



PROJEVY ADHD A RODINA

26.2.2018

KAZUISTIKA

Šestiletý Daniel byl od rizikového porodu na neurologii sledován pro abnormální nález na EEG a poruchy spánku. V posledním roce docházky do MŠ byly zřetelné známky hyperaktivity a neklidu, byly zjištěny nedostatky ve zvládnání úkolů, které měly být nácvikem pro školní práci, tréninkem pozornosti, vytrvalosti a samostatné práce. Proto byl odeslán na psychiatrické a psychologické vyšetření, kde byla zjištěna porucha pozornosti, hyperaktivita a normální intelekt.

Rodině byla navržena farmakologická péče, kterou rodiče přijali.

Daniel začal léčbou s Ritalinem ještě v posledním roce v MŠ. Matka však neinformovala personál MŠ, což může být rizikové, zde se to však osvědčilo. Učitelka chválila chlapce za velké pokroky a pozitivní změnu v chování. Do této doby byl Daniel mnohem častěji terčem kritiky.



Jaké 3 vlastnosti mám na dítěti rád?

Které věci potřebuji změnit?

Které věci jsou nejdůležitější změnit?

Čím začnu?

Co dítě motivuje?

PROJEVY, KTERÝCH SI RODIČ VŠÍMÁ

Skupinová práce





<https://www.youtube.com/watch?v=2NII9vdG7iA> – pohled matky

<https://www.youtube.com/watch?v=WddfBzE1AuU> – dítě s ADHD

KOJENEČEK, BATOLE, PŘEDŠKOLNÍ VĚK, ŠKOLNÍ VĚK

Kojenci

MUDR. DANA MAŇASKOVÁ

Výskyt dráždivostí

Narušení základních biorytmů spánku-bdění

Batolata a předškolní věk

Přetrvávající období vzdoru a divokosti

Školní věk:

- Neschopností vytrvalosti a koncentrace na daný úkol
- Chybami z nepozornosti
- Mimointelektové selhávání
- Neschopnost usměrnit pozornost k podstatným informacím

ADOLESCENCE

MUDR. DANA MAŇASKOVÁ

Pocity nervozity

Neschopnost setrvat u sedavých aktivit

Projevy impulzivity

Problémy se sebeovládáním

Riziko rozvoje delikvence

Agresivita nepatří k jádrovým příznakům ADHD

Pocity neúspěšnosti

Mohou se manifestovat komorbidní poruchy chování

PROJEVY ADHD – CO TRÉNOVAT

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, křečovité 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 (prázdniny – prázdnyny)

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 pozornosti
- kolísání pozornosti (v rámci jednoho úkolu)
- střídání činností

Poruchy vnímání

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

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)



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)

Co doporučíte rodičům za zásady práce v domácím prostředí?



DOPORUČENÍ PRO RODIČE

- klidné prostředí
- řád a pevné hranice, pravidla, pochvala
- důslednost
- odměny x odejmutí výhody (jasně vymezit, zároveň „uhlídatelné“)
- sjednocená výchova
- soustředit se na kladné stránky
- klidné pracovní místo – zvuky v pozadí? (Zentall, 2005 – nesmí jít o příkaz nebo výzvu)
- volnočasové aktivity

JAK NA DOMÁCÍ ÚKOLY?

- Plán a organizace
 - cílová dráha
 - vizualizace úkolů
- ohraničený čas – na úkoly a také na přestávky (vizualizace)
- pozitivní vztahové signály – úsměv, dotyk, pochvala a povzbuzení, přidejte se a
 - taky pracujte
- odměny – „snězte gumového medvídka“
- prostor pro ventilaci emocí – zároveň hranice
- dítě jako učitel
- smlouva, plán

ZAPOMÍNÁNÍ A CHAOS

- úkolníček – proškrtnout, když není úkol
- barevné složky
- nástěnka, lepící štítky, rozvrh (místo předmětu nálepka, co mít na stole)
- upomínací znamení, talisman

DOPORUČENÍ PRO RODIČE

- 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

KAŽDODENNÍ „RITUÁLY“

Ranní vstávání a večerní usínání – „expres“

Trezor na zlá slova

S humorem jde všechno lépe

„gumoví medvídci“

Prostor pro nadávání, vztek

Čas na „tatrunku“

Odměny

POMŮCKY

Emoce



Společenské hry



Co budu dnes dělat?



--	--	--	--	--	--	--	--



DNES JE	PONDĚLÍ •	ÚTERÝ •	STŘEDA •	ČTVRTEK •	PÁTEK •	SOBOTA •	NEDĚLE •
--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	--------------------

Marniee



MÉ SILNÉ JÁ

Silná stránka, kterou se vyznačuje někdo z členů mé rodiny:

Co na sobě oceňuji:

Nějaká událost, při níž jsem byl sám se sebou spokojený:

Kdy jsem udělal někomu něčím radost:

Něco, co se mi líbí na mém zevnějšku:

Vlastnost, která se mi na mě líbí:

Co se mi v poslední době povedlo:

Situace, v níž jsem prokázal odvahu:

Co si můžu říct, když si chci dodat odvahu a sílu:

TIPY PRO NAVOZENÍ BDĚLOSTI

- jasné světlo
- hlasitá a rytmická hudba
- změny poloh
- mnemotechnické pomůcky – „bdělý a čilý – jak v úlu včely“
- cvičení pro navýšení pozornosti – žonglování, křížení, skákání přes švihadlo, ...

TIPY PRO ZACHOVÁNÍ KLIDU

- tichá hudba, ztlumené světlo
- tlakové masáže
- relaxační techniky dýchání
- vypít čaj
- přestávka
- pomalé houpání

Výchovné styly?



CO RODIČE POTŘEBUJÍ?



<https://www.youtube.com/watch?v=1Glx-JYdLZs>



Doporučení rodičům

- Hranice!!!
- Láskyplné přijetí
- Zpětná vazba na chování
(„Nelíbí se mi, když někomu ubližuješ.“
vs. „Jsi zlý.“)
- Pozitivní motivace funguje lépe.
- Dost dobrý rodič
- Právo být naštvaný → ventilace emocí,
prostor pro sebe
- Sdílení s dalšími rodiči – podpůrné skupiny
- Praktické rady (viz učitelé)
- Strava: pozor na Ěčka a energetáky

- Časté chyby:
 - Přetěžování („Má přeci spoustu energie ...“)
 - Omlouvání diagnózou („On za to nemůže, má přeci ADHD.“)



MŠ



<https://www.youtube.com/watch?v=pTK9rHqO0Ps> - ADHD nekončí v dětství

https://www.youtube.com/watch?v=OwS0_zhTxlq - 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

http://www.pprch.cz/d/doc_file_188_5f7183c04e241e504784b73ba95673e2__pdf/Modelova-kazuistika.pdf - kazuistika

ZDROJE

Wolfdieter, J., ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou, rádce pro rodiče. Brno, Edika, 2013. ISBN 9788026601586

Winter, B., Jak na ADHD a problémy s pozorností. Brno, Edika, 2018. ISBN 978-80-266-1304-6

Rietzler S, Grolimund F, Jak se úspěšně učit s ADHD. Bratislava, Noxi, 2018. ISBN 978-80-8111-471-7