

## Máme doma hyperaktivní dítě? Jak na to?

LENKA MALÍKOVÁ, ROMAN HYTYCH

Je vaše dítě často nespokojené, nervózní? Neustále mluví? Nedokáže v klidu posedět? Takhle nějak vypadají projevy hyperaktivního dítěte. Tyto děti něco těžko uspokojí, jsou neklidné, nevydrží u jedné hry, často střídají hračky. Neustále vyžadují vaši pozornost. Při komunikaci bubnují prsty o stůl, kopou do něj, poposedávají na židli. Neustále vše komentují, povídají při hře i sledování televize, pletou páte přes deváté. Při jídle nevydrží u stolu, na nákupu se ztrácí, ve škole vstávají z lavice a chodí po třídě.

Mnozí z rodičů i učitelů jsou na konci dne stráveného s hyperaktivním dítětem vyčerpaní (na rozdíl od onoho dítěte) a dávají vinu sami sobě. Ráno se probouzí se strachem, co zase ten jejich anděl vyvede. Ptají se sami sebe, čím to je, že se dítě takto chová.

Jako u většiny problémů jsou i u syndromu hyperaktivity příčiny mnohé. Nejčastější se uvádí mozková dysfunkce. U těchto dětí bývá narušena funkce přenašečů signálů v mozku. Zmiňován bývá také značný vliv dědičnosti, ve většině případů se syndrom dědí po otci. Jiným důvodem uvedených projevů může být poškození mozku např. během. Již méně často se uvádí např. alergie na stravu či otrava olovem a v odborné literatuře lze najít i mnohé další.

Zanechme nyní pátrání po odpovědích na spíše teoretickou otázku proč a přejděme k hledání odpovědí na praktickou otázku „Co s tím, jak na to?“. Chcete-li s dítětem pracovat, pomoci mu, je dobré začít sami u sebe. Vztah mezi dítětem a rodičem může být, díky dlouho trvajícím problémům, narušen. Je dobré zamyslet se nad tím, jak dítě vnímáte, co od něj očekáváte. Snažte se na něj pohlížet realisticky, neočekávejte od něj dokonalé chování, radujte se z každého dosaženého pokroku, chvalte jej jak jen můžete. V každé rodině se nenarodí mistr světa nějaké sportovní disciplíny, herecká hvězda, super-star pop-music či matematický génius. Lze se ale snažit vychovat šťastnou a soběstačnou osobu, která si váží sama sebe a respektuje své okolí, což není dnes a ani v minulosti nebyl jednoduchý úkol.

Stává se, že hyperaktivní děti již časem pohlížejí na rodiče s nedůvěrou, bojí se, že budou opět kritizováni a odmítáni. Tyto děti bývají většinou citlivější, mají nižší schopnost zvládat stresové situace, na negativní podněty reagují hůře, nepřátelsky reagují na pocity nejistoty. Je proto důležité pochopit potíže dítěte stejně jako fakt, že pokud bude odmítáno posílí se tím jeho negativní sebehodnocení a sebedůvěra, což často vede k větší agresivitě, ať už je zaměřená vůči sobě samému či vůči okolí.

Malou, ale důležitou roli v léčbě těchto dětí hraje užívání léků. Používané léky, např. Ritalin, dítě částečně zklidní a vy s ním můžete pracovat dál. Často přetrvává u rodičů názor, že dítěti, které užívá léky předepsané psychiatrem se budou ostatní smát, bude mít ve společnosti „nálepku“, či se stane na lécích závislé. Jestliže dítěti vhodně vysvětlíte důvody jeho obtíží je pravděpodobné, že bude brát léky dobrovolně a dokáže svoji situaci snášet bez velkých problémů. Užívání léků však samo o sobě mnoho nezlepší. Neexistují zázračné pilulky a ani pravidelné návštěvy u odborníků, psychiatrů, psychologů, etopedů a jiných, situaci ve vaší rodině nezmění bez toho, aniž by jste se do vytváření lepších podmínek pro život váš a vašeho dítěte nezapojili aktivně i vy sami. Chcete-li mu opravdu pomoci, nabízíme vám několik rad a postupů, jak s dítětem pracovat.

Na prvním místě je potřeba zajistit dítěti bezpečné prostředí, důvěru a jistotu pevného vztahu k matce a otci, i když jimi nemusí být zrovna biologičtí rodiče. Dítě potřebuje pociťovat, že se o něj někdo stará, vnímat přítomnost autority a jednoznačného vedení. Pokud vy porušíte vyřčená i nevyřčená pravidla organizující váš společný život, dítě zareaguje negativně. Měli byste být předem domluveni na jednoznačném výchovném vedení a striktně je dodržovat. Dítě má hlad po struktuře a je především na vás, aby jste mu pomohli svět uspořádat tak, aby se v něm vyznalo a cítilo se bezpečně.

V zásadě existují dva motivační faktory v životě člověka. Jedním z nich je pociť nutnosti, který se nejčastěji projevuje jako strach z něčeho či obava před něčím. Patří k němu ale i

zodpovědnost, trpělivost při opakovaném úsilí dokončit to, pro co jsem se rozhodnul a další. Druhým je pocit rozkoše, energetizující radost pocitu dobře vykonané práce, spokojenosti s odvedeným dílem, radostného zájmu z prováděné činnosti, spokojenosti se sebou samým... Při výchově dítěte, ale i při zvládnání vašeho vlastního života je nutné oba tyto motivační faktory vyvažovat a rozvíjet. Rozhodně se nevyplatí stavět jenom na jednom z nich a druhý opomíjet. Konkrétněji si oba dva můžeme přiblížit jako nakládání s trestem a odměnou.

Pokud dítě zazlobí natolik, že si to vyžaduje potrestání, trest musí bezprostředně následovat. Trest by měl být krátkodobý a je nutné, aby jste jeho splnění byli schopni zkontrolovat. Nemá cenu dítěti nařídit, aby přišlo za trest po škole hