Tahák pro rodiče a pedagogy

SenzoKids

13 SITUACÍ SPOJENÝCH S ADHD

KDYŽ DÍTĚ CHCE, ALE NEDOKÁŽE

Co v danou chvíli můžete **konkrétně udělat**

SenzoKids

ZAČÍT · ODHADNOUT ČAS · PŘESTAT

KDYŽ DÍTĚ VÍ, CO MÁ UDĚLAT — A PŘESTO TO NEJDE

Místo dalšího tlaku zkuste dítěti část „náročné práce" usnadnit.

1 Body doubling

→ Sedněte si na dvě minuty vedle dítěte a začněte společně.

2 Časová slepota

→ Udělejte čas viditelný pomocí časovače nebo obrázkového odpočtu.

3 Paralýza z úkolu

→ Zmenšete zadání na jediný první krok.

4 Hyperfokus

→ Před koncem činnosti dítě několikrát upozorněte.

5 Potíže s přechody

→ Dejte čas na přepnutí a držte se stejného přechodového rituálu.

SenzoKids

VZTAH · JEDNÁNÍ · PAMĚŤ · STIMULACE

KDYŽ „NECHCE“ NENÍ CELÝ PŘÍBĚH

Někdy dítě nepotřebuje více motivace, ale méně kroků a viditelnější oporu.

6 Citlivost na odmítnutí

→ Oddělte chování od dítěte:
„Tohle nejde, ale jsem tu s tebou.“

7 Exekutivní dysfunkce

→ Nahraďte dlouhé instrukce viditelným seznamem kroků.

8 „Sejde z očí, sejde z mysli“

→ Důležité věci nechte viditelné nebo je označte obrázkem.

9 Vyhledávání dopaminu

→ Přidejte do úkolu pohyb, novost nebo smyslový podnět.

SenzoKids

ROZHODOVÁNÍ · PŘETÍŽENÍ · ČEKÁNÍ · EMOCE

KDYŽ JE TOHO NA MOZEK I TĚLO MOC

Ve chvíli zahlcení snižte nároky. Schopnost domluvit se přijde až potom.

10 Paralýza z rozhodování

→ Nabídněte dvě konkrétní možnosti místo otevřené otázky.

11 Mentální přetížení

→ Omezte slova, hluk i počet současných požadavků.

12 Režim čekání

→ Rozdělte čekání: co uděláme teď a co bude potom.

13 Emoční zahlcení

→ Nejdřív pomozte zklidnit tělo. Situaci řešte až potom.

POHYB NEBO SMYSLOVÁ POMŮCKA

mohou být jednou z opor při čekání, přechodech a soustředění. Nejsou léčbou ADHD ani náhradou odborné péče.