

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Komenského 2740, Kysucké Nové Mesto

Telefón: 041 / 421 21 76

mail: pppknm@stonline.sk

AKO SI POMÔČŤ S TÝMTO PROBLÉMOM V ŠKOLE?

1. Vypracovať si spoločne s deťmi v triede, kde je hyperaktívne dieťa zaradené **pravidlá a byť dôsledný** pri ich dodržiavaní.
2. S dieťaťom sa rozprávajme, pokiaľ je to len trochu možné, **pokojne a pomaly**. Ak sa na dieťa hneváme, nezabúdajme, že hnev je normálny prejav a dá sa ovládnuť. Hnev ešte neznamená, že dieťa nemáme radi.
3. Snažte sa zo všetkých síl ovládnuť a vopred sa pripravte, aký postoj zaujmete pri neočakávanom konflikte. **Všímajte si všetko pozitívne v správaní dieťaťa**.
4. **Vyvarujme sa negatívneho prístupu** – prestaň, nerob to, nechaj to....
5. **Oddelíme správanie dieťaťa**, ktoré sa nám nepáči od samotnej **osoby dieťaťa**, ktoré máme radi. Napr. Mám ťa rada, ale nepáči sa mi, keď.....
6. **Hyperaktívne deti musia mať vypracovaný denný program, aby bolo presne stanovené**, čo a kedy majú robiť. Snažiť sa v spolupráci s rodičmi tento program dodržiavať aj keď sa ho dieťa snaží stále narúšať. Dôslednosťou si však zvykne na istý program dňa.
7. **Nové a ťažšie úlohy majú byť dieťaťu predvedené a vysvetlené**. Pomáhajme mu rozvíjať jeho pamäť viacnásobným opakovaním ukážky, pretože u hyperaktívnych detí je proces zapamätávania pomalší a trvá dlhšie, než sa zafixuje. Trpezlivosť je v tomto prípade nevyhnutná.
8. Snažme sa , aby dieťa robilo **naraz len jednu činnosť**. Dajme mu k dispozícii menej hračiek pri hre, aby nebola zbytočne rozptyľovaná jeho pozornosť.
9. Prenášajme postupne na dieťa **zodpovednosť za svoje činy**. Činnosť, ktorú od dieťaťa vyžadujeme, by mala byť primeraná jeho schopnostiam

a možnostiam. Nezabudnúť, vždy oceniť snahu dieťaťa, aj keď výkon nie je optimálny.

10. Naučme sa u dieťaťa rozoznávať varovné signály skôr, než vybuchne a začne sa zlosť. Snažme sa výbuchom vyhnúť tak, že odvrátíme jeho pozornosť. Alebo si s ním všetko kludne vysvetlíme. Môžeme ho načas odvieť z konfliktnej situácie na kludné miesto. Dieťa neprehovárime ani mu nedohovárime v záchvate zlosti. Reagujeme skôr na dotyk a pohľadom do očí. Výbuch zlosti necháme dozrieť, dodatočne dieťa netrestáme a ani ho neodmietame. K záchvatu zlosti sa správame ako k nedopatreniu a umožníme dieťaťu ústup tým, že mu pomôžeme pochopiť a vyriešiť situáciu.
11. Dohodnúť sa na spoločných výchovných postupoch s rodičmi dieťaťa. Zistiť od rodičov čo je na dieťa účinné pri zvládaní problémových situácií v správaní dieťaťa. Ak je možnosť, je vhodné postupy prediskutovať so psychológom.
13. Neúspechy u dieťaťa príliš nezdôrazňujme, pozitívne dieťa motivujme. Oceňujme aj snahu u dieťaťa. Dieťa, ktorého možnosti a schopnosti mu neumožňujú postupovať v edukačnom procese prostredníctvom bežných postupov, nie je menejcenné voči svojim vrstovníkom. Má rovnakú ľudskú hodnotu a dôstojnosť.
14. Potešujúce je, že dozrievanie a telesné zmeny spojené s pubertou a dospievaním, majú obyčajne za následok určité ukludnenie hyperaktívneho dieťaťa. A ako do tohto času doceliť, aby sa dieťa správalo slušne a zodpovedne, keď nereaguje na naše opakované pokyny a požiadavky? **Treba z požiadavky na dieťa urobiť hru**, aby bolo dieťa pozitívne motivované realizovať ju.
15. Pokiaľ je to možné, hyperaktívne deti, by nemali navštevovať triedu s veľkým počtom detí. V triede sa treba vyhýbať rušivým vplyvom na pozornosť dieťaťa. Sú to krikľavé farby, neprimeraná farebná výzdoba, hudba ktorá s danou aktivitou dňa nesúvisí alebo veľa hračiek alebo predmetov pri jednej aktivite.