

CYPRIÁNOV SVET S ADHD

Príručka o tom, čo to znamená mať
poruchu aktivity a pozornosti a čo pomáha



SCŠPP, J. Švermu 2262/8, Levice
PaedDr. Eva Gelányiová
Ilustrácie: E. Pölhösová

ÚVOD

Ponúkame vám navigáciu na rozpoznanie osobitostí v správaní žiakov s poruchou aktivity a pozornosti ADHD, návody, ako napredovať v ich vzdelávaní a výchove. Učitelia, asistenti, začínajúci špeciálni pedagógovia i rodičia v našej minipríručke môžu nájsť aj praktické rady, ako s takýmito žiakmi pracovať v škole, ale najmä doma.

PaedDr. Eva Gelányiová, špeciálna pedagogička

Ahoj, volám sa Cyprián.

Mám **ADHD**. Mám výkyvy v náladách, môj výkon ovplyvňuje aj počasie. Som veľmi senzitívny, vycítim neprijatie a odmietanie od detí aj dospelých.

Mám nízku frustračnú toleranciu, to znamená, že na čo bežné dieťa reaguje bez emócií, u mňa vyvoláva sklon k niečomu, čo dospelí odborníci nazývajú afektívne výbuchy (napr. nespravodlivosť, nevypočutie mojej verzie pri riešení konfliktov).

Nerobím veci preto, aby som ublížil (napr. verbálna agresivita), vyplýva to z mojej impulzivity.

Od dospelých stále počúvam: „Koľkokrát ti to musím hovoriť?! ...obleč sa, odlož si hračky, nastúp, nevyrušuj, počúvaj, čo ti vravím...“ Tými dospelými myslím rodičov a pani učiteľky v MŠ, ZŠ. A ja vôbec neviem, čo tá mamina a pani učiteľka vlastne odo mňa chceli!

Prosím, dávajte mi pokyny vždy po jednom. Je to dôležité. Ja počujem, ale neviem počúvať!

MATERSKÁ ŠKOLA:

Som Cyprián – podľa legendy o lietajúcom Cypriánovi. Aj ja lietam – nielen v myšlienkach, ale aj telom. Som v neustálom pohybe.



Už v materskej škole som bol často upozorňovaný:



- Neskáč do reči!
- Vydrž chvíľu!
- Neubližuj deťom!
- Buď trpezlivý, sústred' sa!
- Počúvaj, čo ti hovorím! (A vtedy vypínam.)
- Sed' pekne, nekrúť sa, nehojdaj sa na stoličke!
- Dokonči úlohu!
- Na dvore: Nelez na strom, dávaj pozor!

Pomáhalo mi:

- **Keď pani učiteľka prišla za mnou a povedala mi: „Cyprián, ideme von.“ Ja som vedel, že mám ukladať hračky, ísť na WC a obliekať sa. A nie všetko naraz: „Teraz, deti, ukladáme hračky, potom sa choďte poumývať, lebo pôjdeme von. A nezabudnite si všetko obliecť...“** – toto nezvládam! Je to veľa pokynov a ja neviem, čo mám robiť a zase som napomínaný: „Koľkokrát som ti povedala...“
- Keď pani učiteľka nastavila pre mňa **pravidlá** (a ja som vedel, kedy pôjdem prvý, kedy posledný).
- **Ak ma pochválila**, pomohla mi pri kreslení.
- Keď vybrala ku mne do hry **deti, ktoré sú pokojnejšie ako ja**.
- Keď ma **neporovnávala** s ostatnými deťmi.
- Keď si pri zaspávaní na chvíľočku ku mne sadla.
- **A doma? Bol som veľmi náročný na výchovu.** Všetko som chcel riešiť spravodlivo, neustále som niečo hovoril. A naopak – pôsobil som, že ničomu nerozumiem a zase prišlo: „Koľkokrát...“



ZÁKLADNÁ ŠKOLA:

Počúval som:

- Čo si si zase zabudol?
- Nevyrušuj!
- Neotáčaj sa k spolužiakovi!
- Urob si poriadok na lavici!



