

DENNÍ ČINNOSTI

Podívej se na jednotlivé obrázky, určitě některé dobře poznáváš. Všechny se týkají činností, které děláme během dne. Víš, které kdy vykonáváme? Povídej si o tom s dospělým a spoj obrázky s příslušnými částmi dne.



Režim dne

Kubík právě vstává z postele. Tápe po bytě, chodí od ničeho k ničemu a neví, co dělat. Tatínek ho posílá do koupelny. Kuba stojí před umyvadlem, jeho pozornost však zaujme lodička, která zůstala po včerejším koupání ve vaně. „Kubo, už jsi hotový?“ volá tatínek. Rozcuchaný Kuba odchází z koupelny a sedá si s ovladačem před televizi. Zapíná televizor a bezmyšlenkovitě přepíná kanály.

JAK DÍTĚTI POMOCI

Je zapotřebí, aby režim dne byl pro dítě co nejvíce přehledný a předvídatelný. **Činnosti**, které dítě vykonává každý den (snídaně, ranní hygiena, večerní úklid hraček...), **by měly probíhat vždy ve stejný čas**. Stereotypní činnosti si dítě lépe fixuje, vybočení ze zaběhlého rytmu dítě s ADHD znejišťuje a způsobuje ztrátu bezpečí. I takovou věc, jako je např. ranní hygiena, provádíme vždy stejným způsobem (např. nejprve si vyčistíme zuby, poté umyjeme obličej a ospalky a nakonec se učešeme).

V předškolním věku je hra nepostradatelnou součástí dne, denní režim uzpůsobíme s ohledem na vyvážené střídání prostoru pro volnou hru, řízenou činnost, rozvoj předškolních dovedností (přípravu na školu) a zájmové kroužky.

K režimu dne patří rituály, např. spojené s večerním pravidelným ukládáním ke spánku. Dostatek spánku je pro dítě nezbytný. Večerní čtení, vyprávění pohádek, zpívání ukolébavky, sdílení zážitků z uplynulého dne, to vše pomáhá ke zklidnění a příjemnému zakončení dne.

Má-li dojít ke změně v režimu dne, dostatečně včas na ni dítě připravíme (podrobněji v následující části Změny). Orientaci ve struktuře dne ulehčí také **kartičky s obrázky, fotografiemi**, které umístíme na viditelné místo (např. na ledničku) nebo pomocí suchého zipu připevňujeme do sloupce (např. na pás koberce na zdi). **Dítě tak má strukturu dne stále na očích.**

DOPORUČENÍ A TIPY

- Nepodléháme psychické nepohodě, pokud se nepodaří činnosti dobře načasovat. Psychická nepohoda rodiče ovlivňuje pohodu dítěte daleko více než narušení režimu.
- Činnosti, které dítě vykonává během dne, by měly pokrývat jeho zájmy a potřeby (tvořivé, pohybové, hrové činnosti).
- Seznamujeme s režimem dne dítěte i ostatní osoby, které s ním tráví čas. Je žádoucí, aby režim byl dodržován bez ohledu na to, kdo s dítětem právě je.