Simona Pekárková

ADHD: malá knížka o velkém tématu

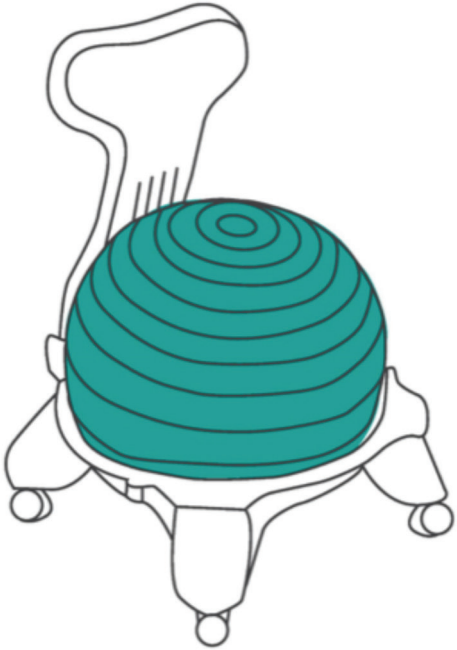
PEDAGOGICKO
PSYCHOLOGICKÁ
PORADNA
STEP

Edice Pro rodiče

OBSAH:

Co rozumíme pod pojmem syndrom ADHD? 4
Mýty o poruše pozornosti a hyperaktivitě (ADHD) 6
Jak se potíže projevují? Je to ještě normální, nebo jsou to už ty potíže? 9
Hyperaktivita 10
Impulzivita 11
Nepozornost 13
Výhody dětí s poruchou pozornosti a hyperaktivity 14
Sourozenci dětí s poruchou pozornosti 16
Rodiče dětí s poruchou pozornosti 18
Bezpodmínečná láska za všech okolností 19
Jak vychováváme? 25
Co pomáhá rodičům při výchově dítěte (nejen) s ADHD 27
Hranice ve výchově 31
Jak na úkoly a práci? 38

Životospráva našeho dítěte 39
Rituály a zvyky v rodině 40
Co říkáme a co nám děti rozumějí 48
Dvě cesty, jak s dětmi jednáme 50
Rozhovory s dětmi 54
Používejte otevřené otázky! Nápovědy 55
Výchova, která se vyplácí 58
Tresty, ocenění a odměny 59
Kdy dáme dětem trest? Když zlobí. A proč děti zlobí? 61
Jak působí trest na dítě? 66
Kdo trestá? Máma, nebo táta? 69
Co působí jako ocenění? 74
Účinná pomoc místo trestu 75
Oceňovat dítě, či ne? A jak často? 76
Pro rodiče na závěr 81



Chtít po dítěti s poruchou pozornosti například, aby sedělo bez hnutí půl hodiny, je stejně nemožné a stejně nesmyslné, jako žádat po někom, aby ještě o deset centimetrů povyrostl. **Některé věci prostě nezměníme. Ale můžeme hledat řešení, jak různé danosti ve vývoji ovlivňovat.**

Slečna malého vzrůstu patrně zvolí jako pomůcku vysoké podpatky. Dítě s projevy ADHD můžeme posadit na velký skákací míč, na kterém se pohupuje, a to mu zároveň umožňuje se déle soustředit. Pokud by hrozilo, že si s míčem spíš natluče, vymyslíme masážní gumové míčky příjemné na dotek, se kterými si dítě pohrává. **Vždy je ještě něco, co jsme nevyzkoušeli.**

Výhody dětí s poruchou pozornosti a hyperaktivity

Je dobré si uvědomit, že porucha pozornosti něco bere, ale také něco dává. Děti s poruchou pozornosti mají často jiný způsob myšlení a v některých ohledech jsou výjimečné svojí kreativitou a originalitou. Zmiňme pár dovedností, které ADHD, posiluje.

Kreativita: Tyto děti jsou často obdivuhodně kreativní a mají originální představivost. Děti mohou lehce ztratit pozornost, na druhou stranu často postřehnou souvislosti, které druzí nevidí.

Fantazie: Jejich fantazie je netradiční a pro ostatní proto velmi poutavá. Dovedou vytvářet překvapující a originální kombinace, jak ve výtvarných, tak v literárních činnostech.

Sourozenci dětí s poruchou pozornosti

Sourozencům dětí s ADHD se často dostává **méně pozornosti**, protože pozornost na sebe strhává ten druhý. Buď z důvodu řešení další nepříjemné situace vyžadující zásah rodiče, nebo se naopak podařila nějaká „maličkost“ a rodiče mají radost a oceňují snahu dítěte s potížemi.

Sourozencům jako „těm rozumnějším“ je často rodiči přidělena jakási **role „asistentů rodiče“**. „Rozumnější“ sourozenci musejí dávat pozor, hlídat, být ve střehu a zamezit blížící se katastrofě. Často je jim pak vyčítáno nepřiměřené chování sourozence pod jejich dozorem a **paradoxně nesou mnohem větší vinu** (v očích rodičů) než „původce“ obtíží.

Rodiče dětí s poruchou pozornosti

Nároky na péči o dítě s poruchou pozornosti přinášejí pro všechny milující rodiče velké a mnohdy nečekané výzvy. Jsou neustále ve střehu a zkouší všechno možné. Frustrace, úzkost a stres vedou k tomu, že s dítětem jednáme zlostně. To má za následek, že se jako rodiče obviňujeme za své nepěkné chování a jednání s vlastním dítětem a trpíme výčitkami, zda jsme dostatečně dobří, milující rodiče. Může se z toho stát začarovaný kruh.

Jak se často cítí rodiče při péči a výchově dětí s ADHD:

- jsou fyzicky unavení, neustálé monitorování aktivit dítěte je psychicky vyčerpávající
- snížená schopnost dítěte poslechnout či poslouchat, co druhý říká, je frustrující
- chování dítěte a předvídání následků jeho chování může způsobovat pocity úzkosti a jednání dítěte již dopředu u rodičů vyvolává stres
- pokud je rodič naprosto jinak osobnostně založený, pravděpodobně pro něho bude velmi obtížné akceptovat a chtít porozumět potížím dítěte.

Rituály a zvyky v rodině

Do výchovy **patří také rodinné rituály** a zvyky. Jsou velmi důležité a cenné pro všechny, protože dávají dítěti možnost předvídat, co bude. Pomáhají dětem překonávat menší či větší úzkosti (např. kolem spaní). Situace jsou díky rituálům a zvykům známé dopředu a děti se nemusí obávat, co přijde.

Nejvíce rituálů je kolem usínání a vstávání. Někde se čte knížka nebo se rodiče s dětmi pomazlí, povídají si v pokojíčku, maminka je obléká do pyžama, tatínek jde pak zhasnout. Každá rodina má různé rituály.

Rozhovory s dětmi

Konverzace a dialog buduje vztah. Když se na chvíli zastavíme, můžeme se toho od našich dětí tolik dozvědět. Děti s námi někdy své zážitky příliš nesdílí, natož myšlenky, sny či obavy. Často je vlastně ani nenapadne, že by měly nebo mohly, že bychom byli rádi. Možná se jako rodiče zapomeneme dětí ptát na něco jiného než: *„Co bylo ve škole?“.*

Chceme být součástí jejich světa, být nápomocni a být podporou a jejich průvodci. Jeden způsob, jak děti podpořit ve sdílení vlastních myšlenek a chuti si o nich povídat, je malá denní konverzace. Čím víc dítě cítí, že s námi může mluvit o maličkostech, tím pravděpodobněji samo „otevře“ v budoucnu i závažnější věci, až to bude potřebovat. Zdržme se našich dospěláckých soudů a naslouchejme, co nám děti říkají, co si myslí, jak si co představují.

ADHD: malá knížka o velkém tématu

Vydala Pedagogicko-psychologická poradna STEP s.r.o.
Napsala: Mgr. Simona Pekárková, Ph.D.
Ilustrace: Bc. Gabriela Michálková
Odborný garant: Mgr. Martina Švandová, Ph.D.
Návrh titulu a tisková úprava: BcA. Romana Andělová
Fotografie: Mgr. Petr Vinš

Copyright © Pedagogicko-psychologická poradna STEP s.r.o., 2019
Text © Mgr. Simona Pekárková, Ph.D., 2019

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí
být rozšiřována bez písemného souhlasu majitelů práv.

www.ppporadna.cz
www.ucenivpohode.cz

ISBN 978-80-907072-3-8 (1. vydání, 2019)

PEDAGOGICKO
PSYCHOLOGICKÁ
PORADNA
STEP

Pedagogicko-psychologická poradna STEP s.r.o.

+ 420 602 590 000
info@ppporadna.cz
www.facebook.com/ppporadna.cz

www.ppporadna.cz

ISBN 978-80-907072-3-8

9 788090 707238