



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

TÉMA: Hyperaktivní a hypoaktivní dítě z hlediska sociální role		
DATUM: 19.10.2019	OD – DO: 09,00 – 12,00	HODIN: 6
MÍSTO KONÁNÍ: ZŠ a MŠ Bratislavská, Varnsdorf		
LEKTOR: Ing. Ivo Kraus, DiS		
ODBORNOST: Česká zemědělská universita, obor provozní ekonomie, státní zkouška z práva VOŠ Husův institut teologických studií, obor teologie a pastorace VŠ zdravotnictví a sociální práce sv. Alžběty Bratislava, obor sociální práce		
PRAXE: Ředitel ops poskytující službu doprovázení pěstounů, pastorační péče v rámci služby v církvi, dříve vedoucí pobočky Kofoedovy školy v Mostě pro nezaměstnané (2006-9), vedoucí služby sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, vedoucí azylového domu (2009), výkonný manažer Asociace náhradních rodin (2010), projektový manažer, ad.		
ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči		
PODMÍNKY: Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorovi. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu a tím si budou moci přiblížit probíranou teorii své výchovné praxi.		
ANOTACE: Kurz je zaměřen na pochopení problematiky dítěte s ADHD v náhradní rodinné péči zejména co se týče chování dítěte, změn jeho nálad, reakcím, aktivitě, únavě, ad. vzhledem k pečujícím osobám poskytujícím pěstounskou péči. Kurz obsahuje i rady a sdílení zkušeností týkajících se výchovy dětí s ADHD a problémů se vzděláváním takového dítěte.		
CÍL: Seznámit účastníky s problematikou výchovy dětí s ADHD. Poskytnout základní návody jak řešit problematické situace související s výchovou dítěte s ADHD.		
DOPORUČENÁ LITERATURA: Jucovičová D., Žáčková H., <i>Máme dítě s ADHD</i> . Grada, 2015. ISBN: 978-80-247-5347-8 Carter, Cheryl R., <i>Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole</i> . Portál. 2014. 978-80-262-0621-7		
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: Během školení bude k dispozici drobné občerstvení (káva, čaj, sušenky) Hlídaní dětí s volnočasovým programem zajištěno (děti nesmí být infekční, prosíme o nahlášení předem, přezůvky s sebou). Parking zdarma před budovou školení. Po dohodě možnost zápůjčky vzdělávací literatury na dané téma z knihovničky poradny Pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma, ostatní (nutno se přihlásit předem) uhradí kurzovné 350 Kč/osobu nebo 700 Kč/rodinu a to buď hotově, složenkou, bank. Převodem.		



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny

Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760

E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

Příloha: Stručný obsah kurzu

ADHD – neklidné děti

Proč je ADHD dítě negativistické

Pláč, křik, odmítání, zase špatná nálada či bouřlivá negativní reakce... dá to pěkně zabrat. Může to mít následující příčiny:

1) Obtížně pochopitelná situace, dítě neví

Negativistická, tedy odmítavá, reakce se u dítěte obvykle dostaví v situacích, které jsou pro něho obtížně zvládnutelné z různých důvodů. Problémem obvykle není přímo to, co se děje, ale fakt, že **dítě neví, jak se s tím má vypořádat.**

2) Náhlé změny situací, dítě nesnáší změny

Nejrizikovějšími jsou zde nepředpokládané, náhlé změny situací, např. přerušení hry a rychlý odchod. Zde pomůžou pravidelné rituály, které dělají změny pro dítě přehlednějšími, předvídatelnými a známými. Může pomoci i jasná informace či domluva předcházející změně.

3) Přetížení a únava

Negativismus může být rovněž známkou **přetížení či únavy**. Ty přitom můžou vzniknout nenápadně v důsledku symptomů ADHD (větší dráždivost k podnětům, obtížné zklidnění apod.) Každý další podnět, nárok okolí či změna pak už prostě přesahuje momentální kapacitu dítěte. Co s tím? Pracovat s dítětem průběžně na zachycení včasných známek únavy, mluvit s ním o tom a hledat konkrétní způsoby zklidnění, které se dítě naučí využívat.

