



Ako pomôcť dieťaťu s vývinovými poruchami učenia a dieťaťu s ADHD pri vzdelávaní v domácom prostredí

(počas- COVID – 19)

Osobnosť každého dieťaťa sa prejavuje individuálnymi možnosťami, schopnosťami a potrebami, preto je dôležité pri každodennom učení neprekračovať mieru toho, čo Vaše dieťa zvládne.

- Je dôležité, aby dieťa malo na písanie úloh vyhradené pokojné prostredie bez rušivých vplyvov; ak to na Vaše dieťa pôsobí upokojujúco, je vhodné pustiť relaxačnú hudbu (tichšie) - ak sa takto dieťa dokáže lepšie sústrediť.
- Premyslieť si a vopred pripraviť učebné pomôcky, ktoré bude dieťa pri vypracovaní úloh potrebovať.
- Nedávať dieťaťu príkazy, ale vopred sa porozprávať a určiť si koľko toho urobíme, rozvrhnúť si približný časový harmonogram pre jednotlivé úlohy – aby dieťa bolo pripravené na to čo a koľko toho bude robiť. Počas vypracovania úloh zaviesť kratšie, ale častejšie relaxačné prestávky.
- Ak dieťa niečomu nerozumie, vyhnúť sa kritizovaniu, alebo slovám, ktoré by mohli byť pre dieťa ponižujúce (si hlúpy, ničomu nerozumieš, nikdy z teba nič nebude...); ale dieťa radšej povzbudiť a poukázať na jeho silné stránky a prechádzajúce úspechy (určite to zvládneš ,si predsa šikovný spolu to zvládneme ,skúsime to napísať tak pekne, ako si to urobil v predchádzajúcej úlohe...) - dieťa tak pocíti oporu a pocit že niekto verí v jeho schopnosti.
- Pri vypracovaní úloh je potrebné uistiť sa, že dieťa porozumelo zadaniu, že pochopilo zmysel úlohy a nejde len o mechanické zapamätávanie si. Je potrebné rozdeliť text na menšie odseky a klásť mu otázky ...ak dieťa nerozumie, snažíme sa mu danú problematiku vysvetliť

na základe prenesenia na situácie z bežného života, alebo na oblasť jeho záujmov- s využitím obrázkov, modelov, farebné zvýraznenie dôležitej časti textu...)

- Je vhodné začať úlohami, ktoré sú pre dieťa náročnejšie , alebo predmetom, ktorý je preň menej obľúbený a kým je ešte plne sústredený; takto už neskôr pri oslabenejšej pozornosti dieťaťu zostanú len tie menej náročné a obľúbenejšie úlohy, ktoré zvládne ľahšie a vypracuje ich ochotnejšie.
- Je dôležité zachovať si svoju rutinu, ktorá dáva deťom štruktúru počas dňa. To znamená dodržiavať denný režim, čiže zachovať čas jedla či spánku, ako aj zapojiť deti do vytvorenia denného plánu. Na dieťa sa môžeme obrátiť s otázkou, ako chce ono stráviť svoj deň.
- Dieťa môže zostať aktívne aj ak strávi nejaký čas napr. pomocou pri varení s rodičmi či vytváraním niečoho. Dôležité je dať deťom možnosť voľby vybrať si svoju aktivitu.
- Aj v týchto pohnutých časoch je dôležité dodržiavať hranice a limity pre deti. Je dobré spraviť si plán, ako často bude dieťa počas dňa používať svoj mobil, počítač či inú technológiu. Tento bod môže predchádzať tomu, aby deti boli celý deň na mobile či nejakej hracej konzole (PlayStation, Xbox..), preto je dobré vytvoriť pre deti systém, ktorým si zaslúžia stráviť nejaký čas pri obrazovke. Napríklad ich môžete požiadať, aby si povysávali detskú izbu alebo spravili inú aktivitu.
- Uistite sa, že používanie technológií nenahrádza miesto pre spánok, fyzickú aktivitu, čítania či rodinné zblíženie.
- Dôležité je aby rodičia komunikovali so svojim dieťaťom. Ak dieťa vyjadrilo svoje obavy v súvislosti s koronavírusom, je potrebné dieťa upokojiť a vysvetliť mu danú situáciu, tak aby túto informáciu dokázalo spracovať, napr. otázkami : „ Čo si sa dopyčul v škole, od kamarátov, z internetu...?“
A potom môžete spoločne skúmať, čo je pravda a čo nie. Neodporúča sa deti odbiť slovami: „ Teba sa to netýka, nebude to mať na teba vplyv...“ , pretože deti môžu mať po týchto slovách pocit, že nie sú vypočuté.
- Veľmi pomôže, ak budeme žiaka povzbudzovať. Tak vytvoríme pozitívne prostredie a optimálne pracovné nasadenie.
- Taktiež sa snažiť nešetriť slovami pochvaly za čo i len čiastkové dosiahnuté ciele. Vyhýbať sa negatívne ladeným slovám (Nedokážeš, Nevieš, Nechápeš...). Pokarhanie alebo trestanie žiaka pôsobí ako negatívny motivátor, ktorý na istý čas žiaka prinúti dokončiť svoju činnosť, ale z dlhodobého hľadiska má pochvala či povzbudenie oveľa väčší a priaznivejší vplyv.

