

Zlobivé a neposedné

Tak mnohdy popisujeme děti s ADHD, což je poměrně častá porucha, vyskytující se už i u dětí v mateřské škole. Jak s nimi pracovat? Co by jim mohlo pomoci?

ADHD neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou se podle statistik vyskytuje častěji u chlapců, kterých je oproti dívkám s touto diagnózou třikrát více. Statistiky hovoří o 4–6 procentech populace, některé odhady dosahují až 10 procent. Znamená to tedy, že v každé třídě se mohou vyskytovat zhruba dvě děti s ADHD. I když se nám možná zdá, že dobře rozumíme tomu, co ADHD znamená, stojí za to orientačně přiblížit projevy této poruchy.

U dětí se mohou projevovat příznaky nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity, nebo jen jednoho z uvedených typů chování.

Hlavní známky nepozornosti jsou:
- dítě udrží pozornost jen krátkou dobu a snadno se nechá rozptýlit;
- dělá chyby z nepozornosti;
- je zapomnětlivé, ztrácí věci;
- nedokáže vydržet u jednotvárných nebo časově náročných úkolů;
- zdá se, že nedokáže vyslechnout pokyny nebo je vykonat;
- neustále střídá činnosti a úkoly;
- má potíže s uspořádáním úkolů.

Hlavní známky hyperaktivity a impulzivity jsou:
- dítě nedokáže sedět bez hnutí, zejména v klidném nebo tichém prostředí;
- neustále se vrtí;
- nedokáže se soustředit na úkoly;
- dělá zbytečné a nepřiměřené pohyby;
- nadměrně mluví;
- nedokáže čekat, až přijde na řadu;
- jedná bez přemýšlení;
- skáče ostatním do řeči;
- má malý nebo žádný cit pro nebezpečí.

Co se skrývá za diagnózou?

Zkusme si pod příznaky představit jedno konkrétní dítě, může to být třeba pětiletý Oliver. Už dva roky chodí do běžné mateřské školy. Ráno to v šatně vypadá tak, že klučina málem „odstrojí" nástěnky a dekorace. Maminka by ráda co nejdříve odešla, protože se na ni v práci kvůli opakovaným pozdním příchodům způsobeným náročnými rány kolegové často dívají skrz prsty. Nikdo ve školkové šatně netuší, že ráno jim doma začalo už v pět, kdy se Oliver probudí a začne skákat po posteli. Skáče a povykuje. Ještě že nežijí v bytovém domě, říká si maminka. Ale zpět do šatny. Oliver pobíhá jako zběsilý, maminka se ho snaží usměrnit a nakonec se jí povede přimět synka k tomu, aby se převlékl a šel do třídy. Tam chlapec předvede další „letecký den", nebo se pro změnu zasekne ve dveřích. Jako by úplně zapomněl, že se mu tam včera líbilo.

A jak vypadá školkový den? Chlapec běhá od něčeho k ničemu. Vylézá na okna a nábytek a poskakuje na parapetech. Zabere na něj, pokud si ho učitelka zvládne posadit vedle sebe. To pak docela pěkně spolupracuje a všechny překvapí tím, co všechno ví, jak zajímavě maluje a jak se vyzná v různých strojích. Zlomovými okamžiky je stolování, protože chlapci vadí různé směsi na talířku. Naštěstí mají ochotnou paní kuchařku, která mu naservíruje k svačince suchý chléb a kopeček pomazánky dá na samostatnou mističku. Ovoce nebo zeleninu si chlapec bere ze společného tácu. Podobně „separovaně" vypadá i oběd, suchou přílohu doplní například maso s omáčkou na samostatné misce. Ačkoli se to zdá být hodně složité a někdy tomu tak i v dopoledním a poledním shonu je, dokáže se chlapec díky tomuto přístupu najíst a mnohdy si pak jídlo na talíři smíchá sám.

Další okamžik zlomu přichází při různých režimových změnách. Přechod od volné hry k polořízené aktivitě, odchod ven, návštěva

divadla, nebo třeba lektorovaný program v mateřské škole. Olivera sice tyhle věci moc baví, potřebuje ale včas vědět, že se bude dít něco jiného. Ačkoli je už poměrně velký, stále nemá zažité všechny procesy, což je dáno nezralostí jeho nervové soustavy. Pokud se na něj spěchá, jednoduše se „zasekne" a následuje záchvat vzteku. Chlapec pak křičí, někdy i sprostě nadává a na ostatní osoby prská. Tyto záchvaty se objevují několikrát denně, trvají poměrně dlouho a často je mezi nimi jen krátká pauza. Ostatní děti jsou jimi až paralyzované.

Jak se chlapec chová k ostatním dětem? Je poměrně nevyzpytatelný, někdy se snaží o neustálý, ale trochu neohrabaný kontakt s vrstevníky, což vypadá tak, že do dětí různě strká, šťouchá nebo jim křičí do obličeje, jindy se jich straní. Učitelky stojí hodně úsilí, aby se chlapec neocitl na okraji skupiny. Snaží se jeho interakce s dětmi moderovat a iniciovat je ve chvíli, kdy se zdá, že je Oliver v klidnějším rozpoložení.

