

Jak rozumět dítěti s ADHD

Zuzana Masopustová, Ph.D., FSS MU
zuzana.masopustova@gmail.com

ADHD

- symptomy ADHD byly poprvé popsány Georgem Stillem v roce 1901
- Still, G. F. (1902). The Coulstonian lectures on some abnormal psychial conditions in children. Lancet 1: 1008-12, 1077-82, 1163-8.)
- Dr. Still popsal projevy nadměrné aktivity, nepozornosti a špatné inhibiční vůle prostřednictvím případových studií (20 dětí).
- Také zaznamenal agresivitu, vzdor, rezistenci vůči disciplíně, „nezákonnost“, záludnost a nečestnost - tyto projevy v současnosti spadají do obrazu poruchy opozičního vzdoru nebo poruchy chování, které patří mezi komorbidní poruchy k ADHD.

ADHD - terminologie

- ▶ Od čtyřicátých let dvacátého století byly postupně vystřídány názvy jako:
 - syndromy duševních poruch mozku (brain disorders)
 - lehká dětská encefalopatie
 - minimální mozková dysfunkce (minimal brain damage) a lehká mozková dysfunkce (LMD)
 - syndrom ADHD (attention deficit/hyperactivity disorder) nebo o hyperkinetických poruchách

ADHD - terminologie

- ▶ I přes snahy o adekvátní a jasnou terminologii zde panuje mnoho nejasností a celková problematika neklidných a nepozorných dětí se tím stává poněkud nepřehlednou. Množství uvedených termínů, jejichž chápání se mezi odborníky mnohdy podstatně liší, je odrazem existence různých přístupů a názorových změn v nazírání na tuto problematiku.
- ▶ Dřívější názvy diagnózy se snažily postihnout etiologii (tedy předpokládané poškození mozku). Současná označení jsou v podstatě jen symptomatickým popisem poruchy, tj. zdůrazňují převládající příznaky a dominantní obtíže.

ADHD - základní charakteristiky

- Děti s ADHD jsou děti chronicky trpící:
 - nepozorností
 - nadměrnou aktivitou
 - impulzivitou
- Ve spojitosti se syndromem ADHD (poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou) bývá také zmiňována prostá porucha pozornosti, označována je jako ADD (Attention Deficit Disorder). Diagnostikuje se u dětí s poruchami pozornosti, ale bez projevů hyperaktivity.

Projevy

- ▶ Hyperaktivita
- ▶ <http://youtu.be/PoLH-7zPD3E>
- ▶ Impulzivita
- ▶ http://youtu.be/eynTsO_Dx48
- ▶ Nepozornost
- http://youtu.be/K_ru5n8tm3A
- <http://youtu.be/9EchWdFChHE>

Projevy ve školním věku

- <http://youtu.be/-K4TP09MKx8>
- dosavadní problémy se obvykle dále prohlubují
- škola klade na dítě nové požadavky, očekává se stabilnější výkon a stoupají nároky na jeho adaptabilitu
- přibývá i konfliktních situací, do kterých se dítě dostává, zpravidla zcela neúmyslně a bez své viny
- projevy ADHD v tomto období jsou již popsána v diagnostických kritériích poruchy
- nedokážou v klidu sedět, houpají se na židli, padají ze židle, kopají nohama
- stále si s něčím pohrávají, do něčeho bouchají

Projevy ve školním věku

- během jídla často od stolu vstávají, nevydrží sedět ani u televize, ani nad domácími úkoly
- mají potřebu hodně mluvit a vydávají rámus
- ve školním věku začíná být více patrné narušení exekutivních funkcí, které běžně pomáhají snižovat nepozornost, uvědomovat si cíle, plánovat, kontrolovat doprovodné emoce a zvyšovat motivaci
- často je nad síly školáků s ADHD chovat se požadovaným způsobem a jsou proto do značné míry závislí na odborné zdatnosti pedagogů
- u dětí s ADHD je internalizace exekutivních funkcí minimální:
- mají sníženou schopnost analyzovat své chování a řešit úkoly
- sebeřízení je nedokonalé
- neumí se poučit se z chyb