- Ako sedíš? Sadni si správne! (A práve táto predpísaná poloha sedenia mi spôsobuje nepohodu a zase vypínam...)

- Zase nemáš domácu úlohu?
- Ako je možné, že včera si mal z toho istého učiva jednotku a dnes to nevieš?
- Cez prestávky: Samozrejme, zase Cyprián! Daj žiacku knižku! Nikto nevypočul moju verziu konfliktu.



Pomôže mi:

- *Mám dobré a zlé dni. Keď som v pohode, tak vypracujem úlohy na výbornú, ale tie isté zadania dokážem na druhý deň napísať na päťku. **Pomôže mi, ak mi zapíšete len tú dobre odvedenú prácu.***
- ***Umožnite mi manipulovať s niečím tichým v rukách, vtedy sa dokážem sústrediť na váš výklad.***
- *Prihovárajte sa mi **v krátkych jednoznačných vetách.** Zadávajte mi len jeden pokyn, keď ho urobím, zadajte mi ďalší.*
- *Namiesto pokynov je pre mňa vhodnejšie, ak mi to aj ukážete – vizualizujete. Napríklad **mi ukážete presne cvičenie v učebnici, ktoré mám vypracovať.***
- ***Pravidlá** – musím presne vedieť, čo ma čaká.*
- *Viac mi pomáha **neverbálna komunikácia** ako sústavné napomínanie.*
- ***Je lepšie, ak odpovedám viac ústne,** v písomných prácach pracujem rýchlo na úkor kvality.*
- *Keby som mohol vypracovať **menej úloh** (nedokážem sa sústrediť na test s viacerými úlohami, najmä, ak každá úloha je z iného celku).*
- *V matematike: ak príklad, ktorý riešim, môžem **aj vidieť, nielen počuť.***
- *Veľmi by mi pomohlo, ak by ste ma počas vypracovania písomných prác upozornili neverbálne gestom, že som si zle prečítal zadanie – **neverbálny signál,** ktorý si vopred dohodneme.*
- ***Pomôžte mi, prosím, so zápisom domácich úloh** (mám za to dvojitý trest, v škole: ...zase nemáš d. ú... a doma: ...prečo si si zase nezapísal d. ú...).*



- ***Poznámky za správanie nie sú pre mňa výchovne účinné.** Viac mi pomôže, ak si vypočujete aj moju verziu konfliktov cez prestávky.*
- ***Je dobré, ak mi nezakážete činnosti, ktoré mám rád,** v ktorých sa mi darí veľmi dobre.*

ČO JE DOBRÉ VEDIEŤ O ADHD ALEBO CHARAKTERISTIKA ADHD Z POHĽADU PEDAGOGIKY A VZDELÁVANIA

Nasledovala návšteva odborníka (neurológa). A záver: porucha aktivity a pozornosti – podľa Medzinárodnej klasifikácie chorôb = MKCH F90.0.

Porucha pozornosti a hyperaktivita nie sú choroby. Je to stav mozgovej činnosti, spôsob fungovania mozgu. Mozog je z rôznych príčin nastavený na nadmernú aktivitu, chýbajú alebo sú oslabené tlmivé procesy mozgu, ktoré brzdia zvýšenú motorickú činnosť. Pri poruchách pozornosti s hyperaktivitou sa predpokladá, že systémy mozgu, ktoré sú zapojené do komplexu funkcií súvisiacich s pozornosťou, sú oslabené alebo ešte nezrelé. **Nie je to spôsobené zlou alebo nevhodnou výchovou.**

ADHD je definovateľné súborom príznakov:

- porucha pozornosti (nesústredenosť, slabá výdrž, nedbalosť, zabudlivosť),
- poruchy správania (impulzivita, netrpezlivosť),
- hyperaktivita (neposednosť, hlučné správanie, nadmerná výrečnosť),
- pridružené oslabenia:
 - poruchy učenia (dysgrafia – porucha grafického prejavu, najmä písania, dyslexia – porucha čítania, dysortografia – porucha pravopisu, dyskalkúlia – porucha matematických schopností),
 - poruchy motoriky,
 - vývinové chyby reči.

