

## ADHD

### AKÝ JE ROZDIEL MEDZI ADD A ADHD?

- **ADD** (Attention Deficit Disorder) = **porucha pozornosti** s prejavmi spojenými nedostatočným sústredením, tzn. je narušená pozornosť ale nie je prítomná hyperaktivita
- **ADHD** (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) = **porucha pozornosti s hyperaktivitou**

### ČO JE POZORNOSŤ/NEPOZORNOSŤ?

#### Pozornosť:

- Zameranie a sústredenie duševnej činnosti na určitý objekt alebo dej → schopnosť sústrediť celú duševnú činnosť na niečo určité

#### Nepozornosť:

- Neschopnosť sústrediť sa, dokončiť úlohu a upriamiť svoju pozornosť na niečo
- Neschopnosť pracovať samostatne
- Zasnenosť
- Ľahká rozptýliteľnosť
- Nevyrovnanosť (školských) výkonov

### ČO JE HYPERAKTIVITA?

- Nadmerne zvýšená aktivita, ktorá môže mať podobu nadmerne zvýšenej duševnej alebo telesnej aktivity, prípadne oboch
- Jedná sa o akýsi vnútorný nepokoj, ktorý sa prejavuje najmä nadbytočnými pohybmi či zvýšeným rečovým prejavom a pod.

### ČO JE IMPULZIVITA?

- Náhle činy, zbrklé jednanie bez zváženia následkov
- Chaotické, nepredvídateľné správanie
- Nadmerné rozprávanie

- Neschopnosť dieťaťa počkať až na neho príde rad
- Dieťa najprv koná, až potom rozmýšľa

## ADHD

- Vyskytuje sa asi u **3-5% detskej populácie**
- Je **častejšia u chlapcov**
- Najviac diagnostikovaných detí s poruchou ADHD je v rozmedzí **6.-9. roku** života, ale táto porucha sa prejavuje u detí všetkých vekových kategórií a často pretrváva až do dospelosti
- Základné prejavy ADHD → **nepozornosť** (neschopnosť sústrediť sa na nejakú konkrétnu činnosť/aktivitu), **hyperaktivita** ( nadmerne zvýšená duševná alebo telesná aktivita) a **impulzivita** (tendencia najprv konať až potom rozmýšľať, jednať unáhle, reagovať prudko a bez premýšľania nad dôsledkami svojho správania)
  - Ďalšie prejavy môžu byť:
    - **Percepčno-motorické poruchy (pri ADHD, ADD)** - dieťa má narušenú rozlišovaciu schopnosť veľkosti, schopnosť rozlišovať pravú a ľavú stranu, pojem hore a dole. Narušená je schopnosť posudzovať vzdialenosť, čo sa odráža v motorickom (pohybovom) prejave.
    - **Narušená schopnosť rozlíšiť figúru od pozadia a rozlíšiť časť od celku (pri ADHD, ADD)** - školskú prácu potom komplikuje čítanie písmen obrátene a správne písanie číslíc
    - **Emocionálna labilita (pri ADHD)** - nálada detí sa veľmi rýchlo mení, ťažko znášajú neúspechy. Reagujú na ne veľkou dráždivosťou alebo naopak ustrašenosťou. Nálady detí sa striedajú v krátkych časových úsekoch, niekedy sa prejavujú až agresivitou, inokedy nápadnou skleslosťou a pasivitou
    - **Poruchy správania (pri ADHD, ADD)** - správanie je často nevhodné vzhľadom na situáciu, dieťa nevie následky svojho správania predvídať. Narušená je schopnosť nadviazať kontakt s rovesníkmi, prejavuje sa príliš veľká vzrušivosť pri hre. Typická je nadmerná ľahkovernosť, časté reakcie zlosti

striedajúce sa s veľkou precítnosťou. Veľmi ťažko sa vyrovnávajú so vzniknutou zmenou.

- **Stupňovanie problémov** dieťaťa sa zvyšuje **spolu s výchovnými nárokmi**, **zlomovým býva často nástup na základnú školu** (na dieťa sú totiž kladené vyššie nároky, musí byť zodpovednejšie, musí si robiť domáce úlohy, chodiť do školy a pod.)

