

## Psychologická problematika detí s ADHD

Stretávate sa s deťmi, ktoré sú nápadne nepokojné alebo nápadne pomalé? Musia s nimi domáce úlohy vypracovávať rodičia, zatiaľ čo spolužiaci sa pripravujú samostatne? Zdá sa vám, že vás takéto dieťa nepočúva, keď mu niečo prikazujete? Vrtí sa v lavici? Zle vyslovuje alebo nemôže prehovoriť vôbec, keď je vyvolané? Má problémy so zaspávaním? Znervózňuje vás? Myslíte si, že by mohlo dokázať viac, len keby chcelo? Zlyháva pri skúšaní a iných záťažových situáciách? Pôsobí ako nešikovný a neohrabaný? Stávajú sa mu nehody alebo úrazy? Býva často chorý?

Za takéto správanie nemôže povaha, nesprávna výchova, ale „chybná“ práca mozgu. Termín „ľahké mozgové dysfunkcie“, resp. ADHD zastrešuje rad diagnóz, ktoré majú spoločný základ. Ide o syndróm príznakov, ktoré sa môžu líšiť alebo vyskytovať spoločne, ale majú spoločného menovateľa – oslabené funkcie centrálnej nervovej sústavy.

V štúdiách z posledných rokov údaje o výskyte ADHD rastú, zhruba na 15%.

Rodičia, učitelia a vychovávatelia sa vo svojej práci stretávajú s deťmi, ktoré sa v mnohom líšia od ostatných detí. Jedná sa obvykle o nadmernú živosť, výraznú nepozornosť, manuálnu neobratnosť, ťažké vyjadrovanie a množstvo problémov v učení. Výkony dieťaťa v škole mnohokrát nezodpovedajú jeho odhadovaným všeobecným rozumovým schopnostiam. Dieťa nestačí na požiadavky školy, svojim správaním narušuje prácu v triede. Škola dáva podnet pre zahájenie diagnostického procesu, ktorého výsledkom môže byť diagnóza - syndróm ľahkej mozgovéj dysfunkcie, resp. hyperaktívny syndróm s poruchami pozornosti (ADHD).

V súvislosti s vyslovením pojmov porucha pozornosti a hyperaktivita (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD) sa v mysli vytvorí predstava „vyčerpávajúcich detí“, ktoré svoj vnútorný nepokoj manifestujú neustálym pohybom, snahou byť všade, komunikačnou nedostatočnosťou, ale aj problémovými prejavmi v správaní niekedy súvisiacimi s agresivitou a deštrukciou.

ADHD – (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) teda porucha pozornosti s hyperaktivitou, je niekedy označovaná ako ADD (Attention Deficit Disorder), ktorú vymedzujeme ako poruchu pozornosti. Obidva termíny sa často používajú ako synonymá, avšak vzťahujú sa k rôznym, aj keď veľmi príbuzným poruchám. Deti s ADHD majú problémy so sústredením, bývajú impulzívne a hyperaktívne. Deti s ADD majú problémy spojené s impulzivitou a nedostatočným sústredením. V oboch prípadoch sa príznaky vyskytujú v miere, ktorá je vo vzťahu k veku a intelektuálnym schopnostiam jednotlivca abnormálna (Arcelus, Munden, 2002).

Definícia ADHD znie: ADHD sa vzťahuje na deti s vyššou, priemernou, alebo podpriemernou inteligenciou, s rôznymi poruchami učenia a správania. Odchýlky majú pôvod v genetických alebo biochemických nepravidelnostiach, v poškodeniach v perinatálnom období, alebo v dôsledku porúch vzniknutých v dobe, ktorá je dôležitá z hľadiska zrenia CNS, alebo tiež z príčin neznámych. Podkladom je teda dynamické narušenie aktivity CNS.

