



Jak pracovat s dětmi s ADHD/ADD



Mgr. Dušana Kapová



Co nás dnes čeká

- Kořeny ADHD/ADD – neurobiologické a psychosociální faktory, genetika vs. prostředí
- ADHD ve škole – co děti potřebují, aby mohli vyniknout
- Podpůrné strategie – struktura, vizualizace, sebeřízení
- Behaviorální intervence – práce s impulzivitou, pozitivní motivace, odměny vs. vnitřní motivace
- Úpravy prostředí – jak nastavit prostor, režim a pravidla, aby podporovala koncentraci i kreativitu

Neurobiologické a psychosociální faktory

Neurobiologické základy

- ADHD je neurovývojová porucha s výraznou dědičnou složkou.
- Odlišnosti v mozkových strukturách – především v prefrontální kůře, bazálních gangliích a mozečku.
- Nerovnováha neurotransmiterů (dopamin, noradrenalin) – ovlivňuje pozornost, motivaci a seberegulaci.

Genetika

- Dědičnost se odhaduje na 70–80 %.
- Riziko vyšší u dětí rodičů s ADHD či jinými NVP.

Prostředí

- Perinatální faktory (nízká porodní váha, kouření matky, stres v těhotenství).
- Chronický stres, rodinné napětí, nedostatek struktury a konzistentnosti.
- Vliv školy – přetížení, nevhodné metody, přílišná náročnost či málo podnětů.

Interakce genů a prostředí:

- Genetická predispozice + stresory prostředí mohou ovlivnit projevy.
- Epigenetika – výchova, vztahy a podpora mohou zmírnit projevy.

ADHD ve škole – co děti potřebují

- Předvídatelné prostředí a jasnou strukturu.
- Možnost pohybu (mikropohyby, pohybové přestávky, flexibilní sezení).
- Kratší úseky práce, častější zpětná vazba, individuální přístup.
- Učitele, který chápe, že „neposlušnost“ často pramení z přetížení nervového systému.



Podpůrné strategie



struktura, vizualizace, sebeřízení



Struktura

Děti s ADHD/ADD mají oslabenou exekutivní funkci – potíže s plánováním, organizací, odhadem času a dokončením úkolu.

Struktura vnějšími prostředky nahrazuje vnitřní kontrolní mechanismy.

Umožňuje dítěti fungovat s menším stresem, zvyšuje pocit bezpečí a snižuje impulzivitu.

Praktické formy struktury

- Denní/týdenní režim – vizuálně zobrazený, předvídatelný, přehledný (např. obrázky, symboly).
- Jasné časové rámce – „ted“ – potom – potom“; využití vizuálních časovačů.
- Rozdělení úkolů na malé kroky – s průběžnou zpětnou vazbou.
- Kontrolní seznamy – např. „Ráno před školou“, „Po příchodu domů“.
- Barevné kódování – každá činnost/oblast má barvu (např. školní předměty).
- Prostorová struktura – přehledné pracovní místo, vyhrazený prostor pro věci.

Doporučené pomůcky

- Time Timer, vizuální hodiny.
- Plánovací tabule (např. „Můj den“, „Týdenní plán“).
- Piktogramy (Boardmaker, Picto Selector).
- Magnetické nebo suché tabule.
- Barevné samolepky, kartičky, rozvrhy

Barkley, R. A. (2020). Taking Charge of ADHD.

Dawson, P. & Guare, R. (2018). Executive Skills in Children and Adolescents.

Bednářová, J., Šmardová, V. (2015). Diagnostika dítěte předškolního věku.

Klenková, J. (2016). Logopedie. (část o organizaci prostředí a práce).

Vizualizace

Dítě s ADHD hůře udrží instrukci v pracovní paměti.

Potřebuje, aby bylo „vidět, co má dělat“.

Vizuální podpora přenáší abstraktní informaci (čas, posloupnost, povinnost) do konkrétní a uchopitelné podoby.

Vizualizace

Vizualizace převádí slovní pokyny do obrazu, který:

- dítě snadněji chápe,
- pomáhá mu zůstat na úkolu,
- umožňuje předvídat, kontrolovat a pamatovat si procesy,
- zklidňuje mozek přetížený verbálními informacemi.

Příklady vizualizace

- Obrázkové rozvrhy – sled kroků dne („Ráno“, „Škola“, „Domů“).
- Postup úkolu v barvách – např. červená: začni, žlutá: pokračuj, zelená: hotovo.
- Vizuální připomínky – „zůstaň sedět“, „podívej se na učitele“.
- Piktogramy emocí – rozpoznávání a pojmenování emocí (např. „Jak se cítím?“ tabule).
- Timer, stopky, přesýpací hodiny – pomáhají dětem vnímat čas.

