**Žiaci s ADHD**

Hyperaktivita a impulzivita sú sprievodnými znakmi detí s ADHD. Rodičia, ktorí majú takto zdiagnostikované dieťa majú v týchto dňoch obzvlášť ťažkú prácu pri domácom vyučovaní.

Prejavy nepozornosti u nich vidíte teraz ako pod lupou, výraznejšie s akcentovanými prejavmi.

Prejavy nepozornosti u detí s ADHD:

* Ťažkosti sústrediť sa
* Chyby z nedbalosti
* Absencia pozornosti
* Problém dokončiť prácu
* Vyhýbanie sa rôznym činnostiam
* Ľahká vyrušiteľnosť
* Ťažkosti podriadiť sa požiadavkám iných osôb

Stretávam sa s mienkou rodičov, že ich dieťa je teraz agresívnejšie. Príčiny môžu byť rôzne.

Príčiny agresívneho správania:

* Agresivita ako prejav impulzivity dieťaťa a absencie sebakontroly
* Málo jemu zrozumiteľných pravidiel
* Absencia trestu /primeraného, ktorému dieťa rozumie/
* Prejav zníženého sebavedomia
* Zvýšená psychická unaviteľnosť
* Absencia sebakritiky .....

Odporúčania pre rodičov:

* Neporovnávajte dieťa s jeho výkonnejším súrodencom
* Volte správne otázky – priame, bez emočného zafarbenia
* Dávajte pozor na tón hlasu, mimiku /dieťa môže vaše emočné rozpoloženie zle dešifrovať/
* Vyrieknuté negatíva zasahujú dieťa aj po rokoch /i keď sa tvária, že sa ich to netýka/
* Správna komunikácia s dieťaťom má vplyv na jeho sebahodnotenie a sebaprijatie /údery zraňujúcich slov zanechávajú v dieťati trvalé stopy/
* Dobre nastavte hranice vo výchove doma
* Využívajte relaxačné techniky /vedenie psychológa z CPPPaP, alebo iného odborníka/
* Majte od dieťaťa pozitívne očakávania
* Uvedomte si jeho limity
* U chlapcov je dôležitý vzťah s otcom /Biddulph – austrálsky klinický psychológ/, svojou agresivitou volajú po väčšej pozornosti, o záujem o ich problémy
* Na krik nereagujte krikom
* Odhadnite situáciu ešte pre
* d vypuknutím ataku
* Zistite, čo sa deje v jeho prežívaní, čo vyvolalo agresívne správanie
* Ignorujte jeho nežiaduce správanie, presmerujte ho na žiaduce, zachovajte pokoj
* Dajte mu najavo, že veríte v jeho úspech
* Nepremárnite žiaden podnet hodný pochvaly – aj za bežné veci. Chváliť treba adresne jeho pozitívne správanie
* Povzbudzujte ho, aby nadobudol odvahu a dokázal sa vnímať pozitívne
* Venujte mu čas
* Príjmite jeho myšlienku
* Prejavte mu úctu
* Odmeňte ho – odmenou je to, čo dieťa prijíma ako akt odmeny /má vyvolať príjemný pocit, uspokojenie/
* Vytvorte zoznam odmien /môžu to byť i dobré body, hviezdičky/ - odmeňujte častejšie, ako trescite,

pozor na veľkú frekvenciu odmien a trestov – to znižuje ich účinnosť, oceňte ľútosť dieťaťa, buďte schopní mu odpúšťať

* Vyvarujte sa extrémom – žiadne pravidlá, priveľa pravidiel
* Stanoviť si minimálny počet pravidiel, ale trvať na ich dôslednom dodržiavaní

**Návrh dohôd o vzorcoch správania:**

Kompenzačné pomôcky:

* Diár, list pre naplánovanie dňa
* Zoznamy úloh
* Lepiace papieriky s pripomienkami

Ak budem mať v tabuľke

...........hviezdičiek

do utorka popoludnia,

získam.............................................

Podpis.............................................

Dátum.............................................

Dátum.............

Nabudúce budem lepšie

.........................................

........................................

Podpisy.....................