

Malé rady při domácí výuce dětí s ADHD, ADD, SPU

Zpracovala: Mgr. Simona Žižková, psycholog

Pojďme si společně zopakovat projevy chování a problémy s učení u dětí s ADHD, ADD a SPU a zopakovat několik zásad ve výuce doma.

Obecně lze říci, že pro děti s výše uvedenými poruchami je dobré, když mohou do učení zapojovat další smysly a vjemy. Tzn. např.:

-vytleskávání hlásek, krokování - u dlouhých slabik dělat dlouhé kroky a u krátkých slabik krátké kroky,

-některé děti nesnesou hluk a šum, u jiných dobře funguje puštěná hudba i při učení

-každé dítě je individuální, je třeba zkušeností a vnímáním potřeb dítěte zjistit, co mu vyhovuje

-**největší efekt mají jednoduchá, krátká cvičení** - tzn. procvičovat, ale nepřepínat dítě (domluvte se s paní učitelkou na krátkých zadání, popř. zkrácených)

-pokuste se s dítětem učit každý den v podobný čas, v krátkých intervalech, nechte mu možnost se protáhnout, proběhnout

-eliminujte předměty a děje, které budou děti rozptylovat (TV, výhled z okna, hlad, žízeň, sourozenci...)

-zkuste si rozvrhnout den dle možností dítěte tak, jak znáte jeho denní režim, emocionální stránku osobnosti apod. Důležitá je pravidelnost a krátké časové úseky aktivity střídané s relaxací popř. „vybitím“ nahromaděné energie!!!

Projevy ADHD a možnosti ovlivnění poruchy motoriky a aktivity u ADHD:

Hyperaktivní - neklidné, nevydrží sedět, vybíhají, vyskakují

hypoaktivní - velmi pomalé, těžkopádné, utlumené (nemotorné, neohrabané) – označovány za líné, někdy dokonce hloupé (přitom inteligence nesouvisí s rychlostí)

Na druhé straně jsou děti s ADHD, ADD velmi snadno unavitelné (i krátkodobé soustředění stojí velké úsilí)

Mají obtíže v jemné a hrubé motorice: neohrabanost, nešikovnost, málo koordinované pohyby, zvýšené svalové napětí, možné problémy v sebeobsluze, mohou mít problémy s písmem, v mikromotorice očních pohybů na podkladě poruch vnímání, myšlení, paměti a pozornosti

únava se u některých dětí projeví překvapivě vyšší aktivitou, vzrušivostí, děti nedokáží zachytit signály únavy

Možnosti ovlivnění:

-nenutit násilně ke klidu (tolerovat psychomotorický neklid) nekárat, nedávat mu za příklad klidnější děti či sourozence, umožnit dostatek pohybového uvolnění

-nenáročné pohybové hry (ne soutěživé!) - střídání činnosti po 10-20 min. (popř. mít připravený konkrétní program a použít dle situace)

-relaxace (sed na židli s položenou hlavou, pohádka, sugesce pocitu tíhy, tepla....) drobný neklid řešit očním kontaktem, zklidňujícím dotykem, za zklidnění vždy zvlášť pochválit,

-pravidelný režim (neklid bývá často vyvolán nejistotou a nedostatkem jasných pravidel)

-vzhledem k potížím v motorice věnovat více pozornosti nácviku samoobsluhy, nešetřit pochvalou

-v nižších ročnících se zaměřit na nácvik jemné motoriky: modelování, navlékání korálků, vytrhávání, vystřihávání, dokreslování - zpočátku větší plochy a v různých pozicích – silné tužky, prstové barvy

Lze použít i materiály na reedukaci SPU. Při VV preferovat témata, která spíše rozvíjejí fantazii než přesné zadání.

SPU

Nejčastěji u dětí s SPU je problém při čtení, viz. níže. K výuce předmětů používejte doporučené pracovní listy pro žáky s SPU, lze najít na internetu.

Jak se učit s dítětem s dyslexií:

Pokud máme doma dítě s poruchami učení, ve většině případů je největší problém se čtením. Dítě nerado čte, čtenému textu buď nerozumí, nebo čte s chybami.

Hlavní zásady zní:

- Nenechávejte dítě učit se samo. Jsou ale rodiče, kteří tvrdí, že s nimi se taky nikdo neučil, tak to ten jejich dítě také zvládne samo.
- Pokud dítě chodí do 2., případně vyšší třídy, má za domácí úkol číst už poměrně dlouhé texty – buď celou stránku i více stránek najednou. Dítě, které má problémy se čtením toto množství prostě nezvládne. Proto je lepší domluvit se s paní učitelkou na tom, že text budete krátit – podle věku a schopností dítěte. Ve 2. třídě bude například dítě z celé stránky číst jen první dva odstavce. Od 3. třídy by už dítě mohlo zvládnout půl stránky. To ale znamená, že tu část, na které se domluvíte, přečte dítě několikrát.
- Při čtení dbáme na zásadu – **krátce a častěji**. Nezapomeňte, že dítě se rychle vyčerpá. I když se to nám dospělým nezdá, čtení je pro dítě velmi namáhavá činnost. Proto čtení věnujte raději **2 až 4 minuty několikrát za dopoledne či odpoledne**, až dojdete k požadovaným 10 minutám hlasitého čtení denně.

