

rádce pro rodiče a učitele

**100
tipů**

ADHD

PORUCHA POZORNOSTI
S HYPERAKTIVITOU

WOLFDIETER JENETT



edika.

Wolfdieter Jenett

ADHD

100 tipů pro rodiče a učitele

Edika
Brno
2013

ADHD

100 tipů pro rodiče a učitele

Wolfdieter Jenett, Dr. med.

Překlad: Milada Vlachová

Odborná korektura: MUDr. Petra Uhlíková

Ilustrace: Alice Trojanová

Obálka: Martin Sodomka

Odovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Wolfdieter Jenett „ADHS“

© 2011 by Ferdinand Schöningh, Paderborn

Authorized translation from English language edition ADHS 100 Tipps für Eltern und Lehrer.

Translation: © Milada Vlachová, 2013.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-0158-6

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem

Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16753.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

**ALBATROS MEDIA** a.s.

Obsah

Úvodní slovo odborné korektorky	8
Předmluva	9
Úvodní slovo autora	11

Zásadní myšlenky

Myšlenky	16
Tragédie za ADHD	16
Být koučem	17
Myslete i na sebe!	19
Moc myšlenek	24
Význam našich očekávání	26
Najít si spojení	27

Doma

Každodenní záležitosti **31**

1	Nejprve utřídit problémy	32
2	Postupovat podle plánu	36
3	Ranní vstávání	37
4	Odchod do školy	38
5	Jídlo a pití	39
6	Hádky mezi sourozenci	41
7	Televize a počítač	42
8	Herní konzole a mobily	43
9	Pomáhání a povinnosti v domácnosti	44
10	Jít večer spát	46
11	Zabránění konfliktu díky předvídavosti	47
12	Dohody s dítětem	48
13	Strategie připomínání	50
14	Systém odměňování	51
15	Negativní konsekvence	53
16	Oddechový čas – time-out	54
17	Rodinná porada	55
18	Společné cestování	56
19	Společenské hry a návštěvy	57

Domácí úkoly **58**

20	Časový rozvrh	58
21	Domácí pracovní místo	60
22	Rozvrh hodin a plánovací kalendář	61
23	Úkolníček	62
24	Domácí příprava	63

	Psaní	64
25	Rukopis	64
26	Poloha při psaní	66
27	Psací potřeby	67
28	Motivace k psaní	68
29	Pravopis	69
30	Diktáty bez psaní	71
31	Se-stav-ování slov	73
32	Pravidla a oslí můstky	75
33	Korektury textu	76
34	Texty v domácnosti	77
35	Psaní ve škole	78
36	Osnovy textu a vzory	79
37	Gramatika	81
	Čtení	82
38	Předpoklady pro čtení	82
39	Pomůcky na čtení	84
40	Vhodné texty	85
41	Efektivní procvičování	87
42	Rozumět přečtenému textu	89
	Počítání	90
43	Číselný smysl a porucha počítání	90
44	Vizualizace a pomůcky	93
45	Číselná osa	94
46	Volba papíru	96
47	Zautomatizování jednotlivých kroků výpočtu	97
48	Zjednodušit počítání z hlavy	99
49	Vzorové příklady a vzorce	101
50	Matematika	103
	Další učební strategie	104
51	Skici a komiksy	104
52	Myšlenková mapa	106
53	Notebooky	108
54	Opakování	109
	Celková příprava	112
55	Informace pro školy	112
56	Vytvořit školní kulturu	114
57	Zařízení třídy	115
58	Pracovní místo dítěte	116
59	Spolupráce	117

Ve škole

Koncentrace

60	Zajistit vnímání	119
61	Učební styl u ADHD	121
62	Zlepšit emocionální podmínky	122
63	Aktivovat krátkodobou paměť	123
64	Udržovat dlouhodobou paměť bdělou	124
65	Chování o přestávce	125

Hyperaktivita

66	Nutkáni k pohybu	127
67	Klid a pozornost	128
68	Neposedné prsty	129
69	Zvuky a hluk	130
70	Psychomotorická cvičení	132

Rušivé chování

71	Zdržování a oddalování	133
72	Odmlouvání a opoziční chování	135
73	Přílišná sociální horlivost	136
74	Neposlušnost a spol.	137

Další aspekty

Mimořádné nadání

75	Zvláštní situace	140
76	Projevy mimořádného nadání	141
77	Rozvoj mimořádného nadání	143

Puberta

78	Chlapci a dívky	145
79	Svoboda a zodpovědnost	147
80	Samostatnost	148
81	Časový management	150
82	Nepravidelný spánek	151
83	Peníze a majetek	152
84	Stravovací návyky	154
85	Závislost na médiích	155
86	Kouření a alkohol	158
87	Sklony k násilí	159
88	Kontakty s policií	160
89	Přítel a „kámoš“	161
90	Zamilovanost a sex	163
91	Partnerské vztahy	164
92	Odborné vzdělávání	165
93	Únava z terapie	166

Pro rodiče

94	Pochopení rolí	168
95	Předvolání do školy nebo na jiný úřad	170
96	Vedení rozhovoru	171
97	Zdroje v rodině	173

Pro učitele

98	Protesty	176
99	Pracovní skupiny a kooperace	177
100	Škola a právo	179
	Perspektivy	182
	Doslov	183
	Internetové odkazy	184
	Literatura	187

*Když děti napomeněš, myslíš si, že jsi splnil svůj úkol. Víš, co se tím naučí?
Napomínání, můj příteli!*

Heinrich von Kleist (1777–1811)

Perfekcionismus nemá žádné děti.

T. S. Eliot (1888–1965)



*Věnováno radostem i trápením našich dětí: Marcovi, Olavovi, Bettině, Nilsovi,
Christině, Tilovi, Ulrike, Arnimovi a Anik.*

Úvodní slova odborné korektorky

Porucha ADHD je tradičně považovaná za problém především v oblasti vzdělávání, moderní chápání ADHD ale zdůrazňuje, že toto onemocnění ovlivňuje kvalitu života pacienta v celé šíři, zhoršuje sociální zapojení dítěte, uplatnění v profesním i partnerském životě, snižuje sebehodnocení, má dopad na fungování celé rodiny a blízkého okolí dítěte. Nejnovější epidemiologické studie dokládají, že příznaky mohou přetrvávat až u 60 % pacientů do dospělosti. ADHD je jedním z nejčastějších onemocnění, s kterým se dítě a jeho rodina dostávají do péče odborníků. Význam této vývojové poruchy podtrhuje i skutečnost, že Psychiatrická společnost České lékařské společnosti vydala doporučený postup psychiatrické péče pro léčbu ADHD.

Péče o děti s ADHD je dlouhodobým týmovým úkolem, na kterém se nutně musí podílet kromě specialisty na ADHD také rodina, učitelé, trenér a další osoby v okolí dítěte. Pozitivní stránkou ADHD je skutečnost, že tuto poruchu lze účinnou komplexní terapií v mnoha případech poměrně dobře ovlivnit a dosáhnout takového stavu, kdy ani přetrvávající příznaky nemají zásadní dopad na kvalitu života pacientů.

Následující text přináší vyčerpávající přehled přístupů k péči o dítě a žáka s poruchou ADHD, které mohou rodičům a učitelům poskytnout návod na hledání účinných strategií v péči o konkrétní dítě. Ne všechny postupy budou účelné u všech dětí, péče vyžaduje velkou trpělivost a vytrvalost, ochotu zkoušet a hledat účinné prostředky výchovy a vzdělávání a také schopnost udržet si optimismus, smysl pro humor a pozitivní vztah k dětem provázený zájmem vidět především kladné stránky dítěte, i když je provází časté problémy.

MUDr. Petra Uhlíková



Předmluva

Máte dítě a trpíte spolu s ním kvůli jeho poruše pozornosti? Pak vám prostřednictvím této publikace nabízím praktické rady vycházející z dlouholeté praxe.

Právě rodiče mnohdy vyhlíží do budoucnosti s obavami a někdy se ocitají na pokraji nervového zhroucení, když i přese všechno láskyplné úsilí za svým snažením nevidí výsledky. Až tak daleko to vůbec dojít nemusí!

Mnoho učitelů a učitelek na základní a v mateřské škole má pocit, že tyto divoké a neposedné děti zpochybňují jejich pedagogické schopnosti. Lze tomu zabránit.

