

Zásady pro rodiče dětí s diagnostikovaným ADHD

Výchovné vedení dítěte s ADHD bývá náročnější než u jiných dětí. Klade větší nároky rodičů na toleranci k projevům dítěte, trpělivost, vytrvalost, důslednost. Tímto zvýšeným úsilím však lze zmírnit příznaky, ovlivnit, jak bude dítě zvládat a prožívat různé situace nejen v současnosti, ale i v dalším vývoji. Lze doporučit zejména tyto výchovné zásady:

- **Vytvořit láskyplné prostředí:** Dát najevo lásku k dítěti, aby vědělo, že ho máme rádi, i když někdy hodně zlobí. Součástí by mělo být porozumění, láska, odpuštění, navázání hlubokého pouta s dítětem (např. prostřednictvím společných prožitků). Ve výchově působí nejsilněji a nejúčinněji, má dlouhodobý efekt.
- **Soustředit se na kladné stránky osobnosti dítěte:** Umožnit dítěti prožít úspěch (většinou se setkává spíše s neúspěchy), oceňovat za to, v čem se mu daří. Posiluje se tím jeho sebedůvěra. Vhodné jsou zájmové kroužky, kde může dítě zažít úspěch, lépe realizovat své schopnosti, navazovat žádoucí vztahy s vrstevníky.
- **Naslouchat pocítům dítěte:** Mluvit s ním co nejvíce o tom, co cítí, prožívá, jak nese úspěch i neúspěch, jak se cítilo před a po proběhlém afektu (bez mentorování), jak prožívá chování svých kamarádů (sourozenců, rodičů), proč si myslí, že se tak zachoval atp. Dát najevo porozumění a podporu, pomoci mu zorientovat se v situacích, nabídnout řešení.
- **Klidné a jisté vedení:** Dítě se učí nápodobu chování rodičů, učí se od nich zvládat své emoce. Je důležité snažit si zachovat klid, rozvahu a jistotu i v emočně náročných situacích (je dobré se připravit na situace, které se mohou opakovat). Nervozita se na dítě přenáší a afekt ještě zhoršuje.
- **Zadávat jasné a stručné pokyny a instrukce:** Zajistit, že dítě vnímá (navázat oční kontakt, jemně chytnout za rameno), pokyny zadávat postupně, po jednom (předejít zapomenutí), dle potřeby.
- **Zajištění podmínek pro učení:** Zadávat kratší úkoly, činnosti častěji střídat (u menších dětí v intervalu do 10–15 min.), umožnit změny polohy při práci. Zajistit klid na práci, bez rušivých vlivů (na stole jen to, co dítě potřebuje k práci; rušivý může být také pohled z okna). Často je potřebný dohled rodiče. Učit je potřeba se průběžně, opakovaně upevňovat látku (aby nedocházelo k výpadkům z paměti). Vhodné je společně s dítětem rozvrhnout úkoly (sled, časovou náročnost) – podporuje spolupráci dítěte. Osvědčuje se využívání multisenzoriálního přístupu, tj. zapojení co nejvíce smyslů (zvýraznění a výpis důležitých pojmů na kartičky, poslech nahraného učiva, hlasité opakování, nákresy, schémata, praktické příklady...). Některé děti potřebují důslednější systém v zápisu domácích úkolů (předcházení zapomínání) – vhodné zavedení „úkolníčku“ s rozepsanými předměty pro každý den; dítě pak důsledně (ve spolupráci s učitelem) zapisuje úkoly nebo řádek proškrtne. Naučit dítě určitý systém v ukládání pomůcek do aktovky, vedení v systému ve věcech.
- **Jasná pravidla, hranice v chování:** Jde o vymezení prostoru, ve kterém se může dítě pohybovat (v chování, uspokojování potřeb). Podporují v dítěti jistotu, jsou orientačními body ve světě. Napomáhají vytváření pocitu vlastní hodnoty, úcty a respektu k druhým. Je také normální, že je dítě zkouší překračovat (zkouší své možnosti, sbírá zkušenosti). Důležité jsou jasné a konkrétní požadavky (ne jen být hodný). Vedle toho také nechat dítěti prostor k vlastní realizaci (volný čas, pohyb). Někdy je vhodná společná dohoda (zapojení dítěte do procesu utváření pravidel), která podporuje motivaci dítěte.
- **Pravidelný režim dne:** Dítě již od malička potřebuje určité stereotypy, „rituály“ (např. před spaním, při oblékání), přináší klid a jistotu. Když se dítě pravidelnému režimu naučí, lépe zvládá požadavky. Dítě s ADHD často potřebuje pomoci s organizací dne. Vhodné je např. pravidla a povinnosti napsat na viditelné místo (dítě může každý den odškrtnávat splnění). Dítě s ADHD někdy není schopné vyhovět požadavkům na dodržení časového limitu. Potřebuje proto vnější kontrolu (připomenout, nastavit budík apod.).
- **Důsledný přístup:** Dítě potřebuje vnímat rodiče jako pevnou autoritu, o kterou se může opřít; vědět, že co rodič řekne, to platí a vždy reaguje stejně. Zahrnuje také výchovnou jednotnost rodičů.
- **Upřednostňovat pozitivní motivaci, přirozené důsledky:** Pozitivní motivací je častá zpětná vazba, posilování pozitivního chování oceňováním (odměnami). Je efektivnější než tresty (zastavují negativní projev, ale neučí vhodné reakci), posiluje sebevědomí dítěte. Důležité je oceňovat i maličkosti, drobný pokrok, částečný úspěch (i pro něj musí někdy konkrétní dítě vynaložit hodně úsilí). Pro nácvik vhodného chování lze využít „bodovací hry“ – žádoucí chování odměňovat body, žetony – mají motivační vliv (lze se domluvit na „odměně“ za dosažení cíle). Přirozené důsledky

logicky vyplývají ze situace, posilují odpovědnost dítěte, učí řešení situace, např. splní úkol – stihne pohádku, může si jít hrát; něco rozbije – uklidí, přispěje na novou věc (dítě se podílí na nápravě). Trest by se měl používat zřídka (aby byl efektivní), odpovídat provinění, uložit ihned a jeden (dlouhodobé a neurčité tresty brzy přestanou fungovat – dítě si na ně zvykne).

- **Předcházet afektivním reakcím:** Je potřeba vysledovat situace, které často vyústí v afektivní výbuch dítěte. Tyto situace je vhodné „změkčit“, tj. např. místo strohého příkazu zvolit „jemnější“ výzvu (navodit příjemnější tón řeči); zamezit situacím, ve kterých k afektu dochází; odvést pozornost dítěte jiným směrem.
- **Adekvátní reakce na afektivní projev:** Pokud afekt již vznikl (a není ohrožující), je lepší nechat jej proběhnout a odeznít (může pomoci klidné slovo, pohlazení, obejmутí). Nevěnovat mu tolik pozornosti, jako když se zklidní (za zklidnění je vždy zvláště pochválit, aby si uvědomilo, že tento typ chování je správný). Za impulzivní jednání dítě netrestat, obvykle impulzivní jednání nemůže zvládnout. Po zklidnění dítěte je velmi důležité situaci rozebrat, v klidu si popovídat, vysvětlit, které způsoby chování jsou vhodné, a které ne (posilují se tím jeho sociální dovednosti).
- **Dostatek pohybového uvolnění:** Dítě s ADHD bývá většinou zvýšeně aktivní, velmi pohyblivé, neklidné, plné energie. Je vhodné jeho aktivitu nepotlačovat, ale nechat ji „vybít“ („vyběhat se, vyhrát si“), ve chvílích, kdy to jde, případně ji využít nějakým pozitivním způsobem. Vhodné zajistit pestré sportovní vyžití (dítě také rozvíjí motorické schopnosti). Myslet na to, že dítě často nevydrží být zcela v klidu (tolerovat určité projevy, např. neklid rukou a nohou při sezení).
- **Relaxace:** Je vhodná, pokud dítě projevuje únavu, velký neklid, nesoustředěnost, afekt. Někdy stačí jen chvilka uvolnění, zklidnění (při klidné hudbě, dechová uvolňující cvičení, jógová cvičení). Důležitý je také dostatečný spánek – usínání v pravidelnou dobu, klidný „rituál“ před spánkem (není vhodné sledování obrazovek – nabourává spánek).
- **Racionální výživa:** Kromě zdravého vývoje podporuje zklidnění dítěte. Zahrnuje zajištění pestré, pravidelné a vyvážené stravy bohaté na vitamíny, proteiny, minerály, „zdravé tuky“ (dostatek ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, pokrmů z ryb – bohaté na nenasycené mastné kyseliny atd.), dostatečný pitný režim (zavodnění organismu). Nevhodné jsou sladké a kofeinové nápoje, některé chemické přísady (mohou podněcovat hyperaktivitu, nesoustředěnost). Důležitá je pravidelná snídaně (podporuje dopolední soustředění).

Zdroje:

- <http://www.adhd-galen.cz/>
- JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a ŽÁČKOVÁ, Hana. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. Praha: D + H, 2017. ISBN 978-80-87295-24-3.
- KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana, NEVOLOVÁ, Dobromila a KOPŘIVOVÁ, Tatjana. *Respektovat a být respektován*. Praha: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Po dobrém, nebo po zlém?* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-6-0
- ROGGE, Jan – Uwe. *Děti potřebují hranice*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-330-7
- TAYLOR, John F. *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti: Rádce pro děti s ADHD a ADD*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0068-0