

AKO SA EFEKTÍVNE A ÚSPEŠNE UČIŤ S HYPERAKTÍVNEJŠÍMI DEŤMI



„Ak prečítate veľké množstvo kníh, budete toho veľa vedieť. Ak toho budete veľa vedieť, otvoria sa vám mnohé dvere.“

„Ach zase to učenie, znova zlá známka po niekoľko hodinovom učení sa doma...
... znova to schytali perá, ktoré ste našli pohádzané na podlahe...“

Toto žiaľ dôverne poznám a u nás to učenie, kedysi tiež nešlo bez detských nervov, bez slz a *po veľkej snahe prišla "odmena" v podobe zlej známky.*

... a preto som si dovoľila podeliť sa s Vami o pomôcku a konkrétne rady, ktoré pomohli pri učení nám.

U každého dieťaťa je to samozrejme individuálne, tak ako sme my ľudia rôzni, sú predsa aj deti. Takže to, čo fungovalo u nás, nemusí aj u Vás. A naopak, čo nefungovalo, ale vyskúšali sme - môže fungovať zase u Vás.

Táto príručka je iba malý ťahák a pomôcka k tomu, ako zvládnuť tento dlhodobý proces. Človeku vraj trvá 66 dní kým si osvojí nové návyky a deťom 6 mesiacov.

Pozrime sa na najčastejšie problémy pri učení sa a prečítajte si, ako to zvládnuť a posunúť sa efektívne ďalej tak, aby sa deti čo-to naučili a dostávali za svoju snahu patrične lepšie ohodnotenie v škole.

Ak sa Vám s deťmi podarí aspoň malý úspech a nájdete si chvíľku čas, budem rada, ak sa so mnou podelíte o Vašu spätnú väzbu.

Kontakty Vám nechám na konci príručky.

Mgr. Zuzana Lakatošová



NEUSTÁLE SA HÁDAME A PLAČEME KVÔLI DOMÁCIM ÚLOHÁM

Ak chcem zredukovať konflikty pri domácich úlohách, môžem :

- vystúpiť z diskusii tak, že nebudem oponovať názorom dieťaťa
- prejaviť pochopenie voči negatívnym pocitom svojho dieťaťa a vstúpiť do domácich úloh s otázkou

napr. "Áno, viem, na matiku nemáme náladu. Chceš to mať hneď za sebou alebo začneš najprv slovenčinou?"

- dať dieťaťu počas domácich úloh čas na vypustenie pary a uvoľnenie frustrácie

Nastavila som budík so slovami:

**"Tak! Skôr ako začneme, si poriadne na všetko ponadávaš!
10 minút, bez vulgarizmov."**

- (pravidlá máte asi každý iné) -

častokrát sa stalo, že skončil s nadávaním po 5 minútách a prešli sme na učenie.

- v pokojnej chvíli **POVEDAŤ** dieťaťu jasne a láskyplne, kde sú moje potreby
- vnímať dieťa v momentoch, keď spolupracuje a pochváliť ho za to

To, na čo sústredíte vašu pozornosť, bude silnieť.

