

HYPERAKTIVNÍ A NEPOZORNÉ DÍTĚ (dítě s ADHD)

podněty pro práci s dětmi

TYPICKÉ PŘÍZNAKY:

➤ **HYPERAKTIVITA** – dítě nevydrží chvíli v klidu, neustále musí něco dělat, většinou více věcí najednou

ve škole: nevydrží sedět v lavici, vykřikuje, neustále se hlásí, padají mu věci, vyndává věci z tašky, vybíhá z lavice..., ruší sebe, spolužáky i učitele

doma: přebíhá od jedné hry ke druhé, neuklidí po sobě, je nepořádné a stále v pohybu; jeho aktivita je trvale zvýšená, nezná únavu, někdy se dokonce při únavě neklid prohlubuje; hůře se zapojuje do hry s jinými dětmi, nevydrží u zájmových aktivit, při hraní je hodně hlučné, překotné.

➤ **NEPOZORNOST** – hyperaktivita se vyskytuje často v kombinaci s nepozorností – dítě neudrží pozornost ani při plnění úkolů ani při hře; neposlouchá, co se mu říká, někdy jakoby neslyší, nevnímá, pokyny je třeba několikrát opakovat; dítě je zapomětlivé, má potíže s organizováním úkolů a aktivit, neumí odlišit podstatné od nepodstatného

zejména ve škole: potíže soustředit se na dané úkoly, dítě nevydrží delší dobu pozorně pracovat a dokončit úkol v určitém čase, snadno se rozptýlí, pozornost kolísá nebo úplně ochabne; zapomíná si zapisovat zadání domácích úkolů, nedokáže sledovat výklad učitele, hůře pracuje samostatně, nestíhá, vyrušuje, zadaný úkol i při nejlepší vůli vypracuje překotně a bez rozmyšlení, s malou pečlivostí a s chybami, při opravování udělá jiné chyby, vyhýbá se činností, které vyžadují klid, trpělivost a úsilí, ztrácí své věci.

➤ **IMPULZIVITA** – dítě se hůře ovládá, jeho chování je zbrklé, reaguje bez rozmyslu, ukvapeně, není schopno odložit akci; nemůže se dočkat, až na něj přijde řada, skáče ostatním do řeči, přerušuje ostatní nebo se jim vnucuje, nedokáže si jednání předem rozmyslet, reaguje překotně; útlumové mechanismy, sebekontrola a sebeovládání jsou nedostatečně vyvinuté; dítě často neuváží možné následky své činnosti, jedná bez zábrán a může se tak dostat do nebezpečných situací (skočí do vody z velké výšky, vjede na kole na silnici bez rozhlédnutí...), častěji se zraní.

➤ **EMOČNÍ LABILITA** – střídání nálad a prudké reakce na běžné podněty a situace; dítě je zvýšeně citlivé a dráždivé, citlivě reaguje na změny, někdy je zlostné, negativistické, může být slovně i fyzicky agresivní, vše hodně prožívá, je přecitlivělé, zranitelné, labilní, hůře se zklidňuje; jeho sebevědomí je nízké, ač se to na vnějším chování ne vždy projeví, někdy právě naopak – čím více se dítě chová suverénně nebo vychloubačně, tím spíše překrývá svou nejistotu a malou sebedůvěru.

➤ **SOCIÁLNÍ NEOBRATNOST** – zbrklé chování a špatný odhad situace, dítě nezapadá mezi ostatní, kazí jejich hru, ruší je, skáče do řeči, nepočká, až na něho přijde řada, neumí se do společné činnosti „normálně“ zapojit, někdy chce samo hru zorganizovat, prosazuje se za každou cenu a ostatní ho odmítají. Dítě neumí odhadnout, jak se druhý cítí, nepředvídá reakce a pocity ostatních, neumí být empatické, proto má problémy s vrstevníky, neudrží si kamarády, bývá odmítáno, je vylučováno ze skupiny. Pak se snaží získat pozornost za každou cenu, většinou nevhodně. Tyto děti bývají sociálně neúspěšné.

- **POHYBOVÉ OBTÍŽE, TĚLESNÁ NEOBRATNOST** – u hyperaktivních dětí se vyskytují často problémy v jemné, případně i hrubé motorice, pohybově jsou tyto děti neobratné, nešikovné, nekoordinované

jemná motorika: potíže při kreslení, psaní, rýsování, snížená manuální zručnost

hrubá motorika: tělesná neobratnost, tělesná výchova ve škole bývá pro tyto děti neoblíbeným předmětem.

