



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodika

Specifika práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami

vytvořená v rámci projektu
Prohlubování klíčových
kompetencí pedagogů,
jiných odborníků a rodičů
jako podpora vzdělávání
dětí se syndromem ADHD



Mgr. Zuzana Masopustová, PhD.
Centrum pro rodinu a sociální péči

OBSAH

Úvod.....	4
Východiska kurzu.....	5
K čemu kurz slouží.....	5
Cíle kurzu	6
Účastníci kurzu.....	6
Technické vybavení pro kurz	7
Požadavky na lektory.....	8
Organizace kurzu.....	10
Obsahová náplň kurzu	12
Modelový rozvrh kurzu	26
Vybrané kapitoly z kurzu – obvykle řešené problémy a možnosti jejich řešení	29
Výchova dítěte s ADHD.....	35
Komunikace mezi školou a rodiči.....	42
Doporučená literatura	45

ÚVOD

Problematika ADHD si získává stále více pozornosti a bude nutné se jí zabývat i v budoucnu. Ačkoliv se zvyšuje počet dětí, kterým je porucha diagnostikována, nabídka služeb odborníků není dostatečná. Z dlouhodobé zkušenosti Centra pro rodinu a sociální péči v Brně vyplývá, že mezi diagnostikou ADHD a pobytovým zařízením pro děti s výchovnými problémy neexistuje příliš mnoho variant pomoci. Rodiče i pedagogičtí pracovníci často dostávají od odborníků pouze velmi obecné rady, nebo rady v běžném životě prakticky neaplikovatelné. Je obtížné najít odborníky, kteří by s problematikou ADHD měli větší zkušenosti. Většina psychologů a speciálních pedagogů se během svého vzdělávání setkává s problematikou ADHD jen okrajově.

Stávající nabídka postgraduálního vzdělávání pro psychology se zpravidla omezuje na kratší kurzy zaměřené na výuku konkrétních dovedností (např. krizová intervence, práce s agresivním klientem), kurzy práce s konkrétní diagnostickou nebo terapeutickou metodou, případně na dlouhodobé terapeutické výcviky. Zřídka se nabízené kurzy zaměřují na komplexní práci s určitým typem handicapu.

Cílem tohoto metodického materiálu je popsat hlavní zkušenosti z realizace kurzu Specifika práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami a seznámit čtenáře s některými možnostmi řešení problematiky ADHD v širším kontextu. Kurz vznikl v rámci jedné z klíčových aktivit projektu Prohlubování klíčových kompetencí pedagogů, jiných odborníků a rodičů jako podpora úspěšného vzdělávání dětí se syndromem ADHD, financovaného z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

VÝCHODISKA KURZU

Důležitým úkolem při práci s dětmi s ADHD je sladění výchovného působení školy a rodiny. To je možné pouze v případě komplexního přístupu k problematice ADHD. Pokud se zaměříme pouze na jednu oblast – školu/rodinu, školské/sociální dovednosti dítěte apod., může být vývoj dítěte s ADHD i přes veškeré úsilí nadále významně ohrožen. Přestože ne vždy je možné všechny tyto oblasti účinně ovlivnit ve prospěch dítěte, klade si kurz za cíl na jejich roli ve vývoji dítěte upozornit a nabídnout absolventům kurzu možnosti a prostředky, jak vývoj dítěte s ADHD ve všech oblastech jeho života podporovat.

Kurz je určen pro psychology a speciální pedagogy. Širší spektrum odborníků není pro kurz vhodné. Pro plynulost kurzu je totiž prospěšné, aby účastníci měli podobné vzdělání a zkušenosti. V počátku kurzu má mírně převažovat výuka teoretických základů a až postupně kurz směřuje ke konkrétnějším tématům a praktickým dovednostem.

Účastníci se naučí rozumět podstatě ADHD a dopadům této poruchy na prospívání dítěte v běžných situacích v rodině, ve škole, mezi vrstevníky a ve společnosti. Zvládnou rozpoznat projevy ADHD v různých věkových obdobích a sociálních kontextech.

Účastníci kurzu se také dozvědí, jakým způsobem je s problematikou ADHD zacházeno v různých výchovných kontextech a prostředích. Jak je s problematikou ADHD zacházeno ve školním prostředí, jak lze o dítě s ADHD a jeho rodinu pečovat v sociálních službách nebo volnočasových aktivitách, ale také jak probíhá péče o děti s ADHD v ústavní péči – psychiatrické léčebně, středisku výchovné péče, diagnostickém nebo výchovném ústavu. Díky tomu má absolvent kurzu základní představu o tom, jaké způsoby péče o děti s ADHD jsou v České republice obvyklé a některými z nich se může inspirovat ve vlastní praxi.

K ČEMU KURZ SLOUŽÍ

Se syndromem ADHD bývá často spojena nižší frustrační tolerance, agresivita a snížená schopnost emoční regulace. Při práci s dětmi s ADHD je nezbytné osvojit si dovednosti ke zvládnání těchto problémů. Dlouhodobé zkušenosti ukazují, že odborné a lidské porozumění potřebám těchto dětí s sebou nese potenciál k získání takových osobních a profesních dovedností a kompetencí, s jejichž využitím lze následně posilovat i sociální a emoční dovednosti ostatních žáků, nejen těch se speciálními potřebami.

CÍLE KURZU

Kurz Specifika práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami je určen psychologům, případně speciálním pedagogům, kteří se ve své praxi setkávají s dětmi s ADHD, jejich rodinami a pedagogy a chtějí jim nabídnout širší spektrum služeb než doposud.

Absolvent kurzu by měl být ve své praxi kompetentní podporovat správný rozvoj dítěte s ADHD a jeho začlenění do společnosti, což zahrnuje kompetence k práci s rodinou dítěte a pomoc se začleňováním dítěte mezi vrstevníky.

Základní dovedností absolventa kurzu je porozumění projevům dětí s ADHD, včetně porozumění agresivním projevům. Absolvent si osvojí způsoby, jak na problémové chování dítěte s ADHD reagovat s ohledem na další rozvoj dítěte.

Absolvent kurzu umí:

- rozpoznat rané varovné signály ADHD
- porozumět příčinám chování dítěte s ADHD
- pracovat s negativismem a agresivitou dítěte s ADHD
- vnímat situaci a chování dítěte s ADHD komplexně a tomu přizpůsobit nabízenou intervenci
- poradensky pracovat s rodinou dítěte s ADHD i s jeho učiteli
- navrhnout vhodný způsob terapeutické práce s dítětem
- pomoci rodičům vybrat vhodné volnočasové aktivity pro dítě s ADHD
- znát metody rozvoje pozornosti, učení, psychomotoriky a sociálních dovedností vhodné pro dítě s ADHD

ÚČASTNÍCI KURZU

Skupinu účastníků je vhodné složit ze zhruba 10–15 členů. Účastníky by měli být převážně psychologové. Do skupiny je možné přijmout také speciální pedagogy – v případě že dlouhodobě pracují v některé z oblastí, v níž mohou dovednosti z kurzu uplatnit (za předpokladu respektování kompetencí, které jim poskytuje jejich původní vzdělání). Osvědčilo se složit skupinu z psychologů s různou délkou a různými typy odborné praxe. Není ale vhodné přijímat do skupiny zájemce bez zkušenosti s prací s dětmi a bez jakékoliv zkušenosti s dětmi s ADHD. Není nutné, aby tyto zkušenosti plynuly z odborné psychologické praxe, ale měly by být alespoň z praxe vedoucích volnočasových aktivit apod.

TECHNICKÉ VYBAVENÍ PRO KURZ

Kurz se osvědčilo pořádat v prostorách, které mají k dispozici alespoň dvě typově odlišné místnosti s kapacitou cca 20 lidí (frekventanti, lektori, pomocníci).

Přednášková místnost:

První z místností by měla být uzpůsobena pro klasické přednáškové a seminární aktivity. Je vhodné, aby židle bylo možné rozmístit do kruhu. Pro typy aktivit, při kterých si frekventanti zapisují, se osvědčily odnímatelné stoly. Místnost by měla být vybavena flipchartem, počítačem s připojením k internetu, dataprojektorem a hlasovým výstupem (pro přehrávání video ukázek).

Místnost pro pohybové aktivity a workshopy:

Druhý typ místnosti by měl být vybaven kobercem, podložkami na sezení a pomůckami pro psychomotorická cvičení a skupinové aktivity s dětmi a flipchartem.

Další technické vybavení:

Vzhledem k délce kurzu (cca 8 vyučovacích hodin denně) je nezbytné, aby měli frekventanti kromě WC k dispozici i kuchyňku, případně prostor pro odpočinek.

Studijní materiály:

Základní studijní materiály obsahující osnovy jednotlivých přednášek a workshopů či některé další základní informace je vhodné frekventantům rozdávat na začátku každé výuky. Frekventanti si pak v průběhu výuky na osnovu nabalují informace způsobem, který je každému z nich vlastní – jejich pozornost je lépe soustředěna na samotnou výuku. Osvědčilo se nám věnovat každému z frekventantů desky na studijní materiály a podporovat je, aby si tak vytvářeli portfolio svých materiálů, s nimiž budou dále pracovat (ať již v průběhu kurzu nebo dále ve své samostatné praxi). Mohou si do něj vkládat další materiály a tipy na pomůcky a aktivity.

POŽADAVKY NA LEKTORY

Pro zdárné uchopení problematiky ADHD v kurzu je nutné, aby se tým lektorů skládal ze širšího spektra osobností s dlouholetou zkušeností s ADHD v různých kontextech. Díky širokému spektru lektorů a rozmanitosti jejich zkušeností mají frekventanti kurzu možnost se dozvědět, jaké formy podpory výchovy a vzdělávání dětí s ADHD jsou smysluplné, dostupné, a které aspekty je při práci s dětmi ADHD potřeba brát v potaz. Realizovaný kurz, z něhož tato metodika vychází, v lektorském týmu spojoval lektory Centra pro rodinu a sociální péči v Brně a externí lektory.

Lektory kurzu by měli být odborníci, kteří **se ve své praxi dlouhodobě setkávají s různými aspekty práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami. Lektoři, kteří nemají dlouhodobou zkušenost s úspěšným řešením problémů vznikajících při práci s dětmi s ADHD, nemohou být pro kurz přínosem.** Všichni lektoři podléhají metodickému vedení garanta kurzu, s nímž obsah a pojetí svých témat detailně konzultují. Garantem kurzu musí být psycholog s dlouhodobou zkušeností s úspěšným doprovázením rodin dětí s ADHD, který rozumí dopadům jednotlivých výchovných zásahů na dítě a jeho rodinu v aktuální i dlouhodobé perspektivě. **Zodpovědností garanta kurzu je, aby informace předávané v jednotlivých částech kurzu byly realizovatelné (tj. aby vycházely z reálných možností pedagogů ve školním či předškolním zařízení a z reálných možností dítěte v daném vývojovém období a s daným typem problému) a aby měly z dlouhodobého hlediska pozitivní dopad na harmonický vývoj dítěte a posilovaly jeho kompetence ke zvládnutí potíží, které jsou s jeho handicapem spojené.**

Garant kurzu:

- psycholog s dlouholetou poradenskou či terapeutickou praxí s rodinami dětí s ADHD, má přehled v oblasti vývojové psychologie a aplikované vývojové psychologie, zkušenosti s výukou a garantováním kurzů pro odborníky

Lektorský tým se může skládat z relativně libovolného počtu lektorů, kteří budou kombinovat následující dovednosti a zkušenosti:

Lektor-psycholog se zkušenostmi:

- v oblasti školní psychologie – práce s dětmi s ADHD, s třídními kolektivy dětí s ADHD, s asistenty pedagoga dětí s ADHD
- v oblasti práce terapeutické a poradenské práce s rodinami dětí s ADHD

- s prací v pobytových zařízeních pro děti s poruchami chování – středisko výchovné péče, diagnostický ústav, psychiatrická léčebna
- s terapeutickou prací s adolescenty s ADHD a s poruchami chování
- s terapeutickou prací s mladistvými delikventy, u nichž je ADHD v anamnéze

Lektor-sociální pracovník se zkušenostmi:

- s terénní podporou rodin dětí s ADHD
- se sociálním šetřením v rodinách dětí s ADHD a poruchami chování, s dětmi s ADHD umístěnými v pobytových zařízeních

Lektor-asistent pedagoga:

- s víceletou zkušeností s prací na pozici asistenta pedagoga u dětí s ADHD s různou mírou závažnosti projevů a v různém věku

Lektor-trenér paměti:

- zkušenosti s tréninkovými programy pro cvičení paměti a pozornosti u dětí

Lektor s osobní zkušeností s ADHD:

- ADHD v anamnéze
- schopnost reflexe vlastních prožitků a chování
- schopnost reflexe chování okolí

Lektor psychomotoriky:

- zkušenosti s vedením individuálních i skupinových psychomotorických cvičení pro děti s ADHD

ORGANIZACE KURZU

Kurz se skládá z teoretické výuky, praktických workshopů a samostatných praxí s následnou supervizí. Nezbytnou součástí kurzu jsou samostatné praxe frekventantů v celkové délce 35 hodin. Smyslem těchto praxí je praktické ověření si znalostí a dovedností získaných v první polovině kurzu.