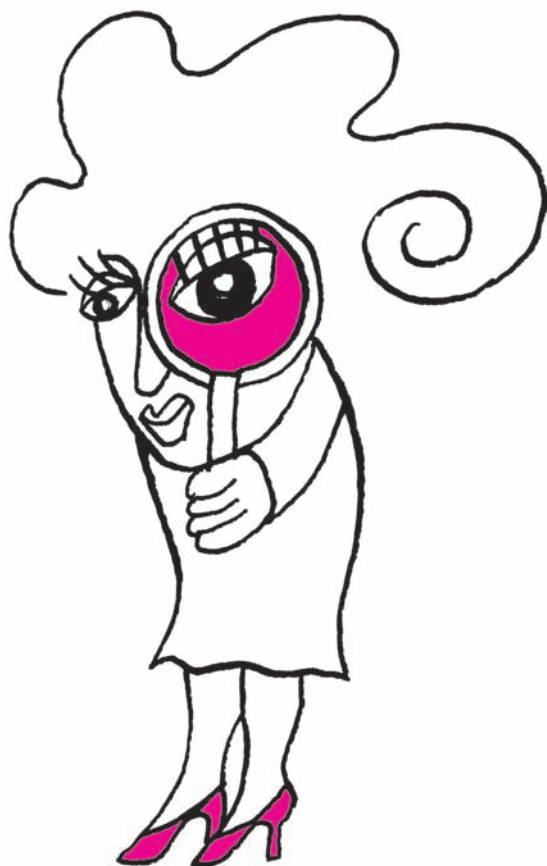
Lékaři a terapeuti stojí před časově náročným úkolem, při němž musí vypracovat multimodální plán terapie. Mé dlouholeté profesní zkušenosti mohou kolegům ušetřit spoustu času a námahy.

Na základě tisíce rozhovorů s dětmi s ADHD a jejich rodiči jsem sesbíral návrhy řešení, jež slouží jako orientace, jak s těmito dětmi zacházet. Přesto však tato kniha není výchovnou příručkou s jednoduchými recepty. Problémy těchto dětí vždy objasňuji v souvislosti s jejich psychickou zralostí, emocionálními vazbami, sociálními jistotami, ochotou se učit a vnějšími okolnostmi, jež při učení hrají roli.

Za prvotní podnět děkuji svým kolegům Claudii Ohlerové a Arminovi Bornovi; za povzbuzování, abych to nevzdával, Geoffovi Kewleyovi. Mé ženě a dlouholeté spolupracovnici velmi děkuji za celou řadu příspěvků a doplnění.

ADHD častěji postihuje chlapce než dívky. Pro lepší čtivost proto píšu o „něm“ nebo používám „on“, ale všechny výroky samozřejmě platí i pro dívky. Mluvil-li o učitelích, mám pochopitelně na mysli i učitelky. Od používání tvarů ženského i mužského rodu, tj. genderově korektního vyjadřování (tak jako v úvodu této předmluvy) v dalším textu upouštím z ryze stylistických důvodů, aniž bych tím chtěl kohokoliv diskriminovat.





Stručně formulované rady vyžadují další odkazy.

Závorky () odkazují na literaturu, závorky () na literaturu vydanou v ČR.

[] odkazují na internetové stránky, / / odkazují na české internetové stránky.

{ } odkazují na jiné typy v této knize.

Očíslovaný přehled odkazů najdete na konci publikace.

Úvodní slova autora

Problémové děti existovaly odjakživa a každá epocha měla svůj vlastní způsob, jak si s nimi poradit. První jednoduchý návod, jak s „nezbednými“ dětmi zacházet, přinesla dnes již klasická kniha Heinricha Hoffmanna „Ježipetr“ (Struwelpeter). Tehdejší černá pedagogika je dnes naštěstí již překonána. Jaká řešení však přináší současnost?

Problémové děti jsou většinou nešťastné děti. Jejich neštěstí má celou řadu příčin, které občas není snadné rozpoznat. Co je důvodem jejich trápení, ví ze všeho nejméně děti samy. Bez pomoci své problémy nikdy vyřešit nemohou. Ve skutečnosti je jejich problémové chování pouze neohrabaným pokusem, jak se vlastními silami vyhrabat z bahna.

I nadále tedy zůstává úkolem a povinností dospělých, kteří se podílí na jejich výchově, pátrat po původu jejich chování a vyzkoušet nejen teoretické, ale i praktické strategie řešení. Často se přitom, my dospělí, sami stáváme předmětem zkoumání. Toto zkoumání je neoblíbené, a tudíž není obecně akceptované. Bez našeho zapojení však osud dětí, které mají problémy s koncentrací, není možné změnit k lepšímu.

Nedostatek koncentrace zažil každý z nás na vlastní kůži. Je to něco naprosto přirozeného. Děti se nejprve musejí naučit, jak se soustředit. Občas si udělají přestávku nebo je v rozhodujícím okamžiku přejde chuť nebo – i to se stává – jsou prostě nevychované a vzpurné. O tyto každodenní situace v této knize nejde. Mluví-li o nesoustředěných dětech, mám na mysli notoricky nesoustředěné děti, které jsou nutkavě neklidné, rychle zapomínají, ztrácejí věci nebo jsou neobvykle zasněné. Příčinou je většinou psychiatrické onemocnění, přičemž se nemusí vždy jednat o ADHD, ačkoliv je to při těchto symptomech nejčastější diagnóza.

V první části této publikace se proto budu věnovat tomu, jak důležité je osobní nasazení všech zúčastněných a jaké předpoklady je třeba splnit, aby se dostavil úspěch.

Dalších kapitoly obsahují jednotlivé tipy rozdělené podle sociálních oblastí a obvyklých problémů.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou je geneticky podmíněná dispozice k neklidnému, rozťkanému, těžce předvídatelnému chování, které může obvyklá očekávání spojená s výchovou podrobit těžké zkoušce. Zdá se, že na rozsah potíží má velký vliv také prostředí a styl výchovy. S genetickými defekty si toto zjištění neodporuje, neboť funkce genu může být spuštěna či vypnuta na základě vnějších podmínek.

Abychom si dokázali s ADHD poradit, musíme pochopit, že se jedná o neurobiologickou poruchu mozku. Děti trpící ADHD jsou nápadné svou nepozorností, zvýšenou impulzivitou a občasným zvýšeným motorickým neklidem. Přitom jsou většinou veselé a bezstarostné a cítí se dobře. Mnoho z nich však postupně svou bezstarostnost ztrácí a třetina z nich trpí symptomy po celý život.

Podle nových vědeckých studií (2, 39) není, jak se zdá, rozhodující nedostatek pozornosti, nýbrž neschopnost ovládat své chování. Narušená je schopnost pozdržet bezprostřední reakce na momentální situaci a zvážit budoucí perspektivy. Dítě s ADHD má zhoršené vnímání času a délky trvání, tzn. že nedokáže využít své předchozí zkušenosti a budoucí očekávání k tomu, aby se v určitém okamžiku zachovalo adekvátně.

Zdravotní pojišťovny dnes diagnózu ADHD klasifikují jako nemoc. Je ale také možné brát ADHD z antropologického či psychologického hlediska jako variantu normy, přizpůsobit se a žít s ní.

Reakce okolí navíc způsobují, že se u dětí s ADHD zhoršuje pocit vlastní sebehodnoty, dochází k jejich sociální izolaci a také ke zkrácenému vnímání světa, čímž tyto děti velmi trpí. Celkově se vyvíjejí pomaleji a jinak, než jejich okolí doufalo. Jsou nezvykle citlivé a překvapují nás svými reakcemi. Nemyslí to zle, rády by byly jiné, ale neví, jak toho dosáhnout. Proto tyto děti potřebují naši pomoc.

ADHD nelze zcela vyléčit, ale je možné ji všemi dostupnými prostředky dobře zvládnout. Děti samotné, obzvláště ty mladší, po léčbě zpravidla netouží. Cítí se dobře a nerozumí, proč jsou ostatní tak „zvláštní“.

Ani s touto příručkou v ruce si nesmíte léčbu představovat jednoduše a rychle. Před zahájením léčby je nutné důkladně probrat životní poměry dítěte i celé rodiny a objasnit, jakým způsobem je možné život rodiny zlepšit. Je třeba promluvit si o vztahu mezi dítětem a rodiči. Plán léčby a její cíle by se zpravidla měly zaznamenat písemně. Cílem každé léčby ADHD je zmírnit následky rušivého chování dětí nebo jim zcela zamezit.

Prvními opatřeními je informování, psychoedukativní poradenství a rodičovský trénink. Cvičení na zlepšení koncentrace a hádanky mají malý účinek, lepších výsledků lze dosáhnout pomocí autosugesce, které se však v této příručce nevěnuji, neboť patří do rukou profesionálních terapeutů.

