**Pomôcka pre učiteľov detí s ADHD,ADD**

Najčastejšie sa vyskytujúca porucha v správaní – hyperkinetická porucha alebo ADHD, ADD, ktorá ovplyvňuje učebné výsledky, správanie a sociálne vzťahy žiaka, *si vyžaduje špecifický prístup* *vo vzdelávaní*. Ovplyvňuje všetky činnosti a oblasti správania dieťaťa – učenie, hry, sociálne vzťahy... U časti populácie pretrváva až do dospelosti, pričom sa intenzita prejavov môže zmierňovať.

Táto porucha správania *primárne nevzniká na základe nevhodnej výchovy*, sociálneho pôsobenia. Presná príčina vzniku je doteraz neznáma, ale viaže sa na jemné organické poškodenia mozgu (rizikové tehotenstvo, komplikovaný pôrod, zápalové ochorenia sprevádzané vysokými teplotami, stav bezvedomia, úrazy...), vplyv môžu mať genetické faktory, oneskorené, nerovnomerné zrenie CNS, niektoré lieky a ich vedľajšie účinky.

Rozlišujeme tri typy hyperkinetickej poruchy:

1. ADHD = typ s prevahou hyperaktivity a impulzivity
2. ADD = typ s prevahou poruchy pozornosti
3. kombinovaný typ

V škole pozorujeme značnú disproporciu medzi úrovňou školského výkonu a úrovňou intelektových schopností týchto žiakov.
*Deti s ADHD, ADD sa prejavujú v škole ako:*

* nepozorné (nedokážu sa sústrediť dlhší čas, neudržia pozornosť, sú apatické, nemotivované – v škole a pri písaní úloh)
* hyperaktívne, motoricky nepokojné, neobratné (oblasť jemnej aj hrubej motoriky), nie sú schopné sedieť dlhší čas pokojne, ľahko ich vyrušia vonkajšie podnety, sú netrpezlivé, často odpovedajú na otázku skôr, než je dokončená, s ťažkosťami plnia inštrukcie a výzvy, nedokončia začatú činnosť, zdá sa, že nepočúvajú, čo sa im hovorí, zamestnávajú sa nebezpečnými aktivitami, sú neprimerane hlučné, objavuje sa u nich denné snenie
* impulzívne, emocionálne labilné (nestabilita nálady, rýchlo sa rozplačú, nazlostia, sú afektívne, skáču do reči, roztržité, zábudlivé, strácajú svoje veci, sú neporiadne, chaotické, reagujú unáhlene)

*Deti s ADHD môžu mať v škole problém:*

* v sociálnych vzťahoch – pri nadväzovaní kontaktov, porušovanie disciplíny, neuvážené konanie, nedostatok empatie, agresívne správanie, nízke sebahodnotenie, problém spolupracovať v skupine, nedostatočné sebaovládanie, správanie dieťaťa vyčlení rodinu z jej spoločenského života, rodičia sa môžu cítiť, že zlyhali, že sú neschopní
* v organizovaní svojej činnosti, pri samostatnej práci, zabúdajú si plniť povinnosti, vypracovať domáce úlohy, strácajú svoje veci
* pomalé pracovné tempo
* s učením – dyslexia, dysgrafia, dysortografia
* iné problémy: autizmus, Aspergerov syndróm, Tourettov syndróm, obsedantne-kompulzívna porucha, chronická agresia, asociálne alebo delikventné správanie, depresie, neurózy (úzkostné poruchy, strach, tréma, fóbie, depresie), emočné problémy

*Iné ťažkosti, ktoré môžu pripomínať ADHD,ADD:*

* somatické problémy (porucha zraku, sluchu...)
* záchvaty (epilepsia)
* následky poranenia hlavy (nehody, úrazy)
* akútne somatické ochorenie (choroby srdca, diabetes, astma, enuréza – pomočovanie)
* spánkový deficit (chronický nedostatok spánku – dieťa je podráždené, protivné, má zlú náladu, nie je schopné koncentrovať sa, učiť sa )
* vedľajšie účinky liekov, drogy

**1. Špecifiká vyučovacieho procesu:**
Žiak s poruchou správania ADHD, ADD môže byť vzdelávaný:

1. v bežnej triede ZŠ alebo SŠ s primeranou modifikáciou výchovno-vzdelávacieho procesu, s konzultáciou so školským špeciálnym pedagógom alebo psychológom alebo pracovníkmi CPPPaP, CŠPP
2. v bežnej triede ZŠ alebo SŠ s primeranou modifikáciou výchovno-vzdelávacieho procesu a s pravidelnou pomocou špeciálneho pedagóga alebo asistenta učiteľa na vyučovaní
3. v špeciálnej triede ZŠ, kde je znížený počet žiakov a vyučuje tam špeciálny pedagóg
4. v ZŠ pri liečebno–výchovnom sanatóriu
5. vo výnimočných prípadoch môže byť žiak na základe odporúčania (lekára, psychológa, pedopsychiatra) na určitý čas oslobodený od povinnosti dochádzať do školy v zmysle platnej legislatívy**,** pričom sa mu poskytuje individuálne vyučovanie v rozsahu minimálne 2 hodiny týždenne.