- **POTÍŽE S UČENÍM A VÝKYVY VE ŠKOLNÍCH VÝKONECH** – horší prospěch, který neodpovídá schopnostem a možnostem dítěte; i přesto, že inteligence těchto dětí není nijak narušena, jejich školní výkon a jejich prospěch bývá nápadně horší než u stejně nadaných dětí bez hyperaktivity. Dítě bývá ve škole nepozorné, při vyučování se nesoustředí, úkoly řeší zbrkle a s chybami, pracuje nekvalitně a zapomíná - zapomene vypracovat domácí úkol, nezapíše si jeho zadání, nenosí pomůcky, ztrácí je. Přestože doma věnuje přípravě dostatek času, jeho výsledky neodpovídají jeho úsilí, ani jeho nadání. Velké výkyvy dítěte v jeho školních výkonech – jeden den dítě vše velmi dobře umí, při zkoušení dostane dobrou známku nebo zvládne písemnou práci, ale další den je všechno jinak, dítě neumí tutéž látku, neví si rady s příkladem, který již umělo vypočítat, zmatkuje. Výkyvy v práci se mohou objevit i v různých dnech, někdy pracuje bez problémů, jiný den nepracuje téměř vůbec – tyto potíže jsou důsledkem kolísající pozornosti, nesoustředěnosti, unavitelnosti a zbrklosti, jež jsou typickými příznaky pro děti s poruchou aktivity a pozornosti, pro děti hyperaktivní. Je proto třeba rozlišovat, kdy dítě nepodává přiměřený výkon z těchto důvodů nebo kdy je na školu nepřipravené. Pracovní tempo u těchto dětí bývá většinou pomalé, dlouho jim trvá, než dokončí zadaný úkol, na jeho vypracování potřebují mnohem více času než spolužáci – to proto, že dítě neudrží pozornost, práci přerušuje, sleduje, co se děje ve třídě, zaujme ho něco jiného, potom je pro něho obtížné se k úkolu vrátit a dokončit ho.
- **NEGATIVNÍ SEBEHODNOCENÍ** – děti s poruchou pozornosti a aktivity, hyperaktivní děti prožívají pocity selhání a pocity méněcennosti, jejich sebevědomí je nízké. Tyto děti nejsou schopné plnit očekávání a požadavky rodičů, ve škole bývají méně úspěšné, ne vždy se umí zařadit mezi své vrstevníky a najít si kamarády, jsou opakovaně vystaveny kritice ze strany učitelů i rodičů, spolužáci je odmítají, ztrácejí sebedůvěru, přestávají si věřit. Dítě se cítí nedostatečné, nehodnotné, nepřijímané; nízká sebedůvěra je častou příčinou prohlubování daných potíží a vzniku druhotných problémů – vzdor, agresivita, lhaní, účast v problémových skupinách, experimentování s návykovými látkami apod.
- **DALŠÍ MOŽNÉ PŘÍZNAKY** – problémy s krátkodobou pracovní pamětí, dítě často zapomíná, někdy se přidávají poruchy řeči, mohou se vyskytovat i obtíže ve zrakovém a sluchovém vnímání, pravolevé orientaci, v orientaci v čase a prostoru.

VÝVOJ PROJEVŮ HYPERAKTIVNÍHO A NEPOZORNÉHO DÍTĚTE:

potíže se mění věkem, s postupným dozráváním nervové soustavy můžeme očekávat postupné zlepšování, přesto je třeba v každém období s negativními projevy vhodně pracovat, aby se předešlo jejich zhoršování.

OBECNÉ ZÁSADY PŘÍSTUPU K HYPERAKTIVNÍMU DÍTĚTI:

