

rádce pro rodiče a učitele

**100
tipů**



ADHD

PORUCHA POZORNOSTI
S HYPERAKTIVITOU

WOLFDIETER JENETT



edika.

Wolfdieter Jenett

ADHD

100 tipů pro rodiče a učitele

Edika
Brno
2013

ADHD

100 tipů pro rodiče a učitele

Wolfdieter Jenett, Dr. med.

Překlad: Milada Vlachová

Odborná korektura: MUDr. Petra Uhlíková

Ilustrace: Alice Trojanová

Obálka: Martin Sodomka

Odovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Wolfdieter Jenett „ADHS“

© 2011 by Ferdinand Schöningh, Paderborn

Authorized translation from English language edition ADHS 100 Tipps für Eltern und Lehrer.

Translation: © Milada Vlachová, 2013.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-0158-6

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem

Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16753.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

**ALBATROS** MEDIA a.s.

Obsah

Úvodní slovo odborné korektorky	8
Předmluva	9
Úvodní slovo autora	11

Zásadní myšlenky

Myšlenky	16
Tragédie za ADHD	16
Být koučem	17
Myslete i na sebe!	19
Moc myšlenek	24
Význam našich očekávání	26
Najít si spojení	27

Doma

Každodenní záležitosti **31**

1	Nejprve utřídit problémy	32
2	Postupovat podle plánu	36
3	Ranní vstávání	37
4	Odchod do školy	38
5	Jídlo a pití	39
6	Hádky mezi sourozenci	41
7	Televize a počítač	42
8	Herní konzole a mobily	43
9	Pomáhání a povinnosti v domácnosti	44
10	Jít večer spát	46
11	Zabránění konfliktu díky předvídavosti	47
12	Dohody s dítětem	48
13	Strategie připomínání	50
14	Systém odměňování	51
15	Negativní konsekvence	53
16	Oddechový čas – time-out	54
17	Rodinná porada	55
18	Společné cestování	56
19	Společenské hry a návštěvy	57

Domácí úkoly **58**

20	Časový rozvrh	58
21	Domácí pracovní místo	60
22	Rozvrh hodin a plánovací kalendář	61
23	Úkolníček	62
24	Domácí příprava	63

Psaní	64
25 Rukopis	64
26 Poloha při psaní	66
27 Psací potřeby	67
28 Motivace k psaní	68
29 Pravopis	69
30 Diktáty bez psaní	71
31 Se-stav-ování slov	73
32 Pravidla a oslí můstky	75
33 Korektury textu	76
34 Texty v domácnosti	77
35 Psaní ve škole	78
36 Osnovy textu a vzory	79
37 Gramatika	81
Čtení	82
38 Předpoklady pro čtení	82
39 Pomůcky na čtení	84
40 Vhodné texty	85
41 Efektivní procvičování	87
42 Rozumět přečtenému textu	89
Počítání	90
43 Číselný smysl a porucha počítání	90
44 Vizualizace a pomůcky	93
45 Číselná osa	94
46 Volba papíru	96
47 Zautomatizování jednotlivých kroků výpočtu	97
48 Zjednodušit počítání z hlavy	99
49 Vzorové příklady a vzorce	101
50 Matematika	103
Další učební strategie	104
51 Skici a komiksy	104
52 Myšlenková mapa	106
53 Notebooky	108
54 Opakování	109
Celková příprava	112
55 Informace pro školy	112
56 Vytvořit školní kulturu	114
57 Zařízení třídy	115
58 Pracovní místo dítěte	116
59 Spolupráce	117

Ve škole

Koncentrace

60	Zajistit vnímání	119
61	Učební styl u ADHD	121
62	Zlepšit emocionální podmínky	122
63	Aktivovat krátkodobou paměť	123
64	Udržovat dlouhodobou paměť bdělou	124
65	Chování o přestávce	125

Hyperaktivita

66	Nutkáni k pohybu	127
67	Klid a pozornost	128
68	Neposedné prsty	129
69	Zvuky a hluk	130
70	Psychomotorická cvičení	132