Léčba pomocí medikamentů není bezpodmínečně nutná, ale v mnoha případech je žádoucí a v několika málo případech nezbytná proto, aby vůbec bylo možné poradit a začít s tréninkem. Jde to i bez léků, ale v tom případě mnohem pomaleji. Výhledu na úspěch často brání čím dál tím větší rozdíl ve vývinu v porovnání se stejné starými dětmi, učební deficit a rostoucí sociální problémy.

Těm, kdo by si chtěli prostudovat obecné pozadí, z něhož vzešly mé rady, doporučuji studium odborné literatury zabývající se ADHD (1, 6, 10, 31, 67, 69) (1 – 5) /1–4, 18/ a zvláště pak dětskou psychologií (40, 46) (6–10), behaviorální terapií (3) a psychologií učení (33, 39, 77, 80) (11, 12).

Rodiče a učitelé často zažívají s dětmi trpícími ADHD situace, ve kterých v nich náhlé pocity vzteku či zlosti vyvolají reakce, které jsou jim při zpětném pohledu trapné a za něž se později stydí, ale jen málokdy se omluví. Abychom podobným situacím zabránili nebo aspoň omezili jejich počet, budeme se v této knize věnovat i zdánlivě banálním každodenním problémům. Z našich zkušeností víme, že nálady a záchvaty zlosti u dětí mnohdy vznikají právě díky těmto maličkostem.

Práce s dětmi s ADHD vyžaduje čas, trpělivost a energii. Ten, kdo si na tak vysoké nasazení netroufne nebo se z jiných důvodů nechce aktivně zapojit, k podstatě poruch chování nikdy nepronikne. Každý má bezpochyby právo se distancovat, ale tím pádem také ztrácí nárok na to, aby vyžadoval „normalitu“ a dobré chování. Právě v této oblasti mezi úkolem a postojem, jehož základem je ještě navíc pevně etablovaná struktura moci, dochází k sociálnímu vyloučení problémového dítěte a očerňování jeho rodiny.

Při psaní jsem se nechal vést myšlenkou vnést do rodinného života opět více radosti a pohody a přispět k tomu, aby učení těšilo a vedlo k úspěchu, přestože problémy dětí s ADHD nelze zcela sprovodit ze světa.



Zásadní myšlenky

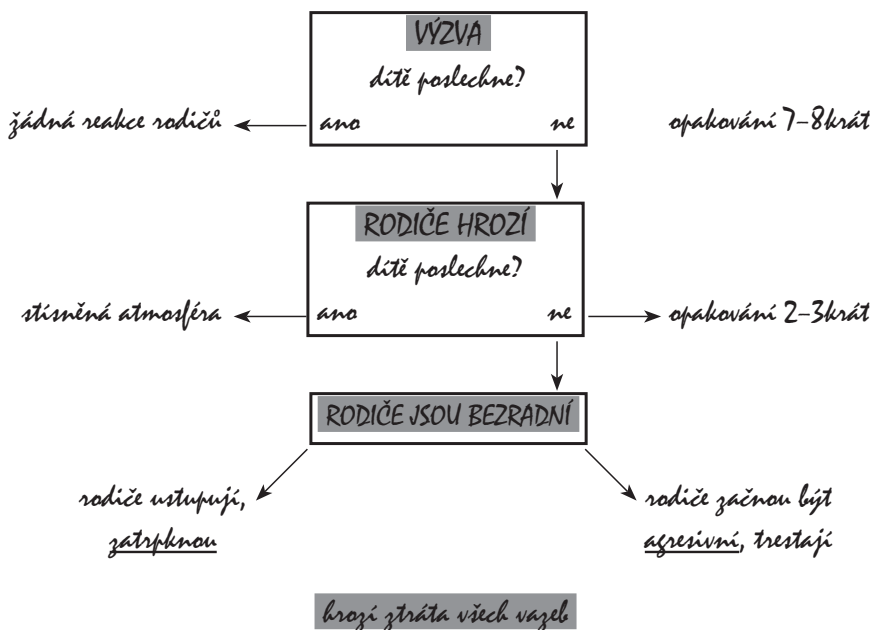


Myšlenky

Tragédie za ADHD

Problémy, které mají s ADHD samy postižené děti, jsou jen jednou stranou mince. Druhá strana mince ukazuje všechna kritická místa, se kterými se v souvislosti s onemocněním potýká okolí.

boj o moc versus výchova Chování mnoha dětí s ADHD je tak zarputilé a konzistentní, že „obvyklé“ nápravně-výchovné prostředky ze strany rodičů zůstávají bez účinku. Na půdě bezradnosti a bezmocnosti tak rodiče s dítětem svádí boj o moc. Na jedné straně naráží důslednost na vytrvalý odpor, na druhé straně vede ústupnost k vzrůstajícím požadavkům. Bezvýchodnost situace často eskaluje ve formě násilí. Nakonec tento začarovaný kruh nepřátelství zničí veškeré vztahy v rodině.



Také v 21. století drží rodiny emocionálně pohromadě matky. V případě, že jsou v rodině psychicky nemocné děti, leží na nich největší zátěž. Matka musí snášet většinu nepříjemných kontaktů: končí u ní 71 % všech stížností a naříkání a 56 % všech agresivních výstupů (49). Otcové fungují spíše jako „rozpačiti“ hosté a od konfliktů se drží dál. Problémy se stupňují a situace začíná být neúnosná. Rodiče v sebeobraně začnou postupně nespoutanému chování svého dítěte věnovat čím dál tím méně pozornosti, případně neshody přestanou vnímat úplně. Tato „adap-

tační slepota“ zasáhne všechny oblasti rodinného života. Nakonec rodiče neví, co jejich dítě dělá, kde je a s kým se stýká. Dítě tudíž přichází o rodiče, což může být velmi zdrcující (45).

Tento vývoj situace zatěžuje jednotlivce i skupinu mnohem více než zarputilé chování neklidných a nesoustředěných žáků. Zaobíráme-li se tímto tématem, nejde tedy pouze o to, podpořit jednotlivce a už vůbec ne o nápravu pokažené školní kariéry, nýbrž o pochopení velmi komplexních souvislostí včetně nečekaného sebepoznání.

sebepoznání
jako
předpoklad

Trápení má hlubší příčiny, než je z nápadného chování zřejmé.

Byt koučem

Děti s ADHD jsou ve společnosti neustále konfrontovány s obtížemi, které nejsou schopné samy vyřešit. Potřebují přátelského, neochvějného průvodce. Neznamená to však kamaráda, který nemá žádné požadavky a vše promine, ani ochranou ruku, která vše odpustí.

Rodiče se mnohdy nechávají vést pocity viny a strachem ze selhání. Učitelé mají často pocit, že je v jejich pedagogické kreativité omezuje školské právo, učební osnovy a školní řád.

Očekávání při výchově dětí s ADHD jsou často nerealistická, neflexibilní a příliš perfekcionista. O možnostech výchovy mají rodiče špatné informace. Cílem všech poradenských rozhovorů tedy musí být změna těchto podmínek.

Všichni zúčastnění musí pochopit, že za situaci způsobenou ADHD nikdo nemůže a že to není ničí vina. Osoby, jež se starají o děti s ADHD, musí mít pocit, že jsou s dítětem jeden tým. Důležité je řídit se heslem: „*Společnými silami to zvládneme.*“ Tento pocit sounáležitosti by neměl vycházet z blahosklonné tolerance a převahy, ale spíše z oboustranného respektu před existujícím problémem a odhodlání najít řešení.

vytvořit tým

Úkolem rodičů a učitelů při výchově není někoho někam „postrkovat“. Místo toho jsou předvídavými souputníky, kteří však nemusí spolu s dítětem „nastupovat do ringu“, ale jsou vždy u toho. Jejich fyzická přítomnost se odráží na celkové situaci. Jejich role, role kouče, připomíná lodivoda nebo dirigenta orchestru. Podobně, jako je možné naučit se navigovat či dirigovat, je také možné naučit se být koučem. Je však třeba zbavit se některých zažitých názorů a vyzkoušet celou řadu

nových možností. Jde tedy také o to položit kritické otázky i sám sobě a najít na ně odpovědi. Není to vždy jednoduché, ale možné to je! K dispozici je dostatek vědecky ověřeného materiálu [3, 12, 13, 36] a dobře vzdělaných poradců. Jako jakýkoliv proces učení to vyžaduje čas a cvik.

Neztrácejte ihned odvalu!

Jak se stát koučem? Co je nutné uvážit?

