

Diagnóza nesoustředěný a impulzivní aneb jak pracovat s dětmi s ADHD

PhDr. Petra Bendová, Ph.D.

Porucha pozornosti s hyperaktivitou známá pod zkratkou ADHD je pro rodiče i pedagogy náročnou výzvou. Základem je dítěti s tímto problémem porozumět a sjednotit přístup v rodině a mateřské škole. Víte, jaké jsou příznaky ADHD? Jak s takovým dítětem pracovat v prostředí školy a jak mu co nejlépe pomoci se sociálními dovednostmi?

Stále častěji se v mateřských školách setkáváme s dětmi, které mají v porovnání s vrstevníky problém udržet pozornost, projevuje se u nich nadměrná aktivita, impulzivita, snížená schopnost seberegulace, neschopnost vyrovnat se s řádem a nároky mateřské školy. Úkolem pedagogů je v zájmu zajištění edukačních potřeb nejen těchto dětí hledat vhodné způsoby (metody, postupy) k přizpůsobení podmínek předškolního vzdělávání, a to tak, aby došlo k začlenění těchto dětí do vrstevnického kolektivu.

Když je za nepozorností skutečná diagnóza

V prostředí mateřské školy lze identifikovat děti, které mají v porovnání s vrstevníky výrazně **krátkodobou** a snadno odklonitelnou **pozornost**, současně i děti, jež se jeví jako **hyperaktivní** („chvilí neposedí“), i děti, které se projevují **impulzivně** (neustále komentují dění okolo sebe, mívají konflikty s vrstevníky, působí tak, že dříve konají, než přemýšlejí). Některé projevy se v jejich chování demonstrují více a jiné méně intenzivně. Současně je nutné podotk-

nout, že většina dětí předškolního věku nemá ve vztahu k těmto projevům prozatím stanovenou žádnou diagnózu. Je tedy na pedagogích mateřské školy, aby takové dítě rozpoznali, dokázali ho podpořit při edukaci a stali se průvodci pro jeho zákonné zástupce v průběhu diagnostické podpory a nastavování podpůrných opatření (je-li třeba).

Problémy s hyperaktivitou, impulzivitou a koncentrací pozornosti jsou typické pro děti **s diagnózou ADHD** (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

„Děti s ADHD často usilují o úspěch a uznání způsobem, jenž není pro okolí pochopitelný.“

der). V konkretizované podobě se výše uvedené projevy mohou demonstrovat například tím, že:

- se dítě obtížně soustředí na plnění zadaného úkolu, **nevydrží u jedné aktivity** (přechází od jedné aktivity k druhé);
- dítěti dělá **problém dokončit úkol**;
- záměrná pozornost dítěte je snadno odklonitelná vnějšími podněty a dítě se obtížně vrací k realizované činnosti, pokud je od ní vyrušeno;

- dítě zajímá všechno, kromě toho, co má právě dělat;
- dítě **působí, že neslyší/neposlouchá**, co se mu říká („denní snění“);
- dítě samostatně nepracuje (pokud na něj někdo nedohlídí – koordinace činnosti, průběžná motivace, bezprostřední zpětná vazba);
- dítě je **neustále v pohybu** (nechodí – běhá, houpe se na židli, vrtí se, ťuká tužkou, ...);
- dítě mluví hlasitě – mnohdy až křičí;
- dítě si stále s něčím hraje;

- nevydrží sedět „v klidu“ ani při aktivitě, u níž je to žádoucí (stolování, divadelní představení, ...; nejen, že se pohybuje na židli, ale mnohdy se i z místa zvedá – odbíhá);
- dítě **jedná unáhleně** (jedná dříve, než myslí/domyslí důsledky svého chování);
- dítě nemá (sociální) zábrany (sahá na věci, jichž se dotýkat nemá; porušuje hranice osobní zóny druhých lidí –

dotýká se jich; bere druhým dětem z ruky hračky, impulzivně skáče druhým do řeči);

