

Jak pracovat s hyperaktivním dítětem v oddíle

Ted' byl tu a hned je tamhle, furt se vrtí, pusť nezavře... Reaguje na všechno kolem, jen ne na to, co po něm chceme... A dvakrát měř, jednou řež? Spíš čtyřikrát řízne, než stihne poprvé změřit 😊

Řeč je o dětech s ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou).

JAK TO MŮŽE VYPADAT?

Typické jsou potíže v těchto třech oblastech: **porucha pozornosti, hyperaktivita a impulzivita.**

Porucha pozornosti

- ▶ dítě se nedokáže soustředit, snadno se nechá vyrušit
- ▶ nedokončuje započatou práci, vyhýbá se úkolům vyžadujícím soustředění
- ▶ je nepořádné, dezorganizované, roztržité, zapomnětlivé, ztrácí věci

Hyperaktivita

- ▶ je neposedné, vrtí se, pobíhá kolem
- ▶ vyrušuje, je hlučné při všem, co dělá, je upovídané

Impulzivita

- ▶ nedokáže čekat, skáče druhým do řeči
- ▶ časté změny nálady, co ho napadne, hned udělá

TROCHA TEORIE

U ADHD dochází k chybnému fungování některých neuronálních okruhů v mozku. Klíčovou roli hraje nerovnováha neuropřenašečů dopaminu (odpovědný za kontrolu pohybové aktivity, ovlivňuje pozornost) a noradrenalinu (udržuje pozornost a paměť).

Porucha nesouvisí s inteligencí dítěte, i když školní výkony mohou být v důsledku nepozornosti slabší.

Zhruba v polovině případů porucha během dospívání ustoupí (buď vymizí zcela, nebo

ADHD se 3-9krát častěji vyskytuje u chlapců ve srovnání s dívkami.



MARIE VLASATÁ - BEDLA (26 let)

Je členkou odboru Skauting pro všechny (SpV). Pracuje jako učitelka na ZŠ, ve třídě pro děti s poruchami chování.



DOPORUČENÉ ZÁSADY PRO PRÁCI S DĚTMI S ADHD

- 1. Vřelé zázemí!** Aby dítě cítilo, že ho máte rádi, i když zlobí. Vaše klidné vedení, trpělivost a laskavost jsou pro něj zároveň i příkladem chování.
- 2. Řád a hranice!** A srozumitelně mu je vysvětlíte, aby věděl, co se od něj očekává (můžete společně sepsat pravidla a domluvit se na důsledcích za jejich porušování). Těmto dětem chybí „vnitřní řád“, pravidelný režim jim přinese jistotu, usnadní orientaci (vytvořte mu časový rozvrh, denní plán, rituály).
- 3. Důslednost!** Dbejte na dodržování stanovených pravidel (taktní a nenápadná, ale důsledná kontrola). Pomáhá to k zautomatizování, zvnitřnění pravidel a žádoucího chování.
- 4. Jednotnost ve výchově!** Spolupracujte v týmu vedoucích (aby jeden nepovolil, co druhý zakázal) a spolupracujte s rodiči (sdílení osvědčených přístupů k dítěti, výměna informací...).
- 5. Posilujte žádoucí chování!** Odměňujte nebo chvalte, když se dítě chová nebo snaží chovat dobře (díky vaší pozornosti bude motivováno takové chování opakovat). Nežádoucí chování se snažte ignorovat (pokud nehrozí katastrofa).
- 6. Dopřejte dítěti zažívat úspěch!** Nalézejte situace a úkoly, ve kterých dítě uspěje a můžete ho pochválit (motivace k dalšímu snažení). Kvůli svému „věčně rušivému“ chování mívá k úspěchu méně příležitostí než jeho vrstevníci (bývá spíše napomínáno, než chváleno).
- 7. Usměrnějte aktivitu dítěte!** Ve vhodných chvílích ho nechte vybit přebytečnou aktivitu – nepotlačujte ji (třeba jej pošlete, aby doběhl pro pastelky nebo sesbíral papírky...)! Umožněte mu dostatek pohybu a potřebné přestávky. Střídejte různé druhy činností (ale zas ne v rychlém sledu - dítěti trvá, než se začne soustředit).
- 8. Přiměřené podněty!** Dítě si neumí vybrat, co je pro něj ze všech podnětů důležité a na co se má soustředit. Pomůžete mu tím, když rušivé podněty odstraníte (např. pravidla hry vysvětlíte v tichém prostředí, použijete jasné a jednoznačné pokyny...).

ČTĚTE:

- DRTÍLKOVÁ, I. *Hyperaktivní dítě.* Praha: Galén, 2007.
- GOETZ, M., UHLÍKOVÁ, P. *ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou.* Praha: Galén, 2009.
- JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě?* Praha: D + H, 2007.



alespoň projevy v chování). Druhá polovina případů přetrvává do dospělosti – může se projevovat třeba jen roztržitostí, ale může přejít až v poruchu osobnosti.

Ke zlepšení projevů chování dětí s ADHD často postačí zásady pro výchovu a vzdělávání. Někdy však jsou projevy poruchy tak závažné, že je nutno zvolit i farmakologickou léčbu. Léky (např. Ritalin, Strattera) stimulují mozkovou aktivitu tak, aby byl mozek schopen se soustředit (a tím zvládnout tlumit neklid a hyperaktivitu).

JAK TO VYSVĚTLIT OSTATNÍM DĚTEM V ODDÍLE?

S projevy ADHD se setkáváme spíše v oddílech mladších dětí a ve většině případů je lepší to nijak neuvádět, nekomentovat. Ostatní děti snadno vidí taky, že se dané dítě chová „jinak“ – a pokud je k němu vedoucí spravedlivý, tak s tím nemívají problém a kopírují přístup vedoucího. Zároveň neignorujte, když se někdo zeptá nebo se nad chováním dítěte při nějaké příležitosti pozastaví. Normálně to vysvětlíte, např.: „Chová se tak, protože se ještě nenaučil ovládat se, když ho něco rozčílí. Ale snažíme se, aby se to rychle doučil. Každý ještě něco neumíme a musíme se to naučit.“

Je nutné léky užívat pravidelně.



Strasák

DŮVĚŘUJ, ALE...

Na táboře jsem jel na nákup. Jako obvykle jsem dostal od hospodáře tábora zálohu, tu jsem strčil do peněženky a odjel. Nakoupil jsem, zaplatil a po návratu účet předal hospodáři. „A kde je těch zbylých 380 Kč?“ zeptal se. „Jakých 380 Kč, naopak mi máš ještě 120 Kč dát, doplácel jsem to ze svého.“ Nastala patová situace - hospodář byl přesvědčen, že mi dal 1500 Kč a já tvrdil, že jsem dostal pouze 1000 Kč. Kontrolou pokladny se zjistilo, že tam 500 Kč chybí, ale já žádné přebytečné peníze v peněžence neměl a rozhodně se mi nechtělo doplatit na hospodářovu předchozí chybu. A tak skončilo jedno přátelství na skautském táboře.

Čas věnovaný vyplnění výdajového dokladu nebo jiného předávacího dokumentu (např. tabulka s částkou a podpisem příjemce) se

může mnohdy jevit jako zbytečný. Přeci si ve středisku/oddíle věříme a nikdo z nás by nic neukradl, jsme skauti, no né? Bohužel věci uvedené shora se stávají a nejde o úmysl, jen o nedopatření, mýlku, nesprávný pocit jednoho z nás. Bez dokladu se však špatně dokazuje, kdo se to mýlí a zaplatit může nevinný člověk (kdyby se o chybějící částku podělili). A jak následná nedůvěra zamává se vztahy v oddíle ani nemluvě.

Proto ať už peníze vydáváte či přijímáte, **nezapomínejte na okamžité vyplnění patřičných dokladů.** Nejen že nebudete muset při sestavování účastnictví po táboře dohánět všechny, kdož nějakou zálohu obdrželi a žádat je o podpisy, ale vyhnete se nepříjemnostem, které mohou končit odchodem jednoho z vás z oddílu.



Barbora Pelclová – Brčko (29 let)

Dlouho jsem vedla smečku včít a nyní vedoucí pražského střediska Arcus, 6 let členka KRJ Praha.