



# ADHD v sukních

*Téměř v každé třídě základní i mateřské školy se setkáváme s dětmi – většinou chlapci, které pro jejich hyperaktivitu a impulzivitu nelze přehlédnout. Rodiče a učitelé bojují s jejich neklidem. Když se ADHD objeví u dívky, bojuje se svým neklidem většinou ona sama. U dívek má totiž tato porucha většinou jinou podobu.*

Demonstruje se častěji právě poruchami pozornosti, kognitivními deficity, potížemi s rozhodováním, sociální komunikací a oslabenou volní složkou. Projevy hyperaktivity nebývají tak časté jako u chlapců. Velké množství dívek s ADHD (uvádí se 50–70 %) tedy nebývá správně diagnostikováno. Mnohdy se o jejich potížích nikdo nedozví a ony zůstávají se svými trápeními samy. Rodiče a učitelé z nich často mají zvláštní pocit, něco se jim na nich „nezdá“, ale nedokážou přesně popsat a rozpoznat, co. Dívky tedy žijí se svými potížemi dál. V průběhu dospívání a dospělosti se u nich mohou objevovat další přidružené problémy. Tato děvčata se tedy ocitají v začarovaném kruhu nezdařených pokusů, neúspěchu, nepřijetí od okolí i od sebe sama. Dívky, u kterých se projevuje forma ADHD s převahou hyperaktivity a impulzivity bývají zase velmi negativně hodnoceny jak vrstevníky, tak dospělými – u chlapců je jistá míra zlobení obecně očekávána. Když se ale

takové chování objeví u dívky, je to sociálně nepřipustné.

ADHD se tak promítá do celého života děvčat a žen. Včasné rozpoznání a správný přístup pomůže předejít vzniku přidružených potíží nebo je alespoň zmírnit (poruchy příjmu potravy, rizikové sexuální chování, zneužívání návykových látek, deprese, potíže v zaměstnání a partnerském životě). Podívejme se tedy na to, jak se projevuje ADHD u děvčat od předškolního a školního věku, zaměříme se na jejich prožitky a potřeby.

Jak už bylo uvedeno, ADHD u dívek má svá specifika. K. Nadeau a P. Quinn (2006) dělí dívky s ADHD do čtyř skupin:

**1. TYP – Výborné studentky se skrytými problémy.** ADHD u těchto dívek je velmi obtížné identifikovat. Bývají vysoce inteligentní, se stimulujícím rodinným zázemím. Jsou

velmi zaměřené na výkon a svou snaživost a píli zakrývají své potíže se soustředěním, plánováním a organizováním práce, studia i života. Jejich potíže se začínají projevovat až ve vyšších ročních, kde z důvodu velkého množství učiva přestávají zvládat nároky. Reagují na to depresemi, úzkostí, sociální izolací.

### 2. TYP – Zasněné dívky.

Tyto dívky své potíže s pozorností demonstrují denním sněním, úniky do fantazie. Mají potíže s dokončováním úkolů, často zapomínají, pracují velmi pomalu, nedokážou být při řešení úkolů flexibilní.

**3. TYP – Uповidané dívky.** Tyto dívky se projevují velkou upovídaností, intenzivně vyhledávají sociální vztahy, nedokážou je ale udržovat. Mají potíže rozlišovat emoce druhých lidí, orientovat se v jejich chování. Dělá jim potíže naslouchat, často skáčou ostatním do řeči. Mají potíže s předvídaním chování druhých a také jejich chování je často nepředvídatelné, velmi emotivní. Bývají snadno podrážděné. Často se u nich střídají nálady. Mají potíže s plánováním a stanovováním cílů. Svě potíže často kompenzují rizikových chování (alkohol, drogy, kouření, rizikové sexuální chování apod.).

**4. TYP – Dívky, které se chovají hrubě.** Tyto dívky splňují diagnostická kritéria pro ADHD u chlapců. Je pro ně typická hyperaktivita, impulzivita. Často i hrubé a agresivní chování. Potíže s chováním, nezodpovědnost, nedochvilnost apod.

První dva typy mají blízko ke kategorii ADHD – s převahou poruch pozornosti. Třetí typ se blíží ADHD – kombinovaný typ a čtvrtý ADHD – s převahou hyperaktivity a impulzivity. Je však třeba dbát na výše popsaná dívčí specifika.

