

- **ADHD, ADD**

## **Psychomotorický neklid u dětí**

Nesčetné projevy neklidného dítěte zná každý učitel. V lavici neposedí, vrtí se, houpe se na židli, klepe pomůckami do lavice, něco žmoulá, krčí rožky stránek, okusuje tužky, čmárá po obalech, zouvá si pod lavicí bačkory... Ruší svým neustálým pohybem ostatní děti i učitele. Většinou v těchto případech hovoříme pouze o "slabosti nervového systému" (SNS). Takové dítě např. není schopné udržet pozornost, dokončit započatou činnost, neustále odbíhá, požaduje neodkladné uspokojení svých přání, vykřikuje, dožaduje se vyvolání, když se hlásí.

Jako příčiny neklidu se často uvádí lehká mozková dysfunkce (LMD). Lehčí instabilita, impulzivita a zvýšená aktivita ale mohou být pouze běžnou součástí temperamentu dítěte.

Neklid ovšem může pramenit i z psychologických příčin - nešťastných okolností v životě dítěte, které lze eliminovat nebo alespoň ovlivnit. Může jít o výchovné prohřešky rodičů v raném dětství žáka (problémy interakce s dítětem, příliš násilný přístup již v kojeneckém a batolecím období, snížená citlivost k potřebám dítěte, přesycení podněty, neklidný a neurotický přístup matky) nebo i více či méně zaviněná traumata v životě dítěte.

Ve všech případech k neklidným dětem je důležité mít na mysli neopakovatelnost každého případu, nebát se změnit postoj k problému, být trpělivý a nedávat dítěti najevo pochyby o možnosti nápravy a o světlejší budoucnosti.

Na lavici stále přichystaný deníček, kam si vykřikující žáček zapíše svou odpověď, může jeho vyrušování podstatně omezit. Poznámky v deníčku ohodnotíme, zatímco vykřiknuté odpovědi ignorujeme. Nebo takovému křiklounovi dovolíme napsat odpověď na zadní stranu tabule. Napomínání typu "přestaň", "nech toho", "neruš" apod. mají jen krátkodobý efekt. Neustálé napomínání a tím i zdůrazňování zvláštností učitel žáka značně vyčerpává a pro dotyčného žáka je neurotizujícím faktorem. Poukazování na jeho "odlišnost" jen prohlubujeme častý problém neklidného dítěte v navazování a udržování vztahů se spolužáky. Mnoho hyperaktivních dětí se těžce přizpůsobuje pravidlům hry. Zaměřují se spíše na divoké zábavy a ne vždy se jim podaří "srovnat se" a domluvit se se spolužáky bez šarvátek, urážení se apod. Na druhé straně bývají neklidné děti velmi společenské a kontakty neustále vyhledávají, nedaří se jim je ale vždy udržet. Tento neúspěch mohou kompenzovat upozorňováním na své nesporné kvality v oboru šaškování, vymyšlení vtípků a provokací - při všímavosti a patřičném komentáři učitele je kompenzace účinná a dítě v obdobném počínání podporuje.

Dítě tráví značnou část dne ve školní lavici, na 1. stupni ZŠ většinou pouze v přítomnosti jediného učitele. Na našem vztahu a přístupu k žákovi, který neustále narušuje výuku, je nepoučitelný a opakuje tytéž prohřešky, za něž byl v minulosti trestán, tedy velmi záleží. Mnohdy se neubráníme zlobě, kterou ve formě výtek, ať už ústně nebo písemně formulovaných, adresujeme dítěti a jeho rodičům. Zvažme však, jak naše poznámka působí. Může uvést dítě po zbytek dne do nepříjemné úzkosti. Také reakce rodičů na poznámky můžeme jen odhadovat. Stejně jako učitel ve vyučování mohou i oni pociťovat při výchově neklidného dítěte bezradnost. Stížnost učitele na neklid jejich potomka je nepřekvapí, ale rozzlobí. Jejich hněv se pak obrací proti učitelům, dětem, případně oběma.

Snahu školy poslat dítě a rodiče pro radu do PPP chápou někdy rodiče jako agresi vůči nim. Je hlavně na učiteli, aby se dokázal s rodiči na společném postupu domluvit. Doporučuje se pečlivě zvážit nutnost vyšetření v PPP a pokusit se vystihnout chvíli, kdy je k takovému kroku třeba a možno přistoupit.

