

# HYPERAKTÍVNE DIEŤA V RODINE



*„Nie je na svete väčší zázrak, než je DIEŤA...  
Nie je nič čistejšie, než JEHO OČI...  
Nie je nič sladšieho, než JEHO ÚSMEV...  
Nie je nič krutejšieho, než SPÔSOBIŤ  
deťom BOLESTĽ...“*

## Milí rodičia,

aj Vy pozorujete, že Vaše dieťa je „akési iné“, ako je dieťa Vašich známych? Ste už unavení z neustáleho napomínania Vášho dieťaťa, aby sa už upokojilo? Musíte byť v neustálom strehu, aby zase niečo nevyviedlo, nerozbilo, neprevrátilo? Alebo prídete domov z rodičovského združenia, kde ste si vypučili, aké je Vaše dieťa v škole nepozorné, ako počas vyučovania s ťažkosťami plní pokyny učiteľov, ako pri čítaní sa nevie zorientovať v texte, pri počítaní sa mýli alebo neustále niečo stráca či zabúda...? Takúto „studenu sprchu“ si musíte vypočuť po každej návšteve v škole a ste už z toho zúfalí?

Rodičom, ktorí už premýšľajú o tom, čo všetko svojmu dieťaťu zakážu alebo ako ho potrestajú za všetko to, čo v škole vyvádza, pokúsím sa vysvetliť najmä to, že ich dieťa **nie je zlé** či **neposlušné**, **nie je ani hlúpe** (ako ho vníma napr. učiteľka v škole), ale **príčinou** uvedených problémov môžu byť

**poruchy v oblasti emočnej, motoricko-percepčnej a v nedostatočnom rozvoji kognitívnych funkcií** (poznávacie funkcie).

Takéto dieťa potrebuje odbornú pomoc a podporu a to nielen v rodine, ale aj v škole. Práve Vy, rodičia, svojim tolerantným a trpezlivým prístupom (namiesto nadávok, trestov či dokonca bitiek) môžete naučiť svoje dieťa riešiť problémy hlavou a nie „silou“...

*Čínske príslovie hovorí:*

**„Skvostom neba je SLNKO, skvostom rodiny je DIEŤA“**

Deti trpiace poruchami správania sú totiž často považované za „problémové deti“, spolu s deťmi so špecifickými poruchami učenia, čo je **nesprávny prístup** k nim, tento prístup im vlastne škodí. Takéto dieťa je **len nositeľom problému** ale nie je **problémovým dieťaťom**, čo je z hľadiska terapie veľmi dôležité.

V našej odbornej, ako aj laickej verejnosti je zaužívaný termín **ľahká mozgová disfunkcia** (drobné mozgové poškodenie), neujali sa termíny **percepčno-motorická porucha** ani **porucha školskej prispôsobivosti**.

V klasickej systéme Americkej psychiatrickej asociácie (4 revízia) sa používa označenie **porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou – AD/HD**, t.j. attention deficit/hyperactivity disorder so zaradením v medicínskom slovníku diagnóz ako **porucha aktivity**



a pozornosti (F90.0) a ako **hyperkinetická porucha správania** (F90.1).

### Ako vnímate túto situáciu Vy, rodičia?

Život rodín s deťmi trpiacimi poruchami vnímania nie je jednoduchý. Viacerí z Vás dokonca z pozície postavenia sa vnímajú ako „druhotriedni občania“ postavení do pozície tých, ktorí „nič nechápu a ničomu nerozumejú“...alebo na strane druhej sú považovaní za príliš „ambiciózných rodičov“, ktorí sú neschopní vyrovnáť sa s faktom, že majú doma „hlúpe, zvládať, pretože na dieťa si nenájdu čas... Veľkú rolu pritom zohrávajú aj pretrvávajúce „akési spoločenské predsudky“, ktoré vyplývajú najmä z hlbokej neznalosti problémov a preto aj nesmierne sťažujú a komplikujú takýmto deťom ich uplatnenie v živote. Mnoho rodičov doslova sa bojí alebo hanbí verejne označiť svoje dieťa, trpiace neviditeľnými resp. skrytými hendikepmi, ako postihnuté či zdravotne znevýhodnené a majú zábrany vyhľadať odbornú pomoc u psychológa či detského psychiatra. Namiesto toho si často kladiete vyčítavú otázku:

### „Prečo práve moje dieťa muselo postihnúť také nešťastie?“

Pritom si však vôbec neuvedomujete, ako tým svojmu dieťaťu ubližujete, veď tu nejde o žiadne nešťastie ale o životnú skúšku práve Vás, rodičov, ako aj samotné dieťa, o istú výzvu... Ide o istú životnú skúsenosť, ku ktorej musíte pristupovať empaticky, asertívne a najmä tolerantne.

