

Ako zvládať nepozorné dieťa

Pozornosť predstavuje sústredenie, koncentráciu, zameranie na určitý problém, ktorý vnímame ostro a ľahko si ho potom pamätáme.



Porucha pozornosti sa u väčšiny detí stáva najväčším problémom pri vstupe do školy. Vtedy je nutné, aby sa sústredili na činnosť, ktorá nie je veľmi motivujúca, zaujímavá (to predstavuje školská práca, domáca príprava na školu).

Prípravu detí s poruchou pozornosti na vyučovanie sprevádza množstvo problémov. Dieťa sa ťažko sústreďí, nedáva pozor, je myšlienkami úplne niekde inde. Jeho pozornosť upútava nielen to, čo je v izbe ale aj všetky podnety zvonka, či jeho vlastné nápady. Dieťa využíva všetky možnosti, ako od tejto činnosti uniknúť alebo ju

aspoň prerušiť...

Pri domácej príprave na vyučovanie je preto dôležité dodržiavať určité zásady:

- Je nutné vyčleniť dieťaťu **vhodný priestor na učenie**. Každé dieťa by malo mať svoj písací stôl a skrinku na učenie alebo aspoň stabilne určené miesto, kde si môže uložiť svoje veci a vypracovávať úlohy.
- Dieťa s poruchou pozornosti potrebuje **nerušený priestor** pre prípravu na vyučovanie, ktorý umožňuje vylúčiť všetky nepriaznivé rušivé podnety.
- **Písací stôl** by mal byť oddelený od ostatného priestoru zástenou alebo aspoň stenou z nábytku. Mal by byť orientovaný tak, aby dieťa sedelo čelom k stene. Okno by malo byť za dieťaťom alebo aspoň z boku (nevhodné je sedieť čelom k oknu). Na stene, ktorá je čelom k dieťaťu, by nemalo byť množstvo dekorácií alebo obrazov, ktoré by mohli odpútať pozornosť. Okno by malo byť taktiež zastreté žalúziami alebo záclonami.
- Miesto na učenie by malo byť **usporiadané, prehľadné, upravené, upratané**. Neporiadok odvádza pozornosť dieťaťa, zvyšuje jeho nesústredenosť.
- Na písacom stole doma či na školskej lavici by mali byť len **nevyhnutné pomôcky na učenie** a nič ostatné, čo by upútavalo pozornosť.
- Príprava do školy vyžaduje vždy **prítomnosť rodičov**. Rodič má s dieťaťom pracovať v dobrej nálade, v pohode, byť trpezlivý. Usmerňuje unikajúcu pozornosť dieťaťa, určuje postup jeho práce (podľa toho, ako je unavený) a učí ho zároveň určitému systému práce.

- Rodič je **dieťaťu oporou**, uistuje ho, že úlohy postupne zvládne, a že mu s nimi pomôže. Chváli ho aj za snahu, nielen v prípade, že sa mu niečo podarí.
- Rodičia by sa **nemali cítiť priamo zodpovední** za domáce úlohy alebo ich vypracovávať. Na riešenie úlohy by malo prísť dieťa samé.
- Pri domácich úlohách dať dieťaťu určitú **štruktúru písania domácich úloh** – každý deň v rovnakom čase, na rovnakom mieste, aby dieťa vedelo, čo ho čaká. Vedie to k upevňovaniu požadovaných pracovných návykov.
- Spoločne si prečítať, ako je úloha **zapísaná**, dovoliť dieťaťu, aby sa samo rozhodlo, ktorú úlohu si chce napísať **ako prvú**.
- Pokiaľ je úloha veľmi dlhá či časovo náročná, snažiť sa ju **zmysluplne a prehľadne rozdeliť na jednotlivé kroky**.
- Vo veľmi **krátkych časových úsekoch kontrolovať**, čo dieťa robí, podporiť ho a pochváliť za to, čo už má hotové.
- Pri vypracovávaní úloh sa snažíme **predchádzať chybám** – keď vidíme, že dieťa spravilo chybu, zastavíme ho a postup znova vysvetlíme. Na chybu alebo nesprávny postup pri čítaní, písaní a počítaní neupozorňujeme slovami ako „chyba“ alebo „zase zle“, ale slovami „pozor“, „opatrne“, „pozri sa ešte raz“, „skús to znova“. Môžeme ho aj vopred upozorniť na blížiacu sa ťažké miesto v texte, diktáme či na ťažký príklad: „Pozor, teraz to bude ťažšie, zložitejšie.“ Upútame tak pozornosť dieťaťa, predídeme chybám a zbytočnému stresu.
 - Dieťa je zaťažované len do **prvých známok únavy**. Pozornosť odníma, spotrebováva energiu, preto nemôžeme pokračovať ďalej ako do vyčerpania tejto zásoby. Pri učení platí teda zásada „**menej a častejšie než raz a dlho**“.
- **Striedaním činnosti**, odpočinku a pohybu či rôznych typov úloh pri príprave na vyučovanie pútame pozornosť a predchádzame únave. Napríklad striedame písomné úlohy s čítaním alebo matematikou.
- Dieťaťu umožníme **zmenu pracovnej polohy**, (dieťa si stúpne, ľahne na koberec, ak nepíše). Pokiaľ pracuje dobre, malý motorický nepokoj si nevšímame. Ak od totiž dieťaťa chceme, aby sedelo v pokoji, vynaloží viac vôle na zachovanie svojho motorického pokoja než na sústredenie sa na učenie.



Čo pomáha udržať pozornosť dieťaťa?

- ❖ Udržiavaniu pozornosti dieťaťa napomáha, ak ukážeme dieťaťu **zvolené pracovné materiály** a necháme ho pár minút, aby si ich prehliadlo.
- ❖ S dieťaťom sa snažíme pracovať v **dobe, keď sa najviac sústreďí**. Keď je unavené a viditeľne sa mu nedarí sústrediť sa, necháme ho odpočinúť si alebo sa pohybovo uvoľniť a až potom sa vrátíme k nedokončenej činnosti alebo ju vystriedame s inou činnosťou.
- ❖ Než sa začne s vysvetľovaním, uistíme sa, že dieťa **pokojne sedí** a nehrá sa s hračkami.

- ❖ Postupne vedieme dieťa k **sebaovládaniu, sebaregulácií** tým, že mu dávame pokyny typu: „*Neponáhľaj sa, počkaj chvíľu, skús to znova, pozri sa na to ešte raz*“...Dieťa tak vedieme k sebaoznaniu, že aj keď má poruchu pozornosti a kvôli nej robí chyby, môže tieto problémy ovplyvňovať, ak sa nebude ponáhľať a bude si svoju prácu kontrolovať.
- ❖ Napomínanie frázou: „*Dávaj pozor, sústred' sa*“ by sa nemalo stále opakovať. Pri napomínaní sa pokúšame **vylúčiť negatívne slová**. Nehovoríme: „Nepozerať sa von oknom“ ale radšej „Pozerať sa do svojej knižky“.
- ❖ Je dôležité si uvedomiť, že tieto deti môžu byť pohrúžené do hry viac ako iné deti, preto ich bude potrebné najprv **telesne upokojiť**, než sa získa ich pozornosť. Pamätať na to, že osobný kontakt zvyšuje, udržuje sústredenie. **Neverbálna komunikácia**, napríklad ukazovanie prstom, môže dieťaťu naznačiť dôležitosť úlohy.
- ❖ K opätovnému upútaniu pozornosti napomôže aj **využívanie rôznej intenzity a zafarbenia hlasu** (nemyslí sa tým podstatné zvýšenie hlasu). Hlas môžeme stišovať, mierne zrýchľovať či spomaľovať tempo reči, meniť rôzne melódiu, využívať prvky dramatizácie.
- ❖ Ak rodič nemá trpezlivosť učiť sa s dieťaťom, mohol by ho **doučovať aj niekto iný**, kto nie je na dieťaťu citovo angažovaný do takej miery ako rodič (napr. študent gymnázia alebo vysokej školy).
- ❖ Ak má nepozorné dieťa problémy v škole, je dôležité to **riešiť priamo s učiteľom**. Rodičia často nevedia, aký výkon podáva ich dieťa v škole.

Deti s poruchami pozornosti potrebujú trpezlivosť a podporu svojich rodičov:

- ❖ U detí s poruchou pozornosti je dôležité vzbudiť **záujem, nadšenie, humor**. Dieťa rado odpozerá nadšenie od iného, preto má s ním rodič robiť hlavne to, čo baví aj jeho samotného.
- ❖ Precvičovať schopnosť vnímania a sústredenia sa dieťaťa môže rodič **učením pesničiek a básničiek, rozprávaním príbehov** či **čítaním rozprávok**, ktoré podporuje schopnosť načúvania po dlhšiu dobu.
- ❖ **Skladanie puzzle** napomáha rozvíjať plánovanie, pozorné sledovanie a jemnú motoriku.
- ❖ **Pexeso** je tiež vhodné, lebo rozvíja vizuálnu pamäť dieťaťa
- ❖ Deti, u ktorých sa vyskytujú problémy s pozornosťou, je ťažšie nejako zabaviť alebo ich pre niečo nadchnúť. Preto je potrebné dať dieťaťu **čas a priestor**, aby sa niečomu naučili. Nie však pozeraním televízie, ktoré nepodporuje žiadnu z aktivít dieťaťa a nezvyšuje jeho pozornosť.

Vypracovala: Mgr. Jurina Ferenčíková, CPPPaP Rožňava

Použitá literatúra:

Jucovičová, D.; Žáčková, H. (2010). Neklidné a nesoustředěné dítě ve školě a v rodině. Praha: Grada

Kast – Zahn, A. (2007). Jak společně s dětmi zvládat výchovné krize. Brno: Copmuter Press

Kirbyová, A. (2000). Nešikovné dítě. Dyspraxie a další poruchy motoriky. Praha: Portál

Matějček, Z. (2010). Praxe dětského psychologického poradenství. Praha: Portál

Vágnerová, M. (1999). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál

http://displus.sk/article_203.htm, 10.9.2012, 9:18