

**Prevence a intervenční opatření u dětí na základní škole.  
Problémy s pozorností (dítě s ADD, ADHD, LMD).**

**Autorka**

Veronika Pavlas Martanová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Co to znamená Porucha pozornosti? ADHD? ADD? LMD?

Takové dítě má potíže se soustředěním, koncentrací, udržením pozornosti, je přelétavé v činnostech. Je impulzivní, u ničeho dlouho nevydrží, je neklidné pohybově i verbálně. Může mít potíže v učení, ve čtení a v psaní, ve vztazích s vrstevníky i v rodině. Zlobí – narušuje hranice ostatních lidí, vyvíjí nadměrnou činnost, kterou často nedokončuje.

LMD – lehká mozková disfunkce je starší termín, od kterého se pomalu upouští a je nahrazován anglickým termínem ADD (Attention Deficit Disorder) – pokud se jedná o poruchu pozornosti a ADHD (Attention Deficit Hyperaktivity Disorder) pokud je s ní spojené hyperaktivní chování.

Toto chování bylo dlouhodobé – není tedy pouze vyvoláno momentální situací dítěte. Kořeny tohoto chování, zhoršeného soustředění, hyperaktivity lze nalézt už v raném věku dítěte. Neobjevují se tedy poprvé jen v souvislosti se školou, i když zde se mohou významně projevit. Poruchy pozornosti nesouvisí s inteligencí dítěte, ta je často průměrná či nadprůměrná. Mnohdy se vyskytují společně s poruchami učení – čtení, psaní (dyslexie, dysgrafie, dysortografie).

2

## Jak to vzniklo? Kde je původ ADHD, ADD?

Poruchy pozornosti jsou dány specifiky mozkové činnosti, přenosem chemických látek v mozku, mohou mít genetický základ či být následkem obtíží při porodu. Velká většina však nemá jasně prokázanou příčinu. Není způsobena špatnou či nedostatečnou výchovou. Správné vedení dítěte má vliv na průběh potíží, ale poruchu pozornosti nelze „vychovat“. Nelze obviňovat rodiče, že jejich dítě je nevychované, pokud trpí poruchou pozornosti.

## Jak se to projevuje?

U dítěte s poruchou pozornosti je zaznamenána přílišná citlivost na podněty, nevybírá si z nich, nedokáže se dlouhodobě zaměřit na jeden podnět, vše ho rozptyluje – např. sedí – li v lavici, učí se, ale stačí sebemenší podnět, aby ho vyrušil – spolužákovi spadne tužka, za oknem bzučí moucha, v okolí jsou příliš výrazné obrázky apod. Na tento

fakt je třeba brát ohled, při přípravě prostředí, ve kterém se dítě učí. Na domácí přípravu by mělo mít vymezené svoje klidné místo, rodič se mu věnuje po přesně vymezený čas s přestávkami – ne v kuchyni, ne společně s dalšími sourozenci, ne u televize, ne příliš barevné, stimulující prostředí – zde platí, že méně je více.

Správné vedení je důležité, neboť snižuje riziko toho, že se u dítěte projeví porucha chování – je-li ve škole neúspěšné, může šaškovat, ale také na sebe poutat pozornost zlobením, krádežemi, lhaním, dítě se vyhýbá neúspěchu, může se chytat nebezpečných part apod.

### **Jak se stanoví diagnóza?**

Pokud má rodič podezření, že jeho dítě trpí těmito potížemi, je třeba realizovat psychologické vyšetření u psychologa (nejlépe v pedagogicko-psychologické poradně či u dětského psychologa zaměřujícího se na školskou problematiku). Někdy je též doporučeno zdravotní, neurologické či psychiatrické vyšetření.

