

# KE STAŽENÍ A KONTROVÁNÍ

Pro ZŠ a SŠ zpracoval PhDr. Andrej Drbohlav, uveřejněno v časopise PREVENCE 2/2020. Text lze stáhnout k volnému užití z [www.vycvikkv.cz](http://www.vycvikkv.cz). Je uložen v záložce „Ke stažení“ po dobu tří měsíců od data vydání.

## Čemu se v jídelníčku hyperaktivních dětí vyhnout

- Omezit a nebo ideálně zcela vyřadit potraviny obsahující zejména syntetická barviva
- Vyřadit slazené a barvené limonády

Látka (označení)	Kde se vyskytuje
Syntetické žluté barvivo tartrazin (E102)	V nápojích, čokoládách, konzervovaném ovoci, v nakládaném hrášku, v instantních omáčkách, v hořčici, v řadě cukrovinek, zmrzlině a v některých produktech běžného pečiva
Chinolinová žluť (E104), žluť SY (E110)	Ve žvýkačkách či meruňkovém džemu
Azorubin (E122)	V marcipánu, pudinku, marmeládách a jogurtech
Červené barvivo Ponceau 4R (E124) nebo červeň Allura AC (E129)	Užívána například i jako barvivo v uzeninách, konzervant
Konzervant benzoan sodný (E211)	
Aspartam (E951) + další syntetická sladidla	

## Co do jídelníčku hyperaktivních dětí doplnit

Bílkoviny	Například ve vajíčkách, fazolích, sýru, v ořeších či v mase
Komplexní uhlohydráty (oligosacharidy a polysacharidy) – univerzální zdroj energie	Například v ovoci, zelenině, celozrnném pečivu, v rýži, luštěninách a těstovinách
Vitamin D	Například tučné ryby, hovězí játra, žloutky
Vitamin B6	Vejce či brambory
Železo	Hovězí maso, játra, fazole či tofu
Hořčík	Dýňová semínka, mandle, špenát a arašídy
Zinek	Mořské plody, luštěniny a ořechy!
OMEGA–3 nenasycené mastné kyseliny	Rybí olej
OMEGA–6 mastné kyseliny	

Jídlem to v komplexním náhledu na řadu obtíží začíná a pochopitelně se dál soustředíme i na další důležité součásti života neklidných dětí, jako je skladba a charakter fyzické aktivity, dostatek odpočinku, proces usínání a spánku, zdravé vztahy, komunikační schémata nebo řešení krizových situací.

Časopis PREVENCE si lze objednat na e-mailové adrese: [send@send.cz](mailto:send@send.cz)



## Máme doma hyperaktivní dítě. Jak na to?

Je vaše dítě často nespokojené, nervózní? Neustále mluví? Nedokáže v klidu posedět? Takhle nějak vypadají projevy hyperaktivního dítěte. Mnozí z rodičů i učitelů jsou na konci dne stráveného s hyperaktivním dítětem vyčerpaní (na rozdíl od onoho dítěte) a dávají vinu sami sobě. Ráno se probouzí se strachem, co zase ten jejich anděl vyvede. Ptají se sami sebe, čím to je, že se dítě takto chová.

Jako u většiny problémů jsou i u syndromu hyperaktivity příčiny mnohé. Nejčastější se uvádí mozková dysfunkce. U těchto dětí bývá narušena funkce přenašečů signálů v mozku. Zmiňovány bývají také vliv dědičnosti nebo poškození mozku např. během porodu.

Zanechme nyní pátrání po odpovědích na spíše teoretickou otázku proč a přejděme k hledání odpovědí na praktickou otázku "**Co s tím, jak na to?**". Chcete-li s dítětem pracovat, pomoci mu, je dobré začít sami u sebe. **Vztah mezi dítětem a rodičem může být, díky dlouho trvajícím problémům, narušen. Je dobré zamyslet se nad tím, jak dítě vnímáte, co od něj očekáváte. Snažte se na něj pohlížet realisticky, neočekávejte dokonalé chování, radujte se z každého dosaženého pokroku, chvalte jej jak jen můžete.** V každé rodině se nenarodí mistr světa nějaké sportovní disciplíny, herecká hvězda, superstar pop-music či matematický génius. Lze se ale snažit vychovat šťastnou a soběstačnou osobu, která si váží sama sebe a respektuje své okolí, což není dnes a ani v minulosti nebyl jednoduchý úkol.

Stává se, že hyperaktivní děti již časem pohlížejí na rodiče s nedůvěrou, bojí se, že budou opět kritizováni a odmítáni. Tyto děti bývají většinou citlivější, mají nižší schopnost zvládat stresové situace, nepřátelsky reagují na pocity nejistoty. **Je proto důležité pochopit potíže dítěte stejně jako fakt, že pokud bude odmítáno, posílí se tím jeho negativní sebehodnocení a sebedůvěra, což často vede k větší agresivitě, ať už je zaměřená vůči sobě samému či vůči okolí.**

**Malou, ale důležitou roli v léčbě těchto dětí hraje užívání léků.** Používané léky, např. Ritalin, dítě částečně zklidní a vy s ním můžete pracovat dál. Často přetrvává u rodičů názor, že dítěti, které užívá léky předepsané psychiatrem se budou ostatní smát, bude mít ve společnosti "nálepku", či se stane na lécích závislé. Jestliže dítěti vhodně vysvětlíte důvody jeho obtíží, je pravděpodobné, že bude brát léky dobrovolně a dokáže svoji situaci snášet bez velkých problémů. Užívání léků však samo o sobě mnoho nezlepší. Neexistují zázračné pilulky a ani pravidelné návštěvy u odborníků, psychiatrů, psychologů, etopedů a jiných, situaci ve vaší rodině nezmění bez toho, aniž byste se do vytváření lepších podmínek pro život váš a vašeho dítěte nezapojili aktivně i vy sami. Chcete-li mu opravdu pomoci, nabízíme vám několik rad a postupů, jak s dítětem pracovat.

**Na prvním místě je potřeba zajistit dítěti bezpečné prostředí, důvěru a jistotu pevného vztahu k matce a otci.** Dítě potřebuje pocítit, že se o něj někdo stará, vnímat přítomnost autority a jednoznačného vedení. Pokud vy porušíte vyřčená i nevyřčená pravidla organizující váš společný život, dítě zareaguje negativně. **Měli byste být předem domluveni na jednoznačném výchovném vedení a striktně je dodržovat. Dítě má hlad po struktuře a je především na vás, abyste mu pomohli svět uspořádat tak, aby se v něm vyznalo a cítilo se bezpečně.**

V zásadě existují dva motivační faktory v životě člověka. Jedním z nich je pocit nutnosti, který se projevuje například jako strach z něčeho či obava před něčím. Patří k němu ale i aktivující zodpovědnost, trpělivost při opakovaném úsilí dokončit to, pro co jsem se rozhodnul. Druhým zdrojem motivace je pocit rozkoše: energetizující radost z dobře vykonané práce, spokojenost s odvedeným dílem, radostný zájem o prováděnou činnost, spokojenost se sebou samým... Při výchově dítěte, ale i při zvládnání vašeho vlastního života je nutné oba tyto motivační faktory vyvažovat a rozvíjet. Rozhodně se nevyplatí stavět jenom na jednom z nich a druhý opomíjet. Konkrétněji si oba dva můžeme přiblížit jako nakládání s trestem a odměnou.



Pokud dítě zazlobí natolik, že si to vyžaduje potrestání, trest musí bezprostředně následovat. Trest by měl být krátkodobý a je nutné, abyste jeho splnění byli schopni zkontrolovat. Nemá cenu dítěti nařídit, aby přišlo za trest po škole hned domů, když ho nemáte jak zkontrolovat, protože pracujete do večera. **Jako tresty je dobré používat například odepření zábavné aktivity, poslat jej spát o pět minut dříve, poslat ho do svého pokoje, pozastavit výhody nebo přidat práci navíc. Při posledním jmenovaném trestu rozhodně nepoužívejte domácí úkoly navíc.** Dítě by mohlo školní práci začít brát jako trest, čemuž je potřeba zamezit! **Zásadní pravidlo zní: dítě musí vědět, že je trestáno a za co; trest musí přijít bezprostředně a být pro dítě únosný jak po fyzické stránce, tak časově.** Hyperaktivní dítě asi nevydrží hodinu utírat prach. **Pokud zadáte dítěti trest, uveďte důvod, ale nijak víc ho nekomentujte. Zadejte ho v klidu bez zvyšování hlasu. Dítě nesmí pocítit, že je možno s vámi vyjednávat.** Vy určujete, zda je trest odveden dobře, pokud ano, dítě pochvalte. Potomek se naučí pocitu z dobře vykonané práce a zároveň pozná, že si všímáte toho, co dělá. Pokud možno se vyvarujte tělesných trestů, není vhodné taktéž používat jako trest pokuty či mu zakázat něco ve vzdáleném horizontu. Na dítě to nebude mít okamžitý dopad a posléze si nebude pamatovat, proč k zákazu došlo. Váš zájem o dítě, pozornost čas a energie, kterou mu věnujete, je živnou půdou vztahu mezi vámi. **Když váš vzájemný vztah dobře funguje, dítě je schopno přijímat tresty za překročení vytyčených hranic.**

**Druhou stranou mince je používání odměn, pozitivní motivace, pochvaly i za drobné úspěchy.** Zkuste najít každý den pro své dítě nějaké malé překvapení. Jedenkrát týdně mu za odměnu kupte nějakou drobnost, třeba sladkost či oblíbený časopis. Zájem o druhého, čas a pozornost mu věnované se v dnešní době efektivního vydělávání peněžních prostředků stává opravdu vzácným a o to více potřebným.

**Hyperaktivní děti mají problém u něčeho spočinout, vydržet u jedné činnosti.** Radostný zájem o určitou činnost nelze vynutit. Lze však hledat zdroje, z nichž u vašeho dítěte radostný zájem vyvěrá a dále tyto zdroje rozvíjet. Bude často na vás, abyste vašemu dítěti pomáhali s průzkumem světa a hledáním koníčků šitých mu na míru. **Rozhodně je potřeba mu pomoci se strukturováním volného času.** Většina dětí není schopna si sama naplánovat trávení odpoledne. Rozvrh by měl být vyvážený mezi prací a zábavou. V případě, že se něco v rozvrhu opakuje pravidelně, dítě se to naučí rozpoznávat a vyvolává to v něm pocit bezpečí. I to vaše malé "tornádo" by mělo mít možnost být doma samo či vyjít na procházku kolem domu. **Při školní přípravě je důležité dítě nepřetěžovat. Je vhodné mít danou pravidelnou dobu přípravy na školu a úkoly zpracovávat po částech.** Pokud vidíte, že se již nedokáže soustředit, dejte dítěti malou přestávku a poté se k úkolu znovu vraťte. Soustředění nelze vynutit! Lze ale nabudit radostný zájem, z něhož soustředění samo vyrůstá. Když se dítě přestane soustředit, stejně se nic nenaučí a domácí úkoly by se pro něj staly noční můrou, což je zcela kontraproduktivní.

**Pomoci dítěti stát se dospělým samostatným člověkem, vychovat jej a naučit tu ohromnou spoustu věcí potřebných pro život, je obrovský dar, který jako rodiče svému potomku věnujete. Výchovu dítěte vám ulehčí, když budete mít dopředu připraveno asi pět úkolů, které můžete použít jako okamžitý trest a pět možných odměn.** Pokud se dítě bude chovat dobře, pochvalte ho, je-li zaujaté nějakou činností, přidejte se k němu. Vyvarujte se přílišné přísnosti!

**A co dodat na závěr? Vždy dávejte přednost odměnám před tresty, jelikož jejich efekt je dlouhodobější.** Pomoc hyperaktivnímu dítěti bude od vás vyžadovat trpělivost, sebeovládání a tvrdou práci, která může trvat i roky. Vaše dítě vám však bude vděčné. Otevřete mu cestu k budoucímu životu, který bude pevně držet ve svých dlaních, a to za to stojí.



