

## **Viete, ako úspešne učiť deti s ADHD?**

Ne, 10/28/2018 - 09:56 — mamatata

Stefanie Rietzlerová  
Fabian Grolimund

# Ako sa úspešne učiť s ADHD

Praktický poradca  
pre rodičov



## sa úspešne učia? s ADHD je kniha skúsených autorov Fabiana Grolimunda a Stefanie Rietzlerovej. Sú to švajčiarski psychológovia a odborníci na poruchy pozornosti.

Prinášajú množstvo konkrétnych a praktických riešení, ako úspešne zvládnuť život s ADHD.

„Pri komunikácii s rodičmi detí s poruchami ADHD cítime, ako túžba nájsť jedno univerzálne riešenie, jedinečnú metódu, ktorá razom zaženie zo sveta všetky starosti.“ tvrdia autori. „Takéto riešenie neexistuje. Ako sa darí rodinám s deťmi s ADHD zvládnuť školské obdobie? Naše skúsenosti ukazujú, že najväčšie pokroky sú viditeľné u tých detí a rodičov, ktorým sa podarilo aplikovať stratégie a výchovné praktiky po malých krokoch a stále v nich vytrvalo pokračovať.“

V knihe nájdete jednoduché, ale efektívne riešenia, ako zvýšiť koncentráciu a pozornosť detí odfiltrovaním rušivých stimulov z prostredia, aj ako podporiť ich motiváciu k učeniu. Ukáže vám, že koncentrácia nie je nevyhnutne spojená s nehybným sedením, a že aj zábudlivého a chaotického žiaka možno hravou formou naučiť, aby systém v učení a poriadok vo veciach.

Vo svojej knihe [Ako sa úspešne učia? s ADHD \[1\]](#) mimoriadne atraktívnu, sú praktické návody na zvládanie života s ADHD. Nájdete v nej množstvo konkrétnych príkladov, s príkladmi na typ poruchy pozornosti, ktorými svojmu dieťaťu sprehľadníte, zjednodušíte a spríjemníte učenie. Navyššie zistíte, ako môžete pri učení využiť jeho silné stránky (napríklad jeho pohyblivosť alebo obrazovnosť) namiesto toho, aby ste bojovali s jeho slabosťami.

### Tu je len pár kapitol, ktoré vám napovedia:

Neustále sa hádame a plačeme kvôli domácim úlohám  
Moje dieťa sa nevie sústrediť a je ako spomalené  
Moje dieťa má nulovú motiváciu  
Tak veľa sa učíme a nič sa na nás nenalepiť  
Moje dieťa je často frustrované a rýchlo sa vzdáva  
Moje dieťa preceňuje a žiarli na súrodencov

V jednej z kapitol sa však dozvieme aj to, že deti s ADHD majú skryté talenty, ako ich objaviť a vytiahnuť na povrch.

Prečítajte si úryvok z knihy [Ako sa úspešne učia? s ADHD \[1\]](#):

### Vyskytuje sa dnes ADHD častejšie?

V médiách sa často hovorí o ADHD ako o epidémii. Je ADHD módnou diagnózou? Existovala táto porucha už v minulosti, alebo je produktom dnešnej doby? Mnohé štúdie poukazujú na to, že predispozícia k nepozornosti, hyperaktivite a impulzivite je čiastočne dedičná. (Presnejšie informácie nájdete v kapitole „Všeobecné informácie o ADHD“ na konci knihy.) Či sa však tieto predispozície stanú problémom alebo nie, závisí od okolia. Deti s ADHD vidia a počujú všetko. Sú, ako sa vraví, veľmi roztržití. Táto zmyslová vnímavosť sa stáva problémom len vtedy, keď majú svoju pozornosť sústrediť na jednu úlohu. Prechádzka v lese s dieťaťom s ADHD sa stane dobrodružstvom: počuje každého vtáčka, vidí každého chrobáčka. Funguje ako lovec – udieť žili milióny rokov ako lovci a profitovali z tejto predispozície. To isté platí aj o hyperaktivite. Donedávna vykonávali ľudia fyzicky náročné práce. Pre poľnohospodára alebo remeselníka je silný hnací motor výhodný. Ak sa však od neho vyžaduje, že má celý deň presedieť a riešiť teoretické úlohy, stáva sa tento hnací motor problémom.

Zmeny posledných desaťročí vedú k tomu, že ľudia s ADHD narážajú na množstvo problémov:

- Školské vyučovanie dlhšie trvá.
- Moderné formy organizácie práce, ako napríklad skupinové aktivity, sťažujú roztržitým deťom koncentráciu.
- Moderné školské učebnice, ktoré sú často farebné a bohaté na obrázky, odvádzajú pozornosť od toho, čo je dôležité.
- Kratšie cesty do školy, hustá doprava a mestský životný štýl bránia deťom dostať sa do školy a vybehať vonku.
- Vyššie požiadavky v oblasti organizovania a plánovania (týždenný plán) zťažujú množstvo detí s deficitmi v tejto oblasti.
- Ak má dieťa viacero učiteľov alebo doučovateľov, môže mať problém vytvoriť si k učiteľovi stabilný vzťah. Nároky na flexibilitu zvyšujú požiadavky. Deti sa zakaždým musia nastaviť na nového učiteľa.
- Viac predmetov a učiva vedie k tomu, že deti majú problém so zapamätaním si základných poznatkov, môžu mať ťažkosti s automatizovaním, dlhodobou pamäťou a schopnosťou zapamätané učivo flexibilne využiť.
- Nové médiá, ktoré nás denne zahŕňajú informáciami a neustále nás rušia formou e-mailov, SMS správ, chatov, atď., nám všetkým sťažujú koncentráciu.

Učenie orientované na prax, ktoré viac vyhovuje väčšine osôb s ADHD, postupne stráca na hodnote. Je ťažké vypracovať sa vo firme na dôležitejšie pozície bez ukončenia vyššieho vzdelania. Vzdelávanie je preťažené a jednotvárne. Od praktického života nás delí teraz viac rokov, strávených v školských laviciach. To som si ja, Fabián, uvedomil, keď som študoval ako pôrodnú asistentku. Opisovala, že toto povolanie v jej rodine vykonáva už štvrtá generácia a poznamenala, že jej stará mama študovala jeden rok, jej mama dva roky, ona tri a jej dcéra už štyri roky.

Milan Buno, literárny publicista

**kategoria:** vseobecne1

**Autor:** Fabian Grolimund; Stefanie Rietzler

**cena:** 9,52

**Vydavateľ:** NOXI, 2018, 256 strán

[Naše dieťa](#)

[Mamička](#)

[Otecko](#)

[Starí rodičia](#)

[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)

[Chceme dieťa](#)

[Kontakt](#)[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na [www.mamatata.sk](http://www.mamatata.sk) sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

**Zdrojová URL:** <http://www.mamatata.sk/node/457851>

**Linky:**

[1] <https://www.noxi.sk/ako-sa-uspesne-ucit-s-adhd/>