



**Dítě s poruchou pozornosti (ADHD, ADD)
doma i ve škole
Mgr. Jana Divoká**

**Každý člověk dělá v danou chvíli
to nejlepší, co umí!**

Jaký je můj cíl?

Deklarovat přesvědčení, že si každé dítě zaslouží podporu a žádná situace není tak špatná, abychom v ní nemohli najít alespoň špetku naděje na možné řešení.

Požádat, abychom nenálepkovali, nezavírali si dveře „diagnózou“, nelámali nad dětmi hůl a spíše viděli jak dítěti v danou chvíli je, nikoliv jaké je a tomu přizpůsobili i přístup k němu a komunikaci s ním...

Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami

V praxi se již neuplatňuje přístup z pohledu diagnózy, ale speciálních vzdělávacích potřeb!

- **Žáci se zdravotním postižením** – mentální, tělesné, zrakové, sluchové, vady řeči nebo narušení komunikační schopnosti, kombinované postižení, autismus, vývojové poruchy učení a chování

Např. děti s mentální retardací, upoutané na vozík, nevidomé, neslyšící, dysartrici (většinou po DMO), **ADHD, ADD, SPU**, psychiatrické onemocnění, Aspergerův syndrom aj.

ADHD - ADD

- neurovývojová porucha – atypický vývoj mozku, nezralost
- Zkratka ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) - syndrom deficitu pozornosti spojený s hyperaktivitou
- Zkratka ADD (*Attention Deficit Disorder*) - syndrom deficitu pozornosti bez hyperaktivity (chápán jako podřazený ADHD)

ADHD (ADD) projevy



Poruchy pozornosti ADHD, ADD...

- Kombinace – porucha pozornosti – hyperaktivita - impulsivita
- **Konkrétní projevy** – pozornost zaměřená na detaily; chyby z nedbalosti; obtíže v koncentraci pozornosti na úkoly; jako když neposlouchá, co se říká; nedodržování instrukcí; nepořádek na svém místě – ve svých věcech; nedokončování úkolů; opoziční chování, vzdor; nepochopení instrukcí; neorganizovanost v úkolech a aktivitách; oddalování úkolů vyžadujících mentální úsilí; ztrácení věcí; lehké rozptýlení okolními podněty
- **Projevy hyperaktivity/ impulsivity** - třepání rukama, nohama, vrtění na židli; odcházení z místa; neklid při hře či jiných aktivitách ve volném čase; pobíhání kolem v situacích, kdy se očekává, že zůstane sedět; překotné odpovědi, aniž si vyslechne otázku; potíže při stání v řadě a hrách či skupinových činnostech

Touha po kamarádech – ale „ježečci“

Přidruženě – poruchy v oblasti vnímání, motoriky, paměti, myšlení, řeči, emocí, SPU, autistické rysy, poruchy chování

Projevy jsou zjevné doma i ve škole i na jiných místech. Pokud tomu tak není – pak zřejmě příčina je v nevhodných podmínkách v rodině či škole.

ADHD jako diagnóza, pokud symptomy omezují dítě v každodenním životě.



Důsledky pro každodenní život dítěte

- omezení v řízené činnosti
- potřebuje příliš mnoho času na splnění zadané práce
- častá chybovost – negativní reakce okolí
- neustálé neúspěchy – snížení sebedůvěry
- obranné chování - sociální oblast, opoziční chování ve vztahu ke školní práci

Potíže dětí s poruchou pozornosti a jejich řešení

- Učení se novým věcem
- Neorganizovanost a nesamostatnost
- Nízká sebedůvěra
- Napětí mezi dospělým a dítětem
- Neposednost – zasněnost
- Stres ve skupině dětí – v komunikaci, přátelství
- Vypořádávání se se silnými emocemi



12 komiksových příběhů
s návodem, jak připravit
dítě na základní školu

Uvnitř
tipy a rady
speciálního
pedagoga

Hana Otevřelová

Martin Otevřel



Minipříběhy dětí se specifickými poruchami učení a chování



Jak se projevuje dítě s hyperaktivitou a impulzivitou? Tak například:

vrčí se na židli neposedí

často mluví je stále v akci

dlouho u ničeho nevydrží je nedočkavé

je stále neklidné

často si s něčím hraje má výkyvy nálad

nedomyslí důsledky má sklony k afektu

má potíže dohodnout se s kamarády

je překotné v myšlení

nesoustředí se je rychle unavitelné

má potíže s usínáním ...

jak rozpoznat poruchy učení

12. Hyperaktivita, impulzivita



ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou a impulzivitou, patří do specifických poruch chování





Hyperaktivita, impulzivita



Etiologie (příčiny)

- zejm. kombinace komplikací v těhotenství i porodu a dědičnosti (až 60 %), rodinného zázemí, stylu výchovy a školy
- mozek dětí může vykazovat změn v některých strukturách nebo nedostatek přenašečů nervových vzruchů mezi nervovými buňkami
- nemusí – a často také nebývá - být dotčen intelekt
- 5 – 7 % dětí - častěji chlapci (až 4 krát)
- Organické – neurotické ADHD (děti z NRP)

Oč tu běží je SEBEÚCTA

Bazální příběh o tom, kdo jsem!
Odpovídá na otázku – Jsem zde na
světě správně – vítaný/á?