Aké sú jej typické prejavy v správaní dieťaťa/žiaka?

- **Ľahká rozptyľiteľnosť** vonkajšími podnetmi.
- **Problémy s počúvaním a plnením príkazov.**
- **Problémy so zameraním a udržaním pozornosti.**
- **Problémy so sústredením sa na úlohu** a jej dokončenie.
- **Nevyrovnaný pracovný výkon** v škole (raz úlohu splní, druhýkrát nie, výkon žiaka sa neustále mení).
- **“Vypínanie” pozornosti**, čo môže vyzeráť ako “zasnenosť”.
- **Neporiadnosť** (žiak stráca alebo nemôže nájsť svoje veci – zošity, ceruzky, knihy), na pracovnom stole a vo svojej izbe má dokonalú spúšť, neporiadok.
- Nedostatočné študijné zručnosti.

- Ťažkosti so samostatnou prácou.
- **Vysoká miera aktivity:** pôsobí dojmom, akoby bol v neustálom pohybe, nenechá v pokoji ruky ani nohy, vrtí sa, padá zo stoličky, vyhľadáva blízke predmety, s ktorými sa hrá alebo ich dáva do úst, prechádza sa po triede (nedokáže zotrvať na jednom mieste), nemôže sa dočkať, kým príde na rad, často skáče do reči ostatným alebo ich vyrušuje, často nadmerne veľa rozpráva, dostáva sa do ťažkostí tým, že si veci nedokáže vopred premyslieť (najskôr reaguje a až potom premýšľa), nezriedka sa zapája do fyzicky nebezpečných činností bez toho, aby vopred zvážil možné následky, a preto sa často zraní (napr. skáče z veľkej výšky, vojde na bicykli na cestu bez rozhliadnutia).
- **Agresívne správanie,** neprimerane prudká reakcia aj na drobné podnety.
- **Malá sebaúcta a značná frustrovanosť.**

Poruchy pozornosti vo výraznej miere ovplyvňujú školskú výkonnosť.

Často pri ADHD bývajú prítomné poruchy vnímania, poruchy sluchového a zrakového vnímania – nejde však o poruchu orgánu, ale ide o poruchu funkcie a adekvátneho spracovania podnetov. Tiež sa prejavujú poruchy pravo-ľavej a priestorovej orientácie. Často sú u žiakov s PAP diagnostikované aj poruchy učenia.

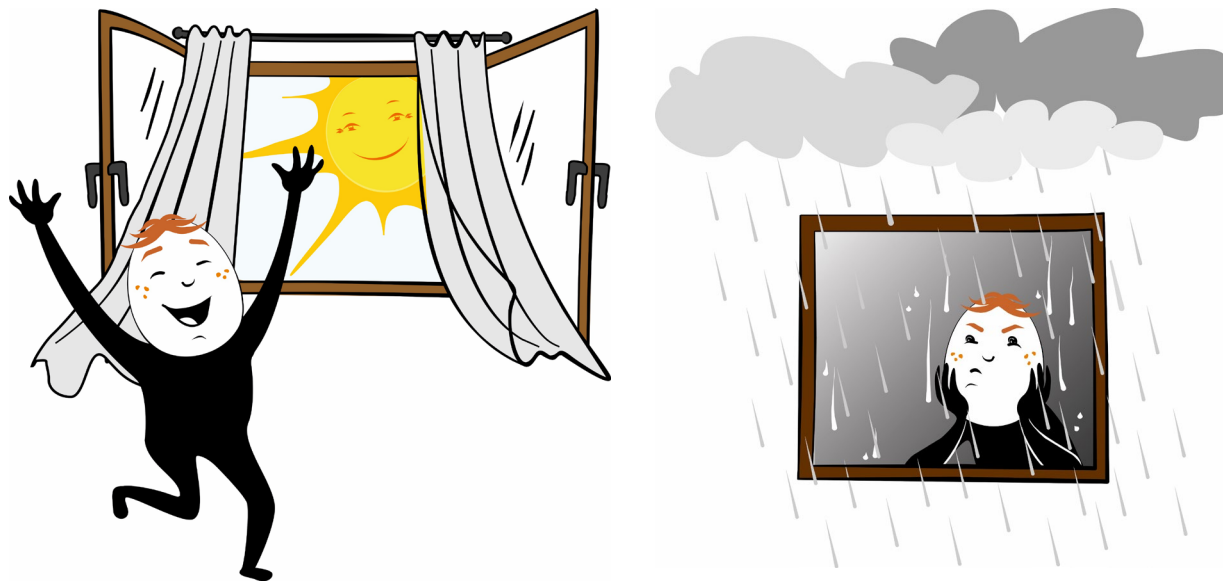
Ak chcete dosiahnuť u týchto detí čo najlepšie výsledky pri učení, mali by ste čo najviac **eliminovať rôzne podnety v ich okolí, ktoré môžu „kradnúť“ ich myšlienky.**

