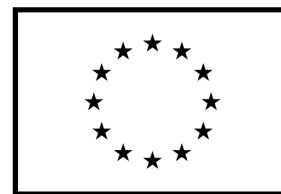




mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Martina Kovalčíková

Hyperaktívne a hypoaktívne dieťa v materskej škole

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov, 2012

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Martina Kovalčíková

Kontakt na autora: Materská škola Ulica mládeže II. Poprad
kovalcikova.matka@gmail.com

Názov OPS/OSO: Hyperaktívne a hypoaktívne dieťa v materskej škole

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2012

Odborné stanovisko vypracoval: PhDr. Svetlana Madzgoňová

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnanancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Materská škola, rodina, dieťa, predškolský vek, učiteľ, hyperaktivita, hypoaktivita, ADHD, ADD, hra, predprimárna edukácia.

Anotácia

Cieľom mojej predkladanej pedagogickej skúsenosti je poukázať na problém hyperaktívnych ale aj hypoaktívnych detí, že sú tu, že sú súčasťou našej spoločnosti, chodia do našich materských škôl. Poukazujem na určité princípy, výchovy srdcom, ktoré môžu pomôcť rodičom a aj pedagógom takéto dieťa akceptovať, ukážu nám cestu ako tieto deti prijímať bezpodmienečne, bez predsudkov, prejavovať im veľa lásky, ktorá je silným hnacím motorom celého života. Predstavujem hrové aktivity a v neposlednom rade prinášam aj odporúčania pre prax v materskej škole pri práci s deťmi s ADHD a ADD.

OBSAH

Úvod	
1 VYMEDZENIE POJMOV	5
2 SYMPTÓMY	7
2.1 Symptómy ADHD	7
2.2 Symptómy ADD	10
3 PROSTREDIE DIEŤAŤA PREDŠKOLSKÉHO VEKU	13
3.1 Výchova srdcom alebo aktívna výchova	12
4 HRA AKO ZÁKLADNÁ METÓDA V MATERSKEJ ŠKOLE	17
4.1 Hry na rozvoj pozornosti a sústredenosti	17
4.2 Hry na sebazoznávanie, na poznávanie svojich pocitov	18
4.3 Hry na uvoľnenie napätia	19
4.4 Veselé hry plné smiechu	19
4.5 Relaxačné hry	20
5 ODPORÚČANIA PRE PRAX	23
5.1 Ako zvládať hyperaktivitu	22
5.2 Ako zvládať hypoaktivitu	23
Záver	25
Zoznam bibliografických zdrojov	27

ÚVOD

Často počujeme hlavne medzi rodičmi skloňovať výraz: „*On nie je nevychovaný, on je len hyperaktívny*“. Niekedy sa toto slovo používa naozaj neuvážene a niekedy aj na zakrývanie výchovných prešľapov. Kde je však skutočne hranica medzi nezvládnutým dieťaťom a dieťaťom nezvládnuteľným bežnými výchovnými prostriedkami? Koľko detí skutočne potrebuje „iné pedagogické metódy“ a kedy už myslieť na problém? Žijú a sú medzi nami. Neúnavné, netrpezlivé, výbušné, nesústredené, hyperaktívne deti. Ale sú tu aj deti, ktoré sú pasívne, ich aktivita je extrémne nízka, ale ktoré sú nesústredené, nepozorné, ľahko ovplyvniteľné, manipulovateľné. Sú iné, nie však hlúpejšie ani horšie. Sú výzvou tak pre rodičov, ako aj pre nás - učiteľov.

Prečo som si vybrala ja práve tento problém? Už dávnejšie som sa touto problematikou zaoberala. Dvadsaťosem rokov pracujem ako učiteľka materskej školy. Deti s poruchami správania sa v materských školách vyskytujú oveľa častejšie, než v rokoch kedy som začínala pedagogickú dráhu. Hyperaktívnych detí je podstatne viac, preto sa v celej práci viac zameriavam práve na tento syndróm. Hypoaktívny syndróm je spomínaný len veľmi okrajovo, ale môžem potvrdiť z praxe, že percento detí s hypoaktívnym syndrómom narastá.

Ako učiteľky materských škôl nie sme na túto problematiku pripravené, niektoré si sporadicky prečítajú odborný článok, resp. odbornú literatúru. Niektoré nechajú tento problém bez povšimnutia, čo je na úkor kvality ďalšieho života „našich detí“. Nepokojné deti (najmä v školskom veku) sa v rodine ľahko dostávajú do situácie často trestaného dieťaťa. Rodičia ho berú ako zlostiace, a preto si myslia, že ho môžu trestať. Treba si však uvedomiť, že trestom v psychologickom zmysle je pre dieťa i zvýšenie hlasu alebo dobre mienená kritika, v ktorej mu dávame najavo svoje výhrady, ale aj skutočnosť, že ho úplne a bezvýhradne neprijímame. Prirodzene, i zákazy sú častým trestom. Najčastejšie zakazujeme deťom televíziu, počítače, akoby to bola tá najhodnotnejšia vec, ktorej zákaz na dieťa zapôsobí. Niektorí rodičia zakazujú deťom chodiť von, takže dieťa potom nemá možnosť ani si pobehať, ani sa stretnúť s kamarátmi. A keď to všetko nepomáha, (a ono to naozaj veľa nepomáha alebo len krátkodobo), rodičia sa ľahko dostávajú k poslednému výchovnému prostriedku – k telesnému trestu.

Najlepším spôsobom, ako takýmto deťom pomôcť je včas diagnostikovať poruchu a vykonať rôzne zásahy, vďaka ktorým by sme mohli predísť zlyhávaniu, frustrácii a poklesu sebavedomia dieťaťa. Prostredníctvom tímovej práce by sme mali deťom vytvárať také prostredie a vybaviť ich takými znalosťami a kompetenciami, aby boli schopné dostatočným sebavedomím sa ďalej rozvíjať a aby mohli prežívať chvíle uspokojenia, nie iba sklamanie a zlyhávania.

Cieľom mojej predkladanej pedagogickej skúsenosti je poukázať na problém hyperaktívnych ale aj hypoaktívnych detí, že sú tu, že sú súčasťou našej spoločnosti, chodia do našich materských škôl. Poukazujem na určité princípy, výchovy srdcom, ktoré môžu pomôcť rodičom a aj pedagógom takéto dieťa akceptovať, byť trpezliví ukážu nám cestu ako tieto deti prijímať bezpodmienečne, bez predsudkov, prejavovať im veľa lásky, ktorá je silným hnacím motorom celého života.

Poukazujem a predstavujem niekoľko hrových aktivít ako s takýmito deťmi pracovať, ako ich zvládať a v neposlednom rade prinášam aj odporúčania pre prax v materskej škole pri práci s deťmi s ADHD a ADD.

1 VYMEDZENIE POJMOV

Na Slovensku sa pojem ADHD či ADD ešte medzi odbornou ani laickou verejnosťou úplne nezažíval, skôr je známy a pomerne často používaný termín EMD – ľahká mozgová dysfunkcia. Čo je to vlastne ľahká mozgová dysfunkcia a ako sa prejavuje? Zdeněk Matějček (2006), významný český psychológ, uvádza: „*Je to súbor radu drobných odchýlok od klasického, normálneho detského správania, pričom tieto odchýlky sú zrejme založené v organizme dieťaťa (teda vo fungovaní jeho mozgu čiže centrálného nervového systému) a nie sú výsledkom vonkajších vplyvov, akými by napríklad boli nedostatočná alebo zlá výchova, nezdravé pomery v rodine, nedostatok hygieny a podobné veci.*“ V podstate však ide o určité oslabenie nervového systému alebo o určité jeho drobné poškodenia, ktoré spôsobia, že vývin jednotlivých mentálnych funkcií býva nerovnomerný a dáva niekedy až neprehľadný a ťažko zrozumiteľný obraz.

Hyperaktivita je popisovaná ako porucha, ktorá postihuje tú oblasť mozgu, ktorá riadi spracovanie impulzov a zúčastňuje sa na triedení zmyslových vnemov a na schopnosti koncentrácie. Môže byť teda spojená s nerovnováhou alebo nedostatočným množstvom dopamínu (chemická látka, ktorá prenáša nervové signály). Vysvetľuje sa to tak, že pri sústredení náš mozog uvoľňuje viac prenášačov signálov medzi neurónmi, čo nám umožňuje sústrediť sa viac na jednu vec a blokovať ostatné podnety. Deti s hyperaktívnym syndrómom majú takýchto prenášačov nedostatok. Pri oslabení nervového systému je v popredí skôr neklud, nesústredenosť, prudkosť v reakciách, výkyvy v náladách a pod. Nejde o vážne poruchy, ktoré by mohli ohroziť životnú dráhu dieťaťa – ale jeho školskú dráhu, a to obzvlášť na jej začiatku, mu dokážu často znepříjemniť. Vančová (2005) uvádza že, ľahká mozgová dysfunkcia je súhrnný názov pre rozličné príznaky v niektorých funkčných oblastiach, najmä v poznávacích procesoch, v motorike, učení a správaní. Starší názov tejto poruchy ľahká mozgová dysfunkcia sa postupne stal „spoločensky neúnosný“, nakoľko tento termín vyvoláva dosť nejednotnú predstavu o poškodení mozgových buniek. Preto sa v 70-tych rokoch začali používať na označenie tohto typického súboru symptómov nové pojmy, ktoré ako uvádza Vančová, vychádzajú skôr z prejavov poruchy ako z jej príčin – termíny ADHD a ADD.

ADHD – skratka anglického výrazu Attention Deficit with Hyperactivity Disorder – porucha pozornosti s hyperaktivitou (Vančová, 2005).

ADD – skratka anglického výrazu Attention Deficit Disorder without Hyperactivity – porucha pozornosti bez hyperaktivity (Vančová, 2005).

Hneď na začiatku si treba uvedomiť, že ADHD,ADD nie sú choroby. Je to stav mozgovej činnosti, spôsob fungovania mozgu. Mozog je z rôznych príčin nastavený na nadmernú aktivitu, chýbajú, alebo sú oslabené tlmivé procesy mozgu, ktoré brzdia zvýšenú motorickú činnosť.

Všeobecne platí, že kľúčovým nedostatkom pri ADHD je neschopnosť zamedziť reakcii na impulz, a to rovnako pri vhodnej, alebo nevhodnej reakcii. Odborníci tvrdia, že hlavný problém spočíva v tom, že nedokážu ovládnuť svoje reakcie na signály, podnety alebo udalosti, ktoré nijako nesúvisia s tým, čo práve robia. Ľahká vzrušiteľnosť, neschopnosť plánovať a organizovať, nevyrovnanosť, zdanlivá absolútna neschopnosť predvídať dôsledky pramení z primárneho problému, a tým je neschopnosť vytrvať, byť trpezlivý. Výchova detí,

ktoré zodpovedajú tomuto popisu, nebude jednoduchá a je veľmi pravdepodobné, že tieto deti nezažijú svojich rodičov a možno ani učiteľov práve v najlepšom svetle. Pre rodičov a učiteľov budú vždy „problémové“ – drzé, nevychované, lenivé. Deti s ADHD nie sú schopné prispôbovať sa požiadavkám, ktoré na ne kladie ich okolie. Skoro všetky majú problémy s rodičmi, učiteľmi, spolužiakmi.

Možno to, že deti majú ťažkosti udržať pozornosť rovnako dlho ako iné deti v rovnakom veku začnú byť viditeľné až vo chvíli, keď nastúpia prvýkrát do detského kolektívu, ktorým spravidla býva kolektív detí v materskej škole. Prvýkrát v živote totiž od nich niekto chce, aby boli určitý čas sústredené, zapojili sa do určitých činností a dokončili ich. Materská škola má v živote každého dieťaťa veľký význam. Dieťa sa prvýkrát stretáva s väčším kolektívom detí, kde sa učí rešpektovať, tolerovať, prijímať pravidlá kolektívu, zažíva odlúčenie od rodičov, prichádza do prostredia, ktoré mu nie je dôverne známe. S týmito všetkými faktormi sa musia pomaly vyrovnávať všetky deti, a pre deti s ADHD a s ADD je to obzvlášť náročné.

ADHD a ADD je porucha aktívnej úrovne. Dieťa s ADHD – hyperaktivita, sa nevie na prácu sústrediť, pracuje povrchno s chybami, úlohu alebo požiadavku nesplní, nedokončí, má problém doržiavať spoločenské a školské normy. Dieťa s ADD – hypoaktivita, sa prejavuje nápadne zníženou aktivitou, a preto býva často prehlíadaná. Dieťa je akoby flegmatické, pomalšie, nevyrušuje tak často je ľahko ovládateľné, manipulovateľné. Hypoaktívne dieťa trpí tým, že úlohy nezvláda, stiahne sa do vlastného sveta. Jeho sebadôvera a sebavedomie rýchle klesá, prehlbuje sa pocit viny z vlastného neúspechu. Preto je deťom s ADD venovaná v posledných rokoch stále väčšia pozornosť. Aj deti s touto poruchou majú problém sústrediť sa. Pretože však nie sú impulzívne, ani násilné, často unikajú pozornosti a záujmu učiteľov a rodičov. Na rozdiel od ADHD sa táto porucha vyskytuje viac u dievčat. Hypoaktívne deti bývajú prehlíadané a odstrkované. Pre ne je typickým znakom nešikovnosť a neobratnosť, v športových aktivitách sa nevedia druhým vyrovnávať. Často niečo pokazia, a pre svoju neobratnosť majú časté úrazy. Oba typy majú niečo spoločné - nie sú schopné sústrediť sa, vydržať a dokončiť jednu činnosť, a práve to im komplikuje spoluprácu so svojim okolím či už v rodine alebo v detskom kolektíve.

2 SYMPTÓMY

2.1 Symptómy ADHD

Hyperaktivita je v posledných rokoch azda najčastejšie diagnostikovanou poruchou týkajúcou sa psychického vývinu dieťaťa. Hyperaktívne dieťa je svojmu okoliu nápadné hlavne svojou bezcieľnou aktivitou, nepokojom a neschopnosťou plniť požiadavky naň kladené. Hyperaktívne dieťa z tejto poruchy „nevyrastie“, aj keď sa jednotlivé prejavy v priebehu dospievania menia.

Koreňom ADHD je relatívna neschopnosť zdržať sa reakcií na čokoľvek, čo je v danej chvíli najzaujímavejšie alebo najpríťažlivejšie. Toto spôsobuje rodičom a učiteľom nemalé problémy. Tí musia byť výnimočne ostražití, aby dieťa ustrážili pred nehodami hlavne na ulici a v doprave. Mladí ľudia s ADHD sa môžu správať hazardne pred kamarátmi, čiastočne z túžby po uznaní. Niektorí napríklad hlúpo skočili z nebezpečnej výšky alebo vbehli do cesty len preto, aby dokázali, že sa neboja a sú zaujímaví alebo len zvedaví. Problémy majú aj v spoločenských situáciách čo môže zhoršiť nadväzovanie a udržanie priateľstva. Deti totiž často skáču druhým do reči, hovoria bez rozmyšľania nevhodné veci, štvachajú iné deti, pretože majú potrebu to urobiť (ale často nemajú dôvod), a tak môžu spôsobiť v kolektíve detí, v sociálnom spoločenstve určité problémy. A tak sa často stáva že dieťa ktoré zúfalo túži po kamarátoch býva odmietané. Napriek dobrému zámeru často budia dojem, že sa v nevhodnom spoločenskom správaní vyžívajú.

Ako uvádza Vančová (2005) prejavy, symptómy ADHD sú značne rozmanité. Vyskytujú sa v oblasti poznávacích schopností, v motorickej a emocionálnej oblasti. Rozmanitosť symptómov je podmienená poruchou nezrelého mozgu a centrálnej nervovej sústavy vo vývine. Prejavy nie sú trvalé, nie sú nemenné - menia sa v priebehu vývinu dieťaťa a ovplyvňuje ich nielen vnútorné prostredie, ale aj vonkajšie, a to prostredie a výchova. V odbornej literatúre je popísaných asi 100 symptómov, ktoré zasahujú do 15-tich oblastí motorických a psychických funkcií mozgu (Vančová 2005).

Väčšina odborníkov považuje za najčastejšia a najvýznamnejšie nasledujúce oblasti symptómov:

- Hyperaktivita
- Percepčno – motorické poruchy
- Emocionálna labilita
- Poruchy pozornosti
- Poruchy koncentrácie
- Impulzivita
- Jemné poruchy reči a vyjadrovania
- Konceptuálne a pamäťové poruchy
- Špecifické poruchy učenia
- Špecifické neurologické znaky
- Poruchy správania , Vančová (2005).

Ako Vančová (2005) ďalej uvádza u detí s poruchou ADHD sa často vyskytujú :

- nepravidelnosti fyzického vývinu
- nezrelosť vzhľadom na fyziologický vek
- cmúľanie prstov
- nepravidelný príjem stravy

- pomerne vysoký výskyt enurézy
- ľahká unaviteľnosť,
- pomalé osvojovanie hygienických návykov
- ľahký spánok
- nižšia potreba spánku oproti intaktným deťom.

Clements (in. Vančová 2005), v roku 1996 určil tieto príznaky typické pre ADHD:

- Nerovnomerné výkony
- Poškodenie percepcie a vytváranie pojmov
- Narušená komunikačná schopnosť a porucha sluchového vnímania
- Nedostatočná vizuomotorická koordinácia
- Citová výbušnosť
- Instabilita
- Nízka kontrola vzrušenia
- Narušená schopnosť nadviazať kontakt s okolím
- Sociálne správanie na nízkej úrovni
- Negatívne črty osobnosti – precitlivosť, manipulovateľnosť, ťažká adaptácia na zmeny
- Nadmerná roztržitosť a narušená schopnosť sústrediť sa
- Neschopnosť rozhodnúť sa.