Základní lidské potřeby

**SEBE-
PŘESAŇ**

**POTŘEBA UZNÁNÍ,
ÚCTY**

seberealizace, status

**POTŘEBA LÁSKY A
SOUNÁLEŽITOSTI**

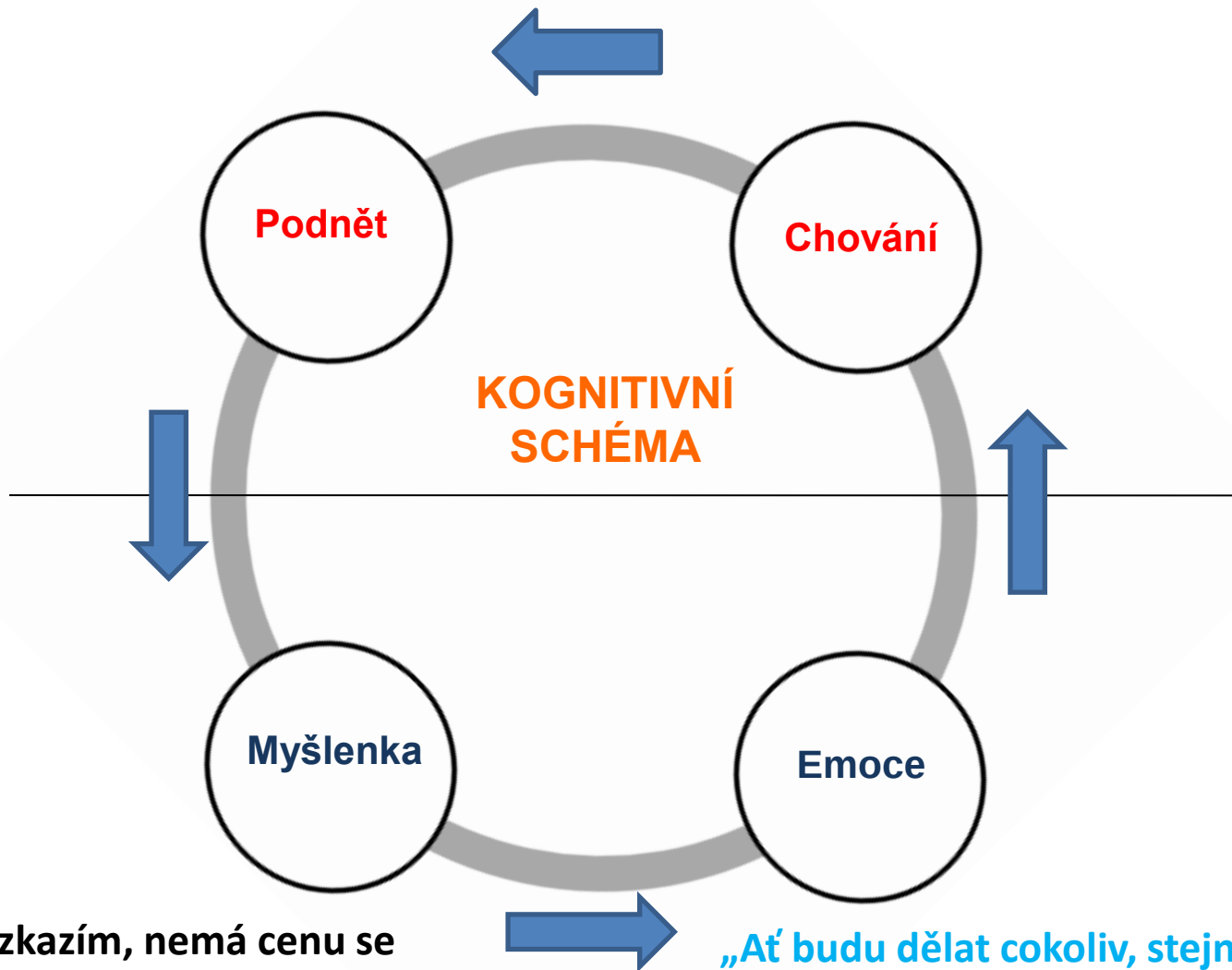
přátelství, partnerský vztah, mít
rodinu

POTŘEBA BEZPEČÍ

přístup ke zdrojům, ochrana před
nebezpečím

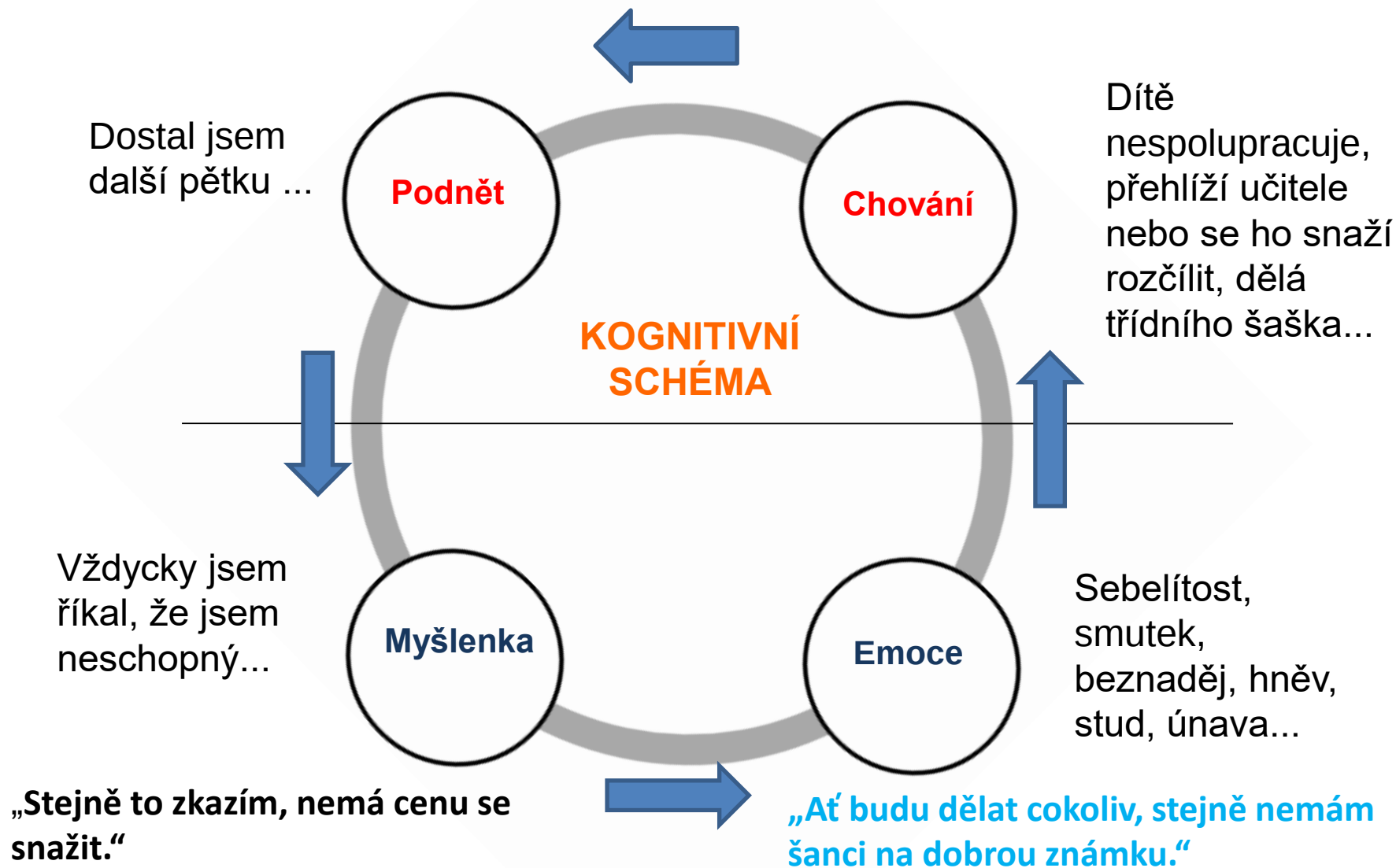
FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