- **KLIDNÝ A TRPĚLIVÝ PŘÍSTUP** – chování takového dítěte není způsobeno jeho „zlou“ vůlí, jeho chování je poznamenáno oslabením nervové soustavy – přístup k takovému dítěti vyžaduje zejména trpělivost, klid, toleranci, pochopení, a ne jen odsouzení, kritiku nebo trestání.
- **STANOVENÍ JASNÝCH PRAVIDEL A DŮSLEDNOST PŘI JEJICH PLNĚNÍ** – dítě je neklidné, zbrklé, často neví, jak se má správně zachovat, neumí předem promyslet své jednání, proto je třeba stanovit jasné hranice, přesná pravidla chování a konkrétní cíle. Dítě musí vědět, co se smí a co se nesmí, co po něm chceme, jak se má zachovat v určité situaci. Pak se cítí jistější, ví, co si může dovolit. Hlavní doporučení pro vychovatele zní: trpělivost a zároveň důslednost. Důsledné vyžadování plnění pokynů, které dítěti dáváme, mu pomáhá naučit se jednat přiměřeně. Dítě přebírá pravidla chování vytvořená rodiči a podle nich se postupně učí chovat se samostatně i bez jejich dohledu.
- **PODPORA Kladných projevů dítěte a pochvala** - nešetřeme povzbuzením, pochvalou ani oceněním. Hyperaktivní děti se opakovaně dostávají do situací, kdy jsou jen kritizovány a napomínány. Ve škole většinou dostávají horší známky a častěji poznámky do žákovské knížky nebo dokonce sníženou známku z chování, jejich sebedůvěra se proto postupně oslabuje a narůstají pocity méněcennosti. Dítě se potom snaží získat pozornost, zájem a ocenění za každou cenu, většinou ale nevhodnými prostředky. Každé dítě si potřebuje dokázat, že za něco stojí, že je ostatními přijímáno a že má svou cenu. Proto je třeba chválit za drobnosti, často je třeba aktivně hledat něco, za co lze dítě ocenit.
- **UMOŽNIT TĚLESNÝ POHYB A UVOLNĚNÍ** – dítě nelze neustále nutit do klidu – má zvýšenou potřebu pohybu, je plné energie, nevydrží se delší dobu soustředit na jednu věc, potřebuje změnu a odreagování, i při únavě se paradoxně neklid spíše prohlubuje. Je proto potřeba poskytnout dítěti dostatek příležitostí k pohybovému uvolnění:
doma: sportovní aktivity
ve škole: možnost pohybu o přestávkách, zapojení se do pohybových her, zacvičit si, pomáhá i relaxace a dechová cvičení.
- **OPAKOVAT POKYNY** – zejména při hře je dítě zaměřeno na to, co ho baví, co ho zaujalo, v danou chvíli nevnímá a neslyší nic jiného, nedokáže se od zajímavé činnosti odpoutat. Z tohoto důvodu je nutné pokyny a informace dětem v klidu několikrát opakovat, lze ho upozornit i tím, že se ho dotkneme, pohladíme a znovu zopakujeme naši žádost. Někdy pomáhá podávání informací různými způsoby – písemně, napsané na kartičce nebo pomocí obrázků. I ve škole pomáhá opakovaný pokyn učitele, upozornění na zadaný úkol, povzbuzení.
- **URČIT DENNÍ REŽIM A ŘÁD** – dítě má žít v bezpečném prostředí a pod vstřícným dohledem rodičů. Dodržování režimu a denního rozvrhu dítěti pomáhá, zklidňuje ho; neklidné děti zvládají své chování lépe, když vědí, co se bude v nejbližší době dít, co je čeká, jaké mají povinnosti a jak stráví svůj volný čas; časté změny, nepravidelnost a zmatek dítě znejistí, jeho neklid se zvýrazní. Důležité události a případné změny je třeba naplánovat, dítě má být na změny připravené a má o nich vědět dopředu, při pravidelném režimu se cítí lépe:

u **mladších dětí**: denní režim stanovují rodiče

u **dospívajících**: lépe funguje společná dohoda, společně vytvořená a dohodnutá pravidla.

- **VĚNOVAT DÍTĚTI ČAS A POZORNOST** – někdy projevíme zájem o dítě až ve chvíli, kdy dělá něco, co nemá, potom je naše reakce negativní, opakovaně dítě jen káráme, vyjadřujeme nespokojenost – pokud se dítě věnuje samo nějaké činnosti, je v klidu, potichu, neruší nás, máme pocit, že si ho nemusíme moc všimnout – to může být ale chyba – proto je třeba vyjádřit spokojenost s tím, jak si dítě hraje, je hodné, pochválit ho, projevit zájem o jeho činnost, tím posílujeme přijatelné chování. Správně reagovat se dítě učí také při společné činnosti s rodiči, při společném trávení volného času, při zájmových aktivitách.

CO NEDĚLAT:

některé „přirozené“ reakce a výchovné strategie rodičů, učitelů nebo vychovatelů na typické projevy hyperaktivních a nepozorných dětí nepřinášejí očekávané výsledky, ale často situaci jen zhoršují; navíc jsou uplatňovány dlouhodobě, potíže dítěte se prohloubí a odrazí se negativně na jejich problémovém chování, působí nepříznivě i na sebevědomí a prožívání dítěte.

