

Kritériá pre určenie ADD / ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou)

(Z. Michalová: Sondy do problematiky špecifických poruch chováni, vyd. Tobiáš, 2007)

- A.** Najmenej 6 z uvedených symptómov musí pretrvávajúť počas doby najmenej 6 mesiacov, a to v intenzite neprimeranej pre daný vývinový stupeň dieťaťa:
1. Často venuje neúmernú pozornosť detailom.
 2. Robí chyby z nedbalosti v školských úlohách a pri ďalších aktivitách.
 3. Máva problémy pri koncentrácii pozornosti na zadávané úlohy či pri hrách.
 4. Často vyzerá, že nepočúva, čo sa mu hovorí, nepracuje podľa inštrukcií, nedokončuje prácu, má neporiadok na svojom mieste, vo svojich veciach. Nejedná sa však o prejavy opozičného správania či vzdoru.
 5. Má problémy v organizovaní svojich úloh a aktivít.
 6. Oddŕaľuje plnenie školských aj domácich úloh, ktoré si vyžadujú intenzívne mentálne úsilie.
 7. Často stráca veci nevyhnutné pre školu a záujmové aktivity.
 8. Nechá sa ľahko rozptýliť cudzími podnetmi, ktoré nesúvisia s danou aktuálnou vecou.
 9. Je zábudlivý v denných činnostiach.
- B.** Aspoň 4 z nasledujúcich symptómov hyperaktivity – impulzivity pretrvávajú aspoň 6 mesiacov v takom stupni, ktorý je nezlučiteľný s vývinovou úrovňou dieťaťa:
1. Často búcha/ narába rukami, nohami, vrtí sa na stoličke.
 2. Často opúšťa miesto v triede v situácii, v ktorej sa očakáva, že ostane sedieť.
 3. Často behá okolo v situácii, kedy to nie je vhodné.
 4. Často nie je schopný kludne sa hrať, alebo prevádzať kludnejšie činnosti vo voľnom čase.
 5. Často vyhrkne odpoveď predtým, ako si vypočul celú otázku.
 6. Často má problémy pri státi v rade, pri hrách alebo skupinových činnostiach.

Tieto prejavy sa musia vyskytovať doma, v škole aj pri voľno časových aktivitách.

O ADHD môžeme uvažovať pri výskyte

- 10 z celkových 15 príznakov u detí od 3 – 5 rokov,
- 8 z celkových 15 príznakov u detí od 6 – 12 rokov,
- 6 z celkových 15 príznakov u detí od 13 – 18 rokov.

Na diagnostiku ADHD sa používajú psychologické testy, najvhodnejším je WISC–3. Dôležité je tiež vyšetrenie inteligencie. Môžu sa používať aj špecializované testy na pozornosť, výdrž a krátkodobú pamäť.

Pre určenie diagnózy ADHD nie je nevyhnutnou podmienkou vyšetrenie EEG, môže však jej stanovenie podporiť.

Kľúčovým nedostatkom pri ADHD je neschopnosť zamedziť reakcii na impulz, a to akýkoľvek - vhodný aj nevhodný. Ide o neschopnosť zdržať sa reakcie na čokoľvek, čo je v danej chvíli najzaujímavejšie alebo najprítlačlivejšie.

Deti s ADHD majú často dobré a nevinné zámery, napriek tomu však budia dojem, že sa z nespoločenských schválností a iných nežiaducich prejavov tešia.

Psychoterapia

Analýza ABC (predchádzajúca udalosť, správanie, následná odpoveď)

- terapeut požiada rodičov, aby zaznamenávali udalosti, ktoré predchádzali nežiaducemu správaniu dieťaťa. To sa môže prejaviť na konkrétnych miestach, v určitom čase. Tiež požiada rodičov, aby zaznamenávali udalosti, ktoré po nevhodnom správaní dieťaťa nasledovali.