Podľa Traina (1997) sú základnými symptómami ADHD:

- Krátke rozpätie pozornosti
- Zvýšená rozptýlenosť
- Impulzivita
- Agresivita a časté kolísanie nálad
- Vývinové oneskorenie určitých schopností
- Neschopnosť sústrediť sa a zotrvať pri činnosti
- Narušenie a obmedzenie medziľudských vzťahov
- Prítomnosť hyperkinetických, ale aj hypokinetickej prejavov
- Opozičné správanie – typická náladovosť, vzdorovitosť, výbušnosť, tvrdohlavosť, negativizmus a v zásade opozičnosť
- Poruchy správania – typická značná agresivita, úteky, klamstvá, krádeže, ničenie vecí, fyzické násilie
- Emocionálne poruchy a problémové správanie – prejavuje sa ako úzkostlivosť, znížená sebadôvera, apatia, podráždenosť, uzavretosť, ťažkopádnosť, precitlivosť, sklon k depresiám, ťažkosti s nadväzovaním kontaktov, vystatovačnosť
- Poruchy učenia – školský výkon detí s ADHD nezodpovedá ich IQ.

Podľa Vančovej (2005) dieťa so syndrómom ADHD (hyperaktivitou) spoznáme:

- Má problémy sústrediť sa a následne plniť požiadavky
- Vyzerá, že je v neustálom pohybe
- Nenechá v pokoji ruky ani nohy, padá zo stoličky
- Vyhľadáva blízke predmety, s ktorými sa hrá alebo si ich vkladá do úst
- Nedokáže vydržať na jednom mieste
- Často niečo vykrikuje, mnohokrát neprimerane situácii
- Nevie sa dočkať, kedy príde naňho rad
- Často skáče do reči ostatným alebo ich ruší

- Často nadmerne rozpráva
- Často hovorí nahlas sám so sebou
- Dostáva sa do problémov tým, že si veci nedokáže dopredu premyslieť – najskôr reaguje, až potom rozmýšľa
- Často sa zapája do fyzicky nebezpečných činností
- Neprimerane až agresívne reaguje aj na drobné podnety
- Má problémy s prechodom na inú činnosť
- Má malú sebaúctu a značnú frustrovanosť
- Prejavuje sa neistota v jemnej motorike, hlavne pri maľovaní – línie sú kostrbaté
- Koordinačné poruchy hrubej motoriky pozorovateľné hlavne pri chôdzi (noha pred nohu so zavretými očami)
- Ochabnuté svalstvo, slabé držanie tela
- Problémy pri chytaní, hádzaní a udržiavaní rovnováhy
- Zajakavosť, nejasná výslovnosť
- Problém pri pozorovaní figúr rozličných foriem a farieb, pri rotácii alebo presunutí figúr, pri usporiadaní a skladaní jednotlivých častí do celku, ako aj pri rozpoznaní formy, farby, veľkosti, príp. ich rozlíšení
- Ťažkosti pri rozlišovaní tónových výšok a neschopnosť lokalizovať pohyblivé tóny
- V oblasti auditívnej pamäte je problém pri opakovaní hovorených slov

Ak sa vyskytujú tri alebo štyri z uvedených symptómov odporúča sa vyšetrenie detským lekárom alebo detským neurológom.

Je bežné, že sa nám malé deti zdajú byť „hyperaktívne“. Úroveň pohybovej aktivity u všetkých detí rastie do troch rokov ich veku. Po 3.roku sa pohybová aktivita znižuje. Niekedy sú to náročné deti, ktoré veľa plačú a zle spia. Niekedy počujeme, že bolo ťažké dieťa si nakloniť a rozveseliť ho, že nemalo rado fyzický kontakt. Rodičia týchto detí bývajú veľmi preťažení a sklesnutí; možno dokonca sami zápasia s vlastnými príznakmi ADHD.

2.2 Symptómy ADD

Je ale potrebné pristiaviť sa aj pri symptómoch a prejavoch detí, ktoré trpia poruchou pozornosti, ale nie sú hyperaktívne, sú teda hypoaktívne, (syndróm ADD). Aj tieto deti si vyžadujú špeciálnu pozornosť pedagóga, aj keď sa držia skôr v úzadí. Nespôsobujú blízkemu okoliu problémy, práve naopak sami majú problém začleniť sa do kolektívu, do nových priateľstiev vstupujú nesmierne opatrne. V každom prípade sú to deti, ktoré nezažívajú dostatočnú akceptáciu a nie sú pozitívne vnímané a prijímané.

Hlavným symptómom hypoaktívneho dieťaťa je jeho pasivita, teda zníženie úrovne aktivity hlboko pod bežnú a primeranú hranicu. Táto porucha signalizuje oslabenú, zníženú aktivitu v rámci celkového psychomotorického útlmu, čo má za následok pasívnosť, neobratnosť a pomalosť. Hlavným spoločným znakom hypoaktívnych a hyperaktívnych detí je narušená koncentrácia a pozornosť, nemajú schopnosť sústrediť sa a vydržať pri danej činnosti. A práve to komplikuje spoluprácu s okolím a vnímateľnosť okolia. V dôsledku častého neúspechu majú narušené sociálne správanie, nesprávne regulujú svoje správanie a vzájomné vzťahy. Situáciu riešia veľmi často útekem a panikou. U hypoaktívnych detí sa dá pozorovať ľahkovernosť a ľahké podriadenie sa, manipulovateľnosť. Častou reakciou je veľká precitlivosť, ťažko sa vyrovnávajú so zmenami. V dôsledku uvedených problémov aj u týchto detí dochádza k problémom v učení. Aj keď inteligencia hypoaktívnych detí je

v norme, v triede často nestačia primeranému pracovnému tempu, zdržiavajú ostatných hlavne, pri ústnom prejave, pri sebaobslužných činnostiach.

Viacerí autori poukazujú na to, že nie všetky príznaky sa vyskytujú u každého jedinca. Každé dieťa s ADHD, ADD je svojim spôsobom jedinečné, neopakovateľné, má inú kombináciu prejavov, má iné svoje silné a slabé stránky, každé dieťa má svoj batôžtek schopností, záujmov, potrieb, ktoré sa musia v každej situácii rešpektovať. Iba vhodným vedením, toleranciou, rešpektovaním sa môže aj u detí s ADHD, ADD posilňovať ich sebauvedomenie, sebavedomie, sebaopoznanie, viesť ich sebaúcte.

Musíme si ale uvedomiť tú skutočnosť, že ide o odlišné fungovanie mozgu, a stav, ktorý bude pretrvávajúť dlhšiu dobu a nedá sa to zmeniť okamžite. Okrem toho silnejšie formy porúch môžu pretrvávajúť dokonca i v dospelosti. Nádej na zlepšenie je však veľká, keďže ide o vývinové poruchy, dieťaťu však musíme pomáhať aj špeciálnymi nápravnými a výchovnými opatreniami, aby došlo k plnohodnotnej kompenzácii poruchy.

3 PROSTREDIE DIEŤAŤA PREDŠKOLSKÉHO VEKU

Deti majú prichádzať na svet, aby boli šťastné. V týchto slovách je koncentrovaná túžba po vytvorení takého vzťahu sveta k dieťaťu, ktorý umožní harmonický a všestranný vývin jeho osobnosti. Súčasný životný štýl, rastúca životná úroveň, ovplyvňuje telesný a duševný vývin dieťaťa, a to nie vždy pozitívne a kladne.

Je nesporné, že práve v predškolskom veku dieťa potrebuje intenzívnu podporu. Z pohľadu dieťaťa s ADHD, ADD je táto podpora oveľa viac žiadaná a potrebná, ako u intaktných jedincov. Deti s uvedenými poruchami sú citovo veľmi labilné, majú nízku frustračnú toleranciu, sú impulzívne až agresívne. Tieto symptómy si vyžadujú maximálnu toleranciu a ústretovosť, ale aj pochopenie zo strany pedagóga. Pani učiteľky vedú deti k samostatnému rozhodovaniu sa, prekonávaniu prekážok a k radosti z výsledkov práce. Deti sa učia prirodzene vyjadrovať svoje pocity a zážitky v slovných, výtvarných či pohybových prejavoch, a práve v materskej škole získavajú príležitosť zaoberať sa činnosťami, ktorými by sa doma len veľmi málo zaoberali. Vďaka materskej škole sa zvyšuje počet detí schopných komunikovať, spolupracovať a presadzovať sa. Je na mieste konštatovať, že učiteľky materských škôl nie sú pripravené pracovať s deťmi s poruchami správania a ani s poruchami ADHD, ADD. Aj keď existuje veľké množstvo odbornej literatúry, vzdelávaniu učiteliek materských škôl sa v tejto oblasti nevenuje veľká pozornosť.

