

Ak aj tebe lekár alebo psychológ určil že máš ADHD alebo ak sa len chceš niečo o ADHD dozvedieť, môžeš si prečítať tento materiál. Nájdeš v ňom veľa zaujímavých informácií a rád.

Čo je to ADHD a ADD?

ADD po slovensky znamená porucha pozornosti. Ak je porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou, označuje sa ako ADHD. Pokiaľ máš ADHD alebo ADD pravdepodobne sú pre teba typické niektoré z nasledovných vlastností:

➤ *Problémy s pozornosťou*

Možno je pre teba ťažké dávať v škole pozor, sústrediť sa na výklad učiteľa alebo na to, čo máš práve robiť. Rozptyľujú ťa zvuky z okolia, napr. bzučiaci žiarovka, zakaškanie, padnutie pera atď. Často sa zasnívaš alebo úplne „vypneš“. Nedarí sa ti zorganizovať si veci a udržať si v nich poriadok, strácaš alebo zabúdaš rôzne veci, napr. i domáce úlohy. Možno sa ti nedarí dotiahnuť veci do konca.

➤ *Hyperaktivita*

Možno je pre teba ťažké vydržať v klude a potichu, keď to od teba dospelí žiadajú. Akoby ťa niečo nútilo vrtieť sa, poklepkávať prstami, hýbať rukami a nohami, pobežovať, rozprávať.

➤ *Impulzivita*

Možno máš niekedy problém vychádzať s ostatnými deťmi i s dospelými, máš s nimi často konflikty, vybuchuješ od hnevu. Možno sa do vecí vrháš príliš rýchlo, bez rozmyslenia, hovoríš alebo robíš veci, ktoré sú nebezpečné alebo druhých zraňujú.

➤ *Nerozhodnosť*

Možno ti naopak príliš dlho trvá, než sa do niečoho rozhúpeš, pretože si myslíš, že urobíš chybu, cítiš sa zmetene keď si musíš vybrať alebo sa rozhodnúť, školské práce ti trvajú dlhšie než spolužiakom.

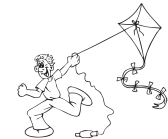
Čo ADHD a ADD určite neznamená?

Keď máš ADHD alebo ADD tvoj mozog ani telo NIE SÚ choré, nemáš v sebe žiadne škodlivé bacily a vôbec to neznamená, že si hlúpy, bláznivý alebo zlý človek.

Znamená to, že tvoj mozog funguje trochu odlišne, a to spôsobuje, že sa u teba prejavujú rysy ADHD. Tiež to znamená, že máš určité zvláštne schopnosti a nadanie. Deti s ADHD často prekypujú energiou, podnikajú množstvo vecí, rady skúšajú niečo nové, sú plné elánu a nadšenia. Často bývajú i tvorivé a v určitých oblastiach veľmi chytré.

Niekoľko užitočných rád, ako sa naučiť zvládať svoje ADHD:

- Chceš sa vyhnúť zbytočným problémom a nesprávnym rozhodnutiam, ktoré ťa dostanú do „maléru“? Nevrhaj sa do vecí bez rozmyslenia, ale nauč sa používať rozhodovacieho **DRAKA**.




D- dobre spoznaj situáciu, čo sa vlastne deje?

R- rozhoduj sa, rozmysli si ako sa môžeš zachovať, aké máš možnosti- čo dobré a čo zlé ti môžu jednotlivé možnosti priniesť?

A- až potom aplikuj, vyskúšaj najlepšiu možnosť

K- kriticky zhodnoť- osvedčila sa táto voľba, fungoval tento plán? Ak nie, vráť sa k tým ďalším, ktoré ťa napadli. Je medzi nimi taký, ktorý by mohol situáciu vylepšiť? Ak si nevieš rady, požiadaj o pomoc dospelého.

- Vieš ako zaručene postrácaš svoje veci, opäť na niečo zabudneš alebo stráviš dlhý čas hľadaním? – keď nebudeš mať vo veciach poriadok. Ak si budeš udržiavať svoju izbu i školskú tašku poupratované a každá vec bude mať svoje stále miesto, uľahčí ti to život.
- Pri učení, písaní úloh i počas vyučovania je dobré mať na lavici len veci, ktoré práve potrebuješ. Tak ťa nebude nič zbytočne vyrušovať.

- Spolu s rodičmi a učiteľom si môžeš vytvoriť svoj rozvrh činností po škole. Tak na nič nezabudneš a všetko postíhaš.
- Keď si na vyučovaní nepokojný a potrebuješ sa hýbať, skús sa hýbať tak, aby si tým ostatných nevyrušoval. Napr. sa pomaličky nakloň z jednej strany na druhú, pod lavicou si toč palcami alebo stláčaj mäkkú loptičku, zľahka a potichu poklepkávaj nohou, ohýbaj prsty na nohách atd. Uvoľniť sa môžeš aj pri rozdávaní zošitov, či pri utieraní tabule.
- Hnev je prirodzenou súčasťou nášho života, každý sa niekedy hnevá. Čo môžeš urobiť, aby si sa kvôli svojmu hnevu nedostal do problémov a neurobil niečo, čo by ťa neskôr mohlo mrziť?
 

Jedna možnosť je predstaviť si, že máš vlastný SEMAFÓR. Keď cítiš, že si nahnevaný, až rozčúlený svieti *červená- STOP!*- znamená to, že by si nemal robiť, to čo robíš a byť tam kde si, radšej odíď na bezpečnejšie miesto, inak by si sa mohol vytočiť a prestať sa ovládať. Ako sa potom zbaviť toho hnevu, ktorý cítiš? Možnosti sú rozličné. Môžeš vyskúšať napr. trhanie a krčenie papiera, napíš o svojom hneve, nakresli ho, buchni si alebo kopni do vankúša, určite sa ti uľaví aj pri športe, môžeš si napr. pobehať.
- Dospelí aj deti sú radi, keď sa k nim chováš milo a slušne, keď používaš slová ako prosím, ďakujem, prepáčte, môžem? Keď urobíš nejakú chybu, môžeš sa ospravedlniť a pokúsiť sa ju napraviť.
- So svojou rodinkou budeš lepšie vychádzať, keď sa budeš zapájať do rôznych rodinných aktivít a hier, keď sa budete spolu zabávať, ale aj keď rodičom alebo aj súrodencom ponúkneš svoju pomoc, keď ich za niečo pochváliš a dáš im najavo, že ich máš rád.

Mať ADHD môže byť niekedy naozaj náročné. Môže to vyzerať, že sa na teba stále niekto hnevá a že v škole vždy niečo neurobiš správne. Ale nezabúdaj- okolo teba je veľa ľudí, ktorí ti s ADHD môžu pomáhať. Patria k nim tvoji rodičia, učitelia, psychológ, lekár i ďalší odborníci. Najdôležitejšia je však tvoja SNAHA. S trochou snahy sa aj ty môžeš naučiť zvládať svoje ADHD ☺ !

Podľa J.F.Taylor z knihy *Jak prežiť s hyperaktivitou a poruchami pozornosti* (2012).

RADY PRE DETI S HYPERAKTIVITOU A PORUCHAMI POZORNOSTI (ADHD/ADD)



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie Rožňava

Letná 44, 048 01 Rožňava

Tel.č.: 058/732 20 95 e-mail: ppprv@stonline.sk www.cpppapr.v.sk