

# Hyperaktivní?

# ADHD

# Temperamentní?

Během dospívání dochází často ke zmírnění příznaků hyperaktivity. Mohou ale přetrvávat potíže plynoucí z nepozornosti a impulzivního chování.

- *Vaše dítě je živé a neposedné, chvíli se nezastaví, běhá, skáče, leze...*
- *Nedokáže chvíli sedět v klidu.*
- *Do něčeho kope, kýve se, vrtí se, odbíhá od jídla.*
- *Skáče do řeči a je netrpělivé.*
- *Nesoustředí se na věci, které ho nezajímají.*
- *U aktivit, které ho baví, naopak vydrží dlouho.*
- *Dělá chyby z nepozornosti - zapomíná háčky a čárky.*
- *Má nevyrovnané školní výsledky.*
- *Zapomíná školní pomůcky, domácí úkoly, má nepořádek ve školní tašce a na lavici.*
- *Je roztržité, nemá zavázané tkaničky, zapnutou bundu...*



**Pozorujete toto chování u vašeho dítěte?  
Je možné, že má ADHD.**

**Jak poznám, že má moje dítě ADHD a nejde o běžné „zlobení“?**

- 3 hlavní příznaky ADHD**
- snížená pozornost
  - impulzivita
  - hyperaktivita

**ADHD není nemoc, ale porucha, kterou může stoprocentně určit jen odborník (dětský neurolog, psycholog, psychiatr).**

ADHD je porucha aktivity a pozornosti, označovaná jako hyperkinetická porucha nebo anglickou zkratkou ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

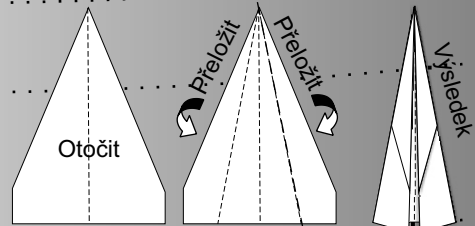
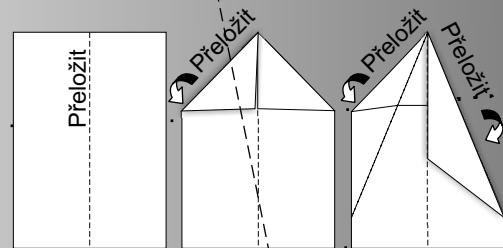
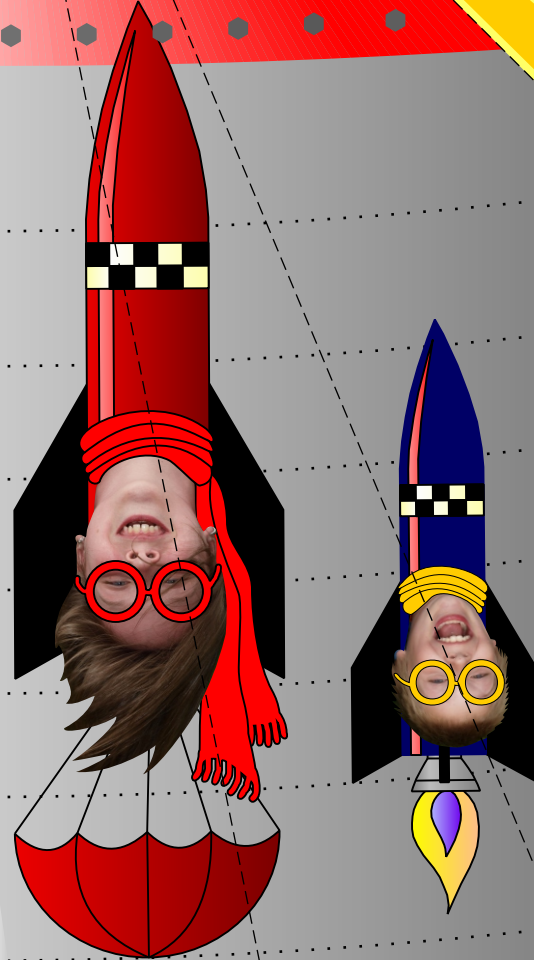
**Slož si z letáčku raketu!**

**A pamatujte,**

**Jsi jako raketa?  
Vaše dítě je úžasné!**

# Jak se chovat k dítěti s ADHD

- Děti potřebují vaši lásku, přijetí a podporu.
- Na některé činnosti vaše dítě potřebuje více času než ostatní děti.
- Dopřejte dítěti dostatek času na hru, která ho baví.
- Hraní a práci rozdělte na kratší úseky po 15 minutách.
- Dítě na změnu činnosti předem upozorněte.
- Dělejte věci společně. Je to lepší než příkazy a úkoly.
- Používejte pozitivní motivaci - vytvořte systém odměn - četba pohádky, návštěva ZOO, smajlíky apod.
- Vytvořte dítěti nástěnku s úkoly (např. i čištění zubů apod.) - potřebuje řád a vyhovuje mu rutina.
- Chvalte děti nejen za úspěch, ale i za snahu.
- Děti s ADHD potřebují dostatek pohybu.
- Povídejte si s dítětem co nejčastěji, sdílejte jeho radosti i obavy. Nemělo by zůstat samo.
- Oznamte ve škole, že dítě má ADHD. Spolupracujte s učiteli.



Složít raketu do tohoto tvaru

Všechny přehyby stlačit k sobě

Rozevřít, vytvarovat raketu  
Konce přeložit nahoru

**Dítě s ADHD nedělá naschvály a snaží se stejně jako ostatní děti získat naši pochvalu, jenom mu to prostě nejde....**



Autoři: MUDr. Marie Nejedlá, Bc. Eva Uličná

© Státní zdravotní ústav, 2015, recenze: MUDr. Alena Šebková, Odborná společnost praktických dětských lékařů