Možnost ověřit si získané znalosti a dovednosti v praxi umožňuje prohloubení porozumění učivu. Tento koncept vedení vzdělávání se nám v kurzu osvědčil. Vycházíme ze zkušenosti, že student je nejlépe schopen porozumět takovým informacím, které mu poskytují odpovědi na otázky, jež si sám klade. Jsou-li tyto otázky příliš obecné, je proces osvojení si nových znalostí a dovedností výrazně složitější, protože v osvojovaném učivu důležité informace snadno zanikají.

I v případě, že se během výuky může zdát, že frekventanti učivu plně rozumějí a mají všechny kompetence potřebné k důkladnému osvojení látky, se při střetu s praxí může ukázat, že nejsou schopni získané dovednosti využít v takové míře, jak bylo původně zamýšleno. Při vytváření kurzu jsme si byli tohoto rizika vědomi a snažili se mu předejít několika způsoby. Prvním z nich je obsahová rozmanitost kurzu, druhým rozčlenění kurzu na dílčí výukové bloky, mezi nimiž jsou pauzy překlenující delší časové období. Třetím pak jsou samostatné praxe frekventantů u dítěte s ADHD konané mezi jednotlivými bloky kurzu a jejich následné společné metodické rozborů s lektory na dalším blokovém setkání kurzu.

Kurz je vhodné rozdělit do více setkání v průběhu zhruba jednoho roku, což by mělo frekventantům umožnit postupně získávané poznatky integrovat do vlastní praxe a ověřovat si pochopení učivu a správné osvojení nových dovedností. Rozvrstvení výuky v delším časovém horizontu spolu s tematickou pestrostí kurzu umožňuje postupné osvojování znalostí formou snowball, tedy formou "nabalování" získaných poznatků na sebe a utváření komplexního systému znalostí prostřednictvím integrace nových znalostí a zkušeností do již vytvořených základních struktur.

V průběhu kurzu se frekventanti seznámí s přístupy k problematice ADHD v různých kontextech a s péčí o děti s ADHD v různých typech zařízení. Lektori nabídnou své zkušenosti získané při práci s rodinami dětí s ADHD v psychologickém a sociálním poradenství, cvičení, volnočasových aktivitách, terénní sociální práci a při tréninku sociálních a emočních dovedností. Cílem kurzu je pokrytí celého spektra dané problematiky.

Pro zdárné uchopení problematiky ADHD je nutné, aby se tým lektorů skládal ze širokého spektra osobností s dlouholetou zkušeností s ADHD v různých kontextech.

Díky rozmanitosti jejich zkušeností mají frekventanti kurzu možnost se dozvědět, jaké formy podpory jsou smysluplné a dostupné, a které aspekty je při práci s rodinami s dětmi ADHD potřeba brát v potaz. Realizovaný kurz, z něhož tato metodika vychází, v lektorském týmu spojoval lektory Centra pro rodinu a sociální péči v Brně a externí lektory. Lektori CRSP kromě svých odborných znalostí vycházeli i ze zkušeností získaných ve službách poskytovaných především motivovaným rodinám, které aktivně vyhledávají pomoc a podporu a jsou ochotny se na změně samy podílet. Externí lektori kurz doplňovali o zkušenosti s prací s méně motivovanými klienty či s klienty se závažnějšími problémy v chování.

Součástí týmu by tedy měli být například pracovníci středisek výchovné péče, dětských psychiatrických léčeben, terapeuti a pracovníci pracující s mladistvými pachateli trestných činů (mezi nimiž se nachází mnoho adolescentů s ADHD, jimž nebyla poskytnuta včasná a dostatečná podpora v dřívějším věku). Frekventanti se tak budou mít možnost v rámci kurzu dozvědět, jakým způsobem lze pracovat nejen s motivovanými rodinami, ale také jakou podporu dostávají rodiny dětí s rozvinutou sociální patologií, či děti, jejichž rodiče se na pozitivní změně v chování dítěte odmítají, nebo nejsou schopni adekvátně podílet.

OBSAHOVÁ NÁPLŇ KURZU

Projevy ADHD

V úvodním bloku kurzu se frekventanti kurzu seznámí se základními projevy ADHD (diagnostickými kritérii ADHD), ale i s dalšími častými projevy ADHD (tedy těmi, které nejsou nutné pro stanovení diagnózy, ale obvykle se u dětí s ADHD také objevují). Pomocí znalostí o psychickém vývoji a fungování centrální nervové soustavy budou přiblížena možná vysvětlení příčin jednotlivých projevů. Projevy ADHD jsou v tomto bloku probírány pouze ve svých základech jako úvod k dalšímu z úvodních bloků kurzu – specifickým tématům psychosociálního vývoje.

Specifická témata psychosociálního vývoje

Další z úvodních bloků kurzu je věnován připomenutí problematiky psychosociálního vývoje. Téma musí být vyučováno lektorem, který dlouhodobě pracuje s problematikou ADHD, ale zároveň je dobře orientován v problematice vývojové psychologie a dovede ve výuce zdůraznit ty aspekty vývoje, které s problematikou ADHD bezprostředně souvisí.

Tato úvodní teoretická část kurzu není prostým opakováním poznatků z vývojové psychologie. Jejím cílem je, aby frekventanti kurzu přesně porozuměli nerovnoměrnému vývoji dětí s ADHD, dovedli porozumět projevům chování dětí s ADHD s použitím analogií s běžným vývojem a uměli projevy dítěte v jednotlivých oblastech přiřadit k příslušnému stupni vývoje. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro plánování vhodného výchovného a vzdělávacího přístupu k danému dítěti, jelikož výchova dítěte by měla vždy reflektovat aktuální stadium vývoje dítěte v dané oblasti a oblastech bezprostředně souvisejících.

Největší důraz je v tomto tématu kladen na problematiku emočního a sociálního vývoje (citová vazba, regulace emocí, vývoj hry, sociální vývoj), stranou by neměly zůstat ani témata kognitivního vývoje a neuropsychologie (pozornost, paměť, učení, exekutivní funkce).

Projevy ADHD v jednotlivých vývojových obdobích

Modul navazuje na témata věnovaná ADHD a specifickým tématům v psychosociálním vývoji dítěte. V tomto modulu se frekventanti seznámí s projevy dětí s ADHD v jednotlivých vývojových obdobích.

Účastníci kurzu se v průběhu tohoto modulu naučí rozpoznávat typické projevy dětí s ADHD v kojeneckém, batolecím, předškolním a školním věku i v průběhu adolescence. Největší důraz je kladen na období kojeneckého, batolecího a předškolního věku, protože v těchto obdobích ještě nelze plně uplatnit diagnostická kritéria platná pro ADHD. Frekventanti se naučí rozpoznat rizikový vývoj směřující k rozvoji symptomů ADHD i u dětí, které jsou ještě malé a nejsou s touto diagnózou vedeny v psychiatrické nebo psychologické péči, a pomocí vhodně zvolené práce s dítětem a jeho rodinou prohlubování projevů ADHD účinně předcházet.

Pro výuku tohoto modulu je vhodné využít video ukázky projevů ADHD v jednotlivých vývojových obdobích a v různých situačních kontextech. Video ukázky je vhodné využít k diskusi nad dopady projevů dítěte na jeho rodinu a vztahy mezi jednotlivými členy rodiny.

Pochopení dopadů chování dítěte na zbytek rodiny lze následně využít v dalších modulech kurzu pro lepší porozumění práci s dítětem v rodinném kontextu.

Základní teorie příčin ADHD

Teorie příčin ADHD bezprostředně souvisí s přístupy k řešení ADHD. Pro porozumění intervenčním postupům, které jsou při péči o dítě s ADHD využívány, je nezbytné získat alespoň základní porozumění jejich východiskům, která se nacházejí právě v etiologii ADHD. V modulu jsou představeny základní teorie příčin ADHD. Základními teoriemi jsou myšleny jednak teorie, které jsou nejlépe empiricky podloženy, ale také teorie, na něž navazují konkrétní terapeutické a intervenční přístupy, a rovněž teorie, se kterými se lze často setkat při práci s rodinami ze strany rodičů, případně učitelů dítěte. Modul ideálně vyučuje lektor orientující se v recentních výzkumech, který zároveň dlouhodobě pracuje s rodinami dětí s ADHD. Vhodné je zmínit nejen teorie vztahující se k příčinám hyperaktivity, ale nezapomenout ani na teorie reflektující možné příčiny vzniku poruch pozornosti. Důležitou oblastí by měly být teorie spojující poruchy pozornosti s oblastí sensorického zpracování informací.

Modul je též vhodnou platformou pro diskusi o roli poradenského pracovníka nebo terapeuta při rozhodování rodičů o vhodném intervenčním přístupu – jak se zachovat, pokud chce rodič radu, zda využít některý z přístupů, který nespadá do oblasti psychologické či speciálně pedagogické intervence, jaké dopady může mít reakce odborníka na rodiče, dítě, fungování rodiny a další spolupráci.

Negativismus, agresivita a vzdor

Modul navazuje na předchozí témata a podrobně se věnuje problematice negativismu, agresivitě a vzdoru, tedy častým problémům, které se v chování dětí s ADHD objevují a bývají okolím vnímány jako nejproblematictější. Pro správné uchopení modulu je důležité propojení problematiky s problematikou psychosociálního vývoje a s problematikou příčin ADHD. Neméně důležité je také propojení problematiky chování a prožívání dítěte s interakcemi s okolím. Porozumění tomu, že obvyklé reakce okolí na negativistické projevy dítěte jeho nevhodné chování spíše utužují, než řeší.

Frekventanti se v rámci modulu seznámí se základními způsoby a technikami reakcí na nevhodné chování dítěte. Prostřednictvím workshopu, ukázek či sebezkušenosti si ověří, které techniky jsou podpůrné a vhodné a které nikoliv.

Lektor modulu musí mít dlouhodobou zkušenost s prací s dětmi s ADHD a jejich rodinami. Má být kompetentní v práci s agresivitou, vzdorem a negativismem dítěte. Měl by mít ze své praxe zkušenost, jak reakce na chování dítěte ovlivňují nejen aktuální situaci, ale především jaký dopad mají na chování dítěte v budoucnu – jak ho učí s negativními emocemi a jejich projevy zacházet a jak jsou tyto snahy obvykle úspěšné.

Přístupy ke zvládnutí těchto projevů musí být voleny tak, aby dítě s ADHD vedly k postupnému zvládnutí projevů negativity, agresivity a vzdoru i v budoucnu, respektive k jejich konstruktivnímu, na řešení orientovanému, vyjádření. Přístup k negativismu, agresivitě a vzdoru tedy vede přes porozumění příčinám těchto problémů. Ovlivňovat je nutné především to, jakým způsobem dítě se svými pocity zachází, jak je dává najevo.

Podpora rodiny v rozvoji dítěte s ADHD

Modul frekventanty seznamuje s úlohou rodiny ve vývoji dítěte s ADHD v jednotlivých vývojových obdobích. Zároveň se ale věnuje i tomu, jakým způsobem může být fungování rodiny projevy dítěte s ADHD ovlivněno. Lektor modulu na základě poznatků ze své praxe frekventantům objasní, s jakými problémy se rodiny dětí s ADHD nejčastěji potýkají. Na modelových příkladech z praxe demonstruje, jakým způsobem lze rodinu dítěte s ADHD podpořit s ohledem na prospěch jejích jednotlivých členů, i s ohledem na prospěch rodiny jako celku. Lektor modulu by měl být schopen vnímat nejen potřeby dítěte, ale též potřeby a možnosti jednotlivých členů rodiny, reflektovat rodinnou systemiku a být si vědom typických problémů, které v rodinných konstelacích rodin s ADHD nastávají a kterým je potřeba se vyvarovat. Prezentované způsoby vhodné intervence by měly být vybírány tak, aby kromě výše

zmíněného reflektovaly i aktuální stav dítěte a zdroje, které jeho rodina má. Modul tedy není zaměřen pouze na poradenskou a terapeutickou práci, ale věnuje se potřebám rodiny jako celku a kreativním způsobům jejich reflexe – například formou hledání asistence k dítěti či výpomoci v domácnosti. Ty mohou ulevit z neustálé péče o dítě či domácích povinností a umožní rodiči získat energii pro efektivnější zvládnání výchovy dítěte.

Možnosti terénní podpory rodiny dítěte s ADHD

Jelikož kurz, z něhož tato metodika vychází, navazoval na zkušenosti s problematikou ADHD v rámci aktivit Centra pro rodinu a sociální péči, bylo obsahem kurzu i seznámení se způsoby a možnostmi terénní podpory rodin dětí s ADHD. Přestože terénní práce není běžnou službou poskytovanou psychologem či speciálními pedagogy, považujeme za vhodné zařazení tohoto modulu v kurzu ponechat. Modul by měl být vyučován lektorem, který je s účastníky schopen sdílet zkušenosti z terénní podpory rodiny v děti s ADHD. Pomocí modelových příkladů frekventanti seznámí s možnostmi, které terénní podpora rodin umožňuje, pomůckami a technikami práce, které lze při terénní práci využít, ale také s pozorováními, která lze při terénní práci s rodinami učinit, a jak lze tato pozorování využít při další práci s dítětem či celým rodinným systémem. Terénní práce s dítětem se obvykle zaměřuje na práci s obtížnými projevy dítěte, případně na hledání vhodných strategií pro výuku dítěte s poruchou pozornosti. Terénní práce by neměla suplovat práci rodiny, ale být jejím doplněním. Měla by tedy sloužit především k tomu, aby si rodiče osvojili a zvnitřnili nové postupy práce s dítětem.

