

Poruchy aktivity a pozornosti

ADD (Attention Deficit Disorder) je vývinová porucha pozornosti s normálnou aktivitou, bez hyperaktivity. S poruchami pozornosti ale i pamäti súvisí to, že na pokyny reagujú tieto deti oneskorene, je nutné pokyny i niekoľkokrát opakovať a napriek tomu si ich niekedy vzápätí nepamätajú.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je:

- vývinová porucha charakterizovaná veku dieťaťa neprimeraným stupňom pozornosti, rozptýlenou pozornosťou s hyperaktivitou,
- porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou a impulzivitou,
- porucha pozornosti a koncentrácie spojená s agresivitou,
- porucha pozornosti a koncentrácie bez agresivity.

ADHD - Attention Deficit Hyperactive Disorder

je porucha správania sa, ktorá sa prejavuje od útleho veku dieťaťa a označuje klinický syndróm, pre ktorý je charakteristická **narušená koncentrácia a pozornosť, porucha kontroly impulzov, kolísavé nálady i ťažkosti ako extrémny nepokoj či hyperaktivita.**

Ide o neurovývojovú poruchu. Táto porucha je často pre rodinu veľkým bremenom. Zvláštne správanie dieťaťa rodina považuje často z nevedomosti za chyby vo výchove. K ťažkej úlohe výchovy dieťaťa s ADHD sa pridružuje aj odmietavý postoj okolitého sveta, ktorý môže viesť k psychickému tlaku na všetkých členov rodiny.

Tento syndróm má mnoho podôb a vyskytuje sa napríklad spolu s hyperaktivitou (ADHD) alebo bez nej (ADD). ADHD **má biologický základ v odlišnom vývoji a funkcii mozgu.** Narušená schopnosť sústredenej pozornosti, nadmerná aktivita a impulzivita u týchto detí je daná odlišnou štruktúrou a funkciou mozgu. Zistilo sa, že na vzniku príznakov sa podieľa **narušený metabolizmus látok, ktoré prenášajú vzruchy** medzi nervovými bunkami, a to **dopamínu a noradrenalínu.**

Základné príznaky ADHD

- neschopnosť sústrediť sa na podrobnosti,
- **ťažkosti so zachovaním pozornosti** pri plnení úloh alebo pri hre, pri rozhovore sa zdá, akoby dieťa nepočúvalo, dieťa nepostupuje podľa pokynov, má ťažkosti s

rozvrhnutím úloh a činností, vyhýba sa úlohám, ktoré vyžadujú neprerušovanú duševnú prácu, často stráca veci, ktoré potrebuje, ľahko sa pri práci rozptýli, v každodennej činnosti je zábudlivé,

- **hyperaktivita** - dieťa sa často s niečím pohráva, je neposedné, zdvihne sa zo svojho miesta v situácii, v ktorej by malo sedieť, začne pobehovať bez ohľadu na situáciu, nedokáže sa potichu hrať, má zvýšený rečový prejav a je neustále v pohybe,
- **impulzivita** - dieťa vyhrkne odpoveď pred dokončením otázky, nedokáže čakať, kým príde na rad, často prerušuje a vyrušuje ostatných.

V školskom veku začínajú „skutočné“ problémy. Požiadavky na dieťa sa stupňujú, dieťa má problémy sedieť potichu, koncentrovať sa, počúvať aj dokončiť začaté úlohy. Výsledkom sú slabé výkony, problémy s čítaním, písaním aj počítaním. Hyperaktívne deti majú v tomto období veľké problémy, lebo stanovený rozvrh hodín od nich **očakáva prispôsobivé správanie**. Chodenie po triede počas vyučovania alebo neustále rečenie so susedom začnú učitelia i ostatné deti skôr či neskôr považovať za nepríjemné. Dochádza aj k mnohým **konfliktom** s ostatnými deťmi, emocionálna nestabilita a explodujúce, impulzívne správanie sťažujú sociálne kontakty. Nezriedka takéto deti **menia školu dva - až trikrát** už počas prvých rokov školskej dochádzky. Bez odbornej pomoci a pomoci zo strany učiteľov vedie ADHD postupom času k tomu, že sa deti cítia vyčleňované, iné, uzavreté a nemilované. Získavajú presvedčenie, že nikdy nevedia nič poriadne urobiť, sú neustále kritizované a korigované. K tomu sa pridávajú v mnohých prípadoch aj školské neúspechy, lebo chýbajúca pozornosť často vedie k zlým výsledkom.

Mládež s ADHD sa často pokúša uhnúť z cesty týmto negatívnym pocitom tým, že sa stráni rizikových situácií, a preto niekedy vypadne zo spoločenských vzťahov. Často sa u mládeže rozvíja **úzkosť alebo depresia** a býva viac náchylná na zneužívanie alkoholu a drog. V mnohých prípadoch sa potom dostáva vďaka svojej ľahkej ovplyvniteľnosti do tzv. „zlých kruhov“. Dnes je už známe, že časť detí z ADHD syndrómu nevyrastie. Mládež aj dospelí trpia aj svojou „inakosťou“ a potrebujú podporu.

Deti a mládež postihnuté ADHD sú však aj veľmi senzibilné a majú aj svoje silné stránky.

Často bývajú veľmi **kreatívne a plné fantázie**, vycítia náladu a jej zmeny a oplývajú nesmiernou **ochotou pomôcť**. Majú obrovský **zmysel pre spravodlivosť**. Vedia sa pripátať k nejakej téme, vhlbiť sa do nej a získať obdivuhodné výsledky a poznatky.

Niekoľko všeobecných rád pre pedagóga žiaka s ADHD

- Žiak by mal sedieť v lavici sám, prípadne vedľa veľmi kludného spolužiaka.
- Dbať na to, aby mal poriadok na lavici i v jej okolí, nič navyše nemá odpútať jeho pozornosť od práce.
- Zopakovať pokyn k práci jednoduchou, jasnou formuláciou priamo žiakovi – podľa možnosti z očí do očí.
- Priebežne a častejšie ako u iných žiakov sa zaujímať o plnenie daného pokynu, podľa potreby i častejšie usmerniť pozornosť na riešenie zadanej práce. Cieľom je naučiť žiaka zadanú úlohu dokončiť. Posilniť uvedené správanie povzbudením, pochvalou.
- Neupozorňovať nadmerne, neprejavovať často nespokojnosť. Tolerovať pohybový nepokoj v lavici - do istej miery napomáha žiakovi sústrediť sa na prácu /i keď to znie paradoxne/.
- Umožniť viac pohybovej aktivity – napr. vynes toto do koša, rozďaj v tomto rade papiere, pozbieraj zošity a podobne. Pohyb pre žiaka znamená uvoľnenie, odдых.
- Dať žiakovi najavo, že aj on dostane priestor na vyjadrenie svojho názoru.
- Učiť žiaka postupne vyčkat'- odsúvať potrebu okamžite splniť prianie. Postupovať po menších krokoch.
- Viac povzbudzovať – vieš to, začni, pokračuj, robíš to celkom dobre, ide ti to pekne, len pokračuj smelo ďalej. Návrat k práci možno docieľiť aj neverbálne – dotykom na plece - niekedy sú tieto výzvy účinnejšie ako výzvy slovné.
- Pri písomných prácach stáť pri jeho lavici alebo aspoň v dohľade žiaka – tým napomáhať v sústredení a snahe.
- Zhovievavo hodnotiť úpravu písomných prác a písmo i celkovú telesnú obratnosť.
- Striktne postupovať v situáciách , kedy ruší prácu vo svojom okolí. Dať jasný a jednoznačný pokyn – nie hodnotiaci – povedať, čo môže robiť. Napr. poď ku mne, pozri na mňa, počítaj, sústred' sa, píš a pod. Nie: nevyrušuj, prestaň, prečo nepíšeš? – takéto pokyny nie sú pre žiaka dosť konkrétne a priamo meniace jeho správanie.
- Nedopustiť vyhrotenie neželaných prejavov správania, resp. konfliktných situácií. Snažiť sa pohotove a rozumne výchovne zasiahnuť už pri ich vzniku, pretože v rozvinutej problémovej situácii už žiak často nie je prístupný usmerneniu.
- Úzko spolupracovať s rodičmi žiaka, prípadne aj so psychológom. Najmä v otázkach dohody a zhody na požiadavkách na žiaka a možných očakávaniach.

Spracovala Mgr. Ľudmila Bodnárová

Zdroje:

Barbora Čambalová

Hučík, Hučíková, Metodické minimum pre pedagóga o ADHD, ADD, ŠPU. Bratislava 2010

MUDr. František Bröhmer, Klinika detskej psychiatrie, DFNSP a LF UK Bratislava: *Čo je to ADHD*, Bratislava 2010

MUDr. Ján Šuba, pedopsychiater, OZ Duševné zdravie detí Bratislava: *Dopad ADHD*, Bratislava 2010

Tlačový materiál: *ADHD - porucha ktorá zasahuje do celého života dieťaťa*, Bratislava
Február 2010