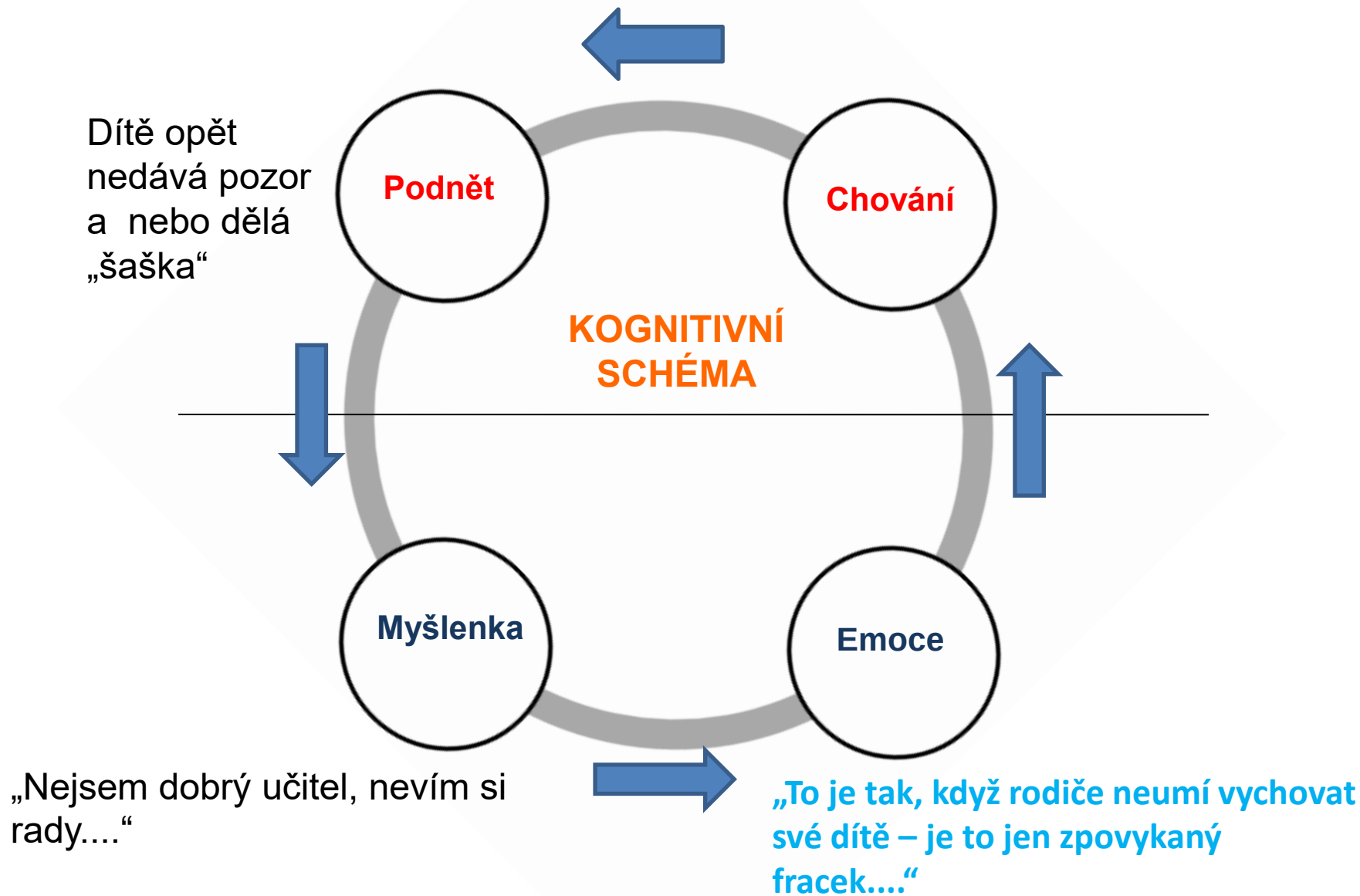
voda, spánek, potrava, dýchání, regulace tělesné
teploty, vylučování a vyměšování, fyzické aktivity,
rozmnožování



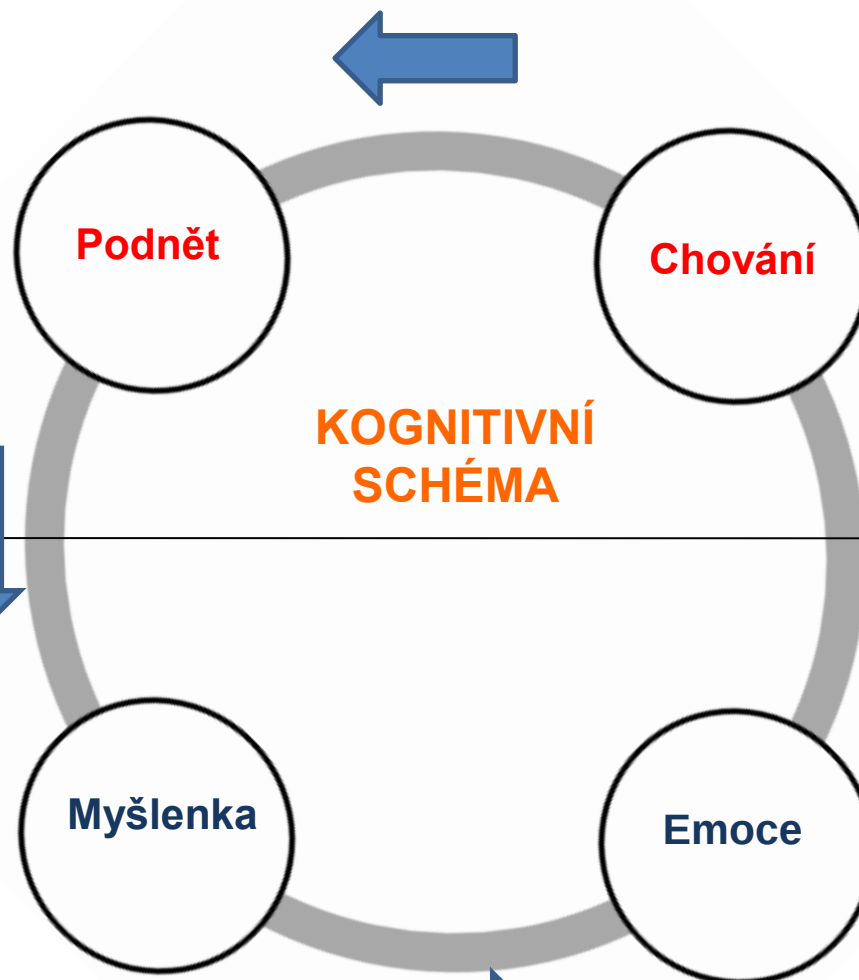
„Stejně to zkazím, nemá cenu se snažit.“

„Ať budu dělat cokoliv, stejně nemám šanci na dobrou známku.“





Další
neúspěch
dítěte ve
škole....



„Nejsem dobrý rodič.“

„Když má dítě problém, může za to škola!“

Co je to pozornost?

- **psychický stav** - charakteristika jedince po určitou dobu – záměrná x bezděčná
- **aktivační funkce** - užitečná prapředkům – pokud se objevil nový podnět - aktivace stresového mechanismu - pokud se podnět opakuje – sníží se i citlivost (pozornost) k ní
- **srovnávána s funkcí „reflektoru“** - v daný okamžik soustředí světlo na místa důležitá

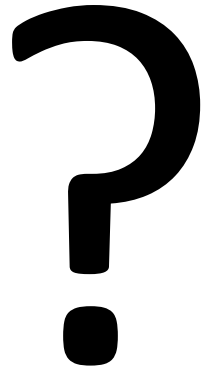
Co nám umožňuje pozornost?

- pozornost umožňuje provádět úkoly, úkony nebo dlouhodobé duševní úsilí s nutností rozlišovat podstatné od nepodstatného
- dobré řízení pozornosti - soustředěná práce a pokračování v ní závisí na **ZÁJMU, MOTIVACI A OCHOTĚ VYNALOŽIT ÚSILÍ**

Podmínky pro lepší soustředěnost

- **motivace** (hra – herní činnosti citově zabarvené, poutavé – např. dítě předškolního věku se na takovou činnost dokáže soustředit delší dobu)
- **střídání činností** ev. zařazování přestávek
- **návyk** zabývat se soustředěnou činností
- **dobrá aktivace** nervového CNS

Přeceňování dětské pozornosti?