- dítě reaguje zkratovitě;
- dítě má **nepředvídatelné chování**, v jeho chování se projevují velké výkyvy (i intenzita projevů ADHD nerovnoměrně kolísá);
- děti dělají často **chyby z nepozornosti**, zapomínají na své povinnosti, působí neorganizovaným dojmem, až chaoticky;
- v důsledku nepozornosti se u dětí s ADHD vyskytuje vyšší míra rizika úrazů a nehod;
- dítě působí, jako by nemělo „pud sebezáchovy“;

• děti mají **nízkou frustrační toleranci** (pokud při nějaké činnosti zažívají neúspěch, rychle se vzdávají, činnost nedokončí);

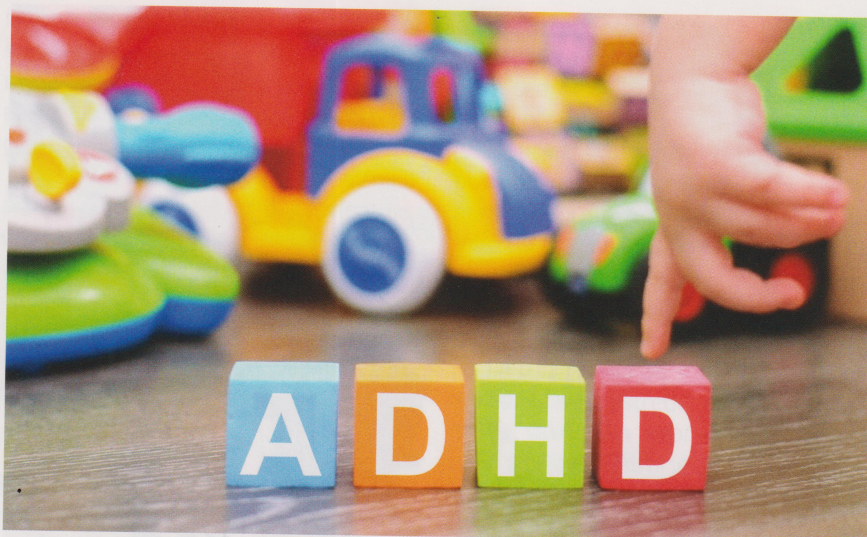
- děti mají problémy se spánkem;
- v rozhovoru s druhým dítěti s ADHD často **odbíhají od tématu**;

• děti mají problém s dodržováním pravidel při hře s ostatními dětmi či dospělým;

• dítěti dělá obtíže „počkat, až na něj přijde řada“ (být v kolektivu svých vrstevníků může být považováno za sebestředné, což komplikuje jeho zařazení mezi vrstevníky);

- u dítěte se projevuje zvýšená dráždivost a citlivost.

Je třeba ale podotknout, že tyto děti se vzájemně značně odlišují! Kromě kombinace základních příznaků ADHD (blíže viz box) se u nich setkáváme s přidruženými psychickými poruchami, které se navíc kombinují také s vlivy rodinné výchovy a výchovného prostředí.



váme s přidruženými psychickými poruchami, které se navíc kombinují také s vlivy rodinné výchovy a výchovného prostředí.

Odlišní už od narození

Děti s ADHD vykazují **odlišnosti již v raném věku**. V kojeneckém věku jsou neklidnější, mají poruchy biorytmu, odmitají odpolední spánek, obtížně usínají, špatně spí, často pláčou bez příčiny, jsou podrážděné, pláčou, i když byly uspokojeny všechny jejich potřeby.

V batolecím období jsou zvýšeně pohyblivé, nedokážou se adekvátně věku soustředit na hru, vydrží dlouho bez spánku. Neadekvátně silně reagují na podněty, objevují se **afektivní výbuchy**. U těchto dětí také často po-

zorujeme nerovnoměrný či opožděný vývoj řeči.

U předškolních dětí lze pozorovat již typické projevy ADHD demonstrující se zejména poruchami aktivity a koordinace hrubé a jemné motoriky, emočními poruchami a poruchami chování, poruchami koncentrace pozornosti a paměti, myšlení, vnímání a **narušenou komunikační schopností**.

V důsledku specifčnosti a náročnosti vnímání i myšlení dětí s ADHD vznikají problémy ve vztahu s okolím. Tyto děti (stejně tak jako děti intaktní) se musí neustále přizpůsobovat obecně přijímaným normám chování, zvládnout požadavky mateřské školy, naplňovat očekávání rodičů, přizpůsobovat se při hře s vrstevníky. Pro děti s ADHD je tato interakce spojena se zvýšeným tlakem na jejich psychiku. Často **usilují o uznání** a úspěch, často však způsobem pro okolí nepochopitelným a neakceptovatelným.

Problémy nastávají také v rodině – v kontaktu s rodiči a sourozenci. Často jsou tyto děti vnímány jako zlé a nevychované. Jejich rodiče bývají nezřídka okolím obviňováni z toho, že své děti vychovávají špatně a nezvládají je (rodiče jsou z toho často zoufalí, neboť mají pocit, že již vyzkoušeli „všechno možné“, aby se jejich dítě chovalo lépe). U dětí s ADHD selhávají veškeré osvědčené výchovné postupy a mnozí rodiče si s nimi skutečně „neví rady“.

Jaké jsou subtypy ADHD?

- Subtyp **s převažující poruchou koncentrace pozornosti** (25–35 % jedinců s ADHD): převažují obtíže v oblasti pozornosti, nejsou výrazně hyperaktivní a impulzivní – nebudí pozornost, proto je u nich porucha ADHD odhalena až po zahájení školní docházky;
- subtyp **s převažující hyperaktivitou** a impulzivitou (10–20 % osob s diagnostikovanou ADHD): porucha je zpravidla odhalena již v předškolním věku, neboť se od ostatních dětí odlišují svým chováním – jsou živé, zbrklé;
- smíšený subtyp** ADHD: nejčastější – vyskytuje se cca u 50 % všech dětí s diagnostikovanou ADHD – u těchto dětí se projevuje nepozornost, hyperaktivita i impulzivita.



V rodině panuje **permanentní napětí**, a to i přesto, že se rodiče snaží chovat co možná nejtrpělivěji a nejpozorněji. Jelikož mají děti s ADHD nižší potřebu spánku, jsou všichni v jejich okolí unavení, rodiče mají na sebe méně času. Řada rodičů není také ochotna si připustit, že jejich dítě má v něčem problém a odlišuje se od vrstevníků. Péče o tyto děti je pro rodiče velmi náročná, vyčerpávající a značně **omezuje běžný život** v rodině.

Pedagog může podpořit dítě i rodiče

Jak již bylo zmíněno výše v textu, k obtížím dochází také v mateřské škole. Příčinou problémů bývá nerovnoměrný vývoj dítěte, hyperaktivita nebo zvýšená afektivita a emocionalita, někdy se u těchto dětí projevují i **problémy se sebeobsluhou** – děti s ADHD bývají neobratné, těžkopádné. Nedokážou se soustředit na jednu aktivitu nebo jen částečně (konkrétně tzn., že si začnou hrát s jednou hračkou, během krátké chvíle ji opustí a najdou si jinou, přecházejí od jedné aktivity ke druhé, aniž by první dokončily apod.). Někdy vydrží u činnosti delší dobu, je však nezbytné, aby pro ně byla aktivita atraktivní/zajímavá. U činností pro ně méně zajímavých či nezajímavých nevydrží a ani se na ně **nedokážou soustředit**, některé

činnosti dokonce naprosto odmítají realizovat. Jedná se zpravidla o takové činnosti/úkoly/hry, při nichž mají aktivizovat oslabené funkce, například pokud mají problém s grafomotorikou, pak nerady kreslí, pokud mají obtíže v oblasti zrakové diferenciace a paměti, odmítají hrát pexeso, Kimmovy hry, Dobble aj.).

