Ako zvládať poruchy pozornosti detí v škole:

- V prvom rade je dôležitá **spolupráca medzi rodičom a učiteľom** dieťaťa. Zariaďte si zošit pre komunikáciu s rodičmi.
- Zo spolupráce nevynecháme ani samotné dieťa – spýtajte sa ho, čo by mu pomohlo. Deti s poruchou pozornosti mávajú rozvinutú intuíciu a sami vytušia, za akých podmienok by sa im škola najlepšie zvládala. Tým, že ukážete ochotu vypočuť si názor dieťaťa, posilňujete i jeho sebavedomie.
- Dôležitá je i emocionálna zložka učenia. Deti s ADD potrebujú **motiváciu a povzbudenie**, aby ich učenie bavilo. Využívajte pochvaly, nestavajte na strachu, pocitoch nudy a kritike.
- Deti s poruchou pozornosti potrebujú v prvom rade **štruktúru a poriadok**. Vnútorného poriadku nie sú vždy schopné, preto je potrebné podporiť ho vonkajším usporiadaním. Veďte deti k tomu, aby si všetko potrebné zapisovali. Deti potrebujú niekoho, kto by im udával smer a stanovoval hranice a pri učení potrebujú prehľadný systém.
- Stanovujte deťom **pravidlá**. Potrebujú vedieť, čo sa od nich očakáva. Je dobré, ak má dieťa k dispozícii pravidlá v písomnej forme.
- Využívajte **opakovaný a názorný výklad**.
- Dôležitý je častý **očný kontakt**. Pokiaľ sa dieťa s poruchou pozornosti v myšlienkach niekde zatúla, pomocou očného kontaktu ho dokážete priviesť späť do triedy. Očný kontakt pre dieťa predstavuje tiež podporu a uistenie.
- Posaďte dieťa bližšie ku katedre.
- Hranice stanovujte pre vlastné dobro dieťaťa, nie za trest. Vymedzujte ich jasne, dôsledne a zrozumiteľne.
- V spolupráci s rodičmi pomôžte dieťaťu zostaviť rozvrh činností po škole, aby sa vyhlo neštruktúrovanému času.
- Ak je to možné, obmedzte testy, ktoré sa píšu na čas.
- Umožnite dieťaťu, aby si občas mohlo odskočiť zo svojho miesta, poproste ho o pomoc pri rozdávaní zošitov, zotieraní tabule, rozdávaní pomôcok, PL a pod.
- Pre deti s poruchou pozornosti je dôležitá **spätná väzba**, najlepšie pravidelná. Pozitívna spätná väzba môže byť pre nich veľkým zdrojom povzbudenia.
- Veľké úlohy rozdeľte na menšie dielčie, ktoré sú prehľadnejšie a nepôsobia na dieťa demotivujúco.

- Nevystavujte dieťa nadmernému množstvu podnetov. Dieťa potom nevie, čomu sa venovať skôr a celkom vypne pozornosť.
- U detí podnecujte sebareflexiu rôznymi otázkami a štruktúrovanou spätnou väzbou.
- Pri snahe o nápravu správania je užitočný **bodový systém**, predovšetkým u menších detí. U starších detí je vhodné aspoň jasne vymedziť, čo sa od dieťaťa očakáva a dodržiavanie pozitívne oceniť, či už pochvalou alebo malou odmenou.
- Kedykoľvek je to možné, prenechajte zodpovednosť na dieťati.
- Je vhodné oboznámiť aj ostatné deti v triede, čo je to porucha pozornosti, čo to obnáša a prečo sa možno k dieťaťu s poruchou pozornosti budete chovať inak. Tým sa dá predchádzať posmievaniu ostatných detí.
- Nezabúdajte na **telesné cvičenie**. Deti si pri ňom vybijú nahromadenú energiu, lepšie sa sústredia. Cvičením sa podporuje tiež vylučovanie hormónov a neurochemických látok stabilizujúcich náladu.

Spracované podľa E. M. Hallowella