- **DÍTĚ NEUSTÁLE JEN KÁRAT A OKŘIKOVAT** - nekárat dítě za chování, které je jen přirozeným projevem hyperaktivního a nepozorného dítěte, nemá smysl opakovaně vytýkat dítěti jeho neklid, živost, zbrkllost, časté mluvení, skákání do řeči. Pokyny typu: „uklidni se“, „nevykřikuj“, „dávej pozor“, „poslouchej mě, když s tebou mluvím“, můžeme opakovat do nekonečna, ale bez výsledku. Stejně tak časté psaní poznámek podobného typu do žákovské knížky dítěti v ničem nepomohou, ani rodiče si s takovou zprávou neví rady. Dítě zatím neumí projevy hyperaktivity zvládat a ovlivnit je svou vůlí. Je třeba se obrnit trpělivostí a pochopením a projevy nadměrné živosti si raději nevšímat.
- **VYŽADOVAT NEREÁLNÉ SLIBY O „POLEPŠENÍ“** – dítě ve snaze vyhovět rodičům, neztratit jejich zájem a přízeň, slíbí vše, zatím však není v jeho silách sliby dodržet, nedokáže své chování najednou změnit. Selhání prohloubí jen pocity neschopnosti a nedostatečnosti, dítě zároveň prožívá nepříjemné pocity (lítost, stud, strach), někdy to vede k tomu, že své neúspěchy, špatné známky a nesplněné sliby začne zapírat z obavy z nespokojenosti rodičů nebo z trestu.
- **DÁVAT ZA PŘÍKLAD ÚSPĚŠNĚJŠÍ SOUROZENCE** – nesrovnávat se sourozenci ani spolužáky, ničemu to nepomůže. Dítě se nepolepší, dobře ví, že nedokáže dosáhnout stejně dobrých výsledků jako bratr či sestra, ani nechce. Spíše naopak, začne se stavět do opozice, prohloubí se vzdor a negativní vztah k sourozenci. Chce také vniknout a vzbudit pozornost, a pokud to nejde v tom pozitivním, určitě toho dosáhne alespoň v chování provokativním nebo jinak nežádoucím, kterým si ale zaručeně získá pozornost.
- **NÁSILNĚ OMEZOVAT PŘIROZENOU POTŘEBU POHYBU** – nelze zakazovat pohybové aktivity. Hyperaktivní děti vyžadují častější střídání činností, u ničeho dlouho nevydrží, potřebují více nových podnětů. Zájmové aktivity s nadšením zahajují, pokud však vyžadují úsilí, trpělivost a opakovanou činnost, nevydrží u nich a ztrácejí zájem, je potřeba hledat další možnosti.

- **DELŠÍ DOBU VYŽADOVAT SAMOSTATNOST U STEREOTYPNÍCH ÚKOLŮ** – např. různé domácí práce, úklid, často i domácí příprava na vyučování, včetně psaní úkolů. Dítě je obvykle s prací brzy hotové, má pocit, že se vše naučilo, vše splnilo. Při kontrole je ale zřejmé, že nepracovalo dostatečně pečlivě a svědomitě – je třeba mu pomáhat, zejména se školními úkoly a školní přípravou, i když máme pocit, že by již mělo být samostatné.
- **POUŽÍVAT TĚLESNÉ TRESTY** – nemohou problémy vyřešit, nejsou účinné, dítě se cítí ponížené, odmítané, tělesný trest v něm vyvolá zejména odpor, vzdor, negativismus. Také se naučí, že tělesný trest a násilí je jednou z přijatelných možností při řešení problémů a konfliktů.
- **ZAKAZOVAT ZÁJMOVÉ AKTIVITY** – dítě se nejen nebude více učit, ale bude mít o to více důvodů ke vzdoru a škole se bude věnovat ještě s menší chutí. Obecně platí, že všechny organizované aktivity nebo jakákoliv kvalitní náplň volného času si zaslouží naši podporu, není nic horšího než dítě, které se nudí a nemá čím zaplnit volný čas.

DOPORUČENÍ PRO RODIČE:

- **PŘIJETÍ DÍTĚTE S JEHO ZVLÁŠTNOSTMI** – někdy se rodičům uleví, když je jim vysvětleno, že chování dítěte není působeno jejich chybnou výchovou nebo tím, že je dítě „špatné“. Rodiče by neměli ztrácet naději na pozitivní vývoj dítěte, neměli by se nechat odradit tím, že výchova a učení postupují pomaleji a obtížněji, než očekávali. Někdy rodiče mívají vysoké až nereálné nároky na své dítě – pokud je neplní, což se u hyperaktivních dětí často stává, rodiče prožívají zklamání. Přesto není nic důležitějšího, než aby vztah rodičů k dítěti byl vstřícný a přijímající.
- **STANOVENÍ PRAVIDEL A DŮSLEDNOST** – hyperaktivní a nepozorné dítě (dítě s ADHD) by mělo mít jasně stanoveno, co se smí a co se nesmí; mělo by vědět, které chování je přijatelné a kdy už překračuje hranice. Určení mezí a pravidel chování pomáhá dítěti orientovat se v různých situacích a v mezilidských vztazích, cítí se jistější. Pokud dítě neví, kam až může zajít, jeho neklid, impulzivita a další nevhodné projevy narůstají. Požadavek rodičů na dítě musí být jasný, srozumitelný, zřetelný a jednoznačný, neměli bychom chtít splnění několika úkolů najednou, není to zatím v silách dítěte. V některých případech již dva pokyny vydané najednou dítě nedokáže zpracovat a nakonec nezvládne ani jeden z nich. Při kontrole plnění pokynů a při výchově vůbec by měli být rodiče především důslední, měli by vždy zkontrolovat, jak se dítěti podařilo zvládnout úkol nebo pokyn, trvat na jeho splnění. Důležité je, aby byli oba rodiče jednotní a zásadoví. Absence pravidel a řádu nepřináší hyperaktivním a nepozorným dětem svobodu ani není projevem lásky rodičů, děti se místo toho spíše ocitají v chaosu a nejistotě. Pocit „bezbřehosti“ je pak často nutí testovat hranice problematickým chováním (provokace, agrese, apod.). Vhodný není ani opačný extrém, kdy rodiče neustále zahlcují dítě množstvím různých pokynů, pravidel a rad. Účelnější je soustředit pozornost jen na ty nejdůležitější, o to důsledněji ale trvat na jejich splnění.

- **DENNÍ REŽIM** – dítěti má být jasné, co se bude dít po příchodu ze školy nebo z družiny, v kolik hodin začíná zájmový kroužek, kdy bude psát domácí úkoly, připravovat se na školu atd. Zvláštní pozornost si zaslouží stanovení hodiny, kdy chodit spát a kdy vstávat. Dané časy je třeba přizpůsobit celému chodu rodiny i potřebám dítěte, s věkem je třeba stanovené časy pružně posouvat, důkladně je třeba zvažovat různé výjimky (většinou spojené se sledováním televize). Nelze být vždy nekompromisní, ale pozor, aby se z výjimek nestalo pod tlakem dítěte nové pravidlo (chodit spát až podle televizních programů apod.). Řád a pravidla stanovená zvnějšku (rodiči, učiteli) by dítě postupně mělo dokázat přijmout za své a naučit se jimi samo řídit.
- **POSILOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY** – pochvala a kladné hodnocení povzbudí dítě k opakování vhodného chování spíše než pokárání, pozitivní hodnocení vzbuzuje v dítěti pocit uspokojení a důvěru ve vlastní schopnosti. Při výchově hraje roli také očekávání ze strany rodičů – pokud dítěti vyjádříme důvěru a očekáváme, že se zachová správně, je pravděpodobnější, že se tak stane. Má-li dítě přiměřené sebevědomí, lze od něj spíše očekávat adekvátní reakce – nemusí si nic dokazovat, nemusí vzbuzovat pozornost za každou cenu a předvádět se, nemusí zastírat svou neúspěšnost přehnanou suverenitou apod.
- **POMOC PŘI UČENÍ** – hyperaktivní a nepozorné dítě většinou nebývá samostatné, je třeba mu s učením pomáhat. Učení by mělo probíhat v kratších časových úsecích, s častějšími přestávkami, nemá význam u učení sedět dlouho, dítě se brzy unaví a učení pak nemá žádný efekt, pomáhá spíše častější opakování a procvičování učiva, a to proto, že tyto děti snadno zapomínají a déle jim trvá, než si učivo vštípí. Dítě by mělo mít na učení klidné místo, mělo by se izolovat od rušivých vlivů (přítomnost mladšího sourozence, zapnutá televize, hračka na stole apod.). Pomáhá, když dítě má jiné stálé místo k učení, než kde je zvyklé si hrát. Dítě by se nemělo učit večer, po příchodu ze školy je třeba odpočinek a odreagování se při nějaké zájmové aktivitě, poté by měla následovat domácí příprava s dohledem a pomocí rodiče – ten by měl zkontrolovat, zda dítě vypracovalo domácí úkol, zda má připravené potřebné pomůcky (tyto děti častěji ztrácejí školní potřeby, pera, tužky, penál, přezutí).
- **TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU** – rodiče by měli vědět, co dítě dělá za jejich nepřítomnosti, když jsou v práci, dítě by nemělo být ponecháno bez dohledu, aniž by rodič věděl, kde dítě je a co dělá. Hyperaktivní děti často střídají činnosti a zájmové aktivity, jsou nestálé, pokud činnost vyžaduje vytrvalost, opakování, větší úsilí, pak děti ztrácejí zájem.
- **PROBLÉMY ŘEŠIT V KLIDU** – výchova hyperaktivního ho nepozorného dítěte není snadná, rodiče musí řešit náročné situace a problémy, častěji jsou vystaveni zkoušce vlastních výchovných schopností. Opakovaně se stává, že dítě přinese špatnou známku, přestože se doma připravovalo na vyučování, že nemá napsaný domácí úkol, zase má poznámku v žákovské knížce, opět neposlechne, je vzteklé, nesplní to, co jsme po něm žádali, opozdí se s příchodem domů atd. Přestože je v těchto situacích obtížné zachovat klid, neměli by rodiče křičet a reagovat prudce, v afektu, s dítětem by měli promluvit, situaci vysvětlit a domluvit se, jak podobným problémům předejít, musí však počítat s tím, že se tytéž potíže mohou opakovat.

