

ZÁKLADNÉ STRATÉGIE PRI PRÁCI SO ŽIAKMI S PORUCHOU ADHD V ZÁKLADNEJ ŠKOLE

© PhDr. ANNA MRÚZOVÁ

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Prešov

Porucha pozornosti a aktivity – ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) patrí k najčastejšie diagnostikovaným poruchám detského veku.

Čo je ADHD?

ADHD je to reálna psychická porucha, ktorá výrazne mení spôsob, akým žiak myslí, cíti a koná. V procese určovania diagnózy má nezastupiteľnú úlohu pedagóg, ktorý v rámci každodennej interakcie so žiakom s ADHD, rozhovoru s ním a jeho pozorovania, ako aj na základe výsledkov učenia a správania, môže poskytnúť relevantné informácie o konkrétnych prejavoch správania sa žiaka v školskom prostredí.

Porucha pozornosti a aktivity je charakterizovaná tromi **primárnymi prejavmi**:

1. *deficit pozornosti*,
2. *hyperaktivita*,
3. *impulzivita*.

Deficit pozornosti

U žiakov s ADHD sa porucha pozornosti prejavuje oneskoreným vývinom všetkých jej zložiek, predovšetkým obmedzenou schopnosťou autoregulácie, to znamená nedostatočnou kontrolou a ovládaním pozornosti z hľadiska zamerania pozornosti a dĺžky jej trvania. Medzi **základné prejavy** patrí:

- nízka koncentrácia pozornosti – žiak sa ťažko sústreďí pri úlohách alebo hravých aktivitách; ľahko sa rozptýli; zdá sa, že nepočúva pokyny, treba mu pripomínať jeho povinnosti; má problém pamätať si a riadiť sa inštrukciami; má ťažkosť organizovať, plánovať a dokončiť činnosť;
- deficit v tenacite pozornosti – sústredenie pozornosti na určitý objekt je príliš krátke; žiak robí chyby z nepozornosti;
- distribúcia, t. j. rozsah pozornosti je nedostatočný – žiak nie je schopný sústrediť sa na určitú situáciu komplexne, vníma len niektoré, často náhodne vybrané podnety; venuje pozornosť určitým detailom, čo spôsobuje, že jeho reakcie na požiadavky rodičov a učiteľov sú neadekvátne.

Hyperaktivita

Druhou základnou črtou ADHD je nadmerná alebo vývinovo neprimeraná úroveň **motorickej a hlasovej aktivity**.

Hyperaktivita sa prejavuje:

- výrazným nepokojom, stálym nutkaním pohybovať sa a byť aktívny, čo žiak nedokáže tlmiť a ovládať,
- žiak často opúšťa miesto v situáciách, keď sa predpokladá, že bude sedieť v pokoji,
- neúčelné a nekoordinované pohyby tela,
- nadmerný sa javí aj jeho rečový prejav, hovorí hlasno a má problém ticho sa hrať alebo odpočívať.

Impulzivita

Žiaci s ADHD majú nedostatok vnútornej kontroly a schopnosti sebaovládania.

Prejavy impulzivity u žiakov:

- konajú bez premýšľania,
- v triede vyhrknu odpoveď bez toho, aby čakali alebo dopyčuli celú otázku,
- nedokážu vyčkať, kým príde na nich rad,
- hovoria nevhodné veci alebo v nevhodnú dobu,
- často prerušujú ostatných,
- neovládajú svoje emócie, čo vedie k výbuchom zlosti,
- ľahko sa nechajú vyprovokovať,
- sú neprimerane smelé, nevnímajú reálne riziká a nebezpečenstvá.

Je nevyhnutné, aby učitelia kládli zvýšený dôraz na individuálny prístup k žiakovi s ADHD a zohľadňovali špecifické výchovno – vzdelávacie potreby žiaka.

Organizácia práce na vyučovacej hodine sa týka:

- úpravy prostredia,
- umiestnenia žiaka v triede – posadiť žiaka čo najbližšie k vyučujúcemu, využívať fyzický a vizuálny kontakt, zaistiť žiakovi sústredeného spolužiaka,
- individuálneho pracovného tempa a učebných postupov žiaka,
- metodických postupov vo vyučovaní a prístupov vo výchove žiaka,
- hodnotenia správania a učebných výsledkov žiaka.

Základné stratégie pri práci so žiakmi s poruchou ADHD:

A. Vytvoriť bezpečné, pokojné a akceptujúce prostredie

- vytváranie akceptujúcej atmosféry a podpora kooperatívnych vzťahov v rámci triedneho kolektívu,
- porozumenie, trpezlivosť a flexibilita učiteľa, vychovávateľa,
- pomoc žiakovi na individuálnej úrovni.