## Obecné rady pro zvládnání neklidného dítěte:

- pomozme dítěti být úspěšné alespoň v něčem (hledejme kladné stránky, vyzdvihneme specifické schopnosti...)
- pověřujme dítě různými úkoly (aby pocítilo svůj význam, úspěch, potřebnost...)
- pomozme mu nalézt své místo v kolektivu (zvyšme jeho prestiž nepoukazujeme na jeho zvláštnosti)
- pomozme mu uvědomit si sebe sama (zvl. u starších dětí lze využít psychohry - v čem jsem dobrý, co se mi nedaří a co proti tomu mohu udělat)
- mějme na mysli, že odměna "zpevňuje" správné formy chování, nešetříme proto pochvalou za maličkosti (i za udržení pozornosti)
- oceňujme snahu dítěte (i při ne zcela povedeném výsledku práce), pozorně formulujme pochvaly (ne: lék nebo domluva pomohly, ale lépe: snažil ses a hned je to lepší), nešetříme pochvalami, vždy se najde něco, za co lze dítě ocenit
- šetříme poznámkami, najdeme jiný způsob informování rodičů (např. 1x týdně hodnocení práce a chování žáka ve škole)
- stavme před dítě krátkodobé cíle
- má-li žák výukové obtíže, bývá užitečné prověřovat jeho znalosti individuálně (mimo třídní atmosféru plnou rušivých podnětů)
- sledujme únavu a pozornost v průběhu vyučování - umožněme dítěti změnit činnost, počítejme se zvyšující se unavitelností v průběhu vyučovacích hodin a dne (znalosti prověřujme raději na počátku dne...)

Problém "neklidných dětí" je jistě širší a složitější. Pro bližší seznámení s problémem neklidných dětí doporučuji knížku **Michala Šebka "Neklidné děti a jejich výchova"**. Praha, SPN 1991.

Čerpáno ze článku Bohumíry Lazarové publikovaného v časopisu "Učitelství listy" č.3/96.

## U ničeho nevydrží, dá se s tím něco dělat?

"Vyndá si nějaké hračky, chvíli si s nimi hraje, pak zase odběhne. Když se vrátí, už se o ně nezajímá. Roztahá zase něco jiného a pokud u něj nestojím, tak si je neuklidí. Nedokáže a ni dohrát pexeso nebo člověče nezlob se. když prohrává, ještě se u toho vzteká. Nejvíce mě rozčiluje, když sedí u televize a místo, aby se na ni koukala, tak si u toho kreslí, nebo něco vystřihuje. Já když se dívám na televizi, tak nic jiného nedělám. Ale dcera se nevydrží ani dívat, ani si jen tak kreslit. Někdy odejde ještě před koncem filmu, jako by ji nezajímalo, jak to dopadne."

Podobné příběhy slyšíme v naší poradenské praxi velmi často. Rodiče si stěžují, na nesoustředěnost dětí a s ní spojenou neschopnost vydržet u jedné činnosti a dokončit ji. To se týká i chození do zájmových kroužků nebo sportovních oddílů. Dítě se vždy s nadšením přihlásí a za měsíc, dva, ztratí zájem.

Mnohem více rodiče trápí, když se zejména straší děti nedokáží soustředit a vydržet u učení. Pod různými záminkami ho přerušují, odbíhají od něj, je obtížné donutit je dokončit alespoň domácí úkoly. Doba věnovaná přípravě na vyučování se tak neúměrně prodlužuje. Někdy se děti ani nenaučí všechnu potřebnou učební látku s tím, že "...to takhle stačí!..."

Velmi často můžeme pozorovat, že dítě, které nevydrží u hry, nevydrží ani u učení. Otázka zní, zda v budoucnosti vůbec dokáže dokončit zadanou práci, zda vydrží bez problémů pracovat, zda bude úspěšné v zaměstnání.