- **KONTAKT SE ŠKOLOU** – spolupráce rodičů s učiteli je nezbytná – rodiče by měli být v pravidelném kontaktu se školou, informovat se o dítěti, měli by se průběžně radit s učitelem, jak s dítětem doma pracovat, společně hledat způsoby, jak dítěti pomoci při učení a jak nejlépe řešit jeho výchovné potíže.
- **NÁVŠTĚVA ODBORNÍKŮ** – vyšetření u psychologa, psychiatra nebo neurologa zjistí příčiny potíží, zároveň jsou rodičům navrženy vhodné způsoby řešení a nápravy.

DOPORUČENÍ PRO UČITELE:

- **NENUTIT DÍTĚ KE KLIDU** – hyperaktivní dítě nelze dost dobře donutit, aby dokázalo během celého vyučování klidně, v nehybnosti a bezhlučně sedět v lavici. Dítě toho není schopno, není to při nejlepší vůli v jeho silách. Proto bychom měli dítěti umožnit pracovat v různých pozicích, nejen vsedě, ale i v kleče nebo vestoje, tolerovat, když se vrtí na židli nebo si hraje s tužkou apod. Pomoci může např. malý měkký míček, který má dítě na lavici a může ho v případě potřeby mačkat a tak neklid a napětí uvolnit. Činnost dítěte by se měla při vyučování častěji měnit a střídat. Žák může chvíli pracovat u tabule, rozdává sešity, umyje tabuli, přinese pomůcky, vyřídí vzkaz ve vedlejší třídě apod. Při silném neklidu je možné zařadit krátké přestávky pro fyzické uvolnění, pro pohybovou hru a cvičení. O přestávkách by děti měly mít vždy možnost volného pohybu.
- **NEKRITIZOVAT, NEKÁRAT** – hyperaktivní a nepozorné dítě je vystaveno neustálé kritice svých neúspěchů a chyb. Opakované poznámky v žákovské knížce (často jako by šlo o výčet typických projevů těchto dětí: nedává pozor, vyrušuje, zapomíná, neplní příkazy apod.) nemají žádný účinek a obtíže nevyřeší. Opakované kárání, vytýkání chyb a nedostatků snižuje sebedůvěru dítěte, vyvolává v něm pocity studu a pocity méněcennosti. Takový přístup obvykle u dítěte spíše posiluje vzdor a nechuť k učení a nakonec vyústí v nežádoucí chování (dítě si může říci, že když nedokáže být úspěšné a chválené, tak na sebe upozorní jinak). Hyperaktivní a nepozorné dítě hůře odhaduje hranice, kdy jeho chování začíná být zcela nepřijatelné, snadno se nechá strhnout k impulzivní reakci a nedomýšlí následky. Je účinnější se při výchově přeorientovat od záporných reakcí na projevy dítěte k hledání jeho pozitivních vlastností a na podporu jeho snažení.
- **POZITIVNÍ MOTIVACE A POSILOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY** – ve škole je potřeba upřednostnit pochvalu, povzbuzení a ocenění snahy, každý malý pokrok a změnu k lepšímu je třeba ocenit, posilujeme tak v dítěti důvěru ve vlastní schopnosti, po odměně lze také očekávat větší snahu se dále zlepšit. Pozitivní motivace by měla vždy převažovat nad negativní - je prokázáno, že opakované negativní hodnocení nemá prakticky žádný vliv na snížení výskytu nevhodného chování, posilování zde bývá účinnější. Je dobře přizpůsobit požadavky na dítě tak, aby se mohl dostavit úspěch. Učitel by se měl zaměřit na to, co dítě udělalo správně a zdůraznit to, nepoukazovat jen na to, co se „zase“ nepodařilo. Pokud se dítě chová přiměřeně, nesmíme zapomenout ho pochválit, že bylo klidné a pozorné. Je vhodné pověřovat žáka takovými krátkodobými úkoly, o kterých víme, že jsou v rámci jeho možností dobře splnitelné. Důležité je využít pozitivních vlastností těchto dětí, jako je otevřenost a upřímnost, tvořivost a fantazie, smysl pro spravedlnost, ochota pomoci.

