



MARIE VLASATÁ a kol.

# ***ADHD*** – vím, co s tím?!



Příručka o poruše pozornosti s hyperaktivitou

Posláním Odboru Skauting pro všechny je podporovat vedoucí oddílů i oddíly samotné v udržení a zkvalitnění podmínek pro děti se specifickými potřebami v Junáku.

## spv.skauting.cz

- aktuality
- informace
- poradna
- regiony
- materiály
- kontakty



## programy pro vzdělavatele na klíč

- objednejte si program na svoji akci

## akce a kurzy pro vedoucí

- Seminář ADHD – vím, co s tím?!
- Z nevýhody výhoda
- síťování vedoucích – Provaz
- ...

## bulletin SpV

- elektronický občasník s aktualitami Skautingu pro všechny
- objednejte si ho hned na » spv@skaut.cz «



## příručky

- Nejsem žádná socka!
- Příručka ADHD – vím, co s tím?!
- Z nevýhody výhoda
- ...



## poradna

- nevíte si rady?
- pište či volejte!
- sociometrie
- supervize
- ... ?!
- » poradna@skaut.cz «

## Vážení čtenáři, milí vedoucí skautských oddílů,

možná jste se ve svých oddílech setkali se situací, kdy některé dítě je takřikajíc běsné: pobíhá kolem, nevnímá, co se mu říká, neposlouchá, ruší program a přitahuje konflikty a jiná nedorozumění. Jedná se pravděpodobně o dítě s ADHD – poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Kdo se snaží řešit výchovné situace související s ADHD, ví, jak je to složité a vyčerpávající. Je pochopitelné, že po čase intenzivní práce s nevalným výsledkem vedoucí ztrácí trpělivost a propadá beznaději.

A proto jsme pro vás připravili tuto příručku – abyste věděli, jak na to, a abyste viděli v práci s dětmi s ADHD smysl a měli z ní radost. I když žádné podobné zkušenosti dosud nemáte, může pro vás být příručka užitečná, protože poruchy pozornosti s hyperaktivitou se u dětí vyskytují stále častěji – a až jednou dítě s ADHD přijde do vašeho oddílu, budete připraveni.

Na následujících stránkách objasníme, co je ADHD a jak se projevuje. Dále uvedeme zásady a další praktické rady, jak s dětmi s ADHD pracovat, aby se mohly plnohodnotně účastnit oddílového života, zvládaly projevy svého chování i byly přijímány dětským kolektivem. Tyto zásady a rady se v přítomném textu snažíme představit tak, abyste je mohli dobře zavést do praxe vašich oddílů.

Samostatnou kapitolu tvoří tipy na vhodné aktivity a hry pro děti s ADHD, které dětem pomůžou uvolnit přebytečné napětí nebo trénovat soustředěnost. Pro hlubší pochopení problematiky ADHD je dobré nepohlížet na ni jen z pozice vedoucího, ale snažit se vnímat i jiná hlediska. Proto jsme shromáždili konkrétní svědectví lidí, kteří mají s ADHD tu či onu zkušenost, například rodiče, učitele, rádce či samotného dítěte.

Děti s ADHD do skautských oddílů patří, stejně jako patří do společnosti v širším slova smyslu. Skautské oddíly mají dle našeho názoru děti na plnohodnotný život ve společnosti připravovat. Proto jsme přesvědčeni, že má smysl se problematikou ADHD zabývat a k dětem s touto diagnózou přistupovat se znalostí věci a poučeně. Jedině tak může mít naše skautské snažení smysl. Vyvarujeme se tak dvou rizik: ani nebudeme slepě akceptovat jejich chování za cenu naprostého rozložení oddílu, ani jim nebudeme kvůli jejich jinakosti oddíl uzavírat.

Znalost ADHD, jejich projevů a optimálního přístupu k dítěti je určitě potřebná, ale mějme na paměti, že každé dítě je zkrátka jiné! Mít v oddíle dítě

s ADHD znamená učit se s ním být, brát ho takové, jaké je, a hledat k němu cesty. Naše brožura nemá ambici poskytnout obecný návod k použití; vždyť dítě je jedinečná osoba a ne elektrospotřebič. Jde o to, zkusit různé metody a nápady, využívat zkušenosti ostatních vedoucích a hledat přístup, který je pro konkrétní dítě vhodný.

Má smysl být trpělivý a nenechat se odradit případným neúspěchem. Protože začlenění dítěte s ADHD je přínosné nejen pro ně, ale i pro ostatní děti v oddíle a pro vedoucí samotné.

Přejeme vám hodně radosti a pevné nervy při práci s dětmi s ADHD a pomůžte-li vám k tomu tato brožura, budeme jen rádi.

*odbor Skauting pro všechny*

# OBSAH

<b>OČIMA RODIČE</b> .....	<b>6</b>
<b>1. TROCHA TEORIE O ADHD</b> ( <i>Nela Mohoritová</i> ) .....	<b>8</b>
<b>OČIMA UČITELE</b> .....	<b>18</b>
<b>2. ZÁSADY VE VÝCHOVĚ DĚTÍ S ADHD</b> ( <i>Marie Vlasatá</i> ) .....	<b>20</b>
<b>OČIMA VEDOUcíHO</b> .....	<b>32</b>
<b>3. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY</b> ( <i>Daniel Jón</i> ).....	<b>34</b>
<b>OČIMA DÍTĚTE</b> .....	<b>40</b>
<b>4. HRY VHODNÉ PRO DĚTI S ADHD</b> ( <i>Nela Mohoritová</i> ) .....	<b>42</b>
<b>OČIMA RÁDCE</b> .....	<b>56</b>



## **MY, NAŠE DÍTĚ A SKAUT**

*Když náš syn začal chodit do oddílu, navštěvoval 3. třídu. V té době měl diagnózu ADHD.*

*Manžel byl jedním ze zakládajících členů oddílu, a i když už v té době nebyl aktivní vedoucí, příležitostně se skauty spolupracoval. Znalost prostředí určitě sehrála roli při rozhodování, zda Matěje do oddílu zkusit přihlásit.*

*V té době jsme za sebou měli několik neúspěšných pokusů najít jakoukoliv volnočasovou aktivitu, kde by bylo jeho chování akceptováno. Promluvili jsme si nejprve s vedoucími o jeho obtížích, přidali jsme návod, jak v určitých situacích reagovat, a čekali, jestli ho kolektiv a vedoucí „zvládnou“. Naše prvotní obavy, že nám bude „vrácen“, se naštěstí nepotvrdily. Zprvu jsem po každé schůzce trnula, jaký bude výčet ublížení a škod způsobený jeho zbrklým chováním. Jaké bylo mé překvapení, když mi ho předávali vedoucí sice s výmluvným, ale přeci jen úsměvem na tváři. Všechny prořešky si s ním kluci vyřídili přímo na místě, nebylo třeba nám opakovat, že chování našeho dítěte je mimo běžné normy, že neposlouchá, že je neposedný, že ubližuje dětem atd. Zkrátka si s ním uměli poradit. Přišli na to, že musí být stále zaměstnaný, dostával i speciální úkoly ve chvílích, když bylo zřejmé, že by v plnění běžných byl neúspěšný. Na své úspěchy v jejich plnění byl pyšný. Prostředí pro něj bylo přátelské, tedy bezpečné. Zvládl i svůj první tábor.*

*Program pro vlčata je hravý, přesně strukturovaný a v podstatě zbývá jen málo prostoru pro lumpárny. Po čase (i když později) bylo nezbytné, aby přešel do skautů. Žel v té době přibyla ještě diagnóza LMR – zjednodušeně řečeno, jeho intelekt je podprůměrný.*

*Program ve skautu je intelektově náročnější, je zde víc volného času, zvláště na víkendových akcích nebo na tábore. Zase tu byly obavy.*

*S vedoucími jsme si opět povídali, chtěli znát jeho zájmy a možnosti. Chtěli vědět, co ho rozcílí a jak jeho afekty řešíme my doma. Jak poznat, kdy se nachází na hranici svých možností a kdy se jedná o již nastupující pubertální chování.*

*Přestup se v rámci možností zdařil. Matěj docela dobře konkuruje klukům v oblasti sportu, pokud se jedná o jízdu na lyžích, běžkách nebo třeba na kole. Na letošní tábor dokonce sami jeli celý týden na kolech. Mít doma nebo v oddíle dítě s ADHD není vůbec snadné. Vyžaduje to notnou dávku trpělivosti, důslednosti, tolerance a v neposlední řadě lásky. Jsme moc rádi, že náš syn dostal šanci prožít několik let ve společnosti kluků, kteří mají kladný vztah k přírodě a kamarádství. Doufáme, že i když je mu občas povolen „speciální“ program, nejedná se o zvláštní úlevy, a že jeho pobyt přispívá k tomu, aby byl jednou schopen lépe obstát v džungli běžného života.*

*Doufáme, že pro ostatní v oddíle není jen přítěž, že se mohou kluci díky němu ledacos naučit. Pomáhat slabším, přistupovat k lidem s handicapem bez předsudků, nebát se jich, učit se trpělivosti.*

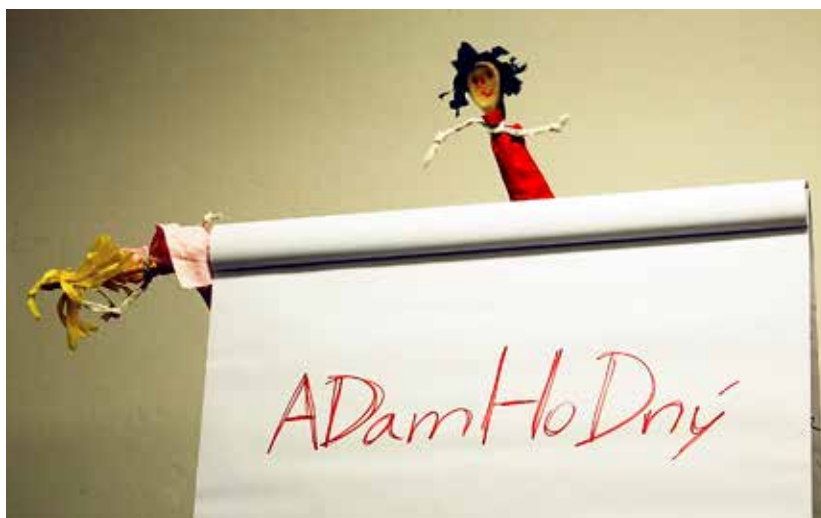
*Aby to nevypadalo příliš idylicky, nejspíš je i mnoho okamžiků, kdy rozčiluje své okolí nadměru. Někdy i on sám vypráví nelichotivé příběhy z výletů, ale domníváme se, že je to velice podobné příběhům, které zažívají „normální“ kluci v každém kolektivu, a o to nám nejspíš jde.*

*Jedna historka za všechny, z již zmíněného „cyklotahu“ na tábor. Někdy tak třetí den jízdy se zdál Matěj vedoucím nezvykle rychlý, na smluvených místech odmítal zastavit a šíleně zlobil. Pak někdo pojal podezření, zda dostal ráno léky, které pravidelně bere. Nedostal! Bylo nutné zavolat doprovodné vozidlo s bagáží, které už tou dobou dorazilo na místo určení, aby přivezlo léky. Vše se záhy napravilo. Od té doby však na podání léku už raději nikdy nezapomínají.*

*Z dřívější zkušenosti coby vedoucích (kdy jsme měli oba v oddíle děti s ADHD), tak z dnešní pozice rodičů soudíme, že je nejdůležitější vzájemná komunikace mezi rodiči a vedoucími. Aby rodiče své dítě jen neodložili, ale měli i zpětnou vazbu, jak dítě v oddíle funguje.*

*Péče o handicapované dítě je velice náročná a pro nás rodiče je velkou pomocí, když víme, že se o ně dokáže někdo dobře postarat.*

— Krísovi



## 1. Trocha teorie o ADHD

ADHD, hyperkinetická porucha, LMD, LDE – to všechno jsou pojmy, které jsou nebo dříve byly používány v souvislosti s popisem obtíží spojených s poruchami pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou.

ADHD je zkratka anglického označení Attention Deficit Hyperactivity Disorder – porucha pozornosti s hyperaktivitou. Tento pojem se používá v klasifikačním systému Americké psychiatrické asociace v tzv. Diagnostickém a statistickém manuálu duševních nemocí (DSM – IV). V praxi se s pojmem ADHD setkáváme i v našich podmínkách. Používají ho často psychologové, např. v pedagogicko-psychologických poradnách. Jde o širší pojetí problematiky, kritériím pro tuto diagnózu vyhoví více dětí, kterým se tím pádem může dostat adekvátní pomoci. Také výzkum po celém světě využívá především tohoto vymezení. Lékaři v České republice (tedy i dětsí psychiatři, kteří mají diagnostiku těchto poruch v kompetenci) používají jiný klasifikační systém, tzv. Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN – 10).

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN – 10) pracuje s pojmem hyperkinetické poruchy. Rozlišuje dva základní typy: poruchu aktivity a pozornosti



a hyperkinetickou poruchu chování. Kritéria pro diagnostikování hyperkinetické poruchy jsou přísnější než při použití kritérií k diagnostice ADHD.

Pojmy LMD, tedy lehká mozková dysfunkce, nebo LDE, lehká dětská encefalopatie, označovaly dříve v našich podmínkách drobné poškození mozku, které se mohlo projevovat specifickými poruchami učení (dyslexie, dysgrafie apod.) a/nebo specifickými poruchami chování (hyperaktivita, impulzivita, nesoustředěnost). Dnes se již tato označení nepoužívají.

## DEFINICE ADHD

ADHD je neurovývojová porucha, která se projevuje hyperaktivitou, impulzivitou a poruchami pozornosti. Tyto symptomy jsou chronické (objevují se déle než šest měsíců) a začínají se projevovat již v raném věku (před 7. rokem). Vývojovost poruchy spočívá v tom, že se klinický obraz poruchy může s věkem proměňovat.

## TYPY ADHD

Podle převažujících projevů rozlišujeme několik subtypů ADHD:

- ▶ ADHD s převahou poruchy pozornosti,
- ▶ ADHD s převahou hyperaktivity a impulzivity,
- ▶ ADHD s kombinovanými projevy.

## VÝSKYT

Údaje pro výskyt ADHD v různých zemích jsou velmi různorodé. Je to dáno nejednotností diagnostických kritérií v jednotlivých klasifikačních systémech (viz rozdíl v klasifikaci ADHD a hyperkinetické poruchy), rozdílnou dostupností a vyspělostí lékařské péče, ale také kulturními rozdíly.

V České republice se uvádí výskyt poruchy u dětí školního věku mezi 6–8 %. Poruchou by tedy mělo trpět až 20 000 dětí.

Uvádí se, že porucha se vykytuje třikrát častěji u chlapců než u dívek. To (podle dětského psychiatra MUDr. Michala Goetze) může být však do jisté míry zkresleno tím, že dívky nápadnější projevy ADHD, tedy impulzivitu a hyperaktivitu, častěji tlumí úzkostí, ke které mají větší sklony. Převládá u nich tedy nepozornost, která není tolik nápadná, a častěji tedy u dívek není porucha diagnostikována.

## DIAGNOSTIKA

ADHD by měl diagnostikovat dětský psychiatr ve spolupráci s dalšími odborníky (psychology, neurology, pediatri). Diagnóza se stanovuje na základě určitých projevů v chování dítěte. Součástí diagnostiky je psychiatrické vyšetření, které se skládá z pohovoru s dítětem a rodiči, dotazníku o chování dítěte, pozorování chování dítěte během hry i při plnění určitých úkolů. Cenné informace přinášejí také psychologická vyšetření, specifické testy zaměřené na zjištění inteligence, poruch pozornosti a poruch učení. Doplnkově se provádí i neurologická vyšetření, EEG nebo laboratorní vyšetření. ADHD je nejčastější příčinou psychiatrického vyšetření a léčby u dětí.

U diagnostiky je důležité vyloučit jinou možnou příčinu příznaků hyperaktivity, impulzivitu a poruch pozornosti. Tyto příznaky mohou být způsobeny například infekčním onemocněním mozku, epilepsií, poúrazovými stavy, mozkovými nádory, intoxikací, hyperfunkcí štítné žlázy. Projevy podobné projevům ADHD mohou být také výsledkem nevládnuté výchovy dítěte (výchova bez jakýchkoli hranic a řádu).

Nejčastěji bývá porucha diagnostikována mezi 6. a 9. rokem života, tedy v době docházky do 1. až 4. třídy základní školy. Příznaky začínají být v tomto období nejvýraznější, dítě totiž musí zvládat dlouhodobější koncentraci pozornosti při vyučování, zároveň je oproti režimu v mateřské škole citelně omežováno v pohybu a jsou kladeny nároky na dodržování velkého množství pravidel. Proto se v prostředí školy příznaky manifestují silněji a první podnět k vyšetření dávají často učitelé nebo následně pracovníci pedagogicko-psychologických poraden, kam jsou rodiče těchto dětí školou posílány.

## PŘÍČINY ADHD

Vznik ADHD má příčinu v kombinaci více faktorů, především genetických. Ty se kombinují s dalšími faktory jako požívání alkoholu a kouření matky během těhotenství, komplikované porody, přidušení dítěte při porodu, nízká porodní váha. Dříve se uvažovalo také o vlivu těžkých kovů a barviv v potravě.

ADHD není přímo způsobena nevhodnou nebo zanedbávající výchovou dítěte. Vliv prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, může však některé příznaky této poruchy posílit.

## PROJEVY

Mezi tři hlavní projevy ADHD patří hyperaktivita, impulzivita a porucha pozornosti.

### Hyperaktivita

Nadměrná, nepřiměřená aktivita dítěte je nejspíše tím nejnápadnějším projevem ADHD. Děti s tímto postižením jsou neustále v pohybu, chvíli neposedí, vrtí se, místo chůze běží, když mají stát, poskakují, padají na zem. Během programu náhle vstávají, prochází se nebo pobíhají po klubovně, houpou se na židli, padají ze židle, točí se na místě. Někdy to vypadá, že by nejrady lezly po zdi. Nevydrží delší dobu u jedné činnosti, uprostřed činnosti odbíhají, nacházejí jiné zájmy, které záhy zase opouští. Donutit je k dokončení určité činnosti je poměrně obtížné. Neustále si s něčím hrají, s jakoukoli věcí v dosahu, často si dávají předměty také do úst. Ve chvílích, kdy jsou nuceny zůstat na místě, je patrný silný motorický neklid, poklepávání tužkou, hraní si s rukama, podpávání nohou apod. Činnosti vykonávají velmi rychle a divoce. Knížkou místo položení na stůl praští, tužku místo podání hodí. Mají problém určit přiměřenou míru energie, kterou do činnosti vložit.

Hyperaktivita zasahuje i do verbálního projevu dítěte. Děti jsou mnohomluvné, hlučné, skáčou ostatním do řeči, nepustí ostatní ke slovu. Verbální projev je překotný, nevydrží při práci v tichosti, prozpěvují si, mluví pro sebe.

### Impulzivita

Impulzivita znamená prudké, náhlé, rychlé reagování na podněty bez předchozí rozvahy. Člověk, který jedná impulzivně, jedná na základě svých aktuálních pocitů a potřeb (např. dítě ve vzteku uhodí kamaráda, který má jeho hračku. Nedokáže svou reakci pozdržet, promyslet si jiný postup, domluvit se. Dítě je teď našťavané, teď chce hračku a podle toho impulzivně jedná). Takové jednání působí chaoticky a mnohdy velmi nepředvídatelně. Děti s ADHD si neumí dostatečně vytvořit řád a systém pro vykonávání činností. V chování se řídí svými aktuálními potřebami, nedokážou své chování přizpůsobit časově vzdálenější odměně, všechno chtějí hned teď. Nedokáží pozdržet svou reakci na okolní podněty (předbíhají ve frontě, nedokáží počkat, až na ně vyjde řada při hře, počkat, až dostanou slovo). Mohou mít problém v hospodaření s penězi.

Obtížně odhadují následky a rizika svého chování, bez rozmyslu se pouštějí do nebezpečných aktivit (přebíhají silnici, lezou do výšek, perou se), jsou tedy rizikovou skupinou pro vznik úrazů. V adolescenci jsou potom náchylnější k různým drogovým experimentům, v dospělosti hrozí riskantní řízení automobilu.

Impulzivita se projevuje i v mezilidských vztazích. Děti s ADHD působí velmi vznětlivě, reagují nepřiměřeně, někdy až agresivně, i na drobné podněty od ostatních, mívají konflikty s vrstevníky, snadno se nechají vyprovokovat. Častěji než ostatní se urážejí, hůře snášejí prohru nebo domnělou nespravedlnost. Kvůli své zbrkllosti a výrazným nepředvídatelným reakcím jsou často odmítány kamarády. Impulzivita se později může projevit i ve snadném až neuváženém navazování a ukončování vztahů.

### Porucha pozornosti

Pozornost je psychická funkce, která souvisí s procesem vnímání. Je to vlastně schopnost výběru důležitých podnětů, schopnost zaměření psychické aktivity na určitou činnost, předmět nebo děj. Důležitý u pozornosti není jen rozsah (počet podnětů, které je člověk schopen vnímat), intenzita vnímání a délka soustředění, ale také schopnost pozornost přenášet z jednoho předmětu na jiný. U poruch pozornosti mohou být porušeny všechny tyto aspekty pozornosti. Jejich pozornost je krátkodobá, nemá dostatečnou intenzitu, je přelétavá, téká z podnětu na podnět, není dostatečně vyvinutá selekce podnětů (dítě věnuje pozornost všem podnětům).

V praxi to potom vypadá tak, že dítě se velmi snadno rozptýlí jakýmkoli podněty (z okolí i podněty zevnitř, tedy vlastními myšlenkami, tělesnými stavy apod.). Problém nastává nejen s upoutáním pozornosti k dané činnosti, ale také s udržením pozornosti. Děti často úkol nedokončí, činnosti je rychle přestávají bavit. Nevěnují dostatečnou pozornost slovním pokynům, nedokáží si slovní pokyny převést do vnitřní řeči tak, aby žádoucím způsobem ovlivnily své chování. Působí tedy neposlušně. Velmi často ztrácejí věci, pomůcky do školy, oblečení, klíče. Zapomínají úkoly. Nevěnují pozornost svému vzhledu, chodí neupravené, s rozvázanými tkaničkami, bez přezůvek, nedokáží udržet pořádek ve svých věcech.

## POZITIVNÍ STRÁNKY

Projevy ADHD často znesnadňují školní a pracovní úspěšnost a přijetí v kolektivu, pro jiné oblasti mohou být naopak výhodou. Lidé s ADHD jsou často schopni značné improvizace, dokáží nalézat nová a kreativní řešení, jsou citově bezprostřední, energičtí, dokáží riskovat. Tyto vlastnosti se dají vhodně využít v oblastech, jako je reklama, média, umění, obchod.

## PŘIDRUŽENÉ PORUCHY

Kromě hlavních třech symptomů často diagnózu ADHD doprovázejí další přidružené poruchy, které mohou ještě zkomplikovat život dítěte s ADHD, jeho výchovu a vzdělávání. Patří mezi ně

- ▶ **Poruchy pohybové koordinace** Projevují se nápadnou neobratností, nešikovností dítěte. Děti jsou neohrabané, často něco rozbijí, do něčeho vrazí. Dělá jim potíže složitější motorický úkon jak v rámci jemné motoriky (jako například psaní, kreslení, zavázání tkaniček), tak i hrubé motoriky (jako například hod míčem na cíl, jízda na kole). Tato porucha se nazývá specifická vývojová porucha motorické funkce.
- ▶ **Specifické poruchy učení** Jedná se o poruchy školních dovedností, které se projevují neschopností nebo sníženou schopností číst, psát nebo počítat, která není způsobena sníženým intelektem. Řadíme mezi ně dyslexii (porucha čtení), dysgrafii (porucha psaní), dysortografii (porucha pravopisu), dyskalkulii (porucha matematických funkcí). Ve spojení s ADHD potom mohou tyto poruchy velmi znesnadňovat školní úspěšnost dítěte.
- ▶ **Poruchy chování** Projevují se opakovaným a přetrvávajícím agresivním, asociálním nebo vzdorovitým chováním, které neodpovídá danému věku, má trvalejší ráz. Mají různé závažné projevy od porušování pravidel, výbuchů zlosti, lhaní, rvaček, ke krádežím, šikaně, agresivitě, záškoláctví, žhářství, krutosti ke zvířatům nebo útekům z domova. Mohou vyústit až do delikvence, užívání drog a antisociálního chování. Další přidruženou poruchou je porucha opozičního vzdoru manifestovaná vzdorovitým, odmítavým chováním, neposlušností, nepřijímáním autorit.
- ▶ **Poruchy emocí** Ve zvýšené míře se u těchto dětí vyskytují deprese a úzkosti. Příčinou může být i to, že jedinci s ADHD se kvůli své poruše častěji

setkávají s odmítnutím, neúspěchem, konflikty ve vztazích, které působí frustraci, snížené sebevědomí, přecitlivělost a následně depresi nebo úzkost.

- ▶ **Tikové poruchy** Projevují se bezděčnými, opakovanými, bezúčelnými pohyby (např. mrkání, otevírání úst, obličejové grimasy, škubání rameny) nebo zvuky (syčení, posmrkávání, pokašlávání). Tik není ovlivnitelný vůlí, může však být potlačen na určitou dobu, objevuje se více ve stresových situacích.
- ▶ **Poruchy spánku** Řadíme mezi ně neochotu včas ulehnout ke spánku, tendence k pozdnímu usínání, dlouhé usínání, opakovaná noční probouzení. Spánek je neklidný a celková doba spánku je kratší. Spánkové poruchy mohou zhoršovat příznaky ADHD.

## ZMĚNY PROJEVŮ S VĚKEM

ADHD je vývojová porucha, to znamená, že se její projevy s vývojem jedince mění. Do puberty příznaky ADHD přetrvávají u zhruba poloviny případů, ve 30–50 % případů se určité symptomy objevují i v dospělosti.

### Novorozenec, batole

V nejtětlejším věku se porucha projevuje nápadně nepravidelným režimem spánku, bdělosti a přijímání potravy. Děti jsou zvýšeně dráždivé, často křičí, mohou mít otočený spánkový rytmus: ve dne spí, v noci jsou vzhůru.

### Předškolák

V předškolním věku se již projevují symptomy hyperaktivity – dítě je zvýšeně pohyblivé, impulzivité – má často sklon k podrážděnosti, k výbuchům hněvu a neposlušnosti, i poruch pozornosti – nedokáže vydržet u hry, přebíhá, přelétává pozorností z věci na věc, z činnosti na činnost. Velkým zlomem je vstup do mateřské školy, kdy se dítě (často neúspěšně) střetává s nutností podrobit se řádu a autoritě a potřebou dodržovat pravidla.

### Školák

Nástup do školy klade na školáka s ADHD ještě větší nároky než docházka do předškolního zařízení. Kromě respektování řádu, pravidel a autority, které

dělá těmto dětem potíže, je ve škole náhle podstatně omezena volnost pohybu a očekává se schopnost delší dobu v klidu soustředit pozornost na výuku. Školáci s ADHD mají problémy jak s udržením pozornosti a motorického klidu v hodinách a s posloucháním příkazů učitelů, tak s navazováním vztahů se spolužáky. Školní období je tak velmi obtížné nejen pro jedince s ADHD, ale také pro celou rodinu dítěte, která spoluprožívá jeho neúspěchy. Náročnost tohoto období mohou ještě zvýšit přidružené poruchy – v 60 % se přidávají specifické poruchy učení, ve 30–50 % poruchy chování.

## Adolescent

V období adolescence zpravidla ustupuje do pozadí nejnápadnější projev ADHD, tedy hyperaktivita projevovaná motorickým neklidem. Zůstávají však pocity neklidu, nervozita, odpor k sedavým aktivitám, nepříjemné pocity spojené s aktivitami, kdy je omezen pohyb. Impulzivita a poruchy pozornosti se projevují stále. Impulzivita může vést k různým druhům rizikového chování: nadměrné požívání alkoholu, kouření, experimenty s drogami, nevázané sexuální chování, riskantní řízení motorových vozidel, sklon zkoušet bez rozmyslu adrenalinové zážitky, které mohou končit nehodou a úrazem. Snadno se stávají členy různých part a jsou rizikovou skupinou pro vznik delikventního chování.

Obtíže se objevují také ve studiu, při přechodu na střední školu. Častěji než běžná populace jsou ze školy vyloučeni nebo opakují ročník. Často končí na nižších typech škol, přestože jejich studijní předpoklady jsou vyšší. Problémy mají také se vstupem na trh práce.

## Dospělý

Dospělý jedinec se většinou naučí některé projevy ADHD určitými strategiemi kompenzovat a vůlí kontrolovat, takže nejsou pro okolí tolik zjevné. Přesto se mohou objevit stále příznaky roztěkanosti, nepozornosti, ztrácení věcí, neschopnost organizovat si čas a prostor, ale také závažnější projevy jako sklony k závislosti na alkoholu, drogách, sklony k riskantnímu chování například při řízení motorových vozidel. Problémy činí také přidružené poruchy emocí, deprese, úzkostné poruchy atd.

## ZPŮSOBY LÉČBY ADHD

ADHD je ovlivnitelná léčbou. Ideálně se využívá kombinace různých léčebných přístupů individuálně podle rozsahu a hloubky projevů poruchy. Jedná se o léčbu režimovou, psychoterapeutickou, farmakologickou. Na léčbě se tedy podílí tým odborníků a zainteresovaných osob (dětský psychiatr, psycholog, speciální pedagog, rodiče, učitelé). Spolupráce všech je velmi důležitá.

- ▶ **Léčba režimová** Jde o soubor opatření v denním režimu dítěte, která vedou k lepšímu zvládnání situací jak doma, tak ve škole. Na těchto opatřeních by se měla podílet celá rodina a učitelé. Rodiče se učí novým výchovným postupům, nastavuje se motivační systém odměn. Ve škole se upravují podmínky výuky žáka s ADHD (pracovní prostředí, hodnocení práce, přítomnost asistenta, spolupráce s rodiči).
- ▶ **Léčba psychoterapeutická** Psychoterapeut pomáhá dítěti i rodičům trénovat žádoucí chování a zvládnání situací, které jsou pro děti s ADHD náročné. Pracuje také se sebevědomím dítěte, které bývá v souvislosti s projevy ADHD a reakcemi okolí na ně sníženo. Děti se pod vedením psychiatra nebo psychoterapeuta učí účinně komunikovat s okolím, zvládat svoje emoce (vztek, agresi) a také relaxovat.
- ▶ **Léčba farmakologická** Farmakologickou léčbu není nutné nasazovat u všech dětí s diagnostikovaným ADHD. V lehčích případech stačí léčba režimová a psychoterapeutická. K léčbě ADHD se využívají léky, které ovlivňují v mozku ty oblasti a děje, které jsou v nerovnováze (jedná se o systémy neuropřenašečů dopaminu a noradrenalinu). Nepoužívají se léky tlumivé, naopak jednou z možností jsou stimulantia (např. lék Ritalin nebo Concentra), která pomáhají nabudit mozek tak, aby byl schopen se soustředit a zbavit se vnitřního neklidu. Léčba vede ke zlepšení příznaků u 70–80 % jedinců. Z nestimulačních léků se předepisuje lék Strattera s účinnou látkou atomoxetinem, který také nemá tlumivé účinky, ale stejně jako stimulantia upravuje mozkovou aktivitu určitých oblastí.





- Zkus si představit konkrétní dítě s ADHD z tvého oddílu a zamysli se, jaké má přednosti, co mu jde dobře a s čím naopak mívá potíže.



## ŠKOLNÍ DEN S TEREZOU

*Pokusím se popsat jeden den učitele, který má ve třídě žáka s výraznou ADHD. A to je, přátelé, téměř každý učitel, neboť děti s toutle diagnózou přibývají. Je to dáno zlepšující se diagnostikou, nebo stále výraznějšími vlivy z domova, jako je neustálé sledování televize nebo nejistí a neurotičtí rodiče? Učitelé o tom u oběda často debatují, ale ve skutečnosti to nikdo vlastně neví. Mít třídu bez „ádéhádáka“ je nesplnitelný sen každého unaveného pedagoga. Jak už vyplývá ze samotného názvu syndromu, postrádá takové dítě právě ty dovednosti, kterých se v našich školách pořád ještě cení nejvíce: dávat pozor, soustředit se a nerušit. Přesně tohle totiž dítě – řekněme mu třeba Terezka – nedokáže. Pojďte se sami podívat.*



*Mezi dvaceti žáky šesté třídy je Tereza jednoznačně nejvýraznější. Chytrá, hezká holka s bystrými očima, které ovšem přímo vidíte vždy jen na pár vteřin, než si najdou zase jiný cíl. Terka má štěstí – na rozdíl od skoro poloviny svých kolegů s ADHD nemá žádnou poruchu učení jako třeba dysgrafii nebo dyslexii. Učení by jí tedy nemělo dělat žádná potíže, kdyby... kdyby pro ni bylo možné aspoň tři minuty se soustředit. Zdá se ale, že to zatím nezvládne.*

*Začne se hlásit ještě dřív, než se posadí do lavice. Budu ji zatím ignorovat – už aspoň stokrát jsme si vysvětlovali, že hodina začíná pozdravem. Pozdrav, zápis... už ji to přešlo? Nepřešlo. Ach jo. Tak do toho. Copak, Terko? Překvapeně kouká na svoji ruku, zapomněla už, že se hlásí. Váhá. Zdá se, že už ani neví, co vlastně chtěla. Dobrá, začneme. Nebo ne?*

*„Pane učiteli, proč jste mě nevyvolal? Teď jsem to kvůli vám zapomněla!“*

*„Promiň, Terko, nešlo to. Zkus si vzpomenout a přihlas se později.“*

*Než jsem to dořekl, Terce se zaleskly oči a otočila se dozadu. Je jasné, že tu druhou větu už neslyšela. Vždycky je to stejné: neptá se, aby něco zjistila. Vždycky se za tou otázkou skrývá něco jiného: často výčitka, někdy provokace...*

*Zkusíme začít s výukou. Práce ve skupinách – aha, starý problém. S Terezou nikdo nechce do skupiny. Což mě šťve, měli by ji tolerovat, ale zároveň je chápu. Je těžké se s ní dohodnout, kazí práci skupině. Je inteligentní, ale nesrovná se se spolužáky. Přiděluji ji ke skupině, kde vidím schopného organizátora, a v duchu se mu omlouvám – už zase. Bude to mít*

těžké, protože ač jsem pokyny vysvětlil dvakrát, vím, že Terka je neslyšela vůbec. V půli výkladu se dokonce bez varování zeptala: „Pane učiteli, nevíte, co bude dneska k obědu?“ Udržel jsem se a zpražil ji jen očima, čas běží. A tak je teď na skupině, aby si poradila. Raději se budu motat kolem nich. Dobře dělám, mají potíže. Tereza se nejprve vrhne do práce, ale sotva narazí na odlišný názor spolužáků, okamžitě se urazí. Dřepnu si k lavici a vysvětluju jí potichu, v čem dělá chybu. Klidně můžu – dávno nevnímá práci zbytku skupiny. Řeším pořád stejnou hádanku: jak smrsknout vysvětlení složitých mezilidských vztahů do třiceti sekund. Víc nemám ani náhodu – Terka mě déle nevydrží poslouchat. Jako obvykle se mi to nedaří. Po první větě Terka vyskočí, ukazuje přes třídu a křičí:

„Podívejte! On se taky hádá! Jemu nic neřeknete, pořád nadáváte jenom mně! Jenom já jsem asi největší p... z celé školy, že jo?“

A já, máme problém. Mám Terku rád a její výbuch – ostatně vůbec ne první – se mě fakt nedotkl. Jenže. Celá třída čeká, co udělám. Sprostá slova, a dokonce v přítomnosti učitele, to je tady dost přísné tabu. Ach jo. Kdyby už byli trochu starší, vysvětlím jim postupně, že na každého je třeba brát jiná měřítká, a není to nespravedlivé. Šestáci na to ale většinou ještě nemají, nepochopí to. Vstanu a říkám klidně: „Terezo, přijď po hodině za mnou. Teď pracuj.“

Rozplácě se. Všichni jí ubližují, nejvíc já. Dá mi to ještě mockrát najevo. Na pracovním listě napíše ve svém podpisu písmenko A tak, aby přesně a nepochybně ilustrovalo právě ten vulgarismus, kterým se před chvílí označila. Horečně vymýšlím, co jí po hodině povím a jestli mi projde, když jí tentokrát ještě nedám napomenutí třídního učitele. Musím šetřit municí, protože Terka je schopná dohrabat se za čtvrt roku ke dvojce z chování, což by jen potvrdilo její teorii o tom, že je nejhorším člověkem na planetě. K tomu ji nesmím dotlačit, už proto, že pak tu s ní nevydrží nikdo. Věc se ovšem rychle roznese – ve sborovně mě čeká boj. Jsem opravdu moc měkkej? Nemýlím se? Nemám jí to prostě napálit?

Večer mi Terka po facebooku pošle několik vtípů a vesele chatuje. Už o ničem neví, z jejího pohledu se nic nestalo. Nabízí mi na druhý den pomoc se stěhováním třídy, přijde prý moc ráda. Doma už si to dohodla. To prý mi chtěla dneska říct, jak jsem jí hned nedal slovo. Že se stěhuje, vědí všichni. Tereza se nabídla jako jediná. Ach jo.

Je mi líto, že škola Terce a jí podobným nedává skoro žádnou šanci. Neumějí prostě fungovat v jedné lati s ostatními. Jasně, naučit by se to měli. Jenže až příliš často přitom získají dojem, že jsou nemožní, hloupi, zlí. A často se takovými i stanou. Nevím, co je správně. Tolik let je potkávám – a pořád nevím.

— Ondřej Balík



## 2. Zásady ve výchově dětí s ADHD

### ŘÁD A HRANICE, DŮSLEDNOST



Oddíl vyrazil na výpravu a Tomáš mluví sprostě. Vedoucí ho napomenul, ale on v tom pokračuje. Napomeno ho znovu, zas bez efektu. Vedoucí pak radši rezignuje a dělá, že sprostá slova jakoby neslyší.

Dětem s ADHD chybí „vnitřní řád“, jsou roztěkané, neukázněné, těžko se jim reguluje vlastní chování a špatně v sobě hledají nějakou stálost, stabilitu. Proto jim velice pomůže, když jim řád dodáme zvnějšku. Pevné a srozumitelné hranice a pravidelný režim přinesou do jejich světa trochu jistoty a potřebné stability. Ustaní jim to orientaci ve světě i v sobě.

V prostředí oddílu tak můžeme nastavit pravidelný režim schůzky, který budeme na běžných schůzkách dodržovat (např. přivítání, pokřik, krátká zahřívací hra, téma schůzky, hra, čas na stezky, hra, zhodnocení, rozloučení, pokřik). Pokud jedeme na výpravu či tábor, u snídane se můžeme seznámit s plánem dne.

Nemusíme prozradit všechna překvapení, stačí jen rámcově sdělit a ideálně i napsat/nakreslit a viditelně vyvěsit.

Do pravidelného režimu vložme drobné rituály – věci, které děláme vždy stejně (pozdrav, způsob dělení na družstva, písnička před jídlem, vyhlášení výsledků apod.). Ačkoli se nám to jako vedoucím může zdát stereotypní a nudné, děti to ocení, protože jim to dává pocit jistoty a bezpečí.

Aby měl stanovený řád své pozitivní účinky, musí se samozřejmě dodržovat. Pokud máme režim, ale každou schůzku v něm děláme změny či výjimky, fungovat nebude. Jistě, občas chceme podniknout něco mimořádného (i zde ale může být pravidelnost – např. každá první schůzka v měsíci je mimo klubovnu: kultura, plavání atd.) nebo jsou nezbytné změny programu. Děti s ADHD změny zpracovávají obtížněji, proto jim je vysvětlíte v klidu a ponechte jim čas, aby změnu vstřebaly. Nezapomeneme určit nový řád, který bude platit. *(Např. dnes jsme měli jít plavat, těšili jsme se, ale ostatní vedoucí jsou nemocní a sám vás všechny neohlídám. Chápu, že vás to mrzí, mě taky, ale plavání přesuneme na příští měsíc a dnes půjdeme do muzea tramvaj. Kdo z vás viděl někdy historickou tramvaj?)*

Jak už bylo psáno výše, děti s ADHD potřebují hranice pro své chování. Samy je totiž opravdu často neznají ani necítí, a tak jim prospěje, když jim mantinely přehledně stanovíme. Vytyčené hranice musejí být pevné a srozumitelné – dítě musí dobře rozumět tomu, jaké chování se od něj očekává a kdy naopak překračuje domluvená pravidla.

Když se děti mají snažit stanovené hranice dodržovat, je potřeba, aby je přijaly za své. Proto doporučujeme: vytvořte si vaše oddílová pravidla společně s dětmi. Děti jistě přijdou na to, jaké chování se jim líbí a co jim/oddílu naopak vadí. Volme taková pravidla, která děti mohou dodržet – myslíme na to, že jako vedoucí pak budeme dbát na jejich důsledné dodržování. Tedy upřednostněme spíše zásadní témata (např. k dětem se chovám přátelsky, neubližuji jim) než taková, která děti pravděpodobně stejně nebudou zvládat (např. na schůzkách mluvíme tiše).

Pravidla by měla být konkrétní a stručná, co do počtu i formulace. Pokud to jde, formulujme je pozitivně, aby vyjadřovaly nejen chování, které si nepřejeme, ale také chování, které očekáváme (např. „Na schůzce mluvíme slušně, nepoužíváme sprostá slova“ místo jen „Nepoužíváme sprostá slova“). Smluvená pravidla by měli všichni členové odsouhlasit a také se společně můžete domluvit

na důsledcích za jejich porušení. Sepsaná pravidla vyvěsíme na dobře viditelném místě a podle potřeby si je s dětmi opakujeme, aby je měly v živé paměti.

Na ztišení dětí se dobře osvědčilo pravidlo zvednuté ruky. Vedoucí zvedne ruku v pěst nad hlavu a každý, kdo tento signál vidí, udělá hned totéž. Zároveň platí, že kdo má zvednutou ruku, nemluví. Na jeden signál se tak oddílem začne šířit ticho jako lavina a vedoucí má prostor říct, co potřebuje.

Aby stanovený řád a pravidla fungovaly, musí být důsledně dodržovány. To přináší vedoucím práci navíc a zvláště zpočátku to stojí opravdu hodně energie, ale rozhodně se to vyplatí. Snažíme se o taktní a nenápadnou, ale důslednou kontrolu (vedoucí např. nakoukne do koupelny, zda si dítě opravdu čistí zuby, jak ho poslal, příp. mu to taktně připomene; nemusí se ho před ostatními dětmi několikrát ptát a upozorňovat na to). Důslednost vede k postupnému zautomatizování a zvnitřnění činností a pravidel, které děti budou schopny dodržovat čím dál víc samy od sebe.

Jsmo s oddílem na výpravě a Tomáš mluví sprostě. Vedoucí ho napomenul, ale on v tom pokračuje. Vedoucí se odkáže na oddílová pravidla, ve kterých je slušná mluva zakotvena a vyžaduje po Tomášovi jejich dodržení. Kdyby Tomáš přesto pokračoval, vedoucí jej na chvíli oddělí od kolektivu, aby jeho vulgarismy nikdo neposlouchal a aby se stranou od ostatních trochu zklidnil.



## KLIDNÉ JEDNÁNÍ, TRPĚLIVOST, POCHOPENÍ

Tomáš nemůže najít botu a obviní Jirku, že mu ji schoval. Jirka se brání, strhne se bitka, řev, nadávky. Vedoucí v tu chvíli přijde, začne na kluky křičet, odtrhne je od sebe a za nekomarádské chování jim vyčíní.



Děti s ADHD často jednají výrazně impulzivně. Celkem běžný podnět, např. někdo prochází kolem a zavadí o dítě ramenem, tak může skončit výbuchem hněvu, kdy nekontrolují své chování a konflikt je na světě. K podobným situacím dochází poměrně často a jsou velmi stresující pro dítě s ADHD, vedoucího i ostatní děti. Sám vedoucí je z takového konfliktu přirozeně napjatý, chce rychle zareagovat a konflikt ukončit, aby opět zavládla pohoda, ve které je nám dobře.

Ale pozor, rychlé a prudké snahy o nastolení klidu většinou nepomáhají. Dítě s ADHD, které celou věc vnímalo jako velkou křivdu a reagovalo zběsile, se pak samo zmítá ve svých emocích, v konfliktu se nevyzná, je zmatené a podrážděné. Když vedoucí zůstane klidný a stabilní, ukazuje dítěti, že on situaci ustojí, on si s tím poradí, že to prostě zvládnou. Dítě tak může cítit tolik potřebnou jistotu a bezpečí, a to mu pomůže ke zklidnění.

Když naopak začneme na dítě v takové chvíli křičet, ještě víc ho vyděsíme a popíchneme k dalšímu běsnění. O tělesných trestech ani nemluvě.

Klidný přístup zároveň umožňuje podívat se pak již s odstupem na celou konfliktní situaci znovu a reflektovat ji. Vedoucí si může s dítětem promluvit o tom, co ho tak rozzuřilo, jak se pak zachovalo, proč to nebylo správné řešení, jak by to příště mohlo vyřešit lépe, jak to teď může napravit. Toto zpětné uvědomění může vedoucímu přinést cenné informace a lepší pochopení dítěte (co se mu honí hlavou, co ho dráždí apod.), ale především je velmi prospěšné pro dítě samotné. Učí se porozumět samo sobě a hledat cesty, jak své impulzivní reakce lépe řídit. Samozřejmě dítěti nestačí uvědomit si to jednou a pak být jako vyměněný, spíš je to běh na dlouhou trať, kdy se budeme opakovaně vracet ke stejným momentům. A to vyžaduje dávku trpělivosti.

Na trpělivost vedoucího jsou při práci s dětmi s ADHD kladeny velké nároky. Potřebujeme ji nejen při řešení stále se opakujících konfliktů, ale i v mnoha jiných situacích. Děti s ADHD mají potíže se soustředěním, proto občas nedoposlechnou všechno, co jim vedoucí říká, nenajdou všechny své věci, když se balí, zapomenou přinést, pro co jste je poslali.

Musíme si v takové situaci uvědomit, že to nedělají proto, aby nás naštvaly a potrápily, ale prostě proto, že neumějí zaměřit svou pozornost na to, co je důležité, a udržet ji tam. I když se jedná o věci, které jsme s dítětem probrali už stokrát, některé prostě ze své vůle neumí změnit. Je dobré pochopit, které věci to jsou, a kvůli nim se na dítě nezlobit. Vedoucí tedy s pochopením několikrát zopakuje stejné pokyny, dopřeje dost času na balení a hledání ztracených bot i kartáčků, zopakuje, dopřeje čas, zopakuje. Chce to dost času a trpělivosti, vedoucí se přirozeně může začít cítit vyčerpaný, leze mu to na nervy. Proto pokud máte možnost, tak se v přímém vedení dítěte s ADHD s ostatními vedoucími prostrádejte.

Klidem a trpělivostí dítěti ukazujeme, že ho máme rádi a že jej nezatrácujeme pro jeho potíže. I když nás něco opravdu naštvě, neměli bychom svůj vztek

směřovat proti dítěti jako takovému (např. jsi neposlušný, nepořádný), ale negativně se vymezit jen k tomu projevu špatného chování (např. to poslouchání ti nejde). Špatné chování je odsouzeno, ale dítě ne – to máme stále rádi, táhneme s ním za jeden provaz a společně se snažíme, aby své chování zvládalo lépe. Tím se také vytváří důvěryplný vztah mezi dítětem a vedoucím, čímž je pak dítě spíš motivováno se snažit a vedoucího poslouchat.

V neposlední řadě slouží klidné jednání, trpělivost a laskavost i jako příklad pro chování všech dětí, kterým jsme vzorem.



Tomáš nemůže najít botu a obviní Jirku, že mu ji schoval. Jirka se brání, strhne se bitka, řev, nadávky. Vedoucí v tu chvíli přijde, obhlédne situaci, odtrhne kluky od sebe a klidným hlasem se zeptá, co se dělo. Vyslechne obě strany, vyjádří pochopení pro Tomášovy pocity a později s ním zkusí vymyslet, jak by příště podobnou situaci mohl zvládnout lépe.

## POSILOVÁNÍ ŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ



Vedoucí vysvětluje odpolední aktivitu. Nechce, aby u toho Tomáš řádl, tak ho pěkně od začátku důsledně usměřňuje: „Tomáši, nevrť se! Poslouchej pořádně! Kde máš ty ruce? Koukej se na mě!“

Pro dobré pochopení této zásady si vysvětlíme mechanismus posilování a vyhasínání. Jedná se o teorii učení, která říká, že když nějaké chování vyvolá reakci okolí (ať už pozitivní nebo negativní), posiluje se. Zatímco chování, na které žádná reakce nepříjde, má tendenci vyhasínat. V praxi to znamená, že když dítě udělá něco správného a vedoucí tomu věnuje svoji pozornost (pochvala, odměna), dítě příště takové chování rádo zopakuje a postupně si jej může zafixovat. Stejně tak když dítě udělá něco špatného a vedoucí na to výrazně reaguje (pokárání, křik), toto nežádoucí chování se díky věnované pozornosti taky posílí a postupně zafixuje. Proto je nejlepší nereagovat na chování, jehož opakování dítětem není žádoucí, a neposilovat je tak naší pozorností, aby se dítěti „nevyplatilo“ a postupně vymizelo, vyhaslo.

Někdy je těžké všimnout si třeba maličkého úspěchu, pěkného chování nebo dokonce jen chvíle, kdy dítě zrovna nezlobí tolik jako obvykle. Rozhodně se ale vyplatí takové momenty vyhledávat a věnovat jim pozornost, uznání a pochvalu.



Nevěnujte se dítěti jen tehdy, když ho potřebujete usměrnit, ale právě hlavně ve chvílích, když zrovna nezlobí. Jednak tím posilujete žádoucí způsoby jeho chování a také prožijete příjemné společné chvíle, které posílí důvěru mezi vámi.

Při výchově dětí s ADHD se s úspěchem mohou použít různé systémy hodnocení chování. Např. dítě má svůj notýsek a za každou schůzku může dostat až tři body za pěkné chování; určitému počtu nasbíraných bodů pak odpovídá nějaká lákavá odměna (např. být kapitánem družstva, sladkost). Někdy mají děti nějaký podobný systém zavedený doma, v tom případě se domluďte s rodiči a zapojte se do něj.

Nežádoucí chování dítěte je lepší spíš ignorovat, samozřejmě pokud to jde a nehrozí katastrofa. Pokud je nutné chování dítěte usměrnit, pak to zkuste způsobem, který problémovému chování věnuje co nejméně pozornosti. Tedy žádný divadelní výstup, ale stručně, klidně, nenápadně. Pomáhají i jiné signály než verbální. Může fungovat výrazná a jasná gestikulace nebo tělesný kontakt. Zkuste třeba položit ruku na rameno, chytit za ruku a odvést stranou nebo navázat oční kontakt a ukázat na vyvěšená pravidla. Věčného napomínání jsou totiž děti už přesycené a moc to nefunguje. Zároveň vaše nenápadná reakce neruší ostatní děti.

Nejlepší ovšem je zkusit negativnímu chování úplně předejít. Včas si všimnout, že už je dítě unavené, rozrušené a vložit nějakou odpočinkovou aktivitu, např. rychlou a dobře známou hru pro celou skupinu, nebo jen dítě s ADHD nechat proběhnout.

Jako shrnutí této zásady nám poslouží zlaté vychovatelské pravidlo uznávaného dětského psychologa prof. Matějčka: „Zařídít věci tak, aby je dítě udělalo dobře a my je za to mohli pochválit. Nepřipustit však, aby udělalo něco špatně a my je za to museli trestat.“

Vedoucí vysvětluje odpolední aktivitu. Ví, že Tomáš se neumí dobře soustředit, tak si ho od začátku víc všimá. Posadí si ho vedle sebe a když se začne vrtět a sledovat něco jiného, jemným dotekem ho přivede zpět k tématu. Dává mu kontrolní otázky a průběžně jej chválí, jak pěkně dnes dává pozor.



## ROZVÍJENÍ DOBRÝCH STRÁNEK, PROŽITÍ ÚSPĚCHU



Vedoucí plánují výlet a rozmyšlí, jak dětem rozdělí úlohy. Tomášovi nesvěří radši nic, protože to stejně nezvládne a bylo by z toho víc škody než užítku. I v průběhu akce vybírají, kdo uvarí oběd, kdo sesbírá fáborky, kdo umyje nádobí, ale Tomáš to nebude, protože se prostě na nic nehodí.

Své sebevědomí a sebedůvěru si zvláště v dětském věku vytváříme podle toho, jak na nás reagují ostatní lidé. Jedná se především o lidi z nejbližšího okolí – jak nás přijímají, jak hodnotí naše projevy, co oceňují, co odmítají atp.

Děti s ADHD se kvůli své impulzivitě a nepozornosti setkávají často s negativními reakcemi a odmítnutím. Častěji než jejich klidní a pozorní vrstevníci slyšávají: „Ne, tohle nedělej, přestaň, špatně, zase jsi to pokazil, nech toho, neumíš se chovat.“ Ale každé dítě, i jako dospělí to jistě známe, potřebuje od druhých slyšet uznání a cítit, že jej ostatní berou, mají jej rádi, že je v něčem dobré a tím může být ostatním prospěšné.

Jako vedoucí mějme toto na paměti a nechme děti zažívat úspěch a přijetí. A u dítěte s ADHD, které je z důvodu svých potíží v některých oblastech často neúspěšné, se o to snažme ještě víc. Svým přístupem mu dávejme najevo, že jej máme rádi a že nás zajímá. Věnujme mu svou pozornost, nechme ho vyprávět, zajímejme se o ně. Může být těžké, najít silné stránky dítěte a oblasti, ve kterých by mohlo vynikat, ale když se nám to podaří, bude to mít pro dítě velký význam. Ptejte se dítěte i rodičů, všimněte si jej a určitě najdete nějakou schopnost nebo zájem, ve kterém je dítě dobré a může si zažít úspěch. Dokonce můžeme takové situace sami vytvářet – zadat mu úkol nebo funkci, kterou dobře zvládne, např. „ty dobře běháš, půjdeš první a budeš hledat turistické značky“, „ty jsi rychlý jako blesk, sesbíráš prosím v klubovně papírky“. Pak dítě samozřejmě nezapomeneme pochválit, ocenit. Všechny naše pochvaly fungují nejen jako podpora pozitivního sebehodnocení dítěte, ale také jako motivace do dalšího snažení.

Prožitý úspěch dítěte posílíme tím, když jej budeme sdílet s více lidmi. Nešetřete proto s pochvalou před ostatními dětmi v oddíle (ovšem přiměřeně a přirozeně, aby ostatní děti neměly legraci z toho, že někoho stále a dramaticky chválíte třeba jen za zavázání tkaniček, a nevedlo to vůči takovému dítěti spíš k posměchu). O dobře zvládnutých situacích a úspěších se za přítomnosti dítěte zmiňte také rodičům. Nejenže opět pochválíte dítě, ale potěšíte také rodiče, kteří bývají

bohužel zvyklí poslouchat z úst vychovatelů a učitelů spíš samé stížnosti. Když slyší, že jejich dítě např. schůzku dobře zvládlo a nepůsobilo to problémy, získají k vedoucím důvěru, že jejich dítě máji rádi a zvládnou ho.

Přes všechno úsilí se pravděpodobně nevyhneme situacím, ve kterých dítěti s ADHD oproti většině něco nepůjde, bude se projeovat rušivě, bude neúspěšné.

Důležitá zásada při výchově všech dětí je nesrovnávat je mezi sebou navzájem. Každý z nás má jiné možnosti a schopnosti, a proto nelze všem měřit jedním metrem. K takovému přístupu povedeme i děti v oddíle. Děti jsou velmi háklivé na spravedlnost („proč on může, když já ne?“, „on je větší, to je nefér“) a právě to jim musíme vysvětlit a naučit je, že když má někdo v nějaké oblasti menší nadání/schopnosti, je spravedlivé, že mu třeba vedoucí víc pomůže nebo že dostane nějakou výhodu, aby se dostal na podobnou startovní čáru jako ostatní.

A jak jinak se dá předcházet neúspěchům dítěte?

Nezaměřujme všechny aktivity a hry v oddíle jen na jednu dovednost (např. jen vědomostní soutěže, jen hry na rychlost), ale naopak střídat různorodé typy a oblasti, aby občas mohl v něčem vyniknout každý.

Hrajme s dětmi i takové hry, ve kterých o úspěchu nerozhodují schopnosti hráče, ale náhoda.

Zařadme do programu také aktivity, kdy se nepoměřují úspěchy hráčů mezi sebou, ale výsledky jednoho hráče s jeho vlastními výsledky z minula. Tedy nejde o to, o kolik jsem horší/lepší než ostatní děti, ale o to, jak jsem se sám od posledně zlepšil.

Obecně pak neklademe velký důraz na výkon, ale spíš na snahu dětí a hlavně na požitek ze hry, na společně strávený čas při aktivitě, na legraci a pocit pohody.

Vedoucí rozdělují dětem funkce v oddíle. Mají zkušenost, že Tomáš většinu věcí nezvládne. Zároveň si ale uvědomují, že i on potřebuje v něčem vyniknout a uspět. Proto mu vymyslí úkol, který může dobře zvládnout. Pak ho za něj pochválí.





## UMOŽNĚNÍ ODREAGOVÁNÍ, ODPOČINKU

Děti sedí u stolu a vystřihují vánoční přání. Tomáš už se vrtí, začíná zlobit. Ale na přání je ještě třeba dokreslit hvězdu a napsat text, proto se vedoucí snaží Tomáše zklidnit a práci se všemi dokončit.

Jedním z hlavních projevů ADHD je porucha pozornosti. Dítě se nevydrží dlouho soustředit, po chvíli už nemůže, cítí vnitřní napětí (proto začíná vyrušovat, zlobit) a potřebuje si odpočinout, to napětí uvolnit. Doporučuje se v programu střídat různorodé činnosti, aby se mozek neunavoval jednostranným zaměřením. Zároveň to ale neznamená střídat rychle, začít dělat něco jiného každých deset minut, protože dítěti s ADHD většinou chvíli trvá, než pozornost vůbec zacílí. Spíš jsou vhodné kratší úkoly s dostatkem času na splnění.

Program náročnější na soustředění prokládáme aktivitami, při kterých děti mohou své napětí uvolnit, dát mozku odpočinout. Zvláště vhodné jsou kratší pohybové hry, které jste již několikrát hráli a děti je dobře znají. Nemusíte zdlouhavě vysvětlovat pravidla a jde se rovnou na věc (inspiraci najdete v samostatné kapitole 4. Hry vhodné pro děti s ADHD na stránce 42), děti se vyběhají, uvolní napětí, odpočinou si a jsou připraveny zas se chvíli soustředit na další program.

Když jsou ostatní děti zaujaté programem a ještě se dobře soustřeďují, jen dítě s ADHD je už roztěkané a nemůže, nechte jej to napětí vybit místo rušením pozitivním způsobem. Můžete mu zadat nějaký jiný krátký úkol („doběhni prosím pro lano“, „můžeš sundat obrázky z nástěnky“) nebo prostě nechat proběhnout („vidím, že už nemůžeš, dej si pauzu, proběhni se, odpočiň si a za 5 minut tě zavolám“). Důležité je poznat včas tu chvíli, kdy už dítě ztrácí pozornost a dřív, než začne zlobit, jej nechat takto odpočinout (vyhnete se napomínání a negativní pozornosti).

Na výpravách a táborech je potřeba u dětí s ADHD dbát na odpočinek. Není to tak, že by měly víc energie než ostatní děti, ale spíš v sobě mají jakýsi vnitřní neklid a nedokážou své tělo a impulzy udržet pod kontrolou. To se projevuje právě rychlými a zbrklými pohyby, hyperaktivitou.

Proto není řešením snažit se jejich hyperaktivitu vybit: po celodenním běhání nepadnou v klidu do spacáku, ale naopak únavou a přetažením se projevy ADHD ještě zhoršují. Spíše se snažíme zařadit chvíle aktivního odreagování (jednoduché a známé běhací hry) nebo relaxační aktivity a zajistit dítěti dostatečně dlouhý

a kvalitní spánek. Před spaním se dítě snažíme přivést ke klidu (četba, rituál) a v noci zbytečně nebudíme. Je dobré poradit se s rodiči, jaké spací návyky dítě má a jestli zvládne buzení a opětovné usnutí (např. na noční hru).

Děti sedí u stolu a vystřihují vánoční přání. Tomáš už se vrtí, začíná zlobit. Ale na přání je ještě třeba dokreslit hvězdu a napsat text. Nedá se nic dělat, tlumit napětí u dětí s ADHD nemá smysl, tak vedoucí pošle Tomáše přinést ze zahrady pár podzimních listů na nástěnku a jsou domluveni, že pak se vrátí ke své práci a dodělá ji.



## POSKYTOVÁNÍ PŘIMĚŘENÝCH PODNĚTŮ

Vedoucí vysvětluje hru: „Půjdeme na hřiště, vezměte si šátek a tužku, pak se rozdělíme do trojic a zahrajeme si hru na body.“ Na hřišti se diví, že Tomáš nic nemá a zmateně běhá kolem.



Porucha pozornosti u dětí s ADHD nespočívá jen v délce doby, po kterou je dítě schopno se soustředit, ale také ve schopnosti přesně ji zaměřit. Tedy ze všech podnětů, které z okolí přicházejí, si vybrat právě ten, který je důležitý (např. hlas vedoucího, který vysvětluje pravidla hry), a ostatní nedůležité podněty jakoby odfiltrovat, nenechat se jimi rušit (např. troubení pod okny, zajímavý obrázek na tričku kamaráda, kolem poletující moucha).

Dítě s ADHD si většinou neumí vybrat, na co je třeba se soustředit, a tak vnímá vše. Samozřejmě to dost dobře nejde, dítě je z toho unavené a důležité informace mu stejně unikly.

A jak můžeme dítěti pomoci zaměřit pozornost správným směrem?


Zkusíme odstranit některé rušivé podněty, např. pravidla hry nebudeme vysvětlovat uprostřed všeobecného dění na táboře, ale stranou v klidném prostředí. Dítě si můžeme posadit vedle sebe, abychom lépe poznali, že dává pozor, a průběžně jej udržujeme při tématu – pokládáme mu kontrolní otázky nebo je necháme to důležité zopakovat ostatním.

Výběr toho, na co se právě soustředit, mu usnadníme, když nezapomíme všechny pokyny najednou, ale postupně. Pokyny formulujeme krátké a srozumitelné. Vždy

zkontrolujeme splnění jednoho a teprve pak zadáme další pokyn. Dítě tím má šanci myslet jen na jednu věc a tu dotáhnout do úspěšného konce, pak zas další.


K lepšímu pochopení pomáhá také přehlednost, můžeme využít různé názorné ukázky, plány a přehledy. Vhodné je zapojit více smyslů, aby pochopení bylo celistvější (např. dítě pravidla nejen slyší, ale ty hlavní i vidí napsaná/nakreslená na papíře, kde si je i v průběhu hry může připomenout).

Při velkém množství podnětů, které – jak víme – není možné dlouho vnímat, dítě vypne mozek, „odpojí se“. Když tedy poslouchá množství nepřehledných pokynů nebo stále dokola stejné příkazy a zákazy, začne je ignorovat. Proto pamatujme, že máme říct jen tolik, kolik je dítě schopné vstřebat, vše navíc nemá smysl. Mluvme zřetelně a dobře, jasně a krátce (!) formulujme to, co chceme dítěti sdělit. Dlouhá vysvětlování se míjejí účinkem.



Vedoucí vysvětluje hru, pokyny dává postupně po krocích a vždy zkontroluje jejich plnění: „Děti, půjdeme ven hrát hru na body. Nejprve si připravte šátek a tužku a vraťte se ke stolu. Zvedněte je nad hlavu, ať vidím, že všichni mají. Obujte si boty a sejďte se před klubovnou u lípy.“ Na dítě s ADHD přitom nenápadně dohlíží, aby splnilo, co má, a někde se „nezapomnělo“.

## SJEDNOCENÍ VÝCHOVY



Vedoucí zadá dětem úkol, ať si postaví postel, a kdo bude hotov, přijde na hřiště hrát fotbal. Tomáše to nebaví, vyrazí na hřiště i bez postele. Vedoucí ho vrátí práci dokončit. Pak přijde druhý vedoucí a vidí Tomáše, jak v kruhu zbyl už sám, beznadějně se vzteká nad postelí a nemůže práci zvládnout. Pošle ho tedy za ostatními hrát fotbal.

Už víme, že aby nastavená pravidla a zavedené zásady fungovaly, musíme je důsledně dodržovat. V jednom oddíle vede děti zpravidla více vedoucích a je nutné, aby byli v přístupu k dítěti s ADHD zajedno. Využijte k tomu své oddílové rady nebo jiné formy setkání vedoucích a mluvejte o tom. Sdílejte spolu své zkušenosti, co se komu osvědčilo a co naopak nefunguje.

K lepšímu zajištění důslednosti může pomoci, když se určí jeden vedoucí (nebo pomocník z řad roverů), který bude ten den mít dítě s ADHD „na mušce“. Bude

mu poblíž a bude mít přehled o tom, co má dítě dělat. Taktně, ale důsledně na ně dohlédne.

Vřele doporučujeme také spolupráci s rodinou dítěte. Zvláště při příchodu dítěte do oddílu je dobré si zjistit, jak se dítě chová doma a ve škole, jaké přístupy k němu fungují a na co je třeba dát pozor. I nadále pak zůstávejte v kontaktu, buďte dobře informováni. Může se stát, že dítě bude záměrně některé informace zamlčovat nebo přerušovat, např. přesvědčí rodiče, že karimatku si brát nemá (protože se mu nechce tahat) nebo přesvědčí vás, že dnes musí jet po schůzce domů samo (protože se chce stavit u kamaráda). Nenechte se nachytat a informaci si ověřte, ideálně i za přítomnosti dítěte, ať vidí, že jste s rodiči zajedno, že tam není manévrovací prostor. Pokud mají rodiče nastavený nějaký systém hodnocení chování dítěte (bodování), zapojte se do něj.

Vždy platí, že když pravidla fungují ve více oblastech života dítěte, mají větší efekt a dítě si je snadněji osvojí. Pokud se dodržování nějakého pravidla vyžaduje jen jednou týdně na schůzce, je to pro dítě málo. V tom případě můžeme rodiče požádat, aby s námi na dodržování spolupracovali (např. chceme, aby děti mluvili slušně, prosím, netolerujte sprostá slova ani doma, chcete-li, můžete použít následky/tresty, jaké máme u nás v oddíle).

Vedoucí zadá dětem úkol, ať si postaví postel, a kdo bude hotov, přijde na hřiště hrát fotbal. Tomáše to nebaví, vyrazí na hřiště i bez postele. Vedoucí ho vrátí práci dokončit. Pak přijde druhý vedoucí a vidí Tomáše, jak v kruhu zůstal sám, beznadějně se vzteká nad postelí a nemůže práci zvládnout. Ví ale, co mají děti zadáno, a proto nabídne Tomášovi pomoc s dokončením postele a když mají hotovo, pošle ho za ostatními hrát fotbal.





## **JAK TO BYLO SE STŘEVÍKEM**

*Je ráno, něco málo po šesté. Spím v podsadovém stanu na letním táboře a zbývá ještě hodina do budíčku. Probudí mě bouchání na celtu a křik malého kluka. „Myslíš, že ještě spíš?“ ptá se druhého a nepřestává s boucháním. Než jsem stihla něco říct, vyřešila to druhá vedoucí a do budíčku jsem spala dál. Takto jsem poznala Střevlíka – chlapce s ADHD.*

*Od zmíněného tábora vedu každý týden schůzky družiny, do které Střevlík patří. Letos je to už třetí rok. Na začátku jsem si myslela, že má jen víc energie, a proto neposedí. Často vyrušoval, rozptyloval ostatní, neplnil úkoly, zapomínal věci doma, uprostřed schůzky vstával ze židle a začal běhat po klubovně. Nevěděli jsme, co s ním. Rodiče nám sami pomoci nedokázali, Střevlík dělal to samé i doma, ze školy nosil špatné známky a učitelé ho jen napomínali.*

*Začali jsme přemýšlet, jak to udělat, aby alespoň chvíli poseděl a dokázal s ostatními spolupracovat. Jako první nás napadlo zařadit akční aktivitu na úvod schůzky a poté do každé hry zařadit co nejvíc pohybu. Střevlík se začal zlepšovat. Dokázal sice udržet pozornost opět jen chvíli, ale byl to krok dál. Začalo ho bavit uzlování, na schůzky chodil mnohem raději.*

*Na dalším táboře jsme ho v podstatě nepoznávali. Měl hodně prostoru pro pohyb a na program pak přišel klidný. Dokázal dobře vnímat, když jsme mu něco říkali, ve stanu měl pořádek, spával až do rána.*

*Problém byl jen s hlídkami. Pokud spal přerušovaně, probudil se ráno unavený, jako by nespál vůbec. A než vůbec vylezl ze spacáku, budili jsme ho i 5 minut. Později nám jeho rodiče prozradili, že musí spát bez přestávek. Pokud bude držet poslední hlídku, ráno bude odpočatý.*

*Další rok schůzek jsme zkusili sepsat pravidla družiny. Když je měl stále před očima, bylo pro něj jednodušší je dodržovat, navíc mu byly vzorem ostatní děti. Důležité bylo také to, že jsme Střevlíka nechávali, aby opakoval vše, co jsme dětem vysvětlovali. Například všem zopakoval pravidla hry. Díky tomu si je zapamatoval a zvykl si tak při vysvětlování čehokoli dávat pozor, aby o něco nepřišel.*

*Aby nezapomínal na plnění povinností, píšeme mu věci do deníku a rodiče pak doma vědí, co má za úkol. Navíc funguje úmluva s dalším členem družinky, který mu se složitějšími úkoly pomáhá a připomíná mu, co má přesně udělat.*

*Na posledním táboře dokázal Střevlík všechny rozesmát a unavit čtyři vedoucí, ale hlavně nám všem ukázal, že má cenu vymýšlet a kombinovat různé metody, jak s ním pracovat.*



*Rodiče s ním začali navštěvovat pedagogicko-psychologickou poradnu, do oddílu chodí rád, konečně se mu i na táboře moc líbilo. S rodinou udržujeme kontakt, mluvíme o střevlíkové chování a hledáme, co dál můžeme zlepšit.*

*Bála jsem se, že bude pro družinu přítěží, ale teď vidím, že bych o něj přijít nechtěla. Je to velká škola trpělivosti a schopnosti improvizovat jak pro mě, tak pro ostatní členy družiny. Naučil nás toho mnohem víc než jakákoli příručka.*

— Barbora Staňková





### 3. Často kladené otázky



#### **JAK SE MŮŽE VEDOUČÍ PŘIPRAVIT PŘED PŘÍCHODEM DÍTĚTE S ADHD DO ODDÍLU?**

V dnešní době je zřejmě každý vedoucí alespoň jednou za svou vůdcovskou kariéru postaven do situace, kdy se musí vypořádat s kvízem „Jak zvládnout dítě s ADHD“ ve svém oddíle, kterých se zdá být v dnešní době více a více.

Pokud vyloučíme prostou nevychovanost, netýkají se následující odstavce jen dětí s diagnózou ADHD, ale obecně dětí, které jsou prostě živější nebo mají různé problémy zapadnout do kolektivu či z něj nějak vybočují (nedodrží pravidla, straní se her, jsou příliš „živé“, nesoustředěné, apod.).

Pokud je vedoucímu předem známo, že bude mít v oddíle živější dítě, lze si k jeho snadnějšímu začlenění do prostředí oddílu pomoci podniknutím následujících kroků:

- ▶ Nastudovat si dostupné informace o ADHD – projevy a průběh poruchy, jak její vývoj souvisí s věkem dítěte, jak k těmto dětem vhodně přistupovat apod.
- ▶ Pobavit se s vedoucími z okolí, kteří již děti s ADHD v oddíle mají, a poslechnout si jejich zkušenosti
- ▶ Navštívit online poradnu (např. odboru Skauting pro všechny), zúčastnit se vzdělávacího skautského kurzu s touto tematikou, případně oslovit odborníky apod.
- ▶ Seznámit s plánovaným přijetím dítěte s ADHD všechny vedoucí, kteří v oddíle s dětmi pracují, a poskytnout jim potřebné informace o poruše a vhodném přístupu k takovým dětem (dobře to s nimi předem probrat, aby pak nebyli zaskočení).
- ▶ Zvážit předem, do jaké družiny (šestky) dítě s ADHD zařadit – zda spíš rozdělit děti s ADHD od sebe, nebo jich nechat více v jedné skupině.
- ▶ Sejit se s rodiči dítěte a zjistit si základní informace, které nemusí být hned zprvu zjevné a mohly by vedoucímu pomoci účinně se zaměřit na kladné vlastnosti a posilovat žádoucí chování dítěte, jako např.:
  - jaké jsou záliby dítěte, v čem vyniká, v čem naopak nevykuká, čeho se bojí,
  - jak konkrétně se projevuje ADHD u jejich dítěte (spíše „živý, neposedný“ nebo „spíše klidný, ale nesoustředěný“ či kombinace obojího),
  - jaké techniky fungují při zvládnání krizových momentů (např. fyzický kontakt, domluvená formule, vzít stranou, apod...),
  - zda má dítě ve škole svého asistenta, zda je nutná individuální pozornost vedoucího (jestli na to máme v oddíle kapacitu),
  - jestli má kamarády mimo oddíl, jak prospívá ve škole, jaké má volnočasové aktivity, co ho baví, apod.,
  - zda je jeho ADHD řešeno léky – znát způsob užívání (na výpravách, táborech) a možné vedlejší účinky léků,
  - dále je důležité rodiče informovat, jakým způsobem schůzky a akce fungují, předem s nimi prodiskutovat, co by mohlo působit potíže (vstávání v noci, rychlé změny plánů, volný pohyb bez dozoru apod.).



## JAK MLUVIT S DĚTMI V ODDÍLE O PROJEVECH CHOVÁNÍ DÍTĚTE S ADHD?

Pokud již dítě s ADHD (nebo více takových dětí) v oddíle máme, nastává pak otázka, jakým způsobem a jestli vůbec o tom s ostatními dětmi mluvit.

Pokud jsou projevy ADHD výrazné (jak zpravidla bývají), děti v oddíle jistě brzy zpozorují, že je „něco jinak“. Zde velmi záleží na osobním příkladu vedoucího, který děti přirozeně přebírají. Když vedoucí bere dítě takové, jaké je, má ho rád, chová se k němu slušně a vstřícně, ale zároveň je spravedlivý a nijak ho neprotežuje na úkor ostatních, děti takový přístup odkoukají a dále napodobují.

Pokud se děti zeptají (např.: „Proč Vasil pobořil naši společnou chýši jenom proto, že nevyhrála první místo?“), vedoucí by měl přirozeně, srozumitelným způsobem a otevřeně odpovědět (např.: „Protože Vasila mrzelo, že nebyl první, a ještě se nenaucil svůj vztek dobře ovládnout. Tys byl možná taky smutný, ale už víš, že zbořením chýše si nepomůžeš.“ Nebo „Vasil ještě neumí dobře ovládat svůj vztek, stejně jako někdo jiný se ještě třeba nenaucil dělit se s druhými nebo nebát se při noční hře.“).

V otázce, zda a jak o tom s dětmi mluvit, záleží vždy na konkrétních okolnostech (věk dětí, jejich vztah k dítěti s ADHD, atmosféra v oddíle...). Pokud toto téma chcete se všemi dětmi v oddíle (či družině) otevřít, je důležité zvolit správnou formu, aby dítě s ADHD nedostalo nálepku „špatné dítě“, outsider, na kterého by si každý pak ukazoval prstem. O to jistě nestojíme, protože tím by se projevy ADHD pravděpodobně ještě zvýraznily. Důležité je vytvořit důvěrné prostředí, ve kterém můžeme dětem přiblížit chování dětí s ADHD a odstranit předsudky, aniž bychom na konkrétní děti ukazovali, nálepkovali je.

V našem oddíle jsme vyzkoušeli formu diskuse v kroužku nebo komunitní kruh<sup>1</sup>. Vedoucí „nadhodí“ téma, např. „proč děti občas zlobí“ a každý se k tématu může a nemusí vyjádřit. Důležitá je role vedoucího, který je ve stejné pozici jako děti a pokud je to nutné, diskusi vhodně usměrňuje nebo pokládá doplňující otázky pro rozproudění diskuse. Podstatné zde je, že se jedná o obecné povídání, nikdo není označen a je zachována anonymita, resp. se v daném tématu může najít každý. Otázku je možné vztáhnout i k sobě: „jestli taky někdy zlobím“ a děti zpravidla s úsměvem přiznají, že sem tam zlobí. Zobecnění pomůže trochu „roztát ledy“, zvláště pokud diskuse probíhá uvolněně a bez atmosféry napětí. Doporučuji toto téma rozebírat po nějaké době, kdy děti jsou na tento typ kroužku zvyklé a je

1) Komunitní kruh – nástroj k vytvoření soudržnosti skupiny, kultivaci vztahů; má čtyři základní pravidla. Více na <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/424/komunitni-kruh.html>

již vybudována důvěra (je to individuální, v našem oddíle např. po 2–3 měsících). Je zajímavé, jak jsou děti schopné se k takovému tématu vyjádřit a často různé situace trefně popíší, přičemž vycházejí z vlastní „zlobivé“ kariéry. Může jim pak pomoci si uvědomit, že i ony samy zlobí. Pomůže to zvýšit jejich toleranci, resp. předejít škatulkování nebo předsudkům vůči dětem hyperaktivním.

## JAKÁ ORGANIZAČNÍ OPATŘENÍ UDĚLAT, KDYŽ DO NAŠEHO ODDÍLU CHODÍ DÍTĚ S ADHD?



Děti s ADHD svým chováním často zcela berou vítr z plachet vedoucím, kteří se někdy marně snaží zvládat jejich bouřlivé projevy. Pokud budeme mít stejný metr na tyto „živé“ děti jako na děti klidnější, nebudeme příliš úspěšní. Lepší je projevy jejich chování přijmout jako fakt, který úplně změnit nemůžeme, a zaměřit se na to, jaká opatření zavést, aby účast dětí s ADHD v oddíle zvládly obě strany.

Vyplatí se s dětmi vytvořit a zavést srozumitelná oddílová pravidla. Dbáme na to, aby dítě s ADHD opravdu chápalo, jaké chování se od něj očekává a co dělat nemá. Když jsou pravidla stanovená, musíme být velmi důslední v jejich dodržování a v aplikaci přirozených důsledků při jejich porušení. Je nezbytné, aby všichni vedoucí v oddíle, kteří přijdou do kontaktu s „živějším“ dítětem, měli domluvený podobný postup při vyvozování přirozených důsledků.

Zcela úmyslně zde používám označení „přirozený důsledek“ namísto trestu, neboť tresty obecně jsou spíše ukázkou moci vedoucího nežli výchovným prostředkem umožňujícím dítěti se něco naučit. Pokud např. z fotbalu na louce se dítě nepřežuje a našlape v klubovně, vedoucí může reagovat:

1. „Kubo, ty jsi ale čuně, teď nebudeš hrát s námi hru, aby sis to pamatoval...“
2. „Kubo, v klubovně se přezouváme, podívej, teď tu za tebou zůstalo bahno; co s tím uděláš?“

V prvním případě vedoucí hodnotí dítě („ty jsi čuně“) a nikoli samotný čin (znečištění klubovny). Dále ukládá trest, který nesouvisí se situací – znemožníme dítěti uvědomění, co se vlastně stalo, a dáváme najevo jen svoji moc. Ve druhém případě by diskuse s dítětem pokračovala dál tak, aby samo navrholo řešení, jak věc napravit. Vedoucí mu tím umožní uvědomit si porušení pravidla a podnítí vnitřní motivaci k nápravě. Přirozeným důsledkem dáváme jednak najevo rovnost a jednak umožníme dítěti nést zodpovědnost za jeho chování a uvědomovat si, proč pravidla máme a dodržujeme je.

Předejít nežádoucímu chování dítěte s ADHD můžeme také drobnou úpravou programu. Můžeme zařadit více pohybových her, her na vybouření, apod. Pomůže také, když si dítěte budeme víc všimat a včas zachytíme známky roztřkanosti a motorického neklidu (dítě je vlastně již unavené). V tu chvíli ho můžeme nechat proběhnout, vymyslet mu drobný úkol „doběhnout pro něco“ (při tom si dítě odpočine od soustředěné činnosti) a předejdeme tím rozjezdu zlobení.

Pokud nám to počet vedoucích dovolí, snažíme se, aby dítě s ADHD bylo pod nenápadným, ale důsledným dohledem jednoho vedoucího. Pomůže nám to dobře si dítěte s ADHD všimat a včas předejít nežádoucímu chování nebo zasáhnout v zárodku. Tedy ne že by dítě vedle sebe mělo stále „hlídacího psa“, ale spíš my jako vedoucí víme, že ho jeden z nás vede v patrnosti, čímž snižuje riziko, že se dítě někam zaběhne, vymyslí neplechu apod. Proto by na schůzkách měli být přítomni minimálně dva vedoucí. V roli „dohlážetele“ je dobré se střídat.

Dbáme na to, abychom v týmu vedoucích pravidelně sdíleli informace, zkušenosti a pocity ze spolupráce s dítětem s ADHD. Otevřená komunikace přispěje k včasnému řešení možných nedorozumění, vyčerpání nebo naštvání, které jsou při náročných pracích s dětmi s ADHD pochopitelné. Společné sdílení funguje jako prevence vyhoření vedoucích, motivace do dalšího úsilí a také víc hlav víc ví – můžete vymyslet nové nápady a vyzkoušet je při vedení oddílu s dítětem s ADHD.

V našem oddíle se dále osvědčila bližší spolupráce s rodiči – platí to obecně, nejen u dětí hyperaktivních. Spolupráce spočívá ve výměně zkušeností s výchovou, buď při návštěvě v domácím prostředí dítěte, nebo setkání s rodiči dítěte při jiných příležitostech (v kavárně, v klubovně po schůzkách, apod.). Diskutujeme nad podstatnými momenty na schůzkách i mimo ně. Je přínosné, když se těchto schůzek zúčastní všichni vedoucí v oddíle, aby byla zajištěna informovanost a zachována kontinuita při výchovném přístupu k dítěti.

## **JE ODDÍL OPRAVDU PRO VŠECHNY? I PRO TY HROZNĚ ZLOBIVÉ? KDE JE HRANICE?**

Někdy se stane, že navzdory vyzkoušení mnoha přístupů a cest je „divoké“ dítě stále nevladatelné, nedaří se zapojit ho do oddílu, výrazně narušuje program, třeba i ohrožuje ostatní děti a zlepšení se dlouhodobě nedostavuje. Nemusí se jednat jen o dítě s ADHD, ale prostě o dítě s problémy, jež mohou mít různá pozadí a jejichž projevy mají zásadní vliv na chod schůzek a celého oddílu.



Je samozřejmě žádoucí pokusit se o hledání cest, jak nejvíce to jde, ale je důležité si uvědomit, že skautští vedoucí zpravidla nejsou školeným týmem psychologů, který by měl kapacitu plně věnovat pozornost pouze problémovému dítěti a za každou cenu by se měl snažit o jeho zapojení do kolektivu. Pokud se stane, že projevy chování dítěte mají takový dopad na oddíl, že je ohroženo fungování ostatních členů (nefunkční program, agresivita vůči ostatním členům, odchod jiných členů z oddílu kvůli problémovému jedinci apod.), je naprosto v pořádku uvažovat o ukončení docházky dítěte. Jak ale poznat onu hranici, za kterou už jít nelze?

Uvedu příklad z našeho oddílu, kde takové zkušenosti máme. Velmi podstatné je nastavení oddílových pravidel a jejich fungování. V případě neakceptovatelného chování se nám osvědčila technika tří výstrah. Spočívá ve třech „varovných signálech“; to znamená, že pokud je dítě třikrát během jedné schůzky napomenuto (s jistou mírou trpělivosti) za hrubé porušení pravidel, odchází ze schůzky okamžitě domů (tento systém byl předem domluven s rodiči). Pokud k tomu dojde, je nezbytné si vše s dítětem stranou znovu probrat a zmínit momenty, proč k tomu došlo, se zdůrazněním, že příště opět může přijít. V případě takového postihu je velmi důležité jej skutečně naplnit (platí to o postizích obecně). Pokud k aplikaci postihu nedojde nebo se jen oddaluje (např. se slovy: „no dobře, ale ještě jednou a uvidíš...“), ztrácí pravidlo svůj význam a vedoucí svou autoritu. Dítě s poruchou chování potřebuje pocítit, že pravidla fungují a mají svůj pevný řád, v opačném případě se poruchy chování u dětí s ADHD zpravidla zhoršují.

Pokud ani toto opatření nepomáhá a dítě nadále ohrožuje chod oddílu nebo druhé děti, můžeme přistoupit k dohodě s rodiči a dítětem, že docházku do oddílu pro tentokrát ukončíme. Je třeba, aby si z toho dítě neodneslo pocit neúspěchu, prohry a špatnosti (další do své sbírky věčně kritizovaného dítěte s ADHD). Proto dohodu správně zdůvodníme, např.: „Pepíku, zatím ještě neumíš být dost kamarádský k ostatním dětem, opakovaně se stává, že někoho uhodíš, a já mám na starost, aby tu všechny děti, i ty, byly v bezpečí. Proto teď do oddílu přestaneš chodit, budeš si trénovat kamarádské chování a až se v tom zlepšíš, můžeš přijít znovu. Zkusíme to v září, držím ti palce, ať se to zvládneš naučit.“ Rodičům vysvětlíme, v čem je chování jejich dítěte problematické, a doporučíme podporu odborníka (pedagogicko-psychologickou poradnu, školního psychologa).

Přirozeně každý oddíl má své možnosti, a tedy i hranici pro to, co ještě zvládne, jinde. Proto o tom včas a dostatečně mluvíme v kolektivu vedoucích, příp. se nebojme požádat o radu zvenčí (skautská poradna, zkušení vedoucí v okolí apod.).



## ADHD NA VLASTNÍ KŮŽI

*Z doby, kdy jsem byla hodně malá, si vybavuji, že mě dovádělo k zuřivosti cokoli, co se pohybovalo rychleji než já, ať už to byly věci nebo zvířata. To souviselo s tím, že já jsem se pohybovala prakticky neustále a oproti jiným dětem rychlejším tempem. Tím pádem bylo dost obtížné zkoordinovat moje tempo s tempem ostatních dětí. Navíc jsem je děsila svým temperamentem a nechtěly si se mnou moc hrát a mně zase vadilo, že se moc nehýbou. Úplné fiasko bylo třeba pískoviště. Když jsem tam přišla já, tak děti, co mě už znaly, chtěly jít většinou pryč. Teď je mi jasné, že se se mnou nedalo moc hrát, protože jsem kolem sebe neustále máchala rukama, poskakovala jsem, všechno jsem jim pošlapala, prostě jsem jim lezla na nervy a mně vcelku nevadilo, když jsem tam zůstala sama. Procházkou nebo jakákoliv cestou, třeba do obchodu, byly taky problémem. Držet za ruku jsem se nechtěla, protože se mi pak špatně skákalo. Jenže když jsem se nedržela, tak jsem byla neřízená střela. Během chvilky jsem byla schopná na sídlišti vylézt na strom nebo vlézt do sklepního okénka cizího paneláku a spadnout do sklepa.*



*Rodiče situaci vyřešili koupí chaty s oplocenou zahradou a hlavně se spoustou stromů. Tam jsem nebyla ničím omezována, byla jsem samozřejmě pod dohledem, ale mohla jsem si běhat, lézt po stromech jak veverka, hrát si na pískovišti, koupat se a prostě ze sebe dostat energii.*

*Ve čtyřech letech jsem začala chodit do běžné mateřské školky a měla jsem pocit, který se dá nejlépe přirovnat k tomu, když se dítě ztratí v supermarketu. Připadala jsem si tam prostě ztracená. Dostala jsem tam najíst, nikdo mi neublížoval, ale ani si mě nevšímal. Nic jsem tam nemohla najít a s tím souvisel můj další problém, který spočíval v tom, že věci musely mít své pevné místo a všechno muselo mít pevný řád. Např. když jsme si před spaním vyzulí papučky a někdo mi ty moje někam posunul, tak jsem je pak nebyla schopná najít a musela jsem počkat, až které tam zbudou. To samé bylo doma, pokud jsem třeba nenašla pyžamko pod polštářem, tak jsem nebyla schopná zjistit, kde je, nebo si vyndat ze skříně jiné. Musela jsem chodit spát ve stejnou dobu, ve stejnou dobu vstávat a v každodenních věcech dodržovat rituály. Prostě pokud bylo něco jinak, tak jsem na to dokázala navázat jen s obtížemi a strašně mě to vždycky vykoležilo.*



*Z období začátku školní docházky se mi jako první vzpomínka vybaví záchod, respektive cesta na něj. Nemohla jsem tam trefit, dva dny jsem si cestu pamatovala, třetí den jsem nevěděla ani kterým směrem jít. O přestávkách to bylo vcelku v pohodě, protože jsem šla s davem, ale třeba v hodině nebo v družině to bylo podstatně horší. Tady jsem si pomáhala tím, že jsem věděla, že musím jít např. kolem nástěnky s Krtečkem, pak kolem skříňek a fíkusu. Pokud někdo něco předělal jinak, tak jsem byla v háji.*

*Oproti většině svých spolužáků jsem se neustále vrtěla, nedokázala jsem se na nic dlouho soustředit, rozčílovalo mě, že ostatní ještě baví paní učitelku poslouchat a mě už ne. Mluvila jsem nahlas v hodině, když mě něco napadlo, tak jsem to okamžitě řekla, aniž by to bylo k tématu. Spolužáci mi přišli, že jsou pomalí. Když dělali nějakou činnost – psali, kreslili, přemýšleli atd., tak se na to soustředili a vůbec si nechtěli povídat. Já jsem stíhala mluvit, vykreslovat obrázek a pozorovat lidi z oken a x dalších věcí, zatímco ostatní děti jenom seděly a vykreslovaly obrázky. Když už jsem se vrtěla moc, tak mě paní učitelka poslala někam něco odnést apod. Co se týče učení samotného, tak jsem měla štěstí na výbornou paní učitelku, která byla navíc ochotná instruovat rodiče, jakým způsobem se mám co učit, přičemž převládalo takové jakoby „zážitkové“ učení. Do tohoto období taky spadá můj problém s poznáváním hodin, který v mírnější podobě trvá do dneška. Když se řekne čtvrt nebo tři čtvrtě na něco, tak se mi automaticky nevybaví třeba čtvrt na pět, ale musím si to „přeložit“ na šestnáct hodin patnáct minut.*

*V období nástupu na II. stupeň ZŠ už byly mé projevy relativně usměrněné, i když samozřejmě krátkodobá paměť mě provázela i tady a projevovala se víceméně ve všech předmětech. Důležitý pro mě byl v té době postoj mých rodičů, kteří zaujali stanovisko, že mám svůj čas věnovat zejména tomu, co mi jde, a ne tomu, co mi pravděpodobně nepůjde nikdy (např. matematika, fyzika, ...) – samozřejmě v rozumné míře.*

*Dneska je mi 17 let, studuji střední školu uměleckého směru, ve volném čase mimo jiné pracuji s dětmi, a to nejen ve skautu, ale i v Sokole a ve farní scholičce. Pořád u mě totiž přetrvává to, že musím neustále něco dělat, něčím se zabývat. Nedokážu nic nedělat, jsem z toho nervózní. Takový ten klasický pohybový neklid už skoro vymizel, i když se pořád hýbu víc než většina ostatních lidí. Krátkodobější paměť mě provází nadále, takže si neustále dělám různé poznámky atd.*

*Když se dívám zpět, tak nejvíc mi asi pomohla trpělivost a štěstí, že jsem měla kolem sebe lidi, kteří věděli, co se mnou dělat.*

— Pája Hlušítková



## 4. Hry vhodné pro děti s ADHD

### **NĚKOLIK RAD PRO VYBÍRÁNÍ A ORGANIZOVÁNÍ HER PRO DĚTI S ADHD.**

#### **Nesoutěžit stále**

Děti s ADHD jsou velmi impulzivní, často mají problém se sebeovládáním, nedokáží pozdržet svoje reakce a mají potíže čekat, až na ně přijde řada. Jsou častěji vznětlivé a berou si věci velmi osobně. To všechno vede k tomu, že při soutěžních hrách mají více konfliktů se spoluhráči i protihráči, neumí se vyrovnat s porážkou, cítí se často nespravedlivě hodnocené. Vzhledem k poruchám pozornosti i dalším přidruženým poruchám (poruchy učení, motorické poruchy apod.) jsou tyto děti také často v různých soutěžních činnostech neúspěšné.

Proto je dobré častěji zařadit také nesoutěžní aktivity, kde je možné pochválit každého, tedy i jinak spíše neúspěšné dítě.

V nesoutěžních aktivitách, kdy děláme něco společně, také můžeme podporovat sounáležitost se skupinou, dítě může zažít pocit, že je něčeho součástí, že tvoří něco společně s ostatními. Hry na spolupráci jsou však pro tyto děti někdy obtížné, proto je dobré nejprve trénovat hry, kdy sice děláme něco společně, ale každý na svém omezeném prostoru, do kterého ostatní nezasahují (např. společné bubnování, skandování, opakování pantomimických pohybů), a teprve potom zkoušet hry na spolupráci, kdy jsou hráči v těsném kontaktu.

### Chválit, nechat vyřádit a vyniknout

Při hrách na uvolnění napětí je potřeba nechat dítě v rámci pravidel opravdu vyřádit. Neomezovat ho v jeho projevech, neokřikovat, počítat předem s tím, že dítě bude opravdu hlasité, hlučné a divoké. Při těchto hrách ho za tyto projevy, které obvykle nejsou žádoucí a za které ho obvykle spíše káráme (např. „Nedupej tolik, netříškej s tím, buď víc potichu, nelížej tady.“), můžeme pochválit a nechat vyniknout nad ostatní (např. „Bubnování ti opravdu šlo, hrál jsi pěkně hlasitě a s nadšením.“)

### Vymezit jasná pravidla

Aby bylo možné nechat děti opravdu vyřádit a aby byly hry bezpečné, je potřeba dbát na jasné a jednoznačné vymezení pravidel před začátkem hry. Pravidla musí být jednoduchá, jasná, stručná. Po vysvětlení je necháme dítěti s ADHD zopakovat nebo znovu vysvětlit (např. „Jak jsi tomu rozuměl, mohl bys to těm, co to ještě nechápou, zkusit vysvětlit?“). Je dobré si předem představit, co by mohlo děti v zápalu hry napadnout a pravidly toto předem ošetřit. Je možné použít jednoduché pravidlo nikoho se během hry nedotýkat, výrazně a jasně vymezit herní prostor, určit srozumitelný a jednoznačný signál pro ukončení hry. Na porušení pravidel je třeba ihned reagovat, znovu pravidla zopakovat, být důslední v jejich dodržování.

### Reflexe hry

Na konci většiny her je dobré dát prostor hráčům k tomu, aby se ke hře mohli vyjádřit, říct, co se jim při hře líbilo, co se jim nelíbilo, jak se při hře cítili, co se naučili, nebo co by naopak vylepšili.

# Zásobník her

## HRY NA UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ

Potřeba pohybu je jednou ze základních potřeb všech dětí. U dětí s ADHD je tato potřeba ještě zřetelnější. Děti s ADHD bývají velmi pohyblivé, živé, vrtí se, ošívají, pobíhají kolem, nedokáží delší dobu sedět. Pokud potřeba pohybu není uspokojena, vede to často k narůstání vnitřního napětí, neklidu nebo ke vzteku a agresi, kterou si děti nakonec vybíjí ne vždy vhodným způsobem. Následující hry by měly pomoci uspokojit potřebu pohybu a uvolnit napětí v bezpečném prostředí hry. Umožňují dětem odreagovat se, vykřičet, vyběhat, vydupat, a to všechno tak, aby děti nikomu neublížily, aby je za takové projevy nikdo netrestal, právě naopak. V těchto hrách mohou děti v rámci daných pravidel naplno projevit svůj temperament a navíc být za to chváleny.

První skupina her se soustředí na vybití vzteku a agrese a uvolnění vnitřního napětí. Děti si mohou vyzkoušet, jak vztek a agresi vybit, aniž by někomu ublížily. Hry přinášejí nejen zábavu, ale také přispívají k rychlejšímu zklidnění emocí.

Druhá skupina her jsou hry dramatické. Využívá se zde dramatického líčení situace nebo příběhu, který je doprovázen různými pohyby a zvuky hráčů. Kromě uvolnění nabízejí tyto hry možnost prožít něco zábavného spolu s ostatními. Rozvíjejí také představivost. Tyto hry by měly postupně gradovat a na konci směřovat ke zklidnění.

Poslední skupinou jsou hry s rytmem. Rytmus je pro děti s ADHD přínosný, protože vnáší do hry řád a systém, který mnohdy chaotickým dětem pomáhá se v hrách a situacích orientovat. Bubnování nebo skandování opět představuje bezpečné činnosti umožňující dát průchod svým emocím, zbavit se napětí a vzteku.

## Hry na vybití vzteku a napětí

### **Karate**

*(vyjádření vzteku, vybití agrese přijatelným způsobem)*

Připravíme dvojlisty novinového papíru pro každého hráče. Dva dobrovolníci papír po stranách drží a jeden hráč likviduje buď úderem pěstí, nebo přeseknutím dlaní. U ničení může křičet. Hra je dobrá na zbavení se zlosti a agrese přijatelným

způsobem, který nikoho neohroží. Můžeme ji motivovat karatistickými závody a výkony hodnotit – vždy ocenit kreativitu, snahu, sílu apod. Nebo ji použít v konkrétní situaci a nabídnout ji dítěti, které aktuálně potřebuje se vzteku zbavit. Je dobré, aby vztek postupně přešel do legrace a zábavy nebo jiných pozitivních pocitů.

Na co si dát pozor:

- ▶ Upozorníme, že ti, kdo drží noviny, nesmí být jakkoli zranění.
- ▶ Připomeneme, že vztek někdy cítíme všichni. Popovídáme si o vhodných a nevhodných způsobech, jak se ho zbavit.

### **Když se medvěd bojí**

*(vyjádření vzteku, přijetí skupinou, empatie)*

Hráči stojí v kruhu. Každý si zvolí zvíře, které chce představovat. Začnou v rytmu (trvá po celou dobu hry) přešlapovat a do rytmu volně skandovat: „Když se medvěd bojí, dělá tak:“ na poslední dvě doby předvede nějaké gesto nebo zvuk (vaŭ, vaŭ, zamračí se, seká drápy). Všichni jeho větu i pohyb zopakují. Pokračuje další hráč. „Když se kočka bojí, dělá tak:“ Slovo „bojí“ můžeme v dalším kole nahradit slovem „zlobí, raduje“ apod.

Na co si dát pozor:

- ▶ Necháme vyjádřit všechny hráče.
- ▶ Nekorigujeme projevy, které hráči vymyslí (pokud nepřekračují meze slušného chování, což je dobré si před začátkem hry ujasnit, např. nepoužíváme vulgární slova a gesta, každý předvádí sám, nedotýká se ostatních), připomeneme, že různé emoce, může každý z nás vyjadřovat různě.

### **Papírová bitva**

*(vvolnění napětí)*

Rozdělíme místnost (tělocvičnu, hřiště, klubovnu) na dvě poloviny. V každé polovině rozházíme stejný počet papírových nebo hadrových koulí. Každé družstvo se pohybuje na jedné polovině, nesmí překročit dělicí čáru. Po signálu začíná hra, všichni se snaží házet, kopat, kutálet koule na soupeřovo pole. Po 1–2 minutách se dá opět signál a nikdo už nesmí nic hodit. Kdo má na své polovině v tu chvíli méně koulí, vyhrává.

Na co si dát pozor:

- ▶ Jasně stanovíme signál pro ukončení hry, kdo hodí po signálu, jeho družstvo prohrává.

## **Souboje**

*(uvolnění napětí, měření sil bez agresivity)*

Při různých soubojích mají hráči možnost vyzkoušet si měření sil mezi sebou navzájem, které je mezi dětmi velmi oblíbené. V rámci hry jim k tomu poskytneme bezpečný prostor s jasně danými pravidly, takže si nemusí navzájem dokazovat sílu agresivitou.

- ▶ **Spadneš do jezera** Mezi dvěma hráči je vymezený prostor, který představuje jezero. Každý stojí za jednou stranou, mezi sebou mají natažené lano, každý drží jeden konec. Na povel začnou oba táhnout, kdo první šlápne do „jezera“, prohrává.
- ▶ **Kohouti** Hráči se pohybují ve vymezeném kruhu skákáním po jedné noze, ruce mají za zády. Úkolem je donutit protihráče vystoupit z kruhu nebo stoupnout druhou nohou na zem.
- ▶ **Kdo zvedne nohu** Dvojice hráčů stojí proti sobě, pravé nohy mají vedle sebe, levou ruku za zády, pravou se opírají o sebe. Mohou se dotýkat pouze dlaní pravé ruky. Cílem je donutit protihráče tlakem na dlaně zvednout nohu z podlahy.

Na co si dát pozor:

- ▶ Vždy přesně předem vymezíme pravidla, co se při soubojích smí a co nesmí, vyloučíme jakékoli hrubé jednání, hlídáme dodržování pravidel.

## **Magnetická podlaha**

*(uvolnění napětí, zábava)*

Hráči improvizovaně tančí v předem vymezeném prostoru na vhodně vybranou hudbu. Na smluvený signál (gong, tlesknutí, zablikání světlem) se stává podlaha „magnetickou“, to znamená, že připoutá chodidla všech hráčů k zemi a ti s nimi nesmí pohnout. Hráči tančí dál jenom na místě, rukama a horní částí těla. Nohy nelze odlepit od země. Na další signál se „magnet“ vypne, nohy se uvolní a všichni tančí normálně.

Na co si dát pozor:

- ▶ Předem přesně vymezíme prostor, kde se hráči mohou pohybovat (např. na židle a stoly se nesmí apod.).
- ▶ Určíme pravidlo, že se hráči mezi sebou nesmí dotknout.

- ▶ Taneční kreace jinak nekoriguje, necháme dětem volný prostor, necháme je vyřádit.
- ▶ Po ukončení vyzdvihneme kreativitu a snahu, necháme děti vyjádřit se k průběhu hry, co se jim líbilo, co se jim nelíbilo, umožníme jim pochválit spoluhráče.

### **Jedním dechem**

*(uvolnění napětí, slovní spontánnost)*

Všichni hráči se nadechnou a na znamení začínají na jeden nádech všichni současně mluvit. Mohou říkat, cokoli je napadne, básničky, jazykolamy, opakovat slova, čísla. Vyhrává ten, kdo vydrží nejdéle. Lze zařadit, pokud děti nevydrží v tichosti, na odreagování, na uvolnění napětí.

### **Lvi**

*(uvolnění napětí)*

Hráči sedí v kruhu na zemi. Každý je lvem – napodobujeme drápy, zuby a řve me jako lev. Po chvilce tréninku se vždy dvě děti vedle sebe otočí čelem k sobě a řvou jako lvi na sebe – kdo umí strašněji řvát a cenit zuby, kdo je lepší král zvířat... Hráči se nesmějí dotknout!

Na co si dát pozor:

- ▶ Předem důrazně zakázat fyzický kontakt s jinými lvy.

## **Hry dramatické**

### **Velká pardubická**

*(uvolnění napětí, přijetí skupinou, rozvoj představivosti)*

Hráči sedí nebo stojí v kroužku a předvádí koňské dostihy. Nejprve hráče naučíme jednotlivé prvky závodu: kůň běží – tleskáme rukama o stehna, kůň běží kolem dámské tribuny – všichni udělají ženským tónem «ááááách», drží si klobouky, kůň jede kolem pánských tribun – mužským tónem «óóóó», označíme dalekohled u očí, kůň jede doprava – naklonit se doprava, to stejné doleva, kůň skáče přes jednoduchou překážku – nadskočit, dvojité či trojitá překážka – dvakrát či třikrát nadskočit, vodní příkop – „žbluňk“ a oklepat se apod. Fantazii se meze nekladou. Začínáme tak, že všichni sedí nebo stojí, ruce drží před sebou, jako že se drží otěží a dělají, že jedou na koni – ,klap klap‘

jakoby mlaskají. Vedoucí řídí hru a říká ostatním, kudy právě dostih vede a co mají dělat ostatní koně, hráči opakují.

Na co si dát pozor:

- ▶ Navodíme dostatečně dramaticky atmosféru závodu, postupně hru vygradujeme a ke konci dáme dostatečný prostor ke zklidnění (koně proběhli cílovou páskou, zpomalují, procházejí se, lidé tleskají apod.).

### **Bouřka**

*(uvolnění napětí, přijetí skupinou, rozvoj představivosti)*

Hráči stojí nebo sedí v kroužku, je možné i u stolu. Vedoucí sugestivně líčí, jak přichází bouřka, hráči vše doplňují pohybem a zvukem, který opakují po vedoucím hry. Zvedl se studený vítr (šustit oblečením, rukama, foukat, syčet), vše potemnělo (příkrčit se, zamračit se), nejprve padaly jen jednotlivé těžké kapky (patami, pěstmi nebo rukama do podlahy), potom se pomalu rozpršelo a déšť sílil a sílil a lilo jako z konve (zrychlujeme), najednou se ozval hrom a oblohu protnul blesk (zadupat, tlesknout...). Nakonec začal déšť ustávat (zpomalujeme), až nakonec přestalo docela. Čistou, umytou krajinu ozářilo slunce a lidé se mohli narovnat otevřít okna a zhluboka se nadechnout (rozpažit, zhluboka dýchat).

Na co si dát pozor:

- ▶ Předem se domluvíme na pravidlech, např. nedotýkáme se ostatních, zůstáváme sedět v kruhu, používáme jen vlastní tělo.
- ▶ Necháme dostatečný čas na konci na zklidnění a možnost vyjádřit se k průběhu hry.
- ▶ Připomeneme, že jsme hráli společně, ve skupině a výsledek je zásluhou každého.
- ▶ Pochválíme za věci, které většinou při jiných hrách nejsou žádoucí, např. „Ty jsi ale krásně hlasitě dupal, to bylo opravdu jako za bouřky.“

## **Hry s rytmem**

### **Rozhovor dvou bubnů**

*(uvolnění napětí, komunikace)*

Hráče rozdělíme do dvojic. „Povídáme si“ ve dvojicích bubnováním na stůl, na kyblík, stehna nebo cokoli, co máme po ruce, bez předem daného tempa, rytmu nebo slov. Střídáme se. Začne první, zabubnuje krátké sdělení, druhý



odpovídá. Potom zase reaguje první. Bubny se mohou i hádat. V hádce nepřestáváme, pokračujeme dál, až se rozruch „sám od sebe“ uklidní a bubny se usmíří.

Na co si dát pozor:

- ▶ Hra probíhá bez mluvení.
- ▶ Na konci dáme dostatečný čas, aby si dvojice mohly sdělit, jak se jim rozhovor líbil, co vlastně chtěli bubnováním říct, co se jim na hře líbilo/nelíbilo apod.

### **Lavina rytmu**

*(uvolnění napětí, sounáležitost se skupinou)*

Vedoucí začne vytleskávat nebo bubnovat určitý jednoduchý rytmus. Hráči sedící v kruhu se postupně po chvíli přidávají jeden po druhém. Snaží se svým rytmem připojit k ostatním. Vytváříme tak společný rytmus. Hru můžeme ukončit opět postupným přestáváním jednotlivých hráčů (na určité znamení), až tleská/bubnuje zase jen vedoucí.

Na co si dát pozor:

- ▶ Při hře nemluvíme, předem si stanovíme signál pro přidávání a přestávání hráčů.
- ▶ Neusměrňujeme projevy jednotlivých hráčů, pokud jsou v rámci předem daných pravidel (např. používáme jen vlastní tělo, neodcházíme z kruhu).
- ▶ Na konci krátce zhodnotíme, jak se nám rytmus povedl, připomeneme nutnost spolupráce na společném rytmu.

### **Leze prase po skále**

*(uvolnění napětí, vyjádření různých emocí)*

Hráči stojí v kruhu a společně si začnou rytmicky skandovat jednoduché říkadlo, např.: „Leze prase po skále, klouzají mu sandále.“ Vedoucí hry mění způsob, jak se bude skandovat: vesele, smutně, se strachem, důležitě, směšně, frajersky, našťavaně, apod. Obměnou je, že hráči si mění způsoby skandování sami.

Poznámky:

- ▶ Po skončení dáme chvíli času na zklidnění, dýchání, uvědomění si, co jsme prožili, následně se o tyto pocity můžeme podělit s ostatními.
- ▶ Další říkadla: „Chodila si, chodila po náměstí gorila.“ „Vávra jede z kopečka, vrzají mu kolečka.“

## HRY NA ZKLIDNĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ

Problém s neustálou roztěkaností, neklidem a nervozitou mají nejen děti s ADHD. Cílem následujících her je zábavnou, herní formou dovést hráče ke zklidnění, zmírnění neklidu, roztěkanosti a nervozity a rozvíjení schopnosti koncentrovat svoji pozornost, soustředit se na jednu činnost.

V první části najdete kratší hry, které je možné zapojit kdykoli uprostřed jiné náročnější činnosti, když se zdá, že jsou děti unavené, začínají být roztěkané a nepozorné a kdy je potřeba jejich pozornost obnovit. Účelem těchto her je zachytit rozptýlenou pozornost a soustředit ji na sebe, aby bylo posléze možné zaměřit ji na nějakou další plánovanou činnost. Pokud se je děti jednou naučí, je možné je bez jakéhokoli dalšího vysvětlování použít, kdykoli se to hodí, např. na výletě, během schůzky, při čekání na vlak, když potřebujete vysvětlit pravidla jiné složitější hry.

V druhé části jsou delší hry, které rozvíjejí schopnost soustředit se, zklidnit se. Jsou náročnější na čas než hry v první části. Často také posilují i další oblasti jako sluchové vnímání, zrakové vnímání, koordinaci pohybů, jemnou motoriku, paměť, které bývají u dětí s ADHD také oslabené.

V poslední části je pár nápadů na různá pohybová cvičení, která se zaměřují na soustředění na vlastní tělo a jeho poznávání, na koordinaci pohybů a orientaci na vlastním těle. Jde o tzv. psychomotorická cvičení, kdy pohybovým cvičením napomáháme rozvoji určité psychické funkce (např. pozornosti).

### Krátké hry na obnovení pozornosti

#### **Tiché rekordy**

*(zklidnění, soustředění)*

Úplně jednoduchá soutěž, která může pomoci ke zklidnění a soustředění například během jiných náročnějších činností. Stopujeme, jak dlouho vydrží celá skupina v naprostém tichu, nejen bez mluvení, ale také bez vydávání jakýchkoli zvuků, bez šramocení, zakašlaní apod. Používáme opakovaně, rekordy zapisujeme na viditelné místo. Děti se snaží svůj výkon vylepšit.

Na co si dát pozor:

- ▶ Upozorníme, že soutěžíme jako jedna skupina, ale každému se může stát, že zrovna svým pohybem nebo nechtěným zvukem hru ukončí, učíme

děti toleranci, neobviňovat ostatní hráče z chyb, učíme děti povzbudit toho, komu se zrovna nedařilo.

### **Tichý křik**

*(odreagování se, zklidnění, zbystření pozornosti)*

Hodí se opět pro zbystření pozornosti během náročnějších činností, na odreagování. Vyzveme hráče, aby si představili, že jsou v němém filmu a na někoho křičí. Mohou gestikulovat rukama, otevírat pusu a bezhlasně křičet. Zůstávají však na svých místech. Podobně můžeme děti vyzvat, aby pořádně zívali a protahovali se.

### **Domeček – stromček – hříbeček**

*(zklidnění, soustředění, koordinace pohybů)*

Vedoucí představí tři pohybové figury: domeček – stojíme s rukama nad hlavou jako stříška, stromček – stojíme rovně, ruce představují větve smrku směřující od těla šikmo dolů k zemi, hříbeček – stejně jako stromček, ale v podřepu. Poté vedoucí vykřikuje a předvádí jednotlivé figury a hráči je opakují, vedoucí může hráče plést tím, že předvádí něco jiného, než řekl, hráči se nemají nechat zmást.

Poznámky:

- ▶ Pokud hru už děti znají, dá se použít jako velmi rychlé upoutání pozornosti, pokud chceme skupině něco sdělit. Bez přípravy začneme vykřikovat jednotlivé figury, dokud se všichni nepřidají a nesledují nás. Potom je možné hru ukončit a využít plné pozornosti hráčů ke sdělení.
- ▶ Figury je možné obměňovat podle fantazie (malý – dřep, velký – stoj s rukama nad hlavou, tlustý – rozpažit, tenký – připažit apod.)

### **Pracující**

*(uvolnění napětí, zklidnění, soustředění)*

Vedoucí jmenuje činnosti, které hráči pantomimicky předvádějí. Začínáme s činnostmi akčnějšími a pohybově náročnými, které vyžadují zapojení celého těla (poskakovat, běžet na místě, tančit, štípat dříví apod.), a postupně činnosti zklidňujeme (vyklepat ruce, vytřepat nohy, zívát, sednout si, zavřít oči, zůstat klidně sedět apod.) Hra pomáhá ke zklidnění, k utlumení pohybového neklidu a ke snížení nervozity. Umožňuje lepší koncentraci na další činnosti.

Poznámka:

- ▶ Hru lze použít stejně jako předchozí (domeček – stromeček – hříbeček) k rychlému upoutání pozornosti např. před vysvětlením složitější hry nebo dalšího programu.

### **Letadla**

*(uvolnění napětí, vyběhání, následné zklidnění)*

Děti se rozmístí po zemi, stojí na patách. Vedoucí jim dopředu vysvětlí průběh hry, který pak podle jeho pokynů budou provádět: Zahrají si na letadla. Nejprve se vsedě připoutají jako piloti, zkontrolují vše potřebné k odletu a „3, 2, 1, start“ – vzltnou. Létají po místnosti nebo daném území, kudy chtějí. Velmi rychle, motory řvou. Jediné pravidlo, které při letu platí, je to, že se nesmí nikoho ani ničeho dotknout. Po zaznění povelu pak přistávají na zem, to znamená, že se položí na břicho, paty u sebe, ruce rozpažené, čelo na zemi. Jsou letadlem, které právě přistálo, vůbec se nehýbou (což je těžké, protože jsou udýchané). Které letadlo bude ležet úplně klidně, tomu vedoucí sáhne na paty, letadlo se promění zpět v dítě a tiše si půjde sednout na předem určené místo. Tam se takto postupně shromáždí všechny děti.

Poznámka:

- ▶ Relaxační účinek hry je výraznější, když už ji děti hrají poněkolidkaté a mají ji dobře zažitou.

## **Hry rozvíjející soustředění**

### **Spící kočky**

*(zklidnění, soustředění, sluchové vnímání)*

Hráči se nejdříve dohodnou na společném „zvuku myši“, např. na hlasitém pípnutí, které ihned vzbudí kočku. Pak hráči zavrou oči nebo položí hlavu na stůl – všichni jsou „spícími kočkami“. Vedoucí hry vyluzuje různé zvuky. Otevírá a zavírá dveře, upustí tašku na zem, zacinká klíči apod. Žádný z těchto zvuků kočku neprobudí. Jakmile vedoucí hry napodobí smluvený „zvuk myši“, musí se kočky ihned vzbudit. Kdo se pohne při „špatném“ zvuku nebo se úplně probudí, stává se starým kocourem a jde dozadu, kde si lehne a pozoruje kočky.

## **Radar**

*(zklidnění, soustředění, sluchové vnímání)*

Hráči sedí v kruhu, nataženými rukama ukazují na vedoucího hry. Po chvíli oči zavřou a vedoucí se začne pohybovat prostorem. Hráči se snaží podle sluchu rozpoznat, kde zrovna vedoucí hry je a kam se pohybuje a nataženými rukama jeho pohyb ukazovat. Po chvíli můžeme hru ukončit, hráči otevřou oči a zjistí, kdo ukazoval nejpřesněji. Nebo vedoucí hry hráče vyzve, aby se za ním co nejtíšeji poslepu vydali.

Na co si dát pozor:

- ▶ Při chůzi poslepu musíme dbát na bezpečnost hráčů, předem je upozornit, že se musí pohybovat pomalu a dávat pozor na ostatní hráče, případně zajistit pomocníka, který bude hru sledovat a případným srážkám zabránit.
- ▶ Po hře dáme prostor k diskuzi o tom, jak se komu poslepu šlo, jak se při tom cítil.

## **Krávy**

*(soustředění, koordinace pohybů, zábava)*

Hráči leží na zemi a plní úkoly podle zadání vedoucího. „Mad cow“ – ležet na zádech a třepat nohama i rukama, „dead cow“ – ležet na zádech, ruce i nohy vytrčené před sebe do vzduchu, „sleeping cow“ – ležet na boku, ruce i nohy vytrčené před sebe. Vedoucí hry vykřikuje povely, kdo se splete, má trestný bod nebo vypadává. Lze hrát i bez vypadávání, nesoutěžně, jen pro zábavu.

Na co si dát pozor:

- ▶ Hra by měla být rychlá a dynamická.
- ▶ Vybereme pro hru vhodný prostor, aby se mezi sebou hráči nepobili, opět můžeme zavést pravidlo nedotýkat se při hře ostatních, aby nedocházelo ke konfliktům.

## **Lžice na cestách**

*(soustředění, koordinace pohybů, spolupráce)*

Hráči se pohybují po místnosti na pomalou hudbu, každý má v ruce lžici a na ní malý míček nebo kuličku. Na smluvený signál se najdou nejbližší dvojice a snaží se lžici si vyměnit, aniž by jim spadly míčky. Kdo je poslední, má trestný bod.

## **Pleskaná**

*(soustředění, postřeh)*

Hráči stojí ve dvojici proti sobě. Jeden má dlaně směrem k zemi (jakoby si je ohříval o oheň), druhý jakoby mu je zespondu podepíral otevřenými dlaněmi. Nedotýkají se, jsou těsně u sebe asi na vzdálenost 1 cm. Díváme se do očí. V nestřežené chvíli se pokusí ten, co má dlaně vespondu, rychle plesknout druhého shora přes prsty. Oběma rukama tedy opíše vnější oblouk. Druhý musí pohotově reagovat a uhnout. Když se mu to nepodaří, má druhý hráč bod a pozice si vymění.

## **Věž na láhvi**

*(soustředění, jemná motorika)*

Prázdnonu skleněnonu láhev postavíme doprostřed stolu. Hráči se střídavě snaží umístit na její hrdlo zápalku a postavit tak co nejvyšší věž. Komu zápalka spadne nebo kdo shodí již postavenou věž, prohrává.

Poznámka:

- ▶ Opačný princip využívá hra mikádo, kdy vytvoříme na stole hromádku přes sebe popadaných tyček nebo brček a hráči se střídají v jejich odebírání, aniž by se zbytek tyček/brček pohnul.

## **Pohybová cvičení na soustředění**

### **Bimbák**

*(soustředění, zklidnění, zpevnění těla, spolupráce ve skupině)*

Hráči stojí v těsném kruhu. Jeden hráč je uprostřed. Stojí nohama pevně na zemi, tělo má zpevněné. Ostatní si „bimbáka“ podávají – opatrně ho odstrkují na spoluhráče. Nesmí dovolit, aby spadl. V roli „bimbáka“ se vystřídáme.

Na co si dát pozor:

- ▶ Hru hrajeme, teprve když skupinu hráčů známe a jsme přesvědčeni, že dokážou respektovat zadaná pravidla.
- ▶ Předem hráče upozorníme, že je potřeba velkého soustředění na hru, před začátkem se zeptáme, zda jsou všichni připraveni.
- ▶ Nenutíme hráče ke hře. Role „bimbáka“ je dobrovolná.

## **Prkno**

*(soustředění, zpevnění těla, uvědomění si vlastního těla)*

Děti utvoří dvojice. Jeden z dvojice si lehne na záda a zpevní co nejvíce celé tělo. Druhý jej opatrně zvedá za nohy. Úkolem zvedaného je udržet zpevněné tělo po celou dobu cviku. Po třech opakováních se děti vymění.

## **Cvičení s papírem**

*(orientace na vlastním těle, koordinace pohybů)*

Vytvoříme dvojice. Jeden z dvojice drží v ruce novinový papír. Horní část papíru představuje horní polovinu těla, dolní část papíru dolní polovinu těla. Rohy jsou ruce a nohy. Hráči stojí naproti sobě a podle toho, jakou část papíru hráči ohýbají, ohýbá i druhý z dvojice svoje tělo.

Poznámka:

- ▶ Po čase vyměníme role.
- ▶ Můžeme cvičit i v sedu nebo lehu.

## **Koruna**

*(správné držení těla, soustředění, koordinace pohybů)*

Hráči si na temeno hlavy umístí knihu nebo kelímek od jogurtu. S touto zátěží mají překonat určitou trasu, aniž by jim věc z hlavy spadla. Případně můžeme postavit překážkovou dráhu, kterou mají hráči absolvovat.

## **DOPORUČENÁ LITERATURA**

ERKERT, Andrea. *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál, 2011.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Jiřina KLENKOVÁ a Dana ZICHOVÁ. *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: Masarykova univerzita, 2005.

PATERSONOVÁ, Kathy. *Připravit, pozor, učíme se!: jak vzbudit zájem žáků o učení*. Praha: Portál, 1996.

PORTMANN, Rosemarie a Elisabeth SCHNEIDER. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál, 1993.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2008.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Václav MERTIN. *Hry pomáhají s problémy: hry a hrátky pro rodiče a dítě*. Praha: Portál, 2012.



## SE ŠREKEM V ODDÍLE

*Spolu se mnou do oddílu a poté i do družiny chodil kluk s přezdívkou Šrek. Je stejně starý jako já. Trpí více poruchami než jen ADHD, dyslexií, dysgrafií atd. Zním ho něco kolem šesti let. Na svůj věk je zaostalý, má potíže se čtením a psaním. Jeho negativní vlastnosti jsou lenost a naopak hyperaktivita. Také často otravuje své okolí a chová se drze. Dokáže ale být na ostatní milý a hodný.*

*Když jsem se s ním před šesti lety seznámil, hned jsem věděl, že s ním něco není v pořádku. Neznal jsem sice výrazy ADHD, dyslexie a dysgrafie, prostě jsem poznal, že je „divnej“. Ostatní kluci si toho samozřejmě taky všimli a už od první výpravy ho začali otravovat. Šrekovi se to překvapivě ze začátku líbilo. Nakonec se ale alespoň trošku začlenil do oddílu a stal se z něj poměrně normální člen.*

*Šrek překvapivě v oddíle vydržel i další roky (především zásluhou rodičů). Z oddílu včít přешel do náročnějšího oddílu skautů. Zde jsem se stal jeho rádcem. Nebylo to nic lehkého. Šrek měl negativní vliv na ostatní, byl líný a neschopný. Když nic nedělal, tak nechtěli nic dělat ani ostatní. Všechny demoralizoval, při hrách vše zpomaloval a celá skupina kvůli tomu prohrávala.*

*Při jedné hře na táboře jsme měli za úkol někam brzo ráno dojít. V noci nás probudili a my jsme tedy šli. Po pár kilometrech si ale Šrek začal stěžovat, že je mu špatně a bolí ho nohy. Vzhledem k tomu, že jsme ještě nebyli tak daleko od tábora a já jsem se se Šrekem nemohl táhnout, když tvrdil, že je nemocný, tak jsem se s ním musel vrátit do tábora. Skupina šla napřed, já se s ním vrátil a pak skupinu dohnal. V tu chvíli jsem ze Šreka neměl moc velkou radost, cesta tam a zpátky totiž taky zahrnovala brod řeky v pět hodin ráno. Nebyl jsem vůbec překvapený, když s radostí vběhnul do týpí a další den byl v pořádku. Simulace nemoci totiž byla jeho oblíbená výmluva. Když hledal výmluvy, proč něco nedělat, dokázal být velice vynalézavý.*

*Vedoucí se nám snažili vysvětlit rozdíly mezi námi a jím, ale ostatní to příliš nebrali na vědomí. Mě osobně to taky štvalo, myslel jsem, že Šrek by byl schopen nějakou práci vykonat. V družině jsem ho k tomu také tlačil a neposlouchal jsem jeho výmluvy. Po určitém nátlaku byl Šrek schopný něco dělat. U Šreka jsme uplatňovali všechny možné způsoby přesvědčování. Nejvíce se uplatnilo ho motivovat (nejčastěji jídlem). Mělo to ale krátkodobý účinek. Dalo se ale dosáhnout domluvy i při normální dohodě, nebo naopak vyhrožováním (nebude večeře). Bylo důležité na Šreka občas zvýšit hlas, jinak to nebral vážně.*



Šrek se ve svých patnácti letech stále chová jako osmiletý kluk a také se s touto věkovou kategorií nejčastěji baví. Jsou u něj ale vidět pokroky, zlepšuje se ve svém chování a už není tak problémový, jako vždy býval. Postupem času se jeho stav určitě bude zlepšovat, ale myslím, že nikdy nebude schopný být samostatný, vždy bude potřebovat někoho, kdo by se o něj postaral.

Pro Šreka měla účast ve skautské smečce velký smysl, našel zde zábavu, naučil se novým věcem a alespoň částečně samostatnosti. Skaut byl pro něj přínosný, i když ho ostatní příliš nebrali jako svého kamaráda. Díky skautu měl Šrek způsob, jak se rozvíjet téměř ve všech základních dovednostech.

Myslím, že mi dal dobrou zkušenost do budoucna, pokud se setkám s podobným člověkem, tak vím, co mám čekat a jak na něj reagovat.

— David Mlčoch



# ADHD – vím, co s tím?!

Vydáno za podpory MŠMT v rámci projektu Mimochoodem skautem  
Odbor Skauting pro všechny, Junák – svaz skautů a skautek ČR.

*Jména a přezdívký všech dětí užitý v příručce v rámci ilustračních příběhů byly kvůli ochraně jejich soukromí změněny. Použité fotografie jsou pouze ilustrační.*

Více informací najdete na »spv.skauting.cz«.

Můžete nás kontaktovat na spv@skaut.cz.

**Autoři kapitol** Daniel Jón, Nela Mohoritová, Marie Vlasatá (ed.)

**Autoři příběhů** Ondřej Balík, Pája Hluštková, Křísovi, David Mlčoch,  
Barbora Staňková

**Jazyková úprava** Michaela Čakrtová a Miroslava Gajzlerová

**Grafická úprava a sazba** Marek Bárta

**Ilustrace na obálce** Eva Nečasová »www.designity.cz«

**Fotografie** Ondřej Buršík (40), Vojtěch Mucha (4), Kamila Stojaspalová (31 38),  
Marie Vlasatá (6, 18, 32), Pavel Vlasatý (55), Jan Žáček (16)

## Vydal

Junák – svaz skautů a skautek ČR

Tiskové a distribuční centrum

Senovážné nám. 24, 110 00 Praha 1

jako svou 259. publikaci

Praha 2013

»www.skaut.cz/obchod«

**Vydání** první

**Náklad** 250 výtisků

**ISBN** 978-80-7501-054-4



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Výbor dobré vůle  
*Sadace Olga Havlové*

# Nevíte si rady?

## *Poradna Skautingu pro všechny!*

Každý vedoucí, který svou práci bere vážně, naráží v oddílové činnosti na různé překážky. Občas si s nimi poradí sám, občas ve spolupráci s oddílovou radou či střediskem. Někdy ale ani toto všechno nestačí. Proto je k dispozici Poradna Skauting pro všechny.

- ▶ Nevíte si rady, jak pracovat s dítětem se specifickými potřebami?
- ▶ Dostali jste se do situace, ve které potřebujete poradit?
- ▶ Máte jakoukoli jinou otázku týkající se tématu dětí se specifickými potřebami?

Své dotazy zasílejte na [poradna@skaut.cz](mailto:poradna@skaut.cz). K dispozici je vám také telefonní číslo, které najdete na webu. Vaše dotazy co nejdříve zodpoví přímo odborníci SpV či spolupracující experti mimo odbor. Zároveň nabízíme možnost čerpat informace a zkušenosti od oddílů, které již děti se specifickými potřebami ve svých řadách mají.

V rámci poradenství nabízíme skautským oddílům i další služby, jako například socio-metrie nebo supervize. Zjistěte, o co jde, a ozvěte se nám!

Více na » [spv.skauting.cz](http://spv.skauting.cz) «

## ADHD – vím, co s tím?!

Možná jste se ve svých oddílech setkali se situací, kdy některé dítě je takříkajíc běsné: pobíhá kolem, nevnímá, co se mu říká, neposlouchá, ruší program a přitahuje konflikty a jiná nedorozumění. Jedná se pravděpodobně o dítě s ADHD – poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Kdo se snaží řešit výchovné situace související s ADHD, ví, jak je to složité a vyčerpávající. Je pochopitelné, že po čase intenzivní práce s nevalným výsledkem vedoucí ztrácí trpělivost a propadá beznaději. A proto jsme pro vás připravili tuto příručku – abyste věděli, jak na to, a abyste viděli v práci s dětmi s ADHD smysl a měli z ní radost. I když žádné podobné zkušenosti dosud nemáte, může pro vás být příručka užitečná, protože poruchy pozornosti s hyperaktivitou se u dětí vyskytují stále častěji – a až jednou dítě s ADHD přijde do vašeho oddílu, budete připraveni.



**Skauting  
pro všechny**

***spv.skauting.cz***

*Posláním Odboru Skauting pro všechny je podporovat vedoucí oddílů i oddíly samotné v udržení a zkvalitnění podmínek pro děti se specifickými potřebami v Junáku.*



Tiskové a distribuční centrum