

Poruchy chování (ADHD)

Mgr. Šárka Skasko

Charakteristika

Termín ADHD znamená Attention Deficit Hyperactivity Disorder, porucha pozornosti provázená hyperaktivitou.

Příčiny ADHD se jednoznačně určit nedají. V současné době se nejvíce odborníků přiklání k definici neurologické poruchy postihující oblast mozku, která je odpovědná za zpracování impulsů, třídění smyslových vjemů a za schopnost koncentrace. Souvisí s nedostatkem či nerovnováhou chemické látky dopaminu, která přenáší nervové signály.

Mezi další možné příčiny vzniku se řadí:

- dědičnost;
- poškození CNS;
- komplikace nebo poranění během těhotenství (užívání alkoholu, omamných či psychotropních látek, věk matky i otce), během porodu (klešťový porod apod.) nebo po porodu (těžká novorozenecká žloutenka kompenzovaná vícedenní fototerapií, domácí porody).

Formy ADHD:

- symptomy - jedinci jsou bez zjevných příznaků, jsou schopni normálně fungovat;
- mírná forma - znatelné projevy v chování, při vyšetření mozkové aktivity (EEG) je pravidelný záznam;
- středně těžká forma - výrazné projevy v chování, dochází k medikaci, pro školní prostředí je nutná pomoc asistenta;
- těžká forma - hospitalizace v léčebně, silná medikace, terapeutické skupiny, v běžném školním prostředí se tento typ nevyskytuje.

Sekundární příznaky:

- nálezy v testech měřících psychické výkony (nerovnoměrné výkony, nízká úroveň kresby, problematické manipulační činnosti, vysoká nevyrovnanost mezi verbální a neverbální složkou);
- poruchy vnímání (percepce) a vytváření pojmů (problémy v pravolevé orientaci, v orientaci v čase, v prostoru, nahoře x dole, v rozlišování části celku);
- specifické neurologické nálezy (lehké poruchy sluchu, zraku, leváctví, nevyhraněná lateralita, zhoršená jemná vizuomotorická koordinace);
- poruchy řeči, sluchového vnímání, myšlení (pomalejší vývoj řeči, obtíže ve výslovnosti sykavek, tvrdých měkkých slabik, artikulační neobratnost, poruchy v rytmu řeči, snížený jazykový cit, ulpívavé myšlení, vážne abstrakce a zobecňování);
- poruchy motoriky (opožděný motorický vývoj, nešikovnost, neobratnost, vážnou sebeobslužné činnosti jako zavazování tkaniček, zapínání knoflíků apod., projevy hyperaktivity a hypoaktivity, netečnost, těžkopádnost);
- poruchy učení (dyslektické, dysgrafické a dysortografické projevy, potíže dyskalkulického rázu);
- neurotické projevy (okusování nehtů, kývání hlavou, nepravidelný příjem jídla, čtenější výskyt enurézy a enkoprézy - pokálení);
- emoční poruchy, poruchy chování (impulzivita až agresivní projevy chování, emoční labilita, nízká frustrační tolerance, nedostatečné autoregulační mechanismy - nedokážou domýšlet důsledky svého jednání, negativismus vůči autoritám, snadná ovlivnitelnost);
- poruchy spánku (nepravidelný rytmus spánku u malých dětí, automatismy při usínání, pohyblivost při spaní);
- poruchy koncentrace pozornosti, paměti (roztěkanost, snadno odklonitelná pozornost, nízká odolnost vůči rušivým podnětům, opožděné reakce na pokyny, zapomínání, ztrácení věcí, porušen proces vstřípivosti do paměti i vybavení z paměti).

Výše uvedené příznaky jsou zjevné již v předškolním věku, ale výraznější projevy jsou spojeny až s nástupem do školy, kdy se dítě musí podřídit určitému režimu a pravidlům.

Použitá literatura

RIEFOVÁ, S. F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-287-4.

KERROVÁ, Susan. *Dítě se speciálními potřebami*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, ISBN 80-7178-147-9.

SERFONTEIN, Gordon. *Potíže dětí s učením a chováním*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-315-3.

POKORNÁ, Věra. *Teorie a náprava vývojových poruch učení a chování*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-817-3.

GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, ISBN 978-80-7262-630-4.

Projevy dítěte ze školní praxe

Dítě s diagnostikovanou poruchou ADHD má své specifické projevy chování, které se pro jeho okolí jeví jako nestandardní (zvláště situace běžného života - návštěva obchodu, sportovních či zábavních středisek). Neodpovídají míře dané situace, v níž se jedinec nachází. Jedná se o nevyzpytatelné a neadekvátní způsoby jednání. Dítě nedokáže správně vyhodnotit a domýšlet důsledky svého počínání. Nemá daný sociální filtr.

Obezřetní bychom měli být u symptomatických a lehčích forem, kde se z větší části může jednat o nevychovanost. Děti s výše uvedenými formami nejsou vedeny ve školních zařízeních jako individuálně integrovaní žáci se speciálními podpůrnými opatřeními, tudíž jsou schopny domýšlet důsledky svého počínání. Jedná se pouze o zkratkovitá jednání, po kterých by vždy měla následovat omluva a přijetí odpovědnosti za své nevhodné chování (určité formy trestu).

Typické projevy:

- vysoká míra aktivity; dítě působí, že je neustále v pohybu;
- nedokáže mít v klidu ruce ani nohy, vrtí se, padá ze židle;
- vyhledává blízké předměty, se kterými si stále hraje či je vkládá do úst;
- nedokáže setrvat delší dobu na místě (vstává, prochází se po třídě);
- impulzivita a malé sebeovládání;
- často něco vykřikuje, bez ohledu na spojitost s tématem;
- nemůže se dočkat, až na něho přijde řada;
- často skáče do řeči jak vyučujícím, tak ostatním spolužákům, ruší;
- nadměrně mluví, vyluzuje různé doprovodné zvuky;
- dostává se do konfliktních situací tím, že si věci nedokáže předem promyslet (dříve reaguje, než přemýšlí);
- nedokáže adekvátně vyhodnotit možné následky fyzicky nebezpečných činností (např. vjíždí na kole do silnice, aniž by se rozhlédl);
- má potíže s přechodem k jiným činnostem;
- agresivní chování, projevuje nepřiměřeně silné reakce i na drobné podněty;
- sociální nevyzrálost;
- frustrace a malá sebeúcta.

Způsoby práce

Již před nástupem do školy hraje důležitou úlohu diagnostická činnost u dětí, které se vymykají běžnému standardu. Tuto situaci primárně řeší zákonní zástupci vesměs ve spolupráci s mateřskými školami, mateřskými centry či jinými odborníky (lékaři, psychologové).

Ve školním prostředí je prvotní diagnostika u zápisu do první třídy, kde pedagog vychází z doporučení odborného poradenského zařízení a z vlastní kontrolní činnosti. Na tomto základě je dítě zařazeno jako individuálně integrované v běžné třídě či skupinově integrované ve třídě speciálně zřízené pro žáky s vysokou mírou speciálně pedagogických podpůrných opatření.

Se zařazením žáků musí v první řadě souhlasit zákonný zástupce, kterému jsou poskytnuty veškeré informace související s danou formou integrace. Všechny písemné dokumenty podléhají školským zákonům a jsou provázeny mlčenlivostí ze strany školských zařízení. Ve všech směrech postupujeme vždy s ohledem na dítě, na jeho schopnosti, možnosti i psychické rozpoložení. Máme na paměti, že výchovně vzdělávací proces by mu měl přinést radost a pozitivní motivaci. Jak dítě, tak zákonný zástupce by měl plně důvěřovat pedagogovi, potažmo škole.

Zajištění speciální pedagogické péče

Na základě doporučení odborného pracoviště je dítěti následně vypracován individuální vzdělávací plán (IVP), který žákovi umožňuje vzdělávat se přiměřeně svým intelektuálním dispozicím, svým schopnostem a možnostem. IVP vzniká ve spolupráci pedagoga, výchovného poradce, konzultanta z poradenského zařízení, zákonného zástupce a dítěte samotného.