## NEGATÍVNE DÔSLEDKY ADHD

- **Neschopnosť dieťaťa sústrediť sa** dlhšiu dobu mu môže spôsobovať **problémy v škole** (v učení, v správaní)
- Môžu sa prejavovať aj **pri učení sa praktických zručností, motorických schopností** (súhrn pohybových činností), v **oblasti komunikácie**
- Dieťa môže **prežívať pocit neschopnosti či menejcennosti**
- Deti môžu byť **málo obľúbené, izolované, neúspešné v nadväzovaní sociálnych vzťahov** s ostatnými deťmi, prípadne môžu mať **narušené vzťahy s rovesníkmi**
- Môžu mať problémy napríklad **pri hre**, keďže je pre ne náročné počúvať
- Deti s ADHD bývajú zvyčajne až **dotieravé, rušivé a ľahko frustrované** v skupinových hrách
- Deti s ADHD bývajú častejšie medzi **okrajovými až vyčleňovanými žiakmi**

## POZITÍVNE STRÁNKY ĽUDÍ S ADHD

Rodičia a učitelia potrebujú **zvýrazniť a sústrediť sa na pozitíva u detí s ADHD, zamerať sa na ich silné stránky, nadanie a záujmy**. V konečnom dôsledku, na všetky príznaky ADHD (hyperaktivita, impulzivita, emočná citlivosť, nepozornosť a pod.) sa môžeme pozrieť z opačného uhla pohľadu a vidieť v nich na také vlastnosti, ktoré môžu byť veľmi užitočné v mnohých oblastiach života:

- **Neskutočná životná energia a húževnatosť**
- Veľmi dobre sa im **darí v úlohách a povolaniach**, ktoré vyžadujú **rýchlo rozprávať alebo zahrňajú veľa pohybu**
- Dá sa na nich oceniť ich **dynamickosť a pripravenosť k akcii**, radi **skúšajú nové veci**, majú **zápal pre vec** a bývajú plní **entuziazmu** (nadšenia)
- Majú radi **dobrodružstvo**, bývajú **vynaliezaví a podnikaví**

- Často sú **ochotní riskovať**, čo pravdepodobne súvisí s impulzívnosťou → za správnych okolností impulzívnosť dáva osobe s ADHD chuť ísť po veciach, ktoré chce v živote dosiahnuť
- Niekedy sa vďaka impulzívnosti ľudia s ADHD pustia aj do toho, čoho sa iní boja, a preto **môžu uspieť aj v úlohách v ktorých iní zlyhali**
- Sú tiež **bystrými pozorovateľmi** → **vnímaví**, často vidia to, čo si iní ani len nevšimnú
- Veľmi **senzibilní** (citliví), vycítia náladu a jej zmeny a oplývajú nesmiernou ochotou pomôcť
- Majú obrovský **zmysel pre spravodlivosť**
- Vedia sa **pripútať k nejakej téme**, vhlbiť sa do nej a získať obdivuhodné výsledky a poznatky
- Vedia sa **tešiť z drobností i zo života** vo všeobecnosti
- Sú **hraví a zábavní** → vedia pobaviť svojich kamarátov i dospelých
- Napriek častým zlým výsledkom v škole sa **inteligencia** mnohých ľudí s ADHD **pohybuje nad pásom priemeru**
- Môžu byť tiež **mimoriadne kreatívni**, majú dobré **obrazové myslenie a predstavivosť**

## KTO DIAGNOSTIKUJE ADHD?

- Často sú to **učitelia**, ktorí si **ako prví všimnú**, že dieťa sa svojimi prejavmi v správaní odlišuje od rovesníkov
- **Definitívne** diagnózu stanovuje klinický pracovník, najčastejšie **pedopsychiater** či **neuroológ**

## ADHD/ADD v školskom prostredí:

Podľa § 2 písm. j) zákona č.245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, **žiak so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami je žiak so zdravotným znevýhodnením** t.j. zdravotným postihnutím, **žiak chorý alebo zdravotne oslabený**, žiak s **vývinovým poruchami** (vývinovými poruchami učenia, poruchami aktivity a pozornosti), žiak s **poruchami správania**, žiak **zo sociálne znevýhodneného prostredia** alebo žiak s **nadaním**, ktorý má tieto potreby

diagnostikované školským zariadením výchovného poradenstva a prevencie. Týmto žiakom sa poskytuje **vzdelanie špeciálnymi formami a metódami** zodpovedajúcimi ich špeciálnym výchovno-vzdelávacím potrebám.

