

Porucha pozornosti

Dieťa s poruchou pozornosti (v skratke ADD, z angl. Attention Deficit Disorder, teda deficit pozornosti) sa dokáže sústrediť len krátkodobo, nevydrží dlhšie ani pri činnosti, ktorá ho zaujíma, je ľahko vyrušiteľné podnetmi z okolia, má problémy s počúvaním a plnením pokynov, so sústredením sa na úlohu a s jej dokončením, jeho výkony sú kolísavé, často stráca veci, úlohy si nevie zadeliť, nevie samostatne pracovať, nemá dostatočné vedomosti. Uvedené príznaky sa zhoršujú pri zmenách počasia, v čase oslabenia organizmu či pri zvýšenej psychickej záťaži. Ponúkame vám niekoľko tipov, ako si prácu s dieťaťom s poruchou pozornosti uľahčiť, aby sa vyučovací proces stal pre dieťa prítťažlivejším a slúžil svojmu účelu:

a) úprava prostredia

- vylúčime vonkajšie podnety – dieťa posadíme buď priamo pod dohľad učiteľky, alebo čo najďalej od okna, príp. vedľa dieťaťa, ktoré nemá problémy so sústredením, podľa potreby využívame vatové tampóny, slúchadlá, zásteny
- experimentujeme s usporiadaním lavíc – občas deti presadíme, sledujeme efekt
- harmonizujeme prostredie – tichá hudba v pozadí, vonná lampa, atď., dáme pozor na príliš presycujúce prostredie, ktoré u detí s ADD vyvoláva rozptyl pozornosti

b) nároky na učiteľa

- rituály v triede – tieto deti sa ťažšie prispôbujú zmene, preto im vyhovujú časti vyučovania, ktoré sa cyklicky opakujú
- hovoríme jasne a zreteľne- mnohým deťom s ADD robí problém selektovať z počutého to podstatné (porucha selektivity podnetov, narušenie sluchového kanála)
- na odpoveď čakáme dlhšie ako u iných detí, mnohé na spracovanie potrebujú viac času, ak zatiaľ nevedia odpoveď, dáme im čas a vrátíme sa k nej neskôr
- stanovíme jasné pravidlá (maximálne 5, podpisy) i dôsledky za ich nedodržanie
- radšej menej, ale správne, čo sa týka množstva látky
- trpezlivý, pokojný prístup a optimistické zameranie do budúcnosti

c) výchovné postupy

- *uplatňujeme pozitívne posilňovanie* - najlepší spôsob ako dosiahnuť zmeny v správaní (pochvaly, výsady, hmotné odmeny – napr. kartičky, pečiatky na ruky)
- *sankcie* – odoprenie niečoho príjemného, odmeny (dlhodobé dobré dieťa – smie ísť napr. na internet vtedy, keď ostatní matika, malé dary), semaforové guľôčky – sčítavanie na konci týždňa, odmeny
- *nevhodné správanie odignorujeme* (samozrejme nie vždy sa to dá)

- *využívame kooperatívne učenie* – používa sa menej, no je najúčinnější – niektorí žiaci nedokážu pracovať skupinovo, ale kooperatívne sa zapájajú, lepšie než individuálne alebo súťaživej práci

- *zabráňime pocitom menejcennosti* – nájdeme pre dieťa uplatnenie v oblasti, kde môžeme zažiť pocit úspechu

d) pomôcky na vyučovaní

- *zásada „pozornosť vedie záujem“* – ak sa podarí zaujať pozornosť, aj dieťa s ADHD dokáže pracovať aspoň načas sústredene

- *názornosť pomôcok* – využívame multisenzorické pomôcky (farbičky, kartičky, zvuky modulujeme hlas)

- *používame signály* – dohodneme si ich s dieťaťom vopred (napr. pri nevhodnom správaní ukážeme kartičku „stop“, 2 palce hore môžu znamenať odchod na „meditačnú stoličku“ kvôli stíšeni, iný signál čas na spoločnú relaxáciu, ak si učiteľ poklepe na oči =pozeraj sa, na uši = počúvaj, na bradu = dávaj pozor, presýpacie hodiny)

- *deti odpovedajú kartami* - kvôli zaujatiu pozornosti o nastoleniu atmosféry ticha v triede (napr. áno =zelená karta, nie = červená karta; palce hore/dole)

e) fyziologické potreby dieťaťa

- *telesný kontakt* – deti s ADHD, tak ako všetky ostatné, potrebujú cítiť telesnú blízkosť druhého človeka, na druhej strane je potrebné vycítiť, kedy im je dotyk nepríjemný, niektoré totiž zle znášajú dotyk, dokonca látku, materiál, ktorý sa o nich otiera, čo treba len rešpektovať

- *zrakový kontakt*- mnohé deti s ADHD nie sú schopné zrakového kontaktu na základe mierneho poškodenia CNS alebo narušeného vnímania seba – neveria si. Tieto deti zväčša neuhýbajú pohľadom z neúprimnosti. Pohľad do očí vyžaduje istý stupeň koncentrácie pozornosti, ktorého ony nie sú schopné. Pri komunikácii s nimi je napriek tomu dôležité usilovať o zrakový kontakt a ním sa uisťovať, či pochopili, čo od nich požadujeme.

- *pitný režim*- fľaše s vodou na stoloch

- *pohyb*- ak je CNS dieťaťa unavená, dieťa sa paradoxne prejavuje nadmernou aktivitou navonok, preto nie je vhodné jeho pohyb utlmovať, ale vhodne abreagovať. Ak je dieťa ťažko zvládnuteľné, pošleme ho s nejakou úlohou do triedy kolegu (samozrejme, že sa s kolegom na takýchto návštevách vopred dohodneme), príp. vybehať sa do telocvične (ak je taká možnosť).

- *chodenie na WC*- niekedy sa môže stať, že dieťa s ADHD sa až pričasto pýta cez hodinu na WC, pritom pravá príčina zvykne tkvieť práve v potrebe pohybu

- *šport*- deťom s ADHD nevyhovuje tréningový režim, ani súťaživé športy, tie u nich podporujú impulzivitu a zbrklkosť, vhodnejší je skôr pohyb v prírode, plaváreň

- *nepreťažujeme*- zaťažujeme do prvých známok únavy, netestujeme hranice vyčerpania dieťaťa, prestávky zaraďujeme v závislosti na unaviteľnosti CNS dieťaťa
- *relaxácia*- medzi činnosti zaraďujeme aktivity na uvoľnenie tela a mysle

Literatúra:

Matěječek, Z.: Praxe dětského psychologického poradenství. Praha: SPN, 1991.

Pokorná, V.: Teorie a náprava vývojových poruch učení a chování. Praha: Portál, 2001.

Prekopová, J.- Schweizerová, Ch.: Neklidné dítě. Praha: Portál, 1994.

Rieřová, S.: Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole. Praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD. Praha: Portál, 1999.

Serfontein, G.: Potíže dětí s učením a chováním. Praha: Portál, 1999.

Train, A.: Specifické poruchy chování a pozornosti. Praha: Portál, 1997.

Train, A.: nejčastější poruchy chování dětí. Praha: Portál, 2001.