- **TOLEROVAT VÝKYVY** – hyperaktivním a nepozorným dětem se častěji stává, že někdy dokážou pracovat ve vyučování velmi dobře a dosáhnou hezkých výsledků i dobrých známek, jindy se jim u podobných úkolů nedaří. Je pro nás těžko pochopitelné, že někdy dítě plní úkoly „na jedničku“, ale jiný den na stejném úkolu selhává. Není to však nesvědomitost ani lenost, je třeba mít na paměti, že výkyvy ve výkonnosti jsou typickým znakem hyperaktivních a nepozorných dětí, patří k hlavním projevům tohoto oslabení. Školní práci, která zjevně neodpovídá běžnému výkonu dítěte, a je zřejmé, že je nepříznivě ovlivněna výkyvy pozornosti, by měl učitel hodnotit s velkou tolerancí, případně vůbec ne. U některých dětí se projevy nesoustředěnosti spolu s velkou chybovostí objevují hlavně při písemných úkolech. Při ústním zkoušení z téže látky bývají výsledky mnohem lepší, protože v přímém kontaktu s učitelem dítě lépe udrží pozornost, v těchto případech je dobré upřednostňovat ústní zkoušení při ověřování znalostí.
- **KAM POSADIT HYPERAKTIVNÍ A NEPOZORNÉ DÍTĚ** – není vhodné, aby nepozorný žák seděl ve třídě v poslední lavici, lépe pracuje, pokud sedí vepředu, co nejbližší učiteli, aby byl na dohled. Raději by měl sedět sám, aby se na práci mohl lépe soustředit a aby nerušil souseda. Učitel by měl mít žáka ve své blízkosti, aby ho častěji mohl upozornit na práci, pomohl mu při soustředění nebo zklidnění. Dvě hyperaktivní děti by neměly sedět spolu v lavici.
- **DOHLED NAD ZÁPÍSEM DOMÁCÍCH ÚKOLŮ** - učitel většinou zadává domácí úkol na konci vyučovací hodiny, tedy v době, kdy hyperaktivní a nepozorné dítě již nedává dostatečný pozor, je unavené, neklidné. Zadání úkolu si proto často nezaznamená ani nezapamatuje. Druhý den ve škole je pak potrestáno za nesplnění domácí práce, dostává poznámku, někdy i pětku. Této situaci lze předejít tím, že učitel zkontroluje, zda si žák poznamenal zadání úkolu, někdy pomáhá zápis do zvláštního sešitku – rodič potom může doma na vše dohlédnout a úkoly zkontrolovat.
- **POSKYTNOUT VÍCE ČASU NA PRÁCI** – u hyperaktivních a nepozorných dětí je třeba počítat s dvojnásobným pracovním časem. Dítě někdy pracuje velmi rychle, bývá brzy hotové a odevzdá práci mezi prvními (často však s velkou chybovostí), většinou však tyto děti potřebují na dokončení úkolu více času. Je to způsobeno tím, že se jejich pozornost snadno od úkolu odkloní, zaujme je něco jiného, musí sledovat vše, co se ve třídě děje, a přestávají pracovat. Déle jim trvá, než opět koncentrují pozornost, vrátí se k úkolu a pokračují v práci. Toto se děje opakovaně, tím se čas na vypracování úkolu prodlužuje.
- **POMOC PŘI ZAČLEŇOVÁNÍ MEZI SPOLUŽÁKY** – hyperaktivní a nepozorné děti bývají méně oblíbené u spolužáků, někdy bývají z kolektivu třídy až vyčleněny, jsou sociálně neobratné, nedaří se jim zařadit se mezi ostatní, neumí se zapojit do hry, neví, kdy a jak se prosazovat, nedokážou se bránit, zůstávají stranou, nebo se naopak snaží strhnout na sebe pozornost za každou cenu (např. v roli třídního šaška, provokatéra), často se stávají oběťmi šikany nebo sami šikanují ostatní. Učitel by měl posilovat postavení oslabeného dítěte ve skupině, nenápadně posilovat jeho prestiž, poukazovat na jeho kladné stránky a vlastnosti, tím vlastně i upevňuje celkovou přátelskou a spolupracující atmosféru ve třídě. Žádné dítě by nemělo být vylučováno ze společných akcí a aktivit. Učitelé často neradi berou