- To znamená, že k dieťaťu s ADHD treba pristupovať ako k dieťaťu so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami

### **ŽIAK S ADHD, ADD MÔŽE BYŤ VZDELÁVANÝ:**

1. v bežnej triede ZŠ alebo SŠ s primeranou úpravou výchovno-vzdelávacieho procesu, s konzultáciou so školským špeciálnym pedagógom alebo psychológom alebo pracovníkmi CPPPaP, CŠPP
2. v bežnej triede ZŠ alebo SŠ s primeranou úpravou výchovno-vzdelávacieho procesu a s pravidelnou pomocou špeciálneho pedagóga alebo asistenta učiteľa na vyučovaní
3. v špeciálnej triede ZŠ, kde je znížený počet žiakov a vyučuje tam špeciálny pedagóg
4. v ZŠ pri liečebno-výchovnom sanatóriu
5. vo výnimočných prípadoch môže byť žiak na základe odporúčania (lekára, psychológa, pedopsychiatra) na určitý čas oslobodený od povinnosti dochádzať do školy v zmysle platnej legislatívy, pričom sa mu poskytuje individuálne vyučovanie v rozsahu minimálne 2 hodiny týždenne

### **ŠPECIFICKÉ VÝCHOVNO-VZDELÁVACIE POSTUPY A ORGANIZÁCIA PRÁCE SA TÝKA:**

- úpravy prostredia triedy
- umiestnenia žiaka v triede
- individuálneho pracovného tempa a učebných postupov žiaka
- metodických postupov vo vyučovaní a prístupov vo výchove žiaka
- hodnotenia správania a učebných výsledkov žiaka

### **Žiak s ADD/ADHD**

#### **ŽIAK S ADHD:**

- je nesústredený
- ľahko ho vyrušia nepodstatné podnety
- rýchlo prechádza od jednej aktivity k druhej
- prehliada detaily
- je nedbanlivý
- začatá činnosť alebo úloha ho skoro začína nudiť
- má problém sledovať učiteľov výklad a pokyny
- má ťažkosti pri sústredení sa na to, čo mu niekto hovorí (vyzerá ako keby nepočúval)
- pomalšie a nepresne spracováva informácie
- je netrpezlivý
- nepokojný, vrtí sa a nevydrží dlhší čas sedieť na svojom mieste
- neustále rozpráva
- reaguje bez premýšľania
- má impulzívne, nevhodné poznámky bez ohľadu na dôsledky
- je neustále v pohybe
- hrá sa so všetkým v jeho okolí
- svojou impulzívnosťou ničí veci
- má problém konať potichu a pokojne a pod.

Uvedené prejavy sa **premietajú do vzťahov detí s ADHD s dospelými aj s rovesníkmi**. Stretávajú sa s **kritikou a odmietaním**, čo im spôsobuje **záťažovú situáciu** až depriváciu (nedostatok) potrieb **citovej akceptácie** (prijatia) a **sociálneho kontaktu**, ktorú môžu znova riešiť neprimeraným spôsobom. **Vynucujú si pozornosť**, môžu **reagovať negativizmom** alebo **agresívnym** či **iným asociálnym** (protispoločenským) **správaním**.

## LIEČBA ADHD

- **Správna diagnóza je základom efektívnej liečby**, ktorá, okrem iného, napomáha osobám s ADHD úspešne sa zaradiť v školskom prostredí či doma, vyhnúť sa negatívnym zážitkom a nepríjemným emočným (citovým) problémom

- Najčastejším spôsobom liečby sú kognitívne a psychoedukačné stratégie, behaviorálna terapia a psychosociálna rehabilitácia ( a v neposlednom rade aj **farmakoterapia** (liečba užívaním liekov)
- Detom s ADHD teda môže pomôcť napr. relaxácia, psychoterapia, správne komunikačné stratégie a účinné výchovné techniky, šport či záujmové krúžky a iné pohybové aktivity.