Po absolvování modulu by frekventanti po přednesení modelového příkladu měli být schopni odpovědět na otázku, co by poradili rodičům dítěte z popsání příkladu, jaké techniky a pomůcky by zvolili pro terénní práci s dítětem.

„Být grázl“ je snazší

V rámci kurzu pořádaného CRSP vycházelo téma z dlouholeté praxe lektorky při práci s dětmi s problémovým chováním. V rámci tématu se frekventanti dozvěděli o rolích a pozicích ve vrstevnické skupině, o tzv. jádrových přesvědčeních a komplementaritě cílů. Dozvěděli se, jakým způsobem lze na chování dítěte nahlížet a jakou roli může chování dítěte hrát v jeho vztazích s ostatními. Téma bylo zpracováno formou workshopu. Do dalších kurzů je vhodné zařadit podobně zaměřený workshop věnující se problematice chování dětí s ADHD z hlediska adaptačních a obranných mechanismů v reakci na individuální dispozice a životní okolnosti.

Trénink emočních a sociálních dovedností

Modul vychází ze skupinové práce s dětmi s ADHD ve věku 8–11 let, která je dlouhodobě nabízena v rámci aktivit Centra pro rodinu a sociální péči. Prostřednictvím herních a terapeutických skupinových aktivit se děti s ADHD učí přijímat i dávat zpětnou vazbu, učí se zvládat spolupráci s ostatními dětmi, odložit splnění své potřeby/přání ve prospěch ostatních, zacházet s úspěchem i neúspěchem, přijímat své chyby i chyby ostatních apod.

Modul je vhodné pojmout jako přednášku a workshop. Akcent je kladen zejména na techniky podporující rozvoj sociálních a emočních dovedností dětí s ADHD. V rámci přednášky se účastníci kurzu seznámí s cíli a možnostmi skupinové terapeutické práce s dětmi s ADHD a s příklady dobré i špatné praxe. Naučí se, jakým způsobem je vhodné skupinovou práci s dětmi vést, které děti do skupiny přijímat, jaká jsou pravidla fungování ve skupině a jakými způsoby se děti ke spolupráci motivují. V rámci workshopu by si pak frekventanti kurzu měli vyzkoušet konkrétní techniky skupinové práce s dětmi s ADHD, přičemž je vhodné, aby lektoři workshop vedli stejným způsobem, jakým vedou práci s dětmi. Frekventanti si tak mají možnost nejen vyzkoušet konkrétní techniky a hry vhodné pro terapeutickou práci s dětmi s ADHD, ale na spontánně vzniklých situacích i pozorovat, jakým způsobem lektoři zacházejí s konkrétními situacemi, problémy či konflikty.

Porozumění komunikaci

Komunikace je samozřejmou součástí všech sociálních vztahů a na jejím správném fungování často závisí úspěšné začlenění dítěte s ADHD do společnosti. Modul by měl být určen k porozumění komunikačním vzorcům, které mohou vznikat v interakci s dítětem s ADHD, jeho rodinou a školou, a k větší kompetenci v hledání cest, jak se při práci s jednotlivými členy systému z nevhodných komunikačních vzorců vymanit.

Frekventanti se v rámci modulu dozvědí, jakým způsobem lze na komunikaci nahlížet, jak reflektovat svoji roli v komunikaci, a jakým způsobem svou roli v komunikaci měnit s ohledem na cíl, kterého má být komunikací dosaženo. V našem kurzu byly pro tento modul využity prvky transakční analýzy. Využití prvků transakční analýzy se osvědčuje jako relativně srozumitelná pomůcka, kterou lze využít pro porozumění mechanismům komunikace probíhající mezi dítětem s ADHD, jeho rodiči, učiteli, případně i asistentem pedagoga. V kurzu se osvědčilo pracovat s egostavy formou her. Účastníci si pod vedením lektorů zkouší přehrávat situace z komunikace typické pro rodinu dítěte s ADHD s různým rozložením egostavů mezi

klíčovými postavami. Společně s ostatními frekventanty pak diskutují nad tím, zda tyto situace znají ze své praxe a nad tím, jak s nimi v praxi zacházet.

Ego-obranné mechanismy

Modul navazuje na předchozí témata kurzu, zejména na problematiku komunikace a na problematiku zvládnutí negativismu, agresivity a vzdoru u dětí s ADHD. Prostřednictvím informací získaných o běžných obranných mechanismech ega se frekventanti naučí lépe rozumět své roli v interakci s dítětem a jeho rodiči. Téma frekventantům umožňuje lépe reflektovat pocity, které v nich projevy dítěte vyvolávají, a také jakým způsobem tyto pocity ovlivňují jejich vlastní chování v interakci s dítětem s ADHD a jeho rodiči (tedy i úspěšnost výchovného a vzdělávacího procesu). Modul se osvědčilo vést jako interaktivní workshop s ukázkami a diskuzemi. Workshop je vhodné začít technikou navozující u frekventantů drobný diskomfort nutící je k zapojení obranných mechanismů. Po technice musí následovat debriefing a vysvětlení smyslu techniky a otevření diskuze nad obrannými mechanismy. Frekventanti se seznámí s typy obranných mechanismů – zralými obranami, neurotickými, nezralými a psychotickými obranami.

Využití psychomotorických cvičení u dětí s ADHD

Problémy v oblasti psychomotorického vývoje jsou častým projevem u dětí s ADHD. Při práci s dětmi s ADHD je tedy vhodné myslet i na rozvoj jejich psychomotorického vývoje a aktivně rozvoj psychomotorických dovedností těchto dětí podporovat. Téma je vyučováno prostřednictvím workshopu, v jehož rámci si účastníci vyzkouší různé techniky vhodné pro rozvoj psychomotorických dovedností u dětí s ADHD.

Psychomotorická cvičení u dětí s ADHD mají za cíl rozvoj mezilidských vztahů a napomáhání v komunikaci a navazování vztahů, rozvoji estetického vnímání a prožitků z pohybu. Podporují fyzickou aktivitu, působí kladně na svalový, dýchací a oběhový systém, zlepšují koncentraci. Mohou sloužit k procvičování prostorové orientace, hmatového, optického a akustického vnímání. Důležitou součástí psychomotorických cvičení je i procvičování jemné motoriky.

Modul se osvědčilo vést stejnou formou, jakou jsou vedena skupinová psychomotorická cvičení pro děti, aby si frekventanti zažili, jakým způsobem lze se skupinou dětí pracovat, jak aktivity střídat, jak děti k další aktivitě motivovat, jak zacházet s neúspěchem apod. Po skupinové práci je vhodné věnovat čas vysvětlení konkrétních postupů vedení dětské skupiny, i cílů a úskalí jednotlivých technik.

Praktické výchovné postupy (vlastní zkušenosti a výchovná doporučení)

Modul je zaměřen kazuisticky. Na modelových příkladech z praxe lektora, případně i na příkladech, které nabídnou sami účastníci, jsou frekventanti seznámeni s postupy, které lze pro zvládnutí různých obtíží spojených s výchovou a vzděláváním dětí s ADHD využít. Téma by mělo pokrývat oblast výchovných obtíží a nejistot, s nimiž se dospělí pracující s dětmi s ADHD nejčastěji setkávají. V modulu jsou zahrnuta například témata "věčných diskuzí" dětí s ADHD o pravidlech a hranicích a témata výchovných nejistot rodičů (nechci být autoritářská/ý stejně jako má rodiče; nevím, jak mám poznat, kdy dítě zlobí schválně a kdy je to projev ADHD; jak zvládat přípravu do školy; jak zacházet s negativismem dítěte; jak dát dítěti najevo lásku, aby tento projev neodmítalo; jak vyvážit péči o dítě s ADHD a další sourozence; jak pracovat s tím, má-li rodič pocit, že veškerá jeho komunikace s dítětem se skládá jen ze zákazů a hádek; jak má rodič předcházet neadekvátním reakcím na chování dítěte v důsledku své frustrace; jak má rodič řešit svá výchovná selhání apod.).

Komunikace (rodič – učitel – asistent – dítě)

Modul by měl vyučovat lektor s dlouholetou praktickou zkušeností na pozici školního psychologa pracujícího s třídami, jednotlivci, učiteli i rodiči dětí s ADHD. Téma je věnováno praktickým aspektům komunikace mezi učiteli a rodiči, dítětem s ADHD, případně asistentem pedagoga. Lektor se pokusí frekventantům zprostředkovat pozice, motivace a problémy jednotlivých účastníků komunikace – tedy s jakými problémy, motivacemi, postoji a obavami se může potýkat rodič dítěte s ADHD, s jakými jeho učitel či asistent a s jakými dítě samotné, a jak tyto aspekty mohou ovlivňovat vzájemnou interakci a možnost domluvy. Ve výuce lektor vychází z praktických zkušeností, které vždy shrne do doporučení, jakým způsobem (a kdy) navazovat komunikaci mezi školou a rodinou, jak komunikovat o chování dítěte a jaké konkrétní formy a způsoby komunikace mohou pomoci k řešení problémových situací. Cílem by vždy mělo být z pozice psychologa či speciálního pedagoga (tedy absolventa kurzu) co nejvhodněji ovlivnit vzájemnou komunikaci jednotlivých partnerů komunikace směrem k posílení funkčnosti komunikace a vzájemné vstřícnosti vedoucí k hledání nejvhodnějšího řešení dané situace ve prospěch zájmů dítěte. Psycholog či speciální pedagog by měl být tím, kdo pomůže zúčastněným stranám dohodnout hranice chování dítěte, a formu, obsah a frekvenci vzájemné komunikace mezi školou a rodinou. Součástí modulu je i práce se zprávami z psychodiagnostických vyšetření – co a v jaké formě by měly zprávy obsahovat, aby byly pro školu a dítě přínosné, jaká by měla být formulovaná doporučení. Lektor frekventantům zprostředkuje zkušenosti

pedagogů, kteří se zprávami přicházejí do kontaktu – čemu ve zprávách rozumí a jak, co jim ve zprávách nejčastěji chybí apod.

Výchovné styly a jejich přesah do školské problematiky

Frekventantům jsou představeny jednotlivé výchovné styly s jejich výhodami a nevýhodami. Dozvěděl se, jakým způsobem se výchovný styl může odrážet na chování žáka v kolektivu vrstevníků a na vztahu k autoritám. Lektor by neměl ve výuce zapomenout na interakční aspekt výchovy – tedy skutečnost, že děti s různými dispozicemi a osobnostními charakteristikami reagují na různé výchovné zásahy různě a stimulují v rodičích či dalších vychovatelích zdůraznění různých aspektů výchovy. Například chování sourozenců se může významně odlišovat i přesto, že byli vychovávaní stejnými rodiči obdobným způsobem. V rámci modulu si frekventanti kurzu připomenou téma výchovných stylů. Lektor dále frekventanty vede k zamyšlení nad adekvátností či riziky jednotlivých výchovných stylů při péči o děti s ADHD a k zamyšlení nad výchovnými styly z pohledu vývojové psychologie – například do jaké míry je adekvátní využívání demokratického výchovného stylu u dítěte s dosud nerozvinutou schopností regulace, či u dítěte ve stadiu předoperačním nebo stadiu konkrétních operací.

Jak děti motivovat ke spolupráci

V rámci modulu frekventanti poznají možnosti motivace dětí prostřednictvím modelových příkladů i ukázek jednotlivých technik. Téma vychází z praktických zkušeností lektora zvyklého pracovat s dětmi individuálně i skupinově v rámci běžného vzdělávacího systému. Frekventanti v rámci modulu získají dovednosti využitelné při práci s pedagogy a rodiči dětí (formou poradenství, případně při přímé práci s dětmi). Modul může být vyučován formou přednášky či workshopu.

Podpora dítěte s ADHD v jednotlivých předmětech

Prostřednictvím praktických ukázek, pomůcek a rozboru modelových situací lektor frekventantům ukáže a vysvětlí, jak s dítětem s ADHD pracovat v jednotlivých předmětech a jaké pomůcky lze k podpoře vzdělávacího procesu a osvojení učiva využít. Součástí modulu je představení tipů a technik pro práci v českém jazyce (trénink čtení, psaní, komunikace, návrh podpůrných her a pomůcek), matematice, jazycích, naukových předmětech. Dále také připomenutí stylů učení (způsobů, jak tyto styly u žáků zjišťovat; tipů a technik, jak budovat specifický styl učení konkrétního dítěte).

Lektor se věnuje i technikám a tipům, jak dítěti s ADHD pomoci v nenaukových předmětech (výtvarná výchova, hudební výchova, tělesná výchova), v nichž může také selhávat, ať již výkonnostně, nebo z hlediska regulace chování. Dále jak vést dítě k samostatnosti a podpořit jeho výkon v písemných pracích či úkolech vyžadujících soustředění.