## Centrální nervová soustava a zděděné geny

U některých dětí může být nesoustředěnost, kolísání u koncentrace pozornosti a určitá hyperaktivita (nebo naopak hypoaktivita) důsledkem specifické vývojové poruchy - syndromu poruchy pozornosti (ADD, ADHD, LMD). Příčina je v centrální nervové soustavě a uplatňují se i genetické faktory. Projevy nesoustředěnosti a neklidu jsou u těchto dětí mimovolní, nedokáží je většinou ovlivnit, ovládnout. Stává se, že nevydrží ani déle v klud sedět na jednom místě, nedokáží dokončit započatou činnost, vydržet u ní dlouhodobě. Snadno se nechají vyrušit jinými podněty. Často také v průběhu činnosti zapomenou na její cíl, (Například při uklízení z hraček je jedna z nich zaujme, začnou si s ní hrát a na úklid zapomenou.), bývají "chaotické". Velmi často také nedoposlechnou pokyn do konce, takže splní jen jeho část. Tyto děti jsou tak zvaně přelétavé i ve svých citech, neudrží si kamarády (a v dospělosti i citové vztahy). Často žijí "okamžikem", nedokáží odolat okamžitému nápadu udělat něco právě teď. Mívají obtíže i s odhadnutím svých možností, reálných citů i s odhadem časové náročnosti. Žijí tak v stále zátěži. Terapie těchto poruch je záležitostí dlouhodobou a vyžaduje často vedení dítěte a rodiny odborníkem.

### **Důsledky hektické doby**

Jindy ale příčinou nemusí být žádná porucha, ale důsledek současného způsobu života, který je příliš hektický, rychlý. Oslabují se citové vazby, narušují vztahy mezi rodiči a dětmi, učiteli a dětmi a jejich rodiči. rychlý způsob života vede děti k tomu, že chtějí vše také řešit "rychle". je málo času na povídání si s nimi, na vyslechnutí, co je trápí nebo zajímá. Učitelé si stěžují, že s e děti nedokáží adekvátně vyjadřovat, jejich slovní zásoba je omezená, mluví v krátkých, holých větách, tak jak jsou zvyklé komunikovat s počítačem nebo SMS zpráv. Neklid, nesoustředěnost dětí zvyšuje i nadměrné sledování audiovizuální techniky. naše děti tráví spoustu času u televize nebo videa, od nich se často přesouvají k počítači, mimo to, v televizních pořadech se rovněž vše řeší "rychle" - stačí stříh a je vše jinak. V běžném životě to ale tak nefunguje, řada činností trvá mnohem déle, některé fáze řešení nelze vynechat nebo zkracovat.

Způsobů, jak učit děti trpělivosti, soustředěnosti a jak je vést k dokončování úkolů je mnoho. Rozhodující vliv ale má výchova dítěte v rodině a osobní příklad rodičů. Pokud rodiče sami začínají několik činností najednou a nedokončují je, jsou pro děti špatným příkladem. Maminka, která se nekoordinovaně pohybuje mezi vařením, žehlením a uklízením, vše začne, ale nedokončí, docílí pouze chaos v bytě a výsledkem je únava a spousta nedodělané práce. Stejně negativním příkladem ovšem může být i otec, který něco spravuje v domácnosti, zároveň seká trávník a myje auto.

Jestliže chceme na děti zapůsobit pozitivním příkladem, učíme je svým chováním, že i při práci je třeba stanovišti postup činností podle jejich důležitosti a časové náročnosti. A že i když práci musíme přerušit (když nás například vyruší něco velmi důležitého, nebo když si potřebujeme odpočinout), je nutné se k ní vrátit a dokončit ji.

K tomu, aby se děti naučily dotáhnout věc až do konce, jim pomůžeme i úměrností našich požadavků a správným odhadem časové náročnosti zadané práce. Jednoduše, nechtít toho moc najednou. naše pokyny by měly být jasné, přehledné a nároky by měly být reálné. Jestliže dítě například dosud nemělo žádné povinnosti, nemůžeme najedno chtít, aby zastávalo více domácích prací. Nutné je postupně a citlivě požadavky zvyšovat. Činnosti bychom měli rozdělit na menší úseky, které dítě bude plnit postupně. Nezařazujeme za sebou takové, které jsou si podobné. Předjdeme tím únavě a snižování pozornosti. Snažíme se také předkládat dítěti úkoly přitažlivou formou - co je zajímavá a baví, to nepřerušit a snáze dokončí. Využíváme proto nejen vhodné motivace, ale nešetříme ani pochvalou, drobnou odměnou. Oceňujeme i malé pokroky a úspěchy, případně třeba jen snahu (když se dítěti zpočátku nedaří). Znevažováním jeho úsilí bychom dosáhli odporu a riskovali, že činnost nedokončí a že se bude napříště snažit vyhybat úkolům, ve kterých nebylo úspěšné.

