

# **Odporúčané postupy pri práci s deťmi**

## **s poruchami pozornosti (ADD)**

Vypracujte jasný harmonogram aktivít a napíšte krátke pravidlá správania, aby ich každý pochopil v škole alebo mimo nej.

Usporiadajte plán sedenia tak, aby dieťa s ADD sedelo spolu s ostatnými v blízkosti tabule, ale nie pri okne a nie s dieťaťom s rovnakou poruchou.

Každú mimoškolskú aktivitu vopred oznámte a diskutujte o nej so svojimi deťmi vo všetkých bodoch (dieťa s ADD sa na to musí pripraviť a sústrediť sa na to). Komunikujte akúkoľvek zmenu pokojne.

Každý deň píšete domáce úlohy do denníkov a nechajte si ich skontrolovať a podpísať rodičmi. Pozrite sa na to nasledujúce ráno (ušetrí to veľa zbytočných diskusií pre rodičov aj učiteľov).

Používajte priame, krátke a stručné vety, aby boli vaše príkazy a pokyny jasné a jednoduché.

Posilnite dôležité pokyny vizuálnym alebo telesným kontaktom.

Organizujte prácu detí v menších skupinách.

Očakávajte dvojnásobný pracovný čas pre hyperaktívne alebo hypoaktívne deti.

Nenechávajte dôležité úlohy na posledné hodiny. Vysvetlite dôležitú tému v prvých dvadsiatich minútach.

Nechajte dieťa robiť jednu časť práce správne, a nie celú prácu zle. Je lepšie priradiť viacero kratších úloh po jednej ako jednu dlhú.

### **Ako pomôcť dieťaťu pri domácich úlohách?**

#### ***Odporúčania (nielen) pre rodičov***

Základom je, že musíte rešpektovať poruchu pozornosti.

Aby si dieťa udržalo pozornosť, musí byť v pohybe. To znamená, že všetko, okrem písania domácich úloh, sa robí pri nejakom pohybe, nejakej aktivite.

### Napríklad:

Potrebujete si precvičiť násobilku ? Hod'te loptičku a dajte dieťaťu príklady – dáte príklad a hodíte loptičku, dieťa premýšľa o výsledku – alebo odpočítava viacnásobný rad na prstoch, povie výsledok nahlas a hodí loptičku späť.

Rovnakým spôsobom môžete precvičiť aj anglické slová. Môžete tiež napísať slová na kúsky papiera, ktoré rozložíte na podlahu. Poviete slovenské slovo a dieťa bude chodiť (alebo behať) po miestnosti a hľadať anglické slovo, na ktoré sa potom postaví alebo zdvihne a položí na stôl.

Pri domácich úlohách nezakazujte dieťaťu hojdať nohy, alebo dať loptu pod nohy a nechať ho aspoň kotúľať alebo pohybovať rôznymi spôsobmi.

Stanovte si začiatok popoludňajšej prípravy so svojim dieťaťom, napr. Pol hodiny po príchode domov, a držte sa ho. Tiež si stanovte čas na koniec a držte sa ho.

Týmto spôsobom bude dieťa vedieť, kedy to skončí a kedy bude možné sa ísť hrať. Prípravu príliš nepredlžujte, deti s poruchou pozornosti sa rýchlejšie unavia.

Vyzbrojte sa trpezlivosťou.

Len mu to trvá dlhšie a často zabúda, čo má počas práce robiť... Takže musíte kontrolovať svoje dieťa častejšie, aby ste zistili, či robí to, na čom ste sa dohodli.

### **Úprava prostredia, kde sa dieťa učí:**

- ✓ Posadiť dieťa do svojej blízkosti – aby ste ho mali na očiach, videli, čo robí pri učení, domácich úlohách
- ✓ miestnosť, kde sa dieťa učí, by mala byť prehľadná a jasne štruktúrovaná, nemala by byť zaprataná vecami – aj tie ho môžu rozptyľovať
- ✓ steny miestnosti by nemali byť preplnené, aby u dieťaťa nedošlo k preťaženiu vizuálnymi podnetmi
- ✓ snažiť sa redukovať hladinu hluku – vypnúť rádio, TV, neriešiť pri učiacom sa dieťaťu napr. nákupný zoznam alebo celodenný program ďalšieho člena rodiny

## **Vhodné podmienky pri overovaní vedomostí (ak sa napr. pripravujete na polročné testy, pred písomkami ...):**

- ✓ nahlas prečítajte zadanie a overte si, či dieťa správne porozumelo, povzbudzujte dieťa, aby sa pýtalo, keď nerozumie
- ✓ častejšie kontrolujte, či dieťa pri riešení úloh postupuje správne, ak má vaše dieťa problém s písaním, overujte si vedomosti ústne
- ✓ podporujte ho v návyku skontrolovať si po sebe úlohy, následne sa rozprávajte o tom, aké chyby robí
- ✓ pokúste sa vymyslieť nejakú pomôcku, ktorá bude vhodná práve pre vaše dieťa
- ✓ povzbudzujte, oceňujte dieťa aj za prejavenu snahu, úsilie

## **Podporte schopnosť dieťaťa udržať pozornosť:**

- ✓ pri začatí každej novej činnosti pokojne sa postavíte vedľa dieťaťa a pripomínať, čo má dieťa urobiť teraz, čo ďalej atď.,
- ✓ u menších detí napomáha dotyková stimulácia (chytenie za ruku, polozenie ruky na plece, pohladenie po hlave)
- ✓ pripravte si rôzne činnosti na opakovanie učiva – nie len vytlačený pracovný list z webu (urobte si napr. pokus, vyberte mapu a študujte na nej ...)
- ✓ u starších školákov farebne zvýraznite, podčiarknite kľúčové slová
- ✓ povzbudte dieťa, aby si vytvorilo svoje vlastné pomôcky a používalo ich pri samostatnej práci – napríklad kartičky s postupom, ktoré môže používať počas nacvičovania nového učiva

## **Najdôležitejšia rada:**

Chváľte, chváľte, chváľte - aj najmenší pokrok, snahu, úsilie, napredovanie, výdrž, ochotu ..... pretože kritikou a výčitkami dosiahnete pravý opak !