

ADHD – Porucha pozornosti s hyperaktivitou

je geneticky podmienená dispozícia k nepokojnému, nesústreďnému a ťažko predvídateľnému správaniu. U detí s ADHD predškolského veku pozorujeme hlavne poruchy motoriky a aktivity, emočné poruchy, poruchy chovania, poruchy koncentrácie, pozornosti, pamäti a poruchy reči.

Správanie detí s poruchou aktivity a pozornosti ADHD sa prejavuje typickými prejavmi:

- majú výkyvy v náladách, ich výkon ovplyvňuje aj počasie,
- sú veľmi senzitívne, vycítia neprijatie a odmietanie od detí aj dospelých,
- majú problémy s počúvaním a plnením príkazov,
- majú problémy so zameraním a udrжанím pozornosti,
- majú vysokú mieru aktivity: pôsobia dojmom, akoby boli v neustálom pohybe, neudržia v pokoji ruky ani nohy, vrtia sa, padajú zo stoličky, vyhľadávajú blízke predmety, s ktorými sa hrajú alebo ich dávajú do úst, prechádzajú sa po triede (nedokážu zotrvať na jednom mieste), nemôžu sa dočkať, kým prídu na rad, často skáču do reči ostatným alebo ich vyrušujú, často nadmerne veľa rozprávajú, dostávajú sa do ťažkostí tým, že si veci nedokážu vopred premyslieť (najskôr reagujú a až potom premýšľajú), nezriedka sa zapájajú do fyzicky nebezpečných činností bez toho, aby vopred zvážili možné následky,
- majú nízku frustračnú toleranciu, to znamená, že na čo bežné dieťa reaguje bez emócií, u nich vyvoláva sklon k niečomu, čo dospelí odborníci nazývajú afektívne výbuchy (napr. nespravodlivosť, nevypočutie ich verzie pri riešení konfliktov),
- majú malú sebaúctu a značnú frustranosť.

Od dospelých a pani učiteľky v MŠ stále počúvajú: „Koľkokrát ti to musím hovoriť?! ...obleč sa, odlož si hračky, nastúp, nevyrušuj, počúvaj, čo ti vravím...“ Tieto deti vôbec nevedia čo tí dospelí a pani učiteľka od nich chcú. Preto je veľmi dôležité týmto deťom zadávať pokyny vždy po jednom a nie všetko naraz!

Dôležité je nastavenie určitých pravidiel:

- jasné a jednoznačné vymedzenie pravidiel a hraníc (deti musia vopred vedieť, čo ich čaká v prípade, že dohodnuté pravidlo porušia),
- pozitívna motivácia, chváľte aj za úsilie,
- nenúťte deti s ADHD do úplného pokoja, poskytnite im možnosť pohybového uvoľnenia (napr. mať niečo tiché, nerušivé v ruke),
- sústavne nenapomínajte za nevhodné správanie, radšej pochvalou posilnite správanie, ktoré je žiaduce,
- odstráňte z ich okolia rušivé podnety.

Ak chcete dosiahnuť u týchto detí čo najlepšie výsledky v edukačnom procese, mali by ste čo najviac eliminovať rôzne podnety v ich okolí, ktoré môžu „kradnúť“ ich myšlienky. Je dôležité dodržiavanie denného režimu a časového limitu.

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 diagnostikované aj poruchy učenia.

Ako môžu učiteľky v materskej škole pomáhať deťom zvládať ich pocity?

Určite sa snažíte stanoviť pravidlá, ktoré fungujú počas celého školského roka. Ak vstúpíte deťom základy samoregulácie, táto zručnosť ich bude sprevádzať až do dospelosti. Deti sa naučia zaobchádzať so svojimi pocitmi už v ranom veku, dostanú skvelú výbavu na to, aby s narastajúcim vekom zvládali riešenie zložitejších problémových situácií vo svojom živote.

Prinášame jednoduchý návod, ako môžete aktívne vplývať na negatívne správanie detí už v predškolskom veku.

Tu je postup s názvom **STOP**:

„S“ ako *samé*.

Keď je dieťa podráždené alebo nahnevané, prvá vec, ktorú je dobré urobiť, je oddeliť ho od zdroja problému. Oddelením nahnevaného dieťaťa od kolektívu získa priestor svoje emócie dostať pod kontrolu. Ideálne je naučiť deti, aby samé požiadali o zmenu situácie, aby neboli v kontakte s vecou alebo osobou, ktorá ich rozrušuje.

„T“ ako *time out*.

Ako docieľiť, aby malo dieťa priestor zostať na chvíľu samé, a mali ste ho pritom stále na očiach? Najlepším riešením je mať v triede špeciálne miesto. Mal by to byť útulný a pohodlný priestor napríklad v kútiku miestnosti, kde sa môže dieťa samostatne upokojiť. Priestor môže byť vybavený papierom a farbičkami, malými loptičkami proti stresu, obrázkovými knihami, plyšovými zvieratkami a pod. Keďže každé dieťa je iné, taktiež každé potrebuje rôzne dlhý čas na svoje upokojenie. Keď je už pokojné, je dobré dohodnúť sa na pravidle, aby prišlo za vami a o celej veci sa porozprávalo. K mladším deťom môžeme prísť sami a vyzvať ich porozprávať sa o tom, čo ich rozrušilo. A sme pri treťom kroku.

„O“ ako *otvoriť sa*.

Pokojné dieťa by malo byť schopné vysvetliť, čo ho podráždilo. U mladších detí je potrebné viesť dialóg a pýtať sa otázky typu : „Čo ťa nahnevalo? Prečo plačeš? Čo si chcel/a urobiť ty s čím ostatní kamaráti nesúhlasili?“ Keď je problém identifikovaný, môžeme prejsť k poslednému kroku.

„P“ ako *postupné riešenie*.

Ak bolo dieťa rozrušené a nedostalo to, čo chcelo hneď, je dobré ho ubezpečiť, že inokedy to možno dostane, ale iným spôsobom. Je vhodné vysvetliť význam slova kompromis či ako sa podeliť s inými rovesníkmi. Niekedy stačí sľúbiť dieťaťu priestor uskutočniť jeho predstavu neskôr – samozrejme, len ak je to skutočne možné a naozaj slovo potom dodržať. Deti by sa mali učiť, že na každý problém existuje riešenie, aj keď to niekedy znamená prijať „nie“ ako odpoveď.

ZDROJE:

HORNÁKOVÁ, M.: 2016, *Poruchy správania ako výzva*. Ružomberok.

GELÁNYIOVÁ, E.: 2020, *Cypránov svet s ADHD*. INFRA Slovakia.

<https://babetko.rodinka.sk/skolari/skolari/ako-mozu-ucitelky-v-materskej-skole-pomahat-detom-zvladat-ich-pocity/>

Pripravila: Mgr. Katarína Adamovičová
Školský špeciálny pedagóg