### **Pohoda a klid na práci**

Dětem je třeba k dokončení činnosti poskytnout klid. Snažíme se proto co nejvíce omezit rušivé podněty, které odvádějí jeho pozornost (těžko se soustředí na učení, když z vedlejšího

pokoje slyší televizní znělku svého oblíbeného pořadu, nebo pokud ho v práci ruší mladší sourozenec). Dětem se syndromem poruchy pozornosti s hyperaktivitou umožňujeme časté změny polohy při práci - mohou sedět, klečat, stát (tím předejdeme únavě a snížení pozornosti). Můžeme je také nechat odběhnout se napít, osvěžit se, ale vedeme je k tomu, aby se k započaté činnosti vracely bez okolků a zbytečných prodlev. Nikdy u nich nepotlačujeme psychomotorický neklid, který každé jejich konání provází. Dokáží se totiž soustředit jen na jednu věc. Kdyby se musely soustředit ještě na ovládání svého neklidu, nepracovaly by kvalitně a práci by opět nemusely dotáhnout až do konce. Je třeba si uvědomit, že když na těchto dětech požadujeme dokončování činností, jdeme často proti jejich vnitřním dispozicím (mají tendenci jednat impulzivně, neadekvátně až chaoticky). S tímto rozparem hodně zápasí, stojí je hodně úsilí, aby jej překonaly a potlačily. V důsledku toho mohou být často v napětí a někdy i zvýšeně afektivní. S tím je třeba počítat. měli bychom proto zůstat klidní, vyjadřovat a poskytovat dětem podporu a v jejich snaze dokončit úkol je vést a pomáhat jim.

PaedDr. Hana Žáčková, Paedr. D. Jucovičová (podle Rodiny a školy duben 2004).

## **LMD - lehká mozková dysfunkce**

V roce 1980 vydal ústav zdravotní výchovy brožuru pro rodiče dětí s tzv. lehkou dětskou encefalopatií, kterou napsal prof. Z. Matějček. Vývoj našeho poznání o příčinách od té doby pokročil, změnilo se v té souvislosti několikrát i označení poruchy (LMD, ADHD..). Doporučení pro výchovu a práci s těmito dětmi však zůstávají v podstatě stále stejná, i upozornění na to, že se nejedná o nějakou novou nemoc, ale že vždy existovaly děti, jejichž projevy v některých směrech vybočovaly z mezí běžného průměru. Dnes jsou tyto děti nápadnější a působí svému okolí více těžkostí. Všeobecně se totiž zvýšily školní i společenské nároky.

Jestliže však dětem pomůžeme a upravíme pro ně pracovní a životní podmínky, můžeme jejich těžkosti podstatně zmírnit a připravit je na docela uspokojivé, normální společenské zařazení. Proto klademe velký důraz na to, aby všichni, kdo takové dítě vychovávají, vzdělávají a pečují o ně, velmi úzce spolupracovali. Měli by přitom vycházet z poznatků, které s těmito dětmi už byly získány a ve svém výchovném působení by se měli řídit několika jednoduchými zásadami.

Jedním z častých příznaků je nápadně nerovnoměrný vývoj jednotlivých duševních funkcí. V některých složkách je dítě průměrně nebo i nadprůměrně vyspělé, v jiných je však silně opožděné. Mí obvykle velmi dobrý postřeh, dovede prakticky usuzovat, má často velkou zásobu poznatků z denního života - na druhé straně však jeho vyjadřování bývá nápadně těžkopádné, nedovede se pohotově orientovat na ploše a v prostoru, plete si pravou a levou stranu, nemůže pochopit jednoduché časové vztahy apod. Jiným příznakem je zvýšená pohyblivost, živost a neklid . nebo naopak někdy až nápadná pomalost a těžkopádnost. Dítě, které nevydrží chvíli v klidu, stále vstává, kleká si na židli, ruce má stále něčím zaměstnané,, je ve třídě rušivým elementem a budí nelibost učitele. k tomu přistupuje další nepříjemná vlastnost - nesoustředěnost a těkavost. nevydrží delší dobu u jedné činnosti, každý drobný podnět je vyruší - jako by bylo úplně bezbranné vůči všem možným rušivým podnětům z okolí. Přitom každý podnět vyvolává u něho reakci až nepřiměřeně prudkou. Dítě jedná zbrkle, bez rozmyslu a dostává se často do konfliktu s ostatními dětmi. naopak, ty málo aktivní a velmi pomalé děti bývají ostatními odstrkovány a přehlíženy. Společným znakem obou typů bývá jejich tělesná neobratnost. Nedovedou se ostatním vyrovnat v tělocviku, v hrách, sportu, častěji něco pokazí a porazí, častěji také utrpí úraz. Největší potíže mají v činnostech, které vyžadují jemné souhry pohybů, jako je tomu při psaní a kreslení. k tomu přistupují obtíže ve vnímání, v představování a v myšlení, takže školní práce trpí v mnoha směrech.