Klinický obraz ADHD je veľmi pestrý. Pre väčšiu prehľadnosť ho rozdelíme do niekoľkých kategórií:

## **1. Hyperaktivita/hypoaktivita, poruchy motoriky a jej koordinácie**

Deti sú väčšinou *hyperaktívne* - v neustálom pohybe, neposedné, hravé, všetko musia vidieť, ohmatať, stále začínajú nejakú činnosť, ktorú nedokončia. Pri vyučovaní rušia prácu učiteľa aj spolužiakov, otáčajú sa do strán, vstávajú z lavice, vykrikujú, pôsobia ako vzdorovité, jednú po svojom, preto ich okolie hodnotí ako nedisciplinované.

Ich reakcie sú unáhlené, akcia často predchádza úvahu. Dôležitou skutočnosťou je, že pohyblivosť a nepokoj vzrastajú so záťažou a dokonca aj s únavou.

Napriek zvýšenej pohyblivosti sú neobratné, pri telesných cvičeniach budia dojem nemotornosti. Porucha koordinácie pohybov a jemnej motoriky sa prejavuje najmä pri nácviku písma a celkovo v grafickom prejave. Ten môže byť kostrbatý, často nerešpektuje linku a pod..

*Hypoaktívne*: pomalé, akoby bez záujmu, ťažkopádne, neobratné, niekedy pôsobia až apaticky. Ani tento typ nebýva schopný vytrvať pri školskej práci. S miernou nadsádzkou: hyperaktívny, než začne robiť úlohu, robí tisíc vecí. Hypoaktívny, než začne, tak je koniec hodiny.

Z výchovného hľadiska sú tieto deti usmerňované nadmerným trestaním, dostávajú sa často do konfliktných situácií a stávajú sa neoblúbenými. Pretože je pre nich uznanie obtiažne dostupné, sú tieto situácie zdrojom nízkeho sebahodnotenia. To vedie k úniku do aktivít, v ktorých sa snažia kompenzovať svoje nedostatky i za cenu ďalších problémov.

## **2. Poruchy pozornosti**

Patria k najčastejšie sa vyskytujúcim znakom. Fluktuácia pozornosti spôsobuje, že každý vedľajší podnet je pre dieťa rovnocenný a ľahko odvádza pozornosť nežiadúcim smerom. Niekedy však naopak ul'pieva na jednej činnosti a nie sú schopné sa od nej odpútať k inej, potrebanejšej.

Z výchovného hľadiska deti zlyhávajú v činnostiach vyžadujúcich dlhšie sústredenie, niekedy i tam, kde je nutné prevádzať pozornosť z jednej činnosti na druhú. Tak i napriek relatívne dobrej intelektovej schopnosti vykazujú neúspech.

## **3. Percepčno - motorické oslabenie a poruchy vnímania**

Napriek tomu, že zmyslové orgány nebývajú porušené, narušená je ich analyticko-syntetická činnosť v CNS. Najčastejšie sa uvádza zrak, sluch a hmat.

Deti chybné reprodukovujú kreslené tvary, často robia chyby v rozlíšení toho, čo je na obrázku v popredí a čo v pozadí, pri kreslení majú problém s členením plochy, majú problém pri skladaní celku z jeho častí. Tu sú korene neskorších problémov pri nácviku písania a čítania. Viazne pravo-ľavá orientácia, deti si pletú pravú a ľavú ruku, vykazujú chybný časopriestorový odhad, odhad vzdialenosti.

Z výchovného hľadiska je patrná obtiažnosť v odpútaní sa od konkrétneho vnímania, chudobnejšia predstavivosť. Odráža sa to predovšetkým pri činnostiach, ktoré vyžadujú originálne riešenia.

## **4. Poruchy myslenia a reči**

Ide predovšetkým o oblasť vnímania, ktorá vedie ku vzniku chudobných a menej dokonalých predstáv. Na tomto podklade deti postrádajú vhodnejší "materiál" pre ďalšie rozumové spracovanie. Deti s ťažkosťami chápu niektoré abstraktné pojmy /priestor, zajtra, včera, ďaleko .../. Do značnej miery sú tak ovplyvnené slovno-logické operácie. Vzhľadom k

nepokoju, impulzivite udržujú s námahou myšlienkový smer. Často myslia a vyjadrujú sa skôr v “skokoch”.