Další možné problémy dítěte s ADHD

1) Sebepodceňování

Dítě s ADHD často v menší či větší míře dlouhodobě čelí nutnosti vypořádat se s tím, že opět něco nezvládlo. Nezvládlo své emoce, nezvládlo se zklidnit, nezvládlo se soustředit... Svě polínko do ohně může přidat i negativismus, díky němuž dítě sebe i věci kolem vnímá černě. A za takových okolností není pro něho jednoduché budovat si k sobě kladný vztah. **Nevyplácí se dítě pořád kritizovat, mělo by se občas i pochválit.**



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

2) Oslabená krátkodobá paměť

Pro množství vnímaných vzruchů si dítě často nepamatuje aktuální věci. Prostě je zapomene. Naopak děti s ADHD mají dlouhodobou paměť velmi dobrou.

3) Všichni si myslí, že dítě je nevychované

Chování dítěte se syndromem ADHD není způsobeno jeho špatnou povahou, rozmazleností či absencí výchovy. Obvykle je především důsledkem impulzivity a neschopnosti (či značně snížené schopnosti) se zklidnit. Nevychovanost a zlobení je ale nutné důsledně odlišovat od projevů poruchy a vývojové nezralosti. Děti s ADHD často mívají nevyrovnaný vývojový profil – zatímco po stránce vývoje myšlení či řeči mohou být ve srovnání s vrstevníky i napřed, často zaostávají v emocionálním a sociálním vývoji. Též některé specifické dovednosti v rámci vývoje motoriky a grafomotoriky mohou zaostávat či se vyvíjet odlišně než u jiných dětí stejného věku. Tyto děti se proto mohou chovat až výrazně jinak než jejich vrstevníci.

Co na ADHD pomáhá?

1) Nechat ho dělat to, co ho baví

Nudou ho nejspíše nenamotivujete k ničemu. Když se ale pro nějakou věc či úkol **nadchne**, zpravidla se do něho dokáže ponořit – a často s velkou energií. Jde jen o to, umožnit mu toto nadšení si prožít a využít ho k dobré věci. Lehce se to říká, těžší je to uvést do praxe? Přemýšlejte o tom, co Vaše dítě baví, mluvte s ním o tom, nechte si vše vysvětlit, zajímejte se. A pak to jen využijte v potřebné situaci jako motivaci k práci.

2) Pravidelný režim a dostatek odpočinku

Dítě také obvykle „funguje“ lépe, když se dobře vyspí. Protože u ADHD se nelze spolehlivě opřít o vnitřní hodiny a lehce zklidnit, myslete na **pravidelný režim** a **dostatek spánku nebo alespoň odpočinku**. K odpočinku je třeba dítě někdy i přimět. Ke zvládnutí vnitřního chaosu dítěti pomůže přiměřená vnější **organizovanost**. Používejte názorné pomůcky, harmonogramy dne, přehledy, veďte dítě citlivě k udržování systému v jeho věcech

3) Chtějte po něm pouze jednu věc najednou

Nepožadujte po dítěti více věcí naráz, dávejte mu raději **méně úkolů**, které zvládne, a to **postupně**. Pro člověka s ADHD je velmi motivující, když **vidí výsledek svého snažení hodně brzy**. Vzdálené budoucí odměny proto zpravidla nefungují. Usilujte s dítětem o **krátkodobé cíle** – platí zde heslo „postupně, po krůčcích“.



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

Léky ano či ne?

Mnoho rodičů, kteří mají dítě s ADHD, dřív nebo později řeší důležitou otázku: **nasadit léky – ano či ne?** Otázka farmakoterapie ADHD je složitá a ani mezi odborníky neexistuje jasná shoda v názorech na její potřebnost u konkrétních dětí. Troufám si tvrdit, že 75% všech dětí s ADHD nakonec skončí jako medikované. Pomocí režimového opatření lze zvládat jen mírnější formy. V České republice se můžete setkat s léky ze skupiny stimulancií (Ritalin s kratším účinkem anebo Concerta s delším účinkem) a atomoxetinem (Strattera).

Lze z ADHD vyrůst?

Dá se z ADHD vyrůst? V současnosti se většina odborníků na základě výzkumů a dlouhodobého sledování lidí s projevy ADHD přiklání k názoru, že tak jednoduché to není. Dřívější předpoklad o tom, že dítě z ADHD automaticky prostě vyrostě, se dnes považuje za překonaný. Nepodléhejte však pesimismu – je tady dobrá zpráva, že dozrávání a účinná opatření v průběhu života vše mění k lepšímu a lepšímu.

