

# DESÁTERO PRO RODIČE DĚTÍ SE SYNDROMEM ADHD



1. Obrníme se klidem a velikou trpělivostí – víme, že dítě nám to nedělá naschvál.

2. Stále hledáme dobré stránky našeho dítěte, za které můžeme dítě pochválit, mluvíme o nich a posilujeme je (mezi všemi těmi průšvihy se snadno ztratí to, co dítě udělalo dobře).



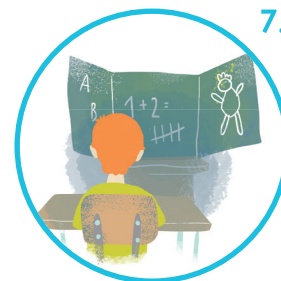
3. Místo zadávání úkolů raději s dítětem aktivně a v klidu spolupracujeme. Máme je tak na očích, pomáháme mu soustředit se na cíl a dáváme mu jistotu, že nám na něm záleží.

4. Práci a činnost dělíme na velmi krátké časové úseky, cca 10–15 min., které prokládáme odpočinkem. Odpočinek je dobré spojit s nějakým pohybem.



5. Dbáme na to, aby dítě každý den mělo možnost vybit svou „přebytečnou“ energii v pohybu a volných hrách (ale pozor – organizované kroužky k tomu nejsou příliš vhodné).

6. Dovolíme mu vrtět se na židli či pracovat v různých polohách: vkleče, vleže na koberci apod. Je-li to možné, požádáme učitele, aby se mohlo dítě čas od času projít i během hodiny.



7. Spolupracujeme se školou, ptáme se na úspěchy našeho dítěte, žádáme, aby dítě mohlo sedět co nejbližše u učitele a pokud možno co nejdál od rušivých podnětů.

8. Dbáme na celkové dobré zdraví dítěte, aby nebylo zbytečně zatěžováno dalšími potížemi.



9. Nenecháváme dítě s jeho průšvihy a neúspěchy samotné, šetrně je s ním probíráme, hledáme cesty, jak to příště udělat lépe.

10. Včas uvažujeme o vhodném budoucím povolání dítěte. Intelektová kapacita dětí s ADHD se neliší od ostatních dětí, musíme však zvažovat zejména míru jejich aktivity – tyto děti často bývají spokojené spíše v praktickém povolání. Nejdůležitější je jejich spokojenost s pracovní činností.



Infografika vznikla jako součást obrazové přílohy bulletinu Kolibřík, volně dostupné na [www.naserovnovaha.cz](http://www.naserovnovaha.cz).

Použito s laskavým svolením Střediska náhradní rodinné péče.

Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CsC., upravila Mgr. Martina Vančáková

Zdroj: [http://nahradnirodina.cz/files/File/syndrom\\_adhd.pdf](http://nahradnirodina.cz/files/File/syndrom_adhd.pdf) [online] 6. 11. 2010 | Kebza, V.: Hyperaktivní děti – informace pro rodiče. Státní zdravotní ústav, Praha 2001 | Ilustrace: Marta Mészárosová



Středisko náhradní rodinné péče, spolek, se od roku 1994 zabývá problematikou dětí, které se ocitly ve zvlášť obtížných životních situacích, a dětí, které vyrůstají mimo vlastní rodinu. Cílem Střediska NRP je, aby rodinná péče převládla nad péčí ústavní a aby se všestranně rozvíjel a změnil systém náhradní rodinné péče u nás. Služby Střediska jsou určeny především zájemcům o přijetí dítěte do náhradní rodinné péče a osvojitelským rodinám.

Středisko náhradní rodinné péče, spolek | Jelení 91/7, 118 00 Praha 1 | [www.nahradnirodina.cz](http://www.nahradnirodina.cz)  
info@nahradnirodina.cz | tel., fax: +420 233 355 309 | infolinka: +420 233 356 701