### **Co to znamená při výchově, že dítě trpí ADHD? Co by se mělo dělat jinak, na co klást důraz? Na co upozornit učitele?**

Nezbytností je řád, jasná pravidla, důslednost a režim – vše s láskou, trpělivostí, povzbuzováním, pochvalou. Významná je úprava prostředí – vyvarovat se přemíry podnětů v místě, kde se dítě učí. Střídání činností a přestávek, příprava dle hesla: málo a často. Dítě by mělo mít zážitek klidu, odpočinek, relaxace, pomáhá zdravý pohyb, pohybové uvolnění. Doporučený je silnější oční a fyzický kontakt s dítětem, kontrolovat, zda je „na příjmu“, například se mu dívat do očí a lehce dotýkat jeho ramene, pokud mu dávám instrukci. Pomáhá psychoterapie či dobře vedené skupinové aktivity, učení sociálním kontaktům. Je třeba zabránit vzniku pocitu méněcennosti. U vážnějších potíží pomáhá farmakoterapie. Důležitá je spolupráce poradny či školy s celou rodinou.

### **Co se děje s dětmi s ADHD v dospělosti?**

Asi 1/3 dětí s touto diagnózou je zcela bez obtíží, 1/3 má mírné obtíže a 1/3 je ohrožena i v dospělosti – disociálním chováním, pocity méněcennosti.

**Doporučená literatura pro rodiče:**

Mundsen,A.-Arcelus,J.: Poruchy pozornosti a hyperaktivita. Portál, Praha 2002.

Riefová, S.F.: Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole. Portál, Praha.

Rogge, J.V.: Děti potřebují hranice. Praha

Rogge, J.V.: Rodiče určují hranice. Portál, Praha.

**Selektivní prevence a intervence na základní škole.  
Dítě s ADHD – projevy a doporučení  
pro intervenci.**

**Vzdělávací text pro pedagogy.**

**Autorka**

Veronika Pavlas Martanová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## ADHD – projevy a doporučení pro práci s dětmi

- u dětí ve školním věku pozorujeme zejména: poruchy motoriky, vnímání, emoční poruchy a poruchy chování, poruchy koncentrace pozornosti a paměti a poruchy řeči a myšlení

### Poruchy motoriky

- narušená dynamika celé CNS, porucha vyváženosti procesu vzruchu a útlumu
- většinou hyperaktivita, neklid
- nevydrží sedět na jednom místě
- vybíhají, vyskakují z lavice
- vrtí se, kopou nohama, houpají se
- s něčím neustále manipulují, hledají něco v tašce, v lavici
- jsou však paradoxně velmi **rychle a snadno unavitelné**
- krátkodobé soustředění je stojí velké úsilí
- nastupující únava se však projevuje **vyšší aktivitou**, zvýšenou dráždivostí i afektivními výbuchy
- jejich nervová soustava je přetížená, protože si nedokáží odpočinout
- časté obtíže v **jemné i hrubé motorice, koordinaci**
- často **dysgrafie**

6

### Poruchy vnímání

- sluchové i zrakové (porucha funkce, ne samotného orgánu)
- u zrakového vnímání jde o špatné rozlišování podobných tvarů a drobných rozdílů
- horší pravolevá orientace a orientace v čase
- hůře rozlišuje podobně znějící hlásky, rozlišení znělých a neznělých hlásek a tvrdých a měkkých slabik
- častá je porucha **analyticko-syntetické činnosti** – nezbytné pro výuku čtení a psaní – další potíže, které mají přímou souvislost se vznikem SPU



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### Poruchy chování a emoční poruchy

