



## Dítě z hadích ocásků

*Všichni takové děti ze své praxe dobře známe. Neposedí, nevydrží chvíli v klidu, pořád sebou „šijí“... Pokud na ně půjdeme jen po zlém, moc nepochodíme. Ale někdy je to s dětmi s ADHD vážně náročné.*

Pětiletá Lenka byla hyperaktivní už jako miminko. Spala poměrně málo, hned ji něco vyrušilo, a byla citlivá na všechny potenciálně rušivé podněty. V noci se často budila a mezi druhou a pátou ranní oka nezamhouřila, což jí vydrželo poměrně dlouho. Brzy se začala stavět a zajímalo ji všechno kolem, ale protože svou aktivitu neuměla dobře usměrnit, často padala nebo něco shazovala. Fázi lezení přeskočila a začala hned chodit. Mluvit začala také brzo. Když se naučila chodit, stala se z ní neřízená střela, procházky probíhaly stylem úprk za Lenkou mizící z pískoviště... Všechno jí zajímalo, a pokud se povedlo najít něco, co opravdu upoutalo její pozornost, byla schopna se tomu nějakou chvíli soustředěně věnovat. Bavily ji encyklopedie a s velkým zájmem prohlížela různé umělecké výtvořky, třeba sochy nebo plastiky, ale na výstavě, kam ji rodiče vzali, vydržela v klidu jen chvíli a muselo se odejít. Už ve čtyřech letech u ní psycholog zjistil nadprůměrné rozumové schopnosti, které jí pomáhaly a stále pomáhají hyperaktivitu trochu zvládat. Ve školce to byla typická

iniciativní holčička, která se do všeho hrnula, všechno by vyzkoušela, ale nejraději po svém. Kamarády velmi rychle unavila, protože přebíhala od jednoho k druhému a u ničeho nevydržela delší dobu.

Podobné příběhy se píšou asi v každé mateřské škole, méně se ale mluví o tom, že poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou mohou mít i dívky. Chlapců s touto poruchou je podle statistik třikrát až pětkrát více než dívek, celkově tvoří tyto děti pět až šest procent populace. V dospělosti porucha přetrvává u 40–60 % z nich.

### Jak se pozná ADHD?

U Lenky ADHD diagnostikoval klinický psycholog, který u ní v rámci vyšetření konstatoval i nadprůměrné rozumové schopnosti. Nejprve dlouho mluvil s rodiči a po dohodě s nimi se na Lenku přišel podívat i do školky. Měl před očima holčičku, která u ničeho neposedí, jednou rukou vezme hračku a druhou ji odloží, aby se vydala za dalším náhlým podnětem. Když učitelka dětem něco vyprávěla, měla

Lenka velké potíže vydržet sedět v klidu, stále kopala nožkami a „mlela“ sebou, takže rušila i děti kolem. Navíc několikrát učitelce do vyprávění vstoupila s nenadálým a nesouvisejícím podnětem. „Hele, na stromě je veverka. Vidíš tu veverka? Vidíš?!“ Lenka navíc působila poněkud neupraveně, protože měla potíže s koordinací a tu se polila čajem, tu si na tričko mázla temperu. A ráno učesané copánky byly v deset dopoledne napůl rozpletené a zacuchané. Ostatní děti z ní byly unavené, některé se jí i vyhýbaly. Na druhou stranu když učitelka potřebovala s něčím pomoci, byla tam Lenka první a hned se hrnula k práci.

V ordinaci psycholog s Lenkou provedl test inteligence, zajímal se o její schopnost koncentrace, zjišťoval, v čem se potkává se schopnostmi svých vrstevníků a v čem zase ne. Zjistil výrazně nerovnoměrné schopnosti: Lenka byla bystrá, zvidává a „pálilo“ jí to, na druhou stranu měla problém vydržet u lehčích úkolů, které pak působily odbytě. Její kresba byla nevyzrálá a zmatená. Psycholog doporučil různá výchovná opatření a především asistenta



pedagoga, který by trpělivým, ale někdy přece jen unaveným učitelkám pomohl s holčičkou vhodně pracovat. Po obvyklém administrativním kolečku se školce povedlo asistenta v podobě dálkového studenta speciální pedagogiky zajistit.

### Jak s dítětem s ADHD pracovat?

S příchodem asistenta se mnohé změnilo. Učitelky se s ním domluvily na tom, že s Lenkou bude individuálně pracovat na různých úkolech na podporu koncentrace a řečí a že někdy naopak převezme na chvíli celou skupinu dětí a s Lenkou bude pracovat jedna z nich. Lence tak v běžném programu přibýly dvě samostatné chvílky. První ráno, kdy se učitelky věnovaly přichozícím dětem a jejich rodičům, a asistent s Lenkou pracoval na různých úkolech. Byly to zábavné chvílky, kdy společně luštili hádanky, hráli jednoduché hry, něco dokreslovali... Lenka se pak zapojila do skupinové práce a během dopoledne si jí na 10 minut vzala jedna z učitelek, aby s ní pracovala podobným způsobem jako asistent v ranní chvílce. Pro Lenku se tyhle individuální „lekcce“ staly něčím, na co se každé ráno moc těšila. Během krátké individuální práce se dokázala zklidnit a dostalo se jí toho, o co hodně stála: pochvaly za dobrou práci. Naučila se, že je schopna práci dokončit, a více se jí dařilo i ve skupinové práci. Její slabinou byl stále čas pro volnou hru, ve kterém se bez struktury ztrácela.