Chybné vnímanie môže súvisieť i s artikulačnou neobratnosťou, nesprávnou výslovnosťou.

## **5. Poruchy pamäti**

Problémy spojené so zapamätaním sú považované skôr za dôsledok porúch pozornosti alebo za dôsledok neschopnosti pamäťový materiál utriediť.

Z výchovného hľadiska sa tieto deti javia ako deti s dobrou mechanickou pamäťou, ale s obmedzenými schopnosťami zapamätať si niečo na základe logických súvislostí. Platí tiež, že keď si raz zafixujú chybu, len ťažko sa jej zbavujú.

## **6. Poruchy učenia**

U detí s diagnostikovaným ADHD/ADD syndrómom sa často sekundárne rozvíjajú špecifické vývinové poruchy učenia.

**Špecifické vývinové poruchy učenia** je súhrnné označenie rôznorodnej skupiny porúch, ktoré sa prejavujú pri nadobúdaní a používaní takých zručností, ako je hovorenie, porozumenie hovorenej reči, čítanie, písanie počítanie. Tieto poruchy predpokladajú dysfunkciu centrálného nervového systému. Všeobecne tam zaraďujeme:

1. **dyslexiu** – porucha čítania (*úroveň čítania je nižšia ako všeobecná inteligencia*),
2. **dysgrafiou** – porucha písania (*ide o tvar – radenie písmen, nie obsahovú stránku*),
3. **dysortografiu** – porucha uplatňovania pravopisu (*vyskytuje sa často s dyslexiou alebo dysgrafiou*),
4. **dyskalkúlia** – porucha matematických schopností.

## **7. Emočná labilita**

Deti s LMD/ADHD vytvárajú veľa príležitostí ku konfliktným situáciám, ako vo svojom okolí, tak i vo svojom vnútri. Často sú trestané za prejavy, ktoré sú mimo ich kontrolu. Narážajú na neúspech v činnostiach, ktoré nemôžu vôľovým úsilím ovplyvniť. Výsledkom nesprávnych výchovných zásahov a hodnotenia je niekedy precitlivosť, úzkosť, pasivita, inokedy podráždenosť a agresivita.

Pre výchovné hľadisko je dôležité, že vzhľadom ku svojej disponovanosti reagujú tieto deti aj na také znaky situácií, ktoré si dospeli a často ani vrstovníci neuvedomujú, pretože im neprisudzujú taký význam. Preto je veľmi obtiažne reakcie detí nielen predvídať, ale i zvládať. Aj to je dôvod prečo tieto deti bývajú neoblúbené u ostatných detí v triede aj u svojich učiteľov.

## **8. Špecifické rysy v správaní**

Postavenie medzi vrstovníkmi? To je dosť veľký problém. Najdôležitejšie sú problémy v nadväzovaní sociálnych vzťahov, kde sú na jednej strane značne aktívne a na strane druhej viacmenej neoblúbené v skupine, majú problém v orientácii vo vzťahoch v skupine a často aj zlý odhad týchto vzťahov (dieťa s LMD/ADHD verí, že je oblúbenejšie než zodpovedá skutočnosti). Ďalším znakom špecifického správania je jeho úroveň, opisovaná na nižšom stupni ako sú rozumové schopnosti, často s nevhodnými reakciami /napr.: rola “šaško triedy”/. Tu je príčinou hlavne hyperaktivita a impulzivnosť.

## 9. Somatické /telesné/ zvláštnosti

Deti v dôsledku rôznych útlmových mechanizmov trpia poruchou spánku a bdenia, zle zaspávajú, cez deň budia dojem ospalosti a ľahkej unaviteľnosti. Môžu trpieť nechutenstvom a niektorými tráviacimi ťažkosťami. Je zistené, že deti s LMD/ADHD sú častejšími návštevníkmi v zdravotníckych zariadeniach, či sa jedná o chorobnosť alebo úrazovosť.

