

Podpora regulácie nervového systému pre rodičov a deti

(krátka príručka s technikami)



ADHD nie je chyba dieťaťa

Ahoj, v prvom rade chcem, aby si vedel,
že ADHD nie je chyba dieťaťa, ale
vývinovo nezrelý regulačný systém,
ktorý potrebuje rytmus, vzťah a
zmysluplné telesné skúsenosti.

Keď sa nervový systém cíti bezpečne,
pozornosť sa objavuje ako dôsledok -
nie ako cieľ.



Nech sa páči, toto sú techniky
overené neurovedcami a
psychológmi, ktoré podporujú
reguláciu pozornosti a
nervového systému u detí s
ADHD.

Môžeš ich so svojím dieťaťom
skúšať láskavo a bez tlaku. Nejde
o výkon, ale o postupné
vytváranie vnútornej
rovnováhy a bezpečia.



1.

Rythmická bilaterálna regulácia



Pohyb - rytmus - mozgové spojenia



Prečo funguje:

Deti s ADHD majú oslabenú reguláciu medzi limbickým systémom a prefrontálnou kôrou.

Rytmický, predvídateľný pohyb aktivuje mozgový kmeň a talamo-kortikálne spojenia - základ pre pozornosť a brzdenie impulzov.



Ako s deťmi pracovať:

- striedavé pohyby - chôdza s dotýkaním sa kolena opačnej ruky
- rytmické hojdanie, bubnovanie, tleskanie do rytmu
- krátke “pohybové sekvencie” pred kognitívnou úlohou (nie po nej)

Pamätaj

Nejde o cvičenie, ktoré má okamžite upokojiť dieťa, ale o postupné ukotvenie nervového systému. Dieťa sa až potom dokáže sústrediť.

2. Vonkajší mozog



Externalizácia
exekutívnych
funkcií





Prečo funguje:

**Pri ADHD nie je problém v motivácii,
ale v udržaní informácie v pracovnej
pamäti a regulácii času. Dieťa potrebuje,
aby čas, poradie a hranice boli
“viditeľné”.**



Ako s deťmi pracovať:

- vizuálne kroky: „Najprv – potom – hotovo“
- časovač ako podpora, nie kontrola
- predmety ako kotvy (kartička, kamienok, figúrka), ktoré reprezentujú úlohu

Pamätaj

Dospelý dočasne požičiava svoj prefrontálny kortex. Nie je to rozmaznávanie, ale vývinová pomoc.

3.

Regulácia cez hru so senzorickým ukotvením





Prečo funguje:

Mnohé deti s ADHD sú preťažené
zmyslovými podnetmi. Keď má telo
jasnú, príjemnú senzorickú skúsenosť,
mozog sa nemusí „rozbiehať do chaosu“.



Ako s deťmi pracovať:

- hra s pieskom, kinetickým materiálom
- tlakové podnety (ťažké vankúše, „sendvič“, tlačenie steny)
- pomenovanie telesného stavu až po regulácii („Teraz je telo pomalšie?“)

Pamätaj

Neinterpretujeme správanie, kým dieťa nemá regulované telo. Slová bez telesného ukotvenia sú pre ADHD deti často nedostupné.