

SPp207 Intervence 3P žáků s ADHD/ADD

Osnova předmětu – Mgr. Petra Segeťová

„Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Přeloženo do češtiny jde o hyperaktivitu s poruchou pozornosti. V českém odborném tisku se setkáme s názvem hyperkinetická porucha. Jedná se o neurovývojovou poruchu charakteristickou především poruchou pozornosti, impulzivitou a hyperaktivitou. Všechny tyto příznaky se projevují už od raného dětství.“

(MKN -10, DSM – IV)

Tab. 1. Diagnostická kritéria hyperkinetické poruchy podle MKN-10.

Vznik před sedmým rokem života, trvání symptomů nejméně šest měsíců.
Porucha pozornosti (přítomno 6 příznaků z 9)
<ul style="list-style-type: none">• obtížně koncentruje pozornost• nedokáže udržet pozornost• neposlouchá• nedokončuje úkoly• vyhýbá se úkolům vyžadujícím mentální úsilí• nepořádný, dezorganizovaný• ztrácí věci• roztržitý• zapomnětlivý
Hyperaktivita (přítomny 3 příznaky z 5)
<ul style="list-style-type: none">• neposedný, vrtí se• nevydrží sedět na místě• pobíhá kolem• vyrušuje, je hlučný, obtížně zachovává klid a ticho• je v neustálém pohybu
Impulzivita (přítomen 1 příznak ze 4)
<ul style="list-style-type: none">• nezdrženlivě mnohomluvný• vyhrkne odpověď bez přemýšlení• nedokáže čekat• přerušuje ostatní

Tab. 2. Diagnostická kritéria pro ADHD podle DSM-IV.

Kritéria AI. Šest nebo více příznaků trvajících minimálně šest měsíců.

Porucha pozornosti

- nepozornost při školních úkolech, opomíjení detailů, chyby z nepozornosti
- neudrží pozornost při hře
- zdá se, že neposlouchá během rozhovoru
- neposlouchá instrukce a nedokončuje úkoly
- má organizační problémy
- nesnáší úkoly vyžadující mentální úsilí a vyhýbá se jim
- ztrácí věci (hračky, školní potřeby...)
- vnější podněty snadno přeruší soustředění
- zapomnětlivost při denních aktivitách

Kritéria AII. Šest nebo více příznaků hyperaktivity a impulzivity trvajících minimálně šest měsíců, nepřiměřených vývojovému stupni.

Hyperaktivita

- často neúčelně pohybuje rukama nebo se vrtí na židli
- často opouští lavici ve třídě
- často pobíhá nebo přelézá v nepřiměřených situacích (adolescenti a dospělí mají pocit subjektivního neklidu)
- obtížně při hrách zachovává klid a ticho
- je stále v pohybu, „jakoby měl v sobě motor“
- nadměrně mnohomluvný

Impulzivita

- často vyhrkne odpověď před dokončením otázky
- dělá mu obtíže čekat v pořadí
- často přerušuje ostatní (při hrách, v hovoru...)

Podtypy ADHD

ADHD typ s převahou poruch pozornosti – kritéria AI alespoň šest měsíců

ADHD typ hyperaktivně- impulzivní – kritéria AII alespoň šest měsíců

ADHD typ kombinovaný – kritéria AI a AII alespoň šest měsíců

ADHD typ nespecifický – výrazné příznaky nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity, které však nespĺňujú kritéria ADHD

ADHD v částečné remisi – současné symptomy již nespĺňujú všechna kritéria

- klíčové symptomy

- hyperaktivita
- impulzivita
- nesoustředěnost

- musí se vyskytovat v dostatečném stupni a ve významném počtu a také v rozsahu překračující normu pro jedince daného věku a vývojového stadia

- intenzita projevů kolísá, děti jsou často nepředvídatelné

Jména: Russel Barkley, Thom Hartman

Tento text slouží pouze jako osnova předmětu, pro doplnění informací je nutné nastudovat doporučenou literaturu. PS