Je nevyhnutné, aby sa rozvíjali osobnostné kvality aj u detí s ADHD, ADD pozitívnym prístupom, v ktorom sa kladie dôraz na sebarozvíjanie, individuálnu sebarealizáciu, aktuálne žitie, svet zážitkov, prirodzené potreby a zdravý duševný i telesný vývin. V podmienkach výchovy učiteľ, ale i rodič, by mali vychádzať z rešpektovania dieťaťa, jeho individuality. Rozmanitosť osobnostných charakteristík má byť v edukačnom procese i mimo neho vítaná a rešpektovaná.

Moderné vnímanie predprimárnej edukácie vychádza z požiadavky individuálneho osobnostného rozvoja, ktorý je založený na špecifických potrebách dieťaťa a ich primeranom uspokojovaní. Deti s ADHD, ADD majú odlišné, špecifické potreby, ktoré by učiteľka materskej školy mala vedieť „dešifrovať“ a svojim pôsobením uspokojovať.

Je potešiteľné, že materská škola hľadá cesty vedúce k optimalizácii výchovno – vzdelávacieho procesu. Po roku 1990 sa výrazne zmenil duch školy v zmysle pohľadu na dieťa. Učiteľky poskytujú cielené pedagogické pôsobenie humanitným smerom, vytvárajú atmosféru vzájomnej dôvery, pohody, radosti, voľnosti a citového zázemia. Každá učiteľka má možnosť obnoviť zmysel detstva a vytvoriť z materskej školy „Komenského dielňu ľudskosti“.

Každé dieťa, teda aj dieťa s ADHD, ADD potrebuje starostlivé, bezpečné prostredie, plné porozumenia a úcty, priestor a čas pre mnohoraké činnosti a spontánnu hru, rešpektovanie svojej osobnosti. V tomto zmysle je kooperatívne zastúpenie rodiny a materskej školy prioritné.

3.1 Výchova srdcom alebo aktívna výchova

V septembri v roku 2001 mi do triedy priam vbehol malý Timko. Bolo to dieťa, ako sa zvykne hovoriť, ako živé striebro. Bolo ho všade plno, nikoho nerešpektoval, odmietal akúkoľvek činnosť, spoluprácu, čo mu prišlo pod ruku všetko zničil a ostatné deti len tak

mimovoľne udrhel. Až prvým vstupom do kolektívu si rodičia všimli resp. boli upozornení, že to, ako sa správa ich Timko nie je bežné. Jeho problematické správanie bolo pre mňa výzvou. Hľadala som, študovala hlavne odborné knihy, články, a tak som natrafila aj na knihu Stevena W. Vannoya „10 najväčších darov pre moje deti“. Môžem čestne prehlásiť, že kniha ma úplne fascinovala a navrhované princípy výchovy srdcom som si osvojila a v praxi maximálne využívam. Princípy, ktoré predkladám z uvedenej publikácie si v našej materskej škole osvojujú rodičia „problémových“ detí. Ako učiteľka, ktorá je hrdá a pyšná na svoju prácu sa veľmi teším zo skutočnosti, že mnou spracovaná problematika sa stala akýmsi vodítkom a metodickým usmernením aj pre ostatné pani učiteľky v našej materskej škole.

Správne ovplyvňovať život deťom, a hlavne deťom s ADHD, ADD si vyžaduje vyspelého dospelého, ktorý sa vie správne zorientovať v spleti životných právd a životných hodnôt, ktorý vie do svojho konania a správania pretaviť a celým svojim jestvovaním rozdávať úctu, dôveru, trpezlivosť, mierumilovnosť, zmysel pre krásu, umenie, poriadok a sebadisciplínu spoľahlivosť, láskavosť, empatiu a lásku, nadšenie a spontánnosť, odvahu a vytrvalosť, talent, ambície, vôľu, charakter a identitu. Aj napriek všetkým dobrým zámerom ustavične tápeme, ako zareagovať na vzniknuté situácie. Každým svojim výberom reakcií ovplyvňujeme život dieťaťa. Aktívna výchova je výchova srdcom, ktorá sa pozitívne prejavuje v každodennom styku s ľuďmi. Umožňuje pochopiť, že v každej situácii sa môžeme rozhodnúť niekoľkými spôsobmi, no niektoré sú obmedzujúce, iné otvárajú možnosti. Spôsob výchovy má zásadný vplyv na to, čo si deti o sebe myslia, ako sa rozvíja ich schopnosť myslieť, rozhodovať sa, konať a ovládať svoj život. Výchova srdcom je celkom ľahká vtedy, ak máme svoj dobrý deň. Ale pozitívne sa dá vychovávať aj vtedy, ak máme pocit, že sa na nás rúti celý svet, keď deti neposlúchajú, domrzajú (je to reakcia na naše správanie), alebo keď sme jednoducho unavení.

Podľa Stevena W. Vannoya existujú a fungujú výchovné princípy, či nástroje - výchova srdcom, to znamená, že sa rodičia a učitelia vzdajú autoritatívnej a obmedzujúcej výchovy, ktorá môže byť príčinou krízy vo vzťahoch.

Prínosom týchto vzťahov je:

- **Pozitívne zameranie** - deti sa naučia nelipnúť na tom, čo je zlé, alebo na tom, čo sa nedá urobiť, ale sa zameriavajú na to, čo funguje a čo sa dá urobiť. Deti sa učia hľadať riešenia a nie problém, zameriavajú sa na to, čo je v nich dobré, zbavujú sa obranného postoja, nehľadajú v sebe vinníka alebo obeť, sú veselé.
- **Signály** - deťom môžeme dávať len dva druhy signálov – také, ktoré ich zraňujú, znevažujú a podceňujú, alebo také, ktoré v nich rozvíjajú dobro, schopnosti a možnosti. Signály nemajú len verbálnu podobu. Mimika našej tváre, gestá rúk, to všetko vplýva na naše deti.
- **Učenie** - už grécky filozof Sokrates vedel, že kladenie otázok je najefektívnejší spôsob učenia, a jeho žiaci si ho osvojili. Ak len rozprávame a poučujeme nedávame deťom priestor samostatne myslieť, potláčame ich učenie. Rodič, ktorý je v rodine ozajstným vodcom pestuje v rodine zmysluplný nie nezmyselný poriadok. Nezmyselný poriadok v rodine sa vyznačuje ustavičným kontrolovaním, prikazovaním a trestaním. Výsledkom takéhoto poriadku nie sú žiadne hodnoty, ba naopak potláča u detí rozvoj sebakontroly. Zmysluplný poriadok určuje hranice správania v rodine obohacuje deti o vlastnosti a hodnoty, ktoré potrebujú pre rozvoj pocitu zodpovednosti a sebaovládania. Človek dokáže urobiť desaťkrát viac, keď ho motivujú a povzbudzujú vlastné myšlienky a vlastný pocit vnútornej zodpovednosti. Deti prekonajú všetky naše očakávania, keď postavenie vodcu využijeme na rozvoj ich vnútornej zodpovednosti – keď ich budeme správne učiť.

- **Počúvanie** - každý deň môžeme našim deťom hovoriť ako veľmi ich ľúbime, čo všetko pre nás znamenajú, no nedosiahneme to, čo dosiahneme ak si ich pozorne vypočujeme. Možno sa zdá, že počúvanie je najľahšie a najprirodzenejšie. Počúvať môžeme postojáčky, poležiačky, posediačky. Nevyžaduje si žiadne mimoriadne úsilie. Ale predsa. Ak pri počúvaní nevenujeme pozornosť rozprávajúcemu, je to neospravedliteľná chyba. Neprítomný poslucháč sa dá rozpoznať podľa očí. Neprítomnosť toho druhého má rozkladacie účinky. Hovoriť do prázdna - potom sú slová ako suché listy vo vetre roznášané na všetky strany, a nakoniec zostane len smutný, opustený holý strom. Ale nefalšovaná, rýdza pozornosť naplňa pocitom sebaistoty, pocitom že človek za niečo stojí.
- **Vzory** - deti vstrebávajú správanie, postoje a jazyk každým okamihom svojho života. A aj keby celé dni trávili v škole, najdôležitejšou osobou v ich živote zostáva rodič. Deti sa učia predovšetkým napodobňovaním a koho napodobňujú najviac, ak nie najdôležitejšiu osobu v ich živote? Pre dieťa je návodom na život jeho rodič. Dôležité je, či tento návod ponúkneme deťom „po starom“ a vychováваме ich nevedomky, alebo „po novom“, keď sme si vedomí, čo robíme. Deti sú kúsok nás samých a s úplnou ľahkosťou a bez zábran odhaľujú svojím vlastným životom akí sme v skutočnosti my. Je dôležité uvedomiť si vlastný život, lebo svojim postojom k nemu vychováваме svoje dieťa k vlastnému životu. Život je dar, príležitosť, ale aj možnosť odhodiť vlastnú existenciu.
- **Výchova srdcom** - je to vlastne láska, dôvera. Bez dôvery niet výchovy. Láskovosť vzbudzuje dôveru. Lebo dôvera otvára srdce a dovolí druhému vstúpiť do svojho vnútra. Šťastný je ten, kto má okolo seba priateľov, ktorých môže mať rád. Dôvera a láska sa totiž vracia a naspäť prináša šťastie. Rodičovská prísnosť musí prejsť do úsmevu, do milovaného rodičovského srdca. Rodičovskú výchovu nemožno naprogramovať, je to niečo nepredvídateľné.