Průměrná doba nepřetržitého soustředění (bez přestávky)

Děti	Doba nepřetržitého soustředění
5-7 let	15 minut
7-10 let	20 minut
10-12 let	20 – 25 minut
12-14 let	Cca 30 minut

Winter, B.: Jak na ADHD a problémy s pozorností. Edika, 2016 str.21

PROBLÉMY S POZORNOSTÍ

Určité situace: vyčerpání, nemoc, nevyspání, rozčilenost, těžké životní období - trauma, léky, vada sluchu nebo zraku, opožděný vývoj, nezdravý životní styl, nedostatek pohybu, čas trávený u médií, snížená inteligence, nevhodné sociální zázemí

V dětství jsou naprosto běžné - některé děti jsou však v oblasti problémů s pozorností nápadnější - mají zvýšenou vzrušivost CNS...



Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti

Rádce pro děti s ADHD a ADD

John F. Taylor

Z anglického originálu

The Survival Guide for Kids with ADD or ADHD

přeložila Petra Diestlerová

Odpovědná redaktorka Marie Těthalová

Technická redaktorka Kateřina Tvrďá

Grafická úprava a sazba Jan Hampl

Obálka Kateřina Tvrďá

Ilustrace Tad Herr

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 2211. publikaci.

128 stran. Vydání první, Praha 2012

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.

Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

fax: 283 028 208

na internetu: obchod@portal.cz, www.portal.cz


portál


portál

Máte neklidné, nesoustředěné dítě?

Metody práce s dětmi
s ADHD
především pro
učitele a vychovatele

Drahomíra Jucovičová
Hana Žáčková



Vydala:

PaedDr. Drahomíra Jucovičová
- nakladatelství D + H

Autorky:

PaedDr. Drahomíra Jucovičová,
PaedDr. et Mgr. Hana Žáčková

Tisk:

VanDruck Sedlčany
4. aktualizované vydání
Praha 2017

ISBN 978-80-87295-24-3



Efektivní komunikaci brání:

- přílišná zvědavost
- netolerance
- zahrnování radami
- používání příkazů a zákazů
- nátlak, naléhání, vyhrožování
- mentorování, domlouvání
- tendence hodnotit, soudit druhé, jejich postoje, názory apod.
- nedostatek empatie, necitlivost
- netrpělivost.

Je velký rozdíl mezi dítětem s ADHD, které je dobře výchovně vedené, a které ne. Správný postup při výchově dokáže zmírnit nebo až omezit nežádoucí projevy na minimum - dítě pak nemívá ve škole a ve svém okolí takové problémy (bývá pak charakterizováno slovy: „On je sice živý, ale jinak hodný, nemyslí to zle a snaží se.“). Oproti tomu při nesprávně vedené výchově se projevy ADHD u dítěte naopak umocní, jsou více nápadné (tyto děti bývají pak charakterizovány jako „nezvladatelné“ a jsou často svým okolím odmítány, bývají nepříjemné nejen dospělým, ale i dětem).

Někdy se však stává, že i při správném výchovném vedení narážejí rodiče dítěte s ADHD na nepochopení, kritiku ze strany nejen učitelů, ale např. i prarodičů. Rodiče bývají obviňováni z nezvládnání výchovy, přílišné benevolence vůči dítěti, nedostatku péče o dítě atp. Tato kritika může pramenit z **neznalosti problematiky ADHD, neschopnosti odlišit její projevy od nekázně**, z pocitu ohrožení (obavy z nezvládnutí dítěte jsou pak řešeny snahou o přesun viny na někoho jiného, převezení dítěte na jinou školu atp.), někdy také z porovnávání chování dítěte s ADHD s dítětem bez poruchy, které je ale nesprávné.

Nesmíme zapomínat, že **lidská kvalita se projeví i ve schopnosti přijímat odlišnosti**, být tolerantní (děti s ADHD za své odlišné projevy nemohou), v pochopení a pomoci.

Cílem rodičů, ale i učitelů při výchově dítěte s ADHD by proto mělo být nalezení způsobu, jak si počínat v soužití s dítětem tak, aby se dosáhlo stavu přijatelného pro obě strany - **snažit se rozlišit, za co dítě ve svých projevech může, a tudíž si zaslouží potrestání, a za co naopak nemůže a trestání je zcela nevhodné** - vede jen ke sníženému sebevědomí, k pocitům méněcennosti či k větší zatvzrzelosti dítěte. Ostatně, jak již bylo uvedeno, ADHD je záležitostí poruchy funkce centrální nervové soustavy - za některé projevy tudíž dítě opravdu nemůže a v průběhu jejího dozrávání se některé z nich samy upraví.

Tipy na práci s dětmi s ADHD

Co je obzvláště důležité – očima praxe – matky a pedagoga!

- Pravidla - hranice a struktura- pomalé změny (jistota, bezpečí)
- Trpělivost (spíše tolerance nevhodného chování)
- Umožnit dítěti zažívat úspěch – posilovat silné stránky
- Formulovat příkazy jasně – ne „nezlob“ – „soustřed' se“ – pro dítě jsou neříkající - lepší je bez diskuse o vhodnosti chování – tak to má být a hotovo!
- Častá zpětná vazba, chválit za dílčí pokroky
- Jednoduché, málokrokové, splnitelné a krátké úkoly
- Nastavit přiměřený systém odměn a případných „trestů“ – resp. přirozených následků
- Zdravý životní styl (pravidelný režim dne vč. relaxace a pohybu) a vzor dospělého!
- Jednotná výchova - doma

Promýšlení práce

- **reálnost zvládnutí úkolu** – nepodporovat naučenou bezmocnost
- **přesné zadání úkolu** – krokovost – plán – jedna činnost navazuje na druhou – pracovní pomůcky, vizualizace – názorná výuka
- **mluvit s dítětem o dovednosti/ úkolu** – co o něm ví, proč je dobré ho zvládnout, jak bude postupovat, co z toho již umí – co bude nové... (doplnit informace – ale ne mnoho najednou)
- **zavést systém bodování** (sbírání – směna)

Pochvala – zpětná vazba

- **chválit za konkrétní kroky** – kdy se chová žádoucím způsobem
- **nechme dítě zakusit chybu**, ale budíme mu v té chvíli oporou – bezprostřední laskavá vazba, co mohlo udělat jinak.
- **věcné upozornění** ve chvílích, kdy dítě nedělá, co má, nebo se nechová žádoucím způsobem (porušuje pravidla) – jasný pokyn, co má dělat.
- **budíme vzorem** při řešení situací i úkolů

Zvyšujeme kompetenci dítěte

- zapojovat dítě do denních činností (doma i ve škole)
- seznam úkolů, které dítě denně zvládne – spolehlivě
- postupy činností (recepty)
- hra – řekni mi přesně, co mám dělat!

Sebeorganizace

- učit dítě – dívat se a poslouchat – zklidnit se –
matafora „motor na příslušné otáčky“
- zvýšení bdělosti – cvičení
- pitný režim – napij se!
- správné sezení a uspořádání místa
- připomínat nutnost kontroly

BRITTA WINTER

Praktické
tipy pro
každý den

Jak na **ADHD** a problémy s pozorností

*poruchy koordinace
a koncentrace,
malá sebedůvěra,
nepozornost,
společné vzdělávání*

edika.