ODKAZY DOSPELÁKOM ALEBO ČO BY SOM BOL RÁD, ABY SI UVEDOMILI RODIČIA A UČITELIA TAKÝCH DETÍ AKO SOM JA*:

- *Často sa javím, akoby som vás nepočúval (rodičov ani učiteľov). Môžete byť z toho frustrovaní! Ja vás však počúvam veľmi pozorne. Omnoho pozornejšie. Nedokážem však rozlíšiť, čo je pre mňa z toho množstva informácií dôležité.*
- *Nedokážem ovládať svoje silné emócie. Často impulzívne poviem nevhodné veci (aj vulgarizmy). Neraz poviem aj veci, ktoré neskôr ľutujem. Je to však pre mňa priam nemožné pod tlakom emócií triediť slová, ktoré z mojich úst vychádzajú.*



- Mávam výkyvy v náladách. Môj výkon ovplyvňuje aj počasie. Som veľmi senzitívny, vycítim neprijatie a odmietanie od detí aj dospelých.



- Máme nízku frustračnú toleranciu – na čo bežné dieťa reaguje bez emócií, v nás vyvoláva sklon k afektívnym výbuchom (napr. nespravodlivosť, nevypočutie našej verzie pri riešení konfliktov).
- My adeháďáci (deti s ADHD) veci nerobíme preto, aby sme vám ublížili (napr. verbálna agresivita), vyplýva to z našej impulzivity.
- Tiež mi pomôže, ak mám stanovený denný režim, ktorý si viem pozrieť, nestačí mi to povedať. Preto je veľmi dôležité doma aj v škole, aby ste mi nastavili pravidlá a hranice, ktoré je však potrebné dôsledne sledovať a kontrolovať.

*Zdroj: Dr. Thomas E. Brown, *Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults*.
Vlastné skúsenosti autorky z odbornej poradenskej praxe.

PRAVIDLÁ, PRAVIDLÁ, PRAVIDLÁ

ŠKOLA A PRAVIDLÁ:

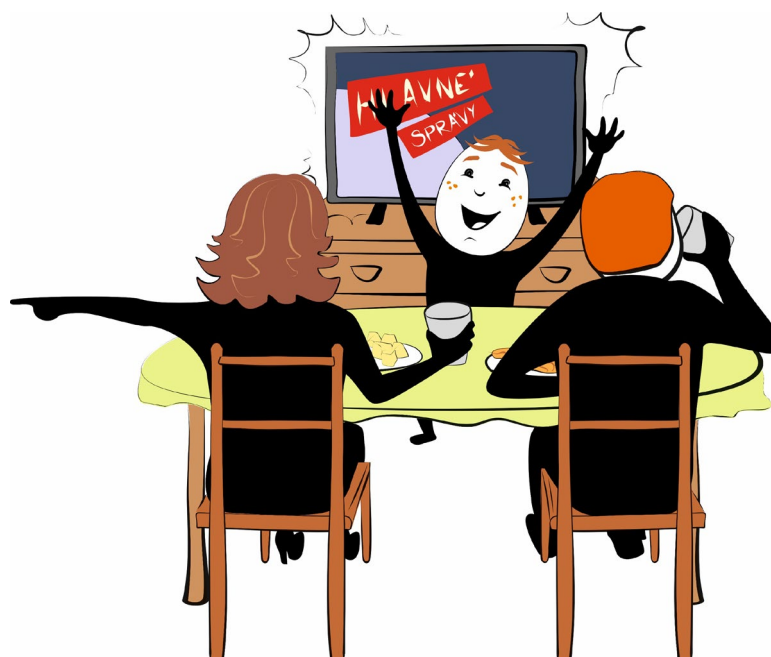
- Žiakom s ADHD pomôžu napríklad **Bystríkové kartičky**, na ktorých okrem verbálnej inštrukcie budú vidieť aj vizuál pokynu.
- **Jasné a jednoznačné vymedzenie pravidiel a hraníc** (žiak musí vopred vedieť, čo ho čaká v prípade, že dohodnuté pravidlo poruší).
- Pozitívna motivácia, **chváľte aj za úsilie**.
- **Neverbálny signál, ktorý upozorní na nepozorné prečítanie** zadania v písomných prácach (naznačiť ťuknutím prstom na príklad/úlohu – znamená prečítaj si ešte raz, predchádza sa tak chybám z nepozornosti).
- **Nenúťte žiaka s ADHD do úplného pokoja**, poskytnite mu možnosť pohybového uvoľnenia (napr. mať niečo tiché, nerušivé v ruke).
- Sústavne nenapomínajte za nevhodné správanie, radšej **pochvalou posilnite správanie, ktoré je žiaduce**.
- **Odstráňte z okolia žiaka rušivé podnety**, vhodné je sedenie v prednej lavici. Usmerňujte pozornosť žiaka želaným smerom – dohodnúť si so žiakom neverbálny signál...



RODINA A PRAVIDLÁ:

- Pravidlá dávajú dieťaťu s poruchou aktivity a pozornosti pocit istoty, musia však vopred vedieť, čo ich čaká, nestačí len predstava rodiča.
- **Príklad našej predstavy:** „Myslela som si, že už vieš, že keď prídeš zo školy, máš si písať domáce úlohy. Mám kopec roboty a teraz ma okrem iného ešte čaká písanie aj písanie domácich úloh s tebou. Myslela som si, že ma budeš čakať už s hotovými úlohami!“ To je naša predstava... Dieťa s ADHD potrebuje presné pravidlo: „Keď prídeš domov, napíš si úlohy, ostatné sa potom naučíme spolu – AJ, vlastivedu, prírodovedu.“
- Poskytnite dieťaťu **možnosť dostatočne sa hýbať**.
- Domáce úlohy by malo dieťa vypracovávať v pravidelnom čase, za prítomnosti rodiča, v postupnosti, na prázdnom stole. A urobené úlohy odkladať hneď do tašky.
- **Po splnenej úlohe dajte dieťaťu priestor na krátky oddych**, napr. pohyb, hru...
- Deťom pomáha aj **učenie v pohybe**, napr. pri učení sa básničky sa môže dieťa prechádzať, poskakovať, váľať sa na koberci...
- **Alfou a omegou je dôslednosť**. Oboch rodičov!
- **Dodržiavajte dohodnuté pravidlá** a buďte pri výchove jednotní. Dbajte na dodržiavanie dohodnutých pravidiel, ktoré od dieťaťa požadujete.
- **Nedávajte tresty za nespĺnenie úloh** (ak sa dá trest za nespĺnenie úloh, tak len krátkodobý).
- Spoločne si vytvorte **rodinné pravidlá**, ktoré je možné podľa potreby inovovať a dopĺňať.
- **Rozhovory počas večere** (bez zapnutej TV a bez mobilov na stole) o tom, kto čo počas dňa zažil, a rozhovor o tom, čo nás čaká zajtra (nastavenie režimu dňa na nasledujúci deň).

