



# CO NÁM POMŮŽE PŘI PRÁCI S DÍTĚTEM S PAS, JINÝM NARUŠENÍM KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI A ADHD?

Materiál byl vypracován AČFi, z.s. jako podpora pro pečující o děti s PAS, VD, ADHD

## ○ JE POTŘEBA BÝT PŘEDVÍDATELNÝ A ČITELNÝ – JAK?

- použití **VIZUÁLNÍ OPORY** – obrázek, gesto
  - slova plynou...obrázek / gesto vidím – lépe si zapamatuji
  - vizuální opora umožní lepší zapamatování slova (gesto + slyšené slovo = pevnější ukotvení v mozku)
  - vizuální opora – prostředník na cestě k mluvené řeči
- neznámé a nečekané události jsou stresující, proto je třeba dodržet, co se domluví, neměnit nečekaně činnosti, o změně informovat dopředu (myslíme na to, že verbální informace k dítěti nemusí „doputovat“)
- NE musí znamenat NE, pokud používáme slovo NE a necháváme dítě pokračovat v činnosti, dítě nerozumí, co vlastně slovo NE znamená. Jsme pro dítě nesrozumitelní. Proto bychom měli slovem NE šetřit na chvíli, kdy OPRAVDU chceme říct NE.

## ○ JE POTŘEBA DÍTĚ SROZUMITELNĚ MOTIVOVAT

- aby člověk něco udělal, musí být motivován to udělat !
- Motivace pro dítě s PAS MUSÍ být **KONKRÉTNÍ a JASNÁ**
- motivací musí být to, co dítě chce, ne to co by dle rodičů mělo chtít
- může to být zatleskání, pochvala, oblíbená hračka, pamlsek
- odměna musí následovat **HNED** po činnosti, kterou chceme odměnit, ideálně do 1 vteřiny, aby se dítěti v mozku vytvořilo posilující pozitivní propojení
- Motivace musí být natolik silná, aby dítě bylo ochotno měnit své chování (jít jinou cestou, jít na záchod,...)

## ○ JE POTŘEBA DÍVAT SE NA PROBLÉM OČIMA DÍTĚTE – SNAŽIT SE POCHOPIT A PAK TEPRVE MĚNIT

- **CHÁPAT**, že dítě skutečně cítí strach, bolest apod. (lidé s PAS pociťují skutečnou bolest při některých zvucích např. při zvuku štěkotu psa, při některých hmatových podnětech např. úzké oblečení, nadavování z některých potravin,...) – **není vhodné** říkat „To nic není“, „nebuď bábovka“ apod.
- **pochopit neznamená, nechat být**: „tobě se to nelíbí, to vidím, ale about se musíme“ – dítě nepřestane plakat, ale pokud se postup **PŘIJETÍ EMOCE** stane součástí naší komunikace, dítě bude zažívat méně často pocit nepochopení a šance na větší chuť spolupracovat se zvýší

## ○ JE POTŘEBA BÝT DŮSLEDNÝ

- Každý člověk potřebuje mít v životě **LIMITY, HRANICE**, které na jednu stranu sice omezují, ale na druhou stranu nám dávají pocit bezpečí. Děti přirozeně zkouší, kam až mohou jít, kam až je rodič pustí. Hodně uvolněné hranice jsou často příčinou nežádoucího chování.
- Když si něco domluvíme, měli bychom to dodržet – vždy. Jen tak budeme pro dítě čitelní.
- je třeba dopředu si promyslet, co dítěti říkám. Pokud vím, že nebudu moci dodržet řečené, raději nic neříkám.

