**Obecná pravidla usnadňující práci s ADHD dítětem ve třídě:**

Měli byste vědět, že existuje řada obecných pravidel, která sice situaci kompletně nevyřeší, ale mohou ji pomoci lépe zvládat a mírnit neklid dítěte nejen v komunikaci s vámi, ale i s jeho spolužáky. Pomohou vám  snáze udržet jeho pozornost, vyvarovat se aktivit, které by mohly narušit chod třídy a navíc budete mít dítě lépe pod kontrolou.

**Snažte se pochopit problém, kterým dítě trpí.**

* Kontakt s učitelem by měl být co nejpřímější.
* Učitel by měl znát způsob, jak dítě uklidnit, např. pohledem očí, položením ruky na rameno.
* Při realizaci programů používejte jednoduché, jasné a důsledné postupy. Učitel musí používat přímé a výstižné věty, důležité pokyny mají být posíleny např. tělesným či zrakovým kontaktem.
* Dítě musí vědět, že úsilí, které vykonává, mu pomáhá.
* Mějte dítě co nejvíce na očích. Sledujte jeho chování.
* Žák by neměl sedět přímo u okna, aby nebyl vyrušován dalšími vnějšími podněty, vhodné je místo v blízkosti vyučujícího. Doporučuje se, aby seděl v lavici s klidnějším žákem. Na stole by měl mít pouze to, s čím se pracuje.
* Potřebuje pomoci s uspořádáním pomůcek, pracovního prostoru, ve chvílích, kdy přecházejí od jedné činnosti k druhé.
* Jak při zadávání instrukcí dítěti, tak při běžné komunikaci udržujte oční kontakt. Nechte dítě vaše instrukce zopakovat.
* Dávejte mu  jednoduché, krátké a krátkodobé úkoly (v ideálním případě pouze po jednom). Dlouhodobé úkoly raději rozfázujte.
* Když dítě s ADHD udělá něco správně, odměňte ho. Pokud možno často a bezprostředně. Odměna by ale měla mít pro dítě smysl.
* Pokud musíte řešit s dítětem kázeňské přestupky, je potřeba, aby dítě vědělo, že se o něj staráte a máte ho rádi jako osobnost. A to i v případě, že se vám nelíbí, jak se právě zachovalo.
* Musíte-li dítě opravovat a napomínat, zaměřte se na konkrétní projevy jeho chování a ne na příčiny. Dítě s ADHD totiž neví, proč se chová tak, jak se chová.
* Napomínejte dítě v soukromí, ne před celou třídou.
* Připomínky dávejte v maximální možné míře v klidu.
* Není vhodné příliš zvyšovat hlas, případně na dítě s ADHD křičet. Trestejte vlídně a pokud možno krátkodobě.  V otázce, co je a co není vhodné chování, buďte důslední. Všechna vaše rozhodnutí musí dítě vnímat jako shodná, stálá a správná. Výchovné postupy proto musejí být jednotné. Nepřiměřené chování by učitel neměl přehlédnout, měl by však reagovat tiše a klidně. Žáka by však neměl neustále okřikovat a kárat.
* Žákovu nekázeň nelze považovat za projevy schválnosti.
* Pokuste se zajistit dítěti kamaráda s vhodným modelem chování. Je však potřeba nepoukazovat na rozdíly mezi chováním, neboť předhazování úspěchů ostatních snižuje dítěti sebedůvěru.
* Pokuste se pomoci dítěti zařadit se do kolektivu vrstevníků.
* Důležité je snažit se podchytit snahu žáka a uspořádat podmínky určitých činností tak, aby dítě bylo úspěšné. Většina těchto dětí lépe pracuje, když může hovořit (písemný projev bývá horší).
* Je vhodné pracovat v co nejmenších skupinách a umožnit, aby žák alespoň část práce udělal správně, než aby udělal celou práci chybně.
* Učitel by neměl odměňovat jen výsledek práce, ale i zájem a pohotovost.
* Důležitý je řád a pravidelnost.
* Žák potřebuje k uvolnění mnoho pohybu a někdy i bezúčelnou činnost, aby zregeneroval své síly.
* Vhodné je umožnit těmto dětem pohyb i v průběhu hodiny, zařadit uvolňovací sekvence pomocí her.
* O přestávkách jsou nezbytné četné pohybové aktivity.
* Důležité je tyto žáky nepodceňovat (dítě má tendenci se ztotožňovat s tím, za co je okolím pokládáno), je nutné dítěti důvěřovat a podporovat je (např. slovy “pokus se to dokázat” apod.).
* Nezbytné je trpělivě vysvětlovat, co je správné chování a co ne.
* Důležitá je neustálá tolerance a také naděje, že se dítě zlepší.
* **Buďte realisté. Dítě s ADHD nebude nikdy „perfektní“, „dokonalé“, bez chyb. A existuje vůbec nějaké takové?**