Příznaky nepozornosti: Postižený jedinec	Příznaky hyperaktivity/impulzivity: Postižený jedinec
často není schopen věnovat pozornost detailům nebo z nedbalosti dělá chyby ve školních úlohách, v práci nebo při jiných činnostech,	si často hraje s rukama nebo s nohama, nebo se vrtí na sedadle,
má potíže s udržení pozornosti během plnění úkolů nebo při hře,	často odchází z místa ve třídě nebo za jiných okolností, při kterých se očekává sezení,
působí, jako by neposlouchal, přestože mluvíte přímo na něj,	nadměrně běhá nebo leze do výšek bez ohledu na situaci (u dospívajících nebo dospělých to může být omezeno na subjektivní pocity neklidu, roztěkanosti),
často nedodrží pokyny a nedokáže dokončit školní úlohy, domácí práce nebo úkoly na pracovišti (nikoliv však díky úmyslnému odporu nebo neschopnosti porozumět pokynům),	má zpravidla potíže hrát si nebo se potichu zabývat volnočasovými aktivitami,
má zpravidla potíže s organizováním úkolů a činností,	je jakoby v neustálém pohybu nebo „poháněn motorem“,
se často straní, nebo se zdráhá zabývat úkoly, které vyžadují dlouhodobé duševní úsilí,	často nadměrně mluví,
ztrácí věci, které jsou nezbytné pro úkoly nebo činnosti (např. hračky, zadání školních úloh, tužky, knihy nebo nástroje),	vyhrkává odpovědi ještě před dokončením dotazu,
ztrácí snadno pozornost kvůli působení vnějších vlivů,	mívá potíže s čekáním,
během denních činností často zapomíná.	často přerušuje nebo vyrušuje druhé.

Přidružené potíže

- porucha opozičního vzporu
- enuréza
- emoční poruchy
- poruchy motorické fce (dříve Sy neobratného dítěte) a specifické poruchy učení
- koktání
- tiky
- poruchy chování
- zneužívání látek

Tento text slouží pouze jako osnova předmětu, pro doplnění informací je nutné nastudovat doporučenou literaturu. PS

S čím lze diagnózu zaměnit

- Epilepsie
- Postižení zraku a sluchu
- Velmi nadané dítě
- Dítě s podprůměrnou inteligencí
- Následky poranění hlavy
- Akutní nebo chronické somatické onemocnění
- Posttraumatická stresová porucha
- Vedlejší účinky léků a drog
- Zanedbávané/zneužívané/nevhodně výchovně vedené dítě
- PAS
- Obsedantně-kompulzivní porucha

POZOROVANÉ PROJEVY

Pozornost

- potíže převést pozornost z jedné věci na jinou
- neschopnost rozlišovat mezi podstatným a nepodstatným
- zaměřují se na detail (celek jim pak uniká)
- denní snění
- přeskokování z tématu na téma

Paměť

- krátkodobá sluchová paměť
- potíže s udržením delší instrukce
- ztrácí věci, zapomíná
- častěji je lepší vizuální než akustická paměť

Hyperaktivita

- neustále v pohybu, i když jsou unavené
- nucení ke klidu není vhodné (vyčerpání pozornosti na klid)

Impulzivita

- porucha autoregulace
- jen obtížně **nereaguje** na podnět
- skáče ostatním do řeči
- často zlobením získává pozornost
- často spojeno s lhaním a dalšími projevy chování (krádeže apod.)

Hrubá a jemná motorika

- dříve Sy nemotorného dítěte
- nekoordinované pohyby
- časté tiky, křečovitě pohyby
- potíže v oblasti sebeobsluhy

Grafomotorika

- potíže s uvolněním ruky – vliv na písmo
- nevyhledávají kreslení – je důležité volit vhodné metody

Motorika mluvidel

- artikulační neobratnost, někdy až překotná mluva
- asimilace (prázdny – prázdniny)

Psychomotorické tempo

- zpravidla zvýšené (u činností typu psaní naopak třeba pomalé – dysgrafie – rychle tyto činnosti pak dítě vzdává)

Unavitelnost

- nastupuje pak chybovost při úkolech a potíže s pozorností
- kolísání pozornosti (v rámci jednoho úkolu)

Tento text slouží pouze jako osnova předmětu, pro doplnění informací je nutné nastudovat doporučenou literaturu. PS

- střídání činností

Poruchy vnímání

- potíže odhadnout vzdálenost
- odkud přichází zvuk
- potíže v oblasti percepce

Poruchy emocí

- výkyvy nálad
- snížená frustrační tolerance (snášení neúspěchu)
- agresivita
- úzkosti, deprese
- nižší empatie a sebestřednost (nemám čas na potíže ostatních x impulzivita se může jevit jako nezájem o ostatní)

