



ADHD s převahou hyperaktivního a impulzivního chování

ADHD s převahou hyperaktivity-impulzivity, často označované jako ADHD-HI, je charakterizováno především symptomy hyperaktivity a impulzivity spíše než nepozorností. Děti s ADHD-HI mohou projevat chování, jako je neustálé vrtění se, neschopnost zůstat sedět, nadměrné mluvení a vyrušování ostatních. Mohou jednat bez přemýšlení, mají potíže čekat, až na ně přijde řada, a často se zdá, že jsou „na cestách“ nebo jsou poháněni motorem. Pro účinné zvládnutí těchto příznaků je nezbytná včasná identifikace a přizpůsobené intervence.

HYPERAKTIVITA

- Zadávejte žákům aktivity a úkoly se zapojením pohybu:
 - Vyřídít pochůzky ve škole
 - Smazat tabuli
- Pokud je dítě starší a dokáže rozpoznat stav neklidu a potřebuje opustit třídu, můžete se s ním domluvit, že může bez dovolení na 5 minut opustit třídu a jít se projít.

NEUSTÁLÝ POCIT NEKLIDU

- Naučte je kontrolované, hluboké dýchání: toto je jeden z nejjednodušších, ale nejúčinnějších způsobů, jak se uklidnit pomocí 4 sekundové techniky:
- 4 sekundy nádech, 4 sekundy zadržení dechu, 4 sekundy výdech a 4 sekundy pauza.
- Nechte je hrát si a pohybovat se: Umožněte jim hrát si v prostorách vhodných pro běhání, skákání a zábavu, vezměte je hrát si do parku nebo na koupaliště
- Kontakt a náklonnost jsou velmi důležité: Pomozte studujícím, aby cítili sounáležitost, dopřejte jim dotyk a objetí

PROJEVY NADMĚRNÉ FYZICKÉ AKTIVITY

- Dejte povolení k řízeným pohybům: Povolte během lekce krátkou fyzickou aktivitu (např. skákání nebo protahování).
- Aktivní povinnosti: Přiděluje úkoly, které vyžadují pohyb, jako je například rozdání sešitů spolužákům
- Nechte je vypracovat atraktivní kompenzační pomůcky pro sledování vývoje. Mohou například vytvářet komiks, fotogramy s jednotlivými kroky apod.



ADHD s převahou hyperaktivního a impulzivního chování

PROBLÉM ZŮSTAT V KLIDU NEBO SEDĚT NA MÍSTĚ

- Zaveďte mikro-přestávky: integrujte krátké aktivní přestávky během vyučování, kde se děti mohou pohybovat, protahovat nebo chodit.
- Střídání a změna pohybu: umožňuje dětem střídat se při činnostech, které vyžadují vstávání, což jim dává příležitost pohybovat se, aniž by rušily třídu.
- Cvičte dechová cvičení: naučte děti hluboká dechová cvičení, která jim pomohou uklidnit se a soustředit se, když cítí potřebu se pohnout.

OBTÍŽNOST OVLÁDÁNÍ IMPULSŮ

- Zaveďte vizuální připomenutí: použijte vizuální podněty, jako jsou plakáty nebo karty, abyste dětem připomněli pravidla nebo kroky, které je třeba dodržovat, než budou jednat.
- Ukažte jim příběhy nebo hraní rolí: použijte příběhy nebo drama, které ukazují, jak postavy zvládají impulsy a dělají promyšlená rozhodnutí.
- Stanovte si malé cíle: stanovte si dosažitelné krátkodobé cíle, jako je sezení 5 minut v klidu, a oslavujte každý úspěch.

PŘERUŠOVÁNÍ NEBO MLUVENÍ V NEVHODNOU DOBU

- Používejte časovače: zaveďte časovač, který vizuálně ukáže, kolik času zbývá, než budou moci mluvit.
- Vytvořte ve třídě participativní chování pro mluvení / poslech, které se stane vzorem tím, že proměníte cvičení ve hru, pokud je to možné.
- Hrajte hry na čekání, které zahrnují čekání na tahy, jako jsou deskové hry, které dětem pomáhají procvičovat si trpělivost zábavnou formou.