Je pochopitelné, že dítě, které trpí těmito nápadnostmi se jen obtížně zařazuje do kolektivu a že tam to počátku naráží. Nebývá proto zvláště vítaným společníkem.

Nejtěžším obdobím je však období školní. Dítě s lehkou mozkovou dysfunkcí je pro rodiče i pro učitele tak trochu záhadou. Ačkoliv má většinou schopnosti docela dobré a jeví se jako bystré, jsou jeho školní výsledky velmi nevyrovnané. navíc ruší ostatní děti ve třídě. Dostává špatné známky a nosí poznámky. Učitelé i rodiče se na ně zlobí, zahánějí je do obrany, která se navenek jeví buď vzdorovitým chováním, anebo apatií a únikem do vlastního světa fantazie. Nezřídkada doje ke konfliktu rodiny a školy. To všechno vytváří ovzduší, ve kterém se pak nedaří ani dítěti, ani rodičům.

A přece pomoc není nedosažitelná. Jen je třeba spojit síly a dát se správnou cestou. Chceme-li dítěti s LMD účinně pomoci, musíme mu životní podmínky upravit tak, aby se mohlo chovat pokud možno normálně a pracovat naplno. Tresty, výčitky, posměšky, vynucené sliby tu nepomohou, neboť náprava není jen věcí jeho dobré vůle, ale především věcí taktického výchovného přístupu. Vždyť za poškozenou funkci své mozkové tkáně dítě samo nemůže!

### **1. Trpělivost, klid a optimistický výhled do budoucnosti!**

Je totiž v povaze poruchy, že s postupující zralostí nervového systému obtíží spíše ubývá a že při správném léčení a výchovném vedení jsou v pozdějším věku už sotva patrný.

### **2. Nešetřit povzbuzením, pochvalou, oceněním!**

A to nejen za dobrý výkon, ale především za dobrou snahu. nečekáme tedy až se dítěti něco povede - to bychom se třeba také nedočkali. Důsledně však odměňujeme pochvalou a znáním, kdykoliv dítě projevilo snahu se s úkolem vypořádat, zájem něco nového nedozvědět, chuť spolupracovat apod. Zlaté vychovatelské pravidlo zní: Zařídit věci tak, aby je dítě udělalo dobře - a my je mohli za to pochválit. Nepřipustit však, aby udělalo něco špatně, a my je za to museli potrestat.

### **3. Nedopustit, aby se dítě naučilo něco špatně!**

Na tom, co si osvojilo,ulpívá totiž velmi houževnatě a těžko se přeorientovává na nový pracovní postup nebo na nový směr myšlení.

### **4. S dítětem pokud možno spolupracujeme.**

Snažíme se předejít nevhodnému chování a chybám v jeho práci. Třeba při psaní domácích úkolů si k němu vždy v klidu přisedneme, aby v nás cítil oporou, vedeme je k tomu, aby si při psaní nahlas diktovalo, aby předem odůvodňovalo jako i - y napíše, předvedlo postup, jak řešit početní příklad apod. Pokud možno vyloučíme všechny rušivé podněty. pracovní koutek upravíme tak, aby se dítě dívalo na stěnu a nikoliv do okna nebo na hračky, knížky a jiné zajímavé věci v pokoji. Z toho důvodu také není dobře, aby se dítě učilo v kuchyni, která je zvláštním pracovištěm a dodává spoustu podnětů. Při práci dítě taktně povzbuzujeme nebo mu dáme i ruku na rameno, aby si bylo plně vědomo našeho zájmu a opory, kterou v nás má.

### **5. Málo a často.**

Těmto dětem vyhovuje spíše práce nárazová než dlouhodobé, soustavné zatěžování pozornosti. Zpravidla stačí, když jeden úkol nedělá déle než 10 min. - pak je dobře práci na chvíli přerušit, odpočinout si, a k úkolu se vrátit nebo dělat pro osvěžení nějaký jiný. Odpočinek dopřejeme dítěti vždy, když u něho pozorujeme únavu.