### Čo sú vlastne ľahké mozgové disfunkcie a ako sa prejavujú?

Je to predovšetkým súbor radu drobných odchýlok od klasického detského správania, pričom tieto odchýlky sú uložené v organizme dieťaťa (vo fungovaní jeho mozgu), ide o poškodenia, ktoré spôsobujú, že vývoj jednotlivých mentálnych funkcií býva

nerovnomerný a dáva niekedy až neprehľadný a ťažko zrozumiteľný obraz. Tak, ako dieťa dospieva, tak vzrastá aj odolnosť nervového systému (preto dieťa, ktoré je výrazne nesústredné v prvej a druhej triede, v štvrtej a piatej triede je už omnoho lepšie a v maturitnom ročníku to na nich sa už vôbec nemusí poznať). Organizmus totiž sám má schopnosť korigovať vývojové odchýlky (viď. Škola rodičov, r. 2000, str. 78-80).

Musíme si však aj napriek tomu uvedomiť tú skutočnosť, že ide o stav, ktorý bude pretrvávajúť dlhšiu dobu a nedá sa zmeniť okamžite. Najčastejšou poruchou správania u týchto detí je **hyperkinetická porucha** (dg.F90.0). Uvedená porucha ovplyvňuje školské výsledky, správania aj sociálne vzťahy dieťaťa a vyžaduje si špecifický prístup. Najnovšie sa definuje ako **deficit pozornosti a hyperkinetická porucha** (v skratke ako **ADD/ADHD**).

Špecifickým rysom je, že porucha správania primárne nevzniká na základe nevhodnej výchovy či sociálneho pôsobenia. Presná príčina vzniku sa viaže na jemné organické poškodenie na neurobiologickej báze (genetické faktory, oneskorené zrenie CNS, niektoré lieky, prípadne aj rádioaktivity).

### V základe rozlišujeme 3 typy poruchy ADD/ADHD:

**Prvý typ** – je s prevahou poruchy pozornosti

**Druhý typ** – je s prevahou hyperaktivity a impulzivity

**Tretí typ** – je kombinovaný typ

Uvedené poruchy je potrebné vnímať komplexne a v súvislosti s vekom dieťaťa, rodinným prostredím, zdravotným stavom a aktuálnou situáciou, v ktorej sa dieťa práve nachádza.

Pri diagnostike hyperkinetickej poruchy sa okrem vyšetrenia psychológom, špeciálnym alebo liečebným pedagógom, nevyhnutne vyžaduje aj



## CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Karpatská 8, 040 01 Košice

potvrdenie diagnózy neurológom alebo pedopsychiatrom.

U dieťaťa s uvedenou poruchou pozorujeme výraznú disproporciu medzi úrovňou jeho školského výkonu a úrovňou jeho intelektových schopností. Vo výchovno – vzdelávacom procese sa to najviac prejavuje ako porucha pozornosti, vnímania, slovnej pamäti a priestorovej percie. Jeho správanie je hyperaktívne, impulzívne, pozorujeme motorický nepokoj, istú neobratnosť a narušenú psychomotorickú koordináciu. Takéto dieťa je často emocionálne labilné, má problémy v sociálnych vzťahoch (narušené sebaovládanie, porušovanie disciplíny a pod.). Uvedené prejavy sa premietajú do vzťahov tak s dospelými (rodič, učiteľ), ako aj s rovesníkmi. Dieťa s dg. F90.0 si vynucuje pozornosť svojho okolia, reaguje negativisticky, agresívne až asociálne. Aj napriek tomu takéto dieťa môže byť vzdelávané v bežnej triede ZŠ aj SŠ, avšak s primeranou modifikáciou výchovno-vzdelávacieho procesu.

### Špecifické výchovné postupy:

Hyperaktívne dieťa často koná impulzívne bez toho, aby si uvedomovalo dôsledky svojho konania. Má problémy so sebaovládaním, preto je potrebné reedukačné postupy zameriavať najmä na nácvik koncentrácie pozornosti, na potlačanie impulzívneho správania a na tréning vhodných sociálnych stereotypov správania a zručností. Základom je najmä vytvorenie vzťahu, v ktorom dieťa cíti, že dospelý človek (rodič, učiteľ) mu je oporou, ktorý mu pomôže a na ktorého sa môže dieťa spoľahnúť najmä v preňho záťažových situáciách. Preto je dôležité, aby ste Vy, rodičia, boli trpezliví, aby ste si dokázali zachovať pokoj a tolerantný postoj aj pri jeho impulzívnych reakciách a nekľudnom správaní (reagovať krikom na jeho krik – v tomto prípade neplatí). V špecifickom výchovnom procese stačí aj to, aby sme spravili dohodnuté gesto, ktorým dieťaťu signalizujeme, že sa má uspokojiť a sústrediť.

Je absolútne nevhodné dieťa napomínať pred cudzími ľuďmi či návštevou, trestať dieťa alebo dokonca ponižovať ho za správanie, ktoré je dôsledkom jeho diagnózy. Na strane druhej je tak isto **nevhodný „ochranársky a všetko tolerujúci postoj“** pri jeho výchove, ktorý dieťaťu len ešte viac škodí. Pokiaľ sa dá, je vhodné **zapájať dieťa do aktivít a spoločných činností v rámci rodinného diania**, aby sa dieťa necítilo, že je zo všetkého vyňaté „lebo je iné“ ako jeho súrodenci...

Terapia má byť zameraná na upokojenie dieťaťa, ktoré by nemalo byť trestané za to, čo neurobilo vedome zle alebo za to, čo nedokáže samourobiť. Namiesto toho je potrebné učiť dieťa porozumieť sebe samému a následne ovplyvňovať svoje správanie. Potrebný je preto pozitívny, ústretový prístup k dieťaťu. Namiesto neustáleho pripomínania chýb a nedostatkov, či stále tej istej otázky: „**Prečo si to urobil?**“ – radšej posilňujte jeho sebavedomie a jeho dôveru vo vlastné schopnosti. Stará psychoterapeutická zásada hovorí, aby sme my za dieťa nahlas vyslovovali jeho pocity a potom s dieťaťom o týchto jeho pocitoch hovorili. Pritom však dieťa nezosmiešňujeme, nezhadzujeme a neurážame.

### Čo potrebuje dieťa od nás – dospelých predovšetkým?

Každé dieťa je jedinečná ľudská bytosť, ktorá má svoje záujmy, sny a túžby. Od nás, dospelých, potrebuje povzbudenie k činnostiam, ktoré priťahujú ich pozornosť. Táto podpora môže mať mnoho podôb: podporu nielen v tom, čo pre svoje dieťa robíte, ale aj Vaše myšlienkové rozpoloženie. Nesmierne dôležitá je aj Vaša trpezlivosť a pochopenie, že Vaše dieťa nerobí chyby schválne a vedome, preto ho za ne netrestáme. Tieto problémy nemajú totiž príčiny v jeho povahe.

## Ako prečkať záchvaty zlosti Vášho dieťaťa?

Predovšetkým si musíte uvedomiť, že záchvat zlostí je **výbuchom uvoľňujúceho napätia**. Frustrácie dieťaťa sa nahromadili do tej miery, že došlo k ich výbuchu. Vaše dieťa je v tranze, presýtené hnevom a negatívnymi emóciami, ktoré nie je schopné už samo kontrolovať... pokiaľ vidíte, že sa blíži záchvat zlosti, pokúste sa ho zmierniť: **neskúšajte mu niečo v tejto chvíli vysvetľovať ani ho prekrikovať alebo sa na dieťa hnevať...**

Uvedomte si, že pokiaľ záchvat zlosti trvá, je Vaše dieťa celkom bez seba a nevníma Vás. Pokiaľ by ste práve v tejto chvíli na dieťa kričali, kedy ono nie je „na prijme“ – **vydesilo by sa**. Práve vtedy je potrebné dávať pozor na to, aby si dieťa neublížilo alebo nezranilo niekoho zo svojho okolia. Dieťa si posadte na kolená a pevne ho u seba pridržiňte alebo ho objímte. Ako záchvat začne postupne doznievať, dieťa si uvedomí Vašu blízkosť a bezpečie, ktoré mu poskytujete. Pokiaľ je možné a dieťa je toho schopné, doprajte mu čo najviac pohybu, aby sa zbavilo prebytočnej energie zdolávaním napr. preliezok, behaním, tancom alebo športom.

## Čo na záver?

Dôležité je najmä to, milí rodičia, aby ste dokázali včas odhaliť príčiny neprijateľného správania Vášho dieťaťa. Aby ste sa snažili v priebehu incidentov alebo hneď po nich uvažovať o tom, aké udalosti a skutočnosti k nim viedli, aby ste zisťovali, čo týmto výbuchom hnevu predchádzalo... Myslíte najmä na to, že rodičovská láska a ocenenie znamenajú pre Vaše dieťa to isté, čo „**prívod kyslíka pre život**“...žiaľ, v dnešnom uponáhľanom svete, v každodennom živote sa jej v konkrétnych prejavoch často dostáva dieťaťu príliš málo, rovnako, ako pochopenia jeho špecifických potrieb a povzbudení.

Myslíte hlavne na to, že:

*„Najdôležitejšou podmienkou toho, aby sa v dieťati vyvinula láska k životu, je pre neho to, aby bolo s ľuďmi, ktorí milujú život“...*

(cit. Erich Rromm)

**Váš tím CPPPaP (PhDr. Ľudmila Capová)**