Jak pomůžeme dítěti se čtením?

Existuje několik metod, které dítěti se čtením pomohou:

- Začněte tím, že text zvětšíte. Pokud nemáte možnost zvětšovat dom. Pokud nemáte možnost zvětšovat text ani v práci, pořídte domů alespoň větší lupu, se kterou bude dítě číst. Musíte si uvědomit, že písmena – i když je dítě už dobře zná, se v textu dítěti „slijí“ dohromady. Běžná velikost písma je pro školáka, který má potíže se čtením, nevhodná.
- Nejprve celý text (nezkrácený) dítěti přečtete, a to i v případě, že si článek už četli ve škole. Dítě, které má se čtením problém, se nedokáže ve škole na čtený text soustředit. Vnímá ho stejně jako cizí jazyk, kterému nerozumí. Pokud mu text přečtete vy, doma, v klidu, soustředí se daleko lépe než ve škole, kde ho rozptyluje spousta jiných věcí.

- Poté, co jste přečetli text, si povídejte (stačí pár vět), o čem ten článek je. Dítě tak snadněji pochopí obsah textu.
- Až potom začne číst dítě. Při prvním čtení se s dítětem střídejte – jednu větu dítě, druhou větu Vy, další větu zase dítě a tak pokračujte až do konce zkráceného textu.
- Těžší (náročnější, případně delší slova) čtete spolu s dítětem. Čtete tišším hlasem a pomalejším tempem – musíte se přizpůsobit tempu dítěte.
- Nezapomeňte také při čtení správně dýchat a vedte k tomu i vaše dítě. Práce s dechem je při čtení důležitá a dává dítěti pocit jistoty.
- Při dalším čtení už dítě čte dvě věty a vy jen jednu. Obtížná slova čtete spolu s dítětem.
- Poté, co si dítě text přečetlo, se zaměřte na obtížná slova. Spolu s dítětem je vyhledejte v textu a každé slovo si několikrát společně přečtete. Nebo je přečtete pouze vy a dítě je po vás zopakuje.
- Teprve po této „přípravě“ čte dítě zkrácený text samo.

Na co si dávat pozor:

Dvojitě čtení – to znamená, že dítě si slovo přečte potichu a teprve potom ho “vyhrkne” celé najednou. Tento způsob zabraňuje plynulosti čtení. Správný způsob čtení je po slabikách. To znamená, že dítě čte slovo pomalu, ale plynule bez větších mezer. Dvojitě čtení (pokud už je zafixované) se velmi těžkou odnaučuje. Sledujte tedy dítě u dlouhých a komplikovaných slov, zda se nezastaví, ale jestli naopak čte plynule jednu slabiku za druhou, až dojde na konec slova.

Rychlé tempo – děti mají snahu vyrovnat se těm nejlepším, které možná paní učitelka ve třídě chválí. Tím, že se dítě snaží číst rychle, chybuje, často opakuje první slabiku, případně si při čtení „čistí hrdlo“, či nějak odkašlává. Čtení tak úplně zbytečně ztrácí na plynulosti. Vysvětlete dítěti, že ne všichni jezdí stejně rychle na kole apod. a ne všichni musí stejně rychle číst. Vysvětlete dítěti, že má číst tak, jako kdyby četlo svému malému sourozenci nebo kamarádovi, který sotva začal chodit do školky.

Nikdy na dítě nekřičte, a to ani v případě, že dítě čte opakovaně s chybami. Musíte si uvědomit, že dítě to nedělá schválně.

Na zlepšení pochopení a porozumění textu existuje spousta pracovních listů.

Rodičům dětí s ADHD a SPU je určený např. web:



Místní akční plán II pro vzdělávání na území ORP Černošice, č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009044

Korespondenční adresa: Pražská 636, 252 41 Dolní Břežany

mobilní telefon: +420 603 402 742, www.map-orphernosice.cz, oficiální e-mail: map@mas-dolnobrezansko.cz

www.adehade.cz

www.dyscentrum.org

-naleznete zde i interaktivní učebnice a telefonickou pomoc i v době nouzového stavu v ČR

www.eschovka.cz

<https://cz.pinterest.com/marketaraabe/%C5%A1kol%C3%A1k-s-spu-pracovn%C3%AD-listy/>

<http://cviceni.testy.sweb.cz/dys.htm>



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY