

## Pomôcka pre rodičov detí s ADHD, ADD.

Najčastejšie sa vyskytujúca porucha pozornosti - hyperkinetická porucha alebo ADHD, ADD, ktorá ovplyvňuje učebné výsledky, správanie a sociálne vzťahy žiaka, *si vyžaduje špecifický prístup vo vzdelávaní*. Ovplyvňuje všetky činnosti a oblasti správania dieťaťa – učenie, hry, sociálne vzťahy... U časti populácie pretrváva až do dospelosti, pričom sa intenzita prejavov môže zmiernovať. Táto porucha *nevzniká na základe nevhodnej výchovy*, sociálneho pôsobenia. Presná príčina vzniku je doteraz neznáma, ale viaže sa na jemné organické poškodenia mozgu ( rizikové tehotenstvo, komplikovaný pôrod, zápalové ochorenia sprevádzané vysokými teplotami, stav bezvedomia, úrazy...), vplyv môžu mať genetické faktory, oneskorené, nerovnomerné zrenie CNS, niektoré lieky a ich vedľajšie účinky.

### ➤ Rozlišujeme tri typy hyperkinetickej poruchy:

1. **ADHD = typ s prevahou hyperaktivity a impulzivity**
2. **ADD = typ s prevahou poruchy pozornosti**
3. **kombinovaný typ**

V škole pozorujeme značnú disproporciu medzi úrovňou školského výkonu a úrovňou intelektových schopností týchto žiakov.

### Deti s ADHD,ADD sú:

- **nepozorné** (nedokážu sa sústrediť dlhší čas, neudržia pozornosť, sú apatické, nemotivované – v škole a pri písaní úloh)
- **hyperaktívne, motoricky nepokojné, neobratné** (oblasť jemnej aj hrubej motoriky), nie sú schopné sedieť dlhší čas pokojne, ľahko ich vyrušia vonkajšie podnety, sú netrepezlivé, často odpovedajú na otázku skôr, než je dokončená, s ťažkosťami plnia inštrukcie a výzvy, nedokončia začatú činnosť, zdá sa, že nepočúvajú, čo sa im hovorí, zamestnávajú sa nebezpečnými aktivitami, sú neprimerane hlučné, objavuje sa u nich denné snenie
- **impulzívne, emocionálne labilné** (nestabilita nálady, rýchlo sa rozplačú, nazlostia, sú afektívne, skáču do reči, roztržití, zábudliví, strácajú svoje veci, sú neporiadne, chaotické, reagujú unáhle)

### Deti s ADHD môžu mať v škole problém:

- v sociálnych vzťahoch - pri nadväzovaní kontaktov, porušovanie disciplíny, neuvážené konanie, nedostatok empatie, agresívne správanie, nízke sebahodnotenie, problém spolupracovať v skupine, nedostatočné sebaovládanie, správanie dieťaťa vyčlení rodinu z jej spoločenského života, rodičia sa môžu cítiť, že zlyhali, že sú neschopní
- v organizovaní svojej činnosti, pri samostatnej práci, zabúdajú si plniť povinnosti, vypracovať domáce úlohy, strácajú svoje veci
- pomalé pracovné tempo
- s učením – dyslexia, dysgrafia, dysortografia

- iné problémy: chronická agresia, asociálne alebo delikventné správanie, depresie, neurózy, úzkostné poruchy - strach, tréma, fóbie, depresie, emočné problémy

### **Ako majú rodičia viesť dieťa s ADHD,ADD:**

Hyperkinetická porucha je vývojová, dieťa sa najčastejšie v puberte začne upokojsovať, zníži sa jeho impulzivita. Predpokladom sú ústretové postoje rodičov. Rodičia často prežívajú bezradnosť a bezmocnosť, nedokážu sa na problémy pozrieť s nadhľadom, s odstupom a meniť svoje výchovné postupy a stratégie.

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.

Často sa predpokladá, že by sa nadmerne aktívnemu dieťaťu malo vo všetkom vyhovieť len preto, že má určitú poruchu - ADHD,ADD. Je to ale mylný názor. 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. U týchto detí nepomáha trest typu sedieť bez pohnutia na stoličke alebo stáť v kúte...hyperaktívne dieťa to nie je schopné vydržať.

Rodičia tu musia ako väčšinou, sami hľadať primerané opatrenia pre individuálne potreby toho ktorého dieťaťa.

### **Ako sa potom dá takéto dieťa zvládnuť?**

- **Buďte 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 negatívneho 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, pozerať 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 obtiažne úlohy mu predveďte, zároveň krátko, jasne, pokojne vysvetlite. Opakujte svoju ukážku, kým sa dieťa nenaučí. Proces zapamätávania u hyperaktívnych detí je pomalší a trvá dlhšie, kým sa zafixuje. Buďte 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 je ľahko nahnevateľný. Je lepšie, keď sa hrajú u vás doma, môžete mať dozor nad ich hrou a môžete ich usmerňovať.
- Neľutujte toto dieťa, nerozmaznávejte ho, nebuďte z neho vystrašení ani mu príliš neustupujte.

### Ďalšie odporúčania rodičom:

1. Trpezlivosť, pokoj, optimistický pohľad do budúcnosti.
2. Nešetrite povzbudením, pochvalou, ocenením a to nielen za dobrý výkon, ale aj prejavenu snahu.
3. Nedopustiť, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne. Učte sa spolu s dieťaťom, sprevádzajte ho pri učení, nespoliehajte sa na jeho samostatnosť, ale poskytnite mu taktne svoje vedenie. Pri písaní úloh chvíľu pri ňom pokojne sedte, aby dieťa cítilo vo vás oporu. Naučte ho ako sa má správne učiť, pri učení vylúčte rušivé vplyvy a podnety.
4. 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.
5. Záujem udržiava pozornosť dieťaťa, nútenie a tresty nemajú význam.
6. Nútiť hyperaktívne dieťa k pokoju, obmedzovať ho, trestať za jeho nadmernú pohyblivosť iba zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť. Pohyb, voľná hra, radostná aktivita znamenajú odpočinok nervového systému.
7. 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...
8. 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.
9. Dôležitá je spolupráca rodiny so školou, je potrebné aby učiteľ bol informovaný o problémoch dieťaťa. Niekedy je nutné čeliť zábudlivosti žiaka zavedením zošitu, do ktorého učiteľ denne zaznamenáva úlohy a novú látku, aby ju rodičia doma s dieťaťom v pokoji prebrali.

10. Voliť vhodné zamestnanie. Veľa detí s ADHD,ADD vyštudovalo vysokú školu, ešte viac ich absolvovalo stredné školy. S postupujúcou zrelosťou CNS je dieťa pokojnejšie, sústredenejšie, pracovne vytrvavejšie, takže lepšie využíva svoje intelektové schopnosti. V podstate však vyplýva, že mnoho týchto detí nebýva študijnými typmi, v praktickom povolání ( záujem o zvieratá, potravinárske remeslá, služby )sa potom osvedčujú lepšie.