

Neuroafirmativní přístup k ADHD

Konkrétní strategie podpory v pedagogické praxi

Návaznost

Neurodiverzita → respektující přístup →
funkční analýza → konkrétní podpora

Cíl hodiny

Umět převést pozorovaný problém na
funkční hypotézu a z ní odvodit konkrétní
strategii.

Ne „Jak dítě napravit?“ • ale „Co mu pomůže požadavek zvládnout?“

Od projevu ke strategii

Pozorovaný projev	→ Funkční hypotéza	→ Strategie podpory	→ Vyhodnocení
„Nestíhá.“	časová slepota / plánování	vizualizace času	stíhá přechody?
„Nezačne.“	iniciace / zahlcení	jasný první krok	zahájí do 2 min?
„Zapomíná.“	pracovní paměť / organizace	checklist + stabilní systém	méně zapomenutí?
„Vstává.“	aktivace / potřeba pohybu	plánovaný pohyb	vrací se k práci?

Strategie podpory: co tím myslíme?

Definice

Strategie podpory je předem zvolený postup, pomůcka nebo úprava prostředí, která snižuje konkrétní bariéru a umožňuje dítěti lépe využít vlastní schopnosti.

- má vycházet z konkrétní funkční potřeby, ne jen z diagnózy
- má být pro dítě srozumitelná a prakticky použitelná
- může být dočasná i dlouhodobá
- má se průběžně vyhodnocovat
- pokud je to možné, dítě se podílí na jejím výběru
- cílem je vyšší funkčnost a samostatnost, ne pouze „hezčí“ chování

1. Časová orientace: „Nemá pojem o čase“

Možná obtíž

Časová slepota: dítě obtížně odhaduje délku činnosti, vnímá čas abstraktně, pozdě zahajuje nebo nezachytí blížící se přechod.

Strategie

VIZUALIZACE ČASU = převod abstraktního času do viditelné a předvídatelné podoby.

Příklady

vizuální harmonogram • Time Timer / odpočet • „ještě 10–5–2 minuty“ • barevné bloky dne • checklist s časem

Příklad ve třídě

Místo „Máš na to ještě chvíli“ → „Do konce zbývá 10 minut. Na časovači vidíš červené pole. Za 5 minut ti připomenou dokončení.“

Co sledujeme: zahájí včas? dokončí? zvládá přechody s menším počtem připomínek?

Konkrétní strategie: vizualizovaný harmonogram

Co to je

Vizuální reprezentace pořadí činností. Může mít podobu obrázků, slov, ikon, barevných bloků nebo jednoduchého seznamu.

K čemu slouží

Zvyšuje předvídatelnost, odlehčuje pracovní paměti, podporuje orientaci v čase a usnadňuje přechody mezi činnostmi.

Jak s ním pracovat

Je na viditelném místě, změny se v něm skutečně označí, dítě ví, jak pozná hotovou činnost a co následuje.

Příklad

8:00

8:10

8:30

8:35

8:50

Nejde jen o „rozvrh“. Strategie funguje tehdy, když dítě harmonogram aktivně používá jako externí oporu.

2. Zahájení činnosti: „Ví, co má dělat, ale nezačne“

Možná obtíž

Iniciace, zahlcení rozsahem úkolu, nejasný první krok, nízká aktivace nebo obava z neúspěchu.

Strategie

PRVNÍ KROK = úkol zmenšíme na jednu konkrétní, okamžitě proveditelnou akci.

Příklady

„Otevři sešit.“ • „Napiš datum.“ • označený první příklad • společný start 30 sekund • karta START

Místo: „Tak už konečně začni pracovat.“ → „Začni tímto prvním příkladem. Až ho uděláš, přijdu se podívat.“

Postupně podporu ubíráme: společný start → slovní cue → vizuální cue → samostatné zahájení.

3. Pracovní paměť: „Neposlouchá instrukce“

Možná obtíž

Instrukci slyší, ale během provádění ji neudrží; problém roste s počtem kroků, rušivými podněty a časovým odstupem.

Strategie

EXTERNALIZACE INSTRUKCE =
část informace přesuneme z pracovní
paměti do prostředí.

Příklady

1–2 kroky najednou • instrukce na tabuli •
kartička na lavici • checklist • dítě
zopakuje vlastními slovy

Příklad: Místo pěti pokynů najednou:

1. Otevři učebnici na s. 24. 2. Udělej úkol 1. 3. Až bude hotový, podívej se na tabuli na další krok.

Kontrola porozumění: ne „Rozumíš?“, ale „Co uděláš jako první?“

4. Organizace: „Pořád něco zapomíná“

Možná obtíž

Plánování, prospektivní paměť, přepínání mezi prostředími, příliš mnoho míst a systémů.

Strategie

STABILNÍ EXTERNÍ SYSTÉM = stejné místo, stejný postup, minimum rozhodování.

Příklady

checklist v aktovce • barevné složky • jedno místo pro úkoly • fotka sbalené aktovky • rutina před odchodem

Rutina „STOP před odchodem“

1. Podívám se na tabuli / systém úkolů.
2. Zkontroluji checklist pomůcek.
3. Hotové věci vložím do jedné složky.
4. Teprve potom zavřu aktovku.

Cílem není, aby si dítě „víc pamatovalo“, ale aby mělo spolehlivý systém, který paměť doplňuje.

5. Potřeba pohybu a aktivace: „Nevydrží sedět“

Nejdřív zjišťujeme

Brání pohyb práci? Ruší ostatní? Nebo naopak pomáhá dítěti udržet aktivaci a pozornost?

