**Neposedné dítě doma: Jak podpořit soustředění, klid i spolupráci**

**Rodičovské strategie ve výchově**

* Jasně a pevně **stanovte hranice** a sjednoťte výchovné postupy v rámci celé rodiny
* **Zviditelněte čas** - tyto děti nemají vnitřní vnímání času stejné jako ostatní děti, potřebují proto vnější kontrolu (když má dítě na nějakou práci 20 minut, je žádoucí, aby vidělo na hodiny, mělo nařízený budík). Stejně tak dodržujte časové schéma i vy.
* **Vytvořte si denní režim a rituály** – u opakujících se činností (ranní vstávání, usínání) dodržujte vždy stejný postup.
* **Vytvořte si plán pracovních činností s časovým rozvrhem (**počítejte zpočátku s větší časovou dotací).
* Předvídejte problémové situace – nákup, návštěva známých – naplánujte ji tak, aby se dítě co možná nejméně nudilo. Sdělte mu **pouze 2-3 nejdůležitější zásady** chování („Drž se mě za ruku a na nic nesahej“). V průběhu nákupu/návštěvy dítě pochvalte, když dodržuje dohodnutá pravidla. Dohodněte se **na následcích**, pokud bude dítě pravidla opakovaně porušovat.
* V případě afektivní reakce (záchvat vzteku), prožívanou emoci dítěte nejprve pojmenujte „vidím, že jsi naštvaný, smutný“, **poskytněte dítěti čas na zklidnění**, až po odeznění dané emoce můžeme problém začít řešit, diskutovat.
* Trpělivě a **opakovaně vysvětlujte,** které způsoby chování jsou vhodné a které ne.
* Rozptýlení dítěte od nežádoucího chování je mnohem efektivnější než verbální zákaz. Jestliže rozptýlení nefunguje, využijte techniku „přestávky“. Nechte dítě o samotě, pošlete ho do samostatné „nudné“ místnosti nebo místa na více než jednu minutu (přidejte jednu minutu s každým rokem věku, maximálně však 10 minut).
* Soustřeďte se na kladné stránky osobnosti vašeho dítěte – je důležité najít oblast, ve které je úspěšné, a na tu se zaměřit. Děti s ADHD/ADD mohou trpět nižším sebevědomím, proto se snažte podporovat jeho **zdravé sebehodnocení**.
* Zaměřte se na zdravý a vyvážený životní styl – dbejte na dostatek kvalitního **spánku**, dítě by mělo chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, a to i o víkendech, před spaním je vhodné se věnovat klidným aktivitám bez elektronických zařízení. Důležitá je **rovněž vyvážená strava**, vyhněte se nadměrné konzumaci cukrů, sladkých nápojů apod.

**Domácí příprava do školy**

* Pro zvýšení efektivity je vhodná **přítomnost a dopomoc dospělého**, můžete dítěti pomoci obnovit snižující se pozornost (verbálně, neverbálně – dohodnout si např. signál „poklepání na rameno“ znamenající „znovu se pojď soustředit“)
* Práci rozdělte **do kratších úseků** (princip krátce, ale častěji), prokládejte ji pauzami, pohybovým uvolněním (dřepy, procházka po zahradě…).
* **Uspořádejte pracovní prostor** – odstraňte vše, co by mohlo dítě při učení rozptylovat. Nemělo by mít zapnutý počítač ani rádio nebo televizi.
* Úkoly neodkládejte do pozdních večerních hodin, **pracujte s ním v přibližně stejnou dobu** – je – li dítě unavené, problém se tím ještě zhoršuje.
* Umožněte dítěti **změnu pracovní polohy**, tolerujte mírný motorický neklid (pohupování nohou)
* V rámci domácí přípravy dítě naučte i určitému **systému v ukládání pomůcek** do školní aktovky (co kam patří) a veďte je ke kontrole školní aktovky ještě ráno před odchodem do školy – nejprve společně, postupně by to dítě mělo zvládnout samo.
* **Informujte o problémech dítěte učitele a školu.**
* Za snahu **dítě hodně chvalte**, potřebuje se cítit úspěšně.
* Oceňujte zejména **proces (snaha, dokončení úkolu)**, ne pouze výsledek (známka ve škole)
* Využívejte **multisenzoriálního přístupu** (zapojení co nejvíce smyslů) – písmena spojená s obrázky, měkké a tvrdé kostky pro rozlišení měkkých a tvrdých slabik, vyjádření gramatických pravidel reliéfními obrázky. Dítě se tak poznatek snadněji zapamatuje a i pohotověji vybaví.
* Využívejte **pomůcky pro** **organizaci času a prostoru** – barevné obaly pro různé předměty, lepící papírky označující domácí úkoly, zvýrazňovače. Naučte děti tyto pomůcky správně používat.

**Zdroje, další užitečné odkazy, literatura:**

* **Krajská pedagogicko-psychologická poradna Zlín** - https://poradnazl.cz/index.php/valasske-mezirici/pobocka-vm/kontakt-vm
* **Centrum Áčko – článek ADHD (ADD) – LEDOVEC** - <https://www.centrum-acko.cz/index.php/2019/04/28/adhd-add-ledovec/>
* **Centrum Áčko – článek Rady pro rodiče dětí s ADHD** - [Rady pro rodiče dětí s ADHD - www.centrum-acko.cz](https://www.centrum-acko.cz/index.php/2019/04/20/rady-pro-rodice-deti-s-adhd/)
* **Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole - Praktický rádce pro rodiče i učitele** - [Cheryl R. Carter](https://www.dobre-knihy.cz/autori/cheryl-r-carter-81884.htm)
* **Děti a emoce** – Černý a Grofová

Vaše škola