

Informácie pre rodičov

Vážení rodičia, psychologické vyšetrenie Vášho dieťaťa potvrdilo, že jeho ťažkosti spojené s nesústredenosťou, kolísaním koncentrácie pozornosti a určité prejavy hyperaktivity, alebo hypoaktivity sú dôsledkom špecifickej vývojovej poruchy – syndrómu poruchy pozornosti **ADD, ADHD** (kedysi označovanej ako ľahká mozgová dysfunkcia)

Príčina je v istej nezrelosti centrálnej nervovej sústavy a uplatňujú sa aj genetické faktory.

Prejavy nesústredenosti a nekludu sú u týchto detí mimovoľné a nedokážu ich väčšinou ovplyvniť a ovládnuť. Stáva sa, že nevydržia ani dlhšie v klude sedieť na jednom mieste, nedokážu dokončiť začatú činnosť. Ľahko sa nechajú vyrušiť vonkajšími podnetmi , počas činnosti zabudnú na cieľ, reagujú chaoticky, „ nedopočujú “ pokyn do konca, takže splnia len jeho časť. Často žijú „ okamihom “, nedokážu odolať okamžitému nápadu, ťažšie odhadujú svoje možnosti, reálne city, čas.

Jedným z častých príznakov je nerovnomerný vývoj duševných funkcií. V niektorých zložkách sú primerane vyspelé (niekedy nadpriemerné), v iných výrazne zaostávajú. Obvykle majú dobrý postreh, praktický úsudok, znalosti – na druhej strane sú ťažkopádne vo vyjadrovaní, nedokážu sa pohotovo orientovať v priestore (na ploche), nevedia pochopiť časové vzťahy, orientáciu vpravo – vľavo a pod.

Častým príznakom je zvýšená pohyblivosť a neklud – alebo naopak pomalosť a ťažkopádnosť, často telesná neobratnosť. Najväčšie ťažkosti majú v činnostiach vyžadujúcich jemnomotorickú zručnosť a súhrn pohybov – pri písaní, kreslení, skladaní.

Je pochopiteľné, že dieťa, ktoré trpí takýmito nápaditosťami sa ťažšie zaraďuje do kolektívu a často býva „ nevítaným “ spoločníkom.

Najťažším obdobím je obdobie školskej dochádzky. Aj keď sa dieťa väčšinou javí ako mentálne zdatné a bystré, jeho školské výkony tomu nezodpovedajú a sú nevyrovnané. V škole je často rušivé, dostáva zlé známky a poznámky. Učitelia aj rodičia sa naňho často hnevajú, zaháňajú ho do obrany – čo sa môže prejavovať vzdorovitým správaním, alebo apatiou a unikaním do fantázií. Často sa vyostrujú vzťahy medzi rodinou a školou, zhoršujú sa vzťahy v rodine.

Napriek tomu, **pomoc** takémuto dieťaťu **nie je nedosiahnuteľná**. Ak chceme dieťaťu s ADD / ADHD účinne pomôcť, musíme sa snažiť upraviť mu životné podmienky tak, aby sa mohlo správať, pracovať a žiť čo „ najnormálnejšie “.

Tresty, výčitky, posmešky, vynútené sľuby nepomôžu, pretože náprava nie je len vecou dobrej vôle, ale hlavne taktického výchovného prístupu.

Nezabúdajme, že dieťa za „ poškodenú funkciu svojho mozgového tkaniva “ **NEMÔŽE !**

Niekoľko rád, ktoré sú osožné v prístupe a výchovnom vedení detí s ADD/ ADHD:

1. Trpezlivosť, klud a optimistický pohľad do budúcnosti !

Je v povahe poruchy, že s postupujúcou zrelosťou nervového systému obtiaže ubúdajú a pri správnom liečení a výchovnom vedení nie sú v neskoršom veku badateľné.

2. Nešetriť povzbudením, pochvalou, ocenením !

A to nielen za dobrý výkon, ale predovšetkým za dobrú snahu, nečakáme až sa dieťaťu niečo podarí (to by sme sa možno ani nedočkali). Dôsledne však odmeňujeme pochvalou a uznaním, kedykoľvek dieťa prejavilo snahu úlohu vyriešiť, záujem niečo nové sa dozvedieť, chuť spolupracovať a pod.

Zlaté výchovné pravidlo znie : Zariadiť veci tak, aby ich dieťa urobilo dobre – a my sme ich mohli za to pochváliť. Nepripustiť však, aby urobilo niečo zle a my sme ich museli za to potrestať.

3. Nedopustiť, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne !

Na tom, čo si osvojilo, ulpieva totiž veľmi húževnato a ťažko sa preorientováva na nový pracovný postup alebo nový smer myslenia.

4. S dieťaťom pokiaľ je to možné spolupracujeme !

Snažíme sa predísť nevhodnému správaniu a chybám v jeho práci. Napr. pri písaní domácich úloh si k nemu v klúde prisadneme, aby v nás cítilo oporu, vedieme ho k tomu, aby si pri písaní nahlas diktovalo, aby dopredu odôvodňovalo aké „ i – y “ napíše, predviedlo postup ako riešiť matematický príklad a pod. Pokiaľ možno vylúčime všetky rušivé podnety. Pracovný kútik upravíme tak, aby sa dieťa pozeralo na stenu a nie do okna lebo na hračky, knihy a iné zaujímavé veci v izbe. Z tohto dôvodu taktiež nie je dobré, aby sa dieťa učilo v kuchyni, ktorá je zvláštnym pracoviskom a dodáva veľa podnetov. Pri práci dieťa taktne povzbudzujeme , alebo mu dáme aj ruku na rameno, aby si bolo plne vedomé nášho záujmu a opory, ktorú v nás má.

5. Málo a často !

Týmto deťom vyhovuje skôr práca nárazová než dlhodobé, sústavné zaťažovanie pozornosti. Spravidla stačí, keď jednu úlohu nerobí dlhšie ako 10 min. – potom je dobré prácu na chvíľu prerušiť, oddýchnuť si a k úlohe sa vrátiť alebo urobiť pre osvieženie nejakú inú. Odpočinok doprajeme dieťaťu vždy, keď u neho pozorujeme únavu.

6. Využiť záujem!

Záujem podnecuje a udržuje pozornosť. Je to často jediná okolnosť, kedy dieťa vydrží dlhšiu dobu sústredene pracovať. Platí teda u neho vo zvýšenej miere zásada, že ak máme dieťa niečomu naučiť, je treba dopredu vzbudiť jeho záujem. Nútenie a tresty nemajú význam, ale naopak pozornosť dieťaťa k úlohe sa obvykle silne zníži.

7. Veľa pohybu !

Nútiť dieťa k pokoju, obmedzovať ho, trestať za jeho nadmernú pohyblivosť, to len zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť a znižuje výkonnosť. Pohyb, voľná hra, radostná aktivita znamená odpočinok nervového systému.

8. Zabrániť pocitom menejcennosti !

Tie sa totiž objavujú všade tam, kde si dieťa uvedomuje, že napriek svojej snahe nemôže dokázať to, čo dokážu iné deti. Je teda potrebné dieťa taktne chrániť pred príliš trápnyimi a opakovanými zážitkami neúspechu (napr. v súťažiach), snažíme sa pre ne nájsť uplatnenie alebo vyniknutie v niektorých činnostiach , ktoré sú v detskom kolektíve vysoko hodnotené. Napr. ak nie je dieťa obratné, je možné cvičiť jeho silu, naučiť ho plávať, jazdiť na bicykli, hrať šach a pod.

9. V celom rodinnom prostredí je potrebné vytvoriť ovzdušie spolupráce .

Dieťa má poznať, že všetci ho majú radi a že sú ochotní mu pomáhať – a nie len kontrolovať a kritizovať. Musí sa vo svojej rodine cítiť tak spokojné, prežívať toľko radosti, ako každé iné dieťa. Musí mať taktiež vedomie, že sa s ním v rodine počíta ako s jej platným členom. Preto taktiež využívame každú príležitosť, kedy dieťa môže s niečím pomáhať, niečo dobré pre druhého urobiť. Tieto deti sú spravidla pracovne veľmi horlivé a rozmanité práce v domácnosti im prinášajú uspokojenie, zvlášť ak pochválime ich snahu. Takéto pracovné „úspechy “ môžu byť dobrou protiváhou školským neúspechom a naviac určujú veľmi často smer záujmov dieťaťa a jeho budúceho povolania.

10. Spolupráca rodiny a školy.

Musíme si uvedomiť, že učiteľ má mnoho dôvodov, aby nebol so správaním sa dieťaťa spokojný . Je preto treba, aby bol čo najlepšie informovaný o príčinách obtiaží a aby rodičia s ním boli stále v kontakte. Niekedy je nutné, aby sa čelilo zvláštnej zábudlivosti takého žiaka zavedením zošitu, do ktorého učiteľ denne zaznamenáva úlohy a uloženú látku, aby ich rodičia s dieťaťom v klude prebrali. Vo väčšine prípadov predpisuje lekár (neurológ) dieťaťu lieky. Znamenajú pomoc v tom, že vyrovnávajú nepravidelné nervové činnosti, takže sa dieťa obvykle skludní a lepšie sa sústreďí i ovláda. Každé takéto zlepšenie treba využiť, upevniť dobré návyky, navodiť pracovný záujem, posilniť dobré tendencie v správaní.

Na záver ešte pripomíname,

že dodržovaním týchto výchovných pokynov neberiete na seba „ večný úväzok “, aj keď výchova dieťaťa s ľahkou mozgovou dysfunkciou nie je ľahká a krátkodobá úloha, predsa len vo väčšine prípadov sa podarí. Niekedy je potrebné dosť dôkladne prebudovať a preorganizovať chod domácnosti, aby sme skutočne mali na dieťa čas a aby bolo vychovávané v dobrej pohode. Je treba veľa trpezlivosti a vytrvalosti – ale stojí to za to !
Veď výsledkom bude vývoj dieťaťa v zdravého a užitočného človeka.

Vypracovala podľa prof. Matějčka : Mgr. Miriam Sonlajtnerová, psychológ