## POZITIVNÍ POVZBUZENÍ A OCENĚNÍ POTŘEBUJÍ VŠECHNY DĚTI DENNĚ

1. Pozitivní ocenění a povzbuzení dávejte dítěti za jeho snahu, pokrok, za každý úspěch. Dítě je potřebová k budování sebedůvěry a sebeúcty.
2. Dávejte dětem najevo, že si jich ceníte. Uznávejte jejich pokroky a snahu, nejenom dobré výsledky.
3. Ctěte děti. Vaše úcta položí základy jejich vlastní sebeúcty, ale i jejich úcty k druhým lidem.
4. Pozitivní povzbuzení k činnosti by mělo být konkrétní a přesně se vyjadřovat o správných činech dítěte: „Vidíš, jak jsi šikovná, navlékla jsi sedm korálků na provázek bez cizí pomoci.“
5. Pozitivní povzbuzení k činnosti, pozitivní zpětnou vazbu dítě získá různými způsoby:
  - přímo od nás, od druhých dětí
  - nepřímo – dítě může zaslechnout, jak se dvě osoby baví o jeho úspěchu)
  - dítě si pozitivní povzbuzení dává samo
6. Nejlépe je povzbuzovat dítě popisnou formou a vyhýbat se pokud možno subjektivním názorům. Je lépe říci: „Vymyslel jsi, jak správně poskládat všechny kostky ve skládance, výborně.“, než „Líbí se mi, jak jsi složil tu skládku.“ (vidíte, že ve druhém případě nejprve a hlavně mluvíme o sobě, kdežto v prvním případě nejdříve a hlavně o dítěti a o tom, co dělá dobře). Ubráníme-li se subjektivního hodnocení, zbavujeme dítě závislosti na nás a podporujeme u něj zájem o aktivní učení a důvěru ve vlastní schopnosti.
7. Povzbuzování a oceňování je pozitivní zpětná vazba. Pomáhá dětem lépe si uvědomovat své schopnosti a možnosti úspěchu, které zároveň začne chápat jako žádoucí. Vede k posílení sebevědomí dítěte, k víře v sebe, k učení žádoucími formami chování, podporuje zájem o aktivní učení. „Je vidět, že jsi na hradu z kostek pilně pracoval.“, „Ještě včera jsi se nedokázal na ten schod vyškrabat a dnes už jsi to dokázal úplně sám.“, „Děkuji ti, že jsi pomohla Věře do kabátku, teď může jít ven.“, „Tu vodu na podlaže jsi utřela moc pěkně, už tu žádnou nevidím.“, „Vzít Šárku do hry jako doktorku byl dobrý nápad, moc si s vámi chtěla hrát.“

### JAK ÚČINNĚ DÍTĚ CHVÁLIT A OCEŇOVAT

Ocenění a podpora dítěte jsou velmi účinné techniky vedení dětí ke vhodnému chování. Přesto bývají často přehlíženy. K jejich pravidelnému využívání potřebujeme vynaložit myšlenkové úsilí, důslednost a vytrvalost.

#### ZÁSADY:

1. Pravidelně oceňujte a podporujte ty formy chování dítěte, které jsou žádoucí.
2. Oceňujte chování, nikoli dítě.
3. Buďte konkrétní, řekněte, co konkrétně dítě udělalo dobře.
4. Oceňujte hned bezprostředně po chování.
5. Oceňujte i malý pokrok a postupné přibližování k náročnému cíli.
6. Oceňujte snahu a úsilí dítěte, nejen celkový výsledek.
7. Oceňujte slovy, dotykem, úsměvem, přikývnutím.
8. Pokyny formulujte pozitivně: „Zavírej, prosím, dveře tiše.“, „Chod', prosím, pomalu.“, „Mluvíme jeden po druhém, mluví ten, kdo drží medvídku.“
9. Oslovujte dítě křestním jménem, kdykoli k němu mluvíte.
10. Dávejte konkrétní požadavky: „Dej, prosím, kostky do krabice.“
11. Složitější úkoly rozložte na postupné kroky: „Navleč si ponožku na nohu, na druhou, nazuj si botu na jednu nohu, na druhou, utáhni tkaničku, udělej uzel, udělej kličku na tkaničce. Výborně, hotovo, sám jsi se dnes obul.“

**Nezapomeňte, že změnit chování je těžké.**

**Buďte vnímaví i k drobným změnám chování k lepšímu a oceňujte je.**

**Nevhodnému chování nevěnujte pozornost, přehlížejte je, všimněte si ale ihned toho, co dítě udělá dobře a toto chování oceňujte. Buďte důslední.**