Jak na ADHD a problémy s pozorností

Praktické tipy pro každý den

Britta Winter

Překlad: Zuzana Mikesková

Odborná korektura: Zdeňka Michalová

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Bildnachweis:

Fotos im Innenteil: Helge Krückeberg, Hannover

Illustrationen: Frauke Lehn, Stuttgart

Grafikbearbeitung: Tina Wahl, Stuttgart

Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise etwas mit der Krankheit zu tun.

Original German title: Komm, das schaffst du – Aufmerksamkeitsprobleme und ADHS,
2nd edition by Britta Winter

© 2017 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage GmbH & Co.KG, Stuttgart, Germany

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-1304-6

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem
Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 32 459.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být
kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

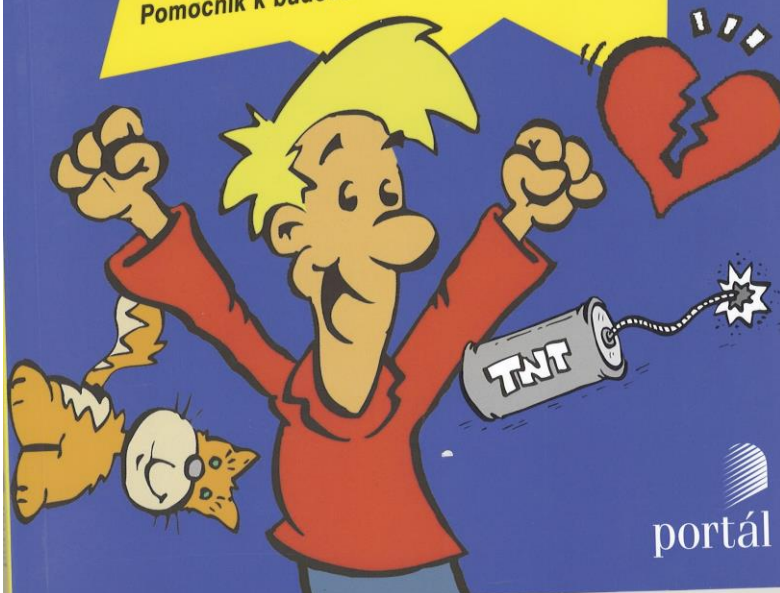
1. vydání


ALBATROS MEDIA

Gershen Kaufman, Lev Raphael, Pamela Espeland

Jak přežít, když si nevěřím

Pomocník k budování zdravého sebevědomí a vnitřní síly



portál

Gershen Kaufman, Lev Raphael, Pamela Espeland

Jak přežít, když si nevěřím

*Pomocník k budování zdravého
sebevědomí a vnitřní síly*

Z anglického originálu *Stick up for yourself!*
přeložila Petra Dieštlarová.

Odpovědná redaktorka Marie Těthalová

Technická redaktorka Kateřina Tvrdá

Sazba Jana Mrázková

Obálka Kateřina Tvrdá

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 2576. publikaci, 120 stran.

Vydání první, Praha 2014

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.,

Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <http://obchod.portal.cz>

nebo e-mailem: obchod@portal.cz

portál

Bud'te blízko...

- zaměření na to, co dítě momentálně zajímá, v kterých momentech se dítě angažuje a postupuje se ctižádostí
 - pátrat po pozitivěch – co umí dobře – nechte si to vysvětlit – bud'te blízko
 - co na dítěti mají rády ostatní děti
- TIP! Plakát s pozitivními stránkami...

Bud'te bezpeční...

- ritualizace (režim dne - plány na den - týden) – na viditelném místě – piktogramy
- předem informujte o změně
- činnosti časově ohraničujte – začátek - konec nástěnné hodiny
- činnosti by se neměly překrývat – dokončit jednu – následuje další
- pevná pravidla – důslednost
- kartičky – průběh činností
- humor a fantazie jako prevence eskalace napětí

Trik s pochvalou

- mluvit s dítětem spíše o žádoucím chování – oddělovat pochvalu a kritiku
- chválit v prvních náznacích pozitivního chování
- přesně vystihnout, co bylo dobré
- obměňovat slova chvály

TIP – plakát slov chvály...

Přirozené důsledky aneb když nic nezabírá

- nechat dítě ochutnat důsledky svého chování – ale s laskavostí a ne „satisfakcí pro dospělého“ – cílené!
- něco za něco...usilovat o vnitřní motivaci je zbytečné
- **SIGNÁL STOP!** - dítě by mělo vědět i důsledky, co se stane, když neuposlechne signál, pochvala, když zareaguje, musí dostat jasný signál, co má po signálu dělat, co se očekává; využívat s rozmyslem v „krizových situacích“
- **Signál STOP od dítěte** – nerozumí situaci, cítí se přetížené, bezmocné, nespravedlivě nařčené...

Emoce...

- TIP semafor

Zelená – jsem v pohodě

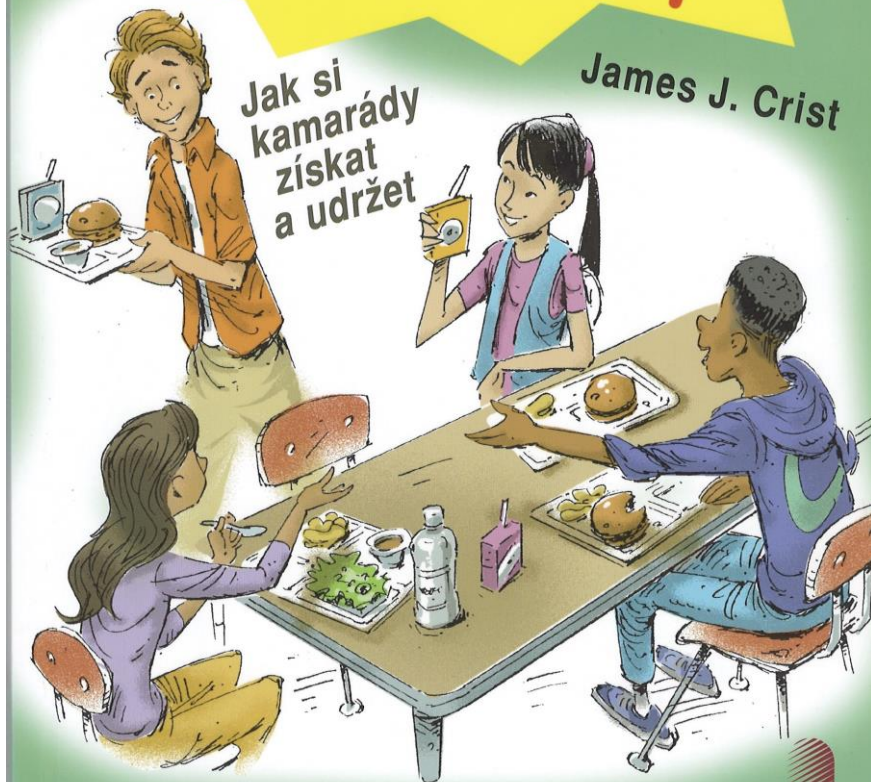
Oranžová – pozor – začínám se kvůli něčemu zlobit/ začínám mít strach - úzkost – dýchám – mám na tyto situace nějaký trik

Červená STOP – už se zlobím/mám velký strach – velkou úzkost – je čas zhluboka dýchat a pokusit se jednat dle „krizového plánu“ – ODEJÍT - MYSLET NA NĚCO POZITIVNÍHO - VYHLEDAT POMOC DOSPĚLÉHO...

