



# DESÁTERO PRO RODIČE DĚTÍ SE SYNDROMEM ADHD

Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CsC., upravila Mgr. Martina Vančáková  
Kebza, V. Hyperaktivní děti – informace pro rodiče. Státní zdravotní ústav, Praha 2001

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 10-15min., které prokládáme odpočinkem. Odpočinek je dobré spojit s nějakým pohybem.
5. Dbáme na to, aby dítě každý den mělo možnost **vybít svou „přebytečnou“ energii** v pohybu a volných hrách (ale pozor - organizované kroužky k tomu nejsou příliš vhodné).

6. Dovolíme mu **vrčet 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 nejlíže 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.



**STŘEDISKO  
NÁHRADNÍ RODINNÉ PÉČE**

Adresa: Jelení 91, 118 00 Praha 1

Telefon, fax: 233 355 309

Telefon: 233 356 701

E-mail: [info@nahradnirodina.cz](mailto:info@nahradnirodina.cz)

URL: [www: nahradnirodina.cz](http://www.nahradnirodina.cz)