- dať dieťaťu spätnú väzbu - zavedením

metódy gumených medvedíkov

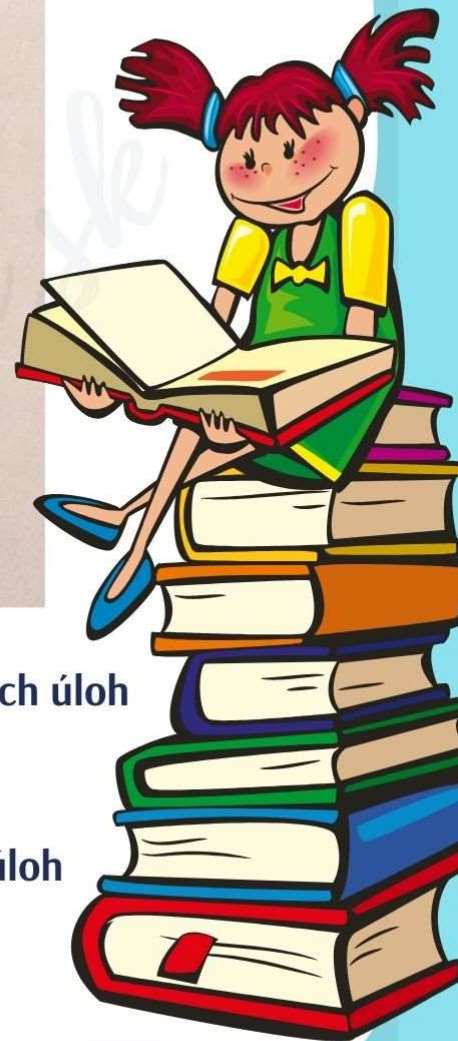
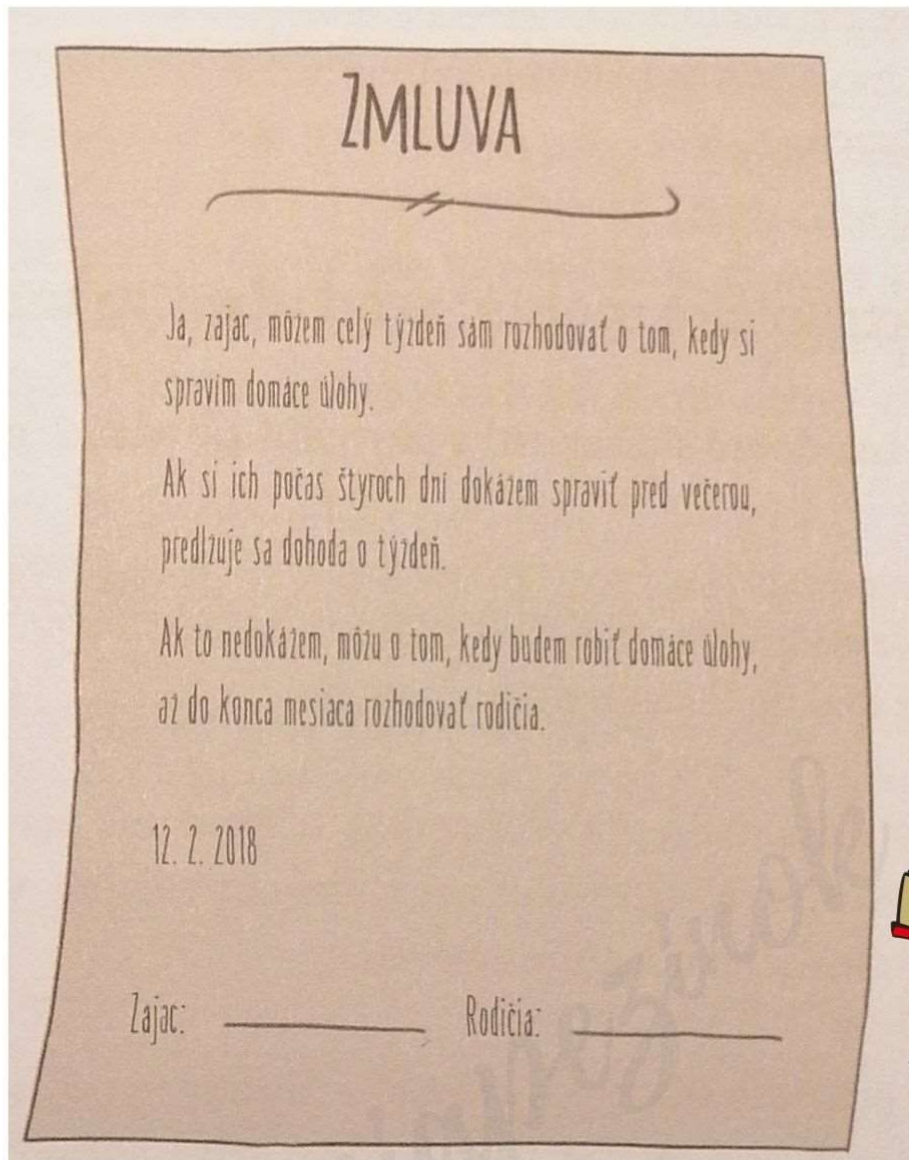
Na stôl dáte papier, na ktorý nakreslíte 10 políčok a do každého políčka, dáte 1 gumeného medvedíka - vo chvíli keď dieťa začne trucovať, vzdychať, otravovať, zjete mu bez slova gumeného medvedíka. (Deti budú chcieť nad Vami vyhrať a popri tom v tejto metóde hravo trénujú schopnosť sebaovládania).



