

Rodinné centrum U Mloka

Zaměřujeme se na cílenou a **aktivní podporu rodin s dětmi**, které se nacházejí v nepříznivé životní situaci.

Obtížnou životní situaci rozumíme:

- Narušenou komunikaci v rámci rodiny a rodiny s okolím,
- Sociální vyloučení nebo ohrožení sociálním vyloučením,
- Situace, kdy je potřeba zlepšit výchovné kompetence rodičů.

Pomocí sociálního poradenství a odborných programů podporujeme rodinu v tom, aby byla schopna tuto nepříznivou situaci řešit sama.

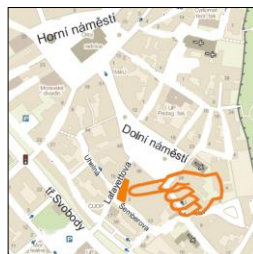
S čím se na nás můžete obrátit

- Poskytneme Vám podporu při potížích s výchovou dětí (neposlouchá, neučí se...).
- Umožníme Vám využít rodinnou mediaci jako příležitost k porozumění Vaší konfliktní situaci. Pomůžeme Vám vyjasnit, jak každý z Vás situaci vnímáte a podpořit Vás v hledání možností, jak situaci pro sebe i Vaše děti změnit

Kontakt:

P-centrum, spolek
Rodinné centrum U Mloka
Lafayetteva 47/9
779 00 Olomouc

Tel.: +420 585 221 983
Mob: +420 739 201 206
Email: rcumloka@p-centrum.cz
Web: www.p-centrum.cz



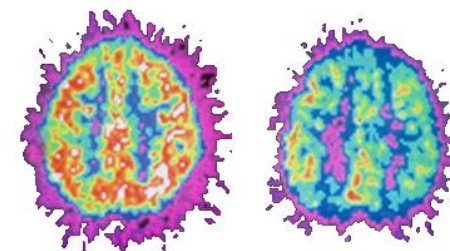
Rodinné centrum U Mloka

www.p-centrum.cz

Hyperaktivita

Co je to ADHD?

ADHD neboli hyperaktivita s poruchou pozornosti je psychická porucha začínající zpravidla v dětství. Jedná se o poruchu nedostatečně vyvinutého mozku.



ADHD mozek

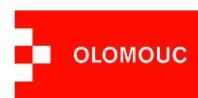
zdravý mozek

- Porucha mění způsob, jakým dítě vnímá, myslí, cítí a jedná.
- ADHD dítěti způsobuje **potíže v zaměření pozornosti** na podstatné podněty.
- Nejvýrazněji se příznaky projevují v **1. až 5. třídě**.
- ADHD se **objevuje třikrát až pětkrát častěji u chlapců**.
- **V pubertě se ADHD často zlepšívá!!!**

Vydání letáku podporuje:

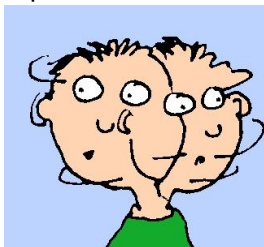


Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Jak se chová dítě s ADHD?

- Bývá **hlučné**, nadměrně a hlasitě **mluví**.
- Má problémy odpočívat.
- Je **zbrklé, nepřemýšlí** – rovnou koná.
- Je nebojácné, **nevnímá reálné nebezpečí**.
- Hrozí mu větší riziko úrazů a nehod.
- Má problémy si něco **zapamatovat**.
- Má problémy s organizováním, plánováním, s dokončením činnosti.
- Úlohou se **rychle znudí** a pak ji nedokončí.
- Často **ztrácí** věci (hračky, učební pomůcky).
- Má problém se sebeovládáním.
- Když chce něco sdělit, „**skáče**“ do hovoru ostatním.
- **Těžko nese omezení a příkazy**.
- Snadno se **nechá vyprovokovat**, někdy reaguje agresivně.
- Není schopné ovládat emoce, někdy to dojde až k **výbuchům hněvu**.
- Dítě je nadměrně aktivní a **impulzivní**.
- Je pro něj obtížné se na něco dlouho soustředit
- Neumí se ubránit **spontánním reakcím**.
- Má **problém řídit se pokyny** a jeho chování je rušivé.
- Často se tak dostává do konfliktu s dospělými.
- Bývá považováno za **nevychované či neposlušné**, což je vzhledem k poruše označení nesprávné.



Jak se dítě chová ve škole?

- **Vyhrkne odpověď** dříve, než je vyvolané.
- Říká nevhodné věci v nevhodnou dobu.
- Často **přerušuje** ostatní.
- **Kazí hru** ostatním dětem.
- Nesnáší úkoly vyžadující trpělivost a soustředění.
- Často ve třídě **opouští lavici**.
- Dělá mu potíže počkat, až na něj přijde řada.
- Dítě má **slabší prospěch**, ačkoli má na víc.

Jak může pomoci škola?

- Mělo by sedět v místě, kde u něj **může stát učitelka**, ideálně daleko od oken, v 1. lavici.
- Mělo by **roznášet sešity, mazat tabuli** atd.
- Mělo by mít **málo věcí** na lavici.
- Mělo by mít možnost se **projít po třídě**.



Obrázek převzat z knihy ADHD autorů Michal Goetz a Petra Uhlíková, nakladatelství Galén

Jak mohou pomoci rodiče?

- **Omezit výčitky a tresty** (bývají neúčelné, snižují sebevědomí dítěte).
- **Chápat**, že se nejedná o nedbalost, schválnost či neposlušnost.
- Dávat stručné a **jasné mantinely / hranice** (co může, co už ne).
- **Stručně říkat to nejnужnější** (u malých dětí obzvlášť).
- **Chválit nejen za výkon, ale i za snahu**.
- Vytvořit **domácí řád s pravidly a povinnostmi** (přiměřeně věku a schopnostem).
- Pro připomenutí úkolů lze použít: budíček, kartičky se symboly, obrázky.
- Zavést **systém odměn** za splnění povinnosti.



- Při práci (úkoly do školy) **umožnit malou přestávku, pohybové uvolnění**.
- **Střídat druh činnosti**.
- Při psaní úkolů by neměly být rušivé podněty (výhled z okna na rušnou ulici, věci či hračky na pracovním stole, ...).
- **Podporovat sportovní aktivity** (ideální je plavání, procházky, ...).
- **Říkat a upozorňovat děti dopředu**, že se něco změní.
- Vytvořit a dodržovat **rituály**.