

Co s dítětem s ADHD ve škole?

Jiří Kressa

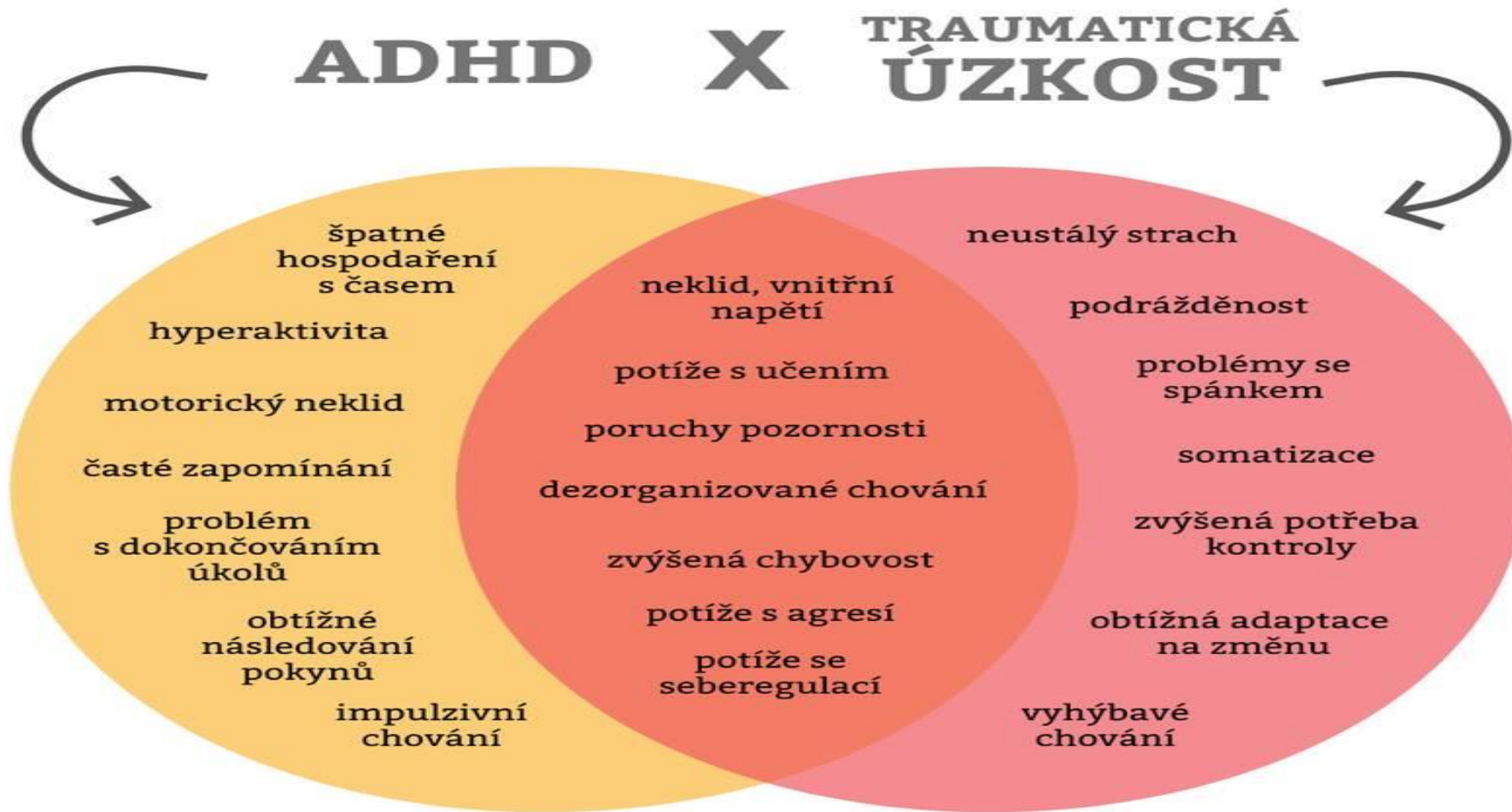
Katedra pedagogiky

Pedagogická fakulta JU

Názory - ADHD/ADD je jen vymyšlená nálepka

- Každý přece někdy zapomíná na schůzky, ztrácí věci, je nepozorný, neklidný, nesoustředěný, odkládá úkoly apod., a proto přece ještě nemáme všichni ADHD.
- Deprese a úzkosti - každý z nás bývá někdy smutný, někdy dokonce velmi smutný, **lidé trpící depresemi však cítí tento smutek trvale a nepřetržitě a znemožňuje jim žít kvalitní život.**
- Každý z nás má občas z něčeho obavy, lidé trpící úzkostí však mívají obavy v takové míře, **která je blokuje v normálních každodenních činnostech a přináší jim další komplikace.**
- Stejně u ADHD

Záměna ADHD za jiné diagnózy



ADHD **NENÍ** PORUCHOU CHOVÁNÍ

Specifická porucha chování

- **Jedinci s ADHD trpí svými symptomy každodenně v různých prostředích a situacích.**
- **Vrozený neurovývojový syndrom** daný narušeným fungováním oblastí mozku.
- Souvisí s problémy s **plánováním, předvídáním, zaměřením a udržením pozornosti a sebeovládáním.**

Etiologie poruch pozornosti

- Deficit dopaminu (neurohormon) jako příčinný faktor ADHD.
- **Dědičnost - rodiče těchto dětí často uvádějí podobné problémy v dětství, nebo mají problémy se soustředěním, pořádkem a organizací.**

- **Věkem dochází často ke zmírnění viditelných příznaků hyperaktivity.**
- Mohou přetrvávat potíže plynoucí z **nepozornosti, impulzivního chování**, často přetrvává **emoční labilita**, malá frustrační tolerance (rychlé střídání nálad, výbuchy vzteku apod.) a relativně často také **zkratkovitě jednání**.
- Velký problém je s **plánováním a dodržením času**.
- **Zapomíná na domluvené schůzky nebo na ně přichází pozdě.**

- **Sklony k obezitě** - vyšší BMI v důsledku impulzivity ve stravování, preferování rychle dostupného jídla.
- Může **pociťovat velký vnitřní neklid**, pohrávat si s prsty, tužkou apod., často ztrácí své věci (mobil, diář, peněženku, klíče...).
- Zadané úkoly **odkládá nebo zapomíná**, je pro něj **obtížné udržet si ve věcech i životě pořádek**.

- Rád se **vrhá do nových věcí** a často se mu jich pak nakupí tolik, že nestíhá.
- **Obtížně dokončuje započaté úkoly, nemá přehled o svých financích**, střídá partnery, nebo má potíž soustředit se na cokoli.
- Symptomy ADHD/ADD je **možné do určité míry ovlivnit výchovou**, úpravou pracovního prostředí a návyků, **používáním pomůcek**, velmi účinná bývá terapie (osvědčuje se především KBT), v řadě případů **pomůže vhodná medikace**.

Časté celoživotní příznaky

1. Snadná odveditelnost pozornosti (nepozornost).
2. Impulzivita.
3. Neklid (ev. hyperaktivita).
4. Problémy s orientací v prostoru.

**Při práci se žáky a studenty s ADHD hledám
příležitosti ke změně nebo výmluvy.**

Sezení ve třídě

Daleko od rušivých vlivů

- Nabídněte možnosti sezení v lavicích pro jednoho místo lavic nebo stolů pro dvě osoby.
- Posad'te žáka s ADHD daleko od oken a dveří.
- Posad'te žáka přímo před váš stůl nebo k zodpovědným vrstevníkům (jen pokud to nebude naopak pro žáka s ADHD nebo zodpovědného vrstevníka rušivé).
- **Frontální výuka obvykle funguje pro tyto jedince lépe než skupinové práce.**
- **Musíte vyzkoušet.**

Zahájení hodiny

- **Na začátku hodiny řekněte žákům, co se naučí a jaká jsou vaše očekávání.**
- Navažte oční kontakt s žákem, který má ADHD.
- Napište (zobrazte) na tabuli činnosti v hodině.
- Občasnými narážkami můžete ukázat, kolik času v hodině zbývá.
- Řekněte žákům přesně, jaké pomůcky budou potřebovat (**zkontrolujte**).

Záložní způsob získávání úkolů

- Žáci, kteří mají problémy s organizací, **potřebují strategie, které jim pomohou dokončit práci** (Bakaláři, různá úložiště).
- Pravděpodobně „neslyší“ část ústních pokynů učitele.
- Dávejte **pokyny jeden po druhém** a podle potřeby opakujte.
- Použijte vizuály: grafy, obrázky, barevné kódování.

Poskytněte multisenzorickou výuku

- Používejte písňe a pohyb k procvičování (u menších dětí). Používejte **barvy k upozornění na písmena a slova** a k usnadnění zapamatování.
- Barvy ve výuce jazyků – např. slovesa modrou barvou, podstatná jména červenou.

Rozdělte velké projekty na malé úkoly s termíny pro dokončení každého úkolu

- Žáci s ADHD mají potíže s rozdělením velkých projektů na menší úkoly, což vede k tomu, že práci nedokončí.
- Projekty nejsou dokončeny nebo jsou dokončeny narychlo v noci před termínem odevzdání.
- Rozdělte dlouhodobé projekty na segmenty a každému segmentu přiřadte termín dokončení.
- **Přijměte pozdní práci a dejte odpovídající známku (může být známka s různou vahou).**

Povolte některé „fidget“ pomůcky

- Fidget (neklidný, netrpělivý, ošívát se).
- **Fidgetingové předměty mohou některým žákům s ADHD pomoci soustředit se,** místo aby je rozptylovaly (spinner, gumové kolečko, pantofle, overball apod.).
- Umožněte žákovi s ADHD časté přestávky (**změna místa** - rozdej sešity, smaž tabuli), je možné použít pod lavici gumu.

Měňte tempo

- A zahrňte různé druhy aktivit. Mnoho žáků s ADHD **dobře zvládá soutěžní hry nebo jiné aktivity, které jsou rychlé a intenzivní (ALE když dlouho prohrávají – emoční labilita).**
- Domluvte se na **nenápadných signálech** (například dotek na rameni nebo umístění „lepítka“ na úkol, na stůl).

Ukončení hodiny

- Shrňte klíčové body.
- **Pokud zadáte úkol, požádejte žáky, kteří zapomínají úkoly, aby jej opakovali.**
- Sebereflexe a zpětná vazba – při hodinách, kdy „něco nefunguje“.

Dávejte více pozitivní zpětné vazby než negativní

- Okamžitě pochvalte a opravte
- Pozitivní zpětná vazba je při změně chování účinnější.
- Měla by být také konkrétní.
- Negativní zpětná vazba je ale někdy dobrá.

Kreativita a rutina

- Zkusit vysvětlit věci jinak může být úspěšnější než mnohokrát opakovat pokyny (**učitel často opakuje pokyny, kterým ale studenti nerozumí**).
- **Hodně pomáhá denní rutina.**
- Pravidla a rutina **pomáhají studentovi vědět, co je na den naplánováno.**

Specifika „sociální fungování“ na střední škole

- Potíže v partnerských vztazích **v důsledku impulzivity, hyperaktivity a agresivity.**
- Časté přerušování druhých negativně ovlivňují raná přátelství a tento vzorec může pokračovat až do dospívání.
- **Studenti s ADHD mají méně přátel**, je méně pravděpodobné, že by je přijali jejich vrstevníci a je **větší pravděpodobnost, že během dospívání zažijí sociální odmítnutí.**

- ***Vyzkoušejte toto:*** Poskytněte dospívajícímu spoustu příležitostí zapojit se do strukturovaných sociálních aktivit, jako jsou týmové sporty, kluby nebo skupiny mládeže, aby se zvýšily pozitivní vzájemné interakce.

Silné stránky žáků s ADHD na závěr

- **Mohou projevovat kreativitu**, například přicházet s lepšími nápady nebo přemýšlet „mimo zažitá pravidla“.
- Někteří mají silné pocity vlastní kompetence. **Mohou být docela dobří při překonávání překážek (nedbají na rizika).**
- Mohou být dobří ve vašich předmětech. Mohou být schopni dychtivě **odpovědět nebo rychle pomoci s úkoly.**
- Někteří žáci mohou být nadšení z **učení se novým věcem** a mohou se více zapojit do jejich učení.
- Mohou být **ochotnější zvednout ruku a pokládat relevantní otázky.**

**Bud'me tedy shovívaví a otevření k hledání
různých cest**

Děkuji za pozornost



Použitá literatura

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/school-success.html>

Pfiffner, L., DuPall, G.J., and Barkley. R. *Treatment of ADHD in School Settings*. retrieved from semanticscholar.org: <https://pdfs.semanticscholar.org/63ea/daa464079cdb6ffc661f1d8e3f3c6f35a7b1.pdf>.

Dendy, C.Z. *Teaching Students with ADHD: Strategies That Help Every Child Shine*. Retrieved from additudemag.com: <https://www.additudemag.com/teaching-strategies-for-students-with-adhd/>.

Ptáček, R. & Ptáčková, H. (2018). *ADHD variabilita v dětství a v dospělosti*, Karolinum.

Miovský, M. et al. (2018) . *Diagnostika a terapie ADHD – dospělí pacienti v adiktologii*. Grada.