NEUSTÁLE SA HÁDAME A PLAČEME KVÔLI DOMÁCIM ÚLOHÁM

Ak chcem zredukovať konflikty pri domácich úlohách, môžem:

- dať dieťaťu viac zodpovednosti slávnostným podpísaním **zmluvy o úlohách**



- elektronické médiá používať až po skončení domácich úloh
- rozložiť starostlivosť o domáce úlohy alebo zorganizovať výmenu detí pri písaní úloh
- prizvať k robeniu úloh spolužiaka alebo kamaráta

MOJE DIEŤA SA NEVIE SÚSTREDIŤ A JE AKO SPOMALENÉ

Aby moje dieťa pracovalo sústredenejšie a rýchlejšie, môžeme spolu :

- použiť pri učení inštrumentálnu hudbu
- zvoliť také miesto na učenie, ktoré ponúka čo najmenej emocionálneho rozptýlenia
- limitovať čas trvania domácich úloh
- zaviesť do učenia **pravidelné krátke prestávky** skôr, než sa dieťa unaví

Pauzy redukujú hádky. Urobte si prestávku skôr, než začne mať dieťa pocit, že ju potrebuje.

Už krátke 5-min. prestávky vedú k tomu, že sa dieťa pustí znova do učenia.

Cez prestávku treba zvoliť takú aktivitu, aby sa dala jednoducho ukončiť:

- **pozerať sa z okna**
 - **vypočúť si 2-3 obľúbené pesničky**
 - **rozprávať sa o niečom bezvýznamnom**
 - **niečo malé zjesť**
 - **na chvíľu zatvoriť oči a zasnívať sa**
 - **napiť sa**
 - **poskakať si 5 minút cez švihadlo**
 - **1x obehnúť okolo domu**
 - zabezpečiť pohyb pred domácimi úlohami
- Pohyb pred učením uvedie mozog do pohybu.**
- zaradiť pohyb aj do učenia
 - vytvoriť plán domácich úloh, podľa ktorého sa dieťa bude vedieť orientovať



MOJE DIEŤA MÁ NULOVÚ MOTIVÁCIU

Ak chcem zvýšiť motiváciu svojho dieťaťa pri učení, môžem :

- vysielat' signály, ktoré posilnia náš vzťah, napríklad povzbudzujúci úsmev alebo krátky dotyk
- prekvapiť dieťa malým občerstvením
- sadnúť si k dieťaťu a robiť si niečo svoje
- navrhnuť, aby sa s kamarátmi učili v skupine
- sľúbiť mu spoločnú hru alebo inú odmenu, keď si urobí domáce úlohy
- postarať sa o viac napätia tým, že vizualizujem pokrok, vyprovokujem dieťa k súťaživosti alebo ho povzbudím k tomu, aby pri učení vkĺzol do inej roly
- aktívne vzbudiť záujem tak, že sa ja sám/sama zaujímam o vzdelávací materiál svojho dieťaťa a kladiem otázky
- pochváliť dieťa, keď sa popasuje s namáhavými úlohami