V poledne Oliver obvykle hned po obědě usne, protože je vysílený. Vydrží spát zhruba polovinu času pro polední odpočinek a pak následuje velká výzva pro pedagožky, které potřebují zajistit klid pro spící děti. Většinou se jej podaří zabavit různými logickými úkoly. Po svačince pak většinou odchází s tatínkem domů.

Oliver ve třídě není sám

Oliver se svým neklidem a nepozorností není ve třídě sám. Vzhledem ke snižujícímu se počtu dětí dochází do třídy 18 dětí a třída je heterogenní. Mezi jeho spolužáky jsou dvě děti s odlišným mateřským jazykem, dívenka s opožděným vývojem řeči a další dítě, u kterého v současné době probíhá diagnostika vzhledem k podezření na poruchu autistického spektra. Dále jsou ve třídě dvě děti, které jsou stejně jako Oliver výjimečně nadané, a další dítě s pravděpodobným opožděním rozumového vývoje. Dítě s opožděným rozumovým vývojem má přiděleného asistenta pedagoga, který je pro práci ve třídě velkým přínosem. Mateřská škola je bariérová, proto nemůže přijmout děti s obtížemi v pohybu, ačkoli jsou mezi pedagogy i učitelky se zkušeností s touto skupinou.

Z pohledu učitelek se jedná o skutečně složitý mix osobností, ke kterým se snaží přistupovat s ohledem na jejich jedinečnost, přesto jsou ale často unavené a říkají si, jestli „mají něco takového zapotřebí". V ostatních třídách mateřské školy je situace obdobná. Školka disponuje velmi přátelským kolektivem provozních zaměstnankyň, které jsou ve třídách nápomocné třeba během ranního scházení, jídla, hygienických činností a odchodu ven. Ve dvou třídách působí také asistentky pedagoga, které během nepřítomnosti „svého" dítěte přecházejí do tříd, kde je jejich podpora potřeba. Vzhledem k pevnému zakotvení mateřské školy v malé obci sem docházejí i různí dobrovolníci, třeba čtecí babička a dva dědečci nebo místní zahradnice, která s dětmi jednou týdně pečuje o školní záhony. Mateřská škola také spolupracuje s psychologem ze základní školy, s níž tvoří jeden právní subjekt.



Vedení základní i mateřské školy své pedagogy i provozní zaměstnance podporuje a snaží se jim vytvářet co nejlepší podmínky pro práci, přesto se ale stává, že některé pedagožky ze školky odejdou. Jako důvod udávají nejrůznější „Olivery" a jim podobné děti.

Režimová opatření a podpora

S dětmi jako Oliver pracuje také klinická logopedka Mgr. Bc. Marie Nimbona. Na olomouckých Speciálněpedagogických dnech představila kazuistiky dvou dětí s podobnými obtížemi, u jednoho se již potvrdila diagnóza ADHD. Co logopedka doporučuje? Říká, že těmto dětem velmi prospívá pravidelný organizovaný pohyb, ideálně silově orientovaný. Nemusí se pochopitelně jednat o různé zápasení, i když i to je například v domácím prostředí velmi vhodné, ale třeba o pohyb, při kterém dítě pracuje se svou hmotností, jako jsou různé přitahovací a houpací prvky dětských hřišť.

Ačkoli se nám může zdát, že děti s ADHD jsou z podstaty své hyperaktivity hodně stimulované, nemusí to úplně platit. Výhodné je i skákání, přičemž Marie Nimbona nedoporučuje trampolíny, u kterých vnímá riziko úrazu, ale přeskoky, například jako součást různých „opičích" drah. Vhodné je také točení, například na kolotoči nebo různých točnách. Jako užitečné zmiňuje odbornice také plavání.

Ze své zkušenosti doporučuje i různé kinetické hračky, jako jsou oblíbené spinnery, žonglovací míčky, dešťové hole, senzorické lahve... Některé děti zaměstnají ruce obyčejný-



mi kolíčky na prádlo nebo molitanovými míčky. Užitečné jsou i terapeutické míčky – „ježci" nebo jemné kartáčky, jimiž lze dítě masírovat, případně se jimi dítě může „hladit" samo. U dětí s ADHD se pak osvědčují také zátěžové vesty nebo deky, které jim pomohou lépe vnímat vlastní tělo. Je dobré také myslet na to, že se u těchto dětí lze setkat s větší smyslovou citlivostí. Někdy jim vadí různé zvuky, doteky, cedulky na oblečení, nebo třeba prstová barva na dlani.

