezení akceptovatelného způsobu vyjádření emocí.

Na děti s ADHD velmi dobře působí střídání činností. Je tedy vhodné mít připravený program různých aktivit, který je možné podle potřeby využívat. Nicméně je stále třeba dbát na dokončování započatých činností a vést děti k tomu, aby splnily to, co začaly.

Mnohem účinnější je také pozitivní výchova. Je lepší ocenit dítě i za malý úspěch, spíše než ho trestat za selhání. Toto platí pro děti s ADHD dvojnásob. Klíčovým prvkem je posilování jejich sebevědomí prostřednictvím ocenění každého úspěchu nebo projevené snahy. Vyučující i rodiče mohou dítě podporovat verbálně nebo se ho přátelsky dotknout během práce, kterou zrovna vykonává. Doporučuje se také vytvořit systém odměn odpovídajících jeho

zájmům. Tyto odměny mohou být materiální (samolepky, obrázkové karty, malá sladkost), zážitkové (poslech oblíbené písničky, možnost změny aktivity) nebo sociální (pochvala, pozitivní komentář).

Při odměňování buďte důslední a odměňujte děti pravidelně a spravedlivě za jejich úsilí a úspěchy. Mějte také na paměti, že přidělené body už se nemají odebrat. Každé dítě je jedinečné, a proto je důležité individuálně přizpůsobit odměňovací strategie, aby systém fungoval.

Závěrem

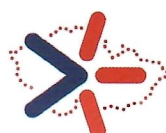
Cílem článku bylo ukázat možnosti, jak efektivně pracovat s dětmi s diagnózou ADHD. Vyučující i rodiče by měli mít vždy na paměti, že pochopení a pozitivní spolupráce jsou klíčové pro jejich úspěch v mateřské škole i další osobní rozvoj. Nedílnou součástí práce s těmito dětmi je také poskytování adekvátní podpory a pomoci. Ačkoli práce s těmito dětmi vyžaduje více úsilí, je možné ji bez obav zvládnout. Nebojte se tedy výzev a připravte se na to, že investovaný čas a energie mohou přinést pozitivní a hodnotné výsledky.

Pokud vás téma zaujalo a chcete více informací a další tipy, podívejte se na web www.zapojmevsechny.cz, který sloužil jako zdroj k článku. Najdete zde také osvědčené tipy a pomůcky pro práci s dětmi s ADHD. ■

Autorský tým NPI ČR
Ilustrace Markéta Knorová
a Alžběta Moravcová



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy

MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Web Zapojmevsechny.cz byl spuštěn na podzim 2019 s ambicí stát se průvodcem nejen společným vzděláváním, ale kvalitním a moderním vzděláváním vůbec. Je určen pedagogům, rodičům i zřizovatelům škol. Vznikl v rámci projektu Podpora společného vzdělávání v pedagogické praxi (APIV B při NPI ČR), dále funguje pod NPI ČR. Najdete zde obsah naplněný zkušenostmi a praxí škol a odborníků: vzorové dokumenty, praktické příklady, metodiky, aktivity i zahraniční inspiraci. Širokou nabídku doplňuje online poradna a mapa expertních služeb. Projekt je spolufinancován z prostředků Next Generation EU.