TAK VEĽA SA UČÍME, A NIČ SA NA NÁS NENALEPÍ

Hyperaktívnejšie deti sa skôr pustia do učenia, keď:

- si uvedomia, že učením sa môže ich mozog aktívne meniť tak, že medzi nervovými bunkami vznikajú nové spojenia, už vzniknuté zosilnejú a ostatné zoslabnú
- sa dozvedia, že opakovanie je pre ich mozog niečo ako "silové cvičenie"
- "pomocnými myšlienkami" môžu dostať "svoj mozog" do dobrej pracovnej nálady
- učivo spoja s pozitívnymi pocitmi

Hyperaktívnejšie deti si viac zapamätajú, keď:

- si látku rozdelia na menšie časti a pravidelne ju opakujú
- pri chybe hneď zopakujú správnu odpoveď
- sa pri učení novej zručnosti sústredia na jednu oblasť (napr. veľké a malé písmo), pravidelne ju precvičujú a rýchlo získajú spätnú väzbu



MOJE DIEŤA JE CHAOTICKÉ A ZÁBUDLIVÉ

Jedna z najnamáhavejších úloh pre rodičov, ktorých dieťa je hyperaktívnejšie, je neustále upratovanie, organizovanie a hektické hľadanie predmetov, ktoré dieťa opäť raz niekde založilo alebo stratilo

Správanie dieťaťa bude usporiadanejšie a štruktúrovanejšie, keď si :

- pred každým dňom zaznačíte prehľad predmetov v zápisníku domácich úloh
- "pomocnými myšlienkami" môžu dostať "svoj mozog" do dobrej pracovnej nálady
- dohodnite sa na označení "žiadne domáce úlohy"

Je aj vaše dieťa skalopevne presvedčené o tom, že nemá žiadne domáce úlohy a pravidelne pri tom vyjde najavo, že je to len jeho pranie? Už nemáte energiu na to, aby ste sa ho to pravidelne pýtali a overovali si to? Mohol by Vám trochu pomôcť zápis - "**žiadne úlohy**". Uzavrite s vaším dieťaťom takúto dohodu:

"Ak z nejakého predmetu, napríklad z matematiky, nemá žiadne úlohy, musíš si to poznačiť do zošita úloh. Riadok "matematika" jednoducho preškrtnieš. Ak bude v tvojom zošite úloh preškrtnutý riadok, budem ti veriť. Ak zostane riadok prázdny, musíš zavolať spolužiakom alebo cez triedny chat zistiť, či nemáte niečo na úlohu."

Uhládné vedenie zápisníka domácich úloh uľahčuje dieťaťu mať prehľad.

- zavediete kontrolný systém pre zápisník domácich úloh, napríklad aj s podporou učiteľa
- založíte farebný systém na triedenie školského materiálu a jeho základné používanie denne precvičujete

MOJE DIEŤA JE CHAOTICKÉ A ZÁBUDLIVÉ

- na základe rovnakej schémy plánovania rozložíte domáce úlohy na týždeň a takýmto spôsobom pomôžete dieťaťu budovať plánovacie schopnosti
- odľahčíte pamäť tak, že do mobilu nastavíte pripomienku, odfotíte do mobilu lístok s termínmi alebo nastavíte budík
- pred spaním si s dieťaťom vizualizujte dôležité udalosti a povzbudíte ho, aby si ich predstavilo ako vo filme
- využijete prvých 5 minút pred domácimi úlohami na triedenie papierového chaosu v taške

PORIADOK ZA 5 MINÚT

1. krok: Spoločne vyprázdniť školskú tašku a všetky prázdne listy položíme na jedno miesto.
 2. krok: Prázdne listy vlepíme do zošita alebo zoradíme do fascikla. Medzitým môžeme podpísať správy pre rodičov a známky.
 3. krok: Dieťa začne s úlohami.
- nacvičíte si záverečnú kontrolu:

"Keď opustím miestnosť, obzriem sa, či som si všetko vzal!"