Nedílnou součástí zajištění speciální pedagogické péče jsou výukové materiály a učební pomůcky, které danému dítěti napomáhají ve zvládnutí vzdělávacího procesu.

Významnou úlohu v tomto procesu hraje i rodina, její spolupráce a komunikace se školou i s odpovědným pedagogem. Je důležité shodnout se na společných postupech práce,

postojích a vnímání daného problému či handicapu. Pedagog uděluje pouze doporučení či poukazuje na pomoc odborníka. Zákonný zástupce má vždy právo nesouhlasit.

Kritéria pro zvládnutí práce s dítětem s ADHD

U dětí s ADHD je nutné používat stále stejnou strategii - jasná a srozumitelná pravidla. Důraz by měl být kladen i na shodný výchovný postup rodiny (zákonní zástupci, ale i prarodiče) a školy. Většina dětí má kolísavý výkon a školní hodnocení je tudíž obtížné. Dětem vyhovuje menší kolektiv třídy (ideálně 12 - 15 dětí) a vhodná je i přítomnost asistenta pedagoga ve třídě. Kvůli svému chování mají často problémy ve vztazích (rodina, vrstevníci, škola). Velmi často se objevuje nízké sebevědomí.

K jednotlivým kritériím řadíme:

- vytvořit přehledné a strukturované studijní prostředí, kde nebude dítě rozptylováno okolními podněty;
- umístit dítě do předních lavic, aby na něho působilo co nejméně rušivých podnětů a zároveň bylo v dosahu učitele, který ho tak může usměrnit k požadované činnosti;
- rozvrhnout práci na základě jeho pozornosti, která během dne klesá nezávisle na jeho vůli, zhoršuje se při činnostech, které ho nebaví, zde je nutná motivace a opakovaná pochvala;
- komunikovat jednoduchou a srozumitelnou formou s jasně stanovenými úkoly;
- nezahltit dítě nadmírou požadavků, nestihne si je zapamatovat;
- nahradit písemné úkoly jinou formou, aby bylo možné zjistit, zda dítě chybuje z neznalosti nebo nepozornosti;
- odložit zkoušení, pokud má „špatný“ den;
- nechat dítě odpočinout či změnit činnost (smazat tabuli, rozdat sešity, něco donést, podat atd.);
- chválit co nejčastěji, i za to, že se snaží bez ohledu na výsledek, tresty a poznámky by měly být méně časté než pochvaly, při napomínání využít techniku zpětné vazby, vycházet z pocitů druhé osoby např. „*Nelíbí se mi, že ...*“
- využívat jasně daného a srozumitelného oceňování;
- obeznámit třídu s odlišnými pravidly a možnostmi pomoci;

- snažit se o jednotný postup se zákonnými zástupci při hodnocení domácí i školní práce (např. bodový systém), domácí příprava by měla probíhat vždy ve stejné místnosti a na stejném místě, bez rušivých podnětů (televize, rádio, nadměrný hluk z ulice);
- informovat se vzájemně se zákonnými zástupci o dění doma či ve škole, co se důležitého událo nebo jaké jsou úkoly;
- nebrat si problémy osobně, možnost konzultace s odborníkem.

Zákonný zástupce a jeho role v léčbě dítěte s ADHD

Poskytovat bezprostřední a konkrétní zpětnou vazbu na jeho chování, pokárat za porušování stanovených pravidel - jasně formulovat negativa v jeho chování. Nepoužívat: *„Jsi neposlušný a nepořádný...“*, ale formulovat: *„Nelíbí se mi, že jsi neposlechl. Vadí mi, že sis neuklidil.“*

Vyhnout se zevšeobecňování např. *„Ty všechno pokazíš. Z tebe nic nebude. Jsi zlý.“* Neužívat všeobecná ponižující tvrzení.