hyperaktivní děti na školní výlety nebo na školu v přírodě, obávají se problémů s chováním, zvýšeného rizika úrazu apod. Ale právě pro tyto děti bývá možnost zapojit se mezi ostatní zvýšeně důležitá. Když zůstanou izolovaní, nenaučí se lepším strategiím sociálního chování. Může pomoci přítomnost rodiče těchto dětí na společných akcích.

- **JAK REAGOVAT NA NEVHODNÉ PROJEVY DÍTĚTE** – chování hyperaktivního a neklidného dítěte dráždí a ruší v práci, někdy vede i k pochybnostem o vlastních pedagogických schopnostech, učitel by si však neměl brát chování dítěte osobně. Sám nevyvolá jeho rušivé chování, ale má podíl na tom, jak se situace vyvine a jak ji zvládne. Měl by umět přispět ke zklidnění dítěte, při nepřiměřeném chování by neměl zvyšovat hlas, měl by sám zůstat klidný a dokázat s dítětem promluvit, v žádném případě by neměl trestat ve zlosti, takové tresty děti vnímají jako nespravedlivé. Pokud se dítě neustále hlásí a vykřikuje, lze se s ním domluvit na tom, aby si zapisovalo své nápady a odpovědi na otázky na papír namísto toho, aby je vykřikovalo nahlas (potom je ale potřeba si zápisky někdy přečíst a reagovat na ně). V situaci, kdy se dítě dostane do afektu, je vzteklé a nelze ho ve třídě usměrnit, pomůže dítě předat jinému učiteli, výchovnému poradci, školnímu psychologovi, kteří s dítětem promluví, proberou vzniklou situaci, co k ní vedlo, co dítě rozzlobilo, a jak se cítilo. Tím, že se s dítětem o vzniklém problému mluví, že dítě vysvětlí, co se stalo z jeho pohledu, tím dochází většinou k uklidnění dítěte a vyřešení situace. Rozhovor by měl probíhat v přátelské, přijímající atmosféře, nejlépe s někým, ke komu má dítě důvěru.
- **VYTVORENÍ INDIVIDUÁLNÍHO VZDĚLÁVACÍH PROGRAMU** – u těžších forem, případně v kombinaci s poruchami učení, je třeba při výuce pracovat s dítětem podle individuálního vzdělávacího programu – při jeho vypracovávání je třeba vzít v úvahu, jak projevy hyperaktivity a nepozornosti ovlivní práci žáka, jakým optimálním způsobem mu umožnit osvojování znalostí, jak s ním pracovat. Je nutné zahrnout zejména projevy nepozornosti, neklidu, unavitelnosti, výkyvy v práci, překotné nebo pomalé pracovní tempo apod. Pro učitele bývá někdy obtížné, jak vysvětlit a zdůvodnit žákům a rodičům „úlevy“ poskytované dětem se specifickými vzdělávacími potřebami – učitel by měl ve třídě objasnit dětem, proč neznámkuje všechny stejně, proč někdo píše jen polovinu úkolu, proč může používat různé pomůcky, atd. Aby to děti nepovažovaly za nespravedlivé, je potřeba jim vysvětlit a popovídat si o tom, že všichni nejsme stejní, že každé dítě je šikovné na něco jiného, a že v tom, co nám tak dobře nejde, potřebujeme pomoc a povzbuzení, ke každému dítěti proto učitel přistupuje jinak.
- **SPOLUPRÁCE S RODIČI** – společnému úsilí o zdárný vývoj dítěte napomáhá častý a pravidelný kontakt, ať už se jedná o řešení problémů výukových nebo výchovných. Při osobních setkáních nebo jiných kontaktech s rodiči by se učitelé neměli zaměřit jen na kritiku a stížnosti dítěte, důležité je společné hledání způsobů, jak dítěti pomoci, jak zmírnit jeho potíže a jak jim předejít. Rodiče by si měli být jisti tím, že jejich dítěti učitel rozumí, ocenění dítěte učitelem a zájem o ně rodiče povzbudí ke spolupráci.