

Centrum pedagogicko – psychologického poradenstva
a prevencie

Mládežnícka 34

974 04 Banská Bystrica



☎ 048/4134751-2

e-mail: kpppbb@svsbb.sk

[http:// www.cpppap.svsbb.sk /](http://www.cpppap.svsbb.sk/)

Výchovné pôsobenie u detí s ADHD/ADD a príčiny jeho zlyhávania

Výchova detí s ADHD/ ADD sa chápe v zmysle špeciálnej výchovy ako cieľavedomý, plánovitý a organizovaný proces smerujúci k určitému cieľu, ktorým je čo najvšestrannejší, najharmonickejší rozvoj osobnosti a nájdenie vhodného spoločenského a pracovného uplatnenia jedinca. Výchovnou činnosťou sa usmerňuje aktivita dieťaťa žiaducim smerom.

Výchova v rodine

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

Mnoho ľudí považuje neprimerané správanie dieťaťa za dôsledok zlej výchovy. Predpokladajú, že rodičia si nevedia poradiť so svojim dieťaťom. Z tohto jednostranného pohľadu vyplýva, že všetky deti by sa správali dobre, keby sa im rodičia viacej venovali. Takýto postoj je založený na domnienke, že všetci máme na začiatku života rovnaké predpoklady. Táto predstava popiera teóriu prirodzenej rozdielnosti (Train, 1997).

Výchova dieťaťa s ADHD/ ADD je náročnejšia a vyžaduje si viac úsilia. Problematické správanie detí s ADHD/ ADD je spôsobené ich zdravotným stavom. Je potrebné, aby si tento fakt uvedomili rodičia pri výchove. Dôležité je tiež si uvedomiť, že postoj rodičov k deťom ovplyvňuje ich správanie. Na základe predošlých negatívnych skúseností potom dieťa vníma rodičov s nedôverou a dopredu očakáva, že bude kritizované a odmietané. Deti s ADHD/ ADD sú väčšinou citlivejšie ako ostatné deti a na hocijaký pocit neistoty reagujú nepriateľsky. Ich správanie sa bude meniť podľa toho, aký postoj k nim zaujmú ich rodičia. Rodičia detí s ADHD/ ADD sú často vystavení stresu, pretože výchova dieťaťa je náročnejšia a rodič musí postupovať trochu iným spôsobom pôsobenia na dieťa.

Na začiatok je dôležité spomenúť, že dieťa by malo poznať svoju diagnózu. Správne podané informácie pre dieťa by mali obmedziť pocity menejcennosti, ktoré u detí často vzniknú pri

porovnávaní vlastných nedostatkov s vrstovníkmi. Súčasne by však rodič mal zabrániť tomu, aby sa dieťa nenaučilo používať svoju diagnózu na ospravedlnenie všetkých svojich priestupkov a vyhýbalo sa povinnostiam (Serfontein, 1999).

Je dôležité, aby neúspechy neznížili sebadôveru dieťaťa, aby v ňom nevznikli pocity rezignácie, strach zo školy, nezáujem o učenie a pocity, že sklamalo svojich rodičov. Z toho sa môžu časom u detí vyvinúť depresie, úzkosť, alebo naopak odmietavosť a vzdorovité správanie.

Vo výchove detí s ADHD/ ADD platí zásada: „pochváliť nie len za dobrý výkon, ale predovšetkým za dobrú snahu.“ Dieťa by malo prežívať pocity úspechu a cítiť u rodičov porozumenie a bezpečie. Rodič by mal predvídať, ktoré úlohy sú pre dieťa splniteľné, a ktoré nezvládne, a podľa toho klásť na dieťa požiadavky. Tolerancia a pochopenie neznamenujú, že dieťa si môže robiť čo chce, a že sa rodič bude báť usmerniť jeho správanie a použiť príkazy alebo primeranú formu trestu. Rodičia by sa mali snažiť rozlíšiť, ktoré prejavy správania dieťaťa súvisia s jeho diagnózou, a ktoré pramenia z detskej vzdorovitosti, zlomyseľnosti, žiarlivosti alebo sebeckosti a súvisia s charakterom dieťaťa. Výchova týchto detí nie je jednoduchá a vyžaduje od rodičov nie len informovanosť, ale tiež schopnosť používať správnu taktiku a umenie vcítiť sa do psychiky dieťaťa a predvídať jeho reakcie. Deťom 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 deťom prekonávať problémy s plánovaním činností a sústredením. 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. Dôležité je posilňovať pozitívne, žiaduce správanie. Je možné zaviesť systém odmien, ktoré budú viazané na splnenie určitých povinností, alebo na potlačenie nevhodných prejavov správania. Systém odmien by mal byť prehľadný a stabilný. Za vhodné správanie dieťa dostáva napr. body, ktoré si potom môže vymeniť za drobné odmeny (napr. sladkosti, hračky a pod.). Odobratie bodov môže byť formou trestu. Pravidelne by mal rodič s dieťaťom vyhodnotiť dosiahnuté výsledky a oceniť úspechy (Drtílková, 2007).

Aby rodič neposilňoval u dieťaťa nežiaduce správanie, venuje mu minimálnu pozornosť. Rodič by sa nemal báť dieťa okríknúť, dôrazne napomenúť, prípadne použiť adekvátnu formu trestu (zakázanie určitej činnosti, dočasné schovanie nejakej hračky a pod.). V tomto smere neexistuje presný návod, lebo postupy sa líšia podľa veku dieťaťa, jeho povahy a záujmov a podľa zvyklostí rodiny. Pri výchove ale platí nasledujúce pravidlo: je potrebné predovšetkým posilňovať žiaduce správanie dieťaťa a venovať najväčšiu pozornosť vtedy, keď sa snaží plniť dohodnuté pravidlá správania, a ak to situácia dovoľuje, tak nežiaducim prejavom nevenovať pozornosť. O prípadnom treste by nemali rodičia rozhodovať, keď sú rozčúlení alebo v afekte (Drtílková, 2007).

Ďalšie postupy pri výchove dieťaťa s ADHD/ ADD v rodinnom prostredí:

- Dôležité je si uvedomiť, že problematické správanie dieťaťa je dôsledkom jeho poruchy a tiež je dôležité objektívne nazerať na správanie dieťaťa za účelom lepšie zaistiť jeho potreby.
- Niektorí rodičia majú na svoje deti príliš vysoké očakávania a majú vopred stanovenú predstavu o tom, ako by sa malo ich dieťa vyvíjať. Keď sa dieťa vymyká týmto predstavám, spôsobuje to sklamanie rodičov. Rodičia by si mali svoje dieťa chápať ako jedinečnú osobnosť. Ak na neho kladú príliš vysoké nároky, tak sa správanie dieťaťa s ADHD/ADD bude zhoršovať. Tieto deti ťažko znášajú neúspech a svoje rozladenie dávajú najavo. Ak sa dieťa správa zle, rodič by sa mal zamyslieť nad tým, či tieto prejavy správania nie sú reakciou na neprimerané nároky. Zmena nastane vtedy, ak sa zmení postoj rodiča k dieťaťu na ústretový.
- Rodič by sa mal vyvarovať telesným trestom.
- Deti s ADHD/ADD potrebujú mať vo väčšej miere v porovnaní s ostatnými deťmi stanovené hranice a určitý poriadok. Rodič by mal byť vo výchove dôsledný a mal by trvať na dodržovaní dohodnutých pravidiel. Tiež je veľmi dôležité zjednotenie výchovného pôsobenia v rodine.

Na záver je potrebné spomenúť nesprávne postupy rodičov pri výchove dieťaťa s ADHD/ ADD:

- Nejednotná výchova rodičov.
- Perfekcionistická výchova: Výchova dieťaťa s ADHD/ADD 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 dieťaťu nevie čo môže a čo nemôže.
- Nevyvážená, nedôsledná výchova: rodič nie je dôsledný vo svojich výchovných postupoch, raz niečo dovolí a inokedy zakáže.

Výchova v škole

Dôležitým článkom vo výchove dieťaťa je školské prostredie a učiteľ. Učiteľ by si mal uvedomovať, že každý z jeho žiakov je vo všetkých ohľadoch iný ako ostatní. Žiaci sa navzájom líšia inteligenciou, telesnou stavbou, koordináciou, temperamentom a pod. Ak učiteľ pristupuje ku žiakom s rovnakým očakávaním a rovnakými požiadavkami, môže sa dočkať sklamaní. Z tohto dôvodu dieťa s ADHD/ADD môže znamenať pre učiteľov zvýšenú záťaž. Mnoho učiteľov by najradšej nemalo vo svojej triede žiakov s týmto problémom. Treba si ale uvedomiť, že dieťa, ktoré

robí starosti učiteľom, má aj svoje vlastné problémy a spolieha sa na to, že mu bude zo strany učiteľov poskytnutá pomoc. Učiteľ by mal vnímať dieťa s ADHD/ADD ako určitým spôsobom hendikepované. Nie je ho možné vyliečiť, ale je možné mu uľahčiť život.

Školské prostredie, ktoré dieťa obklopuje, osobnosť učiteľa a jeho prístup k dieťaťu, patrí medzi činitele, ktoré výrazne ovplyvňujú školský výkon dieťaťa. Školské prostredie môže ovplyvniť dieťa kladným spôsobom, ale na druhej strane i veľmi negatívne. Pre niektoré deti už samotný nástup do školy môže byť prílišnou záťažou. Dôležité je i postavenie dieťaťa v kolektíve, obzvlášť na druhom stupni. Atmosféru školy ovplyvňuje vedľa sociokultúrneho zázemia žiakov tiež úroveň pedagogického zboru a vedenie školy.

Zásady práce podľa V. Pokornej (2001):

- Pre dieťa s ADHD/ADD nie sú vhodné činnosti, ktoré sú spojené s rýchlosťou a súťažami, pretože tým sa podporuje impulzívne správanie dieťaťa.
- Žiakom by mali byť zadané úlohy primerané veku, ale kratšie. Nároky by sa mali potom postupne zvyšovať.
- Aby žiak mohol pracovať čo najlepšie, tak musí porozumieť zadanej úlohe.
- Aj keď má učiteľ prechodne na žiaka s ADHD/ADD menšie nároky v porovnaní s ostatnými žiakmi v triede, tak by mal dôsledne trvať na ich splnení.
- Mať stanovené určité rituály. Žiak je kľudnejší, keď vie, aká činnosť ho čaká.

S. Riefová (2007) uvádza dôležité faktory prevencie problémového správania. Učiteľ v rámci výchovného pôsobenia by sa mal snažiť uplatňovať a dodržiavať určité zásady. Je potrebné:

- Jasne a zrozumiteľne ustanoviť požiadavky na správanie a prácu žiakov. Žiakov treba naučiť pravidlám, ktoré určí učiteľ za ich pomoci. Mali by byť jasné, jednotné a v primeranom množstve.
- Venovať dostatok času na vysvetlenie toho, aké správanie je v triede prijateľné a aké nie. Pozitívne spevňovať žiaduce správanie je najlepšou stratégiou, ako dosiahnuť zmenu v správaní žiaka a ako u neho budovať sebaúctu a rešpekt. Najlepším posilnením správania je zaslúžená odmena alebo pochvala.
- Jasná štruktúra vyučovania.
- Aspoň čiastočne predvídať správanie žiakov.
- Častý nácvik žiaduceho správania.
- Porozumenie, pružnosť a trpezlivosť zo strany učiteľov.

- Predchádzanie problémov preventívnymi taktikami.
- Učiteľova pomoc na individuálnej úrovni.

Dôležité je nešetriť zo strany učiteľa pochvalou. Povzbudzovanie a pochvala by mali byť základnými prostriedkami učiteľa. Popri chvále je potrebná aj konštruktívna spätná väzba, ktorá by mala nasledovať hneď po určitom správaní. Na budovanie dobrej atmosféry v triede vplýva aj učiteľovo stanovenie hraníc a predovšetkým dôslednosť pri ich dodržiavaní. Žiak s ADHD/ADD by sa mal naučiť, že svoje osobné záujmy a potreby musí zladit' a niekedy aj podriadit' potrebám a nárokom ostatných ľudí. Mal by vedieť, čo sa od neho očakáva. Pravidlá musia byť jasne vymedzené, aby žiak vedel, kedy ich prekračuje, a kedy nie. Ak učiteľ netrvá na splnení nejakého pravidla, uvádza žiaka do rozpakov, pretože nevie, čo má robiť. Žiak sa rýchlo naučí učiteľovu nedôslednosť využívať. Na záver je potrebné zdôrazniť, že učiteľ by mal prejavovať záujem o každého žiaka a mal by k žiakom s ADHD/ADD pristupovať na individuálnej úrovni, aj keď je to v zmiešaných triedach náročnejšie.

Príčiny zlyhávania výchovného pôsobenia u detí s ADHD/ADD

Správny postup pri výchove dieťaťa s ADHD/ADD dokáže zmierniť prejavy ADHD/ADD na minimum. Dieťa potom nemá v škole a vo svojom okolí až také problémy. Oproti tomu, pri nesprávnej výchove sa prejavy ADHD/ADD u dieťaťa naopak zdôraznia a sú viac nápadné.

Príčiny zlyhávania výchovného pôsobenia u detí s ADHD/ADD:

1. v rodinnom prostredí:

- **Trestanie dieťaťa za to, čo nedokáže:** ak je dieťa stále trestané a nedostáva sa mu pozitívneho prijatia, tak sa situácia zhoršuje. Prehlbuje sa vzdor a negativizmus zo strany dieťaťa.
- **Neustále očakávanie nevhodného správania dieťaťa:** rodič dieťaťu opakovane vyčíta nejakú chybu, ktorá mu vadí, čím ju dieťaťu pripomína. Tím sa vlastne určité nevhodné správanie posilňuje.
- **Pripomínanie chýb z minulosti:** rodič tým znižuje sebaúctu dieťaťa.
- **Neurčenie hraníc:** hranice poskytujú istotu a sú orientované na dieťa. Deti vychovávané bez hraníc sa cítia osamelé a v ich duši vzniká pocit opustenosti. Hranice poskytujú dieťaťu spolupatričnosť s určitou skupinou, s ostatnými ľuďmi a rodinou. Hranice mu poskytujú priestor, v ktorom sa cíti doma, a v ktorom sa dokáže orientovať. Hranice dieťaťu ukazujú, čo môže robiť, a čo nemôže.

- **Nedôslednosť vo výchove:** dieťa si môže začať dovoľovať voči rodičom a môžu sa vyskytnúť poruchy správania.

2. v školskom prostredí:

- **Trieda nepôsobí útulným, harmonickým a kludným dojmom:** dieťa sa nedokáže dôkladne sústrediť, pretože jeho pozornosť je rozptýlená okolitými vecami a predmetmi.
- **Dieťa nie je upozornené na to, že niečo urobilo správne, alebo nie je pozitívne hodnotené za splnené úlohy:** učiteľ by mal dieťa pochváliť za konkrétnu vec, napríklad ho pochváli, že dobre vypočítal príklad. Je to účinnejšie, ako keď mu len povie, že je šikovný.
- **Časté využívanie činností, ktoré sú spojené s rýchlosťou a súťažami.**
- **Nie je vhodné porovnávať dieťa s ADHD/ADD s inými spolužiakmi.**
- **Neurčenie pravidiel a určitých rituálov:** dieťa je kludnejšie, keď vie, čo ho čaká. Deti s ADHD/ADD nemajú radi zmeny, pretože sa ťažšie na zmenu adaptujú.
- **Nerešpektovanie špecifických vlastností dieťaťa.**
- **Tresty.**

Dieťa, ktoré je chronicky frustrované svojimi školskými neúspechmi a necíti sa dostatočne pozitívne prijímané ani vo vlastnej rodine, sa dostáva do stavu neznesiteľného napätia (Pokorná, 2001). Dieťa sa tomuto stavu prirodzene bráni základnými obrannými reakciami útokom alebo únikom, ktoré vedú k poruchám správania. Obranná reakcia útokom sa prejavuje nápadným až agresívnym správaním, ktoré predstavuje akúsi obrannú reakciu voči negatívne hodnoteniu a potláča z toho vyplývajúce pocity menejcennosti. Obranná reakcia únikom sa prejavuje napríklad v podvádzaní, záškoláctvom alebo aj únikom do choroby. Popisujú sa štyri typy reakcií na školský neúspech (zdroj: www.i-psychologia.sk):

- **Obranné a vyhýbavé mechanizmy** – dieťa odmieta spolupracovať, stráca alebo schováva zošity, falšuje podpisy.
- **Kompenzačné mechanizmy** – deti sa snažia presadiť šaškovaním, odvážnym správaním, chválením sa, vyrušovaním.
- **Agresivita a prejavy nepriateľstva** – dieťa si vnútorné napätie snaží odreagovať agresiou, vysmieva sa ostatným, útočia, žaluje.
- **Úzkostné vtiahnutie sa do seba** – dieťa je uzavreté, citlivé, ustráchané, labilné, plačlivé, apatické, uniká do denného snenia, môžu sa uňho prejaviť aj psychosomatické symptómy ako zvracanie, nechutenstvo, poruchy spánku, chorľavosť.

Z charakteristiky jednotlivých reakcií sa dá usúdiť, že za negatívnymi prejavmi správania stoja sociálne a emocionálne problémy týchto detí. Nachádzame u nich rôzne vzťahové problémy, nízke

sebahodnotenie, frustráciu, zlosť, úzkosť, depresie a aj suicidálne tendencie. Frustrácia u detí s ADHD/ADD pramení z ich neschopnosti naplniť očakávania iných. Je veľmi traumatizujúcim zážitkom pre dieťa, keď na začiatku školskej dochádzky sklame očakávanie rodičov. A tak v rodine pribúdajú chvíle napätia, nespokojnosti, výčitiek, ktoré pramenia z bezradnosti a bezmocnosti rodičov. Situácia takéhoto dieťaťa sa môže skomplikovať, ak popri ňom vyrastá školsky úspešný súrodenec, ktorý aspoň čiastočne znižuje u rodičov pocity viny, že niečo vo výchove zanedbali. Na druhej strane ich to vedie k tomu, aby hľadali príčiny zlyhávania v škole u samotného dieťaťa. Považujú tieto deti za lenivé, s nedostatočnou vôľou a chuťou pracovať a pritom ani nemôžu vedieť ako veľmi sa snažia. Deti potom vyrastajú s tým, že nemôžu robiť žiadne chyby a pritom z ich postihnutia vyplýva, že ich budú robiť dosť veľa. Táto skutočnosť je extrémne frustrujúca, pretože u detí buduje pocit chronickej nespôsobilosti (Pokorná, 2001).

Ak sa deti stretávajú s frustráciou a zlyhaním, považujú sa za menejcenné. Namiesto toho, aby sa cítili silné a produktívne, majú pocity bezmocnosti a nekompetentnosti, čo vyvoláva u nich zlosť. Terčom ich hnevu býva najbližšie okolie, spolužiaci v škole, učitelia a často krát aj rodičia. Môže sa stať, že potláčajú svoj hnev do tej miery, že sa stávajú extrémne pasívnymi. Akonáhle sa ocitnú v bezpečnom prostredí domova, tieto pocity explodujú a sú namierené proti rodičom, či súrodencom. Veľmi kritickým obdobím je obdobie adolescencie. Všeobecne sa od adolescentov očakáva postupné osamostatňovanie sa. Ale adolescenti s ADHD/ADD sú závislejší na svojich rodičoch a dospelých vo svojom okolí. To u nich vyvoláva vnútorný konflikt, ktorý nevedia riešiť. A aspoň prostredníctvom hnevu sa snažia odtrhnúť od ľudí, na ktorých sú závislí (Ryan, 1997).

Deti s ADHD/ADD sú rizikovou skupinou z hľadiska výskytu vážnej depresie alebo suicidálnych tendencií.

Ryan (1997) charakterizuje tieto deti nasledovne:

- majú tendenciu mať voči sebe negatívne pocity,
- majú sklon vidieť svet negatívne,
- pociťujú veľkú bolesť v prítomnosti aj v budúcnosti, kde vidia svoj život bez perspektívy a plný sklamaní.

Je zrejmé, že deti s ADHD/ADD majú častejšie problémy so sociálnymi vzťahmi ako iné deti. Ich vzťahové problémy sú nasledovné: nedostatočná akceptácia ostatnými vrstovníkmi, ťažkosti pri utváraní a udržaní priateľstiev, pocity nepriateľskej atmosféry počas sociálnych interakcií, neschopnosť empatie. V pozadí týchto problémov môžeme vidieť ich negatívne sociálne správanie, vďaka ktorému ich ostatné deti považujú za neatraktívne a nepriateľské.

Ak je dieťa v škole úspešné, podporuje to jeho sebavedomie a ľahko uverí tomu, že bude v živote úspešné. Naopak, u detí, ktoré v škole neprospeievajú ľahko vznikajú pocity menejcennosti a ich sebahodnotenie býva nízke. Vzhľadom na svoju neúspešnosť strácajú dôveru vo svoje

schopnosti a začínajú veriť, že ich úsilie je neefektívne. Sú frustrované a ľahko sa vzdávajú, čo vedie k ďalším neúspechom a posilňuje ich pocity bezmocnosti.

Spracovala: Mgr. Marianna Taldíková, CPPP a P B. Bystrica, 2013.

Použitá literatúra:

1. DRTÍLKOVÁ, I.: *Hyperaktivní dítě : vše, co potřebujete vědět o dítěti s hyperkinetickou poruchou (ADHD)*. Praha: Galén, 2007. 83 s. ISBN 9788072624478
2. POKORNÁ , V.: *Teorie a náprava vývojových poruch učení a chování*. 3. rozš. vyd. Praha : Portál, 2001. 336 s. ISBN 80-7178-570-9.
3. RIEFOVÁ, S.: *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole : praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. 4. vyd. Praha: Portál, 1999. 256 s. ISBN 978-80-7367-257-7
4. ROGGE, J.: *Rodiče určují hranice*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 184 s. ISBN 80-7178-990-9
5. SERFONTEIN, G.: *Potíže dětí s učním a chováním*. Praha: Portál, 1999. 149 s. ISBN 80-7178-315-3
6. TRAIN, A.: *Specifické poruchy chování a pozornosti : Jak jednat s velmi neklidnými dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 164 s. ISBN 80-7178-131-2