Rušivé chování

71	Zdržování a oddalování	133
72	Odmlouvání a opoziční chování	135
73	Přílišná sociální horlivost	136
74	Neposlušnost a spol.	137

Další aspekty

Mimořádné nadání

75	Zvláštní situace	140
76	Projevy mimořádného nadání	141
77	Rozvoj mimořádného nadání	143

Puberta

78	Chlapci a dívky	145
79	Svoboda a zodpovědnost	147
80	Samostatnost	148
81	Časový management	150
82	Nepravidelný spánek	151
83	Peníze a majetek	152
84	Stravovací návyky	154
85	Závislost na médiích	155
86	Kouření a alkohol	158
87	Sklony k násilí	159
88	Kontakty s policií	160
89	Přítel a „kámoš“	161
90	Zamilovanost a sex	163
91	Partnerské vztahy	164
92	Odborné vzdělávání	165
93	Únava z terapie	166

Pro rodiče

94	Pochopení rolí	168
95	Předvolání do školy nebo na jiný úřad	170
96	Vedení rozhovoru	171
97	Zdroje v rodině	173

Pro učitele

98	Protesty	176
99	Pracovní skupiny a kooperace	177
100	Škola a právo	179
	Perspektivy	182
	Doslov	183
	Internetové odkazy	184
	Literatura	187

*Když děti napomeněš, myslíš si, že jsi splnil svůj úkol. Víš, co se tím naučí?
Napomínání, můj příteli!*

Heinrich von Kleist (1777–1811)

Perfekcionismus nemá žádné děti.

T. S. Eliot (1888–1965)



*Věnováno radostem i trápením našich dětí: Marcovi, Olavovi, Bettině, Nilsovi,
Christině, Tilovi, Ulrike, Arnimovi a Anik.*

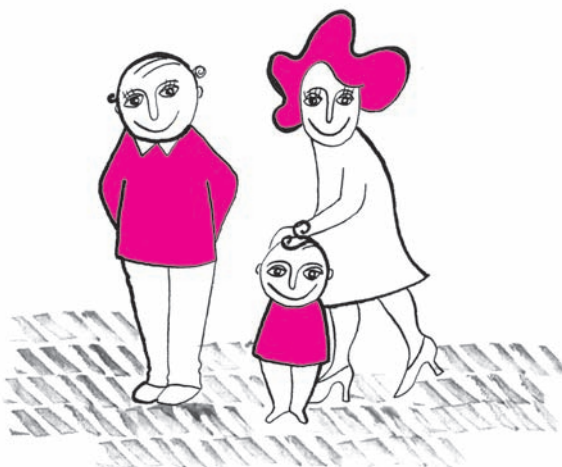
Úvodní slova odborné korektorky

Porucha ADHD je tradičně považovaná za problém především v oblasti vzdělávání, moderní chápání ADHD ale zdůrazňuje, že toto onemocnění ovlivňuje kvalitu života pacienta v celé šíři, zhoršuje sociální zapojení dítěte, uplatnění v profesním i partnerském životě, snižuje sebehodnocení, má dopad na fungování celé rodiny a blízkého okolí dítěte. Nejnovější epidemiologické studie dokládají, že příznaky mohou přetrvávat až u 60 % pacientů do dospělosti. ADHD je jedním z nejčastějších onemocnění, s kterým se dítě a jeho rodina dostávají do péče odborníků. Význam této vývojové poruchy podtrhuje i skutečnost, že Psychiatrická společnost České lékařské společnosti vydala doporučený postup psychiatrické péče pro léčbu ADHD.

Péče o děti s ADHD je dlouhodobým týmovým úkolem, na kterém se nutně musí podílet kromě specialisty na ADHD také rodina, učitelé, trenér a další osoby v okolí dítěte. Pozitivní stránkou ADHD je skutečnost, že tuto poruchu lze účinnou komplexní terapií v mnoha případech poměrně dobře ovlivnit a dosáhnout takového stavu, kdy ani přetrvávající příznaky nemají zásadní dopad na kvalitu života pacientů.

Následující text přináší vyčerpávající přehled přístupů k péči o dítě a žáka s poruchou ADHD, které mohou rodičům a učitelům poskytnout návod na hledání účinných strategií v péči o konkrétní dítě. Ne všechny postupy budou účelné u všech dětí, péče vyžaduje velkou trpělivost a vytrvalost, ochotu zkoušet a hledat účinné prostředky výchovy a vzdělávání a také schopnost udržet si optimismus, smysl pro humor a pozitivní vztah k dětem provázený zájmem vidět především kladné stránky dítěte, i když je provází časté problémy.

MUDr. Petra Uhlíková



Předmluva

Máte dítě a trpíte spolu s ním kvůli jeho poruše pozornosti? Pak vám prostřednictvím této publikace nabízím praktické rady vycházející z dlouholeté praxe.

Právě rodiče mnohdy vyhlíží do budoucnosti s obavami a někdy se ocitají na pokraji nervového zhroucení, když i přese všechno láskyplné úsilí za svým snažením nevidí výsledky. Až tak daleko to vůbec dojít nemusí!

Mnoho učitelů a učitelek na základní a v mateřské škole má pocit, že tyto divoké a neposedné děti zpochybňují jejich pedagogické schopnosti. Lze tomu zabránit.

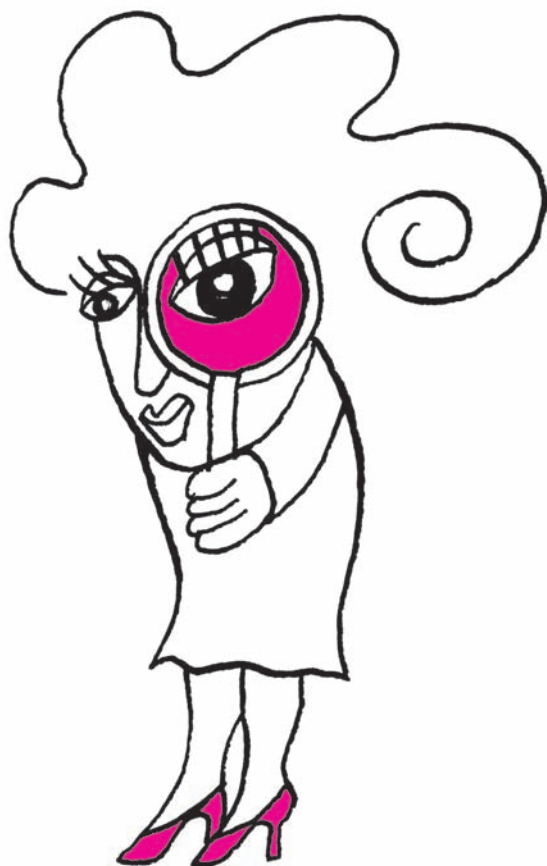
Lékaři a terapeuti stojí před časově náročným úkolem, při němž musí vypracovat multimodální plán terapie. Mé dlouholeté profesní zkušenosti mohou kolegům ušetřit spoustu času a námahy.

Na základě tisíce rozhovorů s dětmi s ADHD a jejich rodiči jsem sesbíral návrhy řešení, jež slouží jako orientace, jak s těmito dětmi zacházet. Přesto však tato kniha není výchovnou příručkou s jednoduchými recepty. Problémy těchto dětí vždy objasňuji v souvislosti s jejich psychickou zralostí, emocionálními vazbami, sociálními jistotami, ochotou se učit a vnějšími okolnostmi, jež při učení hrají roli.

Za prvotní podnět děkuji svým kolegům Claudii Ohlerové a Arminovi Bornovi; za povzbuzování, abych to nevzdával, Geoffovi Kewleyovi. Mé ženě a dlouholeté spolupracovnici velmi děkuji za celou řadu příspěvků a doplnění.

ADHD častěji postihuje chlapce než dívky. Pro lepší čtivost proto píšu o „něm“ nebo používám „on“, ale všechny výroky samozřejmě platí i pro dívky. Mluvíme-li o učitelích, mám pochopitelně na mysli i učitelky. Od používání tvarů ženského i mužského rodu, tj. genderově korektního vyjadřování (tak jako v úvodu této předmluvy) v dalším textu upouštím z ryze stylistických důvodů, aniž bych tím chtěl kohokoliv diskriminovat.





