

Hyperaktivita, ADHD

Znáte to, Vaše dítě se neustále vrtí, někde pobíhá, s něčím si hraje. Skáče na gauči, protože je to ta nejlepší trampolína na světě, vybíhá ven do mrazu ještě než mu stačí obleci bundu. Jedná dříve než myslí, přebíhá od jedné činnosti ke druhé. Často je velmi hlučné nebo alespoň pořád mluví, zdá se, že neposlouchá, co mu říkáte. Nedokáže se delší dobu soustředit, vše ho hned zajímá. Mívá často rozbitou hlavu nebo cosi naraženého a odřeného, je nešikovné, pořád mu něco padá z rukou. Ostatní děti si s ním nechtějí hrát, protože zlobí a bere jim hračky. Ve škole tyto děti neustále zapomínají pomůcky, nevědí, kde se zrovna čte, nestíhají vypracovat práci včas, neustále něco loví v tašce, reagují často nepřiměřeně na běžnou situaci, proto jsou samá poznámka. Někdy mají z úkolu jedničku a druhý den mají z toho samého pětku, a i kdyby učitelka vykládala ty největší zajímavosti o nakloněné rovině, holub na okně je pro ně v tu chvíli mnohem důležitější.

Už jen když to člověk čte, tak je unavený. A jak se asi musí cítit rodiče takových živých dětí?! Musí neustále hlídat svou ratolest, aby radostně nevběhla pod auto, neskočila ze střechy do dětského nafukovacího bazénku, nelítala s knedlíkem v ruce kolem stolu, vše jí musí opakovat několikrát po sobě a stejně udělá jen polovinu a ještě špatně. Do toho jim různé dobré duše vyčítají, že mají nevychovaného spratka, kterého si neumějí zvládnout.

Péče o nadměrně živé děti je velmi vyčerpávající, to platí jak pro rodiče, tak i pro učitele. Dříve se o těchto dětech hovořilo jako o dětech s lehkou mozkovou dysfunkcí (LMD). Název byl trefný a srozumitelný, protože ukazoval na příčiny vzniku a určitou odlišnost dítěte. Nyní mluvíme o dětech s ADHD, což znamená syndrom poruchy pozornosti spojený s hyperaktivitou. Syndrom ADHD patří do skupiny specifických poruch chování a vzniká většinou drobným poškozením mozku v době před porodem, během porodu nebo těsně po něm. Toto drobné poškození způsobuje odlišnosti v chování a jednání dítěte. Často se jedná o děti s průměrnou až nadprůměrnou inteligencí a více se projevuje u chlapců.

Projevy dítěte jsou vrozené, dítě za ně nemůže a zpočátku je neumí ani samo ovlivnit. Ale i když se jedná o vrozené projevy, můžeme je vhodnými výchovnými postupy korigovat. Naším cílem je, aby se chování dítěte stalo společensky přijatelným, ale aby zároveň dítě nebylo nadměrně stresováno nepřiměřenými nároky. Jak se dítě vyvíjí a vyžívá, můžou se i některé projevy zmírňovat (v pubertě se naopak některé projevy vystupňují). Porucha pozornosti ale většinou přetrvává až do dospělosti. Dospělí s ADHD mohou mít kvůli své povaze problémy v práci, bývají impulzivní a zbrklí řidiči, mívají potíže s partnerskými vztahy a neustále hledají klíče nebo mobil.

Rodiče dětí s ADHD by měli více než jiní dodržovat určité zásady, které jejich dětem dodají pocit bezpečí. Především je to klidné rodinné prostředí. Nervozita rodiče se na dítě přenáší a afekt dítěte se tím zhoršuje. Rodiče by měli stanovit určitý řád, pravidla a jasné hranice, co je ještě přijatelné a co už ne. Důležité jsou určité stereotypy, které dítěti přinášejí jistotu a usnadňují mu orientaci v průběhu dne. Velmi důležitá je důslednost. Nastavená pravidla je nutné důsledně dodržovat. Ne jednou něco zakázat a podruhé povolit. Nemělo by to ale znamenat být přehnaně přísný. V případě, že dítě projevuje snahu, ale výsledek není dokonalý, se můžeme vždy dohodnout na kompromisu. Výchova by měla být jednotná. Nejen že by oba rodiče měli táhnout za jeden provaz, ale i prarodiče by se s nimi měli dohodnout na přesných pravidlech výchovy a požadavcích na dítě.

I když jsou děti s ADHD často „na zabítí“, uvědomme si, že mají i spoustu velmi pěkných vlastností. Jsou kreativní, mívají neotřelé nápady, jsou citlivé, zajímají se o nové věci, často mají rádi zvířata a malé děti a dokáží se k nim hezky chovat. Soustřeďte se tedy na kladné stránky svého dítěte a oceňujte je. Pro rodiče dětí s ADHD je velmi důležité, aby si našli také chvílku sami pro sebe. Aby si na chvíli odpočinuli a dělali věci, které je baví.

Zdeňka Nyklíčková, DiS., speciální pedagog a metodik prevence PPP Kadaň

Příště: domácí příprava na školu

Kontakt:

Pedagogicko-psychologická poradna Kadaň
Fibichova 1129
Kadaň

Tel.: 474 334 487

E-mail: kadan@pppuk.cz