

CO MÁM DĚLAT JAKO RODIČ NEBO UČITEL DÍTĚTE S ADHD (dříve LMD)?

Pocítujete někdy bezmoc, vyčerpání a zoufalství, když se bezúspěšně snažíte přimět dítě, aby se soustředilo na úkol? Tak cítíte přesně to, co cítí dítě nad úkolem!

Dítě, které má poruchu soustředění či poruchu učení, je skutečně proti své dysfunkci bezmocné. Cítí se zoufale, jestliže je nuceno do toho, co mu vůbec nejde, a říká se mu, že je líné, nebo zlobivé, nebo hloupé, nebo... (dosad'te si sami).

Dítě, které je nesoustředivé (charakteristické projevy dětí s poruchou pozornosti):

- Má problémy se samostatnou prací a má nevyrovnaný výkon v práci ve škole
- Neudrží pozornost při úkolu nebo hře
- Nesoustředí se na okrajové detaily, pracuje ledabyle, s chybami, zabývá se při jednom úkolu ještě jinými aktivitami
- Neposlouchá instrukce, dělá zbrklé, chybné závěry:
- Neumí si uspořádat školní práci a svoje pracovní místo, není schopno udržet pořádek
- Zdá se být duchem nepřítomné, když mluvíme přímo k němu
- Neumí si naplánovat úkoly, pracovní, sportovní i hravé aktivity
- Nelibě nese, odmítá a vyhýbá se angažovat v aktivitách, které vyžadují mentální úsilí a trpělivost
- Často ztrácí nebo nemůže včas najít potřebné školní pomůcky, sešity, hračky, sportovní potřeby aj.
- Okamžitě reaguje na zevní podněty, nechá se jimi rozptylovat
- Zapomíná na denní aktivity či povinnosti, které má plnit

Hyperaktivní a impulzivní dítě:

- Má vysokou míru neuspořádané aktivity: vypadá, že je v neustálém pohybu; nenechá v klidu ruce, nohy, vrtí se na židli; vyhledává blízké předměty, s nimiž si hraje, vkládá do úst apod.; opouští své místo, prochází se po třídě ve chvíli, kdy se očekává, že bude sedět – nedokáže setrvat na svém místě, má velký pocit neklidu
- Je impulzivní s malým sebeovládáním – často něco nevhodně vyhrkne; nemůže se dočkat, až na něj přijde řada; často skáče do řeči ostatním nebo je ruší; často nadměrně mluví; dostává se do nesnází tím, že si věci nedokáže předem promyslet (jeho slova a chování předchází myšlenku); nezřídka se zapojuje do fyzicky nebezpečných činností, aniž by předem zvážil možné následky (skoky z výšky, vjíždění na kole na silnici bez rozhlédnutí apod.), má problémy s činnostmi, které vyžadují klid a ticho
- Má potíže s přechodem k jiné činnosti
- Má nepřiměřeně silné emoční reakce i na drobné podněty
- Je často sociálně nevyzrálé, má komunikační obtíže

Ne všechny příznaky platí pro každé dítě a jejich stupeň se bude případ od případu lišit!

Základním kritériem je nepřiměřenost projevu vzhledem k věku dítěte a také jeho dlouhodobý výskyt.

Stěžejní pro zdárný vývoj dítěte je však především **odpovídající výchovný přístup v rodině** a v době plnění školní docházky nabývá silně na významu také **pedagogický přístup ve škole**.

Výchova může další vývoj dítěte velmi významně ovlivnit – a to jak v pozitivním, tak v negativním směru.

Děti s ADHD mívají slabou vůli - oslabenou vrozenou neschopností se soustředit či neklidem. Nikoho z nás netěší, když mu věci nejdou. I tyto děti chtějí dělat věci dobře a být úspěšné.

1. Pravidlo číslo jedna: uvědomit si, že problémy dítěte mají biologický základ. Neplynou z jeho charakteru, morálky nebo vůle. Kdybychom např. věděli, že má zlomenou nohu, také bychom ho nenutili, že ji má rozběhat! Do hlavy sice nevidíme, avšak pokud se nám něco nezdá, můžeme vzít dítě na specializované vyšetření do pedagogicko-psychologické poradny a k neurologovi. Včasné vyšetření ušetří zbytečné trápení.

2. Nejdůležitější věc, kterou děti potřebují a rodiče mohou dát, není výchova, nýbrž láska. A děti, kterým se věci nedaří, potřebují lásky více, ne méně! Jestliže se dítě - i zdravé dítě - necítí milováno, horší se i jeho výkony. Když dítě obejmete, půjde mu úkol lépe, než když ho budete napomínat. Užijte si dost mrzutostí se svými dysfunkcemi i bez vašeho kárání. Láska, kterou dostane, mu pomůže se přes své nedostatky lépe přenést.

3. Každý den s ním dělejte také věci, které vás oba těší. Jestliže se nebude cítit se sebou dobře, půjde mu všechno ještě hůře.

4. Pozitivní výchova upevňuje žádoucí chování mnohem účinněji, než negativní. Oceňujte dítě za to, co mu jde dobře (i maličkosti), spíše než abyste je trestali za to, co mu nejde. Utvořte systém pobídek a odměn, aby se mělo o co snažit.