Etiologie

- Otázku, jaké jsou příčiny vzniku ADHD, se stále nedaří zcela uspokojivě zodpovědět. Shoda panuje v přesvědčení, že za vznikem ADHD nestojí jedna příčina, ale kombinace a vzájemná interakce více příčin.
- Existuje řada modelů, které se snaží příčiny vzniku ADHD postihnout:
 - hereditární model
 - neurobiochemický model
 - neurofyziologický model
 - nezralost centrálního nervového systému
 - organický model
 - psychosociální model

Různá pojmání neklidu

- jako o ADHD (např. Train, 1997; Munden, Arcelus, 2002)
- jako o chybách ve výchově či vnitřním neklidu (např. Prekopová & Schweizerová, 2008)
- případně také jako o „variantě chování v rámci normálního rozložení“ (Mertin, 2004)

Je nutné mezi ADHD a neklidem rozlišovat?

- záleží na kontextu
- pro výchovu není příliš nutné mít přesnou diagnózu, přístup je v podstatě totožný
- u organicky podmíněného syndromu ADHD výchovou neovlivníme sklon k impulzivitě (vždy bychom se ale měli snažit ovlivnit, jak se s ní dítě naučí zacházet)

Co mohou mít děti s ADHD oproti neklidným dětem navíc?

- zvýšenou dráždivost již v kojeneckém věku - zvýšená plačtivost, nápadnější reakce na jakoukoli změnu, svalové napětí (zatínání se, „lukování“)
- poruchy rytmicity - poruchy rytmu spánku a bdění
- obtíže či nápadnosti v motorickém vývoji - někdy chybí fáze lezení, často drobnější či větší potíže s koordinací
- zvýšenou přecitlivělost na konzervanty, chemické přísady v potravinách
- zhoršenou termoregulaci
- neschopnost relaxovat - nutný nácvik! - hyperaktivita není přemírou aktivity, ale neschopností se zklidnit
- nejsou „na dálkové ovládání“

ADHD - poruchy priorit pozornosti

- ▶ Poruchy priorit pozornosti. Někdy se o poruchách pozornosti u ADHD uvažuje jako o poruchách priorit pozornosti. Dítě tedy pozornost na něco soustředí, ale má problém s výběrem „správných“ podnětů a zaměřením pozornosti. Pozornost je odváděna rušivými podněty. Kvůli potížím ve smyslovém vnímání (respektive ve zpracování smyslových vjemů) je pozornost rušena i zdánlivě nevýznamnými podněty z okolí dítěte.

Poruchy ve sluchovém vnímání

- hlasité nečekané zvuky
 - školní zvonek, alarm, siréna
- běžné zvuky okolního prostředí
 - mluvení či šeptání ostatních dětí ve třídě
- běžný ruch zvenčí
 - vysavač
- téměř neslyšitelné zvuky
 - hučení zářivky
 - letadlo letící kdesi v dálce

Poruchy propriocepce

- pořád se vrtí, jakoby nemohlo najít správnou polohu
- vyhledává (nápadně častěji než jiné děti) některé aktivity - aktivity, v nichž hraje roli tlak nebo tah; zalézá do malých těsných prostor
- je mu lépe v těsném/elastickém oblečení
- může souviset i s nezvyklou proxemikou - lepí se na lidi vs. předrážděně reaguje na jakékoliv přiblížení

Poruchy taktilního vnímání (hmatu)

- preferuje nebo nesnese některé typy látek nebo povrchů
- nesnáší cedulky na oblečení
- vyhledává nebo naopak nesnáší jakékoliv hry, při nichž se může umazat
- nesnáší doteky - zejména jemné, nejisté doteky

Problémy ve zrakovém vnímání

- těžko se orientuje v příliš vizuálně členitém/pestrém prostředí
- dělá mu potíže sledovat text očima
- nechá se snadno vyrušit některými vizuálními podněty
- hůř se soustředí při určitém typu osvětlení

Obtíže ve vestibulárním systému

- má potíže s udržením rovnováhy (neudělá holubičku, nevydrží stát na jedné noze apod.)
- rádo se houpe, kýve apod.
- vyhledává pozice hlavou dolů
- nesnáší, když je nakloněné na stranu (např. na kole v zatáčce)

Úvodem něco málo z výzkumných studií

- ▶ ze studie založené na sebeposuzovacích dotaznících a rozhovorech plyne, že děti s ADHD mají sice problém se sebereflexí, ale také vnímají své okolí jako nepřátelské, cítí se vyloučení z kolektivu vrstevníků a mají pocit, že se jich nikdo nezastane
- ▶ z rozhovorů též vyplynulo, že děti s ADHD jsou často označeny za viníky problému a to i v případě, kdy zrovna nic neprovedly
- ▶ některé z nich se též odmítají svěřovat učitelům nebo rezignují na snahu se proti nespravedlivým nařčením bránit, protože nevěří, že jim učitel nebo spolužáci uvěří
- ▶ v pozadí chování dětí s ADHD může být strach z osamění, opuštění
- ▶ Ecsi, J. (2014). Narrative psychological content analysis of autobiographical episodes of children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder - new diagnostic cues. *Transylvanian Journal of Psychology*, 2, 235-254.

Úvodem něco málo z výzkumných studií

- ▶ dítětem vnímané/pocitované odmítání (nebo naopak vnímané/pocitované) přijímání matkou působí na agresivní chování dítěte doma (efekt na agresivní chování ve škole nebyl prokázán)
- ▶ agresivní chování rodičů zvyšuje riziko, že dítě se bude chovat agresivně doma i ve škole
- ▶ Ercan, E. a kol. (2014). Predicting aggression in children with ADHD. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 8, 15.

Úvodem něco málo z výzkumných studií

- ▶ ve studii provedené na 81 dětech s ADHD byla nalezena úzká spojitost mezi projevy opozičního vzdoru a taktilní hypersenzitivitou
- ▶ Ghanizadeh, A. (2008). Tactile sensory dysfunction in children with ADHD. *Behavioural Neurology*, 20, 107-112.
- ▶ abnormality byly u dětí s ADHD zjištěny i ve zrakovém vnímání (respektive zpracování zrakových podnětů)
- ▶ Hale, T. S. a kol. (2014). Visual network asymmetry and default mode network function in ADHD: an fMRI study. *Frontiers in Psychiatry*, 5(81), 1-20.

Úvodem něco málo z výzkumných studií

- ▶ poruchy v senzoričném zpracování mohou být v pozadí mnoha problémů v chování dítěte s ADHD
- ▶ Shimizu, V. T., Bueno, O. F. A., Miranda, M. C. (2014). Sensory processing abilities of children with ADHD. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 18(4), 343-35.
- ▶ děti s ADHD se hůře než jejich vrstevníci orientují v emocích druhých lidí (respektive umí tyto emoce hůře rozpoznat z projevů druhých)
- ▶ Ludlow, A. K. a kol. (2014). Emotion recognition from dynamic emotional displays in children with ADHD. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 413-427.

Reakce na chování dítěte

- ▶ uvědomit si, že nerovnoměrný vývoj dítěte často vyžaduje i věku dítěte zdánlivě neadekvátní výchovný přístup
- ▶ problém se zvládnutím negativních emocí a reakce na frustraci obdobná batolecímu vzdoru - vyžaduje obdobnou reakci jako na batole - žádné zdlouhavé vysvětlování; raději mu dát jednoznačný návod, co může udělat („nekřič, ale řekni „zlobím se“; „vidím, že jsi naštvaný, že se ti to nepovedlo, pojď mi říct, co se děje, zkusíme to vyřešit“) - situaci vyřešit a „zapomenout“

Nevychovanost?

- ▶ nestačilo by děti s ADHD lépe vychovávat, být na ně přísnější a častěji je fyzicky trestat?
- ▶ NE
- ▶ Představa, že děti s ADHD nedostávají na své chování zpětnou vazbu, je obvykle zcela mylná. Dítě s ADHD dostává negativní zpětnou vazbu obvykle mnohem častěji než ostatní děti.

Nevhodná zpětná vazba

- ▶ nevhodně podávaná negativní zpětná vazba a výčitky nic nevyřeší
- ▶ mohou dokonce způsobit, že se dítě “zasekne” a odmítne dále spolupracovat
- ▶ dítě, kterému je často vyčítáno, že je zlé/nevděčné/nevychované, může nabýt dojmu, že je vůči němu okolní svět nespravedlivý, a zatvrdit se vůči němu

Reakce na chování dítěte



Reakce na chování dítěte

- ▶ obvyklé reakce okolí na negativistické projevy dítěte jeho nevhodné chování spíše utužují, než řeší
- ▶ jak reakce na chování dítěte ovlivňují nejen aktuální situaci, ale především, jaký dopad mají na chování dítěte v budoucnu
- ▶ vést dítě k postupnému zvládnání projevů negativity, agresivity a vzdoru i v budoucnu, respektive k jejich konstruktivnímu, na řešení orientovanému vyjádření
- ▶ je nutné ovlivňovat především to, jakým způsobem dítě se svými pocity zachází, jak je dává najevo

Zpětná vazba

- ▶ velkou roli hraje, jakým způsobem bude negativní zpětná vazba formulována
- ▶ negativní zpětná vazba by měla být cílená a měla by směřovat ke konkrétnímu chování dítěte
- ▶ je-li to jen trochu možné, měla by být zároveň formulována v první osobě
- ▶ taková zpětná vazba dává příležitost k růstu a ke změně a dává dítěti možnost porozumět chování a prožívání druhých

Negativismus a agresivita jako obrana

- ▶ nevhodné chování dítěte, neochota něco dělat a negativismus mohou být důsledkem snahy dítěte chránit se před zátěží, kterou není schopné aktuálně zvládnout, či před pocitem ohrožení

Agresivní chování

- ▶ je často důsledkem impulzivity a sociální a emocionální nezralosti
- ▶ mělo by být chápáno spíše jako projev bezradnosti dítěte
- ▶ můžeme vidět paralelu s chováním zvířete, které se cítí být v ohrožení - též jedná instinktivně agresivně a často zdánlivě nepřiměřeně
- ▶ je tedy adekvátní zacházet s agresivitou dítěte sice jednoznačně, ale být pro ně spíše průvodcem v krizi než vykonavatelem trestu

Negativismus

- ▶ NE bývá u negativistického dítěte první reakcí na cokoliv - i na věci, které má rádo a na které by dle našeho přesvědčení mělo reagovat pozitivně
- ▶ problémem obvykle není ta věc či událost jako taková, ale to, že se změní stávající stav/činnost a dítě bude muset hledat mechanismy/způsoby chování, jak na tuto změnu zareagovat, jak se s ní vypořádat - což vnímá jako zátěž
- ▶ reakce okolí na projev negativismu dítěte je navíc sice obvykle nepříjemná, ale pro dítě předvídatelná, známá
- ▶ negativismus je tedy pro ně často méně energeticky náročný, bezpečný, automatický, ego-obranný

Negativismus a agresivní chování

- ▶ jako známka přetížení
- ▶ jako volání o pomoc
- ▶ jako volání po zklidnění
- ▶ jako prosba o útěchu a pochopení/empatii

Jak to řešit?

- ▶ „problémové“ chování řešit a vyřešit na místě, tedy tehdy, kdy se děje
- ▶ nevyhrožovat tím, co se stane, když
- ▶ nevnímat „problémové chování“ dítěte jako záměr, schválnost
- ▶ záchvaty vzteku nejsou vhodným časem pro vysvětlování čehokoliv (ani dospělý zdravý člověk v afektu moc nevnímá)
- ▶ dítě potřebuje jasně vědět, co ANO a co NE
- ▶ mezi ANO a NE opravdu musí být rozdíl - něco mezi ano a ne povede v nejlepším případě jen k něco mezi vyhověním a nevyhověním, mnohem spíše však ke zmatku a zhoršení projevů
- ▶ nenálepkovat, ale poskytovat jednoznačnou a specifikovanou zpětnou vazbu

Jak to řešit?

- ▶ přijímat „oprávněnost“ emoce, „oprávněnost“ potřeby se takto chovat, případně projevovat tuto emoci
- ▶ zároveň se ale umět vymezit, jasně sdělit dítěti, že např. zde ne nebo takto ne
- ▶ zakázaný způsob projevu vzteku nahradit jiným, nabídnout dítěti způsob, jak emoci vyjádřit přijatelným způsobem

Jak to řešit?

- ▶ tzn. neříkat: Vrať se, až budeš hodný.
- ▶ ale snažit se říkat: Chápu (vidím/slyším), že se zlobíš, ale nekřič na mne.
- ▶ klíčem k úspěchu tedy jsou nejen hranice, ale i empatie a vyjádření empatie
- ▶ jen obtížně se může zdařit problémové chování řešit, pokud mu neporozumíme - tedy pokud neporozumíme tomu, co tímto chováním dítě vyjadřuje
- ▶ vychovávám, ale snažím se porozumět

Empatie k dítěti

- ▶ pokud začne být okolí dítěte více vnímavé k jeho problémům se zpracováním smyslových vjemů a jednat s dítětem s ohledem na tyto jeho potíže, může se postupem času nejen snížit přecitlivělost dítěte na tyto vjemy, ale především se zlepšit jeho pozornost a spolupráce a naopak snížit jeho negativismus či agresivita

Zpětná vazba

- ▶ vždy v první osobě + vyjádření emoce, kterou dítě asi může prožívat + vyjádření pochopení + nastavení hranice
- ▶ *Chápu, že tě to nebaví, ale musíš ten úkol dodělat.*
- ▶ *Vím, že se na mne zlobíš, ale neříkej mi „krávo“, řekni „zlobím se“.*
- ▶ *Nerozumím tomu, co se v tobě teď děje, ale budu ráda, když mi to řekneš.*
- ▶ *Mrzí mne, že jsi na spolužačku křičel. Vidím, že tě něčím naštvala, řekni jí (nebo mně) čím, ale nekřič na ni/neubližuj jí.*

Zpětná vazba

- ▶ empatickou reakcí prakticky nikdy nic nezkazíte (pokud je skutečně empatická a upřímně míněná)
- ▶ je většinou lepší než doptávání se, vysvětlování, přesvědčování
- ▶ ukazuje na naši sílu (že nejsme situací pohlceni, že nejdeme do protitlaku, ale přicházíme s něčím sami...)
- ▶ je-li myšlena upřímně, otvírá cestu k jeho uším

Zní to nepřirozeně?

- ▶ zní, dokud nevěříte tomu, co říkáte
- ▶ jedná se ale o efektivní způsob zpětné vazby
- ▶ má tedy smysl se ho naučit
- ▶ formulování negativní zpětné vazby novým způsobem je vhodné se učit na situacích, které nejsou příliš vyhrocené, a v nichž je člověk schopen se zamyslet nad tím, co dítěti říká
- ▶ v krizových situacích si pak díky tréninku spíše vzpomeneme, jak zareagovat

Co ještě dělat pro zvládnání negativismu dítěte?

- ▶ rozvíjet jeho sociální dovednosti
- ▶ být pro dítě předvídatelným a čitelným
- ▶ dávat dítěti hranice
- ▶ nejednat v reakci na chování dítěte impulzivně a agresivně
- ▶ hrát si
- ▶ smát se
- ▶ chválit
- ▶ nepřetěžovat (ale ani nepodceňovat) dítě
- ▶ citlivě zvyšovat jeho frustrační toleranci

- ▶ posilovat jeho pocit vlastní účinnosti

Zdroje vnímání vlastní účinnosti

- ▶ přímá zkušenost se zvládnutím vlastní situace
- ▶ zástupná zkušenost
- ▶ verbálně sdělená přesvědčení o potřebných schopnostech
- ▶ vlastní porozumění fyziologické reakci a emocionální odezvě

A podporovat senzoryckou integraci

- ▶ terapie podporující senzoryckou integraci pro potřeby dítěte individuálně přizpůsobenými hrami v přírodě mají pozitivní vliv na funkčnost chování dítěte, včetně sociálních dovedností
- ▶ Sahoo, S. K., Senapati, A. (2014). Effect of sensory diet through outdoor play on functional behaviour in children with ADHD. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 46(2), 49-54.

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, modern aesthetic. The central area is white, providing a clean space for the text.

Děkuji za pozornost

Zuzana Masopustová

zuzana.masopustova@gmail.com