Podpora dítěte v emoční a osobnostní rovině

Lektorem by měl být školní psycholog s dlouholetou zkušeností s prací s dětmi s ADHD, jejich učiteli, rodiči a třídními kolektivy. Téma frekventanty vybaví kompetencemi pro poradenství učitelům. Je proto nutné téma vyučovat s ohledem na možnosti, které učitelé škola pro podporu dítěte s ADHD v emoční a osobnostní rovině dává. Budou zmíněna praktická doporučení využitelná v různých modelových situacích. Součástí obsahu modulu jsou témata sebepojetí a sebehodnocení, školního hodnocení, motivace, emocí a práce s emocemi, práce s napětím (dítěte i učitele), konfliktů ve školním prostředí, strachu ze zkuškových situací, odměn či negativní zpětné vazby.

Jak to jde jinak – praktické zkušenosti asistentů dětí s ADHD

Lektorem kurzu by měla být osoba s víceletou zkušeností s prací na pozici asistenta pedagoga u dětí s ADHD s různou mírou závažnosti projevů a v různém věku. Téma je pojato prakticky. Lektor účastníky kurzu seznámí s řešením různých situací, s nimiž se při své práci asistenta dítěte s ADHD setkal, a prezentuje modelové příklady vhodných a nevhodných řešení daných situací. Součástí výuky je i ukázka pomůcek, které si asistent pro svou práci vyrábí, a ukázky způsobů jejich využití. V našem kurzu byl modul vyučován dvěma lektorkami, které v rámci projektu Prohlubování klíčových kompetencí pedagogů, jiných odborníků a rodičů jako podpora úspěšného vzdělávání dětí se syndromem ADHD absolvovaly kurz Vzdělávání asistentů s ADHD a pracovaly jako asistentky u dětí s ADHD na dvou různých ZŠ.

Mnemotechniky – kompenzace nedokonalé paměti

Modul je zaměřen na posilování zapamatování a pozornost, s nimiž mají děti s ADHD vzhledem k poruchám pozornosti (které jsou nedílnou součástí jejich handicapu), potíže. Téma je vhodné zpracovat formou workshopu, během kterého si frekventanti vyzkouší různé techniky využitelné pro lepší zapamatování učiva. Mnemotechniky dětem umožní nejen lépe si téma zapamatovat, ale díky své atraktivitě jim v některých

případech mohou pomoci se také na osvojované učivo lépe soustředit. Téma je vhodné doplnit o techniky na cvičení pozornosti. Lektor by měl mít zkušenosti s výukou, s užíváním technik na cvičení pozornosti a mnemotechnik a s prací s dětmi s ADHD.

Třída jako sociální skupina

Modul je zaměřen na porozumění vztahům v třídním kolektivu se zaměřením na porozumění rolím a interakcím, které v třídních kolektivech typicky vytvářejí děti s ADHD. V rámci tématu frekventanti poznají základní procesy, které v třídním kolektivu probíhají, a role a interakce, které se v tomto prostředí typicky objevují. Dozvědí se také, jaké typy interakcí obvykle dítě s ADHD navazuje, jaké typy reakcí často vzbuzuje ve svých spolužácích, a pedagozích, a jakým způsobem může učitel a asistent pedagoga podporovat úspěšné začleňování dítěte s ADHD do třídního a školního kolektivu. Naučí se rozpoznat, kdy je potřeba se obrátit na specializované pracoviště či školního psychologa.

Techniky a postupy práce s adolescenty

Na modelových příkladech frekventanti poznají typické problémy v chování adolescentů a možnosti jejich řešení. Modul je vhodné vést formou přednášky a workshopu. Během přednášky lektor frekventanty seznámí se způsoby své práce s adolescenty, upozorní na základní rizika této práce a doporučí postupy, které se mu při práci s adolescenty osvědčily. Ve workshopové části modulu si frekventanti vyzkouší některé z technik, které lektor při práci s adolescenty používá.

Techniky a postupy práce s mladými delikventy

Téma reflektuje zkušenosti lektora s prací s mladými delikventy. Mezi mladistvými, jejichž problémy v chování překračují hranu zákona, se nachází i ti, u nichž nebylo včas diagnostikováno ADHD, případně při jejichž výchově a vzdělávání nebyl brán na ADHD zřetel. Frekventanti se seznámí s typickými problémy adolescentních pachatelů trestných činů (a specifiky pachatelů s ADHD) a s možnostmi jejich řešení.

Život s ADHD

Modul je vhodné do kurzu zařadit pro doplnění autentického retrospektivního pohledu na dětství s ADHD. Lektor modulu má být dospělá osoba s ADHD, která je schopná reflektovat své dětství – své prožívání, chování i reakce okolí. Není vhodné (respektive není dostačující), aby lektorem byl rodič dítěte s ADHD – jeho osobní zkušenost je sice

cenná, ale výrazně odlišná od zkušenosti dítěte s ADHD. V rámci tématu by měl lektor reflektovat své obtíže spojené s hyperaktivitou v průběhu jednotlivých stadií vývoje s akcentem na to, co bylo vzhledem k těmto obtížím subjektivně přínosné a co nikoliv. Smyslem modulu je porovnání získaných znalostí a dovedností s “žitou zkušeností” osoby s ADHD, možnost ujasnění si některých postupů a lepší porozumění prožívání dětí s ADHD.

Hlavou a tělem

Tento specifický modul byl do kurzu zařazen jako demonstrace netypické volnočasové aktivity vhodné pro děti s ADHD a jejich vrstevníky. Přispívá k rozvoji jejich dovedností, ale i k terapeutické práci se symptomy ADHD (zejména poruchami pozornosti a impulzivitou) a sociální integraci. Frekventanti kurzu pořádaného CRSP se seznámili s konceptem „terapeutického“ využití fotbalu a šachů pro rozvoj motorických a kognitivních dovedností dětí s ADHD a podpoře spolupráce a vztahů dětí s odlišnými zájmy. Fotbal umožňuje dětem vybití fyzické energie s nutností spolupráce s ostatními a respektování pravidel, šachy vedou k trénování plánování, sebekontroly, pozornosti a dalších kognitivních a exekutivních funkcí. Lektorem modulu byl psycholog, který v době svého studia vedl na základní škole kroužek s výše popsanými aktivitami. Jelikož by téma vzhledem k unikátnosti popsané aktivity bylo vázáno na konkrétní osobu lektora, je vhodné modul pojmout širěji a zaměřit se na jakoukoliv zajímavou či netradiční formu volnočasové práce s dětmi s ADHD – například street dance, bojové sporty apod. Smyslem modulu je ujasnění si možností volnočasové práce s dětmi s ADHD, ale i možností, jak získat k terapeutické spolupráci nenásilným způsobem děti, s nimiž je jinak obtížné terapeutický vztah navázat, případně jakými formami práci rodičů a pedagogů podporovat i ve volném čase dítěte.

Techniky a postupy práce ve Středisku výchovné péče

Modul by měl být zařazen až do druhé poloviny kurzu. Obsah modulu je věnován popisu práce ve Středisku výchovné péče (dále SVP) – týká se tedy již dětí ve školním věku a navíc dětí, u nichž již dochází k výraznějším problémům v chování. V rámci tématu se frekventanti seznámí s tím, jak probíhá péče o děti s ADHD a poruchami chování v pobytovém zařízení. Mělo by být zvoleno takové zařízení, které má s prací s dětmi s ADHD zkušenost, má vhodně nastaven pobytový režim (malé skupiny, jasná pravidla, skupinová i individuální práce) a systematicky pracuje nejen s dětmi, ale i jejich rodinami. Na modelových příkladech a kazuistikách by se frekventanti kurzu měli dozvědět, s jakými typy problémů lze v prostředí SVP pracovat a jaké podmínky

a prostředky jsou k tomu nutné. Smyslem modulu je seznámit frekventanty s možnostmi práce s hůře spolupracujícími rodinami a s dětmi s výraznějšími problémy v chování. Zatímco většina kurzu je zaměřena na rozvoj a pozitivní posilování kompetencí rodičů dětí s ADHD, usměrňování vývoje dětí s ADHD a prevenci výrazných problémů v chování a vývoji, tento modul se zaměřuje již na práci s rozvinutými problémy v chování dětí a obvykle i s problematicky nastavenými rodinnými vztahy.

Sociální šetření v rodině

Téma je do kurzu zařazeno jako protiváha k tématům, v nichž byla akcentována spolupráce s rodiči dítěte. Pro plné porozumění širší problematiky ADHD je vhodné se seznámit i s případy, kdy rodič není ke spolupráci s odborníkem motivován, případně není této spolupráce schopen. Na modelových příkladech je popsáno, jak probíhá sociální šetření v rodinách dětí, které byly kvůli výrazným poruchám v chování zařazeny do pobytového zařízení, ústavní péče, nebo nad nimiž byl nařízen dohled kurátora. V rámci společné diskuze lektora a frekventantů by mělo být v rámci modulu reflektováno, jakým způsobem může rodinná situace přispět k problémům v chování dítěte.

Práce s dětmi s ADHD v podmínkách psychiatrické léčebny

Téma je do kurzu zařazeno jako protiváha k tématům, v nichž byla akcentována spolupráce s rodiči dítěte. Pro plné porozumění širší problematiky ADHD je vhodné se seznámit i s případy, kdy rodič není ke spolupráci s odborníkem motivován, případně není této spolupráce schopen, případně kdy je vlivem okolností dítě s ADHD hospitalizováno a symptomy ADHD jsou léčeny pouze farmakologicky či formou režimových opatření. V rámci tématu se frekventanti seznámí s fungováním psychiatrické léčebny a s postupy, které jsou pro práci s dětmi s ADHD v zařízení tohoto typu využívány. Smyslem zařazení modulu je upozornit na jiný typ práce s problematikou ADHD, než jaký je z většinové části náplní kurzu. V kurzu, který byl pořádán CRSP, se zařazení modulu osvědčilo, jelikož většina frekventantů měla až do absolvování modulu o fungování psychiatrické léčebny velmi matné představy a nebyla tedy s to adekvátně posuzovat vhodnost či nevhodnost doporučení k hospitalizaci.

Náslechy u dětí s ADHD

Modul je důležitou součástí kurzu. Je založen na samostatné práci frekventantů v rodinách dětí s ADHD, případně na volnočasové práci s dětmi s ADHD. Každý z frekventantů by měl mít možnost si zvolit v jakém prostředí a u jak starého dítěte (či dětí) náslechy absolvuje. Frekventanti jsou na náslechy vybaveni konkrétními instrukcemi pro zápis průběhu náslechu. Zápisy frekventantů a jejich zkušenosti by následně měly být využity k reflexi práce s dítětem s ADHD při metodickém setkání v rámci dalších výukových bloků kurzu. Osvědčilo se, pokud si pro náslechy frekventanti vybrali situace, v nichž nevystupovali jako experti (psychologové, speciální pedagogové) zaštitěni nějakou institucí či samostatnou poradenskou praxí. Jako vhodnější se jevíly náslechy v neexpertní pozici dobrovolníka v rodině, pomáhajícího s volnočasovými aktivitami dítěte, doučováním, doprovázením dítěte do kroužků apod. Díky neexpertní pozici totiž mají frekventanti kurzu možnost zažít situace, s nimiž se při výkonu své profese běžně nesetkají, a pozorovat chování dítěte i rodiny v přirozenějších podmínkách, než jak jim to obvykle bývá umožněno. Z takto nabytých zkušeností pak mohou těžit při své práci s dalšími rodinami – mohou se lépe orientovat v problémech, s nimiž se rodiny dětí s ADHD potýkají, a intervenci plánovat realističtěji s ohledem na možnosti (energii, čas apod.), které rodiny dětí s ADHD mají.

Řešení problémových situací při práci s dítětem s ADHD – metodické vedení

Modul je přímo navázán na náslechy u dětí s ADHD. Modul je vhodné rozdělit do více částí v průběhu druhé poloviny kurzu. Obsahem modulu je supervizní a metodické vedení frekventantů kurzu. Frekventanti kurzu v rámci modulu prezentují své zkušenosti získané u dětí s ADHD. Lektor s frekventanty probere jejich postup práce v roli frekventanta kurzu, ale též využije zkušenosti frekventantů pro modelové příklady (jakým způsobem by se v popisovaných případech dalo postupovat v pozici školního psychologa, poradenského psychologa apod.). Vycházíme ze zkušenosti, že tématům probraným na modelových příkladech frekventanti porozumí hlouběji, představí-li si navrhovaná řešení situací na příkladech ze své vlastní praxe.

Opakování témat probraných v předchozích výukových blocích

Lekce (každá v délce jedné výukové hodiny) jsou určeny k opakování dříve probraných témat. Lekce by měly být zařazovány na začátek nových (dvoudenních nebo třídních) výukových bloků pro zopakování, reflexi či rozšíření dosud probraných témat. Frekventanti kurzu mají možnost reflektovat, jak tématům porozuměli, co si

od minulého setkání zapamatovali a jaké otázky k tématům z předchozího výukového bloku je s časovým odstupem napadají.

Obhajoba závěrečných prací

Na závěr kurzu frekventanti zpracovávají závěrečnou práci, v níž se zaměří na praktické využití poznatků získaných v kurzu při práci s dítětem s ADHD a jeho rodinou. Na základě absolvovaných náslechů v práci popíší chování konkrétního dítěte s ADHD, pokusí se vysvětlit příčiny tohoto chování a navrhnou postup práce s dítětem a jeho rodinou. Na posledním setkání kurzu účastníci obhajují své závěrečné práce. Obhajoba spočívá v prezentaci případu dítěte s ADHD a prezentaci návrhu další péče o toto dítě. Nad každou prezentací by měla probíhat diskuze všech účastníků kurzu a přítomných lektorů. Účastník obhajující svou závěrečnou práci by měl vysvětlit, proč navrhuje právě prezentované postupy, případně v diskuzi s ostatními zkusit své úvahy opravit či doplnit.