## Pomoc rodiča a učiteľa

### UČITEĽ A RODIČ BY MALI:

1. **spolupracovať**
2. **predvídať problémy**, ktoré žiak (dieťa) môže mať
3. **opakovať pokyny**
4. **často žiaka (dieťa) chváliť**
5. **zamerat' sa na odmeňovanie žiaka (dieťaťa)**
6. **používať okamžité, časté a zodpovedajúce postupy** (pri upevňovaní požadovaných foriem správania, trestaní)
7. **predstaviť pravidlá**
8. **rozdeliť úlohy na menšie celky**, ktoré žiak (dieťa) zvládne - **zamerat' sa na možný úspech**
9. **poskytnúť únikovú cestu** (napr. pokojné miesto)
10. **udržať primeranú hladinu stimulácie** (podnecovania) - ponúknuť rad alternatívnych činností

Klást' dôraz na:

- **vopred známy rozvrh**
- **jasné a jednoznačné vymedzenie**
- **jasné očakávania**



## NÁVRHY PRE UČITEĽOV

→ Metodicko-didaktické postupy vhodné pre žiakov s poruchou ADHD, ADD, dys-poruchou v ZŠ:

### VÝKLAD

- **zapájať niekoľko zmyslových orgánov**, aby sa udržala pozornosť čo najdlhšie (kombinovať zrkovú, dotykovú stimuláciu so slovnou inštrukciou)
- z tém, ktoré učiteľ vysvetľuje, vyberať **najpodstatnejšie** vety
- často **opakovať, overovať** pochopenie

### POKYNY, ÚLOHY

- **slovné inštrukcie, pokyny** musia obsahovať len niekoľko (málo) krokov, **jednoduché, jasné, krátke, splniteľné, opakované pokojným hlasom**
- **úlohy rozložiť na menšie kroky**, po každom výkone kontrolovať a hodnotiť
- **na správne dokončenie úlohy kladieme väčší dôraz** ako na správanie pri jej vykonávaní (vykrikovanie, vrtenie ignorovať)
- nie je dôležité, aby úlohy svojou náročnosťou úplne zodpovedali danému postupnému ročníku, ale je **dôležité, aby žiak robil zmysluplné úlohy a rozložené do viacerých krokov**
- individualizácia písania poznámok v závislosti od stupňa poruchy žiaka v spojení s dys-poruchami (nepísať poznámky, poskytovať textový materiál a viesť žiaka k samostatnej práci s ním, písať iba heslá, slová, osnovu - minimálne a pod.)

### POMÔCKY

- používať **pomôcky, s ktorými môže žiak manipulovať, pracovať**
- spracovávanie poznatkov, vedomostí vo všetkých vyučovacích predmetoch do prehľadov učiva, vytváranie **špecifických individuálnych pomôcok** s určitou štruktúrou umožňujúcou **ľahšie zapamätávanie a vybavovanie z pamäti a dovoliť** ich žiakovi **používať pri odpovediach, písomných prácach**
- **používanie kompenzačných pomôcok** (naučiť žiaka používať gramatické pravidlá, slovníky, matematické a iné tabuľky, vzorové výpočty, postupy), ich používanie dohodnúť s rodičmi, žiak by si ich mal vytvárať sám s pomocou učiteľa jednotlivých predmetov



## ORGANIZÁCIA

- **umiestnenie žiaka v triede** čo najbližšie k učiteľovi, **eliminácia rušivých vplyvov** (nezávislé od fyzickej veľkosti žiaka)
- žiaka **nenechávať dlhodobo bez dozoru** (nie je správne umožniť mu podľahnúť „pokušeniam“ a následne ho trestať za nevhodné správanie)
- **nevyžadovať** bezvýhradne od žiaka to, čo **nedokáže splniť** (napr. pokojne sedieť, sledovať výklad viac ako 10 min. i menej), **vhodné striedanie činností**, poverovať ho **činnosťami**, ktoré mu **umožnia odbúrať psychomotorické napätie** (napr. rozdávanie zošitov, zotieranie tabule, vybavenie niečoho mimo triedy, príprava pomôcok, pomoc učiteľovi, plánovať žiakovi činnosti, ktoré mu umožňujú počas vyučovania pohyb)
- **vytváranie zoznamov činností, úloh** v danej vyučovacej jednotke, ktoré žiakovi **napomáhajú organizáciu úloh, časovú orientáciu následnosti jednotlivých činností**
- **častá a efektívna spätná väzba** (častá jednoznačná, zrozumiteľná - v oblasti správania, učenia, porozumenia výkladu, písomných či slovných zadaní), nemá však rušiť žiaka