### **6. Využít zájmu!**

Zájem podněcuje a udržuje pozornost. je to často jediná okolnost, kdy dítě vydrží delší dobu soustředěně pracovat. Platí tedy u nich ve zvýšené míře zásada, že máme -li dítě něčemu naučit, je třeba předem vzbudit jeho zájem. Nucení a tresty nemají význam, ale naopak pozornost dítěte k úkolu obvykle silně snižují.

## **7. Hodně pohybu!**

Nutit dítě ke klidu, omezovat je, trestat za jeho nadměrnou pohyblivost, to jenom zvyšuje napětí, zhoršuje pozornost a snižuje výkonnost. Pohyb, volná hra, radostná aktivita znamená odpočinek nervového systému.

## **8. Zabránit pocitům méněcennosti!**

Ty se totiž objevují všude tam, kde si dítě uvědomuje, že pes všechnu snahu nemůže dokázat to, co dokážou jiné děti. Je tedy třeba dítě taktně chránit před příliš trapnými a opakovanými zážitky neúspěchu v soutěžích, v nichž pro své těžkosti musí být vždy poslední. Současně se snažíme pro ně najít uplatnění nebo vyniknutí v některých činnostech, které jsou v dětském kolektivu vysoce hodnoceny. Tak např. není-li dítě obratné, je vždy možno cvičit jeho sílu, naučit je plavat, jezdit na kole, hrát šachy apod.

## **9. V celém rodinném prostředí je potřeba vytvořit ovzduší spolupráce.**

Dítě má poznat, že všichni je mají rádi a že jsou ochotni mu pomáhat - a ne jen kontrolovat a kritizovat. Musí se ve své rodině cítit tak spokojeno, a prožívat tolik radosti, jako každé jiné dítě. Musí mít také vědomí, že se s ním v rodině počítá jako s jejím platným členem. Proto také využijeme každé příležitosti, kdy dítě může s něčím pomáhat nebo něco dobrého pro druhé udělat. Tyto děti jsou zpravidla pracovně velmi horlivé a rozmanité práce v domácnosti jim přinášejí velké uspokojení, zvláště pochválíme-li jejich snahu. Takovéto pracovní "úspěchy" mohou být dobrou protiváhou školním neúspěchům a navíc určují velmi často směr zájmů dítěte a jeho příští povolání.

## **10. Spolupráce rodiny a školy.**

Musíme si uvědomit, že učitel má mnoho důvodů, aby nebyl s chováním a výkony dítěte spokojen. Je proto třeba, aby byl co nejlépe informován o příčinách obtíží dítěte a aby rodiče s ním byli stále ve styku. Někdy je nutné, aby se čelilo zvláštní "zapomnětlivosti" takového žáčka zavedením sešitku, do kterého učitel denně zaznamenává úkoly a uloženou látku, aby ji rodiče s dítětem doma v klidu probrali. Ve většině případů předepisuje lékař dítěti léky. Znamenají velkou pomoc, neboť vyrovnávají nepravidelnosti nervové činnosti, takže se dítě obvykle zklidní a lépe se soustředí i ovládá. Ovšem léky samy všechno "neutáhnou" - je třeba každého takového zlepšení využít, upevnit dobré návyky, navodit pracovní zájem, posílit dobré tendence v chování. Dítě ovšem musí užívat léky pravidelně podle lékařova pokynu. Teprve pak se může rozvinout jejich účinek.

## **Nakonec ještě připomínáme,**

že dodržováním těchto výchovných pokynů neberete na sebe "věčný úvazek". I když výchova dítěte s LMD rozhodně není snadný a krátkodobý úkol, přece jen ve většině případů se podaří. Někdy je třeba dost důkladně přebudovat a přeorganizovat provoz domácnosti, abychom opravdu měli na dítě čas a aby bylo vychovááno v dobré pohodě. Někdy je žádoucí, aby matka přerušila na čas zaměstnání, někdy může výborně pomoci otec nebo i dědeček, který má dost trpělivosti, hodně toho dovede rukama nebo vede dítě k zájmu o přírodu, techniku a jiné přitažlivé věci. Radost a uspokojení rodičů a všech, kdo mají dítě rádi, je tím větší. Je třeba hodně trpělivosti a vytrvalosti - ale stojí to za to! Vždyť výsledkem bude vývoj dítěte ve zdravého a užitečného člověka.

Podle prof. Zdeňka Matějčka.