Dětem s ADHD bývá často doporučován odklad povinné školní docházky o rok. Některé projevy poruchy jsou v době odkladu kompenzovány dozráváním centrální nervové soustavy, ale

zejí podpůrné programy a terapie, jako je například neuro-vývojová terapie (postavená na principu útlumu přetrvávajících primárních reflexů) nebo programy ovlivňující chování, koncentraci pozornosti či motorické obtíže jako KUPREV, KUPOZ a KUMOT aj.

V rámci přístupu k dětem s ADHD je zásadní **ujednocení přístupu rodiny a pedagogů**. Z praxe jsou známé příklady, jež dokladují, že pozitivní přístup pedagogů mateřské školy kladně ovlivnil přijetí dítěte rodinou a sekundárně i chování dítěte. Mnohdy záleží na tom, jak na dítě a jeho projevy nahlížíme, jak je vnímáme. Dítě s ADHD může být například vnímáno jako upovídané, neklidné, hyperaktivní, lítostivé, impulzivní, roztěkané, nepořádné, neposedné, nepředvídatelné, u ničeho nevydrží, ..., ale tyto projevy lze alespoň parciálně vnímat pozitivně, najít v nich prvky, na nichž lze v další pedagogické práci s dítětem stavět – mluvní pohotovost, temperamentnost, energičnost, citlivost, vnímavost, fantazie, spontánnost, hravost, schopnost dělat více věcí najednou, zájem o nové věci.

Lze tedy konstatovat, že vůči projevům dítěte s ADHD by měli být pedagogové (i rodiče) tolerantní, citliví, ale také důslední v nastavování hranic, vytváření a dodržování pravidel.

„ Pozitivní přístup pedagogů k dítěti s ADHD může kladně ovlivnit přijetí dítěte rodinou i jeho chování.

zejména pak i vhodným výchovným vedením. U těchto dětí je v mateřské škole třeba mimo jiné **podpořit rozvoj sociálních dovedností** – každý požadovaný vzorec chování je třeba jim vysvětlit, názorně předvést a procvičovat ho tak dlouho, dokud děti přesně nevědí, co se po nich požaduje, daný vzorec chování si nezvnitřní.

V období **odkladu školní docházky** je také vhodné se cíleně zaměřit na ovlivnění projevů ADHD. V současné době lze využít nabídky některých pedagogicko-psychologických poraden, ale i soukromých subjektů, které nabí-

Střídáme činnosti, vyzdvihujeme úspěch

Pedagogové MŠ by se měli snažit také o to, aby i dítě s ADHD zažilo **pocit úspěchu**, aby kvůli opakovaným selháním (nedosažení cíle) nedocházelo ke snižování jeho sebedůvěry a pocitům rezignace spojeným s vnitřním nastavením „nemá cenu, abych se snažil/a, stejně mi to nepůjde/stějně se to rodičům nebude líbit“. Důležité je vždy chválit nejen aktuální výkon, ale i snahu.

Rodiče by měli dítěti s ADHD poskytovat pocit lásky, přijetí, bezpečí, porozumění, opory.

Pokud se u dítěte objevuje psychomotorický neklid, nenutíme jej záměrně do klidu, za projevy hyperaktivity ho ani nekáráme, na projevy hyperaktivity ideálně nereagujeme. Snažíme se vytvořit prostor a poskytnout dostatek možností k pohybovému uvolnění dítěte. Projevy hyperaktivity lze ovlivnit také **častějším střídáním činností**,

ní pozornost dospělého. Po zklidnění se snažíme společně s dítětem situaci rozebrat, hledat důvody jeho chování a nacházet řešení/kompromisy pro regulaci jeho chování.

Řada konfliktních situací vzniká proto, že se v nich dítě neorientuje, neví, jak se má zachovat, co se od něho očekává. Je tedy vždy třeba **nastavit**

ale i vnitřní pocit bezpečí a jistoty, navozujeme pocit psychické pohody, protože ten dítěti napomáhá překonávat různé překážky a nedostatky. Důležité je neopomíjet také fakt, že děti s ADHD potřebují **prostor pro relaxaci**. V daném ohledu je možné využívat různé relaxační techniky, ale i psychorelaxační hry. Obecná doporučení pro práci s dětmi s ADHD naleznete ve schématu na další straně.

