

Podpora rodičů při vzdělávání dětí s ADHD – rady pro období koronavirové infekce

Než se pokusíme rodičům poskytnout pár rad pro péči o dítě s ADHD, zopakujme si, jaké jsou nejčastější projevy těchto dětí: jde o poruchu koncentrace pozornosti a hyperaktivitu. Častou součástí bývá vyšší unavitelnost – to znamená, že dítě v důsledku únavy přestává dávat pozor, zvyšuje se chybovost, potřebuje si odpočinout. V důsledku zvýšené aktivity bývá „neposedné“, nevydrží na jednom místě. Škála obtíží bývá samozřejmě různá a různě intenzivní, v textu se budeme věnovat dítěti s běžným obrazem ADHD, které potřebuje častější poutání pozornosti, pohybové uvolnění, respekt k únavě. Extrémnějším projevům, kdy je dítě v péči dětského psychiatra, zde pozornost nevěnujeme, zde je situace tak zásadně individuální, že je složité uvádět nějaké obecnější rady. Nicméně, inspirace je možná i pro rodiče těchto dětí.

Od čeho tedy začít. Jednoznačně od **dobré struktury učiva**. Nutný je vhodný výběr toho, co dítě ten konkrétní den bude dělat. Tak jako mívají tyto děti doporučení pro práci do školy, i v domácím vzdělávání bychom měli „snížit“ množství úkolů k procvičení. U dětí s ADHD zásadně platí, že **upřednostňujeme kvalitu** před kvantitou. Vyberme, po dohodě s učitelem, typ cvičení k procvičení, využijme co nejvíce praktických činností k procvičení dané látky. Pro procvičení látky není potřeba vyplnit pracovní list o 50 příkladech. Množství práce spíše vyvolá únavu, ta způsobí vyšší chybovost, dítě místo úspěchu zažije neúspěch.

Rodiče si stěžují, že dítě nevydrží dlouhý výklad. Doporučuji, aby rodiče postupovali podobně jako ve škole. Samozřejmě péče a vzdělávání dětí se specifickými potřebami je náročnější, to je neoddiskutovatelné, ale je to podobné, jako když rodiče mají dítě s metabolickým onemocněním, péče o něj vyžaduje intenzivnější péči. Na rozdíl od dětí s metabolickým onemocněním se s postupem věku při dobré péči stav dítěte upravuje. Hodně ale opravdu záleží na péči rodiče.

Ve společensko-vědních předmětech můžeme dítěti látku zjednodušit, nejdříve si ji přečteme sami, uděláme si představu o základních bodech a o tématu si s dítětem povídáme. Krátce, jednoduše. Můžeme ho motivovat k záznamu jednoduchých bodů. Buďme trpěliví, neřešme úpravu, gramatické chyby. Podle bodů může následně dítě zkusit samo o tématu vyprávět. Ve vybraných částech můžeme látku následně doplnit nějakou zajímavostí, která dítěti téma „oživí“ a pomůže mu si děj lépe zapamatovat.

Další radou, kterou lze využít, je, že z dítěte uděláme učitele a my budeme žáci – to platí pro procvičování např. českého jazyka, matematiky. Dítě, které má ze školy zaslané pracovní listy, může rodičům vysvětlovat, jak které cvičení dělá, proč to tak dělá. Pokud rodiče nejsou doma, může si svoji „výuku“ natáčet na video, klidně i na youtube, kde je možné do partnerů, kteří nahrávku uvidí, přidat jen rodiče. S ohledem na oblibu sociálních sítí by tento způsob mohl velmi dobře dítě motivovat, a to i u dětí s ADHD.

Obdobou této varianty je návrh, aby dítě samo vytvořilo pracovní list, třeba pro spolužáky, podle vzoru, který zaslal učitel a vyplnit vzorové úlohy tak, jak je mají plnit spolužáci.

Pokud bychom chtěli „trénovat“ praktické užití jazyka, je možné v oblasti moderních technologií vytvářet knížky, příběhy, deník... v prostředí, které je k tomu přímo určené – pro tuto práci je zapotřebí počítač připojený na internet a veřejný bezplatný **blogovací systém** – např. www.blogger.com. Jiný zajímavý nástroj na tvorbu deníku je např. Storify (serify.com). Další možností je digitální tvorba příběhů – storytelling. Při tvorbě příběhů je výhodné užití speciálních nástrojů (jako je Storybird, Zimmer Twins, Little Bird Tales apod.), které umožňují nejen psaní příběhu, ale také jeho spojení s obrazem. Technologie Storybird je považována za nejpropracovanější bezplatnou aplikaci na podporu „storytellingu“, umožňuje vyrobit jednoduchou elektronickou knížku.