Další projevy

- potíže orientovat se v čase, v prostoru
- potíže s organizací činností, s vytvářením plánu (x alternativní přístupy)
- spí méně
- sourozenecká rivalita
- izolace rodiny
- neochota okolí hlídat dítě
- nepořádnost
- potíže zklidnit se při hře
- snadno se pro něco nadchnou
- nedomyslí následky činů
- samomluva (vnitřní řeč)

Doporučení pro rodiče:

- klidné prostředí
 - řád a pevné hranice, pravidla
 - důslednost
 - odměny x odejmutí výhody (jasně vymezit, zároveň „uhlídatelné“)
 - sjednocená výchova
 - soustředit se na kladné stránky
 - klidné pracovní místo
 - pochvala
 - volnočasové aktivity
 - časový plán a rozvrh
 - dohody (předem se domluvit – v úterý v 8 ráno bude uklizeno)
 - připomínání – neverbální komunikace
 - odchod do školy – plán pro využití např. koupelny
 - sourozenci – pokoj
 - time-out
 - zviditelnit čas, režim
- Např. Kuprev, Kupoz, Ropratem

ŠKOLA

- - úkoly psát vždy na stejné místo na tabuli, ponechat je zde co nejdéle (od zač. hodiny)
- - zasedací pořádek
- - vhodně vybavený interiér
- - místo pro „oddech“
- - pracovní místo dítěte
- - využívat názor, praktické věci, zkušenost dítěte

Tento text slouží pouze jako osnova předmětu, pro doplnění informací je nutné nastudovat doporučenou literaturu. PS

- - úkoly rozfázovat

Koncentrace

- Oční kontakt, oslovení
- Pokyny po částech, jednoduché
- Zadání v písemné podobě
- Vizualizace
- „uzel na kapesníku“
- Opakování, zapsání do notýsku
- Podpořit krátkodobou paměť (vizualizace, pomůcky)

Hyperaktivita

- Umožnit pohyb
 - Krátké přestávky
 - Střídání činností
 - Relaxace
 - Samomluva x citlivost na zvuky
 - Domluva, kdy může žák povídat
- Psychomotorická cvičení

Podpora sociálních vazeb

- Rozhovory („za co si Petřík zaslouží pochvalu?“, „co by musel udělat, aby dostal lepší hodnocení“?,...)
- Najít silné stránky dětí, umožnit zažívat úspěch
- Najdi si ve třídě někoho, s kým máš něco společného
- Práce s pravidly
- „omluva a domluva“ – máš právo se zlobit, ale nemáš důvod do někoho kopat
- Práce s emocemi
- Skupinové práce
- Techniky – semafor, teploměr, kreslení, smajlíci

Metoda Pěti P

- P – prolétnout (zběžné prohlédnout)
 - P – ptát se (vymyslet otázky k textu)
 - P – přečíst si
 - P – porozumět (shrnout podstatné, zodpovědět své otázky)
- P - pamatovat si (vše podstatné z celého textu)

Metoda SQ3R

- S (survey) – prozkoumat – přečíst nadpisy, zvýrazněná slova, ...
- Q (questions) – ptát se, co bych se chtěla dozvědět
- 3R – read – podtrhávat podstatné
- - recite – rekapitulovat důležité body
- -review – převyprávět vlastními slovy

PSYCHOFARMAKA

- Stimulancia a nestimulační léky
- Vliv na domácí přípravu do školy – dítě dokáže uplatnit to, co se naučilo
- Individuální vlivy a dávkování
- Stimulancia:

Tento text slouží pouze jako osnova předmětu, pro doplnění informací je nutné nastudovat doporučenou literaturu. PS

- Ritalin – účinnost cca 2-3 hodiny x Concerta – delší doba působnosti
- Nestimulační látky:
- Strattera – celý den, zlepšuje usínání, nezhoršuje tiky

PSYCHOTERAPIE – často KBT

Alternativy a doplnění:

- Videotrénink – nalezení spouštěčů chování
- Biofeedback – princip zpětné vazby, hra na monitoru a snímání EEG
- (ovládáno pouze vůlí)
- - nutno opakovat několik desítek sezení
- - „sebe-učení mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby“
- „návky“ chování, relaxace (návky), autoregulace chování
- Psychomotorická cvičení
- Svěpomocné skupiny