Děti s ADHD se mnohdy jeví jako neklidné, nesoustředěné a impulzivní, někdy také jako nepředvídatelné. Při práci s těmito dětmi je (nejen v MŠ) důležité pochopení a uvědomění si jejich potřeb! Na tomto základě je pak třeba vytvářet vhodné podmínky pro práci s těmito dětmi v prostředí mateřské školy, a to jak dodržováním výše uvedených zásad, tak i pozitivní motivací, průběžnou motivací, adresnou zpětnou vazbou, posilováním kladných stránek dítěte. Pedagogové často pomáhají dítěti s ADHD a jeho zákonným zástupcům nalézt cestu, jak se vyrovnat se svou odlišností/se specifiky dítěte, jak rozvíjet své/jeho pozitivní, silné stránky, jak kompenzovat deficity spojené s projevy ADHD.

Autorka pracuje jako odborná asistentka na PdF UHK.

„Dítě nenutíme do klidu, za hyperaktivitu ho nekáráme a na její projevy nereagujeme.“

příčemž dítě důsledně vedeme k jejich dokončování (např. i na bázi postupných kroků). Děti vždy vedeme k tomu, aby započatou činnost dokončili. Pozitivně hodnotíme to, co se dítěti povedlo, včetně přístupu a snahy dítěte dosáhnout optimálního výsledku. V případě kritiky projevů dítěte (je-li nezbytně nutná) jsme konkrétní, adresní, komentáře typu „zlobíš“, „to bylo špatně“ dítě nikam neposouvají. Když je dítě neklidné, nevěnujeme mu tolik pozornosti, jako když se zklidní. Drobný neklid ovlivníme například **jemným dotykem** (položíme mu ruku na rameno nebo ho chytíme za ruku), který dítě zklidní. Někdy se osvědčuje navázat zrakový kontakt s dítětem.

Pokud se u dítěte s ADHD projevuje afektivní chování, je dobré se mu naučit předcházet. V daném ohledu je třeba vyzorovat situace, jež k afektivnímu chování vedou. Někdy stačí jen rychle **odvést pozornost** od záležitosti, která afekt vyvolala, k jiné, pro dítě zajímavější. Pokud se nám to nepodařilo a afekt již vznikl, je lepší ho nechat proběhnout a odeznít, ovšem jen pokud není ohrožující pro dítě či jeho okolí. V takovém případě je nutné okamžitě zasáhnout, odvést pozornost dítěte od zdroje afektu, a to i s využitím fyzického kontaktu. Na afekt či na agresi ze strany dítěte rozhodně **nereagujeme také afektem/agresí**! Dítě se tak mnohem lépe a dříve zklidní. Pokud totiž vidí u dospělého odezvu v tom, že reaguje, zlobí se a křičí, dosáhlo přesně toho, čeho chtělo – naplno si získalo výhrad-

jasná pravidla, definovat cíle, vyhodnocovat jejich naplňování.

Činnosti při práci s dětmi s ADHD častěji střídáme. Je to z toho důvodu, že míra stupně koncentrace pozornosti rychle klesá – nová situace/podnět dítě aktivizuje, je schopno se opět znovu chvíli soustředit. V průběhu edukace využíváme aktivizující formy, stavíme na osvojování si poznatků s využitím multisenzoriálního přístupu (zapojujeme co nejvíce smyslů). Dítěti se snažíme dávat **stručné a jasné pokyny**, které obsahují jen jednu informaci nebo požadavek. Mnohým problémům můžeme předejít i kontrolou započaté činnosti. Pozitivní zpětnou vazbou posilujeme nejen snahu dítěte o zlepšení,



Obecná doporučení pro práci s dětmi s ADHD

Řád – přehledné uspořádání prostoru – herna, dětský pokoj – ovlivňuje vnitřní klid a pocit bezpečí dítěte.

Jasná pravidla – souvisejí s potřebou jednoznačnosti, předvídatelnosti a čitelnosti prostředí vůči dítěti, což je spojeno již se samotným řádem/uspořádáním věcí, pravidelností aktivit, ale i s definováním očekávaného chování dítěte. Ideální je zpracovat pravidla do grafické podoby, jsou tak pro děti srozumitelnější. Efektivní je strukturování dne a aktivit pomocí fotografií, ikoněk či piktogramů. Ty lze využít nejen při řízených činnostech, ale i při spontánní hře dětí. Volná hra představuje pro dítě s ADHD poměrně složitou situaci (vede často k chaosu, zvýšenému neklidu a konfliktním situacím s ostatními dětmi).

Rituály – za osvědčený rituál můžeme považovat každodenní seznámení dětí s plánem dne. Dětem s ADHD je potřeba připomenout častěji, co je v plánu a co bude následovat. Dobré je změny v činnostech dětem hlásit s drobným předstihem a plán denních aktivit vizualizovat = vytvořit „obrázkový rozvrh dne“.

Nenálepkovat – negativní hodnocení, kritizování a „nálepkování“ dětem s ADHD neprospívá, mnohdy ho pak přejímají také ostatní děti ve třídě; ideální je vést děti k tomu, aby si uvědomily, že každý dělá chyby, že je třeba se z nich poučit, že se stále všichni něčemu novému učíme a zlepšujeme se, je nutné vyzvednout pozitivní projevy dítěte, pokroky, říci, co zvládlo, a touto cestou je motivovat k práci na sobě.

Práce s třídou – pro ostatní děti v třídním kolektivu je často obtížné pochopitelné, že je v jejich kolektivu dítě, které zde působí jako „narušitel“, nerespektuje jejich osobní prostor, porušuje pravidla. Děti v předškolním věku navíc ještě většinou nechápou, že různí lidé mají různé projevy a také že učitelka může stejné chování různých dětí hodnotit jinak. Děti ve třídě je třeba postupně vést k respektování individuality, ukázat jim, že i děti s odlišnými projevy v chování se mění, učí se novým věcem, i když např. v jiném období než ony.

Rozvoj soustředění – vhodné je zmenšit množství dalších okolních rušivých podnětů, aby se dítě mohlo lépe soustředit. Rozvoji soustředění napomáhá povzbuzování dítěte učitelem, průběžná motivace během aktivity a poskytování pozitivní zpětné vazby v průběhu její realizace. Vhodné je také do činností v MŠ zařadit hry podporující soustředění, jako jsou stavby z kostek – lega, labyrinty aj. a hry rozvíjející koordinaci pohybů jako přelévání tekutin, hry s pískovnicí, práce s přírodními materiály, mozaiky, navlékání korálků, skákání panáka aj.

Využívat jemného tělesného kontaktu – položení ruky na rameno, pohlazení, ... vedoucí k uklidnění dítěte.

Rytmizace – napomáhá zvyšovat soustředění na určitou činnost – změnu činnosti/požadavek zaměření pozornosti na určitý podnět. Může jít o básničku nebo písničku, která signalizuje změnu činnosti, usnadňuje přijetí stanoveného řádu a pravidel.

Zrakový kontakt – udržování zrakového kontaktu vede dítě k tomu, aby učitele poslouchalo.

Střídání odpočinku a aktivní činnosti – děti s ADHD působí dojmem, že jsou neustále plné energie a nepotřebují prostor pro relaxaci, opak je ale pravdou – vždy je třeba při práci střídát aktivitu a odpočinek. Zvyšující se míra únavy vede ke špatné koncentraci a následnému zvýšení hyperaktivity a impulzivity.

Vytvořit místo pro individuální práci dítěte – zajistit ideálně tiché místo, kam se může jít dítě zklidnit, pokud je už pro něj úroveň stimulace a hluku ve třídě příliš vysoká.