Dieťa s LMD/ADHD nie je zlé, ani protivné. Len má určité zvláštnosti. Odpočíva pohybom, typické sú výkyvy vo výkonnosti, v jeho školských výkonoch sa odráža viac než u ostatných vrstovníkov momentálny psychický stav, a to ako jeho, tak i učiteľa. Strach z trestu na neho pôsobí len krátkodobo, nepokoj a príliš široká pozornosť sú silnejšie než táto emócia. Dieťa nie je schopné vytvoriť optimálnu hierarchiu podnetov a vylúčiť tie, ktoré nie sú dôležité. Dieťa nie je hlúpe, vie ako sa má správať, preto kývne, keď mu to pripomíname, ale na realizáciu dobrého predsavzatia sa mu už nedostáva síl. Okrídlené „málo a častejšie“ sa dá aplikovať aj na sféru príkazov. Uchyľovať sa k nim len výnimočne, opakovať ich niekoľkokrát, overiť si, či ich dieťa vnímalo a vôbec nie je na škodu zistiť, či je dieťa schopné ich zopakovať.

### Náprava, resp. terapia ADHD

Najefektívnejším spôsobom, pomoci dieťaťu ako aj rodine je včas diagnostikovať poruchu a poskytnúť pomoc dieťaťu a rodine. Vďaka včasnej pomoci je možné následne predísť zlyhávaniu, frustrácii a poklesu sebavedomia dieťaťa. Komplexný prístup k rodine a dieťaťu s hyperaktivitou a poruchou pozornosti zastrešuje niekoľko rovín pomoci.

ADHD syndróm je možné napraviť, často úplne k norme. Niektoré používané postupy majú povahu liečby, ďalšie rehabilitácie, iné učenia a cvičenia. ADHD sú komplexné, možných príznakov sú desiatky. Taktiež náprava ADHD preto musí byť komplexná. Doposiaľ overené „pilieri“ nápravy sú:

- **nápravné postupy** : logopedické postupy, metódy poradenskej psychológie a špeciálnej pedagogiky pri nácviku konkrétnych zručností a odstraňovaní jednotlivých príznakov
- **farmakoterapia** : podpora pre lepšiu aktiváciu nervových buniek
- **EEG biofeedback** : tréning funkcií nervovej sústavy na úrovni aktivácie pozornosti a sústrednosti, posilnenie vôle, sebaovládania a pod..

### Čo mám robiť ako rodič dieťaťa s LMD/ADHD?

**Pocit'ujete niekedy bezmocnosť, vyčerpanie a zúfalstvo, keď sa neúspešne snažíte presvedčiť dieťa, aby sa sústredilo na úlohu? Tak cítite presne to, čo dieťa nad úlohou!**

Dieťa, ktoré má poruchu sústredenia či poruchu učenia, je skutočne proti svojej dysfunkcii bezmocné. Cíti sa zúfalo, ak je nútené do toho, čo mu vôbec nejde, a počuje o sebe, že je lenivé, alebo neposlušné, alebo hlúpe, alebo... (doplňte si sami).

Osvedčená múdrosť znie : „Dieťa hovorí, že nemôže. Rodina dieťaťa hovorí, že nechce. Psychológ vie, že dieťa nemôže chcieť.“ Nemôže chcieť, pretože jeho chcenie, jeho vôľa sú oslabené chorobou.

Deti s ADHD majú skutočne slabú vôľu – oslabenú vrodenu neschopnosťou sa sústrediť alebo nepokojom. Nikoho z nás neteší, keď sa mu nedarí, keď mu niečo nejde. Aj tieto deti chcú robiť veci dobre a byť úspešné.