Poznať tieto základné nástroje výchovy „po novom“ nedávajú ešte záruku dobrého dokonalého rodiča a učiteľa. Zďaleka nie. Je veľmi ľahké upadnúť znova do starých nevedomých foriem výchovy, do výchovy samých príkazov, zákazov, poučování, rozhodování za dieťa. Pokiaľ sa pri tom pristihneme, zastavme sa, potešme sa, že sme si to všimli, že svoj postoj môžeme zmeniť, zlepšiť. Funguje nový prístup za každých okolností? Nie, ale čo už funguje za každých okolností? Aj keď tento prístup nepôsobí tak rýchlo ako by sme si želali, aspoň vieme, že neničíme budúcnosť našich detí, že v nich pestujeme vlastnosti a hodnoty, ktoré sú trvalé.

Prítomnosť detí nás obohacuje, robí nás šťastnými, lepšími. Deti sú nežné, čestné, originálne, spontánne, plné nadšenia. Keď s nimi žijeme, môžeme rásť. Môžeme si rozvíjať zmysel pre humor, trpezlivosť, môžeme prehlbovať múdrosť srdca, učiť sa nachádzať poklady ukryté v banálnej každodennosti, môžeme dokonca prepísať náš vlastný život, otvoriť sa šťastiu. Je veľmi múdre dať dieťaťu všetko to, čo potrebuje. Ale čo dieťa naozaj potrebuje, a čo len chce? Ako sa máme zachovať, keď deti odmietajú robiť to, čo by mali? Alebo keď neprestávajú robiť to, čo sa nesmie? Ako máme byť fér a dôslední zároveň? Ako máme zabrániť tomu, aby bežné každodenné konflikty neprerástli vo väčší problém? A keď už tieto problémy existujú, ako to mám riešiť, ako postupovať? Tieto a podobné otázky sú určite niekoľkokrát kladené pri práci a v živote s deťmi s ADHD, ADD. V nasledujúcich kapitolách uvádzam niekoľko odporúčaní hrových aktivít a ako pracovať a zvládať každodenné chvíle s deťmi, ktoré trpia poruchou ADHD, ADD.

Po Timkovi nasledovali aj iné deti, ktoré si vyžadovali trochu iný prístup. Začala som si ich viac všímať, venovať sa im, zmenila som svoje postupy a výsledky, aj keď veľmi pomaly, ale predsa prichádzali a následne prichádzajú.

4 HRA AKO ZÁKLADNÁ METÓDA V MATERSKEJ ŠKOLE

V pedagogickej praxi je potrebné uplatňovať aktivizujúce a interaktívne metódy, prostredníctvom ktorých sa rovnocenne a vyvážene rozvíjajú všetky stránky osobnosti dieťaťa, pričom **hlavným prostriedkom** rozvoja osobnosti dieťaťa v predškolskom veku a hlavnou výchovno-vzdelávacou metódou je **hra**. Predprimárna edukácia sa opiera o individuálny rozvoj dieťaťa, dieťa sa chápe nielen ako objekt, ale aj ako subjekt výchovy. Vo výchovno-vzdelávacom procese sa preto upúšťa od dominantného postavenia učiteľky. Pristupuje sa na rovnocenný partnerský vzťah, v ktorom má dieťa i učiteľka rovnakú dôstojnosť.

Pre hyperaktívne deti sú vhodné hry zamerané na pozornosť, koncentráciu, rozvoj sebauvedomenia a sebahodnotenia.

Deti s ADHD a hlavne deti s ADD majú často problémy s nadviazaním priateľstva. Často majú málo kamarátov, a ak už nejakých majú, sú to často deti „zlého razenia“. To si bolestne uvedomujú a mnohé z nich by radi urobili čokoľvek, keby vedeli ako to zmeniť a boli by toho schopné. Príčinou problému býva opäť impulzivita a obmedzená pozornosť, čo má za následok neschopnosť zvládnuť pravidlá spoločenského správania, alebo pochopiť sociálne pravidlá. Často im pomôže uspieť v spoločnosti cieľná a citlivá podporná starostlivosť. Musia sa naučiť to, čo sme my zvládli ľahko a často bez snaženia. Deti budú možno potrebovať konkrétne návodné pokyny. Napríklad: „*Najprv pôjdeš a zostaneš stáť pri hlúčkiku detí. Budeš stáť ticho a chvíľku počúvať, veľmi pozorne. Keď budeš vedieť, o čom sa rozprávajú, a rozmyslíš si, čo k tomu môžeš povedať, počkáš na vhodnú chvíľu a povieš, že súhlasíš s tým, čo bolo povedané, pretože... alebo že s tým máš tiež takú skúsenosť...*“.

Je nutné aby sme s dieťaťom nekomunikovali príliš autoritatívne a aby sme túto pomoc poskytli nekritizujúcim, podporným a motivujúcim spôsobom. Môže to byť veľmi pozitívna cesta, ako pomôcť dieťaťu so syndrómom ADHD, ADD.

U vrstovníkov môže mať zničujúce dôsledky na sebavedomie dieťaťa a jeho ďalšie správanie opakované odmietanie a neúspech. Existujú deti, ktorých správanie bolo v dôsledku ADHD tak nevhodné, že ich okolie vylúčilo zo svojej spoločnosti, pretože nikto nebol ochotný tolerovať ich rušivé a často hrubé prejavy. Môže sa dokonca stať, že ich odmieta celý kolektív materskej školy. Ako detský, tak aj pedagogický. Takejto skúsenosti musíme svojim pedagogickým taktom a majstrovstvom zabrániť.

Hyperaktívne deti majú problémy v medziľudských vzťahoch nielen s dospelými, ale aj s ostatnými deťmi. Mohlo by sa zdať, že táto charakteristika nepokojných detí nie je až taká dôležitá, ale vôbec to tak nie je. Mnohé deti kvôli neúspechu u vrstovníkov bezpochyby trpia. Preto sa často usilujú upútať na seba ich pozornosť. Niekedy len robia zo seba šaša, usilujú sa „kúpiť“ si ich rozličnými darmi, inokedy útočia provokatívnymi výpadmi na učiteľku a za svoju trúfalosť očakávajú od ostatných detí obdiv.

Inokedy sa usilujú nadviazať kontakt s inými deťmi pokrikovaním, škodoradostnými vtipmi alebo dokonca nadávkami. Pokusy prekonať sociálnu izoláciu sa však hyperaktívnym deťom väčšinou nevydaria. Ostatné deti nemajú záujem sa s nimi ani len hrať, pretože nedokážu dohrať spoločnú hru, lebo veľmi rýchlo prestanú dodržiavať jej pravidlá. Zlyhávajú aj pri spoločných pracovných činnostiach. Pri hrách v malých skupinách, kde sú aj intaktné deti, sa hyperaktívne deti častejšie angažujú v negatívnom správaní k iným, i keď frekvencia pozitívneho a negatívneho správania je u nich zhruba rovnaká ako u bežných detí. Niektorí rodičia i učelia si myslia, že hyperaktivitu vyriešia pomocou liekov. V prostredí materskej školy by som viac využila iné metódy na usmernenie aktivity, a to hlavnú metódu – hru.

Hra je najstaršia činnosť na svete. Bola súčasťou spoločenského života všetkých národov, a je úplne najprirodzenejšou činnosťou všetkých detí, teda aj detí s poruchou ADHD,ADD.

Podľa Šimanovského (2008), hra je :

- Slobodná činnosť, je to vlastne sloboda.
- Hra nie je obyčajný život, ale je len „akože“.
- Hra je uzavretá a ohraničená – má vlastný priebeh a zmysel.
- Hru môžeme opakovať, to je najpodstatnejší znak, čím sa odlišuje od života.
- Hra vytvára určitý poriadok – aj keď iba na chvíľu, ale vnáša do zmäteného sveta poriadok.
- Hra spája a rozlučuje, upútava, priťahuje, okúzľuje.
- Hra obsahuje prvok napätia, sústredenia, dôvtip, vytrvalosť, odvahu, teda hrou sa dieťa učí zvládať skoro všetky nástrahy života, v hre si môže situácie „vyskúšať“ a stále overovať svoje schopnosti a kvality.

Pre deti s ADHD, ale aj ADD, je veľmi žiaduce vyberať, zaraďovať a realizovať hry :

- na rozvoj pozornosti, sústrednosti a koncentrácie (viď 4.1)
- hry na rozvoj sebazoznania – učiť sa vnímať svoje pocity (viď 4.2)
- hry na uvoľnenie napätia (viď 4.3)
- veselé hry plné humoru a smiechu (viď 4.4)
- ale aj relaxačné hry (viď 4.5).