Hodnotit dítě často pozitivně, najít v dítěti to, v čem vyniká, podporovat ho v těchto činnostech a tím povzbuzovat jeho sebevědomí.

Používat pravidlo „pochvala před trestem“, v případě, že dítě činí něco špatného, volit nejprve cestu domluvou a po dobrém. Po uposlechnutí nutné pochválit (třikrát častěji než trest).

Používat pomůcky ke sledování času a důležitých informací. Děti většinou nemají vnitřní vnímání času, a proto nedodržují časové limity. Vhodné je používání kuchyňské minutky, budíku či opakované upozorňování, kolik času ještě zbývá. Podobným způsobem je dobré zviditelnit pravidla a řešení různých problémů. Vhodné jsou kartičky a obrázky s informacemi, které bychom museli opakovat stále dokola, např. kartička se seznamem věcí pro daný předmět.

Předvídat problémové situace. Před rizikovými situacemi připravit dítěti adekvátní program (knížka, hračka, soutěž) a sdělit mu jasná pravidla chování např. *„Drž se mě za ruku a na nic nesahej.“*

Snažit se o soustavnost a důslednost, dát dítěti pocit jistoty, že daná pravidla stále platí.

Jednat klidně, okamžitě a nerozčilovat se.

Nepovažovat problémy dítěte za svůj osobní problém nebo selhání výchovy, dítě jedná na základě vnitřního neklidu nebo nesoustředěnosti.

Smířit se s tím, co se již stalo a plánovat pozitivní změny do budoucna. Každodenní zhodnocení dne (co se povedlo, co nikoliv), domluvit se na změně chování, povzbudit a pochválit každé pozitivní chování.

Myslet na budoucnost dítěte, nesnižovat požadavky a nerezignovat na jeho výchovu.

Najít si čas pro sebe a na regeneraci svých sil. Pouze klidný a vyrovnaný rodič může být svému dítěti oporou a vzorem.

Doporučení na začlenění a vyrovnání handicapu

Většina odborníků zabývajících se diagnostikou poruchy ADHD se shoduje na dodržování určitých zásad pro práci s těmito dětmi, které jsou zároveň prevencí problémového chování ve třídě.

Zásady a faktory pro práci s dětmi s ADHD dle V. Pokorné a S. F. Riefové

Prostředí třídy

Mělo by působit útulně, harmonicky, klidně a strukturovaně, kde se žáci budou cítit bezpečně, ale zároveň budou vědět, co se od nich očekává z hlediska učení i chování. Je žádoucí vyvarovat se nadbytku zrakových podnětů (velmi pestré obrázky, různě zavěšené věci, které se pohybují prouděním vzduchu).

Jasně formulované požadavky na chování a práci žáků

Dětem přidělujeme úkoly adekvátní jejich věku, omezeného rozsahu. Po obsahové a formální stránce odpovídají jejich individuálním schopnostem. Přesvědčujeme se, že dítě porozumělo zadání, že je, či není schopné se orientovat. Vyvarujeme se závodivých a soutěžních činností, které podporují impulzivní chování.

Důslednost a trvání na splnění zadaných úkolů

I přestože nároky na dítě mohou být omezené a požadavky limitované, trváme na dokončení práce.

Jasná struktura vyučování a stanovené postupy pro opakující se činnosti

Vyučovací hodina má určitý řád a rutinní průběh. Pro dítě je výhodné, že ví, co jej čeká. Eliminujeme tak případný neklid z neznámého.

Nácvik sociálních dovedností

Názorné předvádění správných postupů při plnění rutinních úkolů a opakování stanovených požadavků a pravidel. S touto zásadou úzce souvisí podpora utváření dobrých vztahů s vrstevníky. Děti s ADHD nebývají v kolektivu příliš oblíbené. Svou zbrkllost a neklid přenášejí na ostatní, svým nepředvídatelným chováním mohou spoustu věcí pokazit. Přesto je nutné poskytnout dítěti porozumění, aby se zklidnilo. V této situaci není řešením dítě napomínat či jej z kolektivu vyloučit, ale pomoci mu a ostatním ukázat, jak se správně chovat.