1. **Najdôležitejšie je uvedomiť si, že problémy dieťaťa majú biologický základ.** Neplýnú z jeho charakteru, morálky alebo vôle. Keby sme napr. vedeli, že má dieťa zlomenú nohu, nenútili by sme ho to rozbehať. Pokiaľ sa nám niečo nezdá, môžeme dieťa vziať na psychologické vyšetrenie do PPP a k neurológovi. Včasné vyšetrenie ušetrí zbytočné trápenie vám aj dieťaťu.
2. **Najdôležitejšiu vec, ktorú deti potrebujú a rodičia im môžu dať, nie je výchova, ale láska. A deti, ktorým sa veci nedaria, potrebujú lásky viac, nie menej!** Ak sa dieťa necíti byť milované, zhoršujú sa aj jeho výkony. Keď dieťa objímete, pôjde mu úloha lepšie, než keď ho budete napomínať. Láska, ktorú dostane, mu pomôže sa cez svoje nedostatky preniest'.
3. **Každý deň s ním robte také veci, ktoré vás obidvoch tešia.** Ak sa nebude dobre cítiť samé so sebou, pôjde mu všetko ešte horšie.
4. **Pozitívna výchova upevňuje žiadúce správanie omnoho účinnejšie než negatívna.** Chváľte a oceňujte dieťa za to, čo mu ide dobre (aj maličkosti), skôr než by ste ho trestali za to, čo mu nejde.
5. **Keď dieťa potrebuje pokarhať, tak presne za to, čo vykonalo** - „toto nebolo správne“ je predsa niečo iné než „ty stále hneváš“. Ak bude stále dostávať nálepku neposlušného, zlého, dá vám za pravdu a prestane sa snažiť dokázať vám opak.
6. **Nikto nie je taký odborník na vaše dieťa, než ste vy sami** – ak chcete. Staňte sa expertmi na problémy svojho dieťaťa. Budete môcť jeho správanie lepšie predvídať a viac tolerovať!
7. **Nedajte na reči „on z toho vyrastie“ alebo „nič sa s tým nedá robiť“.** Ani jedno nie je pravda. Väčšinou z toho nevyrastie, bude to len menej nápadné a vo väčšine prípadov sa s tým dá niečo robiť. Pokiaľ sa nevyskúšali všetky možnosti, je na rezignáciu vždy dost' času.
8. **Nepodceňujte vplyv toho, čo dieťa dostáva z vonkajšieho prostredia!** Usporiadajte jedálneček dieťaťa tak, aby neobsahoval dráždivé chemikálie, ktorých dôsledky nemôžete kontrolovať : umelé prísady, umelé vône a príchute, umelé sladidlá, príliš veľa cukru a tukov. Zaistite dieťaťu ovocie a zeleninu v jedálničku každý deň.

Zamyslite sa nad tým, že jedno a to isté správenie dieťaťa môže byť videné pozitívne aj negatívne. Dieťa s ADHD môže byť videné ako :

„urečnené“ - pohotovo rozpráva  
 nepokojné - živého temperamentu  
 hyperaktívne - plné energie  
 bolestínske a ľútostivé - citlivé a vnímavé  
 vymýšľa si a fantazíruje - má skvelú fantáziu  
 impulzívne - spontánne  
 nepozorné - schopné robiť viac vecí naraz  
 neporiadne - nezdržuje sa maličkosťami  
 neposedné - hravé  
 nepredvídateľné - nikdy nenudí

ťažko zaspáva - potrebuje menej spánku  
pri ničom nevydrží - stále sa zaujíma o nové veci

### **Základné zásady prístupu k deťom ADHD pre rodičov**

Aby naše nasledujúce odporúčania boli účinné, je potrebné vytvoriť atmosféru porozumenia a spolupráce. **Hlavnými a rozhodujúcimi terapeutmi sú tu rodičia.** Rodičia sú rozhodujúcimi činiteľmi v procese liečebnej výchovy svojho dieťaťa.