O tom na konferenci velmi podrobně hovořila klinická logopedka Mgr. Barbora Červenková, která ve svém příspěvku popisovala téměř dvacetiletou kazuistiku svého předčasně narozeného syna, u kterého se v důsledku nezralosti rozvinula porucha pozornosti s hyperaktivitou a další obtíže. Její syn třeba v raném dětství nesnášel pohyb vzduchu, což u něj vedlo k intenzivnímu pláči, a proto jej musela v případě větru občas vozit v protisměru. Také nesnášel zmíněné prstové barvy, a dokonce ani náhodné doteky od vrstevníků, což velmi komplikovalo docházku do mateřské školy. Nyní je její nadprůměrně inteligentní syn maturantem.

Asistent pedagoga

Dítě, u kterého se v předškolním období projeví nějaká vývojová neobvyklost, může být doporučeno k vyšetření školským poradenským zařízením, jímž je speciálně pedagogické centrum nebo pedagogicko-psychologická poradna. Mgr. Lucie Říhová ve své práci asistentky pedagoga u dítěte s ADHD, a to na základní škole, shrnuje své zkušenosti. „Prvním projevem poruchy chování u žáka s ADHD, který asistenti pedagoga nejčastěji zmiňují, je nepozornost. Jedná se o typický projev poruchy u žáka s ADHD, který vyvolává potřebu spolupráce, potřebu korigování ze strany asistenta," popisuje. „V této souvislosti je důležité, aby byla nastavená vzájemná komunikace, která umožní identifikovat možné příčiny únavy u dítěte."

Dalším typickým projevem, který zmiňují asistenti pedagogů, je vykřikování. Nejčastěji se vykřikování projevuje při skupinové práci nebo během pobytu venku, dále typicky v šatně nebo v prostorách toalet a umyvárny. „I zde je velký prostor pro to, aby si asistent zkusil vzít dané dítě k sobě a pomohl mu eliminovat stres z daných činností. Více než o korekci chování jde o to, abychom dítě podpořili v tom, co se mu daří," doporučuje Mgr. Lucie Říhová. S pomocí asistenta pedagoga se učitelky mateřské školy mohou více zaměřit na to, v čem je dané dítě dobré, a to mohou podporovat.

V mateřské škole je pak dalším důležitým faktorem komunikace s rodiči. Pokud má dítě přiděleného asistenta, je více než žádoucí, aby proběhla společná schůzka s rodiči. Ta má velký motivační význam, protože rodiče mohou být z chování svého dítěte unavení podobně jako škola a často čelí nepochopení ze strany okolí. Kromě toho si mnohdy obtíže svého dítěte vykládají jako vlastní selhání. Bývají také hodně unavení a někdy reagují podrážděně i ve chvíli, kdy na ně nikdo neútočí, protože prostě očekávají „to nejhorší". Ovšem oni jsou také těmi největšími odborníky na své dítě. Oliverova maminka tak po anabázi s poradnou a schválením pedagogické asistence mohla na schůzce vysvětlit, že její syn preferuje chladnější prostředí a že se mu ve třídě, kde je běžná teplota, daří nejlépe v kraťasech, jinak mu je vedro. Ano, mohla to říci už dříve, ale až na společné schůzce, kdy se jí dostalo ujištění, že se všichni Oliverovi snaží pomoci, se odhodlala k tomuto zdánlivě banálnímu sdělení.

Komunikace je základ

Základem zdařilé péče o dítě se znevýhodněním je vhodně nastavená komunikace. A to bez předsudků, otevřená a kultivovaná. Mysleme na to, že rodiče jsou mnohdy unavení a jejich vlastní život je často také částečně chaotický, protože s dítětem s ADHD nevědí „dne ani hodiny", kdy se něco zkomplikuje. Podobně unavení jsou i pedagogové, kteří to mohou rodičům klidně dát najevo, ovšem kultivovaně. Vzájemné pochopení je nezbytné. Nezapomeňme komunikovat i s dítětem, sledovat, zda se cítí dobře, jestli se neocitá na okraji skupiny, či zda naopak neubližuje ostatním. Mysleme ovšem na to, že stále je to „jenom" dítě a že mnohé věci zvládneme ovlivnit úpravou podmínek a pochopením. A mějme na paměti i to, že sami potřebujeme relaxovat, čerpat síly, protože vysílení nikomu nepomůžeme. ■

Mgr. Marie Těthalová
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová



Knižní tip

Nedělám to schválně! Mám ADHD

Čtivá a praktická kniha nabízí základní orientaci v terminologii, odmaskovává obvyklé mýty o ADHD, vysvětluje, jak s dítětem efektivně komunikovat, a zejména pak vysvětluje, jaké jsou cesty pro úspěšnou spolupráci rodiny a školy. Obsahuje jasná doporučení pro budoucnost dítěte s ADHD, podporu ve škole i doma a i pro další oblasti, tipy pro pedagogy a výchovné poradce, rychlou orientaci v souvisejících diagnózách včetně autismu. Zakoupíte na **obchod.portal.cz**.