Závěrečná reflexe kurzu

Závěrečné shrnutí informací, které si frekventanti z kurzu odnášejí. Reflexe kurzu. Závěrečné dotazy.

MODELOVÝ ROZVRH KURZU¹

První blok kurzu – 3 dny

- První den (doporučujeme začít v odpoledních hodinách) – 3 vyučovací hodiny, navrhovaná témata:
 - Projevy ADHD
 - Specifická témata psychosociálního vývoje
- Druhý den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Projevy ADHD v jednotlivých vývojových obdobích I.
 - Možnosti terénní podpory rodiny dítěte s ADHD
 - Negativismus, agresivita a vzdor I.
 - Využití psychomotorických cvičení u dětí s ADHD I.
- Třetí den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Projevy ADHD v jednotlivých vývojových obdobích II.
 - Základní teorie příčin ADHD
 - Negativismus, agresivita a vzdor II.
 - Podpora rodiny v rozvoji dítěte s ADHD I.
 - Možnosti terénní podpory rodiny dítěte s ADHD II.

Druhý blok kurzu – 2 dny

- První den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Opakování
 - Podpora rodiny v rozvoji dítěte s ADHD II.
 - Využití psychomotorických cvičení u dětí s ADHD II.
 - Porozumění komunikaci prostřednictvím využití prvků transakční analýzy
- Druhý den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Podpora dítěte s ADHD v jednotlivých předmětech
 - Podpora dítěte v emoční a osobnostní rovině
 - Komunikace rodič – učitel – asistent – dítě
 - Jak to jde jinak (praktické zkušenosti asistentek)

¹ pokud není uvedeno jinak, časová dotace na dílčí témata je jedna vyučovací hodina, tj. 45 min.

Třetí blok kurzu – 2 dny

- První den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Opakování
 - Jak děti motivovat ke spolupráci
 - Výchovné styly a jejich přesah do školské problematiky
- Druhý den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Podpora rodiny v rozvoji dítěte s ADHD
 - Mnemotechniky kompenzace nedokonalé paměti
 - Život s ADHD
 - Hlavou a tělem

Čtvrtý blok kurzu – 2 dny

- První den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Opakování
 - Ego-obranné mechanismy
 - Třída jako sociální skupina
- Druhý den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Řešení problémových situací
 - Sociální šetření v rodině
 - Práce s dětmi s ADHD v podmínkách psychiatrické léčebny
 - Praktické výchovné postupy

Pátý blok kurzu – 2 dny

- První den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Opakování
 - Být grázl je snazší
- Druhý den – 8 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
 - Mnemotechniky
 - Řešení problémových situací
 - Techniky a postupy práce v Středisku výchovné péče
 - Praktické výchovné postupy

Šestý blok kurzu – 3 dny

- První den – 6 vyučovacích hodin
 - Trénink emočních a sociálních dovedností
- Druhý den – 8 vyučovacích hodin
 - Opakování
 - Řešení problémových situací
 - Řešení problémových situací při práci s dítětem s ADHD
- Třetí den – 8 vyučovacích hodin
 - Projevy ADHD v jednotlivých vývojových obdobích
 - Techniky a postupy práce s adolescenty
 - Techniky a postupy práce s mladistvými delikventy

Sedmý blok kurzu – 2 dny

- První den – 8 vyučovacích hodin
 - Řešení problémových situací
 - Obhajoba závěrečných prací
- Druhý den – 6 vyučovacích hodin
 - Obhajoba závěrečných prací
 - Závěrečná reflexe kurzu

VYBRANÉ KAPITOLY Z KURZU – OBVYKLE ŘEŠENÉ PROBLÉMY A MOŽNOSTI JEJICH ŘEŠENÍ

Poradenský psycholog a jeho úloha v péči o děti s ADHD

Psychologové se během svého vzdělávání učí, že by neměli klientům dávat rady a doporučení, ale pouze je vést k tomu, aby si na správný přístup k řešení problémů přišli sami. Zatímco v manželském poradenství či individuální práci s klientem na jeho osobním rozvoji má tento přístup své nezastupitelné místo, v poradenství pro rodiče a učitele může napáchat více škody než užitku. Rodič či učitel poradenskou pomoc obvykle vyhledává, aby dostal rady, aby mu někdo vysvětlil, proč se dítě chová tak, jak se chová, a co on může udělat, aby chování dítěte změnil. Samozřejmě že psycholog nemůže rodiči nařídit, co má dělat, ale měl by být schopen mu nabídnout odpovědi na jeho otázky. Pokud odpovědi na otázky svého klienta nezná (například se v problematice ADHD neorientuje), měl by být schopen to klientovi přiznat, případně mu doporučit jiného odborníka a neschovávat svou neznalost pod podpurný chápací přístup utvrzující klienta v tom, že s chováním dítěte nelze nic dělat. Psycholog by se též měl snažit vyhnout obecným radám problematicky aplikovatelným na reálný život s dítětem a podmínky, v nichž se daný klient a dítě nacházejí. Kurz Specifika práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami účastníky vybavil dostatečným množstvím praktických poznatků a zkušeností, které mohou v práci se svými klienty využívat. V následujícím textu budou shrnuta alespoň některá vysvětlení problematického chování dětí s ADHD a stručně naznačena konkrétní doporučení, jak s daným chováním zacházet.

Nerovnoměrný vývoj

Jednou z hlavních odlišností vývoje dětí s ADHD je, že jejich vývoj není rovnoměrný – tedy že kognitivní, tělesný, sociální a emocionální vývoj nepostupují stejnoměrně. Tento relativně známý fakt je v každodenním životě zdrojem častých nedorozumění a nepochopení. Zejména rozumově nadané děti slýchají, že “kdyby jen trochu chtěly” nebo “kdyby nebyly rozmazlené” bylo by vše jiné. Podstata nerovnoměrnosti vývoje dětí s ADHD tkví ale právě v tom, že ačkoliv mohou být chytré a tělesně vyspělé, v některých oblastech svého chování mohou být na úrovni dětí dokonce o několik let mladších. Významně opožděn bývá vývoj emocí a sociálního chování a tzv. exekutivních funkcí. Problémy se tedy objevují v chování, ve zvládnutí emocí, ve vztazích s druhými lidmi, plánování činností a sebeovládání. Zejména emocionální a sociální vývoj bývá u dětí s ADHD často významně opožděn – i školní dítě se proto (přestože

intelekt je v normě) často po stránce emocionální a sociální projevuje obdobně jako dítě v předškolním či batolecím věku. Bereme-li výše zmíněné v potaz při hledání vhodné reakce na chování dítěte, můžeme být v jejím nalezení úspěšnější než dosud. V mnoha situacích totiž stačí, pokud si uvědomíme, jakému vývojovému období konkrétní chování dítěte přibližně odpovídá. Mnohdy pak stačí, reagujeme-li na chování dítěte stejně, jak bychom reagovali na dítě daného vývojového období. Pokud má dítě například problém se zvládnutím svých negativních emocí a reaguje na frustraci obdobou batolecího vzdoru, měli bychom na něj reagovat v dané chvíli podobně jako na batole – tedy nic mu zdlouhavě nevysvětlovat, ale raději mu dát jednoznačný návod, co může udělat („nekřič, ale řekni: zlobím se“; „vidím, že jsi naštvaný, že se ti to nepovedlo, pojď mi říct, co se děje, zkusíme to vyřešit“).

Při výchově a vzdělávání dětí s ADHD je nutné brát v úvahu jejich aktuální úroveň schopností a dovedností – ne se řídit jen tím, co by dítě v jejich věku již mělo samostatně zvládnout. Dítě s ADHD v mnoha věcech (které vyžadují soustředění, pečlivost, plánování, vůli) potřebuje doprovázení a dohled dospělého mnohem déle než jeho vrstevníci. Výuka a výchova by tedy neměly vést k trestání dítěte za to, co ještě kvůli svému handicapu nezvládá, ale k rozvoji všech dovedností potřebných k tomu, aby se v těchto dovednostech zdokonalovalo.

Je chytrý, ale kdyby nebyl tak líný...

Děti s ADHD jsou často vnímány jako chytré, ale nevychované a líné. Takto bývají popisovány zejména děti s průměrnými až nadprůměrnými rozumovými schopnostmi. Jejich výkony a chování jsou totiž často velmi nevyrovnané. Ačkoliv jejich výkony obvykle odpovídají stěží průměru, čas od času podají výkon převyšující výkon spolužáků ve třídě. Dobrým výkonem pak dítě vzbudí v učiteli dojem, že kdyby se více snažilo, mohlo by podávat stejně dobré výkony stále. Takové dítě je pak označeno za líné, tedy zkrátka za dítě, kterému chybí snaha a vůle něco dělat.

Dobrý výkon dítěte sice odkazuje na rozumový potenciál dítěte, ale nelze říci, že špatné výkony podává kvůli tomu, že se málo snaží. Dítě s ADHD je často ve stresu a napětí, které mu neumožňuje optimální výkon podávat. Zdánlivá lenost je často jen snaha dítěte chránit se před dalším stresem, případně před dalšími podněty či změnami, které není v dané situaci schopno zpracovat. Většina těchto problémů souvisí s poruchou pozornosti, respektive s poruchou zpracování smyslových vjemů mající za následek tzv. poruchy priorit pozornosti.

V doplňku k diagnostickému manuálu Americké psychiatrické asociace Zero to three určenému k diagnostice poruch v raném vývoji (do tří let věku dítěte) lze nalézt

poruchu regulace a zpracování smyslových vjemů (Regulatory Sensory Processing Disorder). Pro děti s touto poruchou je charakteristické, že jsou v kojeneckém věku dráždivější než jejich vrstevníci, hůře zvládají některé běžné úkony spojené s tělesným kontaktem či zdánlivě drobným diskomfortem, jako je například mytí vlasů, stříhání nehtů apod. U nás nebývá tato porucha diagnostikována. V poradenské praxi se však lze často při získávání anamnézy setkat s popisem totožných projevů v raném vývoji dětí s ADHD. Otázka zpracování a integrace smyslových vjemů by proto při práci s dětmi s ADHD a jejich rodinami v žádném případě neměla být opomíjena.

Při všech poruchách zpracování smyslových vjemů bychom se měli držet zásady, že čím je dítě starší, tím více bychom s ním měli o svých podezřeních na to, co mu "nedělá dobře" hovořit, a spolu s ním hledat způsoby, které by mu mohly pomoci jeho problémy zvládat. Neměli bychom proto upravovat okolí dítěte a podmínky, v nichž má pracovat "za zády" dítěte, ale citlivě ho do úprav vtahovat a inspirovat dítě k tomu, jak si v podobných situacích může pomoci samo. I s poruchami priorit pozornosti bychom tedy měli zacházet stejně jako s celým handicapem dítěte, tedy neměli bychom dítě učit, aby se na svůj handicap vymlouvalo, ale s respektem k jeho specifickým potřebám a problémům ho citlivě vést k tomu, aby se učilo svůj handicap kompenzovat. Ze zkušenosti z praxe plyne, že pokud začne být okolí dítěte více vnímavé k jeho problémům se zpracováním smyslových vjemů a jednat s dítětem s ohledem na tyto jeho potíže, může se postupem času nejen snížit přecitlivělost dítěte na tyto vjemy, ale především se zlepšit jeho pozornost a spolupráce, a naopak snížit jeho negativismus či agresivita.

O poruchách pozornosti u ADHD lze tedy uvažovat jako o poruchách priorit pozornosti. Dítě svou pozornost na něco soustředí, ale má problém s výběrem „správných“ podnětů a zaměřením pozornosti. Pozornost je odváděna rušivými podněty. Kvůli potížím ve smyslovém vnímání (respektive ve zpracování smyslových vjemů) je pozornost rušena i zdánlivě nevýznamnými podněty z okolí dítěte. Uvědomění si této možnosti příčin poruch pozornosti či nevhodného chování může pomoci lépe chování dítěte porozumět a vhodnou úpravou prostředí či oblečení dítěte i některým problémům v jeho chování předcházet. Přecitlivělost nebo jiné abnormality ve smyslových vjemech se mohou týkat kteréhokoliv smyslu. Obvykle nejsou způsobeny poruchou smyslového orgánu, ale poruchou zpracování vjemů, případně problémem na úrovni synchronizace zpracování vjemů z jednotlivých smyslů. Nevhodné chování dítěte, neochota něco dělat a negativismus pak mohou být důsledkem snahy dítěte chránit se před zátěží, kterou není schopné aktuálně zvládnout. Tuto situaci lze připodobnit k tomu, co zažíváme, jsme-li nemocní, máme-li vysokou horečku či nás například bolí hlava. Pokud nám není dobře, jsme vyčerpaní jen prostou snahou

o zvládnutí svých obtíží. Snadno se pak stane, že i na milý a dobře míněný podnět (například nabídku zda nechceme, aby nám někdo s něčím pomohl) zareagujeme podrážděně a neadekvátně. Také míváme tendenci se v takové chvíli alespoň dočasně vyhnout některým typům podnětů – například hlasité hudbě nebo práci vyžadující soustředění. Přesto nás v takové situaci nelze považovat za líné. Zkrátka jen na některé věci nemáme v danou chvíli energii a kapacitu. Dítě s ADHD je na tom podobně většinu času. Jeho porucha ho sice nebolí jako nás migréna, ale ubírá mu síly a kapacitu zvládat některé podněty, nároky okolí a ovládat své chování.

