

Rodič a jeho role v léčbě ADHD dítěte

ADHD (z anglického názvu: Attention Deficit Hyperactivity Disorder) – je vrozená porucha s deficitem pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou. Jde o geneticky podloženou psychickou poruchu, která se projevuje zejména v dětském věku.

Díky menší aktivitě určitých center v mozku má dítě tendenci neustále reagovat na nové a nové podněty a neudrží pozornost u jednoho tématu nebo při jedné činnosti. Jeví se proto jako nesoustředěné, nepřiměřeně aktivní, impulzivní, někdy i zlobivé, což může způsobovat problémy dítěte ve škole, ve vztazích se spolužáky i v rodině.

Zásady přístupu k dítěti s ADHD pro rodiče:

- 1 Poskytujte dítěti bezprostřední a konkrétní zpětnou vazbu na jeho chování.** Pokud dítě porušuje stanovená pravidla, pokářejte ho bezprostředně a konkrétně. Klidně a srozumitelně mu vysvětlete, co se vám nelíbí na jeho chování. Neříkejte „jsi neposlušný a nepořádný“, ale začínejte slovy např. „nelíbí se mi, že jsi mne neposlechl“, „vadí mi, že jsi neuklidil“ apod.
- 2 Vyhněte se zevšeobecňování** – např. „ty všechno pokazíš“, „z tebe nic nebude“, „jsi zlý“ apod. Nic nebere motivaci ke snažení víc, než všeobecná ponižující tvrzení.
- 3 Hodnoťte dítě co nejčastěji pozitivně.** Najděte to, v čem je dítě úspěšné nebo dobré, pochvalte ho a snažte se tyto pozitivní vlastnosti co nejvíce podporovat, aby mohlo být dítě v něčem na sebe hrdé.

4 Používejte pravidlo „pochvala před trestem“.

Pokud dítě dělá něco špatného, zkuste nejprve jeho chování změnit po dobrém, a když vás poslechne, pak je pochvalte. Pochvala má být nejméně 3× častější než trest a má ocenit a do budoucna podpořit vhodné chování.

5 Používejte pomůcky ke sledování času a důležitých informací.

Používejte budík, aby dítě samo vidělo, kolik mu zbývá času. Napište dítěti jednoduchý seznam úkolů nebo kartičky s důležitými pravidly – „neodcházej při jídle od stolu“, „vzal sis klíče?“.

6 Předvídejte problémové situace.

Před rizikovými situacemi připravte dítěti přiměřený program (knížka, hračka, soutěž) a sdělte dítěti 1–2 nejdůležitější zásady chování, například „drž se mě za ruku a na nic nesahej“.

7 Snažte se o soustavnost a důslednost, aby dítě mělo jistotu, že daná pravidla platí stále

8 Nerozčilujte se, jednejte klidně a hned.

9 Nepovažujte problémy dítěte za svůj osobní problém nebo ze selhání výchovy.

Dítě tak nejedná ze zlého úmyslu, ale z pocitu vnitřního neklidu nebo z nesoustředěnosti.

10 Smiřte se s tím, co už se stalo, a plánujte pozitivní změny do budoucna.

Každý den udělejte hodnocení a proberte s dítětem, co se mu za den povedlo a co ne. Domluvte se, jak příště může své chování změnit. Nezapomeňte zdůraznit a pochválit každé pozitivní chování.

11 Myslete na budoucnost dítěte.

Nesnižujte požadavky na dítě a nerezignujte na jeho výchovu.

12 Najděte si čas na sebe a na regeneraci svých sil.

Jen klidný a vyrovnaný rodič může být svému dítěti oporou a vzorem.

ADHD je léčitelná porucha, která se může s rostoucím věkem mírnit.

Léčba vyžaduje komplexní přístup, jenž zahrnuje léky, psychoterapii a režimová a výchovná opatření.

Léky určené pro léčbu ADHD nemají za cíl dítě utlumit, ale naopak podpořit schopnost jeho soustředění. To umožňuje dítěti se zklidnit, zařadit se mezi ostatní a podat kvalitnější výkon.

Psychoterapie a výchovná a režimová opatření zmírní rodinné i školní konflikty a zefektivňují výchovu

Více informací naleznete na www.ADHD.cz

Volně zpracováno dle publikace ADHD, Porucha pozornosti s hyperaktivitou

Galén, 2009 (www.galen.cz)

Autoři: MUDr. Michal Goetz, Dětská psychiatrická klinika 2. LF UK, Praha 5 Motol

MUDr. Petra Uhlíková, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN, Praha 2

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.

Eli Lilly ČR, s.r.o.
Pobřežní 12, 186 00 Praha 8