A Predchádzajúce udalosti:

- Čo sa stalo pred nežiaducim správaním?
- Kto bol pri tom prítomný?
- Kde k nemu došlo?
- V ktorej dennej hodine/ dobe sa správanie vyskytlo?

B Popis správania:

- Ako vyzerá začiatok takého správania?
- Čo dieťa robí alebo hovorí?
- Ako často k podobnému správaniu dochádza?
- O ako vážny prejav správania ide?
- Ako dlho toto nežiaduce správanie trvá?

C Následné správanie:

- Zmeny v požiadavkách a očakávaníach, ktoré na dieťa ostatní po jeho zlom správaní majú.
- Zmena miery pozornosti, ktorej sa dieťaťu po nevhodnom správaní dostáva.
- Úspešnosť dosiahnutia okamžitých cieľov a prianí dieťaťa.

Pozitívne posilňovanie

- Popísať dieťaťu čo najpodrobnejšie správanie, ktoré sa od neho očakáva.
- Vysvetliť dieťaťu dôsledky každého žiaduceho správania, aby si uvedomilo, čo a za akých podmienok dostane, ak bude poslušné.
- Odmeniť správanie, aby dieťa uverilo, že sa mu to môže podariť.
- Nereagovať (do rozumnej miery) na nežiaduce správanie.
- Pomôcť dieťaťu dosiahnuť správne správanie plánovaním situácií, ktoré dieťa prežije.
- Odmenu musí dieťa dostať čo najskôr po tom, čo sa pekne zachovalo.
- Dôležité je nenechať dieťa zlyhať.

ADHD je záležitosťou celej rodiny, nielen dieťaťa samotného. Nehľadá sa len príčina, ale zameriava sa aj na zlepšenie komunikácie a porozumenia medzi členmi rodiny s cieľom pomôcť im nájsť vlastné riešenia problémov, ktoré ADHD spôsobujú.

Odporúčaný prístup k deťom s ADHD – poruchou pozornosti s hyperaktivitou

- Dosiahnuť pravidelnosť denného režimu.
- Informácie – príkazy dávať cielene a jasne.
- Dobré štruktúrovať požiadavky.
- Pravidlá vypracovať/ dohodnúť s dieťaťom a dodržiavať.
- Platí to pre obidvoch partnerov zmluvy (pre všetkých členov rodiny).
- Snažiť sa o dosiahnutie stanovených vzorov správania jednotlivu jedno za druhým.
- Dostatočne skoro stanoviť presné hranice.
- Rozpoznávať vlastné hranice, aby sa dalo vyhnúť emocionálnym reakciám a aby sa dalo primerane reagovať.
- Vyhnúť sa dlhším diskusiám – dieťa má väčšiu výdrž.
- Vyhnúť sa bojom o moc – dieťa vydrží viac.
- Konať namiesto hovoriť (platí pre rodičov).
- Konať namiesto sľúbiť (platí pre dieťa).
- Prehliadnuť menšie prečiny.
- Pri väčších prečinoch musia okamžite nasledovať dieťaťu známe dôsledky.
- Vždy rátať s recidívou.
- Viditeľná snaha a dobrá vôľa musia byť ocenené.
- Dohovaraním hyperaktívne dieťa nemotivujeme.
- Sústavné kritizovanie ho provokuje. Nie sú vhodné slová ako: „ Andrej, si nenapraviteľný.“, „ Môžeš sa za seba hanbiť.“ a pod.
- Ak učiteľ reaguje na verbálne útoky dieťaťa hrozbou trestu, stupňuje hladinu jeho vzrušivosti.
- Treba sa vyhnúť morálnym požiadavkám, lepšie je, keď učiteľ dieťa v tomto ohľade ignoruje.
- Práce za trest nepomáhajú, stigmatizujú a premiestňujú konflikt do domáceho prostredia.
- V situáciách vyžadujúcich intenzívnu pozornosť má hyperaktívne dieťa sedieť samo.
- Nie je to nijaký trest, ale pomoc – a tak sa to má aj prezentovať.
- Pevné pravidlá sú mimoriadne dôležité.
- Keď hyperaktívne dieťa počas prestávky vyrušuje, pedagóg nesmie pripustiť, aby ostatné deti naň žalovali, pretože hyperaktívne dieťa to ešte viac vyprovokuje a reaguje prehnane.

