

# ADHD

---

Zuzana Masopustová

# Výchova dítěte s ADHD

---

Jak řešit „neposlušnost“:

- na dítě mluvit jen v kontaktu s ním – alespoň očním, ideálně i tělesném
- „optimalizace pokynů“ – dávat jen ty pokyny, o nichž víme, že si zvládneme trvat na jejich splnění
- vytvářet dojem důslednosti – tím, že řeknu jen to, na čem si trvám, nevzniká v dítěti dojem chaosu a nedůslednosti

# Pozornost

---

- přemýšlet nad tím, co může dítěti pozornost znesnadňovat (viz poruchy priorit pozornosti)
- všimnout si, co dítěti pomáhá se soustředit – někdy je dítě s ADHD schopno se soustředit pouze jen pokud vytváří alespoň nějaký pohyb – rozvíjet jeho strategie tak, aby byly funkční, ale společensky akceptovatelné
- když „odbíhá“ k jiným činnostem, myšlenkám, pozdržet ho a vést k „dokončení“ – „vidím, že už si chceš hrát s kostkami, tak ještě autíčko zaparkujeme a můžeš si vytáhnout kostky“
- tam, kde to jde, nahrazovat nutnost pozornosti stereotypy/automatismy – př. oblékání – trénujeme vždy stejně, třeba od kalhotek přes ponožky, tričko, kalhoty k mikině...

# Impulzivita

---

- být dítěti „za zadkem“ a přibrzdit ho fyzicky – podobně jako u batolete nespoléhat na jeho rozumovou vyspělost
- když dítě někam letí, přibrzdit ho, vést ho k tomu, aby např. řeklo, co jde dělat

# Jak řešit problémové chování?

---

- „problémové“ chování řešit a vyřešit na místě, tedy tehdy, kdy se děje
- nevyhrožovat tím, co se stane, když
- nevnímat „problémové chování“ dítěte jako záměr, schválnost
- záchvaty vzteku nejsou vhodným časem pro vysvětlování čehokoliv (ani dospělý zdravý člověk v afektu moc nevnímá).

# Jak řešit problémové chování?

---

- dítě potřebuje jasně vědět, co ANO a co NE
- mezi ANO a NE opravdu musí být rozdíl – něco mezi ano a ne povede v nejlepším případě jen k něco mezi vyhověním a nevyhověním, mnohem spíše však ke zmatku a zhoršení projevů
- nenálepkovat, ale poskytovat jednoznačnou a specifikovanou zpětnou vazbu

# Nevhodné chování

---

- vždy přemýšlet nad tím, o co se dítě snažilo – možná mělo vztek, ale možná se jen chtělo zapojit do hry a nevědělo jak
- popsat mu, co si myslíte, že chtělo udělat, vymezit se vůči tomu, jak to provedlo, a nabídnout mu, jak to, co chtělo, udělat jinak/lépe

# Agresivní chování

---

- je často důsledkem impulzivity a sociální a emocionální nezralosti
- mělo by být chápáno spíše jako projev bezradnosti dítěte
- můžeme vidět paralelu s chováním zvířete, které se cítí být v ohrožení – též jedná instinktivně agresivně a často zdánlivě nepřiměřeně
- je tedy adekvátní zacházet s agresivitou dítěte sice jednoznačně, ale být pro ně spíše průvodcem v krizi než vykonavatelem trestu



# Pocit ohrožení

---

- ohrožení dítě může cítit, přestože ho nedovede pojmenovat a přestože toto ohrožení není pro okolí patrné a pochopitelné
- pocit ohrožení často vychází z primárního nastavení dítěte
- je často posilován reakcemi okolí na dítě – zpětnou vazbou, které dítě dostává
- můžeme ho pozorovat v tom, jak dítě hovoří o ostatních dětech, lidech, okolním světě – všichni jsou zlí, zákeřní
- často se projevuje i ve hrách, kresbách apod.

