

## PROBLÉM S ORGANIZOVANOSŤOU U DETÍ – AKO TOMU POROZUMIEŤ

Poznáme mnoho rodičov, ktorí si sťažujú na rozhádzanú izbu ich detí alebo neporiadok v školskej taške. Niektoré deti si väčšinou nakoniec sami upracú a dajú do priebežne veci do poriadku, či už preto, že toho majú sami už dosť, potrebujú nájsť nejakú stratenú vec, alebo skrátka preto, že im to rodičia prikážu.

Ale čo spraviť vtedy, keď si vaše dieťa nikdy neupratuje a necháva veci povalovať sa kade tade, bez ohľadu na to, čo mu rozprávate? V čom je vtedy vlastne problém?



Na takéto deti sa často nazerá ak ona lenivé alebo vzdorovité. Treba si však uvedomiť, že v súčasnosti má skutočne mnoho detí problémy s organizáciou a so zručnosťami, ktoré s tým súvisia. Väčšina detí s ADHD má v tejto oblasti ťažkosti.

Často sa stretávame s tým, že deti majú problémy:

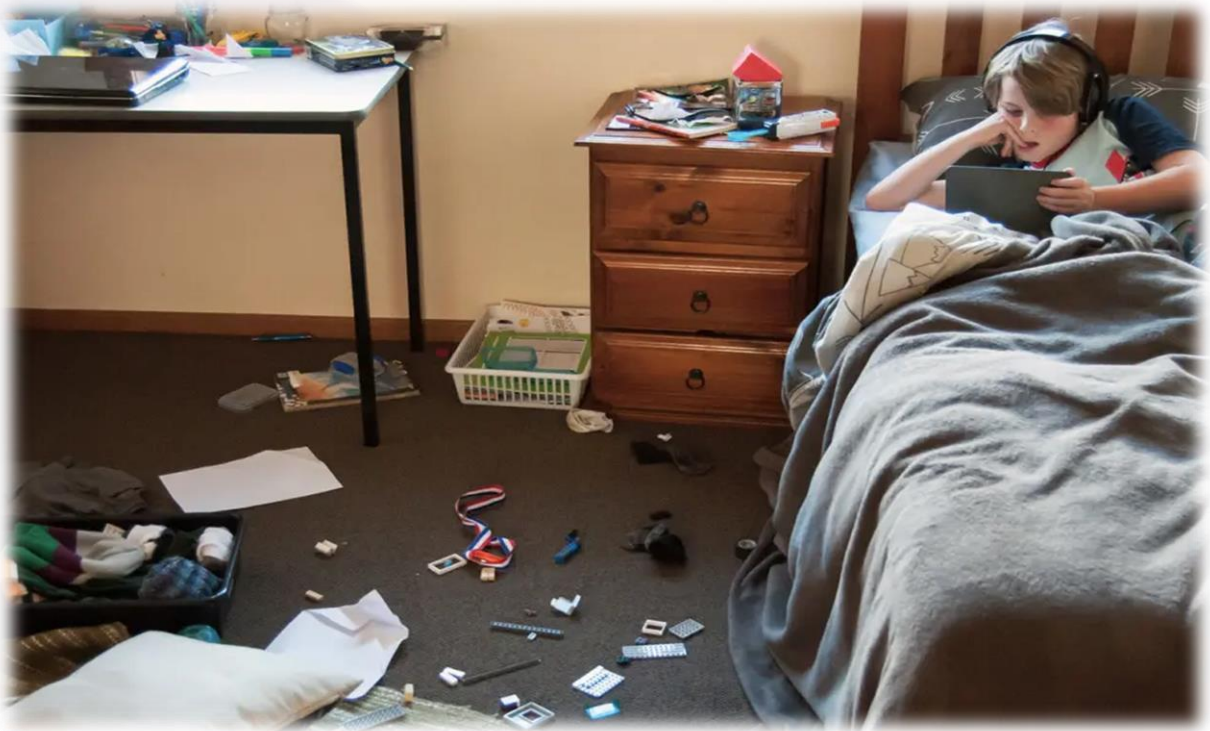
- Stanovovať si ciele,
- Plánovať,
- Sledovať a dodržať čas,
- Odhadnúť, ako dlho nejaká úloha môže trvať,
- Robiť veci v správnom poradí,
- Určiť si priority a vedieť vyhodnotiť, čo je v danej chvíli najdôležitejšie,
- Vytvoriť si rozvrh,
- Rozhodovať sa...