Jasně a spravedlivě stanovené důsledky nežádoucího chování

Měli bychom se vyvarovat očekávání nežádoucího chování, neboť dítě se naučí tato očekávání naplňovat. Tuto strategii v něm utvrzujeme, vytýkáme-li mu jednu a tutéž věc stále dokola. Dítěti poskytujeme návod a odvalu ke změně. Jakýkoliv pokus o jiné řešení oceňujeme, nevracíme se ke starým zlovykům. Neznamená to však, že chyby tolerujeme či přehlížíme, ale dáváme najevo, že s určitým řešením situace nesouhlasíme a jako takové je neomlouváme. Negativní emoce nepřenášíme na dítě, ale směřujeme je k dané aktivitě.

Význam odměny a dárku

Je nutné odlišovat odměny a dárky, kdy si je dítě zaslouží a tehdy, kdy jimi vyjadřujeme zájem, radost. Neměli bychom podmiňovat přízeň určitým typem chování, obzvláště pokud to činí dítěti potíže. Dítě se pak může uzavřít do sebe, izolovat se od okolí či si svou frustraci řešit agresí. Zde je na místě pedagoga předvídatelnost a důslednost.

Pozitivní hodnocení, individuální přístup

Uvědomění si kladného přístupu a pozitivního hodnocení konkrétních věcí, které se dítěti daří. Zdržujeme se obecných pochval, které v těchto případech, kdy dítě prokáže určitou schopnost např. zvládnutí písemného sčítání s přechodem desítky, mohou mít negativní

účinek vnímání kolektivem. Konkrétní pochvalou dáváme jasnou a srozumitelnou informaci o jeho schopnostech. Netrestáme dítě za to, co nedokáže nebo udělalo nevědomky chybně, protože není schopno pohotově rozlišovat mezi aktuálními podněty. Může mít zkreslené představy o věcech, činnostech a jejich příčinách. Proto se snažíme přivést dítě ke sledování jeho vlastních prožitků, pocitů a myšlenek. Dítě, které samo sobě rozumí, je schopné ovlivňovat své chování. Důležité je učitelovo porozumění, pružnost, trpělivost a v neposlední řadě jeho pomoc na individuální úrovni.

Neztotožňujeme poruchu dítěte s dítětem samým

Nepracujeme s problémovým dítětem, ale s problémy dítěte. Neptáme se, proč dítě věc udělalo, ale co se stalo, co tomu předcházelo, že k události došlo atd.

Praktická ukázka

Chlapec

Je milý, živý a citlivý. Má však problémy přizpůsobit se pravidlům, autoritě. Je kreativní, často nerespektuje zadání úkolů a dělá si věci po svém, poté úzkostně reaguje na jakýkoliv drobný neúspěch či výtky (nevěří si, dopředu se obává selhání), nutné posilovat jeho sebedůvěru. Pozitivně reaguje na pochvalu, povzbuzení. Vzhledem k popisovaným skutečnostem, které se u něho projevují, je nutné tolerovat jeho specifické obtíže, a to nejen v rámci hodnocení. Poskytnout mu dostatek času pro splnění požadovaných úkolů, pro eliminování kolísání pozornosti zařazovat změny činností a oddechové chvilky. Od loňského roku došlo k mírnému posunu v problémových oblastech, uvědomuje si důsledky svého jednání, ví, jak by se měl správně zachovat. Dlouhodobějším poskytováním speciálně pedagogické péče došlo k mírnému navýšování pracovní výdrže a spolupráce. Při vyrovnávání se se složitější situací (rodinná, školní apod.) je ovlivněna školní úspěšnost - je roztěkaný, zasněný „ve svém světě“ - uniká mu dění v hodinách. Tím více času a úsilí musí věnovat domácí přípravě, která je však k vynaloženému úsilí neadekvátní. Chlapec s maminkou dochází do SVP Jihlava, kde se terapeutickou formou snaží o posílení sebedůvěry, o zvládání sociálních situací a vhodné jednání v nich.

