

U hyperaktivních dětí je školka v „první linii“

Máte ve školce hyperaktivní nebo hypoaktivní děti? Je pro vás jejich vzdělávání nelehký úkol? Jako učitelky často stojíte v „první linii“, obrňte se proto sebevědomím a zjistěte, jak být oporou hyperaktivního dítěte.

PHDR. TOMÁŠ NOVÁK

Pocit „nezvládám“ bývá u rodičů hyperaktivních dětek častý. V psychologické praxi jsem se setkal se stovkami otců a (častěji) matek, kteří trpěli specifikou svého mimo jiné hyperaktivního dítěte. Nikoliv ojediněle jsem slyšel o obvykle mužské, málem až fobické hrůze z návštěvy třídní schůzky u synka. Dotyční se ze školy vracejí domů s pocitem trestu na pranýři. Někteří opilí, jiní vzteklí, další depresivní. Mnozí proklamují: „Tam víckrát nejdu!“ Všichni znechucení.

Znám deníčky i žákovské knížky červenající se poznámkami typu:

- „Vyrůsuje, pokřikuje v hodině, zabývá se vším možným, jen ne tím, co se probírá v rámci výuky.“
- Houpe se na židlíčce přes opakovaný zákaz.
- Hlásí se, i když neumí, pokřikuje.
- Z plnicí tužky si udělal dělo a papírové náboje střílel, místo aby psal.
- Vysvětlete prosím synovi, že má v rámci vyučovací hodiny dělat jiné věci než opakovaně zhasínat světlo a při tom kvokat.“



Mezi osvědčené výchovné postupy patří:

- Žádná kaše se nejí tak horká. Stačí zvládnout první ataku zklamání a vzteku. Počítat do deseti. Zajít do koupelny a opláchnout si spánky vodou.
- Přeznačkování: Vše zlé je k něčemu dobré. Namátkou – dítě odmlouvá, což mimo jiné znamená, že má bystrý postřeh, dobrou slovní zásobu, není bázlivé a nemá přehnaný respekt k autoritám.
- Vzpomínky na vlastní minulost: Chování problémového dítěte se může podobat tomu našemu kdysi dávno. Ne nadarmo se říká, že vnuci jsou pomsta prarodičů dětem.
- Perlička na dně: Myšlenky na to, co dítě provedlo, se pokuste nahradit přemýšlením o jeho dobrých stránkách.
- Být na sebe hodný: Můžete se pochválit, co všechno vydržíte, a postarat se pro sebe o dostatek drobných radostí, jako jsou knížky, zahrada, CD...

Co by měli rodiče zajistit:

- Podporovat sebeúctu a tendenci dítěte užít si života „v pohybu“ a nebrzdit ji vlastními obavami.
- Brát dítě takové, jaké je. Nenamlouvat mu, že je chudinka, ale samozřejmě ani že je vyvrhel třídy či rodiny.
- V rámci možností jej vést k převzetí zodpovědnosti za svůj život.
- Vytvářet podmínky, aby jednou mohlo využít na maximum své možnosti a schopnosti.
- Na základě konzultace se školou a dětským psychologem je vhodné zjistit, zda dítě netrpí některými z mimointelektových příčin neprospěchu („dys-“). Pokud ano, je třeba zajistit patřičná vyšetření a individuální klasifikaci.

Anebo taky: „Vyskočil z otevřeného okna na ulici a jen zázrakem se mu nic nestalo.“

Po seznámení s obdobnými sděleními jsem se rodičů ptal:

„Vzpomeňte si – co se dělo, když jste s ním jako s malým šli na procházku a široko daleko byla jen jedna jediná louže?“

Odpověď, na kterou se dalo vsadit, zněla: „Tak to do ní určitě spadl...“

Co je dnes jinak?