Stručně formulované rady vyžadují další odkazy.

Závorky () odkazují na literaturu, závorky () na literaturu vydanou v ČR.

[] odkazují na internetové stránky, / / odkazují na české internetové stránky.

{ } odkazují na jiné typy v této knize.

Očíslovaný přehled odkazů najdete na konci publikace.

Úvodní slova autora

Problémové děti existovaly odjakživa a každá epocha měla svůj vlastní způsob, jak si s nimi poradit. První jednoduchý návod, jak s „nezbednými“ dětmi zacházet, přinesla dnes již klasická kniha Heinricha Hoffmanna „Ježipetr“ (Struwwelpeter). Tehdejší černá pedagogika je dnes naštěstí již překonána. Jaká řešení však přináší současnost?

Problémové děti jsou většinou nešťastné děti. Jejich neštěstí má celou řadu příčin, které občas není snadné rozpoznat. Co je důvodem jejich trápení, ví ze všeho nejméně děti samy. Bez pomoci své problémy nikdy vyřešit nemohou. Ve skutečnosti je jejich problémové chování pouze neohrabaným pokusem, jak se vlastními silami vyhrabat z bahna.

I nadále tedy zůstává úkolem a povinností dospělých, kteří se podílí na jejich výchově, pátrat po původu jejich chování a vyzkoušet nejen teoretické, ale i praktické strategie řešení. Často se přitom, my dospělí, sami stáváme předmětem zkoumání. Toto zkoumání je neoblíbené, a tudíž není obecně akceptované. Bez našeho zapojení však osud dětí, které mají problémy s koncentrací, není možné změnit k lepšímu.

Nedostatek koncentrace zažil každý z nás na vlastní kůži. Je to něco naprosto přirozeného. Děti se nejprve musejí naučit, jak se soustředit. Občas si udělají přestávku nebo je v rozhodujícím okamžiku přejde chuť nebo – i to se stává – jsou prostě nevychované a vzpurné. O tyto každodenní situace v této knize nejde. Mluví-li o nesoustředěných dětech, mám na mysli notoricky nesoustředěné děti, které jsou nutkavě neklidné, rychle zapomínají, ztrácejí věci nebo jsou neobvykle zasněné. Příčinou je většinou psychiatrické onemocnění, přičemž se nemusí vždy jednat o ADHD, ačkoliv je to při těchto symptomech nejčastější diagnóza.

V první části této publikace se proto budu věnovat tomu, jak důležité je osobní nasazení všech zúčastněných a jaké předpoklady je třeba splnit, aby se dostavil úspěch.

Dalších kapitoly obsahují jednotlivé tipy rozdělené podle sociálních oblastí a obvyklých problémů.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou je geneticky podmíněná dispozice k neklidnému, rozťkanému, těžce předvídatelnému chování, které může obvyklá očekávání spojená s výchovou podrobit těžké zkoušce. Zdá se, že na rozsah potíží má velký vliv také prostředí a styl výchovy. S genetickými defekty si toto zjištění neodporuje, neboť funkce genu může být spuštěna či vypnuta na základě vnějších podmínek.

Abychom si dokázali s ADHD poradit, musíme pochopit, že se jedná o neurobiologickou poruchu mozku. Děti trpící ADHD jsou nápadné svou nepozorností, zvýšenou impulzivitou a občasným zvýšeným motorickým neklidem. Přitom jsou většinou veselé a bezstarostné a cítí se dobře. Mnoho z nich však postupně svou bezstarostnost ztrácí a třetina z nich trpí symptomy po celý život.

Podle nových vědeckých studií (2, 39) není, jak se zdá, rozhodující nedostatek pozornosti, nýbrž neschopnost ovládat své chování. Narušená je schopnost pozdržet bezprostřední reakce na momentální situaci a zvážit budoucí perspektivy. Dítě s ADHD má zhoršené vnímání času a délky trvání, tzn. že nedokáže využít své předchozí zkušenosti a budoucí očekávání k tomu, aby se v určitém okamžiku zachovalo adekvátně.