## Čeho si všimát aneb Screening ve školce a školních lavicích

Učitelky v MŠ i ZŠ a vychovatelky v družině prožívají s dětmi velkou část dne, vidí je při hře, práci, komunikaci s vrstevníky. Jejich pozorování je pro to pro stanovení diagnózy a plánování postupu práce velmi důležité. Všimát by si měly samozřejmě typických příznaků ADHD (podle věku jsou přehledně rozeepsané např. na webu [www.adehade.cz](http://www.adehade.cz)). Příznaky specifické pro dívky zahrnuje následující dotazník autorek P. Quinn, K. Nadeau, sloužící pro screening ADHD u dívek školního věku. Přestože jsou podobné projevy u dětí poměrně běžné, u dětí s ADHD bývá toto chování dlouhodobé a stále

a výrazně ovlivňuje školní výkonnost i sociální vztahy. Pokud u dívky sledujeme popisované chování, měli bychom situaci probrat s rodiči a doporučit návštěvu u odborníka (psycholog, psychiatr, neurolog).

1. I když se snaží soustředit, nejde jí to.
2. Často zapomíná a ztrácí různé věci.
3. Je pro ni těžké dokončit rozdělanou práci.
4. Na jejím stole bývá často nepořádek.
5. Někdy se jí zdá, že není v ničem dobrá, podceňuje se.
6. Chodí často pozdě.
7. Často bývá smutná i bez konkrétního důvodu.
8. Málo se snaží.
9. Chová se jinak než ostatní děvčata.
10. Snadno se jí pokazí nálada

Uvedené body je většinou možné sledovat u děvčat s ADHD už od předškolního věku.

## Dívka s ADHD mezi ostatními

Pro dívku s ADHD může být velmi náročné zařadit se do kolektivu vrstevníků. Symptomy ADHD se více shodují se sociálně stereotypními představami o chování chlapců. Od chlapců se nečekává, že budou tíši a klidní. Nikoho nepřekvapí, když jsou chlapci hluční, hrubí a méně slušní. Některé výzkumy dokonce prokázaly, že chlapci s AD/HD jsou svými vrstevníky přijímáni právě kvůli projevům ADHD. Mladá dáma má být klidná, ovládat se, přizpůsobovat se ostatním, naplňovat očekávání a být milá a slušná. Pokud dívka tato očekávání nenaplní, bývá kritizována rodiči, učiteli i vrstevníky a už v raném věku začíná být se sebou nespokojená. Pro děti s ADHD bývá náročné zorientovat se v sociálních situacích a adekvátně na situaci reagovat. I v případě, že se u nich nevyskytují projevy hyperaktivity či impulzivity, může být u nich nápadné a být nemají pořádek ve věcech, působí, že jsou myšlenkami jinde, nebývají dostatečně sociálně citlivé, mají potíže s plánováním, dodržováním slibů, dokončování úkolů... Toto vše jim může situaci v kolektivu komplikovat. Je tedy třeba situaci včas podchytnout a pracovat jak s dívkou samotnou, tak i s třídním kolektivem.

### Podle P. Quinn a K. Nadeau dívka s ADHD může často prožívat:

- pocity nepřijetí
- obavy, že nebudou tak dobré jako ostatní
- strach, že se na ně učitelé budou zlobit
- pocity trapnosti před vrstevníky
- každodenní snášení kritiky

Dlouhodobé potíže se výrazně promítají do kvality života dívky a mohou vést k přidruženým problémům, jako je např. zvýšená

úzkost, nejistota, sebepoškození, psychosomatická onemocnění. V pozdějším věku také zneužívání návykových látek, poruchy příjmu potravy, deprese, rizikové sexuální chování atd.

## Co usnadňuje dívkám s ADHD život (nejen) ve škole a ve školce?

Důležité je respektování základních doporučení pro práci s dětmi s ADHD, které jsou dostupné v mnoha publikacích. Čím lepší je spolupráce školy, rodiny, poradenského pracoviště a dalších odborníků, tím je prognóza lepší.

Citlivé naslouchání jejím pocitům a potřebám – ADHD může dívkám i jejich okolí velmi ztěžovat život. Je ale pozitivní, že mnoho potíží lze ovlivnit a minimalizovat. Prvním krokem je udělat si čas na povídání s dívkou, naslouchat jejím potížím a prožitkům. Čím dříve dívka dostane pomoc a podporu, kterou potřebuje, tím vyšší je šance na to, že se společně dokážete přenést přes všechny potíže, že bude prožívat spokojený život a že dokáže naplnit svůj potenciál.

–Velmi důležitá je práce se třídním kolektivem. Je třeba si uvědomit, že komunikace s dítětem s ADHD může být náročná i pro dospělého. Proto mohou být reakce spolužáků na chování dítěte s ADHD pochopitelné. Je tedy potřeba dětem prostřednictvím dlouhodobé práce pomoci. S problematikou ADHD je průběžně nenásilně a přiměřeně věku seznamovat. Je důležité nebát se o ADHD u dívky mluvit. Protože bývá obecně považována za typicky chlapečský problém, bývá často rodiči dívky tato diagnóza odmítána. Ve spolupráci s rodiči a poradenskými pracovníky objasnění ADHD přiměřeně věku – možné využití příběhů, obrázky. Je důležité při vysvětlování potíží dbát na to, že je třeba představit dívce ADHD konstruktivně a s důrazem na pozitivní, která může ADHD přinést – u malých dětí vůbec název ADHD nemusíme používat. Když jí na prvním stupni ZŠ citlivě vysvětlíte, jak ADHD ovlivňuje její školní práci a budete společně pracovat na tom, aby se její potíže snížily, můžete tak předejít rozvoji negativního sebeobrazu.

Je účinnější dívkou i její rodinu vést k tomu, aby se všichni naučili pracovat se „svým – jejich ADHD“, než aby proti němu bojovali. Důležité je též hledat a vyzdvihovat pozitivní. Dívky s ADHD často potřebují „doplnit citovou nádrž“. Hledat a podporovat činnosti, ve kterých by dívka byla úspěšná, je též velmi podstatné. Dívka potřebuje nabytí přesvědčení, že má ve školce nebo ve škole své místo a je potřebná pro ostatní. Pomocí k tomu může i vhodně zvolená volnočasová činnost.

Je třeba vést dívku k tomu, aby ona sama uměla vidět své pozitivní stránky. Dětský psycholog Prof. Zdeněk Matějček často uvádí, že je třeba uzpůsobit prostředí a situace tak, aby v nich dítě mohlo být úspěšné. I když je to velmi složité a náročné, je to často klíč k dětem s podobnými potížemi. Jakmile dítě pocítí, že je úspěšné a užitečné, získá sílu i chuť na další pokroky. Důležitá je motivace dívky prostřednictvím prožitku – smyslového, pohybového... a hry. Časté poskytování citlivé zpětné vazby – zaměřujeme se na pozitiva – mluvíme s dívkou o tom, co udělala nebo měla udělat a ne neudělala, neměla udělat... Nápomocně pro školní práci mohou být přehledné kalendáře, diáře. Je však potřeba dlouhodobého vedení dívky k tomu, aby se naučila využívat a mohly jí pomáhat. Inspirativní pro školní děti a dospívající může být program „Scoach“ – [www.scoach.com](http://www.scoach.com). V USA jsou důkladně propracované systémy podpory plánování a coachingu dívek a žen s ADHD. Může být přínosné se jimi inspirovat.

Přestože děti s ADHD musejí v životě překonávat velké množství překážek a řeší spoustu potíží, je dobré podívat se také na jejich pozitivní stránky. Tara MC Gullcutty ([www.livingwithadd.com](http://www.livingwithadd.com)) vyzdvihuje u lidí s ADHD jejich originalitu, aktivitu, bezprostřednost, intuici, nadšení, odolávání předsudkům. Doporučuje tyto jejich klady dále rozvíjet, stavět na nich.

Nechme se tedy dětmi inspirovat a učme se od nich, prozkoumávejme s nimi svět z různých úhlů pohledu.

Mgr. Dana Tvrdochová



## Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole

Zase nemá domácí úkol? Zase nedává pozor a ruší? Rodiče a učitelé dětí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou zkoušejí často první poslední, střídají odměny a tresty, ale máloco zabere. Jednou z cest je dovést děti s ADHD a ADD k tomu, aby se naučily samy si zorganizovat své věci i to, co dělají. Podle autorky na děti s ADHD a ADD platí zábava spojená s individuálním přístupem, pravidly, jednoduchostí a plánováním času. Všechno, co děti učíme, bychom jim podle ní měli nejprve předvést, pak na tom s nimi spolupracovat, poté dohlížet na to, jak to zkoušejí udělat samy, nechat je práci provést samostatně a nakonec kontrolovat, jak se jim to povedlo. Kniha je plná praktických tipů, které pomohou zvládnout výzvy, již představuje ADHD a ADD. Knihu napsala Cheryl R. Carter a k dostání je na [obchod.portal.cz](http://obchod.portal.cz).