1. **Je potrebné obrniť sa trpezlivosťou a zachovať optimistický výhľad do budúcnosti.** S postupujúcou zrelosťou nervového systému ubúdajú problémy. Pri správnej výchove sú v neskoršom veku iba nepatrné.
2. **Nešetríme povzbudením, pochvalou, ocenením.** A to nielen za dobrý výkon, ale predovšetkým za prejavenu snahu. Musíme veci zariadiť tak, aby ich dieťa urobilo dobre a my sme ho mohli za to pochváliť. Nepripustiť, aby dieťa urobilo niečo zle a my sme ho za to museli potrestať.
3. **Nemali by sme dopustiť, aby sa dieťa niečo naučilo zle.** Na tom, čo si raz osvojilo, ulpieva veľmi húževnato a ťažko sa preorientuje na nový pracovný postup alebo smer myslenia. To predpokladá, že sa s dieťaťom učíme, nespoliehame sa na jeho samostatnosť ani vo vyšších ročníkoch, ale poskytujeme mu taktne svoje vedenie.
4. **S dieťaťom, pokiaľ možno, spolupracujeme.** Pri písaní domácich úloh pokojne sedíme pri ňom, vedieme ho k tomu, aby si nahlas odôvodňovalo postup pri riešení úloh. Pracovný kútik upravíme tak, aby sa dieťa dívalo do steny a nie z okna alebo na hračky. Nie je vhodné, aby sa učilo v kuchyni – z dôvodu množstva podnetov. Pri práci dieťa povzbudzujeme.
5. **Postupujeme po malých dávkach.** Týmto deťom vyhovuje viac práca nárazová než dlhodobé zaťažovanie pozornosti. Stačí, keď dieťa na jednej úlohe pracuje 10 minút, potom je dobré oddýchnuť si a k úlohe sa vrátiť alebo riešiť nejakú inú. Dobré je striedať pri domácej príprave odlišné vyučovacie predmety. S dieťaťom sa učíme každý deň po chvíľkach. U týchto detí je menej niekedy viac, nie je vhodné dieťa preťažovať zbytočným predlžovaním domácej prípravy.
6. **Snažíme sa, pokiaľ možno, využiť záujem dieťaťa.** Záujem podnecuje a udržuje pozornosť. Nútenie a tresty nemajú význam, naopak, záujem dieťaťa od úlohy odvádza.
7. **Dieťaťu doprajeme veľa pohybu.** Nútiť dieťa ku klľudu, trestať ho za nadmernú pohyblivosť iba zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť a znižuje výkonnosť. Pohyb a voľná hra znamenajú oddych nervového systému. Avšak nemala by to byť riadená pohybová aktivita (krúžky), ale pohyb a hry v rodine.
8. **Snažíme sa predchádzať pocitom menejcennosti.** Je dôležité chrániť dieťa s ĽMD pred trápnyimi a opakovanými zážitkami neúspechu v súťažiach, kde je pre svoje problémy vždy posledné. Snažíme sa mu nájsť uplatnenie a vyniknutie v iných činnostiach. Tu je mimoriadne dôležitá funkcia otca.

9. **V celom rodinnom prostredí je potrebné vytvoriť ovzdušie spolupráce.** Dieťa má poznať, že ho majú všetci radi a pomáhajú mu, nie ho kritizujú. Musí sa vo svojej rodine cítiť spokojné. Musí vedieť, že je platným členom rodiny. Preto využívame možnosti, keď nám môže pomôcť a my ho za to môžeme pochváliť.
10. **Rodina úzko spolupracuje so školou.** Učiteľ by mal byť presne informovaný o problémoch dieťaťa a mal by byť v tesnom styku s rodičmi. Je nutné dieťa kontrolovať a pomáhať mu.
11. **Rodina spolupracuje s lekárom.** Lekár môže dieťaťu predpísať lieky, ktoré pomáhajú upokojiť sa a dosiahnuť lepšiu sústredenosť.
12. **Dbáme na správnu voľbu povolania** Tieto deti sa v praktickom živote osvedčujú omnoho lepšie než v škole. Nevhodné sú pre ne sedavé zamestnania, so stereotypným opakovaním činnosti, s nárokmi na dlhé sústredenie a zmysel pre detail. Naopak, za vhodné povolania považujeme zamestnania s premenlivosťou podnetov, so zrejmom okamžitou užitočnosťou, predovšetkým zamestnania v prírode, závislé na ročnej dobe a od počasia.