Poruchy ve zrakovém vnímání se projevují zejména v příliš zrakově podnětném (pestrém, členitém) prostředí, ale též přecitlivělostí na některý typ osvětlení. Dítě má problém se v takovém prostředí zorientovat, třepe očima. Pozornost při čtení je pro něj obtížně udržitelná. Je pro něj složité vyhledat v učebnici úkol, kterému se má věnovat. Jeho pozornost je v příliš pestrém prostředí třástena, "neví, na co se má koukat dřív." Podnětné, zajímavé, barevné a pestré prostředí nebo učebnice plné obrázků jsou pro takové dítě pohromou. U některých dětí si můžeme všimnout, že se různě chovají při různém typu osvětlení (například v šeru se hůře soustředí, mohou být podrážděné či unavené, nebo na ně podobně působí naopak ostré či příliš umělé světlo). Na základě pozorování chování dítěte je vhodné třídu (či alespoň místo, kde dítě sedí) a zadávání úkolů přizpůsobit obtížím dítěte.

Dítě s ADHD, u něhož máme podezření na problém ve zpracování zrakových vjemů, by ve výhledu na tabuli nemělo být rušeno obrázky, nástěnkami apod. Učebnice je vhodné okopírovat, kopie textu rozstříhat a dítěti dávat jen úkol, na kterém má právě pracovat. Pro usnadnění čtení textu lze použít speciálním pedagogům dobře známá "okénka", tedy papírové pomůcky s prostříženým otvorem, jimiž si dítě posouvá po textu tak, že mu papír zakryje text, kterého si právě nemá všimnout, a okénko mu odkryje jen tu část textu/věty, kterou zrovna čte.

Pro zlepšení orientace v textu a zlepšení porozumění jeho obsahu můžeme dítě učit podtrhávat si klíčové informace ve slovním zadání úloh a cvičení, případně v textech určených k nastudování. Pozornost je vhodné věnovat též osvětlení. Učitel by si měl zkusit všimnout, zda dítě při lepším osvětlení (nebo naopak při tlumeném světle) nespolupracuje lépe, zda není klidnější a pozornější. Pokud tomu tak je, je vhodné pokusit se umožnit dítěti, aby jeho pracovní místo co nejvíce odpovídalo jeho potřebám osvětlení.

U dětí s ADHD se potíže často projevují i v oblasti propriocepce, tedy vnímání vlastního těla. Dítě s problémy v této oblasti může mít problém například s některým druhem oblečení (příliš volným nebo naopak příliš těsným). Děti s problémy

v hmatovém vnímání pak mohou mít problémy s oblečením z určitých typů materiálů. Velmi často těmto dětem vadí cedulky na oblečení nebo různé švy apod., které je tlačí, koušou a překáží. Často se stává, že tyto děti nesnášejí určitý typ oblečení. Některé z nich vyhledávají upnuté oblečení, které jim pomáhá pomyslně ohraničit tělo. Též u dětí, u nichž je hyperaktivita kombinována s motorickou nešikovností, má smysl přemýšlet o poruchách v oblasti propriocepce. Problémy v oblasti propriocepce se mohou projevat i nezvyklou proxemikou. Dítě může mít problémy s respektováním tzv. "osobní zóny" – přibližuje se k lidem více, než jim bývá příjemné a než je v dané společnosti obvyklé, případně (u některých dětí dokonce zároveň) podrážděně či agresivně reaguje na přiblížení jiných lidí k sobě. Obviňuje druhé děti z toho, že ho napadly. Pocit, že se ho jiné dítě snažilo napadnout, může mít i v situaci, kdy kolem něj druhé dítě jen prošlo. Příčinou může být, že má svou osobní zónu výrazně širší, než bývá zvykem a její narušení považuje za akt agrese, proti kterému se "musí" bránit.

Pokud má dítě problém s osobní zónou, a pokud tento problém způsobuje konflikty s ostatními dětmi, je vhodné téma osobní zóny otevřít se všemi dětmi ve třídě. Například pomocí provázku nebo skládacích obručí pak každé dítě ohraničí prostor, ve kterém se cítí bezpečně a do něhož nechce, aby mu ostatní lidé vstupovali. Když ostatní děti uvidí, že dítě s ADHD obklopuje provázek či obruč v mnohem větší vzdálenosti, mohou lépe pochopit, že potřebuje kolem sebe více prostoru a snáze se to naučí respektovat. Dítě, jehož potřeby začnou druzí respektovat, pak snáze můžeme vést k pomalému zvyšování odolnosti.

Porucha propriocepce se může projevat například nemotorností, neschopností odhadnout adekvátní míru tlaku. Dítě s poruchou propriocepce může nápadně častěji než jiné děti vyhledávat aktivity, v nichž hraje roli tlak nebo tah, a často v důsledku špatného odhadu své síly pak například někomu ublíží, aniž by chtělo.

Pokud dítě s poruchou v propriopecii napomínáme kvůli něčemu, co fyzicky dělá, nebo ho naopak upozorňujeme na to, co by mělo začít dělat, může mu pomoci, dotkneme-li se ho a na daný pohyb (jeho ukončení nebo naopak započítí) ho svým dotekem navedeme. Pokud dítě například přestalo psát, kromě slovního upozornění na to, že by mělo znovu začít psát, může velmi pomoci dítě i dotekem ruky navést zpátky k tužce a papíru a tím jemně (ale přesto jednoznačně) zaměřit jeho pozornost a aktivitu žádoucím směrem.

Nezanedbatelnými problémy, s nimiž se mnoho dětí s ADHD potýká, a které ovlivňují jejich soustředění i aktivitu, jsou obtíže ve vestibulárním systému. Obtíže ve vestibulárním systému se často projevují jeho stimulací – takové dítě se hodně houpe, vyhledává pozice hlavou dolů. Zároveň (nebo naopak) ale může mít problém

s jakýmkoliv drobným vychýlením těla z rovnovážné pozice (třeba mírný náklon na stranu při jízdě na kole do zatáčky).

Výše popsané potíže mohou být důvodem „lenosti“ dítěte a jeho nevhodného a rušivého chování. Problémy se vzájemnou koordinací a integrací různých smyslových vjemů se mohou projevat například i tím, že dítě, aby bylo schopno věnovat pozornost výkladu učitele, musí některé ze svých dalších smyslů zaměstnat jinými (obvykle nějakými relativně stereotypními vjemy). Například si potřebuje s něčím pohrávat rukama a zároveň se dívat jinam než na učitele. Taková specifika dítěte by se měl asistent snažit vypořádat a využívat je. Dítě mnohdy intuitivně využívá strategie, které by mu mohly s udržením pozornosti pomoci, ne vždy ale volí nejvhodnější prostředky.

Dítě například intuitivně tuší, že aby se dokázalo soustředit na výklad, potřebují si jeho ruce s něčím pohrávat. Zvolí ale předmět, kterým ruší ostatní (například cvaká propiskou). Má-li dítě přiděleného pedagogického asistenta, lze asistenta zaukolovat, aby se snažil odpozorovat, jaké strategie dítě vyhledává a k čemu mu mohou sloužit (pokud není k dispozici asistent, zůstane tento úkol na učitele a rodiče). Následně je potřeba přemýšlet, zda by nebylo možné při užívání dané strategie volit jiné prostředky. Místo propisky nebo jiného hlučného předmětu lze dítěti nabídnout například kuličku včelího vosku. Ta díky své poddajnosti ruce dítěte zaměstná, ale je natolik měkká, že nijak neruší ostatní ani v případě, že dítěti upadne na lavici nebo na zem. Vydává navíc příjemnou vůni, která též může smysly dítěte také zklidňovat. Pokud se dítě nedovede soustředit na výklad a zároveň pohledem sledovat učitele, je vhodné ho učit očima fixovat nějaký předmět na lavici nebo ve třídě, místo aby očima bloumalo po třídě (čímž se obvykle zvyšuje riziko, že jeho pozornost zaujme něco jiného a zcela ji pohltí).

Většina z nás nějaké obdobné strategie pro zlepšení pozornosti a snížení napětí či neklidu také používá. Mnoho lidí si při telefonování nebo poslouchání přednášky kreslí – často jen nesmyslné tvary či jednoduché obrázky na okraj papíru, případně si drobně podupávají nohou, poklepávají nebo protahují klouby apod. Obvykle tak činíme v okamžiku, kdy je hovor příliš dlouhý, náročný, stresující, případně když naše pozornost během přednášky upadá. Kdyby nás někdo nutil v podobné situaci sedět nehnutě s rukama za zády, pravděpodobně by naše pozornost brzy začala odbíhat k tělesnému nepohodlí a vlastním myšlenkám a pocitům. Děti s ADHD se obvykle potřebují vhodným strategiím pro zlepšení pozornosti a snížení neklidu naučit.

VÝCHOVA DÍTĚTE S ADHD

Rodič nemusí být důsledný, stačí, když tak působí

Rodičům se často dostává doporučení být více důslední. Mnohdy jsou rodiče ale takovým doporučením jen frustrováni. Často jsou již na pokraji sil a doporučení větší důslednosti jim připadá nerealizovatelné. Ve skutečnosti není nutné, aby rodiče byli důslední ve všem. Důležitější je, aby jejich dítě získalo dojem, že důslední jsou. K vytvoření tohoto dojmu není potřeba více sil a energie, než kolik jí rodiče vynakládají dosud. Jen je nutné vést rodiče k pochopení, že dítě může získat dojem, že jsou důslední, nejen pokud si důsledně budou trvat na všem, co řeknou, ale především nebudou-li říkat nic, na čem si v danou chvíli trvat schopni nejsou. K vytvoření dojmu důslednosti je tedy zásadní vést rodiče k upřímnosti sami k sobě. Rodič by se měl učit odhadnout danou situaci, chování dítěte a své aktuální síly a dle zvážení všech těchto proměnných se teprve rozhodnout, zda vydá pokyn či nikoliv. Pokud by si na splnění pokynu nebyl schopen trvat, je lepší, když pokyn nezazní, než aby pokyn zazněl a dítě rodiče přemohlo. Důslednost pak lze trénovat v několika oblastech, v nichž rodiči stačí energie.

Zacházení s impulzivitou

Impulzivita je jednou ze základních charakteristik chování dětí s ADHD. V jejím důsledku se děti chovají nepředvídatelně, přebíhají od jedné činnosti ke druhé, nedokončují věci, mají potíže počkat, až na ně přijde řada, mluví, když to není vhodné, dostávají se do konfliktů či do situací, které mohou ohrozit je nebo ostatní. Impulzivita je také důvodem, proč je dítě poté, co něco provede, schopno přesně odpovědět na otázku, co bylo na jeho chování špatně a jak mělo jednat jinak. Tento nesoulad mezi myšlením dítěte a jeho reálným chováním přivádí většinu dospělých téměř k šílenství a vzbuzuje v nich dojem, že dítě zlobí schválně, nebo že si dokonce z dospělých dělá legraci. Právě impulzivita ale může za to, že dítě dříve jedná, než myslí, a že sice ví, co nemá dělat, ale v dané situaci si nedovede pomoci a impuls k nevhodnému chování zvítězí. Až posléze přichází na řadu rozum, díky kterému dítě ví, že selhalo.

S impulzivitou dítěte je vhodné začít pracovat co nejdříve. Cílem výchovy impulzivního dítěte by mělo být učit ho nevyhovět prvnímu impulsu a zapojovat do jeho konání i přemýšlení. Začít lze třeba tak, že vedeme děti k „dokončování“ činností. Dokončování může být jen pomyslné. Vezmeme-li si jako příklad odbíhání dítěte od hry s jednou hračkou k jiným hračkám, nemusíme začínat tím, že dítě

budeme nutit vždy po sobě předchozí hračky pečlivě sklídit (to může být na začátku práce se zvládnutím impulzivity pro dítě příliš náročné). V počátcích práce s impulzivitou postačí, když dítě přimějeme, aby se ještě na malou chvilku vrátilo k nedokončené činnosti, od které právě odbíhá za jinou aktivitou. Je přitom vhodné dát dítěti najevo, že víme, že ho již zajímá něco jiného, a že mu nebudeme v odchodu k nové činnosti bránit. Hraje-li si dítě s autíčky a najednou si vzpomene, že si chce hrát se stavebnicí, můžeme tedy dítě mírně pozdržet (i mu jemně fyzicky zabránit ve zbrklém odchodu) a říct mu „Vidím, že už tě to nebaví a chceš si jít hrát se stavebnicí, tak pojď, jen zajedeme tímto autíčkem do garáže a můžeš si jít vyndat stavebnici.“ Tato naše zdánlivě nic neřešící reakce učí dítě mírně zpomalit, vrátit se myslí a pozorností zpět k původní činnosti a oddálit tak prvotní impulz k činnosti a především tedy pomyslně „zapojit do chování mozek“.

Impulzivní děti by neměly dostávat za své impulzivní činy dlouhodobé tresty. Pokud dostane dítě za svůj impulzivní čin dlouhodobý trest, obvykle tím dosáhneme jen toho, že se cítí ukřivděně a přemýšlí více nad naší nespravedlností než nad svým proviněním. Neznamena to ale, že by ale nevhodné chování dítěte mělo být přehlíženo a bez následků omlouváno. Impulzivní chování je třeba vyřešit na místě a zabránit v danou chvíli jeho pokračování. Poté, co se dítě zklidní, by mělo dojít zase k návratu k normálnímu fungování na obou stranách. Pokud dítě udělá něco impulzivně (tedy nepromyšleně, neplánovaně) a nese za to trest několik dnů či týdnů, je obvykle jediným efektem větší pocit ukřivdění dítěte. Reakce na impulzivní chování dítěte by měla být rázná, efektivní a krátká.

Jedinou výjimku tvoří situace, kdy dítě svým agresivním impulzivním jednáním někoho zraní nebo poškodí nějakou věc. Pak je vhodné, aby se svému věku přiměřeným způsobem zapojilo do nápravy vzniklé situace a odstraňování následků – například se může odkládáním části peněz ze svého kapesného podílet na zaplacení škody, jít se omluvit zraněnému dítěti (nejlépe v doprovodu rodičů, může například pomoci vybrat pro zraněné dítě dárek apod.; omluva by měla být vždy ve smyslu vyjádření lítosti nad způsobenou újmou, nikoliv jako žádost o odpuštění, které má druhé dítě vyhovět. Děti by k odpuštění neměly být nikdy nuceny, protože je obvykle přimějeme jen k falešnému vyjádření odpuštění, nikoliv k jeho prožitku; nechtíc je tedy učíme lhát a přetvařovat se).

Nediskutovat

Děti s ADHD mívají velké problémy s akceptováním autorit a přijímáním pravidel. Odmlouvají, zkoušejí diskutovat a vysvětlovat, proč by neměly poslechnout. Verbálně

zdatné děti mají schopnost dospělého „uargumentovat“. Jsou schopné najít v argumentaci dospělého logický rozpor či předložit argumenty, proti kterým „nejde nic namítat“. V takových diskuzích si sice dítě tříbí své argumentační dovednosti, což jistě může být pro spoustu životních situací dobré, ale je vhodné, aby se kromě polemizování dítě naučilo některým pravidlům a požadavkům přizpůsobit.

Naprosto adekvátním řešením takových věčných argumentací je v některých situacích diskuzi vůbec nepřipustit. V okamžiku, kdy dítě začne diskutovat ve snaze vyhnout se nějakému pravidlu nebo povinnosti, je vhodné s ním místo diskutování „jít přímo k věci“. Slovně zarámovat, co se děje („vidím, že se mne snažíš přesvědčit“, „vím, že se ti to nechce dělat“, „chápu, že tě štve, že to musíš udělat“). Diskuzi je tedy vhodné nepřipustit, trvat na svém požadavku, ale zároveň dovolit dítěti projevit emoce, které v něm pravidlo (či nepřipuštění diskuze) vyvolává.

Výše popsaným není samozřejmě myšleno, že dítěti s ADHD nikdy nic nevysvětlujeme. Čím je dítě starší, tím více by se mělo učit rozumět tomu, co a proč po něm chceme. Zásadním pravidlem pro výchovu a vzdělávání dítěte s ADHD ale je, že vysvětlovat něco dítěti má smysl pouze v okamžiku klidu, když si o dané věci (pravidlu, chování, přístupu k životu, ke škole...) povídáme. Vysvětlování nemá smysl v okamžiku, kdy dítě proti pravidlu aktuálně vzdoruje. Vysvětlování a připuštění diskuze v reakci na vzdor dítěte totiž na dítě často působí jako projev nejistoty dospělého a jeho snaha své stanovisko před dítětem obhájit. Dítě se pak cítí být postaveno do role toho, kdo má rozhodnout, kdo určuje, zda pravidlo bude platit či nikoliv.

Předvídatelnost

Jednou z hlavních esencí nezbytných pro úspěšnou práci s dítětem s ADHD je konzistence ve výchovném přístupu a předvídatelnost. Tak jako vše, co se přístupu k dítěti s ADHD týká, se i tyto dva požadavky mnohem lépe píšou než plní. Nepředvídatelnost chování autority je ve výchově dítěte s ADHD poměrně velký problém, zároveň je však bohužel velice snadné k ní sklouznout. Z podstaty svého handicapu mají děti s ADHD sníženou schopnost sebereflexe. Těžko po nich pak chtít, aby si chování dospělého, který jejich nevhodné chování jednou s úsměvem přejde, podruhé se tváří, že ho nevidí, a potřetí kvůli němu dítěti vynadá, vnímalo jako důsledek svého zlobení a ne náladovosti dospělého. Cestou ke splnění ideálu předvídatelnosti dospělého je pro dítě zdánlivě paradoxně naprosto opačná cesta, než kterou většina lidí v přístupu k dítěti s ADHD volí. Dospělí (zejména pak rodiče), kterým na dítěti s ADHD záleží a kteří si uvědomují, že většina jeho zlobení je důsledkem jeho

handicapu, mají tendenci hodně nepříjemných projevů dítěte přecházet. Svou frustraci z aktuálního chování dítěte se snaží spolknout. Za den tak dospělí starající se o dítě s ADHD často spolykají desítky či dokonce stovky malých vzteků na dítě. Mohou být jako papiňák, kterému někdo ucpe díрку pro vypouštění páry. Důsledkem ucpání dířky pro vypouštění páry je nevyhnutelně výbuch papiňáku. Pokud se člověk snaží neustále potlačovat své frustrace, dříve nebo později vybuchne. K výbuchu pak stačí jen příslovečná poslední kapka. Výbuch dospělého tedy často následuje poté, co dítě udělá něco, co se svou nevhodností či intenzitou příliš neliší od jeho běžného chování. Výbuch dospělého je ale v takové situaci pro dítě bleskem z čistého nebe. Nerozumí tomu, proč je najednou jeho chování příčinou křiku, když předtím nevadilo. Dospělý se pro dítě stává nepředvídatelným.

Aby byl dospělý pro dítě předvídatelný, musí upouštět pomyslnou páru průběžně a po malých dávkách. Měl by reagovat na chování dítěte, které je mu nepříjemné, a v situaci, kdy se děje. Dítě se mnohem lépe vyrovná s tím, uslyší-li od svého rodiče dvacetkrát, že ho kopání nohou do stolu ruší a že mu vadí, než aby po půlhodině okopávání stolu dostalo zčistajasna vynadáno. Pokud bude ve zpětné vazbě, kterou dospělý dítěti dává, jasně označeno chování, k němuž se zpětná vazba vztahuje, a pokud v ní bude i jasně formulován pocit, který určité chování dítěte v dospělém vzbuzuje, dospělému se uleví, a dítě zároveň dostane jasnou informaci, podle které se může zkusit zařídit.

Negativní zpětná vazba

Podle některých laiků, kteří se setkaří s dítětem s ADHD, by stačilo dítě s ADHD lépe vychovávat, být na ně přísnější a častěji je fyzicky trestat. Tito lidé žijí v domněnii, že dítě s ADHD nikdo nevychoává, nedává mu najevo, že se chová špatně či nevhodně. Mohou pak mít potřebu dítěti sdělit, jak je nevychované a zlé. Představa, že děti s ADHD nedostávají na své chování zpětnou vazbu, je ale zcela mylná. Dítě s ADHD dostává negativní zpětnou vazbu obvykle mnohem častěji než ostatní děti.

Pro nalezení fungujícího výchovného přístupu k dětem s ADHD je nezbytné si připustit, že nevhodně podávaná negativní zpětná vazba a výčitky nic nevyřeší. Co hůře, mohou dokonce způsobit, že se dítě "zasekne" a odmítne dále spolupracovat. Dítě, kterému je často vyčítáno, že je zlé/nevděčné/nevychované, může nabýt dojmu, že je vůči němu okolní svět nespravedlivý a zatvrdit se vůči němu. Pro dítě označované nálepkami jako průšvihář, bordelář, rváč apod., může být místo snahy přesvědčit okolí, že takové není, podstatně jednodušší udělat vše pro to, aby nálepku nosilo oprávněně. Přesvědčit svět, který nám nevěří, o tom že si jeho důvěru zasloužíme,

vyžaduje velkou vnitřní jistotu, že lze něco změnit, odhodlání a vůli. Děti s ADHD obvykle nic z toho nemají nazbyt. Naproti tomu dostát nelichotivé nálepce (či ji dokonce předčít) je podstatně snazší. Navíc s "luxusem" pocitu ublíženosti, životní křivdy a přesvědčením, že bylo k nevhodnému chování ostatními donuceno a že si okolní svět nezaslouží, aby se dítě k němu chovalo pěkně.

Znamená to tedy, že má být nevhodné chování dítěte s ADHD přehlíženo? Rozhodně ne. Vytrvalým přehlížením nevhodné chování dítěte nevymizí. Pokud se dítě nechová tak, jak bychom chtěli, měli bychom mu to sdělit. Velkou roli ale hraje, jakým způsobem bude negativní zpětná vazba formulována. Jak již bylo popsáno výše, nálepkování dítěte v žádném případě vhodnou zpětnou vazbou není. Dítě by se ze zpětné vazby mělo spíše dozvědět, jaké konkrétní chování vadí tomu, kdo mu něco vytýká, a proč.

Negativní zpětná vazba by měla být cílená a měla by směřovat ke konkrétnímu chování dítěte. Je-li to jen trochu možné, měla by být zároveň formulována v první osobě. Taková zpětná vazba dává příležitost k růstu a ke změně a dává dítěti možnost porozumět chování a prožívání druhých. Formulace v první osobě navíc připouští i jistou subjektivitu výtky. Při jednání s druhými je vzdání se "objektivní pravdy" a připuštění subjektivního pohledu vcelku na místě. Ačkoliv můžeme mít plné právo s chováním dítěte nesouhlasit, je dáno spíše jedinečností našeho prožívání, zda nás toto chování rozčiluje, nebo spíš mrzí. Místo toho, aby dospělí lidé říkali dítěti, že „je zlobivé“, nebo aby ho poučovali, že se něco „nedělá“, je vhodnější, pokud řeknou „mrzí mne, že jsi lhal“, nebo „štve mne, že biješ sestru“.

Na formulování zpětné vazby v první osobě je obvykle potřeba si nějaký čas zvykat, protože je málokomu přirozeně vlastní. Formulování negativní zpětné vazby novým způsobem je vhodné se učit na situacích, které nejsou příliš vyhocené, a v nichž je člověk schopen se zamyslet nad tím, co dítěti říká.

Pozitivní zpětná vazba

Ve výchově dítěte s ADHD hraje velkou roli pozitivní zpětná vazba. Mnoho lidí má tendenci děti chválit "objektivizujícím" způsobem – tedy ve smyslu "jsi šikovný, hodný, atd.". Většina dětí s ADHD je chválena málokdy a neumí s pozitivním hodnocením sebe sama zacházet. Pokud je pozitivní zpětná vazba dáována dítěti s ADHD formou, jakou je většina z nás zvyklá chválit, tedy „ty jsi tak šikovný“, „to je nejkrásnější obrázek“, může znít dítěti nedůvěryhodně. Pokud je dítě velmi sebekritické, chytré a všímavé (a vidí, že jeho obrázek není nejhezčí, jak tvrdíme), může mít pocit, že ho nechválíme, ale jen chlácholíme. Pokud je dítě chváleno pouze tímto způsobem, tak se

může snadno stát, že bude mít časem problém s přijímáním kritiky. Proč by mělo najednou akceptovat, že se mu něco nepovedlo, když je neustále přesvědčováno o tom, že je šikovné?

