

Rady pre rodičov detí s ADHD

- **Buďte ohľadne pravidiel a výchovných prostriedkov naozaj dôslední. Hovorte s dieťaťom pokiaľ možno, pokojne a pomaly. Hnev je prirodzený, ale môžete ho ovládnuť. Hnev neznamena, že svoje dieťa nemilujete.**
- **Všimnite si každé pozitívne správanie dieťaťa a reagujte pochvalou. Ak budete hľadať dobré stránky vášho dieťaťa, určite ich pár nájdete.**
- **Vyvarujte sa neustále negatívne pristupu: prestaň!...nesmieš!...povedal som nie!...**
- **Oddel'te chovanie, ktoré sa vám nepáči, od samotnej osoby dieťaťa : napr.“ Mám ťa rada, ale nepáči sa mi, keď roznášaš blato po celom dome.“**
- **Vypracujte pre dieťa jasný denný program, kedy má vstať, jesť, hrať sa, pozerat' TV, učiť sa, pomáhať, ísť spať...Držte sa ho pokiaľ je to trochu možné, i keď ho dieťa stále porušuje. Vaša neústupnosť dieťa presvedčí, takže si postupne vytvorí svoj vlastný program.**
- **Nové alebo obtiažne úlohy mu predved'te, zároveň krátko, jasne, pokojne vysvetlite. Opakujte svoju ukážku, kým sa dieťa nenaučí. Proces zapamätávania u hyperaktívnych detí je pomalší a trvá dlhšie, kým sa zafixuje. Buďte preto trpezliví.**
- **Dajte mu, pokiaľ je možné, oddelenú izbu alebo vlastný kútik, ktorý bude jeho ríšou. Malo by tam byť čo najmenej rozptyľujúcich podnetov.**
- **Pri plnení úloh prenášajte na neho zodpovednosť. Úloha musí byť v jeho silách, i keď jej splnenie vyžaduje trochu pomoci od druhých.**
- **Naučte sa rozoznávať varovné signály, skôr než vybuchne. Snažte sa týmto výbuchom predísť tak, že odvrátite jeho pozornosť na niečo iné, alebo si s ním všetko v pokoji preberiete.**
- **Neľutujte toto dieťa, nerozmaznávajte ho, nebuďte z neho vystrašení ani mu príliš neustupujte.**

Ďalšie odporúčania rodičom:

1. **Trpezlivosť, pokoj, optimistický pohľad do budúcnosti. Ak majú rodičia nádej na zlepšenie, upokojí ich to a sú trpezlivejší.**
2. **Nešetrite povzbudením, pochvalou, ocenením a to nielen za dobrý výkon, ale aj prejavenu snahu.**
3. **Nedopustite, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne. Učte sa spolu s dieťaťom, sprevádzajte ho pri učení, nespoliehajte sa na jeho samostatnosť, ale poskytnite mu taktne svoje vedenie. Pri písaní úloh chvíľu pri ňom pokojne sed'te, aby dieťa cítilo vo vás oporu. Naučte ho ako sa má správne učiť, pri učení vylúčte rušivé vplyvy a podnety.**
4. **Týmto deťom vyhovuje skôr práca nárazová, krátkodobá, než dlhodobé, sústavné zaťažovanie pozornosti. Napr. 10-15 minút (podľa potreby) venujte jednej úlohe, potom je dobré prácu na chvíľu prerušiť a k úlohe sa vrátiť. Cez víkend odporúčame, aby sa dieťa pripravilo do školy už v piatok popoludní a v sobotu a nedeľu sa venovalo aktívnemu oddychu, športu, rodinným výletom.**
5. **Záujem udržiava pozornosť dieťaťa, nútenie a tresty nemajú význam.**

6. Nútiť hyperaktívne dieťa k pokoju, obmedzovať ho, trestať za jeho nadmernú pohyblivosť iba zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť. Pohyb, voľná hra, radostná aktivita znamenajú odpočinok nervového systému.
7. Zabráňte pocitom menejcennosti. Je potrebné tieto deti taktne chrániť pred príliš trápnyimi a opakovanými zážitkami neúspechu v súťažiach, v ktorých pre svoje ťažkosti musí byť vždy posledné. Napr. ak dieťa nie je obratné, je vždy možné cvičiť jeho silu, naučiť ho plávať, jazdiť na bicykli...
8. V celom rodinnom prostredí je potrebné vytvoriť atmosféru spolupráce. Dieťa má poznať, že ho v rodine majú radi, že sú mu ochotní pomáhať, nie iba kontrolovať a kritizovať, musí sa cítiť spokojne a prežívať toľko radosti ako každé dieťa. Deti s ADHD,ADD sú spravidla pracovne veľmi horlivé a rôzne práce v domácnosti im prinášajú uspokojenie, zvlášť, ak ich pochválime za snahu. Radi sa učia robiť niekomu niečo pre radosť, napr. darčeky, prekvapenia.
9. Dôležitá je spolupráca rodiny so školou, je potrebné aby učiteľ bol informovaný o problémoch dieťaťa. Niekedy je nutné čeliť zabudlivosti žiaka zavedením zošitu, do ktorého učiteľ denne zaznamenáva úlohy a novú látku, aby ju rodičia doma s dieťaťom v pokoji prebrali.
10. Voliť vhodné zamestnanie. Veľa detí s ADHD,ADD vyštudovalo vysokú školu, ešte viac ich absolvovalo stredné školy a učilištia. S postupujúcou zrelosťou CNS je dieťa pokojnejšie, sústredenejšie, pracovne vytrvavejšie, takže lepšie využíva svoje intelektové schopnosti. V podstate však vyplýva, že mnoho týchto detí nebýva študijnými typmi, v praktickom povolání (záujem o zvieratá, potravinárske remeslá, služby)sa potom osvedčujú lepšie.

Základom výchovy nepokojných detí je zvýšenie pozitívneho rodičovského záujmu, vynechanie fyzického a psychického trestania. Len deti, ktoré pociťujú rodičovskú lásku, porozumenie, akceptáciu, môžu úspešne rozvíjať svoju osobnosť.