Špecifické výchovno–vzdelávacie postupy a organizácia práce sa týka:

* úpravy prostredia triedy
* umiestnenia žiaka v triede
* individuálneho pracovného tempa a učebných postupov žiaka
* metodických postupov vo vyučovaní a prístupov vo výchove žiaka
* hodnotenia správania a učebných výsledkov žiaka

**Hodnotenie a klasifikácia žiaka s ADHD, ADD:**

Žiakovi nemožno znížiť známku zo správania a iného predmetu, pokiaľ sú rušivé a neadekvátne prejavy jeho správania v škole, prípadne nedostatočné učebné výsledky dôsledkom zdravotného postihnutia – hyperkinetickej poruchy.
Pri priebežnom hodnotení je vhodné používať rôzne formy hodnotenia (napr. slovné hodnotenie, bodmi, percentami, s uvedením počtu chýb).
Pri hodnotení správania je efektívnejšie pozitívne hodnotiť dobré správanie ako trestať nežiaduce prejavy v správaní.
Pri slovnom skúšaní sa odporúča skúšať žiaka kratšie a radšej dvakrát. Ak žiak píše písomnú úlohu je vhodné ju rozdeliť na viac kratších častí. Časovo limitované testy (päťminútovky) sa neodporúčajú.
Učiteľ môže povoliť žiakovi opakovať slovnú odpoveď alebo test, ak bol nedostatočný výsledok zapríčinený neschopnosťou sústrediť sa z dôvodu rušivých vplyvov počas skúšania alebo aktuálneho zdravotného, či psychického stavu žiaka.
Pri priebežnom hodnotení učebných výsledkov aj správania ako aj pri záverečnej klasifikácii sa kladie dôraz na motivačnú zložku hodnotenia.
Pedagóg – triedny učiteľ zváži, za akých okolností a či je to nevyhnutné, vhodným, taktným spôsobom ostatným žiakom v triede vysvetliť špecifický prístup v hodnotení žiaka s poruchou správania.

**Opatrenia zo strany školy a učiteľa, ktoré môžu dieťaťu s ADHD, ADD pomôcť:**
1.

- Posadiť dieťa do blízkosti učiteľa, ktorý ho môže nenápadne pozorovať, v prípade potreby pomôcť.
- Odmeňovať dobrú prácu a udržanie pozornosti pochvalou.
- Rozpoznať, že ide o skutočný problém, nie o predvádzanie sa dieťaťa.
- Motivovať, podporovať dieťa.
- Pracovať s dieťaťom aj s jeho rodičmi.
- Podporovať dieťa v aktivitách, ktoré sa mu daria.
- Upozorniť rodičov a odborníkov na problémy dieťaťa včas, aby bolo možné poskytnúť dieťaťu pomoc skôr, než sa nám situácia vymkne z rúk.
- Hľadať alternatívy a možnosti, ktoré by dieťa adekvátne začlenili do vyučovacieho procesu.
- Poradiť sa s odborníkmi – špeciálny pedagóg, psychológ.

2.
Snažte sa kultivovať deti v skupine, veďte ich k myšlienke ľudskej rôznosti, zdôrazňujte, že každé dieťa má svoje vlastné problémy, tak ako každý má svoje vlastné potreby a že žiaci si môžu vzájomne pomáhať, snažiť sa dodržať pravidlá skupiny.
Často budete vystavení otázke – prečo to jemu dovolíte a mne nie? Pokiaľ zavediete nejaké sankcie, zdôraznite, že to robíte preto, aby ste dieťaťu pomohli. Ak budete pestovať ovzdušie vzájomnej podpory, znížite tým negatívne účinky nevhodných prejavov ľubovoľného dieťaťa v skupine na minimum.
Podporujte u detí s problémami zodpovednosť a kamarátstvo. Pomôžte dieťaťu vytvárať kamarátske vzťahy, poraďte mu, ako má postupovať, ako sa má správať k iným deťom, čo im má povedať. Pokiaľ sa vám podarí vypestovať pocit spolunáležitosti v skupine, môžete vhodne využiť skupinu alebo jednotlivca na to, aby podporoval a pomáhal spolužiakovi, ktorý má problémy.

**Pri riešení konfliktov** by ste mali naučiť deti, že je dôležité:

* rešpektovať u každého právo na vlastný názor
* pokúsiť sa pochopiť, čo cítia druhí
* nájsť riešenie problému a pritom neublížiť ostatným
* dobre počúvať
* ostať nezaujatý
* skúsiť formulovať riešenie problému, ktoré je prijateľné pre všetkých
* prebrať spôsoby, ako sa nabudúce podobnej situácii vyhnúť

Učte dieťa schopnosti vychádzať s ostatnými ľuďmi, musíte mu presne povedať a ukázať, čo má urobiť a podľa možností v pokoji to s dieťaťom nacvičiť.
Pokúste sa nadviazať dobrý vzťah aj s rodičmi dieťaťa. Pokiaľ sú rodičia takéhoto dieťaťa všeobecne podporovaní, sami sa cítia lepšie, aj správanie ich dieťaťa sa môže zlepšiť.
Preskúmajte skupinovú dynamiku, pred vstupom do triedy si premyslite, kde budú niektorí žiaci sedieť, žiakov s najväčšími problémami posaďte vedľa detí, ktoré im idú príkladom.
Na začiatku hodiny oznámte presný program hodiny, na konci ho zrekapitulujte. Na hodinu si pripravte viac rôznych činností. Zaistite v triede miesto, kde sa môže žiak sám upokojiť (napr. oddelená lavica). Majte v zásobe niekoľko nenáročných hier, ktoré žiakom poskytnú potrebnú relaxáciu.
Snažte sa, aby vaše ústne pokyny boli krátke, jednoduché a konkrétne. Vždy, keď je možné, doplňte inštrukcie názornou ukážkou. Takéto deti nemajú rady zmenu, ťažko sa na zmeny adaptujú.

Deti s problémami obvykle nebývajú v škole prijímané pozitívne všetkými učiteľmi, práca s takýmto dieťaťom si vyžaduje oveľa viac energie, námahy, nápadov a času. Nájde sa však mnoho učiteľov, ktorí sú ochotní hľadať spôsoby ako pomôcť týmto deťom. Prajeme Vám veľa elánu a nápadov!

A na záver príbeh... Oko drevorubača

Jeden drevorubač nemohol nájsť svoju obľúbenú sekeru. Prešiel celý dom a prehľadal takmer všetko. Ale sekery nikde nebolo. Zmizla. Zrazu mu prišlo na um, či mu ju dakto neukradol.
V zajatí tejto myšlienky pristúpil k oknu. Práve v tej chvíli tadiaľ prechádzal susedov syn. „Má takú istú chôdzu ako zlodeji sekier!“ pomyslel si drevorubač. „A má aj také oči a dokonca aj vlasy!“
O niekoľko dní našiel drevorubač svoju obľúbenú sekeru pod posteľou, kam si ju položil, keď sa raz večer vrátil ustatý z práce.
Celý natešený pristúpil k oknu. Práve vtedy tadiaľ prechádzal susedov syn. „Nemá chôdzu akú majú zlodeji sekier!“ pomyslel si drevorubač. „Aj oči má ako dobrý chlapec. Aj vlasy!“

......*nálepky každého druhu, žijeme podľa nálepiek, priliepame si ich, pozeráme na svet akoby bol divadielkom a každému určujeme, akú rolu má hrať – ten je pekný, tá je hlúpa, ten je zlý, ten je zradca....*

**Odporúčania pre prácu s deťmi s ADHD, ADD vo výchovno-vzdelávacom procese**

* taktný, tolerantný prístup k žiakovi
* povzbudiť, pozitívne motivovať, chváliť žiaka aj za prejavenú snahu
* poskytnúť dieťaťu viac porozumenia a podpory, snažiť sa vytvárať dôveru vo vzťahu k žiakovi
* pomôcť žiakovi prekonať prípadný neúspech, aby nevznikol u neho pocit menejcennosti v porovnaní so spolužiakmi, poverovať ho úlohami, v ktorých by mohol byť úspešný
* na vyučovaní by mal sedieť s pokojnejším spolužiakom, najvýhodnejšia je jedna z prvých lavíc, aby v jeho zornom poli bolo čo najmenej podnetov, ktoré by ho rozptyľovali
* žiakovi s ADHD, ADD viac vyhovuje učenie nárazového typu – v kratších časových intervaloch, častejšie striedanie úloh, precvičovanie a upevňovanie učiva
* využívať telesný kontakt na upokojenie dieťaťa, pri písomných úlohách mať žiaka v dohľade, stáť bližšie pri jeho lavici, žiak sa tak skôr vyhne zbytočným chybám z nepozornosti a nedostatku sebakontroly
* výkony žiaka hodnotiť vzhľadom k jeho možnostiam, porovnať s jeho predchádzajúcimi výkonmi, ide o princíp porovnávania – súťaženia žiaka so sebou samým
* využiť spontánnu aktivitu žiaka
* využiť záujem žiaka a rozvíjať jeho uplatnenie v mimoškolských aktivitách
* v rámci vyučovacej hodiny zahrnúť viac rôznorodých aktivít, ktoré upútajú pozornosť žiaka
* je nutné sa presvedčiť, či dieťa zadanej úloh porozumelo
* je nutné vymedzenie hraníc a dôslednosť pri určení pravidiel a výchovných prostriedkov (je žiaduce, aby dieťa dopredu vedelo, aké sankcie ho čakajú v prípade porušenia vopred dohodnutého pravidla )
* stanoviť krátkodobé ciele v správaní
* zamerať sa na okamžité odmeny a následky
* vyvarovať sa neustále negatívnemu prístupu: „prestaň, nesmieš...“, ale priamo povedať dieťaťu, čo má robiť
* pokiaľ sa snaží svojím správaním upútať pozornosť, treba mu vysvetliť dôsledky jeho správania
* pomôcť dieťaťu pri nadväzovaní kontaktov so spolužiakmi a zaradení sa do skupinových činností
* dovoliť dieťaťu uchovať si tvár (dieťa vie, že by malo počúvnuť, a preto mu umožniť to urobiť po svojom, resp. vedome prehliadnuť gesto, zahundranie alebo mimiku...)
* pokiaľ je možné, nereagovať na každé neprimerané správanie, pochvalou posilniť žiaduce formy správania dieťaťa
* pomôcť nájsť dieťaťu prostriedok, ktorým by mohlo momentálne redukovať svoje napätie, hnev, a to primeraným spôsobom (umožniť mu kresliť, modelovať z plastelíny...)
* upozorniť dieťa, že s ním nechceme bojovať, ukázať mu rešpekt a pomôcť mu nájsť spôsob, ako získať pocit dôležitosti, uznania primeraným spôsobom
* upozorniť žiaka, že potrebujeme a veľmi by sme ocenili, keby s nami spolupracoval a nebojoval
* oddeliť správanie, ktoré sa nám nepáči od samotnej osoby dieťaťa – „Nepáči sa mi, keď robíš...“, nepoužívať vetu – „si zlý“
* je potrebné zamerať sa na silné stránky dieťaťa
* môžeme sa ho aj priamo spýtať, čo svojim nevhodným správaním sleduje, čo tým chcel povedať, a tiež, že ho akceptujeme a sme pripravení a ochotní mu pomôcť
* žiaka s ADHD nemožno nútiť do úplného pokoja, je potrebné mu poskytnúť adekvátnu možnosť pohybového uvoľnenia
* nevyhnutná je spolupráca rodiny a školy, učiteľ vedie rodičov k realistickému chápaniu problémov dieťaťa, ktoré nesúvisia s výchovnými nedostatkami v rodine a v škole, neposilňuje u rodičov zbytočnými výčitkami pocity viny
* v dôsledku ADHD, ADD má žiak sťažené podmienky v bežnom živote, je nevyhnutné mať pochopenie pre jeho osobitosti (neschopnosť dlhodobejšej koncentrácie, zvýšenú unaviteľnosť, výkyvy v práci, v nálade, instabilitu...) a viesť ho k tomu, aby sa naučil úspešne prekonávať svoje ťažkosti, nie je to len vec vôle žiaka, ale aj predovšetkým trpezlivosti a správneho výchovného pôsobenia jeho vychovávateľov

Spracovane podľa literatúry:

Z.Třesohlavá a kol. : Lehká mozgová dysfunkce v dětském věku
Z. Třesohlavá a kol.: Dříve než pújde do školy
Z.Matějček : Co děti nejvíc potřebuji
J. Langmeier, Z. Matějček : Neprospívajíci dítě
J. Koluchová: Přehled psychopatologie dítěte
N. O Dell, P.A. Cook: Neposedné dítě
V. Pokorná: Teorie, diagnostika a náprava specifických poruch učení a správaní
J. Prekopová, Ch. Schweizerová: Neklidné dítě
P. Říčan, D. Krejčířová: Dětská klinická psychologie
M. Šebek: Neklidné děti a jejich výchova
A.Train: Specifické poruchy chování a pozornosti