Strategie

PLÁNOVANÝ POHYB = pohyb není až odměna po výkonu, ale může být součástí regulace během práce.

Příklady

práce ve stoje • krátká pochůzka s úkolem
• 2min pauza • možnost změny polohy •
aktivní role ve třídě

Příklad dohody:

„Po 15 minutách práce můžeš na dvě minuty vstát, dojít pro vodu a pak se vrátit. Nemusíš čekat, až už to nevydržíš.“

Strategie má mít začátek, konec a návrat k činnosti.

6. Emoční regulace: „Reaguje přehnaně“

Možná obtíž

Rychlá eskalace, nízká tolerance frustrace, přetížení, problém rozpoznat první signály nebo použít strategii včas.

Strategie

PLÁN REGULACE = předem domluvený postup pro chvíli, kdy dítě zaznamená první známky přetížení.

Příklady

škála 1–5 • karta pauzy • klidné místo • krátký pohyb • voda • dech • domluvená věta / signál

Příklad plánu:

1–2: pracuji dál • 3: použiji strategii • 4: požádám o pauzu • 5: nejdřív bezpečí a zklidnění, řešení až potom

Strategie se učí a nacvičuje v klidu, ne poprvé v okamžiku eskalace.

7. Udržení pozornosti: „Po chvíli je úplně jinde“

Možná obtíž

Dlouhý monotónní úkol, nízká aktivace, vysoká rušivost prostředí, příliš vzdálený cíl.

Strategie

CHUNKING = rozdělení úkolu do krátkých, jasně ukončených úseků s viditelným postupem.

Příklady

5 příkladů → kontrola • 10 min práce + krátký reset • zakrýt zbytek stránky • označit hotové bloky

Velký úkol: 20 příkladů → **5 + kontrola | 5 + pauza | 5 + kontrola | 5 + hotovo**

Důležité: chunking nesnižuje automaticky nárok. Mění způsob, jakým je nárok strukturován.

8. Impulzivita: „Skočí do toho dřív, než se zastaví“

Možná obtíž

Inhibice reakce: mezi podnětem a reakcí je příliš krátký prostor pro vědomou volbu.

Strategie

EXTERNÍ PAUZA = vytvoříme viditelný nebo nacvičený mezikrok mezi impulzem a reakcí.

Příklady

karta STOP • gesto učitele • poznámkový papír „napiš a počkej“ • pravidlo 3 sekund
• pořadová kartička

Příklad:

Dítě chce okamžitě odpovědět → napíše první slovo odpovědi na kartičku → zvedne ruku → čeká na vyvolání.

Cíl není „nikdy neimpulzivní“, ale zvětšovat prostor mezi impulzem a jednáním.

9. Volba a autonomie: nabídnout strukturovanou volbu

Definice

STRUKTUROVANÁ VOLBA = dítě si vybírá mezi několika přijatelnými možnostmi, které vedou ke stejnému funkčnímu cíli.

Proč

Zvyšuje pocit kontroly, spolupráci a možnost využít vlastní regulační strategie, aniž by mizela hranice nebo požadavek.

„Sedni si a udělej to.“



„Chceš začít u stolu, nebo první část udělat ve stoje?“

„Musíš to napsat teď.“



„Chceš nejdřív napsat osnovu, nebo první odstavec?“

„Přestaň se vrtět.“



„Pomůže ti stát, nebo si vzít do ruky tichou pomůcku?“

Jak vybírat strategii?

1. Popiš chování

Bez hodnocení a nálepek.

2. Hledej funkci / bariéru

Co dítěti brání požadavek zvládnout?

3. Zeptej se dítěte

Co mu pomáhá? Co je pro něj přijatelné?

4. Vyber nejmenší účinnou podporu

Ne více podpory, než je potřeba.

5. Sleduj výsledek

Zlepšila se funkčnost, samostatnost nebo participace?

6. Upravuj

Strategie, která nefunguje, není „vina dítěte“.

Rychlá mapa: obtíž → možná podpora

čas

vizualizovaný harmonogram, časovač, upozornění před přechodem

zahájení

první krok, společný start, START cue

pracovní paměť

krátká instrukce, písemná opora, checklist

organizace

stabilní systém, jedno místo, rutina kontroly

pozornost

chunking, viditelný postup, krátké pracovní bloky

pohyb / aktivace

plánovaný pohyb, změna polohy, aktivní role

inhibice

externí pauza, STOP cue, zapsat myšlenku a počkat

regulace

škála, plán pauzy, spouregulace, předvídání

Aktivita: navrhnete podporu, ne trest

Situace

Žák má hotový úkol, ale opakovaně ho neodevzdá. Často neví, kolik času zbývá, při přechodu na další předmět začne hledat věci a nestihne si zapsat domácí úkol.

- Jaké funkční obtíže mohou být v pozadí?
- Kterou jednu strategii byste zavedli jako první?
- Jak by přesně vypadala v běžné hodině?
- Jak do výběru zapojíte žáka?
- Podle čeho za 2 týdny poznáte, že strategie funguje?
- Kdy byste strategii změnili nebo stáhli?

Závěr

Nejdřív porozumět

Stejné chování může mít různé příčiny.

Pak cíleně podpořit

Strategie má odpovídat konkrétní bariéře.

A vyhodnotit

Pomáhá dítěti fungovat samostatněji?

Neuroafirmativní podpora neznamená „nic po dítěti nechtít“.

Znamená hledat takovou cestu k cíli, která respektuje jeho fungování a současně rozvíjí dovednosti, autonomii a participaci.