

## **Porucha aktivity a pozornosti (hyperkinetická porucha, ADHD/ADD)**

Tato porucha je charakterizována hyperaktivitou, impulzivitou a poruchou pozornosti. Porucha aktivity a pozornosti představuje jednu z nejčastějších poruch v ambulanci dětského psychiatra, u některých jedinců přetrvávají obtíže do dospělosti. Typickou formu ADHD představuje hyperaktivní, impulzivní, zapomnětlivé a nepozorné dítě s opozičním, konfliktním chováním vůči autoritám. Méně nápadná může být forma poruchy pozornosti bez obvyklé hyperaktivity – v projevu dítěte dominuje pasivita a nízká motivovatelnost. **Problematika ADHD představuje výrazný handicap v oblasti emoční, kognitivní i vztahové** (vyšší výskyt depresí, abusu návykových látek, kriminality apod.). Určitým řešením (v konkrétních případech) z hlediska dětské psychiatrie může být léčba odpovídající ADHD, tj. metylfenidát či atomoxetin (Ritalin, Concerta, Strattera). Velmi významným podpůrným faktorem je **dostatečná informovanost pedagogů i rodičů** dítěte.

Porucha aktivity a pozornosti negativně ovlivňuje exekutivní kognitivní schopnosti, které jsou řadou složitých oddělených kognitivních schopností, zahrnujících i plánování, organizaci, reagování na nové skutečnosti a pracovní paměť. Při **ADHD** tedy **nejde jen o nepozornost či „zlobení“ při hodině, ale o ovlivňování procesu učení.**

ADHD je porucha, která patří do oboru dětské psychiatrie. S jistotou tedy správnou diagnózu nebudete moci určit sami, ale měl by vám k tomu pomoci dětský psychiatr. Podezření na tuto poruchu může vyslovit i jiný odborník, například neurolog, psycholog, pediatr nebo pedagog. **Diagnostika, léčba i přizvání dalších odborníků ke spolupráci je zcela v kompetenci dětského psychiatra.**

Vyšetření není nijak náročné a nepříjemné. Jeho základní součástí je pohovor lékaře s dítětem a s rodiči. K doplnění údajů o projevech dítěte ve školním prostředí slouží nejlépe dotazník vyplněný učitelem. Doplňková a ne vždy potřebná jsou vyšetření psychologem, pediatrem a neurologem a některá laboratorní a pomocná vyšetření (EEG, EKG). Dětský psychiatr navrhne na základě svého vyšetření následnou léčbu, která není jen otázkou léků. **Zásadní je změnit náhled rodičů a učitelů na chování dítěte a vytvořit pozitivní a důsledné výchovné prostředí.** Pomocí léků se zlepší soustředění a zmírní nejvýraznější projevy hyperaktivity a impulzivity (rodiče popisují, že se s dítětem lépe domluví). **Farmaka ale nesmějí být jediným léčebným přístupem k dítěti s ADHD.**

Pro rodiče a děti je vhodné **pravidelně docházet do pedagogicko-psychologické poradny**, kde specializovaní odborníci dokážou optimalizovat přístup rodičů k dětem a poradit, jak by měla vypadat vzájemná komunikace. Navíc je zcela zásadní, aby o diagnóze věděli také vyučující, kteří by měli **přizpůsobit výuku potřebám dítěte.**

## Tipy, jak pracovat s dětmi s ADHD

Nejen ve školství, výchově, ale i ve volném čase je dobré mít na paměti několik **zásad práce s dětmi s ADHD**. V pedagogické práci s těmito dětmi by se mělo usilovat zejména o:

- vytváření přehledného a strukturovaného prostředí – tyto děti potřebují řád a strukturu, prostřednictvím srozumitelné komunikace, potřebují přesné určení toho, co se od nich očekává,
- jasná pravidla, jasné mantinely,
- promyšlené reakce rodičů, učitelů a okolí na určité projevy jejich chování,
- potřebu pomoci s uspořádáním pomůcek,
- potřebu pomoci s uspořádáním pracovního prostoru,
- potřebu pomoci se zapojením do skupiny
- potřebu pomoci ve chvílích, kdy přecházejí od jedné činnosti k druhé.

Dbejte na to, aby denní režim dítěte s ADHD byl strukturován tak, aby se **pružně střídala doba aktivity a doba klidu**. Stejně tak, jak je pro takové dítě nutná disciplína a soustředění se na práci, stejně tak důležitá je doba odpočinku.

Nebojte se své okolí upozornit na to, že má vaše dítě diagnózu ADHD. Předejdete mnohdy negativním reakcím na nevychovanost vašeho dítěte, nesoustředěnost, zbrkllost, apod. Dejte svému okolí také najevo, že je nutné, aby vám sdělovali i pozitivní postřehy o dítěti – ve škole, na kroužcích, apod. Mnoho dětí s ADHD má občas tendenci své diagnózy „využívat“, a to zejména ve škole. Takže pozor, **individuální přístup k takovému dítěti neznamená zbytečné úlevy**.

## Prospěšné zásady při výchově dětí s ADHD

- snažte se vytvořit doma dítěti pohodové a klidné rodinné prostředí
- od vás jako rodičů chce cítit vyrovnanost, pohodu, lásku
- stanovte si doma řád a jasně a srozumitelně vytyčte hranice ve výchově a dodržujte je
- pozor na nedůslednost a ústupky; nezapomeňte, že důslednost nese ovoce, budete se muset naučit obalit nervy trpělivostí
- v rodině byste měli stanovit jednotný styl výchovy; pokud dítě odjíždí na prázdniny k babičce, na školu v přírodě apod., seznamte okolí s denním režimem a zvyklostmi vašeho dítěte
- soustředte se na kladné stránky osobnosti vašeho dítěte, chvalte jej, podporujte, motivujte
- pozor na trestání dítěte a vyhrožování za „nesprávné“ chování
- vyhýbejte se psychologizujícím poznámkám typu: „Můžeš se chovat normálně? Já se z tvého chování zblázním...“, apod.
- pokud si nebudete s chováním svého dítěte vědět rady, nebojte se vyhledat pomoc odborníka, například dětského psychiatra, který stanovil diagnózu dítěte
- buďte ve spojení i s pedagogicko-psychologickou poradnou ve vašem okolí, kde vám poskytnou odbornou pomoc a tipy, jak chování svého dítěte zvládat, jak se s ním učit, jak jej vychovávat apod. Říct si o pomoc není nic, za co byste se měli stydět – naopak, pomůžete tím nejen svým nervům, ale zejména dítěti.

## **Podrobnější informace o projevech a terapii ADHD/ADD:**

<http://www.spokojenedeti.cz/specialni-pedagogika/terapie-pro-deti-s-adhd>

<http://www.nepozornidospeli.cz/index.php/2013-11-13-18-17-04/terapie>

<http://www.adehade.cz/terapie/>

[http://www.adhd-galen.cz/adhd\\_uk\\_19.php](http://www.adhd-galen.cz/adhd_uk_19.php)

## **Literatura k tématu:**

Antal M.: To dítě je nepozorné

Drtilková I.: Hyperaktivní dítě

Závěrková M.: Jak se žije s ADHD

Škvorová J.: Proč zlobím

Prekopová J.: Neklidné dítě

Jucovičová D.: Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině

Jucovičová D.: Relaxace nejen pro děti s ADHD

Kopsová K.: Jak se krotí tygr

Paclt I.: Hyperkinetická porucha a poruchy chování

Weeks A.: Šest kroků ke zvládnutí ADHD

Taylor J. F.: Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti

Carter C. R.: Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole

Hallowell E. M.: Poruchy pozornosti v dětství i dospělosti