Vhodnější je chválit dítě vyjádřením vlastního pocitu/vztahu ke konkrétnímu činu dítěte, tedy místo pochvaly „to je krásný obrázek“ raději říct „mně se tvůj obrázek moc líbí“. Důležité je, aby osobně formulovaná pozitivní zpětná vazba byla upřímná. V případě, že se nám například obrázek dítěte nelíbí, protože jsou na něm rozpité vodovky a papír je celý potrhaný od toho, jak se dítě snažilo vysušit vodu, kterou na něj převrhlo z kelímku, můžeme pochválit něco jiného než finální vzhled výtvaru. V této modelové situaci by si dítě jistě zasloužilo být pochváleno například za to, že se snažilo napravit vodní kalamitu, která mu na papíře po převrnutí kelímku vznikla. V takové situaci můžeme dítěti třeba říct „Mám velkou radost z toho, že jsi malování nevzdal ani poté, co se ti na obrázek převrhnul kelímek. Víím, že jsi měl vztek a možná jsi chtěl obrázek zmuchlat a zahodit, ale neudělal jsi to. Jsem na tebe pyšná.“

Pokud se naučíme se i pozitivní zpětnou vazbu poskytovat v první osobě, dítě se jí obvykle časem přijímat naučí. Pozitivní zpětná vazba poskytnutá v první osobě má oproti „objektivizující nálepkující“ zpětné vazbě tu výhodu, že je (pokud je myšlena upřímně) obtížně zpochybnitelná. Dítě sice může vidět, že je jeho obrázek méně povedený než obrázek ostatních dětí, ale pokud od dospělého uslyší, že jemu se obrázek líbí, nebo že z něho má radost, protože vidí, že se na obrázku dítě snažilo namalovat svého psa a vyjádřit, jak ho má rádo, dostane se mu pochvaly, kterou je schopno přijmout. Chvála by se měla zaměřit nejen na výsledek, ale také na proces a na všechny silné momenty, na nichž lze v budoucnu stavět. Pokud má dítě například tendence se po prvním neúspěchu hned vzdávat, je na místě všimnout si situací, kdy se snažilo i přes neúspěch pokračovat. Nevadí, že se obrázek nepovedl, důležité je pochválit dítě, že pokračovalo, i přestože se mu barvy rozpily. A dítě, které se často pere s ostatními, je zase vhodné pochválit v případě, že se sice popralo, ale nevybuchlo hned, ale chvíli se snažilo ovládnout. Zpětná vazba směrem k dítěti by pak měla znít: „Zlobím se, že se pereš, ale viděla jsem, že když tě Pepík provokoval, snažil ses mu říct, ať to nedělá, z toho mám radost. Příště to zkus říct pořádně nahlas, nebo za mnou dojít.“

Děti s ADHD bývají během svého života málokdy chváleny, protože se jim málokdy daří tak, „aby si pochvalu zasloužily“. Takový přístup okolí je ale pro dítě velmi demotivující a utvrzuje ho v jeho obranném postoji vůči ostatním. Chceme-li dítě s ADHD rozvíjet, je velmi důležité je chválit. I v situacích, kdy se mu zdánlivě nic nedaří, je možné je chválit za cokoliv, co dítě stálo nějakou námahu. Pochválit lze

například i snahu, byť třeba výsledek nebyl/není „objektivně“ v pořádku. Například dítě, které obvykle řeší konflikty se spolužáky rvačkou, ale tentokrát jim jen sprostě vynadalo, by mělo být oceněno za tento posun. Samozřejmě, že ho nebudeme chválit za nadávky a vymezíme se vůči nim, ale mohli (či spíše měli bychom) také dodat, že jsme si všimli, že se tentokrát nepustilo přímo do rvačky, a že si toho ceníme. Chválit bychom měli zkrátka vždy to, co chceme u dítěte dále rozvíjet, na čem chceme stavět (další příklady: „Mám radost, že jsi mi to řekl“, „Jsem pyšná/ý, že jsi na vystoupení zpíval spolu s ostatními dětmi i přesto, že nemáš zpívání rád.“).

KOMUNIKACE MEZI ŠKOLOU A RODIČI

Co poradit učitelům

Rodič a učitel (případně i asistent pedagoga) jsou v určitém období hlavními průvodci dítěte. Aby mohlo dítě ve škole dobře prospívat, potřebuje vnímat, že k sobě tito dva hlavní průvodci projevují vzájemný respekt a jsou spolu schopni efektivně komunikovat.

Děti s ADHD jsou děti chronicky trpící nepozorností, nadměrnou aktivitou a impulzivitou. Dalo by se též říct, že výše zmíněným chronicky trpí i jejich okolí. Děti s ADHD svým chováním často kolem sebe produkují chaos. Mívají nepořádek ve svých věcech. Chaos ale provokují i obrazně. Reakce dospělých na ně nezřídka také bývá chaotická či impulzivní. Je velmi náročné zůstat výchovně konzistentní (nechaotičtí) v případě, kdy dítě opakuje nežádoucí chování i po mnohokrát opakovaném napomenutí. A přesně to děti s ADHD dělávají. Často se může na první pohled zdát, že děti s ADHD jsou jen špatně vychované. Tento dojem může být podpořen situacemi, kdy pozorujeme dítě v interakci s jeho rodiči a vidíme, že přestože se dítě nechová, jak by v dané situaci mělo, rodič na to nijak nereaguje, případně se jen marně a nepřiliš přesvědčivě a důsledně pokouší dítě usměrnit. Příčinu takových reakcí rodičů na chování dítěte s ADHD je v mnoha případech nutné hledat v historii jejich vzájemného soužití. Rodiče dětí s ADHD bývají často již vyhořelí. Rezignují na neustálé připomínání a vyžadování pravidel a přecházejí chování dítěte, které je pro okolí obtížně přijatelné. Okolí dítěte, případně i jeho učitelé, se pak mohou snadno začít domnívat, že dítě je pouze rozmazlené a nevychované. Poučený učitel ale ví, že případná rezignace na výchovu není obvykle příčinou ADHD, ale následkem spolužití s dítětem s tímto druhem handicapu, kdy je rodič řadu let vystavován opakovaným pocitům marnosti ve snaze chování dítěte změnit.

Výše zmíněné „historické pozadí“ vztahu mezi rodičem a dítětem je důležité mít při komunikaci s rodiči na paměti. Mnohá nepochopení mezi školou a rodiči a dojem nespolupráce vznikají často jako vedlejší produkt mylných domněnek a předpokladů. Pedagog, který není seznámen s typickým vývojem vztahu rodič – dítě v rodinách dětí s ADHD, se může zdánlivě oprávněně domnívat, že rodič své dítě nevychová dostatečně vhodně, a že chování dítěte je tedy jen důsledkem nevhodného působení rodiče. Pokud pak s takovým přesvědčením bude pedagog vstupovat do komunikace s rodičem, podaří se mu komunikaci jen stěží navázat. Rodič oproti tomu může po mnoha předchozích zkušenostech s reakcemi okolí předpokládat, že jakákoliv iniciace komunikace ze strany školy automaticky značí, že mu bude vyčítáno, že své

dítě dostatečně nezvládá. V praxi se setkáváme i s tím, že pedagog má někdy (obvykle též po předchozích negativních zkušenostech s jinými rodiči) obavy řešit situace, které ve škole vznikají, protože se bojí stížností rodičů.

Spolupráce třídního učitele a jeho podpora může rodičům pomoci znovuobnovit rodičovskou autoritu, případně nabrat energii k vyhledání odborné pomoci, která jim se znovuobnovením rodičovských dovedností pomůže a poradí. Učitel by měl mít na paměti, že pokud chce chování dítěte a spolupráci s rodiči změnit, nepodaří se to, bude-li rodiči opovrhovat a považovat je za neschopné. Pomůže, pojme-li pedagog komunikaci s rodičem dítěte jako setkání se svým „partnerem“ či „spoluhráčem“ ve výchově a příležitost ke společnému hledání řešení situací, které ve škole vznikají. Dobrým předpokladem pro navázání dobré spolupráce s rodičem dítěte s ADHD je porozumění pro „výchovná selhání“ rodiče.

Aby mohla spolupráce a komunikace mezi rodiči a školou vzniknout a zdárně fungovat, je nutné, aby si obě strany ujasnily vzájemná očekávání. Ideální by bylo, aby si každý z účastníků této komunikace uvědomil i předsudky, s nimiž do vzájemné interakce vstupuje. Ve velké většině případů ale stačí, pokud je schopen se svými předsudky zacházet alespoň jeden z účastníků interakce, a snaží se umožnit druhé straně její případné předsudky vyjádřit, nebo ideálně snaží-li se dokonce druhé straně pomoci její předsudky a obavy opustit.

Pozve-li si škola k návštěvě rodiče dítěte s ADHD, měla by jasně deklarovat již v pozvání, že zve rodiče ke spolupráci při nastavování společného postupu ve výchově a vzdělávání dítěte. Rodič by se měl v dané situaci cítit jako někdo, kdo je brán jako kompetentní partner v komunikaci, jako člověk, který může škole poskytnout cenné rady a zkušenosti jak problémové situace s dítětem řešit. Obvykle se ale stává, že rodič jde na schůzku se školou s obavou, že mu bude chování dítěte vyčítáno. V důsledku takovýchto obav se pak staví do obranného postoje. Aby bylo možné s rodičem navázat dobrou spolupráci, je nutné těmto obavám předcházet. Schůzku s rodičem dítěte je vhodné uvést slovy, že účelem schůzky není hledat viníka problémového chování dítěte, ani si říkat, co vše je špatně, ale společně se zamyslet nad tím, jakým způsobem při výchově a vzdělávání dítěte dále postupovat tak, aby problémy, které se u dítěte aktuálně objevují, co nejméně ovlivňovaly jeho působení ve škole a v kolektivu vrstevníků. Samozřejmě je důležité, aby deklarované bylo též dodrženo. Jedině tehdy, kdy je z vystupování pedagoga patrná upřímná snaha o společné hledání řešení aktuálních problémů, se může cesta ke spolupráci mezi školou a rodinou otevřít.

Samozřejmě se může stát, že rodiče ani přes výše zmíněné kroky nebudou ke spolupráci se školou ochotni. Výše zmíněná opatření by však měla pomoci omezit počet zdánlivě nespolupracujících rodičů.

Co poradit rodičům

Rodiče často vyhledávají poradenství v situaci, kdy selhává spolupráce se školou, případně v situaci, kdy se dítě k započatí školní docházky chystá, a rodiče váhají, zda a do jaké míry učitele o problémech svého dítěte informovat. Prvním krokem v nastavování změny v komunikaci mezi školou a rodičem je pomoci rodiči objasnit pozici, v níž se škola, respektive učitelé dítěte, nachází. Psycholog by měl pomoci rodiči pochopit, že učitel musí přístup k jeho dítěti volit i s ohledem na ostatní žáky ve třídě a na zajištění hladkého průběhu výchovy. Škola bude práci s dítětem zvládat lépe, bude-li vědět, co od dítěte a jeho chování může očekávat, a jakým způsobem má na jeho chování reagovat. Rodič by se neměl snažit před školou problémy dítěte tajit. Mnohem vhodnější je, když ještě před začátkem školního roku kontaktuje třídního učitele dítěte, seznámí ho se specifiky svého dítěte a nabídne osvědčené způsoby výchovných reakcí, které na dané chování dítěte dle jeho zkušenosti zabírají. Rodič by rovněž měl učiteli nabídnout možnost pravidelného setkávání, bude-li o ně učitel stát, a požádat ho o pravidelné informování o chování dítěte. Rodič by měl také jasně deklarovat, že si je vědom specifik svého dítěte a možných obtíží, které může chování dítěte ve školním prostředí způsobovat, a svou ochotu se na řešení jakýchkoliv potíží podílet.

Učitelé se v dnešní době relativně často setkávají s neochotou rodičů spolupracovat a jsou také častěji než dříve vystavováni kritice či dokonce stížnostem a žalobám. Mohou tak mít obavy vzít řešení chování dítěte ve škole do svých rukou či mohou mít obavy z kontaktu s rodiči problémového dítěte a odkládat řešení chování dítěte až do okamžiku, kdy původně drobný a relativně snadno řešitelný problém eskaluje do série obtížně napravitelných problémů. Z tohoto důvodu je vhodné, aby rodič vyjádřil učiteli svou důvěru a dohodl se s ním, jakým způsobem budou v případných krizových situacích postupovat, jaké kompetence učiteli dává, o jakých situacích a problémech chce být informován a jakým způsobem. Měl by také objasnit, jakou spolupráci od něj může učitel očekávat.

DOPORUČENÁ LITERATURA

- Antal, M. (2013). *To dítě je nepozorné. Jak žít s hyperaktivním dítětem*. Praha: Mladá fronta.
- Erkert, A. (2011). *Hry pro usměrňování agresivity. 100 námětů pro činnosti s dětmi ve věku od 3 do 8 let*. Praha: Portál.
- Jucovičová, D. Ž. (1997). *Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro rodiče a vychovatele*. Praha: D&H.
- Jucovičová, D. Ž. (2008). *Relaxace nejen pro děti ADHD*. Praha: Portál.
- Kleplová, V. P. (2010). *J sme zde – koordinace pohybu*. Teplice: František Beníšek.
- Kolčárková, I., & Lacinová, L. (2008). *Rodičovství očima matek neklidných dětí*. Brno: Barrister & Principal.
- Laniado, N. (2004). *Máte neklidné dítě?* Praha: Portál.
- Lisá, E. (2010). *Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. st.* Praha: Portál.
- Michalová, Z. (2012). *Předškolák s problémovým chováním. Projevy, prevence a možnosti ovlivnění*. Praha: Portál.
- Müllerová, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky. Autogenní trénink pro děti od 4 let*. Praha: Portál.
- Munden, A. A. (2008). *Poruchy pozornosti a hyperaktivita. Přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Praha: Portál.
- Novotná, I. (2013). *Hravá logopedie*. Brno: EDIKA.
- Prekopová, J. S. (2008). *Neklidné dítě*. Praha: Portál.
- Riefová. (2010). *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole*. Praha: Portál.
- Speck, B. (2009). *Zdravá strava pro neklidné a hyperaktivní děti*. Brno: Computer Press.
- Strassmeier, W. (2011). *260 cvičení pro děti raného věku*. Praha: Portál.
- Taylor, J. F. (2012). *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti. Rádce pro děti s ADHD a ADD*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2008). *Skupinové hry pro život 2. Uvolnění napětí, zvědavost, komunikace, učení, vztahy; pro děti od 6 do 12*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2008). *Skupinové hry pro život 3. Naslouchání, fantazie, důvěra, soucit, práce s emocemi; pro děti od 6 do 12*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2009). *Skupinové hry pro život 4. Pryč s agresí; úspěch pro každého; umění spolupráce; sebeúcta, řešení problémů*. Praha: Portál.
- Zemánková, M. V. (2010). *Cvičení pro hyperaktivní děti. Speciální pohybová výchova*. Praha: Grada.