Tabulka 1. Typické příznaky v dětství:	Tabulka 2. Typické příznaky v dospělosti (a dospívání)
<p>Nepozornost</p> <ul style="list-style-type: none"> - obtížně se koncentruje na úkoly - nedokáže udržet pozornost - zdá se, že neposlouchá - nedokončuje započaté činnosti - vyhýbá se úkolům s velkým mentálním úsilím - je nepořádný - je roztržitý, ztrácí věci, zapomíná <p>Hyperaktivita</p> <ul style="list-style-type: none"> - neposedný, vrtí se, nevydrží sedět na místě - Pobíhá - vyrušuje, je hlučný, obtížně zachovává klid - pořád je v pohybu - mnohomluvný <p>Impulzivita</p> <ul style="list-style-type: none"> - nezadržitelný v řeči - odpověď vyhrkne bez přemýšlení - nedokáže čekat - přerušuje ostatní v činnostech, skáče do řeči 	<p>Nepozornost</p> <ul style="list-style-type: none"> - špatné plánování a nakládání s časem - problémy se započítím a dokončením úkolu, problémy přecházet mezi úkoly - prokrastinace – odkládání nepříjemných úkolů - vyhýbání se činnostem vyžadujícím soustředění <p>Hyperaktivita</p> <ul style="list-style-type: none"> - nepříjemný vnitřní pocit neklidu, potřeby stále něco konat - drobné příznaky zevního neklidu, např. poklepávání nohou, rukou - zapojení do mnohých aktivit, workoholismus - snadno se nudí a vyhýbají se situacím, kdy „není co dělat“ <p>Impulzivita</p> <ul style="list-style-type: none"> - nízká frustrační tolerance - časté změny zaměstnání, partnerů - rychlá jízda a pokuty za dopravní přestupky - rychlá rozhodnutí, netolerance nejistoty - skákání do řeči <p>Emoční dysregulace</p>
<p>ADHD od dětství do dospělosti MUDr. Pavel Theiner, Ph.D. Psychiatrická klinika FN Brno a MU Brno</p>	

Doporučená videa:

- <https://www.youtube.com/watch?v=pTK9rHqOOPs> - ADHD nekončí v dětství
- https://www.youtube.com/watch?v=OwSO_zhTxlg - Šance dětem
- <https://www.youtube.com/watch?v=T4Dtp1wcnjk> – dospělí
- <https://www.youtube.com/watch?v=0dlwOzpv3ng> – konference
- <https://www.youtube.com/watch?v=2NII9vdG7iA> – pohled matky
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Glx-JYdLZs> – jak poznat ADHD?
- <https://www.youtube.com/watch?v=WddfBzE1AuU> – dítě s ADHD

webové stránky:

www.nepozornidospeli.cz, www.adehade.cz

Literatura:

- Munden A., Arcelus, J., **Poruchy pozornosti a hyperaktivita.**

Tento text slouží pouze jako osnova předmětu, pro doplnění informací je nutné nastudovat doporučenou literaturu. PS

- Goetz, M., Uhlíková, P., **ADHD, porucha pozornosti s hyperaktivitou.**
- Mertin, V., **ADHD – pohled psychologa.**
- Michalová, Z., **Předškolák s problémovým chováním.**
- Jenett., W. **ADHD, porucha pozornosti s hyperaktivitou.**
- Žáčková a Jucovičová – naklad. D+H – více titulů
- Laver-Bradbury, Cathy; Thompson, Margaret; Weeks, Anne a kol., **Šest kroků ke zvládnutí ADHD**
- Drtílková, I.: **Hyperaktivní dítě**
- Hallowell, E. M., Ratey, J. J.: **Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti.**
- Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T.: **Respektovat a být respektován.**
- Miklasová, Š.: **Vzdělávání žáků s ADHD na 2. Stupni základní školy.** Masarykova univerzita Brno, katedra speciální pedagogiky, 2010, diplomová práce.
- Riefová, S. F.: **Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole.**
- Train, A.: **Nejčastější poruchy chování dětí.**
- Kopel, Klaus – **Skupinové hry pro život.**
- Erkert, A., **Hry pro usměrňování agresivity**
- S. Yarney – **Povím Vám o ADHD.**
- M. Antal, **To dítě je nepozorné.**
- C. R. Carter, **Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole.**
- K. Kopsová, **Jak se krotí tygr.**
- J. Škvorová, **Proč zlobím?**