- Pri športovaní sa hyperaktívne dieťa dostáva prostredníctvom motorického správania do stavu vzrušenia. Preto má veľký zmysel dať na konci hodiny hyperaktívnemu dieťaťu motoricky aktívnu úlohu.

Ako viesť k pozitívnym zmenám v správaní u detí s ADHD

- Stanovte pravidlá, podľa ktorých sa bude dianie v triede odohrávať.
- Stanovte si dôsledky zlého/ nesprávneho správania. Je dobré, keď si deti ako trieda samy stanovia, ako by malo byť nesprávne správanie a jednanie postihnuté, za čo by mali byť odmeňované. K tomu slúži triedna zmluva, ktorú si deti s korekciou učiteľa zostavia.
- Postupne je možné stanovené pravidlá v rámci triedy sprísňovať či upravovať podľa aktuálneho stavu v skupine detí.
- Vytvorte jasne štruktúrovaný rozvrh hodín doplnený podľa potreby kresbami pre lepšiu orientáciu detí.
- Premyslite zasadací poriadok – hyperaktívne deti posadiť bližšie k tabuli, ďalej od okna, nie pred katedru, niektorým ale proti všetkým zásadám prístupu k deťom s hyperaktivitou vyhovuje sedieť vzadu v triede, je ich však podstatne menej.
- Každé odchylenie od režimu dňa dieťaťu vopred oznámiť a pripraviť ho naň.
- Neusadiť vedľa seba dve hyperaktívne deti, ak to nie je z nejakých dôvodov nevyhnutné.
- Dôležité úlohy nedávať počas vyučovania na konci hodiny, ale v prvých dvadsiatich minútach.
- Vystupujte pokojne a s porozumením, snažte sa vyvarovať každej nervozity, bezdôvodne nezvyšovať hlas, hovoriť v krátkych a výstižných vetách, dávať vždy jasné a jednoduché príkazy.
- Snažte sa zostať pokojný v akejkoľvek situácii, ktorá v triede nastane.
- Vyhýbajte sa zbytočným debatám a sporom s dieťaťom, o ktorých viete, že nepovedú k žiadnemu výsledku.
- Udržujte vizuálny kontakt s dieťaťom. Keď sa naučí naň reagovať, zľahčí sa tým pozícia učiteľa v triede.
- Pri dieťati s poruchou pozornosti treba počítat' až s dvojnásobnou pracovnou dobou v prípade, že má pomalé psychomotorické tempo. Aj napriek tomu musíme v priebehu zadanej práce žiaka kontrolovať, či skutočne pracuje.
- Dôležité je nastavovať splnenie určitých činností tak, aby sme vedeli, že ich dieťa zvládne a že bude úspešné.
- Je lepšie, aby dieťa urobilo časť zadanej práce pomaly a dobre, ako celý rozsah zle.
- Snažte sa byť stále nad vecou. Reakcie na prípadné nadávky zo strany dieťaťa, ktoré je v afekte a diskutuje o nich, sú zbytočné a bezpredmetné. Takéto výroky totiž nemožno brať vážne. Až potom, keď sa dieťa upokojí, priestupok s ním pokojne predebatujte.