Takto veru nie:



PRE RODIČOV OD ODBORNÍKA:

Všetci túžite vychovať zo svojich detí spokojných a zodpovedných dospelých ľudí. To sa však dá dosiahnuť len stanovením pravidiel. Nestačí, aby nejaké predstavy a túžby driemali len v hlave rodičov. Nestačí po sklamaní len suché konštatovanie: „No, ja som si myslela... To je predsa jasné a ten môj syn to neurobil.“*

Predpokladanie je založené na predstave, že určité veci sú jasné a nie je potrebné o nich komunikovať. To je ale omyl. Vždy je lepšie povedať konkrétne, čo si predstavujeme, ako si to len myslieť. Keď v komunikácii zahmlievame, nevyjadrujeme sa otvorene a priamo, často takto môžeme v dieťati vyvolať zlé pocity z toho, že sa nespráva tak, ako sme si to predstavovali.

A tak dúfame, už nebude musieť počúvať ...koľkokrát...

Takto dieťaťu s ADHD nepomôžeme:

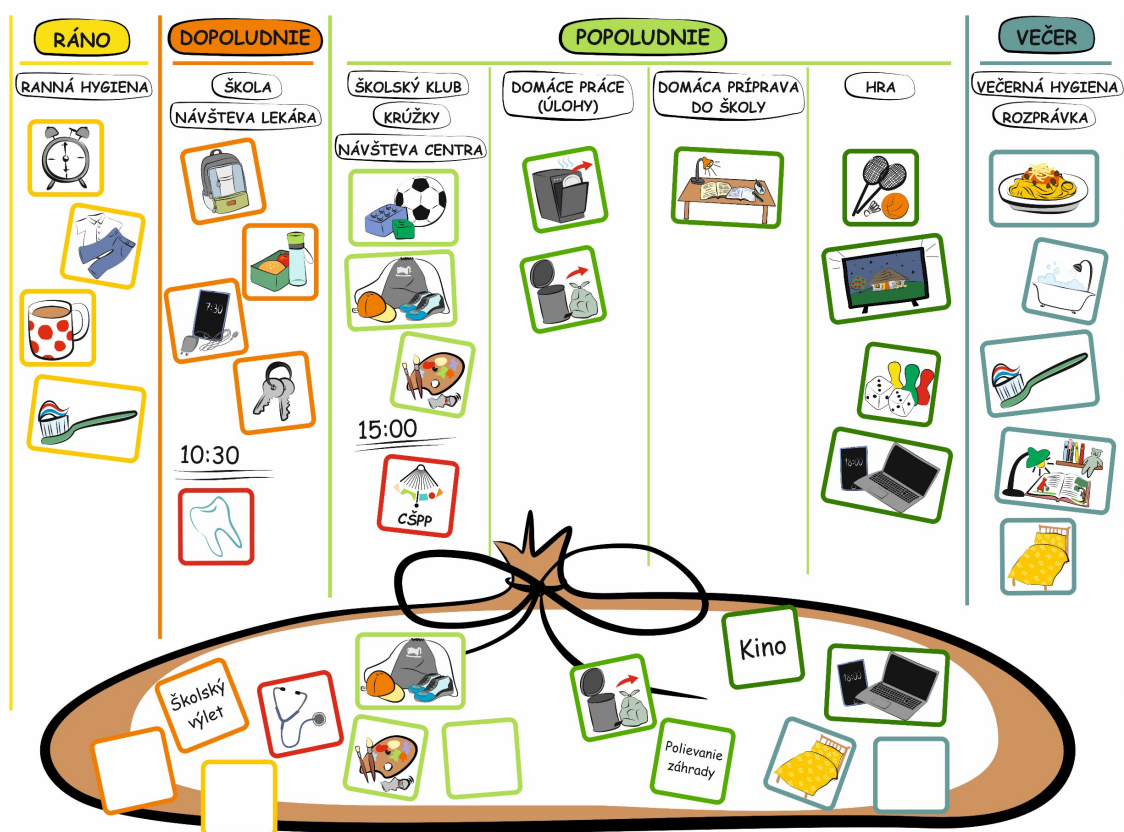


*Zdroj: Jaroslava Koničková: Pri výchove pomáhajú pravidlá. Nestačí, aby predstavy o výchove driemali len v hlavách rodičov (internet)