Rozdíl mezi dneškem a minulostí ovšem spočívá v něčem jiném. **Přibývá stížností na děti – zejména chlapce – z mateřských škol.** Čtenář, který si povšiml výrazné převahy mužského rodu v rámci popisu daných problémů, se nemýlí. Jako poměr takto stigmatizovaných chlapců a dívek se sice uvádí

Psychologové léta optimisticky tvrdili: „Až mu bude patnáct, zklidní se. Situace se zlepší, nervová soustava dítka dozraje, je třeba vyčkat.“ K jistotě má taková prognóza dost daleko.

Nejeden dálkový student původně „z hadích ocásků“ dokáže systematicky studovat až po čtyřicítce. Nejeden třicetiletý tátá od rodiny se chová, jako by neměl žádné závazky.

V lepším případě bývá po čtyřicítce v daném směru lépe, v horším náprava vyžaduje spíše desetiletí než rok.

Muži i ženy spadají v mládí do spektra chování v rámci syndromu hyperaktivity se rozvádějí častěji než ostatní. Častější bývá i těkavost

Myšlenky
na to, co dítě provedlo, se pokuste nahradit přemýšlením o jeho dobrých stránkách.

toužící, leč nepříliš obratné děti poprvé zazněl roku 1940. Od sedmdesátých let minulého století se užívá modernizovaná podoba lehká mozková dysfunkce (LMD).

Následovala i další označení, zatímco dnes se nejčastěji hovoří o **poruše aktivity a pozornosti**, eventuálně o **hyperkineticke poruše chování**.

Ve shodě se současnou mezinárodní nomenklaturou je zkratka **ADHD**, jež odpovídá prvním písmenům anglického výrazu značícího v překladu „syndrom deficitu pozornosti a hyperaktivity“.

Hyper versus hypo

Charakteristický je **neklid a porucha pozornosti**, odborně řečeno „neschopnost selekčního procesu zaměřujícího pozornost k nejpodstatnějším informacím“.

Dítě s jistou nadšákou „vnímá vše“, neumí si vybrat. S tím souvisí určité psychické napětí, které se nejlépe redukuje pohybem, nicméně míra nešikovnosti a pohybové zbrklosti je zde velká.

Děti popuzují okolí, jsou neukázněné a zlobí, což ovšem souvisí s **emoční labilitou**, nadměrně emoční reakcí na pocity nudu. Typická je i zbrklost ve stylu „napřed jednám, a pak teprve myslím“. Posléze je dítě třeba i zděšeno tím, co provedlo, ale to již bývá na změnu pozdě.

Složité je to i s dříve hojně užívaným pojmem „zapojení do kolektivu“. Děti tohoto typu po kamarádech touží, chtějí, aby je vrstevníci přijímali, mívali však smůlu. Reakcí na odmítání a na nemožnost stát se hvězdou sociálních skupin bývá šaškování, negativismus, drobné i větší provokace.

Chybí rovněž **odhad času a časových vztahů** vůbec. Řeknete: „Můžeš

„ Pokud komplikovanou situaci zvládají blízcí dítěte, i ono obvykle svůj handicap přijímá. Nehledejte proto viníka!“

3 : 2 nebo 2 : 1, což nepředstavuje takový rozdíl, ale projevy a **výstřelky chlapců bývají nápadnější**. Celkově zastoupení v populaci není zanedbatelné: Hovoří se o 2–12 % chlapecé populace, dle přísnosti použitých kritérií.

v navazování erotických a sexuálních vztahů neboli promiskuita.

Lehká dětská encefalopatie (LDE)

Tento klasický název pro neklidné, roztekané, nesoustředěné, po pohybu

se jít proběhnout, ale za hodinu se vrat.“ Jenže dítě vnímá jen první část věty, a i kdyby vnímal také druhou, časový limit neodhadne a na hodinky se podívá zapomene. Poměrně běžné jsou tzv. mimointelektové **poruchy čtení, psaní, počítání**, ono známé „dys-“.

Klinický obraz popisovaného syndromu má na první pohled dvě zcela odlišné varianty. O „živém stříbru“ a „dětech z hadích ocásků“ hyperaktivního typu jsme již hovořili. V daném rámci však existují i děti hypoaktivní: Působí líně, jakoby bez zájmu, těžkopádně. Než se pustí do školní práce, vyučovací hodina končí.