Zásady efektivní vizualizace

- Udržuj jednoduchý a konzistentní styl – nepřetěžuj vizuální systém.
- Používej barvy s významem, ne dekorativně.
- Nech dítě, ať si vizuální systém spoluvytvářelo - zvyšuje zapojení, porozumění.
- Vizualizaci pravidelně aktualizuj podle vývoje dítěte.
- Kombinuj vizuální + auditivní + kinestetickou složku (např. říkanky, pohyb).

Pomůcky a aplikace

- Picto-Selector, Canva (vlastní piktogramy)
- Mobilní aplikace: Visual Schedule Planner, Choiceworks, Routines
- Time Timer, Pomodoro timer, ClassDojo (vizuální motivace)

Bednářová, J., Šmardová, V. (2015). Rozvoj zrakového vnímání.

Lechta, V. (2011). Symptomatické poruchy řeči u dětí.

Bočková, T. (2021). Alternativní a augmentativní komunikace (AAK).

Macurová, A. (2009). Lingvistika a komunikace u osob s NKS.

Seberegulace a sebeřízení

Schopnost řídit pozornost, emoce, chování a motivaci směrem k cíli. U dětí s ADHD je tato oblast nejvíce oslabená – vyžaduje cílený trénink.

Zahrnuje:

- Plánování (co chci udělat).

- Monitorování (jak se mi to daří).

- Vyhodnocování (co jsem udělal dobře a co změním).

Jak podporovat seberegulaci

- Modelování a nácvik
 - Dospělý verbalizuje proces („Teď se podívám, co mám udělat dál...“).
- Metakognitivní strategie
 - „Co mi pomáhá, když se nemůžu soustředit?“
 - „Jak poznám, že už jsem unavený?“
- Strukturované plánování
 - Plánuj – dělej – kontroluj – upravuj.
- Sebe-monitorovací deníky
 - Dítě samo hodnotí, jak se mu dařilo.
- Podpora pozitivní identity
 - Diskuse o silných stránkách („V čem jsem dobrý?“).
 - Sebeocenění – nástěnky úspěchů, „deník radostí“

Pomáhající přístupy

- Self-Reg (Stuart Shanker)

5 domén stresu (biologická, emoční, kognitivní, sociální, prosociální).

- Zones of Regulation

práce s emocemi přes barevné zóny (modrá, zelená, žlutá, červená).

- Mindfulness a dechová cvičení

podporují vědomé zpomalení reakce.

Self-Reg

5 oblastí stresu podle Self-Reg

- Biologická – hlad, únava, hluk, světlo, teplota, senzorické přetížení.
- Emocionální – silné emoce (strach, hněv, frustrace).
- Kognitivní – náročné úkoly, přemíra informací.
- Sociální – vztahy, interakce, tlak vrstevníků.
- Prosociální – přetížení empatií (např. když dítě vnímá bolest druhých).

5 kroků Self-Reg

- Rozpoznat stresory – co dítě (nebo dospělého) přetěžuje.
- Porozumět reakcím – proč se tak chová, co mu tělo signalizuje.
- Snížit stresory – upravit prostředí, režim, přístup.
- Pomoci zklidnit nervový systém – pohyb, dech, ticho, kontakt, smyslové podněty.
- Budovat povědomí a dovednosti seberegulace – učit dítě vnímat a řídit své tělo a emoce.

Zóna	Jak se cítím	Příklady emocí/stavů	Co pomáhá
 Modrá zóna	Nízká energie, zpomalení, únava	smutek, nuda, nemoc, únava	pohyb, pití vody, rozhovor, krátká pauza
 Zelená zóna	Vyrovnanost, klid, soustředění	radost, spokojenost, pozornost	běžná činnost, hra, učení, komunikace
 Žlutá zóna	Zvýšená energie, napětí, neklid	nervozita, frustrace, překvapení, nadšení	hluboký dech, pauza, pohyb, krátká přestávka
 Červená zóna	Silné emoce, ztráta kontroly	vzteky, strach, panika, euforie	ústup, dech, pomoc dospělého, bezpečné místo

Struktura

Vnější rámec

Pomáhá dítěti začít a dokončit úkol

Režim, seznamy, časovače

Vizualizace

Konkrétní podpora porozumění

Pomáhá dítěti pochopit, co se děje

Obrázky, barvy, piktogramy

Sebeřízení

Vnitřní regulace

Pomáhá dítěti řídit sebe

Sebereflexe, plánování, hodnocení

Behaviorální intervence

Proč behaviorální intervence?

Behaviorální přístupy jsou základem podpory dětí s ADHD, protože:

- pomáhají měnit konkrétní projevy chování,
- poskytují dítěti jasnou zpětnou vazbu a strukturu,
- posilují žádoucí projevy místo trestání nechtěných,
- a postupně rozvíjejí vnitřní seberegulaci (přes opakovanou zkušenost s úspěchem).

