

Základní škola

Pomůcky pro uvolnění psychomotoického neklidu

Vhodné pro:

žáky s ADHD

žáky, kteří nepříjemné pocity
kompenzují pohybem

Žáci se syndromem ADHD (poruchou pozornosti s hyperaktivitou) často projevují téměř neustálou drobnou fyzickou aktivitu, známá také jako psychomotorický neklid. Ten se může projevovat např. vrtěním či poposedáváním na židli, hraním si s rukama či se školními pomůckami, bezúčelným čmáráním, okusováním psacího náčiní, v závažnějších případech i nekoordinovanými pohyby celého těla. Žáci s ADHD nejsou schopni psychomotorický neklid ovládnout svou vůlí. Okřikování a trestání za tyto projevy pouze zvyšují psychické napětí, které psychomotorický neklid obvykle ještě zhoršuje.

Jednou z možností podpory žáků s psychomotorickým neklidem je nabídnutí vhodných pomůcek, které žákovi umožní naplnění potřeby této fyzické aktivity

způsobem, který neruší ostatní spolužáky.

Před volbou pomůcky je důležité zachytit, v jaké části těla je pohybový neklid nejčastější a o jaký druh pohybu se jedná. Většinou se jedná o pohyby rukou (potřeba něco mnout, mačkat, tahat, otáčet či něčím klepat), pohyby nohou (šoupání, podupávání, houpání se na židli) či pohyby v oblasti úst (okusování, cucání, olizování psacího náčiní). Nejdříve nabídneme žákovi pomůcky, které směřují do oblasti s převažujícími projevy psychomotorického neklidu. Pokud jedna pomůcka nestačí a žák jiným druhem pohybu ruší sebe i spolužáky, nabídneme další pomůcky umožňující bezhlučný a bezpečný pohyb.

Pomůcky mohou být ve třídě pro všechny žáky, kteří mají potřebu jich někdy využít například k odreagování.



**Kostka se spínači, mačkacími
a otáčivými prvky**



Pomůcky s otáčivými prvky



**Pomůcka umožňující mnutí
a mačkání**



**Pomůcka umožňující otáčivý
pohyb**

Pomůcky
pro uvolnění
psychomotorického
neklidu



Pomůcka umožňující mnutí



Pomůcka umožňující tah



Pomůcka umožňující stisk v dlani



**Pomůcka umožňující pohyb celé
ruky včetně zápěstí**

Pomůcky
pro uvolnění
psychomotorického
neklidu



**Gumový pás na nohy židle
umožňující napínání, zapření,
zaklesnutí a pohyb v kotnících.**



**Gumový pás umožňující zaklesnutí
nohou**



Pomůcky umožňující otáčivý pohyb

**Pomůcky
pro uvolnění
psychomotorického
neklidu**



**Pomůcky umožňující bezhlučné
houpání nohou**



Kousací přívěsky



Kousací násady na tužky

Pomůcky
pro uvolnění
psychomotorického
neklidu