4.1 Hry na rozvoj pozornosti, sústrednosti

Pri týchto hrách dieťa musí vykazovať istú dávku koncentrácie, trpezlivosti, ale aj vybavovať si svoje poznatky a vedomosti, využívať svoju slovnú zásobu. Tieto hry si vyžadujú určitú dávku prirodzenej vnútornej disciplíny, pomocou nich, častým opakovaním sa učí dieťa ovládať a tlmiť neprimerané reakcie. Dôležité je, aby dieťa pri hre prežívalo úspech, preto na dieťa kladieme primerané nároky, pretože úspech je motivácia do ďalšej činnosti.

Niečo vidím a je to modré...

- Oblúbená krátka hra; hráč, ktorý začína hru sa rozhliadne po miestnosti a povie „*niečo vidím a je to modré*“. Ostatní pozorne sledujú miestnosť a hľadajú na čo asi myslel, kto uhádne, dáva ďalšiu úlohu.
- obmena: miesto farieb použijeme predmety, geometrické tvary.

Čo budeš robiť, keď...

- Učiteľka má pred sebou obrázkovú knihu, z ktorej vyberá napr. zvieratká. Pýta sa hráčov „*Čo budeš robiť, keď budeš sliepka, kohút, mačka, pes....*“?
- oslovený odpovie činnosť – sloveso, ale začiatkové písmeno musí byť rovnaké napr. sliepka – sedieť, kohút – kikiríkať, mačka – mňaučať, pes – piť...
- dôležité, aby učiteľka vedela takúto dvojicu vytvoriť.

Postav sa, keď počuješ svoje meno, svoj „obrázok“

- Monotónnym hlasom, nevýrazne menujeme rôzne predmety, medzitým aj mená detí. Ak dieťa počuje svoje meno postaví sa zo stoličky, hra sa hrá v sede na stoličkách.
- Modifikácia hry; dieťa dostane kartičku s obrázkom a postaví sa vtedy, ak povieme predmet, ktorý má na obrázku
- je to obtiažnejšie, pretože ak počuje svoje meno ostáva sedieť.

Slovná reťaz, slovný futbal....

- Slovný futbal – vymyslieť slovo na končiacu sa slabiku more – repa – palica – cárovná – nátačka – káva – varič (úloha ťažšia).
- Určovanie prvej hlásky slov, ktoré hovoríme, vytvárať slová na rovnakú hlásku – ovocie, zvieratá – princíp meno, mesto, ťažšie je určiť poslednú hlásku.

Kto pôjde so mnou do lesa?

- Učiteľka je sprievodca lesom a pýta sa kto s ňou pôjde do lesa.
- Každý záujemca si však do lesa môže zobrať veci, ale len tie, ktoré sa začínajú na rovnakú hlásku, ako jeho meno, napr. Jana – jogurt, Vlasta – vreckovku, Beáta – bábiku.

4.2 Hry na rozvoj sebazoznania, na poznávanie svojich pocitov

Ak máme dieťa posilňovať v tom, že nemá svoje momentálne pocity a nálady ventilovať formou násilia, musí sa ich naučiť vedome vnímať, hodnotiť a vyjadrovať sa k nim a o nich. K tomu ale deti potrebujú chápaných, načúvajúcich dospelých, ktorí im ukážu cestu ako sa s vlastnými pocitmi vysporiadať, a že vlastne aj nepríjemné pocity patria k bežnému životu.

Ako znie pocit

- Jedno dieťa pantomimicky vyjadruje určitý pocit,
- potom iné dieťa, zvukom vyjadří predvedený pocit (napr. radosť – smiech, smútok – plač, zlosť – krik...).

Chvilé šťastia

- Deti chodia v rytme bubienka, ak bubnovanie prestane, majú si predstaviť situáciu, kedy sú obzvlášť šťastné,
- pri opätovnom údere na bubienok predvádzajú svoje šťastie – môžu vyskakovať, výskať, objímať sa, poskakovať,
- po údere bubienka hra končí a nasleduje diskusia o šťastí : „Čo ti spôsobuje radosť, ako dávaš najavo svoje šťastie, čo môžeš urobiť, aby si pripravil radosť druhým“?

Urobme niečo dobré

- Ako sa máme správať k niekomu, ak je napr. smutný, plačlivý, sklamaný, nazlostný?
- deti sedia na stoličkách, jedno dieťa sa postaví do stredu a znázorní nejakú negatívnu náladu,
- ostatné deti hľadajú rôzne spôsoby, ako ho čo najrýchlejšie rozveseliť a navodiť mu príjemnú náladu,
- dieťa, ktoré predstavovalo negatívnu náladu samo rozhodne, čo sa mu v tejto situácii najviac páčilo.

Zlostím sa keď...

- Deti si kotúľajú loptu, kto loptu dostane, povie, čo ho vie nazlostiť, zarmútiť,
- Modifikácia hry; dieťa povie čo mu spôsobuje radosť.

Pocitové pexeso

- protikladné emocionálne situácie – jednotlivé časti tela znázorňujú príjemné, a nepríjemné pocity:
- nohy – kopajúce, tančiace
- ruky – zatreté v päst, ponúkajúce spoluprácu

- oči so zvrášteným obočím, smejúce sa oči
- lakte – strkajúce do kamaráta, kolíšu bábiku
- ťahať sa za vlasy, hladiť sa po hlave
- vyplazovať jazyk, nechať na jazyku rozpúšťať čokoládu
- deti popisujú pocity, ktoré v nich obrázky vyvolávajú (Erkert, 2004).

4.3 Hry na uvoľnenie napätia

Tým, že deti s ADHD sú veľmi impulzívne, pri spoločnej hre dochádza k hádkam, aj bitkám, deti sú poriadne nahnevané a nie sú schopné navzájom si načúvať, nie to ešte si porozumieť. Riešením takýchto konfliktov nemôže byť hľadanie vinníkov, pretože sa spravidla niektoré deti cítia nepochopené a pri označení za vinníka roztržky strácajú dôveru, ktorá musí ostať v každej situácii zachovaná. Omnoho lepšie je, ak sa deti môžu odreagovať pri vhodných hrách, ktoré prinášajú to, že sa emócie rýchle ukludnia. Akonáhle sa deti správne odreagujú, sú viac naklonené na rozhovor a na spracovanie svojich pocitov (Erkert, 2004).

Môžeš roztrhať noviny

- Dieťa dostane noviny, ktoré môže trhať aj s čo najsilnejším pokrikom – aby sa zo svojej zlosti vykričalo,
- je vhodné, aby zlosť postupne prešla do „srandy“, do smiechu.

Lopta na zlosť

- Je vhodné v triede vytvoriť priestor pre vybíjanie zlosti, napr. mať k dispozícii loptu, ktorá príliš neskáče, ale ktorá pomôže pri odbúrání vnútorného napätia,
- deti môžu udrieť čo najprudšie loptu o zem, aj oboma rukami a tým si uvoľniť vnútorné napätie, ktoré ináč nevedia spracovať.

Maľovanie prstami

- Dobrou metódou k odbúraniu nahromadenej agresivity je maľovanie prstami na veľkej ploche, pocitom nechávame voľný priebeh,
- na uvoľnenie vnútorného napätia je vhodná aj „ležatá osmička“ kreslená obojručne – dôležitý je veľký hárok papiera.

Povedz to do megafónu

- Deti si vyrobia z tvrdého papiera megafón,
- každý do svojho megafónu povie svoje starosti, radosti, môžu vykričať svoje napätie,
- hra je vhodná pre deti, ktoré nechcú vystupovať pred skupinou.

4.4 Veselé hry plné smiechu

Potrebuju deti humor? Je to stará známa vec, že s humorom je život ľahší, krajší, tak prečo to odopierať malým deťom? Ak je dieťa zahrňované láskou, nehou, prejavmi radosti rodičia tak nevedomky dávajú svojmu dieťaťu výbavu, ktorá mu bude pomáhať vyrovnáť sa so životnými sklamaniami a úzkosťami. A tie nepochybne deti so syndrómom ADHD, ADD v živote niekoľkokrát stretnú.

Smiech prichádza ako najvzácnejší hosť medzi tretím a štvrtým mesiacom. S pribúdajúcim vekom vzrastá aj výrazová škála, ktorými dieťa vyjadruje veselú náladu. V predškolskom veku sa rozvíjajú formy imaginárnej hry spojenej s jazykovým humorom. Deti s nadšením privítajú nonsensovú poéziu, popletené rozprávky, veľmi radi vymýšľajú vtipy, smiešne

príbehy. Smiechom povzbudzujeme narušenú detskú sebadôveru, humorom zľahčujeme situáciu, v ktorej dieťa neuspelo, cítilo sa trápne. V takomto prípade sa dieťaťu určite uľaví. Užívajme si radosť pri hrách s našimi deťmi a spoločne si pripomínajme, že „*najstratenejší deň v našom živote je ten, kedy sme sa nezasmiali*“ (Hanšpachová, 2008).