Zdravotní pojišťovny dnes diagnózu ADHD klasifikují jako nemoc. Je ale také možné brát ADHD z antropologického či psychologického hlediska jako variantu normy, přizpůsobit se a žít s ní.

Reakce okolí navíc způsobují, že se u dětí s ADHD zhoršuje pocit vlastní sebehodnoty, dochází k jejich sociální izolaci a také ke zkrácenému vnímání světa, čímž tyto děti velmi trpí. Celkově se vyvíjejí pomaleji a jinak, než jejich okolí doufalo. Jsou nezvykle citlivé a překvapují nás svými reakcemi. Nemyslí to zle, rády by byly jiné, ale neví, jak toho dosáhnout. Proto tyto děti potřebují naši pomoc.

ADHD nelze zcela vyléčit, ale je možné ji všemi dostupnými prostředky dobře zvládnout. Děti samotné, obzvláště ty mladší, po léčbě zpravidla netouží. Cítí se dobře a nerozumí, proč jsou ostatní tak „zvláštní“.

Ani s touto příručkou v ruce si nesmíte léčbu představovat jednoduše a rychle. Před zahájením léčby je nutné důkladně probrat životní poměry dítěte i celé rodiny a objasnit, jakým způsobem je možné život rodiny zlepšit. Je třeba promluvit si o vztahu mezi dítětem a rodiči. Plán léčby a její cíle by se zpravidla měly zaznamenat písemně. Cílem každé léčby ADHD je zmírnit následky rušivého chování dětí nebo jim zcela zamezit.

Prvními opatřeními je informování, psychoedukativní poradenství a rodičovský trénink. Cvičení na zlepšení koncentrace a hádanky mají malý účinek, lepších výsledků lze dosáhnout pomocí autosugesce, které se však v této příručce nevěnuji, neboť patří do rukou profesionálních terapeutů.

Léčba pomocí medikamentů není bezpodmínečně nutná, ale v mnoha případech je žádoucí a v několika málo případech nezbytná proto, aby vůbec bylo možné poradit a začít s tréninkem. Jde to i bez léků, ale v tom případě mnohem pomaleji. Výhledu na úspěch často brání čím dál tím větší rozdíl ve vývinu v porovnání se stejné starými dětmi, učební deficit a rostoucí sociální problémy.

Těm, kdo by si chtěli prostudovat obecné pozadí, z něhož vzešly mé rady, doporučuji studium odborné literatury zabývající se ADHD (1, 6, 10, 31, 67, 69) (1 – 5) /1–4, 18/ a zvláště pak dětskou psychologií (40, 46) (6–10), behaviorální terapií (3) a psychologií učení (33, 39, 77, 80) (11, 12).

Rodiče a učitelé často zažívají s dětmi trpícími ADHD situace, ve kterých v nich náhlé pocity vzteku či zlosti vyvolají reakce, které jsou jim při zpětném pohledu trapné a za něž se později stydí, ale jen málokdy se omluví. Abychom podobným situacím zabránili nebo aspoň omezili jejich počet, budeme se v této knize věnovat i zdánlivě banálním každodenním problémům. Z našich zkušeností víme, že nálady a záchvaty zlosti u dětí mnohdy vznikají právě díky těmto maličkostem.

Práce s dětmi s ADHD vyžaduje čas, trpělivost a energii. Ten, kdo si na tak vysoké nasazení netroufne nebo se z jiných důvodů nechce aktivně zapojit, k podstatě poruch chování nikdy nepronikne. Každý má bezpochyby právo se distancovat, ale tím pádem také ztrácí nárok na to, aby vyžadoval „normalitu“ a dobré chování. Právě v této oblasti mezi úkolem a postojem, jehož základem je ještě navíc pevně etablovaná struktura moci, dochází k sociálnímu vyloučení problémového dítěte a očerňování jeho rodiny.