Jak přežít, když nemám kamarády

Jak si
kamarády
získat
a udržet

James J. Crist



portál

Jak přežít, když nemám kamarády

Jak si
kamarády
získat
a udržet

James J. Crist

Z anglického originálu

The Survival Guide for Making and Being Friends

přeložila Petra Diestlerová.

Odpovědná redaktorka Marie Těthalová

Technická redaktorka Kateřina Tvrdá

Sazba Jan Hampl

Obálka Kateřina Tvrdá

Ilustrace Jimmy Holder

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 2932. publikaci.

136 stran. Vydání první, Praha 2017

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.,

Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <http://obchod.portal.cz>

nebo e-mailem: obchod@portal.cz

portál

Elizabeth Verdick, Marjorie Lisovskis

Jak přežít, když mě všechno štve

*Rádce pro děti, které jsou vznětlivé
a neumějí udržet emoce na uzdě*



Elizabeth Verdick, Marjorie Lisovskis

Jak přežít, když mě všechno štve

*Rádce pro děti, které jsou vznětlivé
a neumějí udržet emoce na uzdě*

Z anglického originálu

How to Take the Grrrr Out of Anger

přeložila Petra Diestlerová.

Odpovědná redaktorka Marie Těthalová

Technická redaktorka Kateřina Tvrďá

Sazba Jan Hampl

Obálku podle původního vydání

upravila Kateřina Tvrďá

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 2468. publikaci.

120 stran. Vydání první, Praha 2014

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.,

Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <http://obchod.portal.cz>

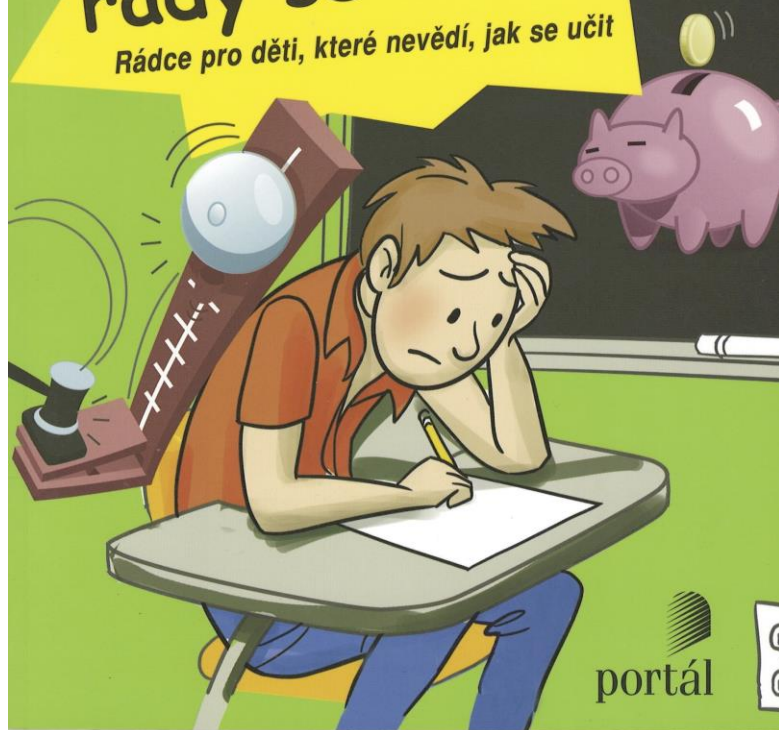
nebo e-mailem: obchod@portal.cz



Ron Shumsky, Susan M. Islascox, Rob Bell

Jak přežít, když si nevím rady se školou

Rádce pro děti, které nevědí, jak se učit



Ron Shumsky, Susan M. Islascox, Rob Bell

Jak přežít, když si nevím rady se školou

Rádce pro děti, které nevědí, jak se učit

Z anglického originálu *The Survival Guide for School Success!* přeložila Petra Diestlerová.

Odpovědná redaktorka Marie Těthalová

Technická redaktorka Kateřina Tvrdá

Sazba Jan Hampl

Obálka Kateřina Tvrdá

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 2699. publikaci.

152 stran. Vydání první, Praha 2015

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.,

Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <http://obchod.portal.cz>

nebo e-mailem: obchod@portal.cz


portál

Judith M. Glasser, Jill Menkes Kushner

Jak přežít, když nerozumím emocím



portál

Judith M. Glasser, Jill Menkes Kushner

Jak přežít, když nerozumím emocím

Pomocník k rozvíjení empatie

Z anglického originálu *Learning to Be Kind
and Understand Differences: Empathy Skills for Kids With AD/HD*
přeložila Petra Diestlerová.

Odpovědná redaktorka Marie Těšalová

Redaktorka publikace Eva Klimentová

Technická redaktorka Kateřina Tvrďá

Ilustrace Libor Drobný

Sazba Jana Mrázková

Obálka Kateřina Tvrďá

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,
jako svou 3022. publikaci.

88 stran. Vydání první, Praha 2018

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.

Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <http://obchod.portal.cz>

nebo e-mailem: obchod@portal.cz

portál

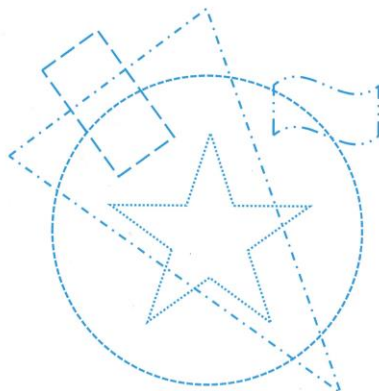
Pražská pedagogicko-psychologická poradna

Ohradní 20, 140 00 Praha 4 – Michle, tel: 241 480 250, 241 481 253, 603 513 949



Koncentrace pozornosti

Soubor pracovních listů pro děti
určený k nácviku a zlepšení koncentrace pozornosti



Sestavily:

PhDr. Vlasta Rezková, PaedDr. Olga Zelinková, PhDr. Lucie Tumpachová

Vlasta Rezková
Olga Zelinková
Lucie Tumpachová

KONCENTRACE POZORNOSTI

vydala Pražská pedagogicko-psychologická poradna s.r.o.
Ohradní 20, 140 00 Praha 4 – Michle
tel.: 241 480 250, 241 481 253
603 513 949
pppp@pppp.cz
www.pppp.cz

grafická úprava a sazba Lucie Tumpachová

Praha 2013

Přetisk publikace ani jejích částí není povolen.

Deborah M. Plummer

Hry pro rozvoj všímavosti u dětí




portál

Deborah M. Plummer

Hry pro rozvoj všímavosti u dětí

Mindfulness pro děti 5–12 let

Z anglického originálu

Focusing and Calming Games for Children

přeložila Pavla Le Roch.

Odpovědná redaktorka Michaela Škultěty

Technická redaktorka Kateřina Tvrdá

Obálka Kateřina Tvrdá

Sazba Jan Hampl

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 3021. publikaci.

168 stran. Vydání první, Praha 2018

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

Portál, s. r. o.