Niektoré štúdie poukazujú na to, že smiech má najrôznejšie, preventívne a liečebné účinky. Okrem toho, že navodzuje lepšiu duševnú rovnováhu, harmonickejšie vzťahy, pomáha znižovať napätie, je vynikajúcim precvičovačom svalov a pľúc. Okrem iného tiež spomaľuje činnosť srdca, upravuje tep, prekonáva úzkosť a depresie a pomáha eliminovať stres. A dokonca pri ňom zružovie pleť (Nadeau, 2003).

Zápas tučniakov

- Nafúkneme dve nafukovacie lopty, dáme ich pod voľné tričko na brucho, tričko zastrčíme do nohavíc,
- sú z nás tučniaci, ktorí majú športový zápas,
- deti sa navzájom dotýkajú len nafúknutým „bruchom“ a vytláčajú sa na druhú stranu miestnosti (Hanšpachová, 2008).

Rukavicožrúti

- Deti kľáčia, sedia oproti sebe na ruke majú rukavicu „palčiak“,
- palcom pohybujú oproti prstom - dojem hladného žrúta,
- úlohou je v nestráženej chvíli chytiť rukavicožrúta, predstierame, že ho jeme – mľaskáme, olizujeme sa...,
- u starších detí za každé chytenie je jeden bod (Hanšpachová, 2008).

Čašník nemehlo

- Zahráme sa na nemotorného čašníka, ktorému bude stále niečo padať z rúk,
- do plastového pohára urobíme papierové guľičky,
- pohárik si postaví na ruku a s natiahnutou pažou ide na druhý koniec miestnosti obsluhovať,
- zábavnejšie je, keď má doniesť dva, tri naplnené poháre,
- vonku do pohárov môžeme dať aj vodu.

Mixér

- Hra je ideálna na odreagovanie a na vybitie prebytočnej energie,
- pre deti máme pripravené krabice, do ktorých si nahádzu „ovocie“ – noviny, papier,
- deti vojdú do krabice, predstavujú mixér, dotykom na nos sa mixér spustí,
- dieťa napodobňuje chod mixéra – zvukom aj rukami „ovocie“ rozmixuje čo najjemnejšie (Hanšpachová, 2008).

4.5 Relaxačné hry

Relaxácia nie je len pre dospelých. Aj deti majú svoje „tlaky“, napätie, ktoré by sa mali naučiť zvládať a primerane svojmu veku aj prekonávať. Preto si zaslúžia pozornosť hry, ktorými môžeme napätie uvoľniť. Cvičenia, pri ktorých sa strieda napätie s uvoľnením ukladajú celý nervový systém. Prostredníctvom hry zoznámime deti s blahodárnymi účinkami relaxácie. Uvoľnenie prehlbuje ukladnutie, zároveň však zlepšuje aj zdravotný stav, podporuje chuť k životu, znižuje stres a nekľud (Nadeau, 2003).

Ak naučíme deti v útlom veku relaxovať, vštepíme im zdravé životné návyky, ktoré nikdy nezabudnú. Relaxácia prispieva k tomu, že deti sú pozornejšie, vnímavejšie, s radosťou sa zapájajú do činnosti. Relaxácia im pomáha zvyšovať sebadôveru, zdokonaľovať pamäť a sústredenosť a umožňuje tak zlepšovať kvalitu procesu učenia (Nadeau, 2003). To všetko potrebujú naše deti so syndrómom ADHD, ale aj ADD.

Mačka a lev

- Každé dieťa striedavo napodobňuje prítulnú mačku aj divokého leva,
- na začiatku sa deti voľne pohybujú po miestnosti,
- na základe znamenia – obrázok leva, mačky, deti napodobňujú chôdzu aj zvuky týchto zvierat,
- na ďalšom obrázku mám pripravené spiace mačky – deti napodobňujú spánok mačiek – relaxujú,
- dotykom ich budím- prebúdajú sa, naťahujú sa ako mačiatka.

Zbierka bábik

- Vysvetlíme si, čo je to zbierka – veľké množstvo predmetov rovnakého druhu,
- my budeme predstavovať zbierku bábik, ktoré môžu byť hovoriace, tancujúce, spievajúce drevené, porcelánové, sadrové, handrové, z plastelíny, spiace ...,
- aký druh si povieme, taký budete napodobňovať,
- pozor na to, aby bábika predstavovala čo povieme – tancujúca už napr. nerozpráva a pod.
- Obmenou môže byť len napr. bábika s handrovými nohami, drevenými rukami a pod.

Neviditeľná vreckovka

- Na zemi leží neviditeľná vreckovka, pre každé dieťa,
- ak zaznie úder na bubienok, vreckovku deti zodvihnú a chcú ju niekde uložiť,
- ale je v tom malý háčik- vreckovka je celá od lepidla, lepí sa deťom na ruky,
- ak sa jej chcú zbaviť, musia ju z ruky striasť,
- ak opäť zaznie bubienok, vreckovka spadne.
- Potom pomenujem inú časť tela, na ktorú sa deťom vreckovka prilepí. Opäť sa budú pokúšať vreckovku z pomenovanej časti striasť - časti tela mením, napr. pravé koleno, ľavé chodidlo...,
- ak poviem, že sa vreckovka prilepila na celé telo, deti si ľahnú na zem aj s prilepenou vreckovkou ležia na zemi, aj teraz sa jej chcú deti zbaviť – trasie sa celé telo – pozor na možnosť úrazu,
- ale lep je silnejší, k podlahe sa deťom prilepí celé telo, až sa úplne prestanú hýbať - deti niekoľko minút (1-2) relaxujú.

Búrka

- Deti stoja v kruhu, učiteľka bude hovoriť, čo všetko sa deje v búrke a deti to budú znázorňovať.
- Deti búrku vyjadrujú všetkými možnými pohybmi, ale nesmú sa pohnúť z miesta, napodobňujú dážď pomalý, prudký, blesk, hrom, rýchlejší, silnejší... aj hlasom, skokom.
- Ak búrka prestane, deti budú napodobňovať slnečné lúče, ľahnú si uvoľniť sa a budú sa usmievať ako slniečko (Nadeau, 2003).

5 ODPORÚČANIA PRE PRAX

5.1 Ako zvládať hyperaktivitu

Nadmerné aktívne deti sú väčšinou napäté ako oceľové pružiny – preto treba využiť každú možnosť na odbúranie napätia.

- Prvým krokom je mať dieťa stále na očiach.
- Nadväzovať s ním očný kontakt.
- Veľa sa s dieťaťom rozprávať, uisťovať ho, že nám môže dôverovať, mať pre jeho pocity pochopenie.
- Neexistuje nič lepšie, než sa vybehať na čerstvom vzduchu, ale pri zmysluplnej aktivite.
- Vytvárať pozitívnu, vyrovnanú, akceptujúcu atmosféru.
- Úzka spolupráca s rodinou.
- Spoločne sa dohodnúť na pravidlách, ktoré sú na viditeľnou mieste.
- Pri nejakej chybe dieťa nezosmiešňovať, nestrápať pred druhými.
- Využívať príjemnú hudbu ako „pozadie“.
- Vyhnúť sa každému prehnanému dráždeniu či v kladnom, zápornom slova zmysle.
- Učiť ho sebaovládaniu, napr. dychovým cvičením.
- Umožniť akúkoľvek fyzickú aktivitu, ktorá by priniesla odbúranie stresu a napätia.
- Umožniť mu krátke prestávky na malú rozcvičku, alebo prebehnutia.

Podľa Vančovej (2005) učitelia by mali:

- Dbáť na zdravý životný štýl – nadmerná aktivita môže byť spôsobená nevyváženou výživou
- Poskytnúť pomoc pri učení a koncentrácii – emocionálne nasadenie, všetky nové informácie usporiadať do určitého systému, používať názor.
- Dosiahnuť pravidelnosť denného poriadku – stereotyp prináša pocit istoty.
- Informácie, požiadavky dávať cielene, jasne, zrozumiteľne.
- Požiadavku vysloviť len raz, po piatich sekundách doslovne zopakovať.
- Dobre formulovať požiadavky.
- Snažiť sa o dosiahnutie stanovených vzorov správania.
- Stanoviť presné hranice – deti hranice potrebujú.
- Rozpoznať vlastné hranice, aby sa dalo vyhnúť emocionálnym reakciám a aby sa dalo primerane reagovať.

Matějček (2006) odporúča:

- Vyhnúť sa dlhým diskusiám – dieťa má väčšiu výdrž.
- Konať namiesto hovoriť – platí pre dospelých.
- Konať namiesto sľúbiť – platí pre dieťa.
- Prehliadnuť menšie prečiny.
- Pri väčších prečinoch musia okamžite nasledovať dieťaťu známe dôsledky.
- Rátať aj s recidívou.
- Nezabudnúť dieťa pri každej úspešnej reakcii pochváliť, aj viditeľná snaha a dobrá vôľa musia byť ocenené.
- Nenapomínať dieťa, skôr upokojiť dotykom – dať krátke, jasné a mierne inštrukcie, byť chápatý, tolerantný, empatický.
- Pre činnosti dieťaťa stanoviť jasný, zmysluplný rozvrh hodín.
- Dávať deťom zvládnuteľné úlohy.

