

Výchovné postupy (nie len) pre rodičov dieťaťa s poruchou pozornosti a hyperaktivitou

Rodinné prostredie všeobecne, je **základným a najprirodzenejším spoločenským prostredím dieťaťa** a má veľký vplyv na formovanie detskej osobnosti a na celý jeho životný štart. Výchovná funkcia rodiny spočíva v tom, že rodina cieľavedome usporiadaním svojho života a celým prostredím pôsobí najmä na deti, a vytvára v nich také vlastnosti, postoje a prístupy, ktoré sú pre spoločnosť žiaduce a potrebné.

Výchova dieťaťa s poruchou aktivity a pozornosti je veľmi náročná. Vyžaduje si od rodiča nesmiernu dávku lásky, trpezlivosti, pochopenia, tolerancie, disciplíny. Rodič musí byť v neustálej pohotovosti, riešiť konflikty, ktoré sa uskutočnia nielen doma. Je množstvo nepríjemných situácií, ktoré musí rodič riešiť so školou, príbuznými a pod.

Pri ADHD je narušenie pozorovateľné v týchto troch rovinách:

1. **hyperaktivita** – čo znamená, že dieťa má potrebu byť neustále v pohybe, je plné nevyčerpatelnej energie, motoricky hyperaktívne, nepokojné, jeho pohyby môžu byť nekoordinované. Hovorí nahlas a rýchlo.
2. **nepozornosť** – neschopnosť zamerať sa na podstatné informácie alebo podnety, ľahká zmätenosť, neschopnosť zorganizovať si prácu. Dieťa často stráca pomôcky, zabúda veci, úlohy, nevie sa sústrediť na hru alebo prácu, robí chyby z nepozornosti, zdá sa, že nepočúva, čo mu kto hovorí.
3. **impulzivita** – dieťa robí urýchlené závery, nedomyslí dôsledky svojho konania, je netrpezlivé, niekedy až agresívne, má kolísavé nálady. Skáče iným do reči, vnucuje sa, chce okamžitú spätnú väzbu. Toto jeho správanie mu narúša vzťahy s inými a dieťa sa preto javí ako nízko sociabilné.

Základnou podmienkou pre úspešnú spoluprácu s dieťaťom s prejavmi ADHD je **použitie individuálneho prístupu a tolerancie** istej miery nestability, impulzivity a nesústredenosti, ktoré vyplývajú z diagnózy dieťaťa. Deti potrebujú mať stanovené hranice a určitý poriadok. Rodič by mal byť vo výchove dôsledný a mal by trvať na dodržiavaní dohodnutých pravidiel.

Veľmi dôležité je aj **zjednotenie jednotlivých prístupov** v rámci celej rodiny a školy - pravidlá a hranice musia byť jasne vymedzené a rodičia dôslední.

Považujeme za potrebné spomenúť aj **nesprávne postupy rodičov pri výchove** dieťaťa s poruchou pozornosti a hyperaktivitou:

- Nejednotná výchova rodičov.
- Perfekcionistická výchova: Výchova dieťaťa s ADHD má byť dôsledná, ale nie extrémne tvrdá s častými príkazmi a zákazmi.
- Príliš liberálna, uvoľnená výchova: dieťaťu je všetko dovolené. Pri tomto type výchovy chýba dieťaťu poriadok a dieťa nevie čo môže a čo nemôže.
- Nevyvážená, nedôsledná výchova: rodič nie je dôsledný vo svojich výchovných postupoch, raz niečo dovoľí a inokedy zakáže.

Odporúčania

1. Trpezlivosť, pokoj, optimistický pohľad do budúcnosti.

2. Dôsledne dbať na to, aby sa rodinné, vzťahové alebo iné problémy medzi rodičmi a rodinnými príslušníkmi nepreberali pred a s dieťaťom! Takéto vplyvy na dieťa môžu mať negatívny dopad na jeho ďalší vývin.

3. „Dieťa je ako lakmusový papierik – často na konflikty a zmeny v rodinnom prostredí reaguje zhoršením symptomatiky ADHD. Napríklad, ak stráca dôležitú osobu alebo pri vašich hádkach prežíva pocity smútku a neistoty, narastá jeho úzkosť, nedokáže sa sústrediť. Ak pociťuje nedostatok vonkajšej autority, rastie jeho hnev, impulzivita, neschopnosť organizovať svoje veci a potreba získať pozornosť za každú cenu. Každé dieťa chce najprv získať pozornosť pozitívnym spôsobom. Ak sa mu to však nedarí, rýchlo zistí, že to môže dosiahnuť aj inak: vykrikovaním, skákaním do reči, nerešpektovaním pravidiel. Pre takéto deti je aj negatívny záujem dospelých (upozorňovanie, dohováranie, kritika, tresty) lepšie ako ich ľahostajnosť.

4. Dieťaťu by malo byť zrozumiteľne vysvetlené, čo sa smie a čo nie, mal by byť vytvorený akýsi „domáci poriadok“ s pravidlami a povinnosťami primeranými veku a schopnostiam dieťaťa. Jasné pravidlá týkajúce sa režimu dňa, domácich a školských povinností uľahčujú prekonávať problémy s plánovaním činností a sústredením.

5. Slovné príkazy by mali byť podávané jasne, tón by však nemal byť príliš autoritatívny. Ak si je dieťa isté, že rodičia majú záujem o jeho potreby, menej často sa bude dožadovať pozornosti nevhodným správaním.

6. Nešetriť povzbudením, pochvalou, ocenením a to nielen za dobrý výkon, ale aj prejavenu snahu.

7. Nedopustiť, aby sa dieťa naučilo niečo nesprávne. Učte sa spolu s dieťaťom, sprevádzajte ho pri učení, nespoliehajte sa na jeho samostatnosť, ale poskytnite mu taktne svoje vedenie. Pri písaní úloh chvíľu pri ňom pokojne sedte, aby dieťa cítilo vo vás oporu. Naučte ho ako sa má správne učiť, pri učení vylúčte rušivé vplyvy a podnety.

8. Týmto deťom vyhovuje skôr práca nárazová, krátkodobá, než dlhodobé, sústavné zaťažovanie pozornosti. Napr. 10-15 minút (podľa potreby) venujte jednej úlohe, potom je dobrú prácu na chvíľu prerušiť a k úlohe sa vrátiť. Cez víkend odporúčame, aby sa dieťa pripravilo do školy už v piatok popoludní a v sobotu a nedeľu sa venovalo aktívnemu oddychu, športu, rodinným výletom.

9. Záujem udržiava pozornosť dieťaťa, nútenie a tresty nemajú význam.

10. Nútiť hyperaktívne dieťa k pokoji, obmedzovať ho, trestať za jeho nadmernú pohyblivosť iba zvyšuje napätie, zhoršuje pozornosť. Pohyb, voľná hra, radostná aktivita znamenajú odpočinok nervového systému.

11. Zabráňte pocitom menejcennosti. Je potrebné tieto deti taktne chrániť pred príliš opakovanými zážitkami neúspechu.

12. V celom rodinnom prostredí je potrebné vytvoriť atmosféru spolupráce. Dieťa má poznať, že ho v rodine majú radi, že sú mu ochotní pomáhať, nie iba kontrolovať a kritizovať, musí sa cítiť spokojne a prežívať toľko radosti ako každé dieťa.