- značná labilita emocí, výkyvy nálad
- rychlé přechody od pláče k smíchu
- tyto výkyvy vznikají často zdánlivě bez příčiny
- děti jsou charakterizované jako „náladové“
- s tím souvisí **velké výkyvy ve výkonnosti** – tentýž úkol jednou zvládnou dobře, jindy vůbec
- často jednájí **velmi impulzivně** – nemají brzdu, co je v tu chvíli napadne, okamžitě udělají, řeknou, vykřiknou....
- nejsou schopni v té chvíli domyslet důsledky svého chování a jednání
- snížené sebeovládání
- bývají hlučné, spontánní, zbrklé, živelné
- často jsou sami sobě nebezpeční – vběhnou do silnice....
- obtíže v komunikaci – skáčou do řeči, nedoposlechnou instrukci
- obtíže v soustředění se na obsah řeči druhého
- s tím souvisí i selhávání u činností, které vyžadují delší čas – málokdy takovou práci dokončí
- při práci často zmatkují
- **častá je nízká frustrační tolerance** – „nevinné“ podněty je vyvedou z míry, vedou i k afektu
- **reagují neadekvátně** i na slabé podněty
- přestože jsou tyto děti přecitlivělé, dělá jim potíže **empatie** – svým chováním či jednáním někomu ublíží a nevědí čím, jako by jim chyběl takt
- špatně rozlišují vhodné a nevhodné
- sklon k afektům i agresi
- za své projevy jsou děti stále opakovaně negativně hodnoceny, vychovatelé i učitelé a trenéři je hodnotí jako zlobivé, nevychované, zkažené – takové chování ale vede ke sníženému sebepojetí dítěte a může ústit v závažnější poruchy chování



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

### Poruchy koncentrace pozornosti a paměti

- nesoustředěné, roztěkané, nepozorné
- pozornost kolísá bez zjevné příčiny
- není odolnost vůči rušivým vlivům z okolí
- někdy ale jejich pozornost ulpí na jednom poutavém předmětu a dlouho nedokáží přejít k jiné činnosti či věci
- ulpívání na postupu (u střídání činností)
- nejsou schopny dokončit činnost vyžadující větší soustředění (ani hru)
- snadná **unavitelnost**
- na pokyny reagují opožděně nebo vůbec
- často zapomínají pokyny, věci, úkoly, zapomínají pomůcky, zadání, stále něco ztrácejí
- osvojování, fixace nového učiva i jeho pohotové vybavování je náročnější a pomalejší
- cílené zaměření pozornosti je stojí úsilí, není samozřejmé, proto se jejich pozornost velmi rychle unaví
- některé děti se dokáží soustředit poměrně dobře u pro ně přitažlivé činnosti (tím trochu „klamou tělem“)
- typická je i porucha krátkodobé paměti – auditivní nebo vizuální – jejich paměť je označována jako „průtoková“, krátkodobá paměť trvá jen několik sekund = dítě si pamatuje buď jen část informace, nebo vůbec nic
- porucha krátkodobé paměti negativně ovlivní i přípravu na vyučování – pro učitele může vzniknout dojem, že dítě se nepřipravuje dostatečně, protože si ve škole nedokáže nic vybavit
- v souvislosti s výše uvedeným je jasné, že obtížné a nepohotové je pro tyto děti i vybavení si získaných informací