Vědomá práce s učením chování

- Práce s impulzivitou:
 - Trénink čekání, sebekontroly, mindfulness, krátké dechové pauzy.
- Pozitivní motivace:
 - Jasná a konkrétní pochvala, krátkodobé cíle.
- Odměny vs. vnitřní motivace:
 - Odměny = nástroj učení nového chování.
 - Dlouhodobě je cílem vnitřní motivace (kompetence, smysl, vztah).

Práce s impulzivitou

- Trénink čekání a odkladu
 - Učí dítě počkat, dokončit, vydržet frustraci.
- Sebeřízení pomocí signálu
 - Dítě se učí rozpoznat, kdy se „rozjíždí“.
- Dechová pauza / mikro mindfulness
 - Zastavení, soustředění na dech, krátké „vypnutí“ systému „fight or flight“.
- Předvídání rizikových situací
- Tělesná seberegulace

Pozitivní motivace

- Okamžitá zpětná vazba – dítě musí hned vědět, co udělalo dobře.
- Konkrétní pochvala – místo „Jsi šikovný“ → „Líbí se mi, jak jsi počkal, až domluví.“
- Malé, dosažitelné cíle – úspěch posiluje sebevědomí.
- Viditelný pokrok – tabule úspěchů, sbírání symbolů, body, nálepky.
- Humor a vztah – pozitivní emoce podporují učení.

Odměny vs. vnitřní motivace

Krátkodobá motivace – odměny

- Slouží jako učení nového chování.
- Pomáhá nastartovat žádoucí návyky.

Důležité:

- odměna musí být předem jasně stanovena („když dokončíš úkol, máš 5 min volno“),
- nemá nahrazovat vztah – pochvala a uznání jsou silnější než hmotné dárky,
- postupně odměnu oslabujeme, jakmile se chování upevní.

Odměny vs. vnitřní motivace

Dlouhodobá motivace – vnitřní

- Cílem je, aby dítě mělo radost z kompetence, smyslu a vztahu.

Rozvíjí se skrze:

- sebereflexi – „Co se mi dnes podařilo?“
- spolurozhodování – dítě se podílí na stanovování cílů, pravidel, hodnocení.
- smysluplnost – když chápe, proč má něco dělat.
- Dítě se učí chápat, že dobrý pocit z úspěchu je sám o sobě odměnou.

Typ motivace

Příklad

Cíl

Vnější

„Když dokončíš tři cvičení, půjdeš na houpačku.“

Nácvik dokončení úkolu

Přechodová

„Pojď si zapsat, jak dlouho jsi se dokázal soustředit.“

Sebemonitoring

Vnitřní

„Měl jsi dobrý pocit, že ses dokázal uklidnit sám.“

Sebereflexe a
seberegulace



Úpravy prostředí



Jak nastavit prostor, režim a pravidla, aby
podporovala koncentraci i kreativitu



Prostor

Minimalizace rušivých podnětů (hluk, pohyb, vizuální chaos).

Flexibilní pracovní místo – možnost stát, sedět na míči, používat pomůcky pro pohyb.

Režim

Střídání činností s různou mírou aktivity.

Jasně vymezené začátky a konce úkolů.

Rituály a rytmus

Pravidla

Jednoduchá, pozitivně formulovaná („Mluví vždy jeden“, „Díváme se, když někdo mluví“).

Spoluvytváření s dětmi – posiluje pocit kontroly a zodpovědnosti.

Podpora kreativity

Nabídnout různé formy vyjádření – pohyb, kresbu, hudbu, dramatizaci.

Nechat děti hledat vlastní cesty, jak úkol splnit.

Doporučená literatura

- Bednářová, J. (2021). Strukturované činnosti pro děti s ADHD.
- Lechta, V. (2011). Symptomatické poruchy řeči u dětí.
- Fischer, S. a kol. (2017). Speciální pedagogika.
- Bednářová, J., Šmardová, V. (2015). Rozvoj zrakového vnímání.
- Bočková, T. (2021). Alternativní a augmentativní komunikace (AAK).
- Macurová, A. (2009). Lingvistika a komunikace u osob s NKS.

Doporučené aplikace

Vizualizace a struktura

- Visual Schedule Planner
- Routinery
- Time Timer
- Visual Timer
- Choiceworks
- Picto-Selector
- Canva
- Twinkl
- TeachersPayTeachers

Seberegulace a motivace

- Smiling Mind
- Mindful Powers
- Zones of Regulation App
- Headspace for Kids
- ClassDojo
- Star Chart
- iRewardChart
- Habitica

Děkuji za pozornost :)