DENNÝ REŽIM A ČASOVÉ LIMITY

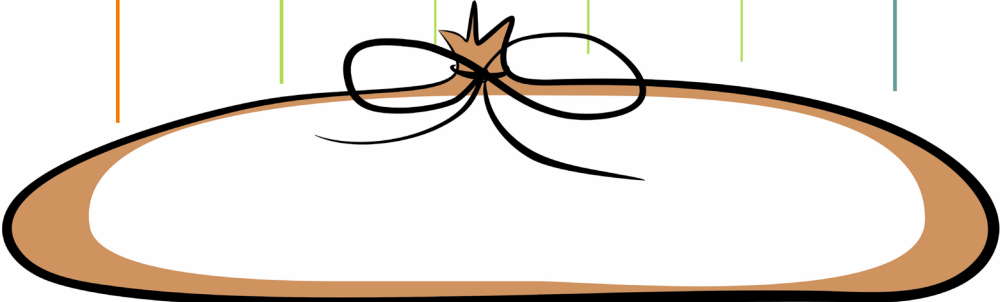
- Denný režim je vhodné zadávať len na jeden deň vopred.
- Kartičky máme prichystané na všetky možnosti/situácie a večer sa pripevnia na magnetickú tabuľku (magnetická tabuľka, na ktorú sa dá aj písať), aby dieťa vedelo, čo ho čaká.
- Ak nemáme príslušnú kartičku, tak to napíšeme na prázdnu kartičku. Napr. nejdeš do školy, návšteva lekára.

Príklad denného režimu:



Tabuľka denných činností

RÁNO	DOPOLUDNIE	POPOLUDNIE			VEČER
RANNÁ HYGIENA	ŠKOLA NÁVŠTEVA LEKÁRA	ŠKOLSKÝ KLUB KRÚŽKY NÁVŠTEVA CENTRA	DOMÁCE PRÁCE (ÚLOHY)	DOMÁCA PRÍPRAVA DO ŠKOLY	HRA
					VEČERNÁ HYGIENA ROZPRÁVKA



Denné činnosti – kartičky:



Pozn.: Prílohy je vhodné vytlačiť vo formáte A3. Na voľné kartičky sa dajú napísať aj ďalšie činnosti.



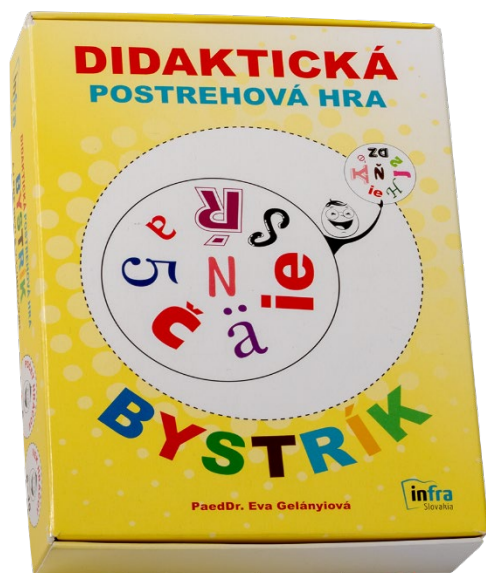
A na záver... Pri učení, opakovaní i hre mi pomôžu tieto príručky môjho kamaráta Bystríka, ktoré vytvorili odborníčky – poradenská špeciálna pedagogička a školská špeciálna pedagogička.



PaedDr. Eva Gelányiová



PhDr. Ivana Drangová



PaedDr. Eva Gelányiová



Publikácie aj hra vyšli v pedagogickom vydavateľstve INFRA Slovakia, nájdete ich na www.kafomet-eshop.sk.

©Autorka: PaedDr. E. Gelányiová | © Ilustrácie: E. Pölhösová