

Metodický materiál pre učiteľov a rodičov detí so symptómami ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou), kde patrí aj ĽMD (ľahká mozgová dysfunkcia) a ADD (porucha pozornosti)

Tieto tri poruchy sa prelínajú a majú rad spoločných príznakov. Medzinárodná klasifikácia chorôb povoľuje používať všetky tieto názvy /diagnózy/.

Ľahká mozgová dysfunkcia /ĽMD/ predstavuje súhrn príznakov, ktoré sa môžu líšiť alebo vyskytovať spoločne, majú však spoločného menovateľa, ktorým sú oslabené funkcie centrálnej nervovej sústavy /CNS/. Dochádza k nej pred pôrodom v období vnútromaternicového vývinu dieťaťa, pri pôrode a po pôrode, niekedy aj neskôr, pri niektorých ochoreniach. Jej podstatou sú drobné poruchy mozgu v čase vývinu a dozrievania centrálnej nervovej sústavy a tieto potom vyvolávajú poruchy niektorých mozgových funkcií u detí. ĽMD zvyčajne nepostihuje intelekt dieťaťa.

ĽMD zisťujeme už v predškolskom, najčastejšie však až v školskom veku, kedy dieťa pri normálnej inteligencii nezvláda výuku a uchýľuje sa k nesprávnym prejavom správania.

K najčastejším príznakom a prejavom u týchto detí patria:

1. **Porucha pozornosti a sústredenia** - dieťa nie je schopné venovať riešenej úlohe dostatočnú pozornosť, rozptyľujú a rušia ho bezvýznamné podnety z okolia, rýchlo sa unaví, zlyháva v úlohách, jeho práca je väčšinou nepremyslená, neusporiadaná, má problém s koncentráciou pozornosti pri plnení úloh aj v hrách, často budí dojem, akoby bolo duchom neprítomné, nepočúvalo, čo mu hovoríme, robí chyby z nepozornosti v škole, doma pri príprave na vyučovanie.

2. **Hyperaktivita** – zvýšená, nápadná pohyblivosť, neposednosť, neklúd. Dieťa strieda jednu aktivitu za druhou, strieda činnosti, polohy, chvíľu sedí a o chvíľu sa váľa po zemi, po lavici, hrá sa s prstami, predmetmi, často je nadmerne hlučné, stráca veci potrebné pri školskej práci (pomôcky, perá atď.), zabúda na každodenné povinnosti, býva neprimerane zhovorčivé.

Hypoaktivita – nápadná pomalosť až ťažkopádnosť, dieťa je pomalé, málo aktívne, nezapája sa do spoločných činností, je ostatnými deťmi prehliadané a odstrkované.

3. **Emočná labilita, impulzivnosť** v správaní - dieťa je často náladové ťažko sa adaptuje na nové požiadavky v škole, na spolužiakov, reaguje na všetko veľmi unáhle, bez rozmyslenia si ako problém riešiť. V sociálnych kontaktoch so spolužiakmi sa takéto dieťa správa impulzívne, často vyvoláva konflikty, reaguje neprimerane agresívne, často sa tiež správa infantilne-detinsky s prihliadnutím na jeho vek. Pri odpovediach máva problém vyčkať, kým príde na neho rad a vykrikuje odpoveď.

4. **Poškodenie vnímavosti a vytvárania pojmov** – dieťa má narušenú schopnosť rozlišovať veľkosť a vzdialenosť, má slabú priestorovú orientáciu, časovú orientáciu. V procese myslenia máva narušené vnímanie celku, častí, nevie odlíšiť podstatné od nepodstatného. Myslenie je skôr názorné, konkrétne, znížená je niekedy schopnosť abstrakcie. Často má problém v schopnosti analýzy a syntézy. V oblasti reči sa porucha môže prejavovať vo výslovnosti, v artikulačnej neobratnosti, reč môže byť málo zrozumiteľná, resp. nezrozumiteľná.

5. **Motorická neobratnosť** - deti s ĽMD,ADHD majú často narušenú aj pohybovú koordináciu, čo sa prejaví najčastejšie pri hrách a na telocviku. Narušenie jemnej a hrubej motoriky spôsobuje že sú často predmetom výsmechu práve pre svoju neobratnosť a neohrabanosť. Narušený býva aj grafický prejav a dieťa sa ťažko učí písať, píše neúhladne a grafická stránka písomného prejavu mu odčerpáva toľko pozornosti, že sa nemôže kontrolovať a dopúšťa sa množstva chýb. Jeho výkon sa zhoršuje ku koncu úlohy a nasledujú spravidla zlé známky aj z výtvarnej, telesnej a pracovnej výchovy.

6. **Oblasť sociálnych vzťahov** - v styku s cudzími ľuďmi sú tieto deti zvedavé, bezprostredné, milé, rýchlo nadväzujú kontakt, no na strane druhej môžu byť bojzlivé a hanblivé. V podstate však nikdy nie sú zákerné a zlé. Pokiaľ sa niekedy také aj zdajú, je to v dôsledku našich nesprávnych a nezodpovedajúcich výchovných prístupov. Deti s ĽMD za svoje správanie nemôžu.

7. **Neurotické prejavy** – k horeuvedeným problémom sa často u týchto detí pridružia aj neurózy a to: poruchy spánku, ohryzanie nechťov, nechutenstvo, cmúľanie prstov, kývavé pohyby hlavou, tiky, zajakavosť, pomočovanie a ďalšie.

8. **Špecifické poruchy učenia** – pre deti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou platí, že „učenie je mučenie“ a často trpia poruchami učenia. Porucha učenia znamená, že dieťa má ťažkosti v určitom predmete alebo aj v skupine predmetov. Špecifická porucha znamená, že dôvodom slabšieho prospechu nie je intelekt dieťaťa. Špecifická vývinová porucha je častým dôvodom, prečo priemerne resp. nadpriemerne nadané dieťa v niečom zaostáva.

Dyslexia - je porucha schopnosti naučiť sa čítať, ktorá je podmienená poruchami v základných poznávacích schopnostiach (schopnosť rozlišovať a skladať písmená do celku a mať predstavu ako vytvorené slovo prečítať).

Dysgrafia - je porucha písania.

Dysortografia – je porucha pravopisu.

Dyskalkúlia – je porucha matematických schopností.

A) Metodický list pre rodičov detí s ĽMD

Milí rodičia!

Pocítujete niekedy vyčerpanie, bezmocnosť až zúfalstvo, keď sa snažíte bezúspešne presvedčiť svoje dieťa, aby sa sústredilo na úlohy, ktoré musí urobiť? Presne toto isté ale cíti aj vaše dieťa, keď sa má sústrediť na dané úlohy.

Dieťa, ktoré má poruchu sústredenia alebo poruchu učenia je skutočne proti svojej dysfunkcii, ktorou trpí, bezmocné. Má slabú vôľu, čiže má oslabenú vrodenú schopnosť sústrediť sa a byť pokojné práve vtedy, keď je to najviac potrebné. Aj ono chce robiť veci dobre a byť úspešné, ale nedokáže to. Potrebuje od nás pomoc!!!

1. Základným pravidlom je: uvedomiť si, že problémy dieťaťa majú **biologický** základ a nevyplývajú z charakteru, morálky, vôle dieťaťa. Pokiaľ sa nám v správaní dieťaťa niečo nezdá je potrebné vziať ho na odborné vyšetrenie psychológovi, neurológovi.
2. Najdôležitejšou vecou, ktorú toto dieťa potrebuje je **láska**, nie výchova. Tá nasleduje až za láskou. Láska, ktorú dieťa od nás dostane, mu pomáha ľahšie zvládať problémy.
3. Každý deň robte s dieťaťom veci, ktoré Vás tešia **spoločne**. Nestrácajte nádej, vaša snaha prinesie výsledky, aj keď to ide veľmi pomaly.
4. Dôležitá je **nádej**, že vaša snaha prinesie výsledky, aj keď to ide veľmi pomaly.
5. Precízny **režim dňa a pravidelnosť** sú najdôležitejšie v príprave na vyučovanie:
 - učiť sa s dieťaťom pravidelne a pokiaľ je to možné aj v rovnakom čase každý deň
 - učiť sa na **pokojnom a stále na tom istom mieste**, vylúčiť všetky rušivé vplyvy (okno, návštevy, rôzne zvuky, niekedy môže dieťa vyrušovať aj prítomnosť oboch rodičov)
 - na pracovnom mieste je potrebné umiestniť len tie **pomôcky**, ktoré sú nevyhnutné (veľa vecí rozptyľuje pozornosť)
 - z učenia urobiť **rituál** (podľa toho ako to dieťaťu vyhovuje stanovíme presné poradie pri vypracovávaní domácich úloh, lebo nie je nič horšie ako chaos v učení)
 - s dieťaťom robíme počas učenia **kratšie prestávky** (podľa toho, čo vy zistíte, môžu stačiť 5-10 minútové, lebo dlhšími sa veľmi rozptýli a návrat k učeniu je potom veľmi ťažký. Pokiaľ sa dieťa dobre sústreďí, snažíme sa ho čo najdlhšie takto udržať a práve vtedy s ním riešime tie najnáročnejšie úlohy/
 - jednotlivé úlohy dieťaťu **rozdelíme na menšie celky**, ktoré by malo podľa možnosti vypracovávať samostatne. Každý krok skontrolujeme a až potom pokračuje v ďalšej práci. Je to veľmi dôležité, pretože tieto deti často zlyhajú v tom, že si úlohu neprečítajú dôsledne, potom ju nepochopia a začnú ju riešiť skôr ako ju prečítajú a výsledok majú chybný. Nie však preto, že by to nevedeli, ale preto, že boli nedôsledné.
 - pri opakovaní a precvičovaní úloh, ktoré sa dieťa učí je potrebné, aby všetci, ktorí sa s dieťaťom učia, **postupovali rovnako**, inak bude dieťa zmätené (rovnaký postup pri počítaní, násobení, rovnaký spôsob zápisu úlohy a pod.)
 - veľmi dôležitá je **vytrvalosť pri učení**. Všetko chce svoj čas. Dieťa dozrieva a učivo, ktoré sa mu zdalo tento rok ťažké v budúcom školskom roku zvládne bez problémov.
 - dôležité je dieťa **chváliť, povzbudzovať, pozitívne motivovať**. Tieto deti potrebujú

oveľa viacej povzbudenie ako ostatné deti. Chválime ich aj za čiastkové a menšie úspechy. To, čo sa dieťaťu nedarí precvičujeme s ním každý deň 10-15 minút, až pokým učivo zvládne na postačujúcej úrovni.

- nutné je dopriať deťom denne **veľa pohybu** na čerstvom vzduchu (2 až 3 hodiny).
- vyvarovať sa toho, aby sa deti **naučili niečo zle**, pretože preučovanie je veľmi obtiažne. Na chyby ich musíme upozorniť, aby si nefixovali chybne naučené učivo, za dobré výkony ich je nutné pochváliť!!
- nedopustiť, aby ich ktokoľvek a kdekoľvek za ich správanie **zosmiešňoval**. Keď sa dostanú do afektu, nezasahovať až do ich ukludnenia a všetko riešiť až potom. V opačnom prípade by sa ich zdravotný stav mohol zhoršiť.
- v období **puberty** sú deti s ĽMD v najväčšej kríze, preto vyžadujú mimoriadnu trpezlivosť, ohľaduplnosť, chápacích rodičov a okolie.
- ak majú tieto deti **predpísané lieky** od neurológa, je potrebné dbať na ich presné užívanie.
- nevyhnutná je tiež **spolupráca s triednym učiteľom**.

Milí rodičia, za dieťa, ktoré má takéto problémy sa nehanbite, neberte ho ako svoju príťaž a prekážku, ktorá stojí v ceste Vaším aktivitám, pretože to vycíti a bude sa cítiť Vami odmietané. Následne sa môžu u neho vyskytnúť také negatívne prejavy správania, ktoré vyústia až do porúch správania. Vysvetlite rodine, známym, priateľom, prečo sa vaše dieťa správa inak ako ostatné deti (samozrejme, že dieťa to nesmie počuť) a tým zabránite, aby ho niekto odsudzoval. Dôležité je tiež, aby si vaše dieťa uvedomilo, že nie je stredom vesmíru a všetko sa točí vždy okolo neho. Musí vedieť, že aj pri veľkej starostlivosti a láske svojich rodičov aj oni majú právo na svoje osobné záujmy. Dieťa to všetko pochopí v prípade, že mu bude vždy oporou vaša nezištná **láska!**

Literatúra, ktorá môže pomôcť rodičom a učiteľom vo výchovnom a vzdelávacom procese, keďže denne s týmito deťmi pracujú:

1. Munden A., Arcelus J.: Poruchy pozornosti a hyperaktivita - Portál Praha 2002
2. Train A.: Specifické poruchy chování a pozornosti – Portál Praha 1997
3. Rogge Uwe, J.: Rodiče určují hranice - Portál Praha 2005
4. Auger T.M., Boucharlat Ch.: Učitel a problémový žák - Portál Praha 2005
5. Kyriacou Ch.: Řešení výchovných problému ve škole - Portál, Praha 2005
6. Train A.: Nejčastější poruchy chování dětí – Portál Praha 2001
7. Fontana D.: Psychologie ve školní praxi - Portál Praha 1997
8. Zelinková O.: Poruchy učení - Portál Praha 1994
9. Cangelosi S.J.: Strategie řízení třídy - Portál Praha 1994
10. Antier E.: Agresivita dětí - Portál Praha 2004
11. Šimanovský Z.: Hry pro zvládnání agresivity a neklidu - Portál Praha 2002
12. Mertin: Individuální vzdelávací plán (pomůcka pro učitelův)
13. Metodický materiál MŠ SR č.317/97-153 , č.3268/95-153, č.370/2001, č.1437/1999, č.CD-2004-12003/23597-1:095, č.424/2000-deti integrované atd., bližšie vid'.: na internete!
14. ÓDell N.E., Cook A.P.: Neposedné dítě - Grada Publishing 2000
15. Tyl J., Ptáček R., Tylová V.: Nové metody nápravy lehkých mozgových dysfunkcí - Grada Praha 1999

B) Metodický list pre učiteľov detí s ĽMD

Vážené p. učiteľky a p. učelia!

Najdôležitejšou starosťou ktorú denne máte s deťmi, ktoré Vám rodičia s dôverou odovzdávajú do starostlivosti je **bezpečie**, ktoré musíte pre deti zabezpečiť! To je na prvom mieste ešte pred tým, čo ich všetko musíte naučiť. Denne si uvedomujete fakt, že každé dieťa-žiak je vo všetkých ohľadoch iný ako tí ostatní. Odlišujú sa od seba inteligenciou, temperamentom, telesnou stavbou atď. Viete, že keby ste ku svojim žiakom pristupovali s rovnakými očakávaniami, veľmi by ste boli sklamaní a celá Vaša pedagogická diplomacia by stroskotala.

Dieťa s **ĽMD, ADHD, ADD** je pre Vás v triede presne takou záťažou akou je aj pre samotného rodiča, ktorý ho má doma jedného a vy často v triede máte viacej takýchto detí. Toto dieťa, ktoré Vám robí toľko starostí, má presne tak veľa starostí so sebou. V dôsledku svojej poruchy je hyperaktívne, impulzívne, roztržité, nepozorné, neporiadne a najmä, nemôže si nijako samé pomôcť a tak sa spolieha okrem rodičov aj na Vás, že mu zabezpečíte v triede také **podmienky**, v ktorých svoj handicap, svoje problémy dokáže zvládnuť.

Najdôležitejším pravidlom je **dobrý vzťah medzi učiteľom a rodičom**. Rodič Vás potrebuje ako človeka, ktorý je schopný porozumieť a chápať, aké obrovské starosti so svojim milovaným dieťaťom má.

Iba **presné pravidlá** a obmedzenia, ktoré zavediete v triede by mohli pomôcť zvládať jednotlivé problémy:

- zvoliť **individuálny prístup** – znamená, že presne určíte na začiatku každej hodiny žiakovi primeraný cieľ, ktorý by mal splniť
- zaviesť **alternatívne pravidlá** - neznamenajú, že dieťaťu - žiakovi dovoľíte pobeťovať po triede, zabávať sa a robiť si, čo chce a kedy chce
- **komunikácia** - s týmto žiakom musí byť veľmi presná, jasná a jemu zrozumiteľná - požiadavky je potrebné vždy hovoriť kľudne a v pozitívnom duchu
- dôsledky jeho správania s ním vždy prehodnoťte a zamerajte sa skôr na **ocenenie a pozitívne hodnotenie** dobrého správania ako na tresty za „zlé“ správanie a výkony
- **dohodnite sa** vždy s takýmto žiakom, že ho nebudete neustále napomínať keď nedáva pozor, nemá pripravené pomôcky, vyrušuje a pod. ale, že prídete radšej ku nemu a **položíte mu ruku na plece** bez rečí a on bude vedieť, že takto ho napomínate a chcete, aby dával na vyučovaní pozor a nevyrušoval ostatných spolužiakov. Takto zabezpečíte v triede bez hlasných upozornení kľud a nebudú rušení ostatní žiaci
- v triede by ste mohli **zaviesť postupy**, ako riešiť takéto situácie spoločne s celou triedou - určité pravidlá, obmedzenia - rituály, zvyky sú pre tieto deti s ĽMD, ADHD, ADD potrebné napr.: ako sa správať pri vstupe do triedy, kto rozdáva zošity, kto pripraví pomôcky a tabulu, ako sa hlásiť, ako odpovedať, čo urobia, keď skončia prácu, čo urobia na konci hodiny, ako sa správať na prestávke, ako na ceste do a zo školy a pod. Žiaci by mali vedieť ako toto robiť, ako ste rozhodli a podľa potreby by ste to mohli s nimi aj nacvičiť
- **definujte** pravidlá čistoty a úpravy zošitov - musia byť vždy na tom istom mieste na lavici nie rozhádzané pod ňou
- v škole by mal mať žiak aj **náhradné zošity a pomôcky**, pretože si často pomôcky zabúda doma a potom na hodinách vyrušuje - nemá s čím písať (toto je potrebné dohodnúť s rodičmi a upozorniť ich, že náhradné pomôcky sú nevyhnutné a nie je to Váš výmysel

- pri dobrej spolupráci to nie je problém a rodič Vám bude za toto vďačný, lebo máte záujem o jeho problémové dieťa
- dôležité je tieto deti **poveriť určitými úlohami**, preukázať im dôveru, napr. zotrieť tabuľu, pripraviť pre triedu pomôcky a pod. a tým si odbúrajú pocity únavy, resp. instabilitu a vždy ich za pomoc pochváliť a povzbudiť
- u týchto detí je potrebné oceniť aj **snahu** a záujem pomáhať ak v niečom **vynikajú** (na telesnej, výtvarnej výchove, v niektorých predmetoch napr. vedomosťami zo zemepisu, prírodovedy v spoločenských hrách, v plávaní a iných športoch), podporujeme ich v tom a doprajme im aby sa mohli **tešiť** z toho. Práve rôzne výchovy (telesná, výtvarná, hudobná) im pomáhajú **vyrovnať ich poruchy** (loptové hry, cvičenie na náradí, spev, hra na Orffových nástrojoch, cviky na rozvíjanie jemnej a hrubej motoriky)
- počas vyučovacej hodiny niektoré z týchto detí potrebujú **oddych** a musíme ich nechať prejsť sa po triede (k umývadlu napiť sa a pod.) s tým, že ostatné deti vedia, prečo je to pre nich potrebné
- u týchto detí sú časté aj **špecifické poruchy učenia**, ktoré spomíname vo všeobecnej časti. Tieto deti sú v starostlivosti našej poradne- špeciálneho pedagóga, ktorý dáva aj návrhy na individuálne plány výuky pre vyučujúcich resp. s rodičmi rozoberá a navrhuje prístupy v učení doma (preto to podrobnejšie tu nerozoberáme)

Učiteľ taktiež musí byť oboznámený s tým, ak tieto deti užívajú **lieky**, ktoré im pomáhajú zvládať uvedené poruchy (pri dobrej spolupráci s rodičmi), my v poradni upozorňujeme rodičov na to, aby toto vyučujúcemu povedali bez obáv, že to bude vedieť celá škola.

Vážené pani kolegyne, kolegovia, želáme Vám vo Vašej ťažkej práci s týmito deťmi veľa úspechov. Iba spolupráca nás všetkých - školy, poradne, odborných lekárov (neuroológ, pedopsychiater) s rodičmi, môže týmto deťom pomôcť zvládnuť a vyrovnať sa s ich poruchami. Ich **láska** a dôvera v nás bude potom tou najväčšou odmenou, ktorou nás obdaria, lebo tieto deti svoju lásku dávajú najavo nefalšovane a spontánne.