Priaznivým spôsobom ako zabaviť a zároveň precvičiť svoje špecifické funkcie môže byť rada nasledujúcich cvičení:

- **Pozornosť** napr. rodič zoberie do rúk niekoľko farbičiek, požiada dieťa, aby sa snažilo si zapamätať presné poradie a vzápätí to poradie zmeniť, alebo rozstrihať nejaký obrázok a požiadať dieťa, aby daný obrázok poskladalo späť. Taktiež si môžete pripraviť zoznam vecí vo vašej domácnosti (3 hrebene, kvet, batoh, fľaša, 2 kamene...) a požiadať dieťa, aby tieto veci našlo a prinieslo. Taktiež aj bežné hry ako pexeso či puzzle, môžu byť dobrým spoločníkom.
- Rozvíjanie **tvorivého myslenia a vnímania** môžeme aj na prechádzke v prírode. Pred odchodom požiadame deti, aby si všímali prostredie okolo nich, farbu listov, kvetov, zvuky, vône či aká je tráva alebo strom na dotyk. Po príchode domov dieťa môže popísať alebo nakresliť, čo postrehlo alebo ako sa na prechádzke cítilo. Taktiež zaujímavým cvičením môže byť kresba na určený štýl hudby či melódie.
- Medzi hry na **rozvíjanie jazyka** môžeme použiť napr. vymenovanie zvierat, vecí na určené písmeno; vymenovanie vecí, ktoré sú len z dreva. Taktiež si môžeme vybrať niektoré slová (hasič-les-pes-babka-voda) a požiadať dieťa aby skúsilo vytvoriť z týchto slov nejaký príbeh.
- Na podporu **vlastnej sebarealizácie** sa môžeme s dieťaťom rozprávať o tom, čo dobré dnes zažil, čo dobré dnes spravil alebo, aby si spomenulo, čo dosiaľ vníma ako jeho najväčší či najlepší úspech.

Taktiež si deti môžu spraviť **Abecedu Vďačnosti** a na každé písmenko v abecede napíšu, za čo alebo za koho sú vďační.

Zásady práce s ADHD dieťaťom

- Nešetriť povzbudením, pochvalou, ocenením, a to nielen za dobré výkony, ale predovšetkým za dobrú snahu! Dieťa musí poznať, že mu rodič rozumie a že sa na jeho pomoc môže spoľahnúť.
- Vytvorte štruktúru. Urobte rutinu pre vaše dieťa a držte sa ho každý deň. Štruktúra pomáha znižovať dezorganizáciu a rozptýlenie.
- Zamedzte rušivým podnetom zo zorného poľa dieťaťa, aby sa mohlo čo najviac koncentrovať na svoju úlohu.
- Snažte sa zostať pokojným. Hnev len vystupňuje situáciu, ktorá v konečnom dôsledku povedie k neproduktívnemu výsledku. Nepoužívajte hrozby ani neprimerané slová a tresty, ktoré prispievajú k nepriateľstvu, strachu alebo dráme. Snažte sa skôr empaticky naladiť na pocity dieťaťa slovami ako: „ Viem, že to pre teba nie je ľahké, že to pre teba nie je zábava...!“
- Poskytnite deťom dostatok príležitosti ako sa rozhodnúť, a ako na tieto rozhodnutia reagovať. Nechajte svojim deťom dve možnosti, ktoré ho nasmerujú správnym smerom. Napríklad: „Chceš ďalej robiť domácu z matematiky alebo slovenčiny?“ alebo „Predtým, ako pôjdeme na prechádzku, je potrebné upratať izbu. Chceš začať s uložením hračiek alebo vyčistením stola? “

- Snažiť sa zabezpečiť dostatok prestávok na zrelaxovanie, taktiež sa odporúča úlohy systematicky striedať.
- Fyzická aktivita spaľuje prebytočnú energiu zdravým spôsobom. Pomáha tiež dieťaťu sústrediť svoju pozornosť na konkrétne pohyby a znížiť impulzivitu. Preto sa nesnažte dieťa trestať tým, že mu zamedzíte pohyb vonku. Taktiež nekarhajte dieťa, ak sa pri robení domácich úloh mrví, dovoľte mu pri práci stáť, kľáčať alebo iným spôsobom zmeniť polohu.
- Rozdeľte úlohy na zvládnuteľné kúsky. Skúste použiť veľký nástenný kalendár, ktorý dieťaťu pomôže pripomenúť si jeho povinnosti. Domáce práce s farebným kódovaním a domáce úlohy vám pomôžu zabrániť tomu, aby bolo vaše dieťa zaplavené každodennými úlohami.
- Keď Vaše dieťa občas poruší pravidlá, neberte to osobne. Opravte ho alebo poučte, ale snažte sa situáciu nestupňovať. Buďte úctivý, dôsledný a vecný.

Citát od Jiřiny Prekopovej:

„Ak si chcem od niekoho niečo vziať, musím mu to najskôr sám dať, to znamená - ak od dieťaťa očakávam sústredenosť, cieľavedomosť a pokoj, musím mu predviesť, dať mu príklad toho, ako sa to všetko robí. Ak od dieťaťa očakávam pozornosť, musím mu ju sám venovať skôr, ako ju budem žiadať od neho.“



V prípade akýchkoľvek otázok zameraných na pomoc pri vzdelávaní žiakov sa môžete na nás kedykoľvek obrátiť prostredníctvom našich mailových adries uvedených v zátvorke.

Prajeme všetkým žiakom a rodičom, veľa zdravia a veľa trpezlivosti v súčasnej situácii!

Mgr. Ivana Hudáková - školský špeciálny pedagóg

(specpedzskurima@gmail.com)

Mgr. Mária Pavuková – školský psychológ

(maria.pavukova18@gmail.com)