Co má dítě s ADHD jíst?

- **pestrá a pravidelná** strava, dopřávejte mu **čerstvou zeleninu a ovoce**, zkuste **bylinky**
- dostatek **vitamínů** a důležitých **minerálů** – zejména vitamíny skupiny B a hořčík
- zařazujte **ořechy, semínka** a kvalitní oleje (**esenciální mastné kyseliny** omega 3, omega 6), **těstoviny** a **luštěniny**
- zkuste omezit cukry, trochu cukru nevádí
- spíše omezte vydatnou energetickou stravu, zejména na večer
- pamatujte na **dostatek tekutin !!!**
- omezte bílé pečivo, sladkosti a sladké nápoje
- u kupovaných potravin věnujte pozornost obsahu umělých barviv a konzervantů



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

ADHD – sociální role

Role dítěte

ADHD ovlivňuje život dítěte minimálně do puberty. Není to nemoc v pravém slova smyslu, nýbrž se jedná o vrozenou odlišnost ve vývoji centrální nervové soustavy. Hodně dětí s ADHD má problémy se spánkem, poslušností, se vztahy, s jídlem, s oblékáním, apod.

Role žáka školou povinného

Dítě s ADHD patří do normální školy. Děti s ADHD nejsou hloupé a nemají sníženou inteligenci. Občas mívají zhoršené vyjadřovací schopnosti. Většinou hůře zapadnou do kolektivu právě kvůli svému chování, díky vznětlivosti či špatné koncentraci.

Dítě mívá ve škole obvykle tyto problémy:

- 1) Neudrží pozornost
- 2) Nechce opakovat nudné činnosti
- 3) Je narušena porucha hrubé i jemné motoriky
- 4) Jedná velmi rychle a jsou pro něj charakteristické neadekvátní reakce
- 5) Dítě bývá vztahovačné
- 6) Snížená sebedůvěra
- 7) Dělá zbytečné pohyby a vydává zvuky

Role rodiče

K dítěti se mají rodiče chovat zcela běžně, ale nutná je také péče specialisty. Podstatné je **začlenit dítě do kolektivu, zaměstnat jej obyčejnými činnostmi**. Vychovávat se musí **důsledně**, vhodné je **vytvořit režim**, který se dodržuje, byť to je u dětí s ADHD složité. Pravidelné postupy, které může dítě vnímat jako rituály, mu usnadní orientaci v čase a ujasní mu, jaké má povinnosti. **Dítě nesmí setrvávat v situacích, ve kterých selže**. Mezi ně patří **příliš dlouhé soustředění či sezení**, nemožnost se proběhnout, když to zrovna potřebuje. Vhodné je ratolest za dobrý výsledek práce odměnit, když nedodrží domluvený postup, dostane přiměřený trest. Sebevědomí se posiluje na těch činnostech, v nichž vynikne. Dítě musí mít **předem daná, jednoduchá a srozumitelná pravidla, kterým bude rozumět, umí je splnit**, a proto nebude vystaveno stresu z toho, že neví, co se po něm chce. Úlevy z běžného života nejsou na místě. Důležité pro rodiče je, aby pochopili, že se jejich potomek chová a přemýšlí jinak, proto je potřeba některé věci dělat odlišně. Pokud si rodiče neví rady, mohou se obrátit na odborníky.



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

Jak postupovat při výchově:

- 1) Výchovný přístup obou rodičů by měl být jednotný !!!
- 2) Uplatňovat **klidný, laskavý, trpělivý zároveň i důsledný přístup**
- 3) Klidný a vyrovnaný přístup by měl být uplatňován i ve vypjatých situacích
- 4) Důležité je stanovení jasných pravidel, které pro dítě vymezí, jaké chování je přípustné a jaké ne
- 5) Dítěti sdělíme, jaké důsledky bude pro něj mít dodržení resp. nedodržení stanovených pravidel
- 6) Při kontrole dodržování pravidel je třeba být maximálně důsledným
- 7) Kontrolu je třeba provádět nenápadně a citlivě
- 8) Při zjištění pochybení vždy dávat dítěti šanci na nápravu
- 9) Stanovená pravidla bychom měli dětem s ADHD pravidelně připomínat
- 10) Stanovená pravidla by měla vytvořit **denní režim** (tím mu dáte pocit klidu a bezpečí)

Rozdíl mezi zlobením a ADHD

Negativní projevy chování dítěte (především drobný psychomotorický neklid – pohrávání si s tužkou, vrtění na židli, šoupaní nohama apod.) se snažíme spíše ignorovat, vždy oceňujeme to, co dítě udělalo správně. Pochvalou za vhodné chování přispíváme k posilování žádoucích projevů chování. Je třeba vždy odlišovat negativní projevy chování dítěte, které jsou důsledkem poruchy (a za které dítě de facto nemůže) od vědomého a záměrného porušování pravidel společenského soužití.

Lze dítě s ADHD uklidnit?

Zvýšenou aktivitu dětí s ADHD se nesnažíme potlačit, ale snažíme se ji nějakým vhodným způsobem využít, případně necháme nahromaděnou energii vhodným způsobem vybit nejlépe volným pohybem. Pokud dítě vykonává nějakou záměrnou činnost, která vyžaduje koncentraci pozornosti (např. čtení), nekáráme jej za vrtění či neposednost. Děti s ADHD se v daný okamžik dovedou soustředit pouze na jednu činnost. Pozornost zaměříme i na přísun přiměřených podnětů, vždy dbáme na to, aby podněty nebyly jednostranné (např. pouze verbální) a aby dítě nebylo v daný okamžik zahlceno přílišným množstvím podnětů.

Relaxace dětí s ADHD

Je vhodné pravidelně zařazovat relaxační cvičení, zejména tehdy, je-li dítě unavené (únava se může projevit také zvýšeným neklidem a nesoustředěností). Relaxace také výrazně tlumí agresivitu. Někdy je prospěšný i odpočinek, ke kterému je nutné dítě vyzvat (svačinka, TV, pomazlení, aj.) V určitých situacích mají děti s ADHD rády dotyky, např. na rameno, pohlazení, ale pozor ve vypjatých situacích je mohou odmítat.



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny

Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760

E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

Povzbuzování dětí

Výkon dítěte zcela zásadně ovlivňuje to, zda cítí naši důvěru v jeho schopnosti. Velmi důležité je tyto žáky nepodceňovat (zejména dítě mladšího školního věku má tendenci se ztotožňovat s tím, za co je okolím pokládáno), je nutné dítěti důvěřovat a podporovat je (např. slovy “zkus to dokázat, věřím, že to zvládneš” apod.).

Výchovné problémy u dětí s ADHD

Velkou pozornost je třeba věnovat prevenci vzniku agresivního chování dětí s ADHD a rozvoje konfliktních situací. Obecně lze říci, že děti s ADHD jsou více pohotové k afektivnímu jednání a z tohoto důvodu se častěji dostávají do konfliktu s druhými. Pokud chování dítěte překročilo stanovené hranice, je třeba vzniklou situaci bezodkladně řešit. Je třeba si uvědomit, že pokud se dítě v útlém věku setká s tím, že agrese zůstává nepotrestána (bude „omluvena“ jeho poruchou) či že se dokonce vyplácí (dítě s její pomocí dosáhne svého), těžko mu budeme v období dospívání dokazovat opak.

Efektivní komunikace s dítěte ADHD

- 1)Dítěti sdělujeme své případné pocity a umožníme to i jemu (moc mě mrzí, že jsi...).
- 2) Věcně bez hodnocení či vyčítání popisujeme, čeho jsme byli svědky.
- 2) Dáme prostor dítěti (dětem), aby se mohlo k tomu, co se stalo vyjádřit.
- 3) Pokud dítě situaci nezavinilo, ale jednalo v ní nepřiměřeně, dáme dítěti najevo, že rozumíme tomu, proč tak jednalo, ale že způsob jakým reagovalo, nebyl odpovídající.
- 4) Vedeme dítě k tomu, aby samo našlo vhodný způsob řešení takové situace (aby identifikovalo vhodné způsoby řešení, aby příště k takové situaci nedošlo). Děti většinou cítí za vlastní návrhy větší zodpovědnost.