



Súkromné centrá špeciálno-pedagogického, psychologického poradenstva a prevencie Vysoké Tatry a Trnava

ADHD a ADD

Nadobúdanie vedomostí dieťaťa ovplyvňuje pozornosť.

Vnímate u svojho dieťaťa, že:

- sa nechá ľahko vyrušiť aj v prípade, že ho činnosť baví
- nevie udržať pozornosť u žiadnej aktivity
- prechádza od jednej činnosti k druhej
- robí mu ťažkosť počúvať rozprávanie, rozprávky
- nedokáže stáť v rade • nevie sa hrať potichu
- pri hovore prerušuje ostatných, skáče do reči
- často a veľa hovorí Je pri učení
- pomalé
- myslí pri učení na iné veci
- sníva s otvorenými očami...
- vrtí sa
- otáča
- stále ho zaujíma niečo iné
- jeho reakcie sú impulzívne a máva pre ne ťažkosť v učení a správaní?

Môže ísť o :

1. poruchu koncentrácie pozornosti – ADD / Attention Deficit Disorder/. Pri nej ide o deti s poruchami pozornosti, ale s normálnou úrovňou aktivizácie. Tieto deti majú problémy hlavne v zameraní pozornosti na informačný proces.
2. poruchu pozornosti s hyperaktivitou a impulzivitou - ADHD / Attention Deficit Hyperactivity Disorder/. Do tejto kategórie patrí najviac detí. Ide o poruchu charakteristickú neprimeraným stupňom pozornosti, hyperaktivity a impulzivity.

Ako môžete predpokladať, že ide o nasledovné poruchy? Skúste si prečítať a zamyslieť sa nad nasledovnými prejavmi:

- často venuje starostlivú pozornosť detailom alebo robí chyby z nedbalosti v školských úlohách a pri ďalších aktivitách
- často má ťažkosť v koncentrácii pozornosti v úlohách alebo hrách
- často vyzerá, že nepočúva, čo sa mu/jej hovorí
- často nepracuje podľa inštrukcií, nedokončí prácu, má neporiadok na svojom mieste, vo svojich veciach, pričom tieto prejavy nie sú prejavy opozičného správania sa alebo nepochopenia inštrukcií,
- často má ťažkosť v organizovaní svojich úloh a aktivít
- často odďaľuje plnenie školských a domácich úloh, ktoré vyžadujú intenzívne mentálne úsilie

Ak šesť z uvedených symptómov pretrváva najmenej šesť mesiacov a to v takej intenzite, ktorá je neprimeraná pre daný stupeň vývoja dieťaťa, môžete uvažovať poruchách pozornosti.

Zamyslite sa nad nasledujúcimi symptómami hyperaktivity /impulzivity/.

Ak pretrvávajú aspoň šesť mesiacov v takom stupni, ktorý je nezlučiteľný s vývojovou úrovňou dieťaťa, naznačuje poruchy v tejto oblasti.

- často trepe rukami alebo nohami, vrtí sa na stoličke
- často opúšťa miesto v triede alebo v situácii, v ktorej sa očakáva, že ostane sedieť
- často behá okolo v situáciách, kedy je to nevhodné
- často nie je schopné kľudne sa hrať alebo prevádzať kľudnejšie činnosti vo voľnom čase
- často vyhrkne odpoveď, bez toho, aby si vypočulo celú otázku
- často má ťažkosti pri státi v rade, pri hrách alebo skupinových činnostiach

Uvedené činnosti sa musia objavovať doma i v škole, popri prípade na iných miestach.

Ak tomu tak nie je, môžeme predpokladať, že príčinou ťažkostí je nesprávna výchova v rodine alebo nevhodné postupy, či podmienky v škole.

Ak nie ste si istí, vhodné je ponechať diagnostiku ADD a ADHD na odborníkov.

Pri počiatočnom pôsobení na deti s uvedenými poruchami nie je úprava správania dieťaťa, ale najprv zmena podmienok, v ktorých dieťa žije, aby sme znížili počet negatívnych podnetov, ktoré môžu pôsobiť ako spúšťačie mechanizmy.

Účastníkmi reedukácie musia byť:

1. dospelí / rodina i škola/
2. vrstovníci
3. dieťa samotné

Reedukácia / precvičovanie, nácvik/ zameraná len na dieťa sa nedá prevádzať, pretože správanie dieťaťa je výsledkom nielen osobnostných charakteristík a získaných vzorov správania sa, ale tiež odpoveďou na podnety z okolia, odpoveďou na spôsoby správania rodičov, vrstovníkov.

Vhodné prostredie má podnecovať k vytváraniu žiadúcich a nových spôsobov správania sa.

Jednotlivé postupy nevedú len ku zníženiu počtu problémového správania sa, ale zameriavajú sa na spôsob života dieťaťa, snažia sa meniť jeho životný štýl, podmienky, v ktorých dieťa žije a ktoré môžu byť podnetom pre vznik konfliktov.

Dospelí, ktorí prichádzajú do kontaktu s dieťaťom, musia ťažkostiam dieťaťa rozumieť.

Čo predsa môžete ovplyvniť, upraviť:

- už u malých detí naučíme zameriavať pozornosť na jednu vec, hračku, hru, snažíme sa, aby dieťa hru dokončilo
- ak je staršie a potrebuje sa učiť odstránime z dosahu všetko, čo strháva pozornosť dieťaťa, necháme tam len jednu vec, knihu, predmet
- ak sa dieťa potrebuje dlhšie sústrediť, aktivity striedame alebo rozdelíme na menšie časti, predchádzame únave a rozptyľovaniu
- ak dieťaťu niečo vysvetľujeme udržiavame s ním zrakový kontakt, pútame pozornosť jeho aktívnym vtiahnutím do deja
- môžeme udržiavať pozornosť dieťaťa vyžadovaním stručných odpovedí, striedaním činnosti,
- u impulzívnych detí trénujeme pozornosť a sebaovládanie
- odpovede po časovom odstupe
- učíme dieťa rozmýšľať nahlas
- zadávať krátke úlohy vyžadujúce koncentrovanú pozornosť
- často pozitívne hodnotiť, každý najmenší úspech si všimnúť

Spracovala: PhDr. Alena Janiglošová