### Poruchy řeči a myšlení

- často opožděný vývoj řeči, dyslalie, specifické asimilace



- artikulační neobratnost
- **snížený jazykový cit**

**Ne každé dítě s ADHD trpí všemi uvedenými příznaky a poruchami!**

### Doporučení pro práci s dětmi s ADHD

- klid a vyrovnanost – nervozita se na dítě přenáší a zhoršuje jeho projevy
- vytvořit jednotný a srozumitelný systém motivování i hodnocení (ideální je stejně doma i ve škole)
- umožnit přehledné prostředí – přední lavice uprostřed, minimalizovat zevní rušivé podněty....
- vhodný je dohled učitele při zaznamenání domácích úkolů a při přechodu od jedné činnosti k druhé (a to i u starších dětí)
- dítě potřebuje jednoduchou a jasnou komunikaci, častější instrukce, opakování, bezprostřední zpětnou vazbu (proto je i pro učitele výhodné, když sedí toto dítě v přední lavici)
- pokud pozornost dítěte „vypne“, v rámci možností nechat odpočinout, pověřit jiným úkolem – např. někam dojít, něco podat, smazat tabuli...)
- vytvořit podpůrný systém – diář nebo kartičky s úkoly, ale je potřeba dohlédnout na zapsání zadání, náhradní pomůcky ve škole, aby se omezilo zapomínání, které je typickým projevem ADHD. Neúmyslné zapomínání by nemělo být zdrojem poznámek, četnost zapomínání je nutné sledovat proto, abychom případně mohli ocenit i malé zlepšení
- nahradit část písemných úkolů jinou činností, často zkoušet ústně, kdy lze rozlišit chyby z neznalosti od chyb z nepozornosti
- u kombinace ADHD a SPU případně v kombinaci s percepčním oslabením – celkově méně psaní a nepsat v časovém stresu, protože vypracování trvá déle a efektivita práce s únavou klesá
- chválit i za to, že se dítě snaží, bez ohledu na výsledek snahy, tresty a poznámky spíše výjimečně, rozhodně méně časté než pochvaly
- **nenutit násilně do klidu**, poskytnout pohybové uvolnění o přestávce a je-li to nutné i během hodiny (drobné úkoly – zalít květiny, donést vzkaz do jiné třídy, dojít něco zjistit, smazat tabuli, sebrat sešity....)
- měnit polohu při práci
- střídat činnosti (většinou interval 5-10-15 min.)



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

- hyperaktivní projevy se snažíme nekomentovat, naopak chvíle klidné práce maximálně oceníme
- drobný neklid lze ovlivnit jemným fyzickým kontaktem (položít ruku na rameno...)
- při zadávání úkolu udržujeme oční kontakt
- dáváme možnost vyniknout
- při psaní nehodnotit neúhledné písmo, **nenechat zbytečně přepisovat**, dávat minimum písemných domácích úkolů, eventuálně spíše doplňovačky, testy s možností volby...
- vždy **preferovat ústní zkoušení**, ale ani tehdy nesrovnávat s ostatními žáky
- za impulzivní chování netrestat, spíše odpoutat pozornost ostatních dětí, po zklidnění vysvětlovat, co je vhodné a co ne (nevyhrožovat), i když se to zdá stále dokola a bez efektu, pokud se ovládne, chová se „správně“, pak hodně chválit
- pokud je nutný trest, musí být uložen ihned, a pouze jeden (nehromadit tresty)
- někdy i starší dítě nezná jasná pravidla a mantinely, pak „zlobí“ a neví, že „zlobí“ či neví proč konkrétně, pravidla by proto měla být jednoduchá a předem daná – možno i napsat pár bodů, které bude mít dítě např. v penále.
- někdy fungují „bodovací hry“ – bodovat pravidelně a důsledně, ale nesoutěžit s ostatními dětmi, nesrovnávat, nedávat „za příklad“ hodné děti
- nevhodné je stále ironizování a shazování před dětmi – mívá se efektem, navíc děti s ADHD mívají potíže v chápání pocitů druhých, neodhadnou, co je vhodné a co ne
- proto je dobré mluvit s dítětem o jeho pocitech, jak prožívá chování ostatních dětí, nementorovat, spíše naslouchat
- děti s ADHD se zdají někdy až necitlivé, ale většinou jsou velmi senzitivní a opakovaný nepřiměřeně hodnocený neúspěch je může uzavřít, cíleně se stávají necitlivými, abychom tomu předešli, je zapotřebí dopřát jim **možnost prožít si i kladné emoce a úspěch**



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

- netrestat za první neuposlechnutí, ukázat kam se dívat, kde se čte (pokud se v průběhu dítě „ztratí“), zadávat práci po částech, kontrolovat pochopení zadání a úroveň soustředění (pokud dítě „odpadá“, klidně bez zvyšování hlasu ho navedeme zpět k řízené činnosti)
- předcházet chybám, upozornit na těžší úseky předem, protože opakované přepisování úkolu je bez efektu, naopak čím déle se píše, tím je výsledek horší, působí pak únava, může to vyvolat až odpor dítěte ke školní činnosti, její ignorování a z toho plynoucí další a další potíže při učení i v chování
- **výuka cizího jazyka: - zvuková cesta** by měla být nadřazena grafické – psát ano, ale s velkou tolerancí, ne dlouhé zápisy, velkou chybovost v písemném projevu nepromítat do hodnocení
- **učit celá mluvní spojení** – ne mechanicky překládat, upřednostnit praktické porozumění cizímu jazyku
- **používat zvukové nahrávky a počítačové programy k upevnění jevů** (děti to baví)
- u dětí s poruchou pozornosti: méně rušivé místo vpředu (kontakt s učitelem), raději sedět sám
- na stole jen nezbytně nutné pomůcky
- pro všechny činnosti platí „krátce, ale častěji“, střídání činností
- zvýšený dohled učitele – místo opakovaných příkazů je výhodnější naučit dítě reagovat na oční kontakt, dotek apod. – tím se lépe daří upoutat pozornost a usměrnit práci
- důležité je předcházet chybám – když dítě udělá chybu, nenecháme ho pokračovat, včas ho zarazíme a postup znovu vysvětlíme
- na chybu upozorňovat spíše jemně, výstražně „pozor, opatrně“ ... (nikoli „zase špatně, chyba...“)



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

**Prevence a intervenční opatření u dětí na základní škole.  
Problémy s chováním dítěte.**

**Autorka**

Veronika Pavlas Martanová

## **Co rozumíme problémy s chováním a poruchou chování?**

Problémy s chováním je velmi široký pojem, proto je třeba hned na počátku odlišit problémy s chováním dané momentální situací či vývojově a poruchy chování jako psychologickou či psychiatrickou diagnózu.

V prvním případě se je jedná o problémy vyskytující se typicky v určitém věku (například vzdor proti autoritám v pubertě) nebo jako reakce na momentální situaci (konflikty mezi rodiči, kteří dítěti náhle věnují málo pozornosti, problémy ve škole apod.).

Ve druhém případě mluvíme o lékařské diagnóze: porucha chování, která může zahrnovat vážné poruchy pozornosti, které přerostou či se kombinují s dlouhodobými poruchami vztahů k ostatním lidem, k vrstevníkům, k rodině či k autoritám obecně. Poruchy chování bývají často provázeny výraznou agresivitou vůči zvířatům nebo lidem, destruktivním chováním vůči věcem (ničení, poškozování), krádežemi, lhaním a dalším rizikovým chováním. Tuto diagnózu stanovuje psycholog, pedopsychiatr či etoped (což je speciální pedagog zaměřující se na poruchy chování a rizikové chování).

Existuje také diagnóza porucha opozičního vzdoru, vyskytující se u dětí mezi 6 až 12 rokem věku, která znamená extrémní vzdorovitost vůči autoritám a odmítání spolupráce a která výrazně přesahuje běžné vývojové potíže. Také tuto diagnózu však musí stanovit odborník.

## **Jak se projevují „běžné“ tedy vývojově či situačně podmíněné problémy s chováním?**

Nejčastějšími potížemi v chování je neposlouchání, omlouvání, nerespektování autorit, které se mohou vyskytnout doma i ve škole. Ve školním kolektivu pak mohou přerůst v problémy v třídním kolektivu, narušení vrstevnických vztahů či v šikanu. Rodiče si často stěžují, že je jejich dítě neposlouchá, že musí vše opakovat desetkrát a přesto si nemohou být jisti, zda dítě úkol vyplní (vynese koš, umyje nádobí, oblékne se, přestane bít či provokovat bratra apod.) Také učitelé popisují velmi často problémy



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

s chováním jako nerespektování autority, příkazů, problémy s kázní. Ve škole to znamená odmlouvání, neposlouchání, stálé vyrušování a zlobení se spolužáky.