Zajímavé bylo, že individuální činnosti nebyly ničím významně speciálními až na to, že byly individuální. Pětiminutovka domina, pracovní list, foukání brčkem do mýdlové vody nebo relaxační cvičení postupně dokázaly divy. Lenka v těchto jednoduchých činnostech zažívala úspěch a měla z nich radost.

### Může být ADHD výhodou?

Někteří odborníci, například psycholožka Hana Žáčková, tvrdí, že ADHD může být pro svého nositele jistou výhodou. Pokud totiž člověk s vysokou mírou aktivity dokáže své projevy kultivovat, může profitovat z toho, že stihne více věcí, nepotřebuje tolik spát, má více podnětů, jimiž se může zabývat. Tohle ovšem funguje především u dospělých s touto poruchou, a také jen někdy a u někoho.

Stinnou stránkou ADHD je například snížená schopnost udržet si své věci v pořádku, což pozorovali i Lenčini rodiče a pedagogové. Batůžek, ve kterém byly pečlivě nachystané věci na výlet, se po deseti minutách cesty změnil v ušmudlaný vak, ve kterém svačina plávala v čaji. Šuplík s věcmi na převlečení, který



Obrázek ze ZŠ a MŠ Chrášany

mají děti v šatně, v Lenčíně případě přetékal věcmi, míchaly se v něm čisté věci s použitými a byly tam i nejrůznější předměty – ohryzek po jablíčku od svačiny, šišky nebo listy, které tam neměly co dělat. ADHD může být i do jisté míry nebezpečné, protože kvůli tendenci vrhat se do všeho po hlavě lidé s touto poruchou ignorují různé varovné signály, jako je třeba červená na semaforu. V dospělosti se pak můžeme setkat i s velmi nezodpovědným chováním, jako je impulzivní nakupování nebo navazování náhodných vztahů.

### Co dítě s ADHD je a co není?

Hyperaktivní dítě není žádný malý, případně potenciální zločinec. Rizikové chování se u něj objevuje zpravidla tehdy, pokud se porucha nekompensuje podobně jako v Lenčíně případě a pokud s ním jeho dospělí nemají trpělivost. Může se stát, že dítě provede něco

nežádoucího, je ale dobré vědět, že to nedělá schválně – například kvůli bezmoci z tlaku, pod nímž se ocitlo, někoho uhodí. Musí pochopitelně vědět, že to není v pořádku, neznamená to ale, že by se tak automaticky ocitlo na šikmé ploše.

Hyperaktivní dítě není blázen. Znít to vyhrčeně, ale i dnes se v popularizující literatuře dočteme, že lidem s ADHD se nedá věřit, že jsou mentálně nezpůsobiví. Příčinou tohoto mýtu je nejspíše skutečnost, že ADHD je psychiatrická diagnóza, ovšem podobně jako u dyslexie se jedná o vývojovou záležitost, kterou lze vhodným přístupem velmi zmírnit.

ADHD není mýtus. Především v popularizační literatuře původem z USA se v poslední době objevuje názor, že ADHD je konstrukt, že nic takového neexistuje. Jedná se pravděpodobně o součást antipsychiatrického směru, který se podobně vyjadřuje i k „velkým“ psychickým poruchám, jako jsou psychózy a podobně.

ADHD se nevy léčí dietou. I když víme, že nadměrná konzumace cukru může vést k tomu, že pak nevíme, co s nadbytečnou energií, žádnou speciální dietou tuto poruchu nezmírníme. Samozřejmě ale platí, že (nejen) dítě s ADHD by nemělo pít koфейnové nápoje, mezi něž patří i oblíbená kofola, a už vůbec ne energetické drinky.

Z ADHD dítě nevyroste. Jeho projevy se mohou zmírnit a zraním může postupně dostávat svou poruchu pod kontrolu, ale pořád bude o něco aktivnější a méně soustředěné než jeho vrstevníci. ADHD může mít váš kolega, který si není schopen uklidit na stole, ale jinak je naprosto v pohodě, i kamarád, který vás neustále zve na různé zajímavé výlety a akce. ■

Mgr. Marie Těhalová



## Knižní tip

### Mé dítě má ADHD



### Mé dítě má ADHD

Pro Alison Thompson byl život s jejím synem Danielem nekončícím přívalem neposlušnosti, odmítání, drzosti, nadávek a agresivity. V tomto statečném vyprávění o prvních osmnácti letech jeho života autorka odhaluje své obavy, pochybnosti i mimořádnou kuráž, kterou prokázala prakticky ve všem, čím si musela projít. Knihu uvítá každý rodič, jenž se snaží porozumět svému dítěti s ADHD a tomu, jak mu nejlépe pomoci. Je to informacemi dobře podložený a srozumitelně napsaný průvodce plný praktických tipů pro rodiče i profesionály, zvláště pak učitele. Knihu vydal Portál a zakoupíte jí na [obchod.portal.cz](http://obchod.portal.cz).