

Klady a zápory hyperaktivity

Silné stránky	Slabé stránky	kompenzace
	<i>aktivace a motorické schopnosti</i>	
<p><i>hyperaktivita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - vyšší výkonnost, rychlost - schopnost rychlého rozhodování - energičnost, „akčnost“ - agilnost, angažovanost, vyšší aktivita 	<p><i>hyperaktivita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - rychlá a snadná unavitelnost - impulzivita v rozhodování, nebezpečí chybování - psychomotorický neklid 	<ul style="list-style-type: none"> - naučit se rychle odpočívat, šetřit silami - střídat činnosti (ale dokončovat je) - pracovat v kratších, často se střídajících úsecích - naučit se ovládat impulzivní reakce, nejednat bez rozmyšlení a domyšlení důsledků
<p><i>hypoaktivita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pečlivost a přesnost - systematičnost - nízká chybovost při práci 	<p><i>hypoaktivita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - rychlá a snadná unavitelnost - pomalé pracovní tempo, pomalejší reakce a rozhodování - <i>poruchy hrubé i jemné motoriky a motorické koordinace u obou forem</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - chybná rozhodnutí dokázat napravit, omluvit se za chybu - volit si a určovat své pracovní tempo - pomalé pracovní tempo násilně neurychlovat, začínat činnosti s dostatečným časovým předstihem a časovou rezervou - naučit se ovlivňovat psychomotorický neklid v důležitých situacích - používat kompenzační pomůcky při poruchách jemné a hrubé motoriky, absolvovat reedukační nácvik
	<i>pozornost</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - zvýšená schopnost vnímání a reagování na podněty - schopnost vnímat a reagovat na více podnětů naráz a vyvodit z toho závěry - schopnost dělat více věcí najednou 	<ul style="list-style-type: none"> - kolísání schopnosti koncentrace pozornosti - ulpívání pozornosti - zvýšená chybovost při práci 	<ul style="list-style-type: none"> - naučit se krátce odpočívat, relaxovat - střídat činnosti a pracovat v kratších úsecích - střídat smysly, kterými vnímáme informace, využívat multisenzorického učení - naučit se vnímat a uvědomovat si výpadky pozornosti a požádat o doplnění chybějící informace - absolvovat reedukační nácvik
	<i>paměť</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - kvalitní dlouhodobá paměť (základ úspěšnosti při studiu i práci) 	<ul style="list-style-type: none"> - porucha krátkodobé paměti (sluchové nebo zrakové) - zhoršení vstřípení a uložení informací do střednědobé a dlouhodobé paměti 	<ul style="list-style-type: none"> - naučit se využívat kvalitnějšího druhu krátkodobé paměti (u někoho je to spíše zraková, u jiného sluchová paměť) - naučit se ovlivňovat poruchy krátkodobé paměti – včasným, častým a průběžným opakováním informací, pomocí asociačního učení

Klady a záporny hyperaktivity

emocionalita

- | | | |
|--|---|--|
| - zvýšená citlivost, vnímavost, vnímavost k podnětům | - emoční labilita, zvýšená afektivita, nízká frustrační tolerance | - naučit se snižovat afektivitu pomocí relaxačních technik |
| - spontánnost, veselost, hravost | - snížená schopnost empatie | - postupný nácvik sebeovládání |
| - opravdovost a hloubka citů | - impulzivita | - nácvik řešení konfliktních situací |
| | - snížené sebedůvěry, sebedůvěra | - budování odolnosti proti stresu |
| | | - nácvik vhodného asertivního jednání |
| | | - nácvik schopnosti empatie |

myšlení

- | | | |
|--|---|---|
| - „difúzní způsob myšlení“ pomocí vnímání více podnětů najednou, dochází k originálním, neotřelým a nápaditým způsobům řešení úkolů a úloh | - inkoherence až chaotičnost v myšlení | - naučit se určitému systému, postupu v myšlení, dávat myšlení určitý řád |
| | - ulpívání myšlení | - nezabíhat v myšlení, držet se „hlavní linie“, vracet se k ní |
| | - více konkrétní myšlení, obtíže v tvoření nadřazených a abstraktních pojmů | - dokončovat postup myšlení i započaté činnosti |

řeč

- | | | |
|---|--|--|
| - pohotovost v řeči | - silné a dlouhodobé poruchy řeči, artikulační neobratnost | - zajistit kvalitní logopedický nácvik |
| - komunikativnost | - poruchy v komunikaci | - učit se zásadám efektivní komunikace – dávat komunikaci řád, systém, vnímat a chápat |
| - originální, netradiční způsoby komunikace | - impulzivní skákání do řeči | - správně verbální i neverbální komunikaci |
| | - přebíhání od jednoho tématu k druhému a nedokončování hlavních témat | - pěstovat volní vlastnosti – ovlivňování impulzivity v řeči |

smyslové vnímání

- | | | |
|---|--|---|
| - odlišné způsoby vnímání vedou k vyšší kreativě a rozvinuté fantazii | - poruchy zrakového a sluchového vnímání tvoří podklad specifických poruch učení | - zajistit reedukační nácvik smyslového vnímání a SPU |
|---|--|---|
-

Aby záporny hyperaktivity nepřevážily nad klady, je třeba posilovat silné stránky a eliminovat vliv slabých. Je třeba naučit děti znát samy sebe, vědět, jaký jsem a naučit se s tím žít tak, aby hyperaktivita neovlivnila negativně budoucí studium, pracovní a partnerské vztahy, a celkově i celou kvalitu života.