### **Jak takové „běžné“ potíže s chováním řešit?**

V případě rodiny i školy zde platí společná rada: Nastavte si jasná a srozumitelná pravidla a buďte důslední. Rodič si může s dítětem sednout a probrat nastalou situaci. Je dobré si vyjasnit, co jste ještě ochotni tolerovat a co již ne, a to v klidu vysvětlit dítěti. Společně si vytvořit rodinná pravidla (tj. pravidla nediktuje pouze dospělý), klidně si je i sepsat, podepsat a třeba vyvěsit na lednici. Každý v nich bude mít svá práva i povinnosti. Například je jasně dané to, kdy se píší úkoly, jak dítě pomáhá s domácími pracemi a kolik času může strávit na počítači a jaké výhody bude mít, když bude pravidla dodržovat. Například ho rodič vezme po úspěšném týdnu do kina či na pizzu. Zároveň se vymyslí sankce za to, pokud pravidla někdo nedodrží, takové důsledky může dítě vymyslet samo a ví o nich dopředu. V nepříjemné situaci porušení pravidel pak není rodič ten, kdo trestá, ale dítě samo vědělo, co přijde, mohlo se rozhodnout, zda pravidla dodrží a toto je důsledek jeho chování, ne rodičovská „pomsta“. Rodič takto předává dítěti zodpovědnost a nakládá s ním spravedlivě. Je však důležité být zejména v počátku opravdu důsledný. Dítě si prostřednictvím pravidel může uvědomit, že i rodič má svá práva a potřeby. Pravidly stanovujeme chování dítěte jasné hranice, mantinely.

O nevhodném chování je možné si též promluvit, nejlépe ale v klidu („po vychladnutí“) a v soukromí, dítě u toho respektovat, neponížit. Nerozebírat situaci před ostatními (jednak se dítě často stydí, jednak si některý afekt nemusí pamatovat, jednak minulost nelze vzít zpět) a mluvit o svých pocitech dospělého, pokud se děje něco nepříjemného. (Místo „ty mě štveš“ nebo „ty jsi takový a takový“ můžeme říci „já se cítím naštvaný, to se mne opravdu dotklo, to se mi nelíbí“). Pro dítě je důležitý osobní vztah, cítí – li autoritu a to, že ho má dospělý rád, dokáže se podřídit a dané hranice respektovat. Každý z nás potřebuje chválit a podporovat. Pochvala funguje lépe než tlak. Mocným lékem je také společně strávený čas u nějaké oběma stranám příjemné činnosti.

Pravidla i rozbor situace mohou realizovat rodiče sami nebo se obrátit o pomoc na školního psychologa ve škole, na pedagogicko – psychologickou poradnu (PPP) nebo na

středisko výchovné péče (SVP), kde se na problémy s chováním přímo zaměřují a mohou rodiči nabídnout také psychologické vyšetření a specializovanou péči (například rodinnou terapii, docházení dítěte do skupiny dětí s podobnými potížemi, zprostředkování dohody se školou apod.)

### **Jak postupovat v případě diagnostikované poruchy chování?**

V případě poruchy chování (někdy tak psychologové označují i poruchu pozornosti s hyperaktivitou, ale zde se jedná skutečně o narušení vztahů k okolí) platí předchozí text o pravidlech a stanovení hranic dvojnásobně. Zároveň však je třeba s dítětem odborně pracovat, léčit jej, aby se u něj nerozvinulo rizikové chování (agresivita, užívání návykových látek apod.). Je vhodné dlouhodobě spolupracovat se školním psychologem, s PPP nebo SVP.

Často pomáhá specializované vyšetření dětským psychiatrem a nasazení vhodných léků. Přiměřeným přístupem a spoluprací s odborníky se dá zabránit rozvoji rizikového chování v dospělosti.

### **Inspirující literatura pro rodiče:**

Rogge, J. V.: Děti potřebují hranice. Praha

Rogge, J. V.: Rodiče určují hranice. Portál, Praha.