- Počas prestávok zabezpečiť hojnosť pohybového odreagovania.
- Pri silnom nepokoji počas vyučovania je vhodné zaradiť uvoľňovacie hry, zacielené na telesné vnemy a prežívanie. Takéto aktivity prospejú aj ostatným deťom.
- Zabrániť tomu, aby sa dieťa stalo triednym šašom.
- Nacvičujte počúvanie vo dvojici poslucháč – rozprávajúci. V určenom časovom limite má povedať hovorca poslucháčovi, čo napr. učiteľ zadal na nasledujúci deň, čo sa bude práve teraz diať a pod..
- Využívať neverbálne vsuvky počas vyučovania – osvedčená je tichá korekcia z očí do očí, šepkanie a pod..
- Ak dieťa poruší základné pravidlo, nereagujte posmešne alebo nahnevane. Uvedomte si, že je to len jeden z príznakov jeho poruchy. Zásadne však nie je dobre porušenie prehliadať, potrebné je ihneď opýtať sa dieťaťa, ktoré pravidlo porušilo. Prípadný trest by mal byť adekvátny a účinný, ale ihneď by mal byť zastrený – dlho sa o tom nemá hovoriť, dookola pripomínať.
- Zlé správanie riešte okamžite po odznení prípadného afektu. Dlhé odkladanie je neefektívne, deti s ADHD/ ADD spätne nechápu, prečo sú vlastne trestané.
- Ubezpečte sa, že prípadné potrestanie odpovedá rozsahu priestupku, ktorého sa dieťa dopustilo. Vyvarujte sa viacerých trestov za jeden skutok, čo býva dosť častý problém (za to, že si dieťa prepíše známku v žiackej knižke dostane doma zákaz hry na počítači, v škole dvojku zo správania a je mu ustanovené v rámci prevencie, že každú známku mu zapíše sám pedagóg, ďalej sa nesmie zúčastniť výletu, pretože je obmedzený počet miest v autobuse a ono sa prehrešilo, preto si výlet nezaslúži..).
- Vyhnite sa výsmechu a kritizovaniu týchto detí.
- Stále majte na pamäť, že deti s ADHD/ ADD majú výrazné ťažkosti s ovládaním samých seba. Nepotrebujú príliš na to, aby u nich došlo k výraznému a pre nás nepochopiteľnému afektu.
- Odmeňujte predovšetkým na úkor trestov, len tak vybudujete u svojich žiakov zdravé sebavedomie.
- Okamžite chváľte dobré správanie a vystupovanie, ale oceňte aj snahu o takého správanie.
- Hľadajte a meňte spôsoby, ako pochváliť a povzbudiť konkrétne dieťa, na každého môže platiť niečo celkom iné.
- Vedzte deti k tomu, aby sa samé vedeli za prácu pochváliť, smerujte ich k tzv. kognitívnej zmene (napr. „To sa mi to ale pekne podarilo. Urobil som to dobre!“). Zlé je, že pochváliť sám seba za niečo často krát nedokáže ani sám pedagóg. Ak je to váš prípad, začnite s touto výučbou od seba.
- Zadávajte deťom, ak je to potrebné, kratšie domáce úlohy než ostatným – vo voľnom čase potrebujú odpočívať.

- Obzvlášť, ak trpia aj dysgrafiou, umožnite im pracovať na počítači, spočiatku aspoň pri vypracovávaní domácich úloh, referátov a pod.
- Deti s ADHD nie sú väčšinou príliš dobré v kolektívnych športoch, vedte ich preto skôr k individuálnym športom čo pohybovým aktivitám s mierne súťaživým či nesúťaživým charakterom (plávanie, bicyklovanie, jogging, korčuľovanie, kuželky.).
- Nebuďte prekvapení, keď tieto deti často vyhľadávajú spoločnosť mladších detí. Rozumejú si s nimi lepšie než s vrstovníkmi, pretože v sociálnom cítení a emočnej inteligencii ich fyzický vek neodpovedá mentálnemu veku. V kontakte s mladšími deťmi si naopak môžu vybudovať hodnotné sociálne zručnosti a skúsenosti a nadobudnúť pocit prospešnosti napr. pri pomoci slabšiemu. Má to pozitívny vplyv na rozvoj ich sebavedomia.

(Zdena Michalová, Sondy do problematiky špecifických poruch chovánií , vyd. Tobiáš, 2007)