## PREJAVY

- u mladších žiakov koncentrácii pozornosti napomáha **dotyková stimulácia** (chytenie za ruku, polozenie ruky na plece, pohladenie po hlave)
- **v kontakte so žiakom zachovávať pokoj, pokojný, stíšený hlasový prejav, priamy očný kontakt, optimizmus, pevné nervy**

## PODPORA

- podľa možností **znižit' pracovné zaťaženie** žiaka, aby sa dostalo do **súladu s jeho schopnosťou udržať pozornosť a primeranú aktivitu**
- **minimalizácia činností v časovom strese, predĺženie času na splnenie úlohy, vytváranie podmienok na nerušenú prácu** (tzv. päťminútovky, diktáty, testy)
- **sústavná pomoc, podpora a pravidelná, dôsledná kontrola** zaznamenávania si domácich úloh, prípadne poskytovanie návodov pre rodičov, ako organizovať a plniť domáce úlohy
- **rešpektovanie deficitov prenášať a aplikovať naučené vedomosti, zručnosti vo vyučovaní** (SJ, CJ - uplatňovanie gramatických pravidiel, vedomostí pri písaní; M, Fyz, CH - rýchla aplikácia vzorcov, postupov, výpočtov pri písaní testov, písomných prác a pod.), **žiak potrebuje pomoc**

pri „spustení“ (resp. nasmerovaní) toku myšlienok správnym smerom, pripomenutie, „nové poučenie“

## NÁVRHY PRE RODIČOV

ADHD,ADD je vzorec problémov v správaní dieťaťa. **Dieťa je len nositeľom problému, nie je problémovým dieťaťom**, nemôžeme ho trestať za niečo, čo nedokáže, alebo nevykoná vedome zle. ADHD je vývinová porucha, dieťa sa **najčastejšie v puberte začne upokojuvať**, zníži sa jeho impulzivita. Predpokladom sú **ústretové postoje rodičov**. Dieťa s ADHD,ADD zasahuje do celej dynamiky rodiny, netreba prehliadať jeho súrodencov, ktorí sú „bezproblémoví“ a nevyžadujú si toľko pozornosti, **nie je vhodné porovnávať deti medzi sebou navzájom**. Každé dieťa potrebuje cítiť bezpečie z pevne stanovených hraníc. Aj hyperaktívne dieťa by malo zodpovedať za svoje správanie rovnako, ako všetci ostatní v rodine. Samozrejme, že môžete očakávať len to, čo je v rámci jeho možností.

- Bud'te ohľadne **pravidiel a výchovných prostriedkov** naozaj dôslední. **Hovorte s dieťaťom** pokiaľ možno, **pokojne a pomaly**. **Hnev je prirodzený**, ale môžete ho ovládnuť. Hnev neznamená, že svoje dieťa nemilujete.
- Všimnite si každé **pozitívne správanie** dieťaťa a **reagujte pochvalou**. Ak budete hľadať dobré stránky vášho dieťaťa, určite ich pár nájdete. Vyvarujte sa neustále negatívne prístupu: prestaň!...nesmieš!...povedal som nie!...
- **Oddel'te chovanie**, ktoré sa vám nepáči, **od samotnej osoby dieťaťa** : napr.“ Mám ťa rada, ale nepáči sa mi, keď roznášaš blato po celom dome.”
- Vypracujte pre dieťa **jasný denný program**, kedy má vstať, jesť, hrať sa, pozerat' TV, učiť sa, pomáhať, ísť spať...Držte sa ho pokiaľ je to trochu možné, i keď ho dieťa stále porušuje. Vaša neústupnosť dieťa presvedčí, takže si postupne vytvorí svoj vlastný program.
- **Nové alebo náročné úlohy mu predved'te**, zároveň **krátke, jasne, pokojne vysvetlite**. **Opakujte** svoju ukážku, **kým sa dieťa nenaučí**. Proces zapamätávania u hyperaktívnych detí je pomalší a trvá dlhšie, kým sa zafixuje. Bud'te preto trpezliví.

