

ADHD v triede

Praktický manuál pre učiteľov, pedagogických asistentov a školské tímy

Konkrétne postupy, pracovné listy a checklisty na podporu
žiaka s ADHD v škole.

Inštitút profesijného rozvoja a praxe

Spracovala: Mgr. Božena Polakovičová, MBA

Odborné zameranie: pedagogika, špeciálna pedagogika, sociálna práca,
školský manažment, HR a rozvoj ľudí

© 2026 | ADHD v triede | Praktický manuál



OBSAH

Úvod

Modul 1: Čo je ADHD v školskom prostredí

Modul 2: Konkrétne školské situácie, v ktorých žiak s ADHD zlyháva

Modul 3: Triedne prostredie a sedenie

Modul 4: Ako dávať pokyny žiakovi s ADHD

Modul 5: Správanie, pravidlá a dôsledky

Modul 6: Písomky, diktáty a hodnotenie

Modul 7: Spolupráca s rodičom, pedagogickým asistentom a odborníkmi

Modul 8: Hotový plán podpory žiaka s ADHD v triede

Záver

Odborné upozornenie

Zdroje

Prílohy

na pravidlo alebo dohoda, že si nápad najprv zapíšu.

Dôležité je neodmeňovať vykrikovanie tým, že žiak vždy dostane slovo hneď po vykriknutí. Zároveň ho však netreba úplne vyradiť zo zapájania. Učíme ho cestu:

nápad – počkám – prihlásim sa – poviem odpoveď.

5.12 Keď žiak odmieta pracovať

Keď žiak s ADHD odmieta pracovať, najprv zisťujeme prečo. Nie každé odmietanie znamená vzdor alebo zámerné porušovanie pravidiel. Žiak môže byť zahltený, nemusí vedieť začať, môže sa báť chyby alebo sa snaží vyhnúť ďalšiemu zlyhaniu.

Môže ísť o to, že žiak:

- nevie začať,
- bojí sa chyby,
- má príliš dlhú úlohu,
- nerozumie zadaniu,
- je unavený,
- chce sa vyhnúť zlyhaniu,
- nevie, čo má urobiť ako prvé,
- má pocit, že úlohu aj tak nezvládne.

Pri odmietaní práce nepomáha hneď boj o moc. Ak učiteľ začne tlačiť, vyhrážať sa alebo dlho vysvetľovať, žiak môže ešte viac vzdorovať alebo sa úplne zablokovat'. Účinnejšie je znížiť začiatok úlohy na malý prvý krok a pomôcť žiakovi znovu sa zapojiť.

Postup

1. Zistiť, či žiak rozumie zadaniu.
2. Znížiť nárok na prvý krok.
3. Dať krátku voľbu z dvoch prijateľných možností.
4. Pomôcť pri začiatku.
5. Po začatí práce podporu postupne stiahnuť.
6. Vrátiť žiaka k práci bez dlhého rozoberania pred triedou.

Príklad:

„Urobíme prvý príklad spolu. Druhý skúsiš sám.“

Alebo:

„Začni prvými tromi slovami. Potom sa prídem pozrieť.“

Ďalšie vhodné vety:

„Ukáž mi, kde sa zasekávaš.“
„Začni iba prvým riadkom.“
„Vyber si: začneš cvičením 1 alebo cvičením 2?“
„Napíš prvú vetu, nemusí byť dokonalá.“
„Teraz urobíme začiatok spolu, potom pokračuješ sám.“

Ak žiak odmieta pracovať opakovane, treba sledovať, v ktorých situáciách sa to deje. Iný postup potrebuje žiak, ktorý nerozumie zadaniu, iný žiak, ktorý sa bojí chyby, a iný žiak, ktorý sa odmietaním snaží vyhnúť náročnej úlohe.

Dôležité je rozlišovať:

nevie začať

a

odmieta spolupracovať.

Ak žiak nevie začať, potrebuje menší prvý krok, ukážku alebo krátku pomoc. Ak vedome odmieta spolupracovať aj po jasnom pokyne a podpore, nasleduje dohodnutý dôsledok.

Cieľom nie je ustúpiť od práce, ale pomôcť žiakovi vstúpiť do úlohy:

znížiť začiatok – dať krátku voľbu – pomôcť začať – vrátiť sa k práci.

5.13 Krátka voľba namiesto boja

Krátka voľba môže pomôcť vtedy, keď sa žiak zasekáva, odmieta začať alebo sa dostáva do boja o moc. Žiakovi nedávame úplnú voľnosť, ale dve prijateľné možnosti, z ktorých obe vedú späť k úlohe alebo vhodnému správaniu.

Cieľom voľby nie je ustúpiť od požiadavky. Cieľom je dať žiakovi pocit primeranej kontroly a zároveň zachovať hranicu.

Príklady:

- „Začneš prvým alebo druhým cvičením?“
- „Budeš písať perom alebo ceruzkou?“
- „Chceš pracovať pri lavici alebo na tichom mieste?“
- „Urobíš prvé dva príklady teraz alebo po krátkej pauze?“
- „Začneš sám alebo urobíme prvý krok spolu?“

Dôležité je, aby obe možnosti boli pre učiteľa prijateľné. Nevhodná je voľba,

Checklist 7

Krátky pokyn

Tento checklist je určený pre učiteľa pri zadávaní úloh, začiatku práce alebo zmene činnosti. Pomáha upraviť pokyn tak, aby bol pre žiaka s ADHD zrozumiteľný, konkrétny a použiteľný hneď v danej situácii.

Pri žiakovi s ADHD často nestačí povedať pokyn iba raz alebo použiť všeobecné upozornenie. Pomáha krátky pokyn, jasný prvý krok, vizuálna opora a overenie porozumenia.

Pre učiteľa

Predtým, ako dám pokyn, skontrolujem:

- Je pokyn krátky?
- Obsahuje iba jeden alebo dva kroky?
- Vie žiak, čo má urobiť ako prvé?
- Je prvý krok viditeľný, ukázaný alebo napísaný?
- Nepoužívam iba všeobecnú vetu „Dávaj pozor“?
- Hovorím pokojne a konkrétne?
- Dávam pokyn vtedy, keď má žiak vnímať?
- Overím porozumenie otázkou: „Čo urobíš ako prvé?“
- Pri potrebe použijem rovnaký krátky signál ako predtým.
- Po pokyne skontrolujem začiatok práce, nie až konečný výsledok.

Príklady konkrétnych pokynov

- „Otvor zošit.“
- „Začni prvým príkladom.“
- „Podčiarkni slovesá.“
- „Pozri na tabuľu.“
- „Napíš jednu vetu.“
- „Odlož veci, ktoré teraz nepotrebuješ.“

Poznámka:

Krátky pokyn má byť konkrétny, pokojný a zameraný na činnosť, ktorú má žiak urobiť teraz. Pri ADHD často pomáha, keď učiteľ namiesto opakovaného napomínania ukáže prvý krok, použije vizuálnu oporu alebo overí, či žiak pokyn skutočne pochopil.