## **ADHD, ADD (lehké mozkové dysfunkce)**

## **Lehká mozková dysfunkce - LMD (definice pojmu):**

Označení pro celou řadu projevů dítěte na bázi strukturálních změn CNS, jež se odchyľují od běžné normy, a jeví se jako nezvyklé, nápadné a zvláštní (nápadně nerovnoměrný vývoj intelektových schopností, nápadnosti a poruchy v dynamice psychických procesů, hyperaktivita až hypoaktivita, nesoustředěnost, malá vytrvalost, impulzivita, překotnost, výkyvy nálad a duševní výkonnosti, tělesná neobratnost, poruchy vnímání aj.); dříve užívaným synonymem je též výraz "lehká dětská encefalopatie" (LDE).

Výše uvedené označení se však pro rodiče takto postižených dětí stává stále méně společensky únosné, neboť evokuje mylnou představu jakéhosi poškození mozkových buněk (ve skutečnosti problém spočívá v narušeném přenosu vzruchů - informací). Proto se v současnosti pro tyto potíže užívá několika dalších názvů, vycházejících spíše z projevů poruchy než z jejich příčin: SPUCH - specifické poruchy učení a chování, **ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)** - hyperaktivita spojená s poruchou pozornosti aj. Dětský neurolog Gordon Serfontein pak ve své knize důsledně užívá termínu **ADD (Attention Deficit Disorders)** - poruchy pozornosti.

## **Doporučení pedagogům, jak vyučovat děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou**

1. Sestavit jasný rozvrh činností a napsat pro každého srozumitelné krátké pravidlo chování ve škole nebo mimo školu.
2. Zasedací pořádek organizovat tak, aby hyperaktivní dítě sedělo dohromady s ostatními blízko stupínku a tabule, ne však u okna a ne s dítětem se stejnou poruchou.
3. Každou mimoškolní aktivitu je dobré předem oznámit a ve všech bodech s žáky prodiskutovat (hyperaktivní dítě se na to musí připravit a zaměřit). Každá změna se musí sdělit v klidu.
4. Domácí úkoly zapisovat každý den do deníčků, rodiče je kontrolují, podepisují. Druhý den ráno zkontrolovat učitelem. To ušetří mnoho zbytečných diskusí jak rodičům, tak učitelům.
5. Dovolit dětem jako pomůcku k zapamatování si svých povinností vystavit si nakreslené obrázky nebo si zapsat různé body (jako starší děti)!
6. Používat přímé, krátké a výstižné věty. Necht' jsou vaše příkazy a instrukce jasné a jednoduché.
7. Důležité pokyny posílit pomocí vizuálního nebo tělesného kontaktu.
8. Při neklidném a nepřiměřeném chování žáka by měl učitel zůstat klidný a nezvyšovat hlas, měl by reagovat tiše, klidně, chápavě a zúčastněně. Napomínat, nadávat nebo vést diskuse je v této chvíli nesmyslné! Lepší je počkat, až se dítě uklidní, potom se teprve bavit o tom, co se stalo a o další činnosti. Při nevhodném chování a reagování navrhnout dítěti alternativy - poradit mu, jak by mohlo reagovat jinak, vyzkoušet to.
9. Dítě je dočasně pod silným vnitřním tlakem, proto se musí neustále hýbat (houpat nohama), vyrušovat, hluchet a mluvit. Nemá jinou volbu! Úkolem spojeným se smysluplným pohybem (umytí tabule, rozdání sešitů apod.) se napětí uvolní a navíc se dítě může cítit užitečné. Vhodným gestem je potom možné dát mu najevo, že se má opět utiřit.
10. Při silném neklidu ve vyučování je možné zařadit uvolňovací sekvence pomocí her zacílených na tělo.
11. Organizovat práci dětí, v menších skupinách.