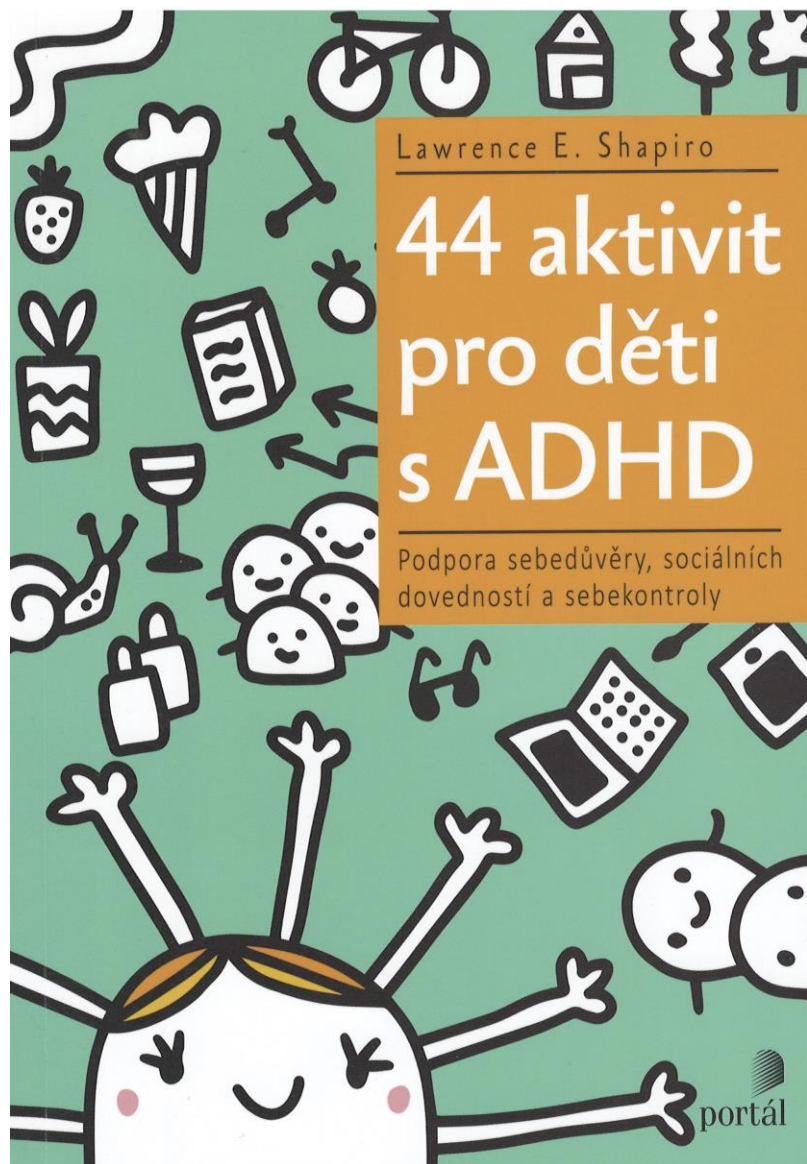
Klapkova 2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <http://obchod.portal.cz>

nebo e-mailem: obchod@portal.cz


portál



Lawrence E. Shapiro

44 aktivit pro děti s ADHD

Podpora sebedůvěry, sociálních
dovedností a sebekontroly

Lawrence E. Shapiro

44 aktivit pro děti s ADHD

Podpora sebedůvěry, sociálních
dovedností a sebekontroly

Z anglického originálu *The ADHD Workbook for Kids*

přeložila Monika Kittová.

Odpovědná redaktorka Marie Těthalová

Redakčně zpracovala Maria Arnaudová.

Ilustrace Julie Olsen

Technická redaktorka Kateřina Tvrdá

Sazba Jana Mrázková

Obálka Vladimír Zindulka

Foto na obálce Shutterstock

Vydalo nakladatelství Portál, s. r. o.,

jako svou 3257. publikaci.

200 stran. Vydání první, Praha 2020

Tisk Rentis, s. r. o.

Knihy Portálu si můžete objednat na adrese:

PORTÁL, s. r. o.

Klapkova 1867/2, 182 00 Praha 8

tel.: 283 028 202, 283 028 203

na internetu: <https://obchod.portal.cz>

nebo e-mailem: obchod@portal.cz


portál

SOCIÁLNÍ KOMPETENCE

Pracujeme se školákem s ADHD
v mladším školním věku

pracovní
sešit

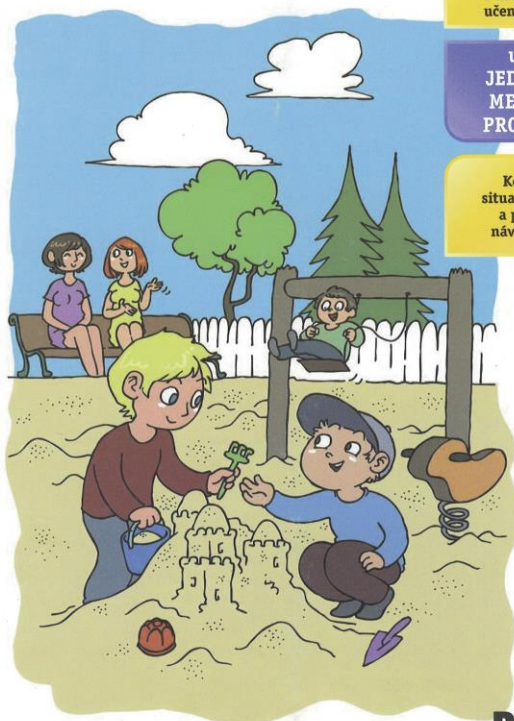
2

KuliFerdá a jeho svět

Koncipováno
poradenskými
pracovníky
v oblasti poruch
učení a chování

uvnitř
**JEDINEČNÁ
METODIKA
PRO RODIČE**

Konkrétní
situace ze života
a praktické
návrhy řešení

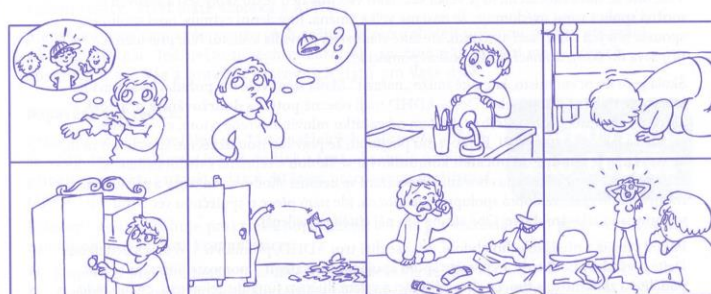


Veronika Pavlas Martanová

RAABE
Společnost pro kvalitní
vzdělávání

PŘÍBĚHY

Prohlédni si důkladně oba příběhy. Na první pohled vypadají skoro stejně. Který příběh se ti líbí víc a proč?