MOJE DIEŤA JE ČASTO FRUSTROVANÉ A RÝCHLO SA VZDÁVA

Hyperaktívnejšie deti toho musia veľa prehltnúť počas svojho školského života. Zlé známky, časté napomínania dospelých a odmietanie zo strany iných detí podlamujú ich sebadôveru a sebaúctu.

Dieťa môžem naučiť lepšie zaobchádzať s neúspechom tak, že :

- sa ho opýtam, čo by mu pomohlo prekonať sklamanie, keď príde domov so zlou známkou
- vytvorím si s ním rituál útechy, keď má pravidelne neúspech

"Máš ešte iný nápad, ako by si sa mohol zlepšiť v tomto predmete?"

"Veľmi by sa mi páčilo, keby si sa hneď nevzdal. Pod', ja viem, že si bojovník. Skúsme to znova"

Takýmito otázkami a myšlienkami ukazujeme dieťaťu, že nie je dôležité, či robí chyby alebo malo neúspech, ale je podstatné - **poučiť sa z toho,**
- **pokúsiť sa o to znova,**
- **nenechať sa ponížiť**

- zdôrazním mu, že aj napriek zlej známke je milovaným a hodnotným človekom
- rozprávam sa s ním o jeho neúspechoch a vysvetlím mu, že ich dosiahol vďaka svojej námahe a cvičením
- objasním mu, že prehry sú súčasťou vzdelávacieho procesu a pokroky je možné dosiahnuť vďaka námahe, tréningu a múdrym stratégiám
- som ako vzor a popasujem sa s úlohami, ktoré robia problémy mne
- trénujem s ním prekonávanie neúspechu

MOJE DIEŤA SA PRECEŇUJE A ŽIARLI NA SÚRODENCOV

V rodine dokážem vytvoriť uvoľnenejšiu atmosféru pri téme "výkon" tak, že :

- chválím pokroky dieťaťa v oblastiach, v ktorých má problémy
- sledujem malé zlepšenia a dávam najavo svoju radosť
- vyjadrím **konštruktívnu kritiku** a sformulujem svoje prania do budúcnosti, namiesto pripomínania chýb z minulosti
- neporovnávam silné a slabé stránky súrodencov, ale postavím do centra pozornosti láskyplné spolunažívanie



HYPERAKTÍVNEJŠIE DETI MAJÚ SKRYTÉ TALENTY

Keď sa poriadne prizrieme, silné stránky detí sa často skrývajú za ich slabosťami - presne tak, ako pri medaile s dvoma stranami.

Dieťa môžem posilniť tak, že :

- mu sprostredkujem, že má silné stránky a verím, že si v budúcom (pracovnom) živote dobre poradí
- cez deň vyhradíme čas, kedy sa dieťa bude môcť venovať svojim záľubám a záujmom
- hovoríme s ním o jeho vzoroch, želaniach a snoch
- ukážeme záujem o koníčky a znalosti dieťaťa tým, že mu kladieme otázky alebo si necháme od neho niečo vysvetliť
- povzbudíme dieťa k aktivite v oblasti jeho záujmov a spoločne navštívime veľtrh, výstavu alebo filmové predstavenie
- pouvažujeme, v ktorých združeniach alebo kurzoch môže naše dieťa natrafiť na rovnako zmýšľajúcich a umožníme mu k nim prístup
- sprevádzame ho na zápasy, hudobné vystúpenia, výstavy alebo stretnutia a povzbudzujeme ho
- z času na čas finančne podporíme jeho koníčky, napríklad príspevkom na športovú výbavu, knihy, stavebný materiál alebo pomôcky na maľovanie
- s dieťaťom spoločne popremýšľame, ako môže prispieť spoločnosti o ochrane prostredia a budeme brať jeho prosby vážne
- vedíme denník silných stránok dieťaťa a podelíme sa s dieťaťom o naše pozorovania