12. Počítat s dvojitým pracovním časem pro hyperaktivní nebo hypoaktivní děti!
13. Důležité úkoly nenechávat na poslední vyučovací hodiny. Důležitý výklad učiva podat v prvních 20 minutách!
14. Nechat raději udělat dítě jednu část práce správně, než celou práci chybně. Zadávat kratší úkoly postupně, raději než jeden dlouhý.
15. Chyby opravit ihned, aby se již neopakovaly.
16. Odměňovat i pohotovost a snahu, ne jenom výsledek!
17. O přestávkách je možno (a doporučeno) provádět bohaté pohybové aktivity.
18. Věnovat pozornost vztahům mezi dětmi - chraňte dítě, aby se nestalo třídním kašparem, blbcem, obětním beránkem atp.
19. Budte pozorní při žákovských pracích; stále znovu upozorňujte na oslovování, lehce se někoho dotkněte, přikývněte, usmívejte se!
20. Dítě se musí učit tak, aby se současně něčemu přiučilo i ostatní:
  - má číst nahlas
  - má samo povyprávět učební látku spolužákům či rodičům
  - má si dělat poznámky při čtení
  - mělo by se stále opakovat a opakovat!
21. Rozdělte děti do páru. Jeden je posluchač a druhý je mluvčí. V časovém limitu má mluvčí říci svému partnerovi: "Co nám paní učitelka uložila....". Nedávejte do páru dvě hyperaktivní děti.
22. Učte děti dávat pozor na neverbální podněty, aby lépe udržely pozornost při práci, poskytněte jim častěji zpětnou vazbu o jejich chování - i pozitivní.
23. Když dítě poruší pravidlo, nereagujte s posměchem nebo rozčileně. I když tato chyba nemůže být prominuta, uvědomte si, že je to jeden z příznaků jeho poruchy. Zeptejte se klidně dítěte, jaké pravidlo bylo porušeno. Je-li to nutné, formulujte ho ještě jednou. Potom proveďte trest, který by měl být účinný a okamžitý. Dlouho se však o něm nesmí mluvit, co nejdříve ať je zapomenut.
24. Jako trest nesmí platit žádné opatření, které dítěti "zablokuje" životně důležité potřeby. Přestávky a možnosti pohybu musí být dodržovány. Dodatečné úlohy, které ještě více vyžadují pozornost, se k tomu nehodí. Zde se nejlépe osvědčí důsledný systém odměňování a potrestání pomocí bodů, který se denně zapisuje a na konci týdne je vyhodnocen. Body, které jsou odečteny (=trest) musí být zdůvodněny a viditelně vyvěšeny. Není třeba diskutovat a situace musí být naprosto jasná.
25. Dítě potřebuje být neustále povzbuzováno. Přizpůsobte se učebním osnovám podle času, aby se dostavil raději úspěch než neúspěch. Určete mu denně nějaký dosažitelný cíl a jakmile tohoto cíle dosáhne, pochvalte ho za to.
26. Při hodnocení prací označte barevně správné části a ohodnoťte je. Při zpětném hodnocení se koncentruje pozornost dítěte více na pozitivní aspekty práce.
27. Zpestření úkolů je velmi důležité a mělo by být utvářeno atraktivně, nikoli nudně. Například každé slovo by mělo být oživeno pěknou barvou, kterou si dítě samo vybere.



28. Vyměňte si se svým žákem alespoň 1x denně přátelské slovo. Pozorujte každý nový kus jeho oblečení a bavte se o mimoškolních zájmech a aktivitách. Dítě by mělo pocítit, že se o ně upřímně zajímáte.

29. Navrhněte, aby děti ve třídě převzaly nějakou malou zodpovědnost, kterou dobře znají a která jim dělá radost. Nechejte je pocítit, že jejich příspěvek pro třídu je důležitý a povzbuďte rodiče, aby to dělali také.

30. Při setkání s rodiči dítěte myslete na to, že se nebudou soustředit jen na informace o dítěti. Pro jejich morálku je důležité, aby mohli být pyšní na své dítě, aby si byli jisti, že jejich dítěti rozumíte a že mu chcete pomoci. Snažte se jim sdělit co nejvíce pozitivních věcí.

31. Důležité je zejména zaměřit se na následující vlastnosti dětí:

- smysl pro spravedlnost a odpuštění
- pohotovost pomoci jiným a starost o ně
- nadšení pro tvorbu
- láska ke zvířatům a k přírodě
- zájem otevřít se
- vynikající paměťové schopnosti a schopnosti myšlení
- odolnost proti zátěži a schopnost překonávat překážky

32. Rodiče jsou domácí péčí o své hyperkinetické dítě zpravidla přetěžováni. Proto jim zprostředkováváme co nejvíce pochopení a povzbuzení v jejich náročné výchově.

33. Rodičům, dětem a všem příbuzným i blízkým vyjadřujeme naději a víru ve zlepšení chování dítěte, které se může správným vedením zařadit do společnosti stejně jako jiné děti.