# Negativismus

---

- NE bývá u negativistických dětí první reakcí na cokoliv – i na věci, které má rádo a na které by dle našeho přesvědčení mělo reagovat pozitivně
- problémem obvykle není ta věc či událost jako taková, ale to, že se změní stávající stav/činnost a dítě bude muset hledat mechanismy/způsoby chování, jak na tuto změnu zareagovat, jak se s ní vypořádat – což vnímá jako zátěž
- reakce okolí na projev negativismu dítěte je navíc sice obvykle nepříjemná, ale pro dítě předvídatelná, známá

# Negativismus

---

- negativismus je tedy pro ně často méně energeticky náročný, bezpečný, automatický, ego-obranný
- bývá často přítomen už od narození – rodiče negativistických dětí popisují, že měli dojem, že se na ně dítě mračilo už v porodnici
- v raném dětství se negativistické děti obvykle probouzejí s pláčem, bývají v příbuzenstvu neoblíbené, dráždivé a obtížně se adaptují na změny – např. jim dělá obtíže přechod z kojení na příkrmy

# Jak negativismu rozumět?

---

- jako známce přetížení
- jako volání o pomoc
- jako volání po zklidnění
- jako prosbě o útěchu a pochopení/empatii

# Proč negativismus vzniká?

---

- obvykle protože je dítě přetížené už pouhým žitím a cokoliv dalšího je pro ně zátěž, kterou nechce přijmout nebo které se snaží vyhnout – je to podobné, jako když jsme nemocní (s horečkou, úpornými bolestmi hlavy atd.) – též nemáme energii ani na věci, které nám běžně dělají radost, a často býváme nepříjemní i na lidi, kteří nám nic zlého nedělají

# Proč je dítě s ADHD přetížené?

---

- protože neumí odpočívat (aktivita a impulzivita zvýšená nad běžnou úroveň dítěte bývá obvykle známkou únavy)
- protože je přetížené „bojem“ se svými abnormalitami ve smyslovém vnímání (snaží se na něco soustředit, přestože ho kouše oblečení a přestože zářivka vydává nesnesitelný hluk)
- protože se dvě hodiny snažilo být hodné a nikdo to neocení, pak něco provedlo, a všichni o tom mluví – ono se cítí ukřivděné a ztratilo motivaci a energii se dále snažit

# Zacházení s negativismem, vztekem a agresivitou

---

- přijímat „oprávněnost“ emoce, „oprávněnost“ potřeby se takto chovat, případně projevat tuto emoci
- zároveň se ale umět vymezit, jasně sdělit dítěti, že např. zde ne nebo takto ne
- zakázaný způsob projevu vzteku nahradit jiným, nabídnout dítěti způsob, jak emoci vyjádřit přijatelným způsobem.
- tzn. NE: Vrat' se, až budeš hodný.
- ale ANO: Chápu, že se zlobíš, ale nekřič na mne.

# Empatie

---

- klíčem k úspěchu tedy jsou nejen hranice, ale i empatie a vyjádření empatie.
- jen obtížně se může zdařit problémové chování řešit, pokud mu neporozumíme – tedy pokud neporozumíme tomu, co tímto chováním dítě vyjadřuje
- vychovávám, ale snažím se porozumět
  - Co dítě asi cítí? (může se lišit od toho, co dává najevo)
  - Co potřebuje?
  - Co cítím já?



# Správná výchovná reakce = empatická reakce

---

- vždy v první osobě + vyjádření emoce, kterou dítě asi může prožívat + vyjádření pochopení + nastavení hranice
- Chápu, že tě to nebaví, ale musíš ten úkol dodělat.
- Víím, že se na mne zlobíš, ale neříkej mi krávo, řekni „zlobím se“.
- Nerozumím tomu, co se v tobě teď děje, ale budu ráda, když mi to řekneš.
- Mrzí mne, že jsi na spolužačku křičel. Vidím, že tě něčím naštvala, řekni jí (nebo mně) čím, ale nekřič na ni/neubližuj jí.

# Správná výchovná reakce = empatická reakce

---

- empatickou reakcí prakticky nikdy nic nezkazíte (pokud je skutečně empatická a upřímně míněná)
- je většinou lepší než doptávání se, vysvětlování, přesvědčování
- ukazuje na naši sílu (že nejsme situací pohlceni, že nejdeme do protitlaku, ale přicházíme s něčím sami...)
- je-li myšlena upřímně, otvírá cestu k jeho uším

**Děkuji za pozornost.**

---

[zuzana.masopustova@gmail.com](mailto:zuzana.masopustova@gmail.com)

[www.poradenstviprorodice.cz](http://www.poradenstviprorodice.cz)