Je třeba splnit tři podmínky:

1. Musíte být **fyzicky přítomni**. Po telefonu nebo mezi dveřmi koučovat nemůžete.
2. Musíte si **udělat čas**. Vůbec ho nemusí být hodně, ale musí se – jak z pohledu dítěte, tak konec konců i z vašeho pohledu – vyznačovat vysokou kvalitou. Na tomto čase byste se měli jasně domluvit a vždy ho dodržet. Měli byste zamezit vyrušování. Zpočátku byste neměli hodnotit. Nemáte žádné konkrétní úmysly, určující jsou pro vás potřeby dítěte.
3. Musíte **znát sami sebe** a správně odhadnout své schopnosti. Často je dobré dělat si poznámky a vypracovat plán, ke kterému se můžete příležitostně znovu vrátit a promluvit si o něm.

Konkrétně se můžete řídit následujícími tipy. Udělejte si na ně čas: Ani Řím nebyl postaven za jediný den. Hlavně to nevzdávejte!

Dobrá kouč

- nikdy neztrapňuje,
- je přátelský a navazuje oční kontakt,
- požadavky a otázky formuluje jednoduše,
- zadává vždy jen jeden úkol najednou,
- hlídá čas (hodinky!),
- věci, které rozptylují, dává (beze slova) stranou,
- ví, že může být špatně pochopen,
- nikdy si nestěžuje,
- dohaduje se vždy přímo,
- pomáhá stanovit si cíle,
- je pozorný a povzbuzuje,
- zůstává věrný svému směru,
- ovládá **20 pravidel managementu chování**.

20 pravidel managementu chování:

1. ohlašovat,
2. nezabývat se stížnostmi,
3. kritizovat pouze tady a teď,
4. nezlobit se kvůli maličkostem,
5. ocenit ochotu k vynaložení úsilí,
6. najít správnou míru požadavků,
7. pomoci při rostoucím rozčilení,
8. určit očekávané chování,
9. korigovat neverbálně,
10. „zvýšit hlas“, je-li nezbytně nutné, zůstat věcný,
11. nepřehánět,
12. při sourozeneckých hádkách nedovolit žalování,
13. v případě ostré výměny názorů zvolit „oddechový čas“ (dohodnout předem) {16},
14. neptat se opakovaně,
15. začít pozitivně, pak nezbytná kritika,
16. komunikovat písemně,
17. brát dospívající děti jako partnery,
18. i dospívající děti si z rodičů berou příklad,
19. nebrat si útoky osobně,
20. humor dokáže divy.

Kouč ukazuje cestu, aniž by přikazoval, dívá se dopředu, aniž by vzbuzoval strach. Nakonec v tichosti sdílí úspěch nebo trpí spolu s dotyčným, aniž by si stěžoval.

Myšlete i na sebe!

Aby měl člověk sílu a moudrost k tomu, aby dokázal myslet a plánovat za druhé, tedy působit jako kouč, nesmí zacházet nepozorně sám se sebou. Realita bohužel v mnoha rodinách s ADHD vypadá úplně jinak: jakoby potíže požíraly duše rodičů. Obzvláště matky jsou často jen pouhým stínem svého dřívějšího já. Jejich spokojenost s osobním i manželským životem klesá (45), stále častěji je trápí strach a deprese.

Také ve školách mnohdy ve třídách, do nichž chodí děti s ADHD, panuje pochmurná nálada. Rodiče chtějí své „normální“ děti přeřadit do jiné školy a někteří učitelé se nechávají slyšet, že trpí „syndromem vyhoření“. Takovou situaci si nikdo nepřál. Jak k ní vůbec mohlo dojít?

Většina lidí destruktivní sílu nepozorného, neklidného a impulzivního chování, které se přes veškeré pokusy o nápravu bez studu a lítosti neustále opakuje, podceňuje. Vznikají rozporuplné pocity. V jednu chvíli si člověk přeje, aby původce všech problémů zmizel, jindy by ho k sobě nejraději přitiskl a ochránil před okolním nepřátelským světem. Zjištění, že ani jedno z toho není možné, způsobuje stres.

*„Jsem důležitý.
Záleží na mně.“*

K tomuto emocionálnímu stresu se připojují ještě pochybnosti o sobě samém a výčitky společnosti. K vlastním pochybnostem přispívají zejména iracionální myšlenky a destruktivní hloubání.

uvědomění si vlastních pocitů Tento zmatek v duši je nutné vyřešit, pokud chcete někomu, kdo je na vaši podporu odkázaný tak moc jako dítě s ADHD, pomoci. První krok spočívá v tom, brát sám sebe vážně. Jen tehdy, je-li pro vás důležitá vaše vlastní osobnost, můžete něco ze své síly předat někomu dalšímu.

Při dalším kroku byste se měli zamyslet nad tím, co je pro vás osobně opravdu důležité. Rozhodně si to zapište a své poznámky si dobře uschovejte. V budoucnu pro vás budou mít velký význam.

Začněte seznamem libovolných nápadů, který můžete postupně rozšiřovat. Pokud vás po prvním kole už nic nenapadne, pusťte se do druhého seznamu, na kterém stanovíte momentální priority. Poté si na třetím seznamu naplánujte, jak vašich cílů dosáhnout.

Nyní si se všemi zúčastněnými promluvte o tom, co zamýšlíte a jak je to pro vás důležité. Požádejte je o podporu, ale nenechte se jimi svést z cesty. Víte přece, že vaše vlastní blaho koneckonců přináší výhody i ostatním.

1. Co je pro mě opravdu důležité?

- a) _____
 b) _____
 c) _____
 d) _____
 atd. _____

2. Čím začnu?

- 1) _____
 2) _____
 3) _____
 4) _____
 5) _____

Nepřehánějte to!

Udělám!

Cíl: _____

Kdy: _____

Kde: _____

Příklady: sportovat, někam si večer vyjít, setkat se s přáteli, kadeřník a wellness, vrátit se ke starým koníčkům, věnovat se hudbě, zpívat ve sboru apod.

Zapište si cokoliv vás napadne. Vše je dovoleno. Proveditelnost nehraje roli. Jde přece i o vaše tajná přání. Tento seznam je velmi osobní, proto by měl být důvěrný.

Zcela osobní přání jsou na prvním místě. Pokud by se vám však podařilo zapojit do nich i partnera, mohlo by to pro vás mít ještě větší efekt.

Až se posunete o pořádný krok vpřed, udělejte si svůj individuální stresový profil, který vám může ukázat vaše citlivé, ale i vaše silné stránky.

„Musím myslet sám na sebe – stanovit si vlastní priority.“

Vyhodnocení stresového profilu na následující straně je jednoduché:

Sečtete si body u všech odpovědí a tento součet vydělíte 29, tj. celkovým počtem otázek. Tento průměr představuje vaši střední odolnost vůči zátěži. Absolutní hodnota tohoto čísla sama o sobě nic nevyovídá, a proto byste ji také neměli porovnávat s ostatními. U všech odpovědí přesahujících průměr se jedná o vaše stresové oblasti, všechna hesla s hodnotou nižší než průměr jsou oblasti, ve kterých si umíte se zátěží celkem dobře poradit. Uvědomte si své silné stránky, jakož i oblasti, na nichž chcete pracovat.

**vyhodnocení
testu**

Stres vyplývající z problémů, které se týkají dítěte s ADHD, v seznamu záměrně není uveden, jen by to váš osobní stresový profil zkreslilo. Napište si svůj vlastní seznam, co vás v této souvislosti stresuje a co již dobře zvládáte.

Ujasněte si, jak na vás stres působí. Jak se cítíte tělesně, jak se mění vaše nálada? Kolik stresu jste schopni dobře snášet? Potřebuje možná dokonce trochu stresu proto, abyste se cítili aktivní? Jak vám je, když jste vyrovnaní a v pohodě? Jak se vyrovnáváte s nepříjemným stresem, kvůli kterému se potíte, bolí vás hlava nebo břicho, píchá vás u srdce, a kvůli kterému jste unavení a zesláblí? Existují dvě možnosti, jak pozitivně ovlivnit stresové reakce: vyhýbat se hlavním zdrojům stresu nebo použít své vlastní silné stránky a antistresory.

Uzavřete sami se sebou písemnou smlouvu.
Založte si antistresovou kartu.

<p><i>Má antistresová karta</i> <i>Dělá mi dobře:</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><i>Kdy to udělám:</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

Antistresory jsou většinou lehce realizovatelná opatření, jež mohou snížit produkci stresových hormonů nebo dokonce již vyprodukované stresové hormony neutralizovat. Patří k nim:

- sport a pohyb
- tanec a hudba
- jóga a meditace
- udělat si čas sám na sebe (kvalitně strávený čas)
- autogenní trénink a relaxační cvičení
- čtení a malování
- ruční a zahrádkářské práce
- příjemné myšlenky a cílené rozptýlení
- následovat vlastní priority
- delegovat úkoly
- sbírat pozitivní události a zážitky

K těmto změnám ve vašem životě nemusí docházet ve vší tichosti. Dejte svou radost najevo, zdvojnásobí to její cenu. Mluvte o tom. Mnoho lidí tím potěšíte, neboť život bez stresu by si přál každý.

Stres sám o sobě není nic špatného, neměl by nám ale zamlžit naše myšlenky a svázat nám ruce. Pomocí několika cvičení můžete sami určit, jakých rozměrů stres dosáhne.

Moc myšlenek

Naše jednání ovlivňují nejen vnější stresory, ale také celá řada vnitřních pochodů. Musíme si tedy říci ještě něco o síle našich myšlenek.

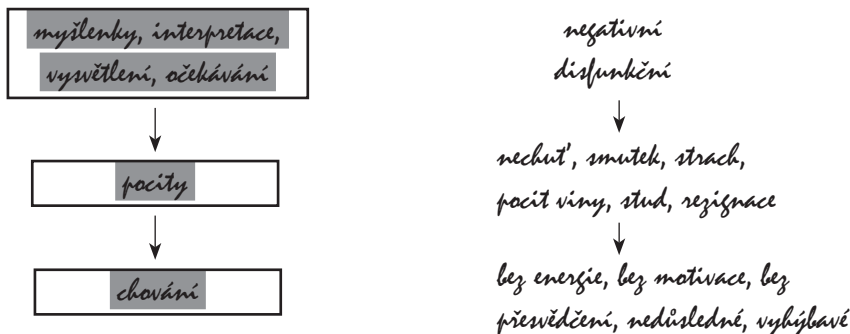
Člověk je racionální tvor orientující se na cíl a současně i tvor iracionální. Je těžké tomu porozumět, neboť většinou dostává prostor jen ta racionální část. Souvislosti lze vysvětlit následovně: Vnímáme-li určitou událost, okamžitě ji ve své hlavě zpracováváme – vysvětlujeme a interpretujeme. Současně ji hodnotíme a přiřazujeme ke svým očekáváním. Výsledky – téměř okamžitě – ovlivní naše citové rozpoložení a určí naše chování. Pokud se vnitřní dialog mozku neohradí, jednáme tak, jak zamýšlí připravený program našeho chování.

racionální versus iracionální Z hloubi našeho podvědomí však velmi často zaznívají námitky, takže naše jednání není vždy tak jednoznačné. Všem jsou nám vlastní iracionální jistoty, které mohou být více či méně účinné. Jde o výroky:

- To přece nemůže být pravda!
- To nemohu vydržet/udělat!
- To snad není možné!
- To nemohu vidět/připustit!
- Na to jsem příliš špatný/slabý!
- Beztak si dělají, co chtějí!
- To nejde, všichni se sem dívají!
- ...a spoustu dalších výroků, které považujeme za „pravdivé“.

kontrolovat vlastní jednání Pečlivě si vyzkoušejte, jaký vliv mají i na vás při rozhodování a jednání tyto vnitřní hlasy. Nemusíte jim být vydáni na pospas. Existují proti tomu opatření, například formou psychoterapie, racionálně emoční behaviorální terapie (REBT podle Ellise) (19) (13, 14). S velkou sebekázní a zkušenostmi s meditací se rovněž můžete naučit, pozorovat a korigovat sami sebe.

Princip tedy vypadá takto: prožitky naráží na předem daná přesvědčení, vyvolávají emoce a vedou tak k nežádoucímu chování.



Co je třeba udělat?

- Promluvit si formou vnitřního monologu o iracionálních přesvědčeních,
- rozpoznat iracionalitu,
- vytvořit nová, užitečná přesvědčení,
- naučit se cítit jinak,
- místo odpovědi položit otázku,
- hledat pozitivní odpovědi.

S vhodným terapeutem REBT vede tento postup poměrně rychle k úspěchu. Pomoci mohou ale i důvěrné rozhovory o vlastní iracionalitě s dobrým, vnímavým přítelem.

Zvláštní formou iracionálního myšlení je přemítání plně obav. Toto myšlení se zaobírá sebevýčitkami, pochybami, promarněnými příležitostmi a nenachází přitom žádná řešení. Urputné přemítání nad řešením řešení brání!

Pokud máte k tomuto věčnému přemítání sklony, musíte tuto spirálu prolomit, jestliže se chcete pohnout z místa. Často je třeba si vědomě říci „a dost“. Člověk se to však musí naučit. Pomáhá aktivně odpoutat pozornost, stejně jako vědomě, konstruktivně myslet na jasná, jednoznačná témata, jako například: Co můžeme podniknout o víkend? Kam bych rád příště jel na dovolenou? Co mohu své/svému ... darovat k narozeninám?

řící si dost

V této souvislosti si později objasníme roli společenských dogmat a našeptávání.

Soužití s roztržitými dětmi, obzvláště trpí-li poruchou ADHD, často vede k podivným nápadům.

Význam našich očekávání

Jen zřídka kdy přistupujeme k nové situaci, jako je například zahájení školní docházky nebo změna třídy či dokonce školy, zcela nepředpojatě. Vždy máme určitá očekávání, která jsou ovlivněna jednak společenskými nároky a jednak našimi pocity a vědomostmi. Očekávání tedy určují naši momentální pozornost.

Dítě s ADHD s jeho typickým chováním nesplňuje naše očekávání, protože **zvláštnosti dítěte s ADHD** nezapadá mezi ostatní (60). Je prostě jiné: není hloupější, ani méně přátelské, huňvachované či zlomyslné (26). Děti s ADHD na nás působí mladší, hravější, neklidnější a roztěkanější. Pro naše očekávání je důležité, jakým způsobem nás to osloví. Ve svém celkovém vývoji za svými vrstevníky skutečně znatelně zaostávají (2, 63). Navíc mají zhoršenou motorickou koordinaci a obtíže při zpracování vjemů (77). Sociální signály často nevnímají nebo je vnímají velmi opožděně, pohybují se nemotorně a tím opakovaně budí nežádoucí pozornost. Svým vystupováním si příliš přátel nezískají a stávají se terčem posměchu a shazování. Zranitelnými je dělá:

- celkově opožděný vývoj, často o 30 % jejich chronologického věku (šestileté dítě působí jako čtyřleté),
- poruchy senzomotorických funkcí, např. nešikovnost {60},
- psychosociální znevýhodnění, např. odmítání, izolace, pohrdání.

Samozřejmě, že i děti s ADHD mají svá očekávání. Při setkání s něčím novým jsou tato očekávání zpravidla spojená se strachem a nechutí. V podobných situacích se děti cítí bezmocné, jako by byly vydány světu na pospas, a tyto pocity často maskují buďto přehnanou rozverností nebo tím, že se stáhnou do sebe (26).

Očekávání lze korigovat pomocí vědomostí. To nás chrání proti zklamání a umožňuje mnohem přiměřeněji jednat.

zvláštní pozice dítěte Rodiče musí vyhovět celé rodině, učitelé mají své pedagogické představy a povinnosti vyplývající z platného školského zákona a lékaři se musí – limitováni časem i financemi – postarat o potřeby všech pacientů. Dětem s ADHD proto za těchto podmínek nemůže a nemá být připisována role „hvězdy“; přesto je nutné k nim přistupovat sice individuálně, ale přiměřeně. Tyto dva výroky si neodporují. Z pohledu jeho opatrovníků dítě s ADHD bezpochyby zaujímá zvláštní pozici, ne však v rámci celé skupiny. Zde by se mělo v nejlepším případě setkávat s tichým porozuměním.

Princip nutného rovnocenného zacházení nebo pocit férovosti se občas zdají porušeny. Očekávání, že je možné se všemi dětmi zacházet stejně, je klamné. Nedaří se to ani v případě dvojčat. Vždy děláme spravedlivé rozdíly, neboť jen s těmi, kdo jsou stejní, lze zacházet stejně. V rodině má tedy každý své vlastní místo a ve škole má každý nárok na diferencovanou výuku. Školský zákon přitom počítá s kom-

penzací pro znevýhodněné žáky. Tato opatření sice není vždy lehké prosadit, ale každopádně se jedná o očekávání, na která děti mají nárok.

Očekávání jsou málokdy realistická. V domnění, že děláme něco pozitivního, bývají většinou příliš vysoká.