Při psaní jsem se nechal vést myšlenkou vnést do rodinného života opět více radosti a pohody a přispět k tomu, aby učení těšilo a vedlo k úspěchu, přestože problémy dětí s ADHD nelze zcela sprovodit ze světa.



Zásadní myšlenky

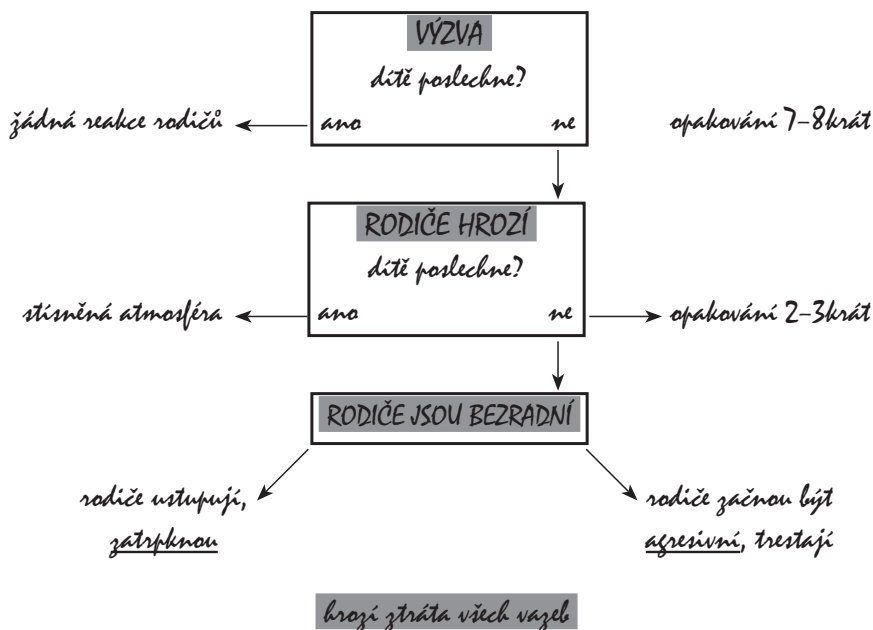


Myšlenky

Tragédie za ADHD

Problémy, které mají s ADHD samy postižené děti, jsou jen jednou stranou mince. Druhá strana mince ukazuje všechna kritická místa, se kterými se v souvislosti s onemocněním potýká okolí.

boj o moc versus výchova Chování mnoha dětí s ADHD je tak zarputilé a konzistentní, že „obvyklé“ nápravně-výchovné prostředky ze strany rodičů zůstávají bez účinku. Na půdě bezradnosti a bezmocnosti tak rodiče s dítětem svádí boj o moc. Na jedné straně naráží důslednost na vytrvalý odpor, na druhé straně vede ústupnost k vzrůstajícím požadavkům. Bezvýchodnost situace často eskaluje ve formě násilí. Nakonec tento začarovaný kruh nepřátelství zničí veškeré vztahy v rodině.



Také v 21. století drží rodiny emocionálně pohromadě matky. V případě, že jsou v rodině psychicky nemocné děti, leží na nich největší zátěž. Matka musí snášet většinu nepříjemných kontaktů: končí u ní 71 % všech stížností a naříkání a 56 % všech agresivních výstupů (49). Otcové fungují spíše jako „rozpačiti“ hosté a od konfliktů se drží dál. Problémy se stupňují a situace začíná být neúnosná. Rodiče v sebeobraně začnou postupně nespoutanému chování svého dítěte věnovat čím dál tím méně pozornosti, případně neshody přestanou vnímat úplně. Tato „adap-

tační slepota“ zasáhne všechny oblasti rodinného života. Nakonec rodiče neví, co jejich dítě dělá, kde je a s kým se stýká. Dítě tudíž přichází o rodiče, což může být velmi zdrcující (45).

Tento vývoj situace zatěžuje jednotlivce i skupinu mnohem více než zarputilé chování neklidných a nesoustředěných žáků. Zaobíráme-li se tímto tématem, ne- **sebepoznání**
jde tedy pouze o to, podpořit jednotlivce a už vůbec ne o nápravu pokažené škol- **jako**
ní kariéry, nýbrž o pochopení velmi komplexních souvislostí včetně nečekaného **předpoklad**
sebepoznání.

