



## Děti s hyperkinetickou poruchou jsou jak z divokých vajec

*Rodiče malého Káji musejí být od rána do večera ve střehu. Nemine chvílka, aby kloučka nenapadla nějaká „divočina“. Tu strhne věci ze stolu, pak se bezhlavě rozběhne a zakopne. Cestou „smete“ malou sestřičku a celá příhoda skončí pláčem.*

Večer jsou všichni pořádně unavení. Kája patří mezi děti s hyperkinetickou poruchou. Podle odborníků jsou děti s touto poruchou nejčastějšími klienty dětských psychologů a někdy i psychiatrů. MUDr. Ivana Drtílková, která pracuje s dětmi s hyperkinetickou poruchou, uvádí, že problémy s chováním, které jsou s touto poruchou spojeny, se vyskytují u 5–8 dětí ze sta a že jsou mezi nimi častěji zastoupeni chlapci. O příčinách odborníci spekulují, mluví se o genetické zátěži, potížích v těhotenství. Jisté je, že pokud rodiče potká „nadělení“ v podobě malého divocha, mnohem víc než „hledání viníka“ potřebují pomoc s jeho výchovou.

Tyto děti bývají nápadně živé a velmi neklidné. Hyperaktivita je ale většinou samoúčelná, děti běhají „od něčeho k něčemu“ a nechají se unést náhlým nutkáním. Přitom paradoxně nebývají tak unavené, jak by jejich rodiče, kteří často umdlévají z nekonečného sledování svého potomka, čekali (a někdy i doufali).

Porucha s sebou nese i problém se soustředěním. Dítě nedokáže dokončit úkol, poletuje od jednoho k druhému a z nepozornosti „naseká“ spoustu chyb. Ani jednoduchá spojovačka mu někdy nejde tak snadno, jak bychom čekali. Děti

s hyperkinetickou poruchou jsou navíc velmi impulzivní. Najednou vyskočí a nechají se unést náhlým nápadem, nedokážou počkat, až na ně přijde řada, všude chtějí být první. Snadno si dokážou získat pověst třídního „šaška“ nebo „narušitele klidu“. Naštěstí dítě nemusí mít všechny příznaky, v některých ohledech může být jeho porucha mírnější.

### Jednotvárnost? Nic pro mě!

Děti, jako je Kája, nejvíce unaví, pokud se má věnovat jednotvárné, nudné činnosti. To potvrzuje i speciální pedagožka Zdeňka Michalová, která s dětmi, jimž říká „živáčky“, pracuje již řadu let. „Základní metodou je střídání forem práce. Přitom si ale musíme uvědomit, že tyto děti potřebují určitý režim, musejí vždy vědět, co je čeká. Proto je dobré střídat různé metody práce, pomůcky a podobně.“ Podobnou zkušenost udělali i rodiče prvňáčky Šárky. Blondatá holčička, která vypadá jako andílek, do vinku dostala opravdu silnou hyperaktivitu. Nepostojí, neposedí, u něčeho nevydrží. Proto byla první třída zpočátku docela boj. Navíc měla Šárka napoprve „smůlu“, protože narazila na učitelku, která pro její potřeby nenašla pochopení. Nakonec rodiče

### Patero pro rodiče a učitele hyperaktivních dětí

- To, že má hyperaktivní dítě problémy v dětství, neznamená, že je bude mít po celý život.
- Základní metodou je střídání forem práce.
- Tyto děti potřebují určitý režim, musejí vždy vědět, co je čeká.
- Je potřeba hledat, co dítěti vyhovuje a co ho motivuje.
- I neklidné dítě potřebuje vědět, že se mu někdy něco povedlo.

objevili jinou školu. Nejprve se obávali toho, že v nové škole mají i první učitelé (mají zde specialisty na tělocvik a výtvarné činnosti), ale Šárce tenhle styl naprosto vyhovuje. Jednotvárnost ji totiž opravdu vysílí, a změna učitele jí přinese nový podnět, který v ní probudí sílu k další práci.