Najít si spojence

Lukas má za sebou dlouhý příběh plný zklamání a neúspěchů. Nyní se rozhodl zúčastnit setkání mládeže, které pořádá letní tábor na jednom z ostrovů v Severním moři. Zvládl veškeré přípravy i samotný tábor a byl jako vyměněný. Na otázku, co se mu tam líbilo ze všeho nejvíc, bez zaváhání odpověděl: „To, že jsme drželi při sobě! Nikdo nás neurážel, ani neponižoval.“

Během posledních let se podařilo dosáhnout toho, aby **materšské školy** hodnotily problémy spojené s ADHD realističtěji. Současně ale rodiče i ostatní osoby podílející se na výchově dítěte s ADHD musí pochopit, že tato zařízení mají povinnost udržet svobodu a pořádek i pro ostatní děti. V mnoha **sportovních sdruženích** působí většinou mladí trenéři, kteří se s tímto problémem dokážou citlivě vypořádat a dosahují ve sportu dobré disciplíny. **Školy** by měly otevřeně informovat veřejnost o svých pedagogických představách a případných pořádkových opatřeních. Ne vždy se bude možné vyhnout rozdílným názorům. Může docházet k novým konfliktům. V tomto by však rodiče dětí s ADHD měli trvat na svém:

pochopení

- Rušivé chování dětí je projevem nemoci, ne charakterovou vadou, ani zlým úmyslem.
- Tyto děti mají opožděný vývoj. Potřebují diferencovanou výuku a vhodnou terapii chování.
- Veškerá opatření musí být přiměřená a zaměřená na poruchu chování, ne na osobnost dítěte. Opatření nesmí zesměšňovat a ponižovat.
- Tresty by měly zůstat výjimečným krajním řešením a musí být dítěti vždy oznámeny předem.
- Vyloučení z akcí či dokonce ze školy jen na základě chování spojeného s ADHD je neoprávněné.

Bohužel se ne vždy setkáte s pochopením. Stále ještě existují – většinou vyšší – školy, které se s hrdotí označují jako „zóny bez ADHD“. Na univerzitách však působí speciální tuteři, kteří zde velmi úspěšně nabízejí podporu.

Mnoho **zařízení pro děti a mládež** se v této oblasti velmi angažuje a při práci s dětmi s ADHD dosahuje dobrých výsledků.

V Německu je možné obrátit se za určitých okolností na **úřad péče o mládež**, i když spolupráce s ním není kvůli úředním formalitám vždy lehká. Podrobnosti upravuje Zákon o pomoci dětem a mládeži (Kinder- und Jugendhilfegesetz, KJHG), čtvrtá kniha zákoníku o sociálním zabezpečení (SGB IV) [49], (79).

Rodiče mohou požádat o tzv. **pomoc při výchově** (*Hilfe zur Erziehung*) nebo při **začlenění do společnosti** (*Eingliederungshilfe*).



V České republice neexistuje jednotný zákon o dětech a mládeži, péče spadá pod několik ministerstev a právní normy týkající se této věkové skupiny jsou roztržštěné do mnoha zákonů (Úmluva o právech dítěte, Zákon o rodině, Zákon o sociálně právní ochraně, Zákon o vzdělávání, Zákon o zdraví lidu atd.).

S péčí o problémové dítě s ADHD mohou rodině pomoci především lékaři (Ministerstvo zdravotnictví), pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy), školské odbory a OSPODy – orgán sociálně-právní ochrany dětí (Ministerstvo práce a sociálních věcí) a neziskové organizace (Ministerstvo vnitra). Systém spolupráce jednotlivých složek může být regionálně odlišný a nejlépe rodičům poradí jejich pediatr, psychiatr a škola, kterou dítě navštěvuje.¹

K podpoře může docházet jak v rodinách, tak ve speciálně pedagogických skupinách. Počítá se dokonce i s terapiemi.

terapie
a speciální
školy

Z finančních důvodů některé úřady péče o mládež „pomáhají“ dětem na speciálních školách. V tomto případě se však nejedná o podporu sociální integrace, proto k tomu také nemají příslušné zákonné oprávnění. Jistí se však souhlasem rodičů. Často děti s ADHD do speciálních škol nepatří a nedostává se jim tam přiměřeného vzdělání {100}.

Zákon o pomoci dětem a mládeži (Kinder- und Jugendhilfe-Gesetz) – výtah:

- § 27 Pomoc při výchově:
 - rodiče mají v případě potřeby právní nárok na poskytnutí vhodné pomoci
 - žádají rodiče, není třeba lékařský posudek
- postup dle § 36 zákona o pomoci dětem a mládeži, žádné přiřknutí viny
- § 29 Skupinová sociální práce, školní družina, škola
- § 31 Sociálně pedagogická rodinná pomoc
- § 32 Výchova v denním stacionáři
- § 35a Pomoc při začlenění (psychické postižení)

¹ Poznámka odborného korektora.

- je nutný lékařský posudek
- reedukace speciálních poruch učení, psychoterapie, rodinná terapie

ZÁKON č. 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), § 16 – Vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami, uvádí, že dítětem, žákem a studentem se speciálními vzdělávacími potřebami je osoba se zdravotním postižením, zdravotním znevýhodněním nebo sociálním znevýhodněním. Zdravotním postižením je pro účely tohoto zákona mentální, tělesné, zrakové nebo sluchové postižení, vady řeči, souběžné postižení více vadami, autismus a vývojové poruchy učení nebo chování. Speciální vzdělávací potřeby dětí, žáků a studentů zjišťuje školské poradenské zařízení. § 42 – Vzdělávání žáků s hlubokým mentálním postižením, říká, že dítěti s hlubokým mentálním postižením stanoví krajský úřad místně příslušný podle místa trvalého pobytu dítěte se souhlasem zákonného zástupce dítěte takový způsob vzdělávání, který odpovídá duševním a fyzickým možnostem dítěte, a to na základě doporučujícího posouzení odborného lékaře a školského poradenského zařízení.

VYHLÁŠKA 62/2007, kterou se mění vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, v § 1 uvádí, že žákem s těžkým zdravotním postižením, který při vzdělávání vyžaduje velmi vysokou nebo vysokou míru podpurných opatření podle odstavce 2, zejména ve vztahu k počtu žáků a souběžně působících pedagogických pracovníků ve třídě nebo studijní skupině zřízené pro žáky se zdravotním postižením, se pro účely této vyhlášky rozumí žák: s autismem, těžkým nebo hlubokým mentálním postižením nebo souběžným postižením více vadami, s těžkou poruchou chování, která se v průběhu vzdělávání projevuje násilným porušováním sociálních vztahů, poruchami emocí, hyperkinetickými poruchami nebo jejich kombinací.²

Právní nároky člověku nespadnou jen tak do klína. Je třeba o ně požádat a v případě sporu si je vybojovat právní cestou. Je to náročné a ne každý se na to cítí. Někdy ovšem nic jiného nezbyvá, chcete-li využít podpory státu, na níž máte nárok.

Nejvíce pochopení, útechy a někdy také emocionální podpory potřebné k tomu, aby ve svém snažení nepolevovali, poskytnou rodičům **svépomocné skupiny**. Regionální svépomocné skupiny nemají žádnou pevně danou organizační strukturu a většinou jsou bezplatné. Jejich adresu nebo telefonní číslo vám poskytne dětský lékař, odbor sociálních věcí nebo jiné rodiny, které řeší stejný problém. Tyto svépomocné skupiny se dobře vyznají v místních poměrech. Ví, na jaké lékaře je možné se obrátit, jaké mateřské školy se obzvláště snaží, jak funguje pedagogicko-psychologická poradna a kteří zaměstnanci OSPODu vám vyjdou vstříc. Umí

**sociální
podpora**

2 Poznámka odborného korektora.

poradit v případech, že nastanou potíže se školou, a ví, jak nejlépe zareagovat, má-li být dítě přeloženo do speciální školy. Při pochůzkách po úřadech velmi pomáhá doprovod jiných, zkušených rodičů.