Důležitou okolností při práci s hyperaktivním dítětem je **pochopení pro jeho živější projevy**. To ale neznamená, že mu „dovolíme“, aby běhalo se sešitem po bytě, na skříni napsalo jedno slovo, na židli druhé, a tak podobně. Podle možností dítěte je nutné zkrátit záměrnou činnost na kratší dobu a dle potřeb dítěte ji střídat s jinými činnostmi, umožnit pohybové uvolnění. Po dobu práce ale vedeme dítě k vhodnému usazení na židli, pokud možno ke správnému držení těla při čtení i psaní, hravou formou můžeme dítě motivovat k práci. Pokud je dítě zvyklé na židli klečet nebo měnit polohy, je to v rámci ventilace aktivity v pořádku, ale trváme na tom, že se pracuje u stolu.

Rovněž je velmi důležité, s ohledem na obtíže v koncentraci pozornosti, **aby dítě nerozptylovalo další podněty**. Přesto, že by se nám „hodilo“, abychom mohli při samostatné práci dítěte vyluxovat, vařit, poslouchat zprávy, vyřídit telefonické hovory, jsou tyto činnosti zdrojem odvádění pozornosti dítěte od samostatné práce a snížení kvality učení. Jsme tedy znovu, jako již několikrát v našem seriálu, u dobrého managementu chodu celé domácnosti.

Při práci s dítětem s ADHD je také nezbytné rozlišit, zda naše dítě patří do kategorie, kdy mu činí obtíže začít se na danou činnost soustředit, pokud mu s tím pomůžeme, následně je schopné pracovat delší dobu dobře samo, nebo patří do skupiny, kdy v důsledku časného nástupu únavy klesá pozornost a je nutné aktivitu střídat. Zde je situace skutečně složitá, tyto děti nebývají „disciplinované“, jednak z povahy poruchy, jednak i v důsledku často liberálnější výchovy. Právě u těchto dětí je totiž nejvhodnějším typem výchovy styl autoritativnější, ve smyslu pravidelného režimu dne, který se snažíme pečlivě dodržovat. Ze zkušenosti ale musím konstatovat, že rodiče těchto dětí se odvolávají právě na charakter obtíží dítěte a volí raději liberální způsob výchovy s tím, že je prostě dítě hyperaktivní a nepozorné. Rodiče dětí, kteří pochopili význam výchovy s nastavenými hranicemi, určitě potvrdí, že cesta to nebyla snadná, ale že je to jediný způsob řešení těchto obtíží. Nutné je postupné zvyšování nároků na

dítě, postupné zatěžování tak, aby dítě bylo schopné čím dál více pracovat v tempu a způsobech práce zbylé skupiny.

Rozumím, že kde se to dosud nepodařilo, za hodinu to nevyřešíme. Přesto, opět radím, využijme tuto dobu k zlepšení dosavadní situace, **vytvořme s dítětem jasný plán např. po 15 min., motivujme ho něčím, co ho ke splnění bude lákat, zapojme do plánu samo dítě**, aby mělo pocit dosažitelnost úkolů. Neklesejme na mysli, když se to zpočátku nebude dařit. **Cílem v tomto okamžiku není dosáhnout výukového cíle, ale podpořit i dítě s ADHD v samostatnosti, odpovědnosti.** Připomeňme si, že dříve jsme hovořili o vývojových poruchách, rodičům z toho lépe vyplývalo, že při dobré snaze, pečlivé výchově a pravidelné péči se dá očekávat zlepšení, s vývojem se stav bude zlepšovat. Není zcela obhajitelné, aby u dítěte, kdy byla diagnostikována běžná úroveň ADHD např. v 8 letech, řešil rodič zásadní obtíže při domácí výuce v sedmé třídě. Neberme výše uvedená slova jako kritiku, ale jako podnět situaci změnit. Změnu máme v rukou my, rodiče.

Poslední radou, kterou můžeme při motivaci dítěte s ADHD využít, je **vlastní tvorba portfolia** – tedy z vytvořené práce vytvořit fotografie a z nich elektronické portfolio. Rovněž můžeme děti **motivovat k pomoci v domácnosti, přičemž trénujeme základní školní dovednosti.** Požádejme dítě, aby nám zapsalo nákup na papírek. Až dojdeme na nákup (samozřejmě bez dítěte), požádejme ho, aby nám lísteček po telefonu přečetlo. Po návratu z nákupu můžeme dítě požádat, aby sečetlo podržené položky, aby spočítalo, kolik procent nás stál nákup pečiva, masa, zeleniny... Můžeme ho požádat, aby převážilo nakoupené potraviny, pokud neváží tolik, kolik je uvedeno, dítě opět může počítat podíl rozdílu... kolik stojí chybějící část... principem je co nejpraktičtější využití znalostí v životě dítěte. Může nám pomáhat při vaření, recept, který máme od babičky, necháme dítěti převést na jiné měrné jednotky....

Velmi důležité je **podporovat představivost dítěte, využívat názor, protože to nám domácnost plně umožňuje.**

Markéta Švamberk Šauerová