JEDNÁNÍ BEZ PŘEMÝŠLENÍ NAD NÁSLEDKY

- Technika počítání do 10: naučte děti počítat do deseti v hlavě, než odpoví nebo promluví, dejte jim chvíli, aby zvážily svá slova.
- Denní cvičení: zaveďte krátká denní cvičení, ve kterých si děti procvičují přemýšlení o tom, co řeknou, než to řeknou, a postupně tak zvyšují složitost situací.
- Konkrétní pochvala: odměňte děti, když ukážou, že přemýšlely, než promluvily.



Příloha pro poruchy ADHD (anglické zdroje)

DOPLŇKOVÉ MATERIÁLY:

- <https://www.addp.cz/dusevni-poruchy/adhd/>
- <https://www.nzip.cz/clanek/675-adhd-u-deti-priciny-a-diagnoza>
- <http://www.nepozornidospeli.cz/>
- www.ptscoaching.com www.adhdeurope.eu

BIBLIOGRAFIE:

- **Carter, Cheryl R.** *Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole - Praktický rádce pro rodiče i učitele.* Praha: Portál, 2014
- **Laver-Bradbury, Cathy; Thompson, Margaret; Weeks, Anne; kolektiv autorov.** *Šest kroků pro zvládnutí ADHD.* Praha: Portál, 2016
- **Žáčková H., Jucovičová D.** *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele.* Praha: Nakladatelství D + H, 2014
- **Kathleen Nadeau.** *ADHD: Co každý učitel potřebuje vědět.* Americká psychologická asociace. Poskytuje učitelům praktické strategie pro pochopení a zvládnutí ADHD ve třídě.
- **T. Chris Riley-Tillman a Steven G. Feifer.** *Výuka dětí s ADHD: Strategie pro pomoc studentům k úspěchu.* Guilford Press. Komplexní příručka, která kombinuje teorii s praktickými technikami pro výuku studentů s ADHD.
- **Peg Dawson a Richard Guare.** *Chytrý, ale rozptýlený: 12 dovedností, které pomohou dětem s ADHD a problémy s výkonným fungováním.* Guilford Press. Zaměřuje se na zlepšení exekutivních funkčních dovedností u dětí s ADHD, nabízí praktické strategie pro učitele.

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE?

- Pokyny pro práci s dětmi s ADHD ve třídě: <https://www.youtube.com/watch?v=hnlxhKe0TvE>
- Základní nápady pro učitele zabývající se dětmi s ADHD: <https://www.youtube.com/watch?v=SCAGc-rklfo>
- Strategie třídy ADHD: <https://www.youtube.com/watch?v=Dd62-eL0JY>



Příloha pro poruchy ADHD (španělské zdroje)

DOPLŇKOVÉ MATERIÁLY:

- TDHA Association of Córdoba: www.tdahcordoba.es
- Španělská federace asociací na pomoc při deficitu pozornosti a hyperaktivitě: www.feaadah.org
- Red TDAH: <https://www.redtdah.org>

BIBLIOGRAFIE:

- "ADHD: Průvodce pro rodiče a profesionály." Autor: Rosa María Fernández Fernández. Vydavatel: Editorial Aljibe: Popis: Praktický průvodce porozuměním a zvládnutím ADHD u dětí, zaměřený na rodiče a odborníky.
- „Jak pomoci dětem s ADHD překonat školní neúspěch.“ Autor: Richard D. Lavoie, Vydavatel: Praxis Publishing. Popis: Nabízí strategie na podporu dětí s ADHD ve školním prostředí a zlepšení jejich studijních výsledků.
- "ADHD: kognitivně-behaviorální přístup." Autor: María Luisa González. Vydavatel: Narcea Publishing House. Popis: Oslovuje ADHD z kognitivně-behaviorálního přístupu se specifickými technikami a strategiemi pro její léčbu.

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE?

- Pokyny pro práci s dětmi s ADHD ve třídě (španělsky): <https://www.youtube.com/watch?v=WI4sYPyqh5M>
- 10 konceptů, které by každé dítě s ADHD chtělo, aby jeho učitelé a rodiče věděli: <https://www.youtube.com/watch?v=lhvEaE9ldDM>
- Techniky ke zlepšení pozornosti u dětí s ADHD: https://www.youtube.com/watch?v=2GDtYy4Z_B0
- Jak učit děti s hyperaktivitou? <https://www.youtube.com/watch?v=gwjv5aV5gkk>