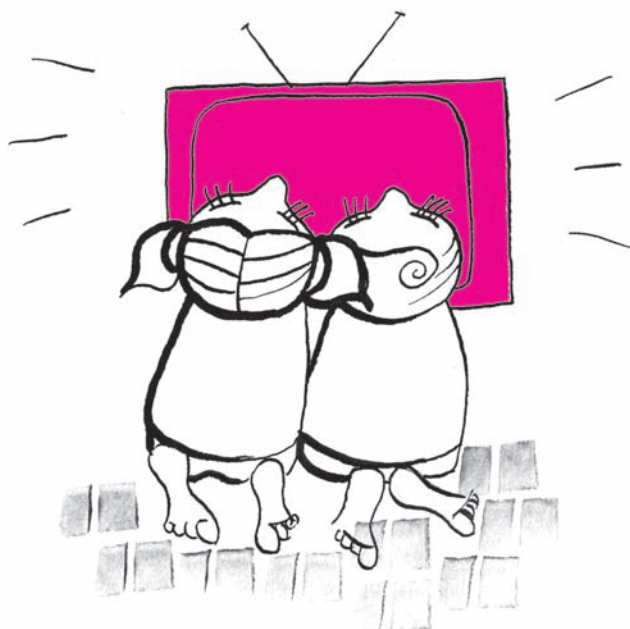
Pokud však dobrá rada a přátelská pomoc nestačí, je třeba kontaktovat právníka. Na koho se můžete v místě vašeho bydliště obrátit, ví svépomocná skupina. Přehled advokátních kanceláří je kromě toho možné najít na internetu [29].

Svépomocné skupiny pořádají také školení a výměnu zkušeností. V Německu například před několika lety vznikla zastřešující organizace, která v politice i mimo ni zastupuje zájmy postižených. Spolupráce rodičů s touto organizací je velmi vítaná a může být velmi uspokojující, neboť lze touto cestou přehodnotit své osobní problémy.



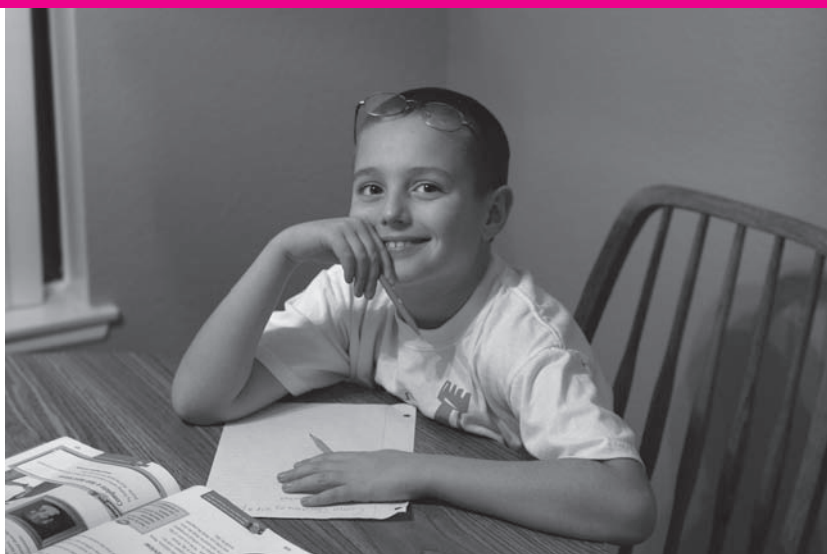
Svépomocné skupiny rodičů a navazující typy pomoci, např. právní, v ČR prakticky neexistují. Je možné kontaktovat některá soukromá sdružení, kde jsou služby obvykle hrazené klienty. Tato sdružení nejsou součástí systematické péče o děti s ADHD a je vždy vhodné ověřit si jejich kvalitu; ideální je doporučení rodičů, kteří mají s uvedenou službou zkušenost.³

Dětem, které mají problémy s koncentrací, můžete pomoci jen ve spojení s odborníky. Jednání na vlastní pěst vede často k zoufalství.



³ Poznámka odborného korektora.

Doma



Každodenní záležitosti

Nejprve utřídit problémy

Svéráznost roztěkaných, neposedných dětí přináší do rodiny každou chvíli nějaké problémy. Některé příčiny jsou zjevné, jiné zůstávají zálučně skryté. K vyřešení problémů ve vaší rodině nestačí, abyste se pro jednou vzchopili a dali rázně najevo „co a jak“. V této situaci nikdo nedokáže dát jen tak mimochodem vše do pořádku.

příprava Nejprve vám představím několik technik z oblasti behaviorální terapie, s jejichž pomocí si jednak uděláte přehled o situaci a jednak si vytyčíte cestu, po níž odhodlaně dospějete k vašemu cíli.

Jedná se o komplexní a dlouhodobé potíže, které zasáhly celé sociální okolí. Nejlepší je začít sám u sebe. Všechno zůstane důvěrné, nikdo se o tom nemusí dozvědět. Na konci tohoto procesu v rodině zavládne dobrosrdečná, přátelská atmosféra. To už se vyplatí překročit svůj vlastní stín, nebo ne?

Nejrychleji dosáhnete cíle:

- když začnete okamžitě a nic neoddalujete,
- když se zapojí rodina, přinejmenším partner, ale i prarodiče, kteří s vámi bydlí, nebo dospělí sourozenci,
- když veškeré navrhované plány a tabulky vypracujete písemně a uschováte si je,
- když si budete na počítači psát deník, jehož součástí mohou být i digitální fotky typických situací.

Zpočátku protokolujete chování a přání na několika seznámech, které můžete začít psát zároveň. Každý, kdo se zapojí, má svůj vlastní seznam:

1. *Seznam přání:* „Co bych **JÁ** rád změnil?“ a „Co nejdřív, co později?“
2. *Seznam postřehů:* „Jaké každodenní situace jsou pravidelně zdrojem stresu?“
„Jak přesně se pak dítě chová?“
3. *Zjištění stavu:* „Co mělo úspěch?“ a „Co nefungovalo?“
4. *Sebezpozorování:* „Jak reaguji na své dítě?“
5. *Protokol:* podrobnosti v příslušných kapitolách.

*Co bych rád změnil?
nebo Co mi vadí?*

Pořadí důležitosti

Seznam může být libovolně dlouhý. Čas od času upravíte pořadí důležitosti. Problémy, které se vyřešily, můžete vyškrtnout. Tento seznam by měl být jakousi červenou nití.

U seznamu postřehů již nejde o přání, nýbrž o důkladné pozorování. Skutečnost, že je naše pozorovací schopnost ovlivněna našimi přáními, přitom nehraje důkladně pozorovat roli. Poznamenejte si přesně, kdy a kde dochází k problémům.

Typické problémové situace

- *např. při jídle, když přijde návštěva atd.*

- ---
- ---

Tabulky ukazují, kde obvykle „tlačí bota“. S vaším dítětem to může být úplně jinak. Zkuste si situaci zapsat co možná nejpřesněji; ne obecně, jako například „při vstávání“, ale „není schopný vstát z postele“ nebo „v koupelně všechno umaže od pasty na zuby, ale zuby si přitom nevyčistí“ apod. Většinou záleží právě na detailech.

K tomuto protokolu byste si každopádně měli v druhém seznamu také poznamenat, jak a proč se podle vás vaše dítě tak chová.

Typické chování v problémových situacích

- *např. křičí, je vzpurný, truceje*

- ---
- ---

Kromě toho si musíte udělat přehled o tom, co všechno jste již vyzkoušeli, ať už s úspěchem, či bez úspěchu. I tento seznam můžete kdykoliv libovolně doplňovat.

Už jsem vyzkoušel:

s úspěchem:

bez úspěchu:

Při protokolu o pozorování sebe sama jsou důležité dvě věci:

1. negativní reakce na dítě: odmítnutí, nepřátelská gesta, podrážděné odpovědi, zlost

pevná víra 2. pozitivní reakce: láskyplná náklonnost, přátelské povzbuzení, úcta, souhlas

K negativním reakcím patří i zdánlivě nevinné výroky, jako například: „Proč už jsi zase...?“ a „No konečně! Proč jsi to tak neudělal hned?“, a také vzteklá vráska na čele. Pozitivní reakcí může být i tichý úsměv či laskavé mlčení.

Abyste toto pozorování v pohodě zvládli, měli byste s sebou nosit papír a tužku a dělat si čárku za každou pozitivní a každou negativní reakci. Můžete to udělat okamžitě nebo během klidnější chvílky. Večer se tyto čárky sečtou a zapíšou do tabulky. Aby měly výsledky dostatečnou výpovědní hodnotu, je třeba vydržet aspoň dva týdny:

Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20 >														
15 >														
10 >														
5 >														
1 >														
atd.														
počet	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-

rozpoznat problémy Nelekejte se a nebuďte zklamáni, budou-li zpočátku převažovat negativní reakce. V napjatých situacích máme všichni tendenci všimnout si spíše toho negativního. Nejste špatní rodiče, je to jen součástí problému. Díky této tabulce si uvědomíte, že vás vaše dítě vidí a zažívá zejména negativně. Za těchto okolností nemají děti motivaci něco měnit, i když by jim změna mohla přinést výhody. Kromě toho z tabulky vyplývá, jak důležitá je pozitivní náklonnost.

