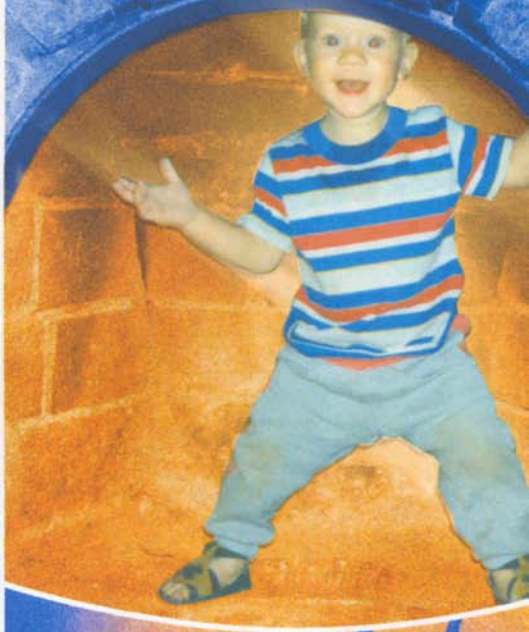


TRITON



- | hyperaktivní děti
- | hypoaktivní děti
- | domácí úkoly
- | zájmové kroužky

Proč zlobím?

lehká mozková dysfunkce
LMD/ADHD

Jaroslava Škvorová
David Škvor



TRITON

Proč zlobím?

speciální pedagog Jaroslava Škvorová

David Škvor

Poděkování

Poděkování patří všem rodičům a dětem, kteří se dokáží postavit svému postižení. Každý den svádí nelehký boj s překážkami. Výsledky jejich každodenní námahy se dostávají jen pomalu. Poděkování patří i těm rodičům, kteří našli odvahu podělit se o své osobní příběhy a tím pomoci i těm ostatním.

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Autor i vydavatel věnovali maximální možnou pozornost tomu, aby informace zde obsažené odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla k vydání. I když tyto informace byly pečlivě kontrolovány, nelze s naprostou jistotou zaručit jejich úplnou bezchybnost. Z těchto důvodů se vylučují jakékoli nároky na úhradu ať již přímých, či nepřímých škod.

Tato kniha, ani žádná její část, nesmí být kopírována, rozmnožována, ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Proč zlobím?

Autoři:

speciální pedagog Jaroslava Škvorová
David Škvor

© Jaroslava Škvorová, David Škvor, 2003

Cover © Renata Ryšlavá, 2003

Photos © Jitka Němcová Zdeňková, 2003

© TRITON, s. r. o., 2003

Vydalo Nakladatelství TRITON, s. r. o., Vykáňská 5,
100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-407-1

Předmluva

Rodiče, kteří nad svým dítětem lomí rukama, byli a budou. Ti, co mají problémové dítě, také. Dnes si stále více lidí myslí, že těchto dětí přibývá. Na tomto stavu se podílí mnoho faktorů: nedostatek času na dítě, zaměstnanost, nervozita i násilí, které dítě denně vidí v televizních pořadech.

Úvod

Neklidné, roztěkané, ve škole mluvící, impulzivní děti působí rodičům mnoho potíží. Jejich rodiče musí stále myslet na to, co bude následovat, musí být stále ve „střehu“, stále připraveni předvídat „co asi bude“, „co zase vyvede“. Rodiče se mnohdy za své dítě stydí, stále slyší, že je hrozné, že jim zase dělá ostudu, že s ním nemožno nikam jít, nikde se zastavit. Dítě s těmito obtížemi si za čas utvoří názor, že kdyby dělalo co chtělo – stejně se jim to líbit nebude, a tak vlastně potvrdí negativní očekávání ze strany rodičů.

Nejvíce však ovlivníme tyto děti my, dospělí. Především tím, že včas budeme hledat pomoc, neboť mnoho dětí, které „poruchou chování“ trpí v dětství a nedostalo se jim odborné péče, má potíže i v dospělosti. Selhávají v zaměstnání, v mezilidských vztazích, někdy mají i problém se zákonem. Tito dospělí jedinci neradi vzpomínají na dětství či na školní léta.

Děti s LMD (ADHD) jsou buď hyperaktivní (těch bývá více) nebo hypoaktivní (ty většinou nikomu nevadí). Tyto děti jsou často velice nepozorné. Nedokáží se na delší dobu soustředit jak na hru, tak na učení (nic je nebaví). Za každou cenu chtějí být středem pozornosti, ať to stojí, co to stojí – jsou impulzivní, nepřemýšlejí. Ne-



mají mnoho kamarádů, neboť nejsou schopny většinou zvládat pravidla společenského chování. Když už si kamaráda či kamarádku najdou, stěžují si jejich rodiče většinou na to, že „ten“ či „ta“ je ještě horší než jejich vlastní dítě. Toto všechno má za následek, že je rodič, škola, družina a čím dál více rodičů předškoláků nešťastných. Jedna matka se mi přiznala: „Nezvládám své dítě, nechci ho, život s ním je peklo.“

Všechny rodiče, učitele a vychovatele prosím, aby se snažili těmto dětem pomoci, zvedali jim sebevědomí, aby tak mohly tyto děti také prožívat radost a ne jen samé zklamání.



Co je to LMD, ADD/ADHD?

ADD je zkratka *attention deficit disorder*, což v překladu znamená porucha pozornosti. **ADHD** je zkratka pro *attention deficit hyperaktivity disorder*, opět znamená poruchu pozornosti, nyní však provázenou hyperaktivitou. U nás se také často setkáváme se zkratkou **LMD**. Tato zkratka znamenající *lehkou mozkovou dysfunkci* je dřívějším označení poruchy ADD i ADHD. Pojem LMD ještě nerozlišuje jedná li se o poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou či nikoli. Označení LMD je stále velmi časté i když neodpovídá MKN-10 (systém Mezinárodní klasifikace nemocí) ani DSM-IV (klasifikační systém vydaný Americkou asociací psychiatrů).

Výskyt ADD/ADHD

ADD/ADHD se mnohem častěji vyskytuje u chlapců než u děvčat. U děvčat se mnohdy ADD nerozpozná. U nich se projevuje spíše porucha pozornosti bez hyperaktivity (ADD).

Odborníci udávají, že 3–10 % dětí bývá postiženo ve školním věku. V odborné literatuře se často uvádí číslo o něco menší. V České republice je postiženo touto poruchou několik desítek tisíc dětí školního věku.

Dají se příčiny ADD/ADHD určit?

V současné době nejsou všechny příčiny těchto poruch známy. Stále však není u konce bádání o tom, jak funguje mozek a co ovlivňuje naši pozornost a učení. Proto u těchto poruch nelze zatím jednoznačně určit jejich příčiny.

Odborníci připisují možný výskyt především těmto příčinám:

- **Dědičnost, genetické příčiny**

V rodině se problémy s chováním a pozorností již vyskytly. Mnoho dětí má otce nebo matku, kteří měli obdobné problémy jako mají dnes oni. Vzhledem k tomu, že porucha má svůj původ v genech – nelze ji léčit. Je ale možné dítěti pomoci se s problémy vyrovnat.

- **Poškození mozku, problémové těhotenství či porod**

Jsou to většinou drobná poškození centrální nervové soustavy v raných vývojových obdobích. Traumata před porodem či krátce po porodu, úraz v kojeneckém věku, poškození CNS (centrální nervové soustavy) způsobují negativní projevy v chování i jednání dítěte. Dítě samo, bez vhodného působení, nedokáže své jednání a chování změnit. Velký vliv má i „dozrávací“ CNS – negativní projevy nejsou pak tak intenzivní. Je však nutné výchovné působení a ne se spoléhat pouze na dozrávání CNS samotné.

- **Užívání alkoholu a drog během těhotenství poškozují plod**

- **Otrava olovem – znečištěné životní prostředí**

- **Nedostatek dopaminu v těle**

Dopamin je chemická látka, která přenáší nervové signály. Nedostatek této látky má za následek nedostatek přenašečů. Moderní věda ukázala, že je možné pomocí léků posílit funkci neurotransmiterů (přenašeči signálů mezi neurony) a tím ovlivnit chování dítěte.

- **Reakce na stravu**

Vliv složení stravy a alergických reakcí na jídlo stále vyvolává mezi odborníky spory. Výzkumy však tuto teorii neprokázaly, přesto má mnoho zastánců. Za původce hyperaktivit se označují umělá barviva, konzervační přípravky, salicyláty. Dle zastánců této teorie by se tyto látky ve stravě hyperaktivního dítěte neměly objevovat.

Léky – farmakoterapie

Více než padesát let užívají hyperaktivní děti stimulanty. Na těchto lécích je uvedeno, že nejsou návykové a mají minimální vedlejší účinky. V odborné literatuře zatím nebylo popsáno, že by tato stimulacia ovlivňovala růst. U některých dětí se však mohou objevit tiky. Proto o této léčbě rozhoduje vždy lékař.

Ritalin – Nejpoužívanějším stimulantem pro léčbu ADHD je **metylfenidát**, známý pod názvem Ritalin. Vy-

zkumy neprokázaly, že je tento lék návykový a jeho užívání není spjato ani se stavy euforie. Přípravek posiluje účinnost neurotransmitérů (přenašečů signálů mezi neurony). Dítě je schopno se za 30–90 minut po podání Ritalinu lépe soustředit, impulzivita jeho chování se utlumí. Účinek léku trvá 3–5 hodin. U dětí, které užívají Ritalin se snižuje agresivita a posiluje se soustředění a ovládnutí se.

Dalšími léky jsou **dextroamfetamin** (Dexedrin), **se-molin** (Cylert).

Jsou tyto děti hloupé?

Většinou jsou to děti s průměrnou až nadprůměrnou inteligencí, těch s nadprůměrnou inteligencí v poslední době přibývá.

Problémy v rodině dětí s LMD (ADHD)

Hodně rodičů si stěžuje, že kvůli dítěti je opouštějí jejich přátelé, známí a dokonce je ohrožováno i jejich manželství.

Rodiče dětí s ADHD si často říkají, že již vyzkoušeli všechno možné i nemožné, ale jejich dítě se stále chová strašně. Je to příšerné, stěžují si rodiče, on (ona) je hrozný (hrozná) ve škole i doma. Ti méně upřímní nepřiznávají, co se doma děje. Stydí se za to. Dítě útočí nejen

na rodiče, prarodiče, ale také na sourozence. Toto vše má za následek možné manželské problémy, rodiče na sebe často křičí, hádají se. Takové dítě spí méně než ostatní a s tím pak souvisí neustálý hluk, ničení a rozbíjení věcí, hádky a nadávky. „Jedna jediná hračka není celá, vše je rozbité,“ stěžují si rodiče. Také mají pocit, že jiné rodiny se s nimi nechťejí přátelit. Chování jejich dětí je vyřazuje ze společenského života. Proto je nutné vyhledat pomoc odborníků co nejdříve.

Rodinná terapie

Terapeuti, kteří se tímto problémem zabývají považují ADHD (problém dítěte) za problém celé rodiny. Nehledají příčiny v dítěti, soustředí se na problém komunikace mezi všemi členy rodiny. Tato metoda je vhodná tam, kde jsou mezi příslušníky rodiny vztahy velmi napjaté nebo se rozpadají.

Součástí rodinné terapie je i individuální práce s dítětem. Terapeut může používat různé formy, například: hru, výtvarný nebo dramatický projev, hraní rolí.

Chtěla bych rodiče upozornit, aby terapii prováděnou odborníkem neukončovali, pokud nevidí hned výsledky k lepšímu. Tento proces je zdlouhavý a namáhavý – potřebuje hodně času, velké úsilí a značnou míru trpělivosti od obou stran.

Psychologové

Pokud se rodič rozhodne navštívit psychologa, je nejjednodušší zajít do PPP (pedagogicko-psychologické poradny), která spolupracuje se školou, do níž dítě chodí. Zde se dítě podrobí vyšetření, školní psycholog probeře situaci s rodiči i s dítětem a vyžádá si informace od třídního učitele. Celou situaci posoudí, vyhodnotí a rodiče seznámí se závěrem. Rodič má právo rozhodnout zda chce, či nechce zprávu (závěr z vyšetření) zaslat do školy. Obdrží též kopii této zprávy. Psycholog může, po dohodě s rodiči, doporučit i vyšetření na neurologii, psychiatrii, nebo si vyžádá zprávu o dítěti od pediatra (dětského lékaře). Může s dítětem přímo pracovat v PPP (pedagogicko-psychologické poradně) nebo ve škole, ale nikdy bez souhlasu rodičů.

Rodiče se nemusí stydět za to, že se jdou poradit k odborníkům. Jejich dítě s LMD (ADHD) je odlišné, jiné než ostatní a tak potřebuje odbornou pomoc. Nejsou špatní rodiče, jen potřebují být silní, aby to vše zvládli. Důležité proto je, zachovat si v každé situaci optimismus.

Poznáváte problém vašeho dítěte?

Nevydrží sedět na židli, vrtí se, zvedá nohy, kope do židle nebo stolu, houpe se na židli. Když stojí, neví co s nohama, rukama, kroutí se, padá, všemu se směje, i když to třeba k smíchu není.

Závěr z psychologického vyšetření.

Aktuální úroveň rozumových schopností je výjimečně vysoká. Chlapců je věstraně nadaný, má mnoho zájmů. Velice se snažil, aby došel co nejlepší výsledek.

Během celého vyšetření se projevoval u něj motorický neklid a nadměrná verbální produkce. Obekontrola je výrazně snížená.

Jamná motorika není ještě plně zrajá. Přímě má jednoznačné dyzgrafický charakter. Některá písmena jsou špatně tvořována. Dramatické chyby se však neobjevují. Pravděpodobně bude méně obratný v jemných motorických činnostech. Pozornost z důvodu až překotného myšlení kolísá.

Z anamnestických údajů a projevů lze potvrdit LMD, které se prezentuje tzv. hyperaktivním syndromem - tj. motorickým neklidem včetně verbálního, sníženou schopností sebekontroly, kolísavou pozorností, trvalým pocitem ohrožení vlastní osoby a méně rozvinutou jemnou motorikou.

Potvrzují, že se jedná o specifickou vývojovou poruchu chování. Rodinu v žádném případě nelze vinit za tzv. chyby ve výchově. Doporučují s chlapcem neiskusťovat, trvat na svých požadavcích, ale nezdědčovovat. V případě konfliktu mu sdělit, jak se má chovat, případně s ním situaci nacvičit. Pokud nemá úkol, pak trvat, že napsání. V hodnocení chování se řídte metodickým pokynem MDM - Hodnocení vývojových poruch učení a chování.

Budeme problémy sledovat postupně.

Všimneme si jeho aktivity (nadměrné aktivity)

- Nedokáže sedět na židli, padá ze židle.
- Pohybuje rukama, nohama, vrtí se.
- Při vyučování vstává, i když má sedět.
- Je velmi hlučné při všem co dělá.
- Mívá potíže hrát si v klidu.
- Musí stále mluvit, je upovídáné.

Budeme sledovat pozornost

- Ať mu říkáte cokoli, vypadá to, že vás neposlouchá.
- Nedokáže se soustředit.
- Snadno se dá vyrušit jakýmkoliv podnětem.
- Nedokáže dokončit započatou práci, není schopno postupovat dle předem domluvených pokynů.
- Dělá chyby z nepozornosti.
- Na jakýkoliv neúspěch reaguje neadekvátně, někdy i agresí.
- Co si nenapíše, neví. Zapomíná co slyšelo.
- Zapomíná nejen své věci (např. pomůcky, také části oděvů), ale i pokyny, které dostane. Nepamatuje si co kam dalo a proč, nepamatuje si co mělo udělat.
- Vyhýbá se práci, která vyžaduje soustředění.

Jak je to s emocemi a impulzivitou

- Porucha citů.
- Častá změna nálady (pláč, hned smích a naopak).
- Co ho napadne hned vykonává, udělá.
- Odpovídá dříve, než vyslechne celou otázku.
- Skáče druhým lidem do řeči, plete se do hovoru, i když není tázáno.
- Mění témata bezmyšlenkovitě, chvíli hovoří o něčem a hned o něčem jiném. Nemá zábrany mluvit o tom, co ho teď napadne, i když se to započatého rozhovoru vůbec netýká.
- Nevydrží vyčkat v klidu až na ně přijde řada, nedokáže stát v řadě.
- Rádo je středem pozornosti za každou cenu.
- Vůbec nedbá na společenské zvyklosti.
- Na běžný pokyn reaguje řevem, někdy i agresí, nejen slovní, ale i fyzickou.

Proč si dítě často vymýšlí?

- Nechce být stále napomínáno.
- Nechce být stále to nejhorší, přesto, že je neobratné a nešikovné.

Má dítě ještě jiné problémy?

- Nedokáže si zašněrovat tkaničky, zapnout knoflíčky (problémy s jemnou či hrubou motorikou).

- Jsou stížnosti z tělesné výchovy? Nezvládá to, či ono. Je neobratné, „neohrabané“.
- Ve výtvarné výchově nedokáže to, co ostatní děti.
- Písmo má neúhledné.

Tyto děti mívají často problémy s kamarády, nedokáží navázat přátelství.

Pokud se vám zdá, že vaše dítě má více takových problémů, jež jsou zde uvedeny, je potřeba vyhledat odborníky, kteří dítě vyšetří.

Teď si řekneme, co s takovým dítětem dělat.

Pokusím se vám popsat postupy, které se mně a rodičům mých žáků osvědčily. Začnu trochu netradičně, a to proto, že si mnozí z nás neuvědomují, že i zdravý jedinec musí situace řešit a zvládat.

Co si lidé pamatují – zdravý jedinec (většina populace):

- **10 % z toho co čtou**
- **20 % z toho co slyší**
- **30 % z toho co vidí**
- **50 % z toho co slyší a vidí**
- **70 % z toho co mluví**
- **90 % z toho co dělají**

Co je to komunikace?

Komunikace je proces sdělování informací a dovedností.

Jak komunikujeme?

- Verbálně
- Neverbálně
 - 7 % emocí vyjadřujeme slovy
 - 38 % emocí vyjadřujeme tónem hlasu – modulací
 - 55 % emocí vyjadřujeme mimikou
 - obličej
 - tvář
 - ruce
 - postoj (skleslost, mužnost)

Při neverbální komunikaci je velmi důležitá **gestika** (kulturně stanovená gesta) a **mimika** (sdělení výrazem obličeje).

Neméně důležité jsou:

- Pohledy – řeč očí
- Paraliguistika – akustické projevy řeči (hlasitost, barva hlasu)
- Kinezita – bezděčné pohyby hlavou, rukou, nohou
- Posturika – sdělení fyzických postojů
- Haptika – sdělení bezprostředního kontaktu (např. podání ruky)
- Proxemika – neverbální komunikace prostřednictvím vzdálenosti, sezení, přiblížení, oddálení

Role

Je velmi důležité si uvědomit **sociální role**.

Dítě: syn / dcera
sourozenec
vnuk / vnučka
bratranec / sestřenice
kamarád / kamarádka
žák / žákyně

Dospělý: muž / žena
manžel / manželka
otec / matka
rodič
syn / dcera
dědeček / babička
kamarád / kamarádka
mileneček / milénka
strýc / teta
role v zaměstnání

Kolik může zdravý jedinec zvládnout sociálních rolí?

Dítě může zvládnout dobře asi tak 2–3 role. Dospělý dobře zvládne asi tak 6–8 rolí. Více než 10 rolí zdravý jedinec nezvládne.

Snahou nás všech (rodičů, učitelů, vychovatelů) je pomoci dítěti zvládnout obtíže a dosáhnout toho, aby se dítě, až dospěje, zapojilo do života co možná nejlépe.

Často se problémovým dětem doporučuje, aby napsaly pouze část úkolu, část cvičení, část diktátu, protože jsou pomalejší, méně se soustředí a dlouho u práce nevydrží. Ale je to dobré pro život? Budou i ostatní v budoucnu brát takové ohledy? Říkám rodičům, přece nechcete, aby si váš syn nebo dcera málo vydělali. Žádný zaměstnavatel jim nedá peníze, když budou polovinu pracovní doby odpočívat. Společně se musíme snažit je k tomu dovést. Nevidím řešení v tom, že se těmto dětem úplně vše ulehčí, ale v pomoci najít odvahu vytrvat a práci dokončit, i když s větším úsilím, najít důvěru v sebe sama.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.