## ○ Omezit množství POŽADAVKŮ, raději jen KOMENTOVAT

- při běžné komunikaci s dítětem na něj máme většinou spoustu požadavků (aniž bychom si to uvědomili) „Co je to?, Jak dělá kravička? Podej mi talířek, odnes hrníček, posaď se ke mně, Pojď si prohlížet knížku, postav komín, Jaká je to barva?“.....Často po jednom pokynu nálehuje další a další: „Kde je ovečka? Jak dělá? Jakou má barvu? No, ukaž, kde je?“
- zdravé děti jsou většinou rády a přijímají naše podněty, děti s Pas se ale dostávají často do velmi zátěžové situace: na spoustu těchto pokynů nedokáží reagovat nebo reagují pomalu, což způsobí zvýšení tlaku ze strany rodiče : „Tak ukaž, kde je ovečka? No kde? Vždyť včera jsi to věděl...“ – dítě pak často rezignuje, je mu situace nepříjemná a odchází nebo se uzavře do svých stereotypů – naše frustrace narůstá..... je to trochu začarovaný kruh
- vhodnější je **nejprve** se omezit pouze na **KOMENTOVÁNÍ** – pokud dítě něco dělá, rodič jen slovně popisuje, co dítě dělá, na co se dívá apod. Např. Dítě si prohlíží knížku, rodič sleduje, na co se dítě dívá a komentuje: „Díváš se do knížky, díváš se na kravičku, koukáš na koníka“ apod. – pro rodiče je velmi těžké nepřicházet s vlastní iniciativou, ale vyplatí se to! Dítě s PAS velmi brzy zjistí, že naše přítomnost neznamená, že přijdou

další otázky, ale že je to pohoda a samo začne očekávat naše komentáře a postupně si nechá od nás i vstupovat do svých aktivit!

- Tzn: Dítě při komentování nebude mít pocit: „zase po mně budou něco chtít a já nebudu umět odpovědět, zase ze mě budou zklamaní,...“, ale bude mít pocit: „je to fajn, že je (máma, táta, teta, ...) se mnou, rozumí mi, něco nového se dovídám, je to v pohodě“

### **O JE POTŘEBA BÝT SROZUMITELNÝ, UMOŽNIT DÍTĚTI PODÍLET SE NA ROZHODOVÁNÍ O SOBĚ**

- **Zúžit výběr:** „Vezmi si tričko“ - může být příliš obecné nebo naopak může mít dítě pocit, že je do něho tlačené  
„Vyber si: To žluté nebo to červené?“ – jasně definujeme, že tričko si musí vzít, nedáváme jinou možnost a zároveň dáváme dítěti pocit, že se může podílet na rozhodování
- **Stručnost:**
  - pokud řekneme: „Zajdi do pokoje a ve skříni na spodní polici je modré tričko a to si oblékni.“ → dítě neudělá NIC
  - použijme krátké věty, postupné, rozdělené do jednotlivých kroků a po každém dítě motivujme: „Pojď do pokoje.“ - „super“, „Jdi ke skříni.“ - „Ano, tam je skříň“, „Otevřeš skříň?“ – „Bezva“,.... – postupně se dítě naučí, že situaci zvládá a bude čím dál samostatnější
- **Poskytnout východisko:** dítě nechce sníst chleba – dohodneme se na počtu soust

### **O JE LEPŠÍ A ÚČINNĚJŠÍ, KDYŽ JSME POZITIVNI – VÍCE ZMŮŽEME PO DOBRÉM NEŽ PO ZLÉM**

- V průběhu běžné výchovy v naší společnosti MÁLO CHVÁLÍME!
- Děti s PAS POTŘEBUJÍ zpětnou vazbu – **POZITIVNÍ = POCHVALU!**
- Potřebují **POCHOPENÍ!** Např.: „Já vím, že...“, „Já vím, že ti to vadí, ale já ti pomůžu a uděláme to rychleji.“
- **POSILOVAT ŽÁDOUCÍ CHOVÁNÍ:**
  - „Hezky sedíš u stolu, Snažíš se hezky sedět“ ☺
  - neupozorňovat na to, co je špatné ☹
- Více se nám povede „PO DOBRÉM“ - dohodou
  - „Mohl bys..., Domluvíme se, že uděláš .... a pak bys mohl .....”

1. MLUVIT JEDNODUŠE

2. MLUVIT JASNĚ A SROZUMITELNĚ

3. MLUVIT ČASTO = „KOMENTOVAT“ CO VIDÍM, CO DÍTĚ DĚLÁ

4. DÁVAT DĚTEM HRANICE = TOHLE MŮŽEŠ A TOHLE NE

5. DOSPĚLÁK BY MĚL SPLNIT, CO ŘEKNE

6. NEDĚLAT RYCHLÉ ZMĚNY

7. CHVÁLIT, KDYŽ SE DÍTĚTI DAŘÍ, CO JE PRO NĚJ TĚŽKÉ

8. CHVÁLIT KONKRÉTNĚ = ŘÍCT, ZAČ CHVÁLÍM