2

KOMUNIKACE, ŘEČ A MYŠLENÍ

Pracujeme s předškolákem s ADHD

pracovní
sešit

4

KuliFerda a jeho svět

Koncipováno
poradenskými
pracovníky pro oblast
specifických poruch
učení a chování

uvnitř
**JEDINEČNÁ
METODIKA
PRO RODIČE**

Konkrétní situace
ze života
a praktické
návrhy řešení

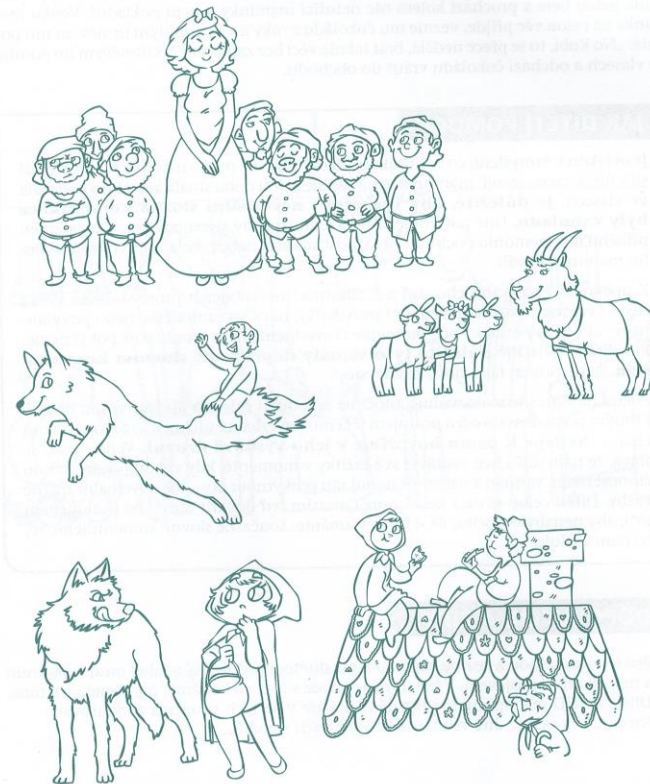


Jaroslava Budíková
Lenka Křápková

RAABE
Společnost pro kvalitní
vzdělávání

POHÁDKOVÝ DETEKTIV

Nyní máš možnost zahrát si na detektiva. Dospělý ti bude vyprávět pohádku, kterou dobře znáš nebo kterou jsi alespoň jednou slyšel. Nebude to však stejná pohádka, jakou vždy slyšáváš. Příběh bude trochu pozměněn a tvým úkolem bude poznat, kdy tomu tak bude. Toho, kdo ti bude vyprávět, zastavíš a povíš mu znění, v jakém znáš pohádku ty. Pak se podívej na obrázky, vybarvi je a řekni, jak se která pohádka jmenuje.



Vyprávějte dítěti pohádku, kterou zná. Některé situace v příběhu však změňte. Dítě má za úkol změny ve vyprávění postřehnout a říci, jak obvykle příběh slychává.

RELAXAČNÍ METODY

Pracujeme s předškolákem s ADHD

pracovní
sešit

5

KuliFerda a jeho svět

Koncipováno
poradenskými
pracovníky pro oblast
specifických poruch
učení a chování

uvnitř
**JEDINEČNÁ
METODIKA
PRO RODIČE**

Konkrétní situace
ze života
a praktické
návrhy řešení



Jaroslava Budíková
Lenka Křápková

RAABE

Společnost pro kvalitní
vzdělávání

VYBRANÉ MOŽNOSTI PODPORY

Pracujeme s předškolákem s ADHD

pracovní
sešit

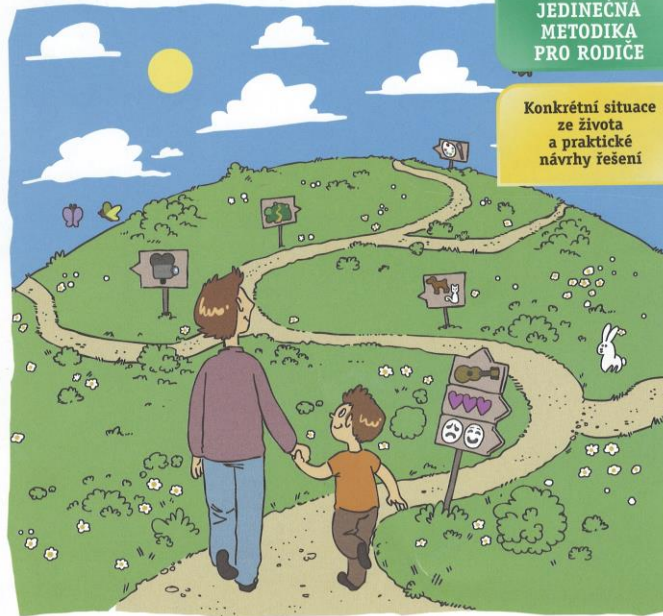
6

KuliFerda a jeho svět

Koncipováno
poradenskými
pracovníky pro oblast
specifických poruch
učení a chování

uvnitř
**JEDINEČNÁ
METODIKA
PRO RODIČE**

Konkrétní situace
ze života
a praktické
návrhy řešení



Jaroslava Budíková
Lenka Křápková

RAABE

Společnost pro kvalitní
vzdělávání

Relaxační metody

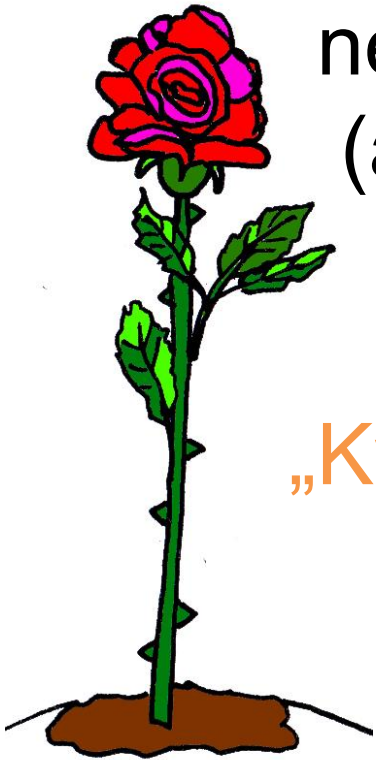
- Práce s dechem – technika dýchání do břicha – nádech nosem, výdech ústy (foukání do kuliček, hedvábných šátků, sfoukávání svíčky, bublifuk, flétnička, výdech na samohlásku – lev, tygr...
- Napětí a uvolnění – napnuté a uvolněné končetiny – komentování – zvědomění (pomocí napětí provazu napjatý – uvolněný)
- Masáže
- Bubnování
- Dětská jóga
- Taj-či – bojová umění
- Antistresový míček
- Imaginace (i pohybová)

Možnosti podpory

- Sociální programy – PhDr. Pavla Kuncová, PhDr. Zdeňka Michalová
- Čínská medicína - alternativa
- Trampoling
- FIE
- Psychoterapie individuální, skupinová, komb. rodinná
- Muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, zooterapie (canisterapie, hipoterapie, felinoterapie), bazénová terapie – pobyt ve vodě



Každý člověk dělá v danou chvíli to nejlepší, co umí. A to i když to dělá (a možná i jen z našeho pohledu) špatně.



„Květiny jsou slabé. Zabezpečují se, jak dovedou. Myslí si, že jsou strašné, když mají trny....“

(A. de Saint-Exupéry, Malý princ)

**DĚKUJI
ZA POZORNOST**

Jana Divoká
info@janadivoka.cz
www.janadivoka.cz



Zdroje:

Obrázky:

- Free fotobanky: Freepick.com, pixabay.com
- Archiv autorky
- Obrázky knih – scany
- Literatura – viz knihy použité v prezentaci