

ADHD ve zkratce

ADHD: zkratka z angličtiny - znamená poruchu, deficit pozornosti s hyperaktivitou. Dříve u nás byl označován zkratkou LMD – lehká mozková dysfunkce, ještě dříve LDE – lehká dětská encefalopatie. Někdy se také užívá, popisuje, jako psychomotorická instabilita s nízkou úrovní úkolové koncentrace (soustředění). **Dítě je prostě neklidné a nesoustředěné ve své podstatě** (v různé míře – od lehkých projevů po těžké projevy) – vrtí se, nevydrží v klidu, nedává pozor, vyrušuje, jedná impulsivně, odbíhá od úkolů, zapomíná atd. **Většinou jsou nápadné výraznější nebo těžké formy ADHD** a těch si více všímáme a ty je třeba častěji řešit, tam je třeba pomoci.

Je třeba pracovat i s ADD. **ADD:** je to syndrom s hypoaktivitou (s utlumenou činností), není přítomna hyperaktivita (nadměrná činnost, neklid), je přítomna porucha pozornosti. Dítě je prostě nesoustředěné a spíš tlumené (i proto uniká více naší pozornosti).

Někdy bývají děti s ADHD i ADD hodnocené jako méně nadané, než odpovídá skutečnosti, protože pro své projevy nejsou schopné plně vstřebat, zapamatovat si a soustředit se na učební látku, Nebo někdy hodnotí učitelé tyto děti více skrze jejich projevy ADHD, které považují primárně za zlobení.

ADHD (ADD) – co to je? Jde vlastně o **typ CNS** (centrální nervové soustavy), **kteřý v určitých souvislostech způsobuje problémy** dítěti nebo okolí. **Dítě takové není schválně**, nemůže za to, zpočátku to ani neví, později si uvědomuje, že něčím vadí, ale nemůže to ovládat, jak by to dospělí chtěli. Tento typ CNS může vést k projevům, které jsou **(v daném čase a prostoru)** hodnoceny jako zlobení, porucha chování - **především, když k potížím dítěte nesprávně přistupujeme**, trestáme je a začnou se přidružovat např. protesty, vzdor, negace, skutečné zlobení.....

V dřívějších generacích nebyly, nebo se spíš nediagnostikovaly poruchy učení, ADHD, vývojová dysfázie atd. Tyto potíže, projevy samozřejmě existovaly, ale **děti žily v takových podmínkách** (především v „širším“ prostoru s častými pohybovými aktivitami, s menšími nároky, s menšími tlaky na výkon...), **že se to tolik neprojevovalo, proto to tolik nevadilo a dospělí to tudíž tolik neřešili**. Těžší stavy se mohly připisovat zlobení, nezvládnuté výchově, nízkému intelektu ...

Děti jsou dnes často přetěžovány: Jsou tady stále se zvyšující nároky na výuku, **zmenšování fyzického prostoru**, přetíženost **obrovským množstvím podnětů** zrakových, sluchových i dalších. Pak je to přísun dalších a dalších řízených, cílených činností na pokyny zvenčí a tím také neustálá kontrola dětského časoprostoru.

Děti nemají dostatečný prostor pro přirozenou seberegulaci, která je jakýmsi ochranným mechanismem před přetížením a je i prevencí psychosomatických potíží, úzkostí atd. Pak jsou projevy ADHD „viditelnější“.

Nesmí se ale zapomenout zasadit potíže dítěte do souvislosti doby, místa a času (někdy i jiné kultury), **ve kterém dítě žije**, a zkusit **první změnit podmínky a ne dítě** (např. podáváním léků, nějakým vyloučením, omezujícími opatřeními, tresty apod.). Zkuste si představit dítě s ADHD u nás před 100 lety, nebo dnes v pralese, na rovníkové Africe u původního kmene, atd. – jakou diagnózu by mělo, co a komu by vadilo???

Je žádoucí první **změnit nebo upravit organizaci času a prostoru, upravit režim, změnit přístupy k dítěti !!!** - a to **ve škole, doma i v širší společnosti**. A vždy by to mělo být před nasazením léků, pokud se nejedná o těžké potíže, které ohrožují zdraví nebo život dítěte nebo okolí. Je třeba odlišit ADHD od prostého „zlobení“, kde jsou třeba ještě i jiné přístupy.

Někdy děti více řídíme a organizujeme, než vychováváme a dáváme prostor pro individuální rozvoj. Taková je doba, my ji asi moc nezměníme, ale je důležité to mít na paměti a **s těmito souvislostmi pracovat, zohledňovat je !!**

Doporučení pro děti s ADHD

- **Nenutit do klidové polohy** (naopak mu pohyb dopřát – rozcvičky, možnost projít se, něco přinést, odnést, vstát ze židle...), **dopřát mu více prostoru, naučit se „pracovat s dítětem i v pohybu“**, nenapomínat ho za to.
- **Činnosti častěji střídat, pracovat v krátkých časových intervalech.**
- Dopřát **častější odpočinek**. Odpočinek neznamená pro dítě s ADHD vždy klid, dítě s ADHD bývá často neklidné i ve spánku, při odpočinku. Může se někdy zklidnit u oblíbené hry, filmu, PC – tam je vysoká motivace, zaujetí, až fascinace, která pomůže pozornost zaměřit.
- Posadit spíš do **přední lavice s klidnou spolužačkou**, spolužákem. Pokud sedí sám, nesmí to být za trest, ale nabídka pomoci.
- S ohledem na časté potíže se soustředěním, **je vhodné dítěti opakovaně a taktně připomenout**, co má dělat, ukázat mu to, pomoc najít látku, řádek, pomůcky, poslední úkol – **nenapomínat, nekárat, nedávat za to poznámky**, nebo dokonce špatné známky !! Lze využít vizualizace, strukturalizace.
- **Nedávat poznámky za zapomínání pomůcek, úkolů** apod., ale **ve spolupráci s rodiči** vytvořit takový systém, aby se to stávalo co nejméně.
- Nezapomenout na kladné hodnocení, ocenění, pochvalu a to i za snahu – **pozitivní hodnocení by mělo převažovat doma i ve škole !!**
- Dítě s ADHD vést k tomu, aby se nebálo říct si o pauzu, odpočinek, možnost se projít, **aby se nebálo požádat o pomoc.**
- Se souhlasem rodiče (někdy i dítěte) informovat vhodnou formou (je-li to užitečné) spolužáky o ADHD (v závislosti na věku) a sdělit jim, jak můžeme takovému spolužákovi pomoci. Je nutné zamezit výsměchu, šikaně. Lepší je pracovat v kolektivu obecně s našimi odlišnostmi (nemluvit jen o ADHD), **učit se nebát odlišností, tolerovat je, přijímat je.**
- Nežádat po rodičích, aby dítěti zajistili léky, požádat je v první řadě o to, aby dítě nechali doma „uvolnit se, vyřádit, vybit nahromaděné napětí“, aby se děti **věnovaly mimoškolním zájmům, hlavně pohybovým aktivitám** (nemusí být řízené), **nezatěžovat je množstvím úkolů**. Hledat možnost častější pochvaly.
- Pokud se **(ve spolupráci všech zúčastněných stran – především školy a rodičů)** ani po delší době (při využívání uvedených doporučení) stav nezačne zlepšovat a je ohroženo „fungování“ dítěte, lze zvažovat další opatření i ve spolupráci např. s lékaři, terapeuty apod.
- Pokud je dítě neklidné a nesoustředěné z jiných důvodů (po nemoci, ze stresu, z přetížení, ze změny apod.) – lze i zde využít výše uvedených doporučení.
- **Pomoc s dítětem, které má výraznější projevy ADHD, potřebuje škola, ale i rodina. Primární je uvěřit tomu, že to dítě nedělá schválně, a že nelze udělat z neklidného a nesoustředěného dítěte klidné a soustředěné dítě.** Pak je třeba si sehnat základní informace, jako je např. tento letáček a informace předat všem, kteří s dítětem pracují, spolupracují (rodiče, prarodiče, jiní příbuzní, učitelé, trenéři apod.).
- **Dítě s ADHD potřebuje vaše pochopení, oporu, pomoc, povzbuzení a velkou trpělivost** - ne kritiku, hubování, tresty, zákazy apod. **Projevy dítěte s ADHD nejsou výchovným selháním rodičů.**

Chcete vědět, **jak je dítěti s ADHD, když ho stále napomínáme, nutíme do klidu a soustředění**, které mu není dáno? Chcete to vědět, především vy, kteří jste klidní, soustředění a myslíte si, že je to vaše zásluha? Není to vaše zásluha - vám je to také dáno.

Ve zkratce: **Nutit neklidné, nesoustředěné dítě do klidu a požadovat po něm soustředěnost, je totéž, jako nutit klidného, soustředěného jedince, aby byl neklidný a nesoustředěný.**

Vyzkoušejte si to!!

Pomocný, informační materiál ve zkratce. Vypracovala Mgr. Naděžda Bartošíková v 10/2017, psycholog, Ostrava, e-mail: n.bartosikova@seznam.cz, upraveno 3-2020.