Již pouhým sebezpozorováním kontrolujete své chování, aniž byste si to uvědomovali nebo to dokonce plánovali. Pozorováním sebe sama začíná proces změny.

protokol Mnoho rodičů v našich kurzech využilo tyto protokoly k tomu, aby se naučili vědoměji používat sebekontrolu, kriticky přistupovat ke svým očekáváním a přezkoumat své vlastní hodnoty. Předělali své diáře a změnili svůj denní program.

Vzali s radostí na vědomí pozitivní stránky svých dětí a začali si vést další protokol, do kterého zapisovali jen pozitivní postřehy:

Dnes jsem zaregistroval tato pozitiva:

PO: _____

ÚT: _____

ST: _____

ČT: _____

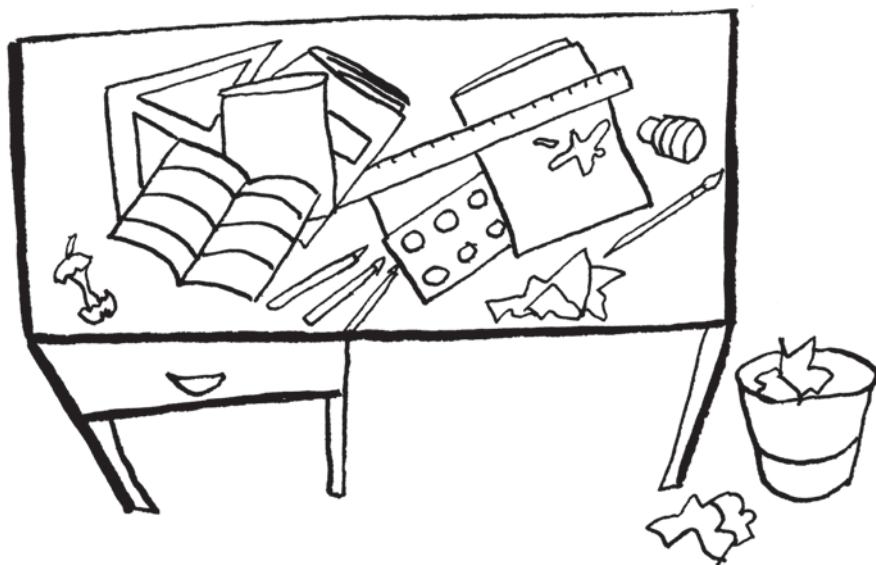
PÁ: _____

SO: _____

NE: _____

Můžete tak docenit věci, jež jste dříve považovali za samozřejmé. Zjistíte, že tímto způsobem vzniká dobrý základ pro lepší společnou cestu.

Všechny problémy je možné vyřešit, máte-li pozitivní cíl a pevné odhodlání a použijete-li správné nástroje.



2 Postupovat podle plánu

Změnu způsobu chování je třeba důkladně a přehledně naplánovat. Nyní už víte, co vám vadí, respektive v čem je problém. K tomuto účelu slouží vaše seznamy.

začít
jednoduše

Z vyhodnocených seznamů přání a postřehů si vyberte jeden až dva body, se kterými budete dále pracovat. Zamyslete se, buďte sami nebo s partnerem, nad tím, co by případně šlo změnit již v přípravné fázi bez bezprostřední účasti dítěte. Do dalšího kroku byste měli zapojit i dítě a vysvětlit mu, jaké změny chystáte a jaký výsledek si od nich slibujete. Dítě se zatím aktivně neúčastní. Rozhovor musí probíhat tak, aby vzrostla motivace dítěte {96}, jelikož bez ní se nic nezmění. Pokud rozhovor tento cíl nesplní, je lepší ho přerušit a pokračovat v něm později.

motivace
dítěte

Nyní můžete s dítětem probrat, jakým způsobem se může samo podílet, jak mu pomůžete, jak dlouho se chcete tímto konceptem řídit a jaká má být případná odměna. Z motivačního rozhovoru se stane vyjednávání o dost možná zcela odlišných stanoviscích. Nakonec se společný cíl shrne formou dohody {12}.

Hned na začátku se s dítětem musí projednat také plán pro případ nezdaru nebo totálního ztroskotání. Pak se musí s plánem seznámit také všichni ostatní členové rodiny. Současně je třeba uvést na pravou míru kritiku, že se dítěti s ADHD věnuje příliš mnoho pozornosti a navíc ještě dostává odměnu za to, že „je tak nemožné“. Z úspěchu má užitek celá rodina, aniž by se na něm museli podílet všichni stejnou měrou. Teprve tehdy, když se plán dokončí, může vzniknout další s novými problémy {14}.

dělat malé
kroky

Udělat si čas – to je opatření, které se mezi všemi ostatními zázračně vyjímá. Je to stejně jednoduché, jako to zní. Jen je třeba brát tento krok vážně a předem se domluvit s dítětem:

Mít na někoho jednou či dvakrát denně – přibližně tři až pět minut – čas, bez jakéhokoliv plánu, tématu či procvičování, prostě jen tak, je obohacením každého vztahu. Tento „čas bez hodnocení“ funguje paradoxně právě v napjatých, konfliktních situacích, kdy by člověk nejraději utekl. Vyžaduje to však schopnost myslet dopředu a vysokou dávku sebeovládání. Již jen neochvějná, přátelská přítomnost otce či matky sama o sobě mnoha dětem pomáhá překonat opoziční vzdor a rozjitřenou atmosféru.

Problémy roztržitých dětí nezmizí samy od sebe. Jakožto rodiče musíte být aktivní a postupovat podle plánu.

Ranní vstávání



Každé ráno před odchodem do školy to samé divadlo! Kai prostě není schopný vstát! Přetáhne si peřinu přes hlavu a z napomínání si nic nedělá. Čas letí a matce dochází trpělivost. Nakonec z něj peřinu strhává, ufnukaného ho vede do koupelny a tam pak Kai nečinně postává.

Tito „mazánci“ potřebují větší pomoc. Jako by v polospánku tušili, že jim nastávající (školní) den nic lákavého nepřinese. Pevné, oblíbené rituály vstávání jsou spolehlivým mostem z vyhráté postele do studené koupelny. Předpokladem je klidné a přátelské zapojení otce či matky. Budík není rovnocennou alternativou, v nejlepším případě má doprovodnou funkci. Pomoci mohou i starší sourozenci, ti se však brzo dostávají na konec svých možností. Vyzkoušejte následující opatření:

vytvořit
rituály

- Probouzejte dítě osobně v krátkých časových rozestupech, popř. s hudbou a zpěvem (zpočátku se ztlumeným světlem, později s rozsvíceným).
- Přineste k posteli teplý nápoj.
- Určete v koupelně neměnné pořadí.
- Nechte děti v koupelně pokud možno samotné.
- Natrénujte při mytí dobrou rutinu.
- Pomáhají hodiny, na které je dobře vidět. Popř. nařídte zvonek.
- Nechte odškrtávat „jízdni řád“, popř. kontrolní seznam.
- Průběžně dohlížejte a povzbuzujte.
- Oblečení připravte večer, žádné ranní vybírání.

Nejdůležitějším předpokladem je spolehlivé směřování a chápavé vedení, aniž by sami rodiče byli v časovém presu. Často se rodiče sami musí naučit vstát o čtvrt hodiny dřív. Pomáhání při mytí nebo oblékání by nemělo být potřeba, jelikož to příliš snadno může vyvolat protest.

O celém rituálu si musíte s dítětem a jeho sourozenci v klidu promluvit a dohodnout se na něm, v případě neúspěchu i opakovaně. K výjimkám by mělo docházet jen v extrémních případech, například pokud rodiče zaspí. Také cíl se musí probrat a všichni ho musí znát, např. snídaně v 7.35.

užitečný
řád

Nešetřete uznáním, i malé pokroky pravidelně chvalte! Rituál se díky tomu zautomatizuje a poběží sám od sebe.

S veselým ranním ptáčetem toho moc nenaděláte. Nejlepší je, když pro ně najdete místo na spaní pokud možno co nejdál od zbytku rodiny a přimějete je, aby se ráno věnovalo nějaké činnosti ve svém pokoji. To je třeba připravit a natrénovat. Lehce přístupné by mělo být: něco k pití, oblečení, oblíbené hračky apod., ne nutně televize.

Nabídněte svému dítěti strukturovaný ranní rituál s dostatkem času a možností svépomoci.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.