5. Když potřebujete dítě pokárat, pak přesně za to, co udělalo: „tohle bylo špatně“ je přece něco jiného, než „ty pořád zlobíš“. Bude-li pořád dostávat takovéhle nálepky, nakonec vám dá za pravdu a přestane se snažit.

6. Nikdo není takový odborník na dítě jako jeho rodiče - když chtějí. Staňte se experty na problémy svého dítěte. Budete moci jeho chování lépe předvídat a lépe tolerovat!

7. Nedejte na starobylé a ledabylé průpovědi typu „on z toho vyrosté“ nebo „nedá se s tím nic dělat“. Ani jedno není pravda: většinou z toho nevyrosté (jen to bude méně nápadné) a v naprosté většině se s tím něco dělat dá. Dokud se všechno nevyzkoušelo, je na rezignaci vždycky dost času.

8. Nepodceňujte vliv toho, co dítě dostává ze zevního prostředí! Uspořádejte jídelníček tak, aby pokud možno neobsahoval dráždivé chemikálie, jejichž důsledky nemůžete kontrolovat: umělé přísady, umělé vůně a příchutě, barviva, umělá sladidla, přemíra cukru a tuků. Zajistěte ovoce a zeleninu v jídelníčku každý den.

9. Zamyslete se nad tím, že jedno a totéž chování může být viděno negativně i pozitivně. Dítě s ADHD například může být viděno jako:

- upovídané x pohotově mluví
- neklidné x živého temperamentu
- hyperaktivní x plné energie
- bolestínské a lítostivé x citlivé a vnímavé
- vymýšlí si a bájí x má skvělou fantazii
- impulzivní x spontánní
- roztěkané x schopné dělat více věcí najednou
- nepořádné x nezdržuje se maličkostmi
- neposedné x hravé

- nepředvídatelné x nikdy nenudí
- obtížně usíná x potřebuje méně spánku
- u ničeho nevydrží x stále se zajímá o nové věci

10. Nepřeceňujte věci, které vám vadí teď (školní výsledky apod.), jakoby v životě dítěte už nikdy nic jiného nemělo nastat. Nekazte si vztah do budoucna.

11. Pro nápravu se obraťte na odborníky. Vaše dítě potřebuje se svými mentálními problémy pomoci stejně, jako kdyby trpělo tělesnou vadou.

Stará moudrost praví: „Pane Bože, dej mi sílu, abych změnil to, co se změnit dá.
Dej mi trpělivost, abych snášel to, co se změnit nedá.
A dej mi moudrost, abych uměl mezi obojím rozlišovat“.

Pro rodiče s dětmi s LMD:
UŽÍVAT PRAVIDELNĚ, 3X DENNĚ

HLAVNÍ ZÁSADY PRO RODIČE S DĚTMI TRPÍCÍMI ADHD (ADD)

- Dítě netrestat, obrnit se trpělivostí, klidem a optimismem - s věkem těchto obtíží většinou ubývá.
- Nešetřit povzbuzením, pochvalou a oceněním - zaříditi věci tak, aby je dítě mohlo udělat dobře a my je za to mohli pochválit. Motivovat je a využít jeho zájmu: často je schopné dělat soustředěně pouze věci, které ho zajímají. I při nezdarech používat nejdříve pochvalu a teprve pak říci, co se nepovedlo.
- Nedopustit, aby se dítě naučilo něčemu nesprávně - obtížně se potom přeučuje.
- Co nejvíce s dítětem spolupracujeme a pomáháme mu - předejít nevhodnému chování a chybám v práci i učení, vyloučit rušivé vlivy. To neznamená, že „zametáme cestičky“ - dítě potřebuje určitou zátěž, aby se pozitivně vyvíjelo. Mnozí rodiče (někdy i učitelé), ve snaze usnadnit dítěti různé věci, mu poskytují medvědí službu.
- Jakákoli činnost má být spíše nárazová, krátkodobá a má se střídát s odpočinkem a uvolněním.
- Pravidelně dohlížet na přípravu pomůcek do školy a udržování pořádku ve věcech
- Poskytovat více času na vypracování zadaných úkolů
- Vytvořit přehledné a strukturované prostředí, odstranit podněty, které by mohly odvádět pozornost při práci nebo učení
- Je třeba dbát na to, aby mělo dítě hodně pohybu (např. aktivní sport), odreagování a vhodných her.
- Je vhodné zabránit vzniku pocitů méněcennosti a chránit dítě před trapnými a opakovanými zážitky neúspěchu v soutěžích a podobně. Vyzvedáváme jeho různé jiné přednosti.
- Dodržovat pravidelný režim dne a minimálně podávat stravu, která podporuje hyperaktivitu (sladkosti, sladké pití – Coca cola apod.)
- V rodině je třeba vytvořit pohodu, klid, harmonii, ovzduší spolupráce. Je nutno spolupracovat také se školou a výchovnými institucemi (školní družina, skaut, kroužky, pedagogicko - psychologická poradna a pod.).