- Často s deťmi opakovať situácie, kde zažili úspech – človek sa učí tým, že sa o niečo opakovane pokúša, a nie tým že sa tomu vyhýba.
- Dať možnosť vybrať aktivitu, ktorú nerobí že musí, ale že chce – nadšenie a záujem o činnosť ktorú robí, dieťaťu pomáha sa na ňu lepšie sústrediť a koncentrovať po relatívne dlhšiu dobu.
- Je dôležité zvyšovať dieťaťu sebavedomie – podporovať dieťa vždy, keď preukáže aspoň náznak pozitívneho a prijateľného správania, nezabúdať chváliť, dieťa bude reagovať veľmi prekvapene.

5.2 Ako zvládať hypoaktivitu

- Najlepším povzbudením býva zaslúžená pochvala a uznanie, dieťa s hypoaktívnym syndrómom to naozaj potrebuje.
- Oceňujme dieťa určitými výsadami v triede, o niečo sa postarať
- K práci ho neustále motivovať.
- Úzka spolupráca s rodinou
- Pozitívne oceňovanie, dať dieťaťu možnosť a priestor aby ostatným mohlo ukázať svoje silné stránky
- Upútať a udržať pozornosť dieťaťa a to atmosférou pozitívneho napätia, prekvapenia, častá modulácia hlasu, striedať pokojné, tiché rozprávanie s rýznym pokynom, používať zaujímavé a pútavé pomôcky , pomocou pútavých príbehov, básničiek udržiavať pozornosť.
- Udržiavať s dieťaťom očný kontakt.
- Hypoaktívne deti túžia po zážitkoch, preto im treba umožniť intenzívne prežívanie, napríklad rôznymi hrovými aktivitami (Vančová 2005).
- Pozitívne oceňovanie, dať dieťaťu možnosť a priestor aby ostatným mohlo ukázať svoje silné stránky (Vančová 2005).
- Z jeho blízkosti vyčleniť také podnety, ktoré by mohli byť príčinou jeho zníženej koncentrácie a pozornosti – selektovať podnety (Vančová 2005).
- Využívať tvorivé, pútavé interaktívne metódy práce, založené na spolupráci a kooperácii v skupinách (Vančová 2005).
- Jasné, zrozumiteľné zadávanie požiadaviek, umožniť dostatok času na ich splnenie.
- Citlivý prístup k dieťaťu (Vančová 2005).

ZÁVER

Pred narodením dieťaťa sa často pýtame či rodičia chcú skôr chlapčeka, alebo dievčatko. Najčastejšia je odpoveď „*nám je to jedno, len nech je to zdravé*“. Po tom túžia všetci rodičia, želajú si, aby mali dieťaťko nielen fyzicky zdatné, ale aby ich dieťa bolo šťastné, spokojné, aby malo veľa priateľov, aby sa mu darilo v škole, aby bolo úspešné. Vlastne všetci rodičia chcú, aby im dieťa v živote robilo len a len radosť.

Ale to všetci vieme, že tomu tak živote nie je. Narodia sa deti s rôznym postihnutím, rôznymi chorobami, rôznymi poruchami, ktoré ich potom ovplyvňujú celý život. Medzi také poruchy z ktorých sa „nevyrastá“, aj keď sa jednotlivé prejavy jeho správania počas dospievania menia patrí aj ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou a ADD - porucha pozornosti bez hyperaktivity. Pre prípadnú efektívnosť pomoci jedincom s ADHD a ADD je nutná dôkladná znalosť uvedenej poruchy. Vďaka výskumu sa vie o problematike už dosť a darí sa mnoho detí z prejavmi ADHD zachytiť a tým napomôcť ku kvalite ich života. Ale nedá mi, aby som tu trochu kriticky nepoukázala na realitu, ktorá je v našom školstve. Chceme podotknúť, že niektorí učitelia nepociťujú potrebu ďalšieho vzdelávania sú pasívni v oblasti vzdelávania, napríklad aj tejto oblasti. Nadobudnuté poznatky by určite prispeli, ale hlavne pomohli konkrétnym deťom a ich rodičom. Učitelia, ak majú dieťa so syndrómom ADHD ho napomenú, udelia mu pokarhanie a neriešia príčiny tohto správania, s odôvodnením, že on raz aj tak z ich triedy odíde alebo s presvedčením, že v každej triede sa jeden takýto žiak musí nachádzať. Tým ho len podporujú v jeho činnosti, lebo sa neodstraňuje zjavná porucha, ktorá mu bude v dospelosti spôsobovať problémy. Ak sa v triede nájde dieťa so symptómom ADD, je celkom pohodlné, veď nič nepotrebuje, nevyrušuje, nič nechce a vôbec to nie je problém, že ja pomalé.

Milénium malo jednu fantastickú myšlienku - mať v školách školských psychologov, ktorí by efektívne mohli takúto poruchu po rozhovore a diagnostikovaní zistiť a hlbšie sa žiakovi venovať na rozdiel od učiteľov, ktorí majú predsa len na starosti nielen výchovný, ale aj vzdelávací proces a väčší počet žiakov. Kto sa však dnes v takých slabo ohodnotených a vôbec nie priaznivých podmienkach ujme takejto úlohy? A čo rodičia týchto detí?

Život rodín s deťmi trpiacimi poruchami pozornosti nie je vždy jednoduchý. Viacerí rodičia si v mnohých situáciách pripadajú takmer ako druhotriedni občania postavení do pozície tých, ktorí ničomu nerozumejú a nič nechápu. Alebo sú považovaní za príliš ambiciózných rodičov, neschopných vyrovnáť sa s faktorom, že majú doma hlúpe, lenivé a zábudlivé dieťa či dieťa extrémne živé alebo skôr len nevychované a jeho výchovu nedokážu zvládnuť. Celé generácie ľudí sa snažia pre svoje deti vytvárať taký svet, aby sa im v ňom lepšie žilo. Rešpektujeme aj my deti, ktoré trpia poruchami ADHD, ADD a nielen týmito poruchami. Naučme sa ako učitelia uspokojovať ich špecifické potreby aj túžby, uplatňujme individuálny prístup namiesto častého znevažovania, podceňovania a označovania nálepkou, že sú to deti neschopné, alebo problémové.

Každý vzťah, do ktorého vstupujeme nám môže pomáhať, alebo nás ničiť. Je to jednoducho na nás, aký rozmer a priestor mu dáme, či sa necháme nevedome unášať, alebo v ňom budeme vedome pestovať kvality života.

Ktorou cestou chceme ísť? Aké podmienky si želáme pre deti, pre ich rodičov a ich rodiny? Čím sa necháme ovplyvňovať a formovať? Ako sa staviame k životu my? Aký postoj a aké podmienky na rozvoj prajeme, a čo sme schopní zabezpečiť všetkým deťom?

Odpovede na tieto otázky nosí každý sám v sebe.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Brierley, J.: 1994. 7 prvých let života rozhoduje. Portál. Praha. 1994. ISBN 80-7178-484-2
2. Campcell,R.: 2002. Ako milovať svoje dieťa. Porta libri. Bratislava. 2002. ISBN 8089067042
3. Erkert,A.: 2004. Hry pro usměřování agresivity. Portál. Praha. 2004. ISBN 80-7178-338-0
4. Ferrucci,P.: 1999. Deti nás učia. Bratislava : Sofa. Martin. 1999. ISBN 80-8575-290-5
5. Hanšpachová,J.: 2008. Veselé hry s malými deťmi. Portál. Praha. 2008. ISBN 80-7367-402-5
6. Mertin,V.; Gellernová, I.(Eds): 2003. Psychologie pro učitelky mateřské školy. Portál. Praha. 2003. ISBN 80-7178-799-X
7. Matějček, Z.: 2006. Výběr z díla. Karolínium. Praha. 2006. ISBN 80-2461-056-6
8. Nadeau,M.: 2003. Relaxační hry s dětmi. Portál, Praha. 2003. ISBN 80-8807-367-8
9. Šimanovský, Z.: 2008. Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu. Portál. Praha. 2008 ISBN 80-7367-426-7
10. Train, A.:1997. Špecifické poruchy chování a pozornosti. Portál . Praha. 1997 ISBN 80-7178-570-9
11. Vančová, A.: 2004. Syndróm ADHD – diagnostická kategória s frekventovaným výskytom porúch učenia a správania v symptomatologickom obraze. In: Niektoré aktuálne problémy z pedagogiky psychosociálne narušených. str. 133-151. Bratislava, Sapientia 2004. ISBN 80-969112-3-6. (2/2)
12. Vannoy, S. W.: 1999. 10 najväčších darov pre moje deti. Slovenský spisovateľ, Bratislava. 1999. ISBN 80-0220-094-58
13. Zelina, M.: 1993. Humanizácia školstva. Psychodiagnostika, Bratislava. 1993. ISBN 80-88714-00