- Dajte mu, pokiaľ je možné, **oddelenú izbu alebo vlastný kútik**, ktorý bude jeho ríšou. Malo by tam byť čo najmenej rozptyľujúcich podnetov.
- Pri plnení úloh **prenášajte na neho zodpovednosť**. Úloha musí byť **v jeho silách**, i keď jej splnenie vyžaduje trochu pomoci od druhých.
- Naučte sa **rozoznávať varovné signály**, skôr než vybuchne. Snažte sa týmto **výbuchom predísť** tak, že **odvrátite jeho pozornosť** na niečo iné, alebo si s ním všetko v pokoji preberiete.
- Nech sa **hrá s jedným, nanajvýš s dvoma kamarátmi naraz**, pretože sa **ľahko nahnevá**. Je lepšie, keď sa hrajú u vás doma, môžete mať dozor nad ich hrou a môžete ich usmerňovať.
- **Nel'utujte** toto dieťa, **nerozmaznávajte ho**, **nebuďte z neho vystrašení** ani mu **príliš neustupujte**.
- **Trpezlivosť, pokoj, optimistický pohľad** do budúcnosti. Ak majú rodičia **nádej na zlepšenie**, upokojí ich to a sú trpezlivejší.
- **Nešetrite povzbudením, pochvalou, ocenením** a to nielen za dobrý výkon, ale aj prejavenu snahu.
- Nedopustiť, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne. **Učte sa spolu s dieťaťom, sprevádzajte ho** pri učení, nespoliehajte sa na jeho samostatnosť, ale **poskytujte mu taktne svoje vedenie**. Pri písaní úloh chvíľu pri ňom pokojne sed'te, aby dieťa cítilo vo vás oporu. Naučte ho ako sa má správne učiť, pri učení vylúčte rušivé vplyvy a podnety.
- Týmto deťom vyhovuje skôr **práca nárazová, krátkodobá**, než dlhodobé, sústavné zaťažovanie pozornosti. Napr. 10-15 minút (podľa potreby) venujte jednej úlohe, potom je dobré prácu na chvíľu prerušiť a k úlohe sa vrátiť. **Cez víkend** odporúčame, aby sa dieťa pripravilo do školy **už v piatok popoludní a v sobotu a nedeľu sa venovalo aktívnemu oddychu, športu, rodinným výletom**.
- **Záujem udržiava pozornosť** dieťaťa, **nútenie a tresty nemajú význam**.
- **Nútiť hyperaktívne dieťa k pokoji, obmedzovať ho, trestať za jeho nadmernú pohyblivosť** iba zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť. **Pohyb, voľná hra, radostná aktivita znamenajú odpočinok nervového systému**.
- **Zabráňte pocitom menejcennosti**. Je potrebné tieto deti taktne chrániť pred príliš trápnyimi a opakovanými zážitkami neúspechu v súťažiach, v ktorých pre svoje ťažkosti musí byť vždy posledné. Napr. ak dieťa nie je obratné, je vždy možné cvičiť jeho silu, naučiť ho plávať, jazdiť na bicykli...

- V celom **rodinnom prostredí** je potrebné vytvoriť **atmosféru spolupráce**. Dieťa má poznať, že ho v rodine majú radi, že sú mu ochotní pomáhať, nie iba kontrolovať a kritizovať, musí sa cítiť spokojne a prežívať toľko radosti ako každé dieťa. Deti s ADHD,ADD sú spravidla **pracovne veľmi horlivé** a **rôzne práce v domácnosti im prinášajú uspokojenie**, zvlášť, ak ich **pochválime za snahu**. Radi sa učia robiť niekomu niečo pre radosť, napr. darčeky, prekvapenia.

Použité zdroje:

- **Metodické minimum pre pedagóga o ADHD, ADD, ŠPU** (Metodicko-pedagogické centrum - Hučíková, Hučík, 2010)
- **Žiak s ADHD, učiteľ a školský psychológ** (Univerzita Komenského - Demkaninová, Herényiová, Polakovská, 2015)
- **Žiak s poruchami správania v základnej a strednej škole** (Štátny pedagogický ústav, 2013)
- **Tvorivosť ako pozitívna stránka detí s ADHD?** (Univerzita Komenského - Demkaninová, 2017)
- <https://www.cspk.sk/sk/2017/05/23/pomocka-pre-rodicov-a-ucitelov-deti-s-adhd-a-add/>

Spracovala:

Mgr. Zuzana Strmeňová, psychológ