Rodiče i učitelé, kteří mají na starost hyperaktivní dítě, musejí být především hodně tvořiví. Pokud by trvali na metodách, které se osvědčily třeba u starších sourozenců, mohli by se snadno dostat do slepé uličky. Je potřeba hledat, co dítěti vyhovuje a co ho motivuje, a toho se držet.

### S pochvalou nejdál dojdeš

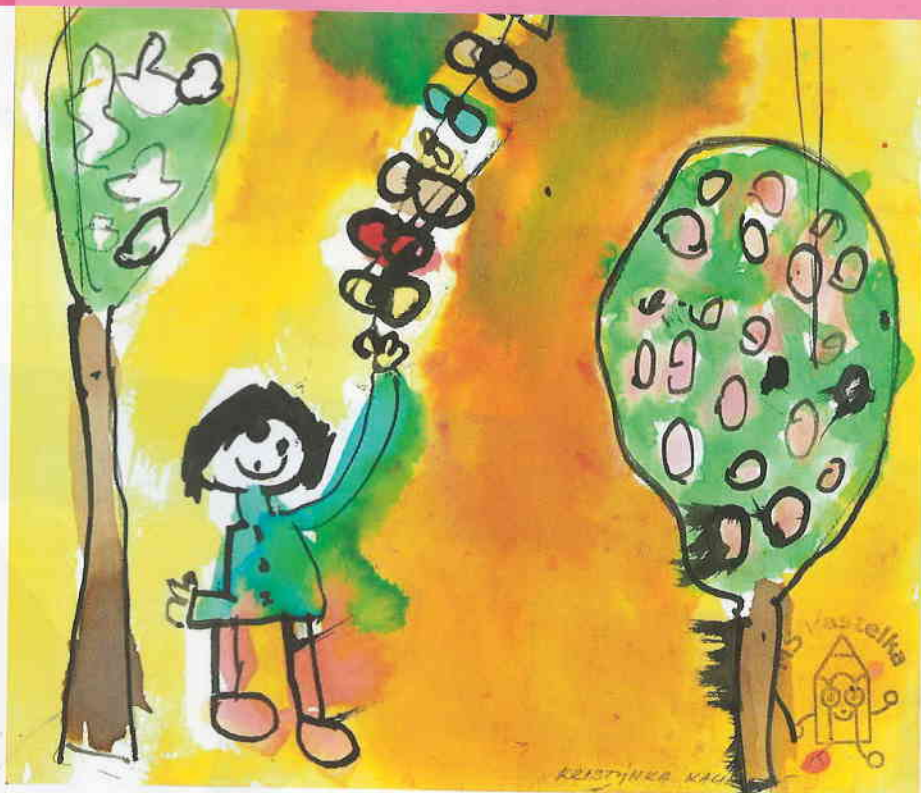
I neklidné dítě, které je jako z hadích ocásků, potřebuje vědět, že ho máme rádi a že se mu někdy něco povedlo. Proto bychom měli hledat alespoň něco malého, za co dítě pochválíme a dáme mu tak najevo, že se nesnaží marně. Ovšem pochvaly typu „to jsem ráda, že to není tak strašné jako včera“, dítěti moc na náladě nepřidají. Podle PhDr. Zdeňky Michalové lze každé dítě pochválit za něco určitého, i kdyby to měla být maličkost. Chvála navíc musí být adresná, zaměřená přímo na dítě a měla by obsahovat nějaký citový prvek. Dítě, které slyší, že něčím udělalo mamince radost, se o totéž možná pokusí znovu.

Pokud do svých výchovných snah přidáme cílenou pochvalu, možná se nám povede nejen dítě potěšit, ale také rozbít začarovaný kruh, do kterého se postupně dostaneme neustálým napomináním a upozorňováním. Speciální pedagožka Mgr. Hana Žáčková k tomu říká: „Dítě, které potřebuje více pozornosti a ví, že se mu jí nedostane, i když bude sebehodnější, začne vyvádět. A takový mechanismus se snadno upevní. Dítě pak ví, že se pozornosti dobere jedině po zlém. Tento mechanismus je strašně pevný a dlouho trvá, než se ho podaří odbourat. Také je třeba nějak korigovat sebestřednost těchto dětí, učit je, že na světě jsou i druzí lidé a že občas musejí počkat, být trpělivé, brát ohled na ostatní...“ Proto nechválíme „za každou cenu“, ale i tak se snažíme najít co nejvíce důvodů k ocenění.

Na druhou stranu bychom neměli zavírat oči před nevhodným chováním, kterého se hyperaktivní děti občas „dopustí“. Neklidné dítě nesmíme jen hlídat, ale taky vychovávat. Proto je třeba důsledně upozorňovat, jaké chování není správné, a spolu s dítětem hledat přijatelné způsoby chování.

### Jak na ně?

Rodiče malého Káji i dalších hyperaktivních dětí se často obávají nástupu dítěte do školky nebo do školy. Nejsou si jisti, jak jejich malý



Obrázek namalovala Kristýnka Kalinová z MŠ Pastelka, Milevsko

„divočák“ zvládne nový režim a všechny úkoly, které s tím souvisí.

Pro to, aby se hyperaktivním dětem ve škole či školce líbilo, lze udělat mnohé. Prvním velkým úkolem je vedení k důslednosti. Impulzivní dítě, které běhá od jednoho k druhému, mívá tendenci opustit rozdělanou práci a už se k ní nikdy nevrátí. Proto je dobré dávat dítěti úkoly, které jsou v jeho silách, a přitom ho vést k jejich dokončení. Není nic špatného na tom, že začneme s minimalistickým zadáním – dítě bude třeba dokreslovat tři detaily do obrázku. Pokud se po jednom z nich unaví, necháme ho odpočinout, dovolíme mu, aby si vyměnilo pastelku za fix nebo propisku, ale trváme na dokončení, které náležitě pochválíme. A postupně můžeme zvyšovat zátěž. Vždycky je ale třeba počítat s tím, že hranici nejde posouvat donekonečna.

Lze trénovat i další dovednost, která se dítěti ve školce a ve škole bude hodit – koncentraci. Existuje nespočet her a cvičení, která se na ni zaměřují, stačí jen vybrat to pravé. A nemusíme jen kupovat pracovní sešity nebo vymýšlet speciální úkoly. Koncentraci lze procvičovat i na procházce, na hřišti... Některé děti baví, když mají na procházce za úkol „hlásit“ každé červené auto nebo když hrají hru „co se tady změnilo“.

Dítě by také mělo mít prostor pro relaxaci. Ta u některých hyperaktivních dětí znamená pohybové vyžití – potřebují se prostě vyběhat. Jiné mají v důsledku hyperaktivity problémy zkoordinovat své pohyby, zakopávají, narážejí do věcí, a pohyb je moc nebere. I tehdy ale musíme

najít tu pravou metodu, která dítěti pomůže na čas „vypnout“ a nabrat síly.

Rodiče hyperaktivních dětí někdy trápí nejen to, že dítě může mít obtíže ve škole, ale přemýšlejí i nad tím, co z jejich dítěte vyroste. Speciální pedagožka Hana Žáčková má pro ně ale slova povzbuzení. „To, že má hyperaktivní dítě problémy v dětství, neznamená, že je bude mít po celý život. Záleží na tom, jak ho výchovně vedeme. Setkala jsem se s hyperaktivními dětmi, které byly ohromně milé, vstřícné, originální... Byly sice impulzivní, ale přitom prostě dobře vedené. Neměly poruchy chování, nikomu neublížovaly. Z hyperaktivních dětí mohou vyrůst úžasně dospělí; jejich porucha s sebou nese i vyšší pracovní výkon. Děti se musejí naučit pracovat samy se sebou, samy respektovat, že jsou rychle unavitelné... Tím, že mají více podnětů, protože stále těkají od jednoho ke druhému, jsou často i nápaditější než ostatní lidé. S hyperaktivním člověkem se prostě nikdo nenudí.“

Marie Těthalová

### Semináře Portálu – změna termínu

Semináře lektorované PhDr. Mgr. Zdenou Michalovou, Ph.D., se konají v pondělí **2. 11. 2015**. Kurz Problematika ADHD se koná v čase 9–12 hod. a kurz Poruchy chování v čase 13–16 hod.