B. Určiť jasné inštrukcie a pokyny

- stručné a zreteľné inštrukcie a pokyny,
- zrozumiteľné vysvetlenie požiadaviek v oblasti vedomostnej a v oblasti správania sa,

- jasná štruktúra vyučovacej hodiny, príp. činnosti v ŠKD; ak je voľná, nelimitovaná činnosť žiak s ADHD ju využije na nevhodné správanie, vytváranie konfliktov, provokovanie spolužiakov a pod.,
- rešpektovanie individuálneho štýlu učenia žiaka,
- záujem vypočuť si aj žiaka s ADHD,
- dávať najavo, že ho počúvame a vnímame.

C. Dôslednosť

- dôslednosť v sledovaní, či žiak s ADHD dodržiava stanovené pravidlá, pokyny,
- dôslednosť pri dokončovaní školských cvičení a pri aktivitách v triede,
- dôslednosť pri overovaní splnených úloh (trvať na tom, aby vždy dokončil školskú úlohu, príp. aktivitu),
- často poskytovať pozitívnu spätnú väzbu,
- nácvik metakognitívnych stratégií (učenie o vlastnom učení), keď žiak na základe spätnej väzby poznáva a následne si začína uvedomovať následky svojich reakcií a správania.

D. Usmerňovanie aktivity žiaka a poskytovanie primeraných podnetov a priestoru

- nepotláčať aktivitu žiaka s ADHD, ale ju vhodne využívať,
- po čase sústredenia cca 15 minút umožniť žiakovi krátku prestávku, pohyb,
- zadávať žiakovi s ADHD jasné, krátke pokyny a predovšetkým pochopiteľné,
- zvyrazňovať podstatné (keď oznamujeme niečo dôležité zmeníme hlas, dvihneme ruku, zatlieskame a pod.),
- nezahlcovať žiaka s ADHD podnetmi, ak je ich veľa, žiak nevníma ich obsah.

E. Sústrediť sa na pozitívne vlastnosti žiaka s ADHD (jeho silné stránky)

- objaviť a zameriavať sa na oblasť, v ktorej je žiak úspešný,
- umožňovať žiakovi prežívať úspech, chváliť ho,
- podpora sebavedomia a pocitu vlastnej dôležitosti,
- povzbudzovať žiaka s ADHD k ďalšiemu výkonu (ak je neúspešný) a dávať mu najavo, že mu veríme,
- využívať krátkodobú motiváciu a systém odmien (či už prideľovanie niečoho alebo odnímanie), účinnejší prístup ako udeľovanie trestov,
- nevšimáť si každý nevhodný prejav správania (napr. nereagovať na každé vykrikovanie, vrtenie sa na stoličke a pod.),
- pochváliť každý vhodný prejav správania.

F. Zjednotenie prístupu k žiakovi s ADHD v škole, spolupráca triednej učiteľky s vychovávateľkou a vyučujúcimi

- každodenná vzájomná výmena informácií,
- odovzdávanie skúseností, čo je účinné v eliminácii problémového správania, napr. aký prístup uplatniť v ŠKD pri písaní domácich úloh (ak to isté vysvetľujeme žiakovi s ADHD rôznym spôsobom, má z toho chaos, vzniká zbytočné citové rozladenie, vzdor, negativizmus a pod.).

G. Spolupráca odborníkov

Platí zásada komplexného prístupu, na ktorom sa podieľajú lekári, psychológovia, špeciálni pedagógovia, učitelia, ale aj rodičia a samotný žiak.

Všestranná starostlivosť znamená:

- lekársku starostlivosť o celkový zdravotný stav dieťaťa (pediater, neurológ, pedopsychiater),
- psychologickú starostlivosť,
- špeciálnopedagogickú starostlivosť,
- špeciálne prístupy v škole, vzdelávanie: formou individuálneho začlenenia v bežnej triede ZŠ, v špeciálnej triede ZŠ, v ZŠ pri liečebno – výchovnom sanatóriu,
- uplatňovanie výchovných prístupov v rodine podľa odporúčaní odborníkov.

Výchova a vzdelávanie žiakov s ADHD je normovaná zákonmi a metodicko – informačnými usmerneniami schválenými MŠVVaŠ SR:

1. Zákon č. 245/2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov.
2. Žiak s poruchami správania v základnej a strednej škole, metodicko-informatívny materiál (č. 2013- 3982/16490:4-914).
3. Metodický pokyn č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy (č. 2011- 3121/12824:4- 921), príloha 2 – Zásady hodnotenia žiaka so zdravotným znevýhodnením začleneného v ZŠ.

Zoznam bibliografických odkazov:

KONČEKOVÁ, Ľ. 1992. Poruchy psychického vývinu. Prešov: Pedagogická fakulta UPJŠ v Košiciach, 1992. ISBN 80-7097-197-5

KVAŠNÁ, L. 2015. Hyperaktívne a nepozorné dieťa v škole. 1. vydanie. Banská Bystrica: Zaoistri na rodinu, o. z., 2015. ISBN 978-80-971853-5-0