Žádná instituce nemůže za trápení s hyperaktivními, ba ani s hypoaktivními dětmi. Škola hráje spíše roli katalyzátora. A škola mateřská je „v první linii“.

Tresty zde nepomohou. Sadistické postupy děsí – a přitom se objevují, i když výjimečně. Obviňovat se z neschopnosti a mučit sám sebe je též k ničemu. Jak zahánět eventuální úvahy o výchovné neschopnosti?

Zodpovědný rodič mezi mlýnskými kameny

Zodpovědný, seriózní rodič to se svým encefalopatickým potomkem snadně nemá. Na jedné straně ho trápí jeho problémové chování, na straně druhé obviňuje i sám sebe. Co když při výchově něco zanedbal, kladl na něco malý důraz a něco jiného přecenil?

Složité je to i s dříve hojně užívaným pojmem „zapojení do kolektivu“. Děti tohoto typu po kamarádech touží, chtějí, aby je vrstevníci přijímali, mívali však smůlu. Reakcí na odmítání a na nemožnost stát se hvězdou sociálních skupin bývá šaškování, negativismus, drobné i větší provokace.

„Berte dítě takové, jaké je. Nenamlouvejte mu, že je chudinka, ale samozřejmě ani že je vyvrhel třídy či rodiny.“

Tento malý člověk představuje složitého člena rodiny. Někdy je **nadměrně izolován, jindy až příliš chráněn**. Poměrně často se dostává do role obětního beránka. Jak už to ovšem u obětních beránků bývá, pokud se problémy s nimi vyřeší, nastanou v rámci rodinného systému další – jiné a jinde.

Jak dítě chránit před zbytečným tlakem?

Začněte u sebe: Pokud komplikovanou situaci zvládají blízci dítěte, i ono obvykle svůj handicap přijímá, příliš o něm nepřemýšlí. Jinými slovy: **Nehledejte viníka!** Jednak jsou příčiny stavu komplexní, a navíc určit viníka znamená nebezpečné zjednodušení. Kdo může za stres matky v těhotenství, těžký porod či za to, že paní učitelka hlásá „škola bez kázně je jako mlýn bez vody“ a neklidný žák ji vyvádí z míry?

Další z mlýnských kamenů se jmenuje **dědičnost a anamnéza**. Zvláště v mužské linii mnohdy platí „jaký otec (před lety), takový syn (nyní)“. Pohled očima životní historie připomíná možnou souvislost s horším psychickým stavem matky v raných fázích vývoje plodu, s obtížemi při porodu a brzy po něm. Spojitostí však existuje nepřeberné množství, třeba s častými záněty středního ucha brzy po narození.

Málem všechno může souviseť se vším. Záchranným kruhem mezi mlýnskými kameny kritiky se mohou stát **výchovné rady, jak problémovým dětem pomocí**. Generacím po dlouhá léta usnadňovaly život tzv. Matějčkovy letáčky, souhrn doporučení pro rodiče i učitele napsaný Zdeňkem Matějčkem a vydávaný v minulosti opakováně někdejším Ústavem zdravotní výchovy a různými poradnami.

Vy, rodiče i učitelé, to máte těžké. Společně si můžete uvědomit, že ani dítě to nemá snadné – a podporovat se vzájemně. Věřte, zázraky se nedějí, ale soubor naznačených rad pomáhá. A to i tehdy, pokud potomek nepatří mezi „LDELMDBDMMDADDADHD“, což jsou zkratky označující v posledních 70 letech děti z hadích ocásků. ■

Autor je psychologem.

Matějčkovy letáčky mimo jiné doporučují:

- klidný přístup k dítěti, povzbuzení, pochvalu i za maličkosti;
- dbát, aby se nenaučilo něco špatného, předcházet jeho chybám;
- odnaučování chybného je těžké; využívat se má zájmů, vědět, že pohyb je lék;
- tresty za neklid situaci jen zhoršují;
- deplotání nepomůže dětem ani rodičům;
- spolupracovat se školou.