Trápení má hlubší příčiny, než je z nápadného chování zřejmé.

Být koučem

Děti s ADHD jsou ve společnosti neustále konfrontovány s obtížemi, které nejsou schopné samy vyřešit. Potřebují přátelského, neochvějného průvodce. Neznamená to však kamaráda, který nemá žádné požadavky a vše promine, ani ochranou ruku, která vše odpustí.

Rodiče se mnohdy nechávají vést pocity viny a strachem ze selhání. Učitelé mají často pocit, že je v jejich pedagogické kreativité omezuje školské právo, učební osnovy a školní řád.

Očekávání při výchově dětí s ADHD jsou často nerealistická, neflexibilní a příliš perfekcionista. O možnostech výchovy mají rodiče špatné informace. Cílem všech poradenských rozhovorů tedy musí být změna těchto podmínek.

Všichni zúčastnění musí pochopit, že za situaci způsobenou ADHD nikdo nemůže a že to není ničí vina. Osoby, jež se starají o děti s ADHD, musí mít pocit, že jsou s dítětem jeden tým. Důležité je řídit se heslem: „*Společnými silami to zvládneme.*“ Tento pocit sounáležitosti by neměl vycházet z blahosklonné tolerance a převahy, ale spíše z oboustranného respektu před existujícím problémem a odhodlání najít řešení.

vytvořit tým

Úkolem rodičů a učitelů při výchově není někoho někam „postrkovat“. Místo toho jsou předvídavými souputníky, kteří však nemusí spolu s dítětem „nastupovat do ringu“, ale jsou vždy u toho. Jejich fyzická přítomnost se odráží na celkové situaci. Jejich role, role kouče, připomíná lodivoda nebo dirigenta orchestru. Podobně, jako je možné naučit se navigovat či dirigovat, je také možné naučit se být koučem. Je však třeba zbavit se některých zažitých názorů a vyzkoušet celou řadu

nových možností. Jde tedy také o to položit kritické otázky i sám sobě a najít na ně odpovědi. Není to vždy jednoduché, ale možné to je! K dispozici je dostatek vědecky ověřeného materiálu [3, 12, 13, 36] a dobře vzdělaných poradců. Jako jakýkoliv proces učení to vyžaduje čas a cvik.

Neztrácejte ihned odvalu!

Jak se stát koučem? Co je nutné uvážit?

Je třeba splnit tři podmínky:

1. Musíte být **fyzicky přítomni**. Po telefonu nebo mezi dveřmi koučovat nemůžete.
2. Musíte si **udělat čas**. Vůbec ho nemusí být hodně, ale musí se – jak z pohledu dítěte, tak konec konců i z vašeho pohledu – vyznačovat vysokou kvalitou. Na tomto čase byste se měli jasně domluvit a vždy ho dodržet. Měli byste zamezit vyrušování. Zpočátku byste neměli hodnotit. Nemáte žádné konkrétní úmysly, určující jsou pro vás potřeby dítěte.
3. Musíte **znát sami sebe** a správně odhadnout své schopnosti. Často je dobré dělat si poznámky a vypracovat plán, ke kterému se můžete příležitostně znovu vrátit a promluvit si o něm.

Konkrétně se můžete řídit následujícími tipy. Udělejte si na ně čas: Ani Řím nebyl postaven za jediný den. Hlavně to nevzdávejte!

Dobrá kouč

- nikdy neztrapňuje,
- je přátelský a navazuje oční kontakt,
- požadavky a otázky formuluje jednoduše,
- zadává vždy jen jeden úkol najednou,
- hlídá čas (hodinky!),
- věci, které rozptylují, dává (beze slova) stranou,
- ví, že může být špatně pochopen,
- nikdy si nestěžuje,
- dohaduje se vždy přímo,
- pomáhá stanovit si cíle,
- je pozorný a povzbuzuje,
- zůstává věrný svému směru,
- ovládá **20 pravidel managementu chování**.