



RADY pre RODIČOV pri učení sa s dieťaťom s poruchou pozornosti ADHD/ADD

- ☺ **Pokyny často viackrát zopakujte**, s poruchou pozornosti súvisí aj porucha krátkodobej pamäti. Zadáajte **jednoduchšie pokyny /jednotlivo/ a overte si, či dieťa pochopilo**.
- ☺ **Rešpektujte jemný psychomotorický nepokoj**, pokiaľ nie je tak silný, aby odvádzal pozornosť od učenia.
- ☺ Zadávajte mu skôr **zaujímavé činnosti, nie dlhé**, predchádza sa tým rozkolísaniu pozornosti a predčasnej únavy. **Využite pri učení činnosti, ktoré ho zaujímajú, bavia**.
- ☺ **Pochvala, ocenenie konkrétnych schopností a zručností, pozitívnych vlastností Vášho dieťaťa, jeho vynaloženej snahy, vyjadrenie Vašej dôvery hrá často kľúčovú úlohu:** úsmev, povzbudzujúce gestá ...
- ☺ Koncentráciu pozornosti **pomáha i striedanie činností, zmena činností** ☺ Uplatňujte zásadu „**krátko a častejšie**“, kedy dieťa pracuje v kratších a častejšie sa striedajúcich úsekoch.
- ☺ Pomáha i **striedanie, zmena pracovných polôh**. ☺ Dieťa sa môže postaviť, kľaknúť za stoličku, ... Dá sa pracovať aj v ľahu na koberci /ak nepíše/.
- ☺ Niekedy pomôže aj opätovné **upútanie pozornosti a využitie intenzity a zafarbenia Vášho hlasu**.
- ☺ **Rozdeľte činnosť na jednotlivé kroky** „*Najskôr si urobím zápis, teraz zapíšem príklad, nakoniec napíšem odpoveď.*“
- ☺ Pozornosť udržiavajte **obmedzením nadbytočných, rušivých podnetov** a poskytnutím primeraného množstva podnetov.
- ☺ **Dieťa by malo sedieť čelom k stene, na stole by malo mať len to, čo aktuálne skutočne potrebuje**. Pozitívne je aj **obmedzenie zvukových podnetov**.
- ☺ **Prostredie**, v ktorom dieťa pracuje, by malo byť prehľadné, **usporiadané, pokojné**.
- ☺ Pozornosť zlepšuje aj krátky **odpočinok, odreagovanie pohybom** /dieťa ide na WC, niečo donesie, .../, či ak si položí hlavu na chvíľu na stôl, ľahne si, krátko relaxuje.
- ☺ Pri výraznejších ťažkostiach s koncentráciou pozornosti je treba využiť čo najviac obdobia jeho **zvýšenej výkonnosti** - často na začiatku učenia sa, ráno.
- ☺ Brzdite tendenciu Vášho dieťaťa k rýchlym a impulzívnym reakciám. **Vedzte svoje dieťa k odloženiu impulzívnej reakcie** /napr. až po minútke, rozmyslení a pod./.