Dobre organizované dieťa nie je iba to čistotné a poriadkumilovné, ale také, ktoré si vie utriediť myšlienky, vie si rozplánovať svoj čas, vie, ako sa veci robia, atď.

Tu je príklad toho, ako môže vyzerat' problém s organizáciou v realite:

*Blíži sa termín odovzdania projektu. Vaše dieťa zatiaľ nemá žiadne nápady, ako začať. Dáte mu nejaké návrhy, ale vaše dieťa sa naštvie a všetky ich zamietne. Neskôr sa rozhodne niečo z vašich nápadov použiť, ale po piatich minútach skúšania, ako to spraviť, sa vzdá a povie, že celý projekt je hlúposť. Znovu si s ním sadnete a pomôžete mu rozplánovať si jednotlivé kroky. Ale dieťa projekt stále odkladá, tvrdí, že má ešte kopec času a že má na práci aj iné aktivity, napríklad že sa chce ešte chvíľu zahrať videohry (tie iné aktivity pravdepodobne vaše dieťa bavia omnoho viac a stratí pojem o čase). Robenie projektu nechá na poslednú chvíľu a vaše dieťa strávi väčšinu času hľadaním nejakého materiálu alebo niečo niekde „okopíruje“. Výsledok práce je nedbalý a projekt v skutočnosti vôbec neodzrkadľuje to, čo dieťa o téme naozaj vie.*

Každý jeden krok v tomto príklade predstavuje organizačné schopnosti a existuje mnoho detí, ktoré majú v týchto oblastiach ťažkosti.



Niektoré deti sú prirodzene poriadkumilovné, takže sa snažia veci si odkladať a prehľadne si ich usporiadať. Iné deti sú na tom raz tak, raz inak. Dôležitý je aj vek dieťaťa. Organizačné zručnosti sa u každého dieťaťa rozvíjajú rôzne. Niektoré deti môžu byť v porovnaní s inými popredu, zatiaľ čo iné môžu za ostatnými zaostávať.

Ale deti s ADHD sú naozaj väčšinu času chaotické a nerobia to zámerne. Ak majú deti s ADHD ťažkosti s celým súborom zručností – *organizovať, plánovať, dávať pozor, rozvrhnúť si čas, zapamätať si veci, začať a ukončiť úlohu...* – je pre nich naozaj ťažké vytvoriť si vo vlastných veciach poriadok a udržiavať ho.

Na to, či je vaše dieťa dobre sústredené a organizované má svoj veľký podiel aj dobrý spánok. Ak pomôžete svojmu dieťaťu alebo tínedžerovi mať dobrý spánkový režim, môže to pomôcť riešeniu problémov. Opäť nezabúdajte, že ako rodičia budete pre vaše dieťa vzorom. Nakoniec, spánkový režim predsa ovplyvňuje fungovanie aj dospelých.

## Ako pomôcť?

Na začiatok sa pokúste dať svojmu dieťaťu najavo, že nie je dôvod, aby sa cítilo zle, kvôli tomu aké je. Pokúste sa vyhnúť označeniam ako bordelár, či lenivec. Ak má vaše dieťa problém s organizovanosťou a ešte k tomu ADHD, tak mu naozaj takéto označovania nijako nepomôžu.

Jedným z najdôležitejších krokov je dobre si všímať vzorce a spôsoby, v čom a ako je vaše dieťa neorganizované. Kedy sa to deje najviac? V akých situáciách? Pokúste sa podeliť s učiteľkou a pravdepodobne zistíte, že to, čo poznáte z domu, sa objavuje aj v škole. Nebojte sa požiadať o radu učiteľov alebo iných rodičov. Môžete sa navzájom podeliť o nápady a tipy k lepšej organizácii. Existuje množstvo spôsobov, a nápadov ako pomôcť deťom tieto schopnosti zlepšovať.

- Inšpirovať sa rôznymi stratégiami pre deti mladšieho školského veku aj pre tínedžerov, ako byť lepšie organizovaní.
- Farebne označovať školské pomôcky.
- Farebne a efektívne rozdeľovať priestor v školskej taške.
- Vytvoriť si pomocou obrázkov rozvrh dňa alebo postup jednotlivých činností.
- Zaradiť relaxačné cvičenia, a cvičenia na pozornosť, ktoré môžu pomôcť dieťaťu sa upokojiť sa a byť vo svojej činnosti zameranejším.

Pre inšpiráciu ako pomôcť k lepšej organizácii vašim mladším školákom alebo tínedžerom si prečítajte ďalšie pripojené články.