HYPERAKTÍVNEJŠIE DETI MAJÚ SKRYTÉ TALENTY

- uvedomíme si, že školský úspech je vybudovaný len na časti kompetencií, ktoré sú dôležité pre povolanie
- nezabúdame, že s nepozornosťou, hyperaktivitou a impulzívnosťou, ktoré sa vymykajú bežným normám, sú spojené aj silné stránky ako bohatá fantázia, aktívny životný štýl, pevná vôľa a dobrá schopnosť presadiť sa
- dôverovať presvedčeniu, že naše dieťa pôjde svojou cestou a naše úsilie výrazne prispieva k posilneniu nášho dieťaťa - deň čo deň.



AKO MÔŽEME VYBUDOVAŤ SPOLUPRÁCU SO ŠKOLOU ?

Je relatívne jednoduché vybudovať spoluprácu so školou a s učiteľmi, keď dieťa na hodine aktívne spolupracuje, dodržiava pravidlá, bez problémov vychádza so spolužiakmi a má dobré známky. Viditeľne horšie sa buduje vtedy, keď sa na rodičovskej konzultácii dozvieme, že sa vaše dieťa správa v škole "neprimerane", vťahuje učiteľov do boja o moc, pozornosť, pri práci v tichosti nespraví samo ani čiarku alebo je počas vyučovania zasnené. Dobré vzťahy medzi rodičmi a pedagógmi, by boli práve v tomto prípade potrebné, no žiaľ, situácia sa často vyhroťí.

Spolupráca so školou sa podarí tak, že:

- si spolu s dieťaťom uvedomíme, že aj učiteľ môže mať zlý deň a že netreba brať každé slovo vážne
- si pred rozhovorom premyslím, ktoré informácie potrebujem, a ktoré návrhy chcem učiteľovi povedať

Zapišem si to (väčšia istota, že na nič nezabudnem)

- ak je to možné, začnem rozhovor pozitívne. Môžem napríklad vyzdvihnúť, čo už v škole, podľa môjho názoru, funguje dobre a čo si na učiteľovi ja a moje dieťa vážime
- v konfliktoch medzi dieťaťom a učiteľom sa neprikláňam hneď na niektorú zo strán, ale v pokoji si vypočujem obe strany - bez výčitiek a unáhlených záverov
- problém stručne opíšem a poprosím učiteľov o rady otázkami typu:
"Čo si o tom myslíte?"
"Čo ste pozorovali?"
"Môžete mi poradiť, ako môžem naše dieťa ešte lepšie podporiť?"

AKO MÔŽEME VYBUDOVAŤ SPOLUPRÁCU SO ŠKOLOU ?

- moje **požiadavky predostriem ako priania, nie ako príkazy.**

Na to sa hodia formulácie:

"Bolo by pekné, keby.."

"Nášmu dieťaťu by pomohlo keby..."

"Bol by som rád, keby..."

- učiteľovi dám vedieť, na akých cieľoch momentálne pracujeme (napr. spracovanie zadaných projektov, kompletný zošit domácich úloh, pracovné tempo, etc.)
- môžeme sa učiteľa opýtať, či má nejaké požiadavky na nás, ako na rodičov, príp. ako môžem podporiť učiteľa pri práci s naším dieťaťom
- požiadavky si môžeme neskôr zapísať a s učiteľom pravidelne komunikovať
- učiteľovi poskytujem pravidelný feedback a vyjadrím vďaku, keď sa učiteľ podujme na určitých zmenách nášho dieťaťa



ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV:

- Rietzler S., Grolimund F., Erfolgreich lernen mit ADHS. Der praktische Ratgeber für Eltern, 2016
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/>



Kontakt pre Vašu spätnú väzbu:

mediacia.lakatosova@gmail.com

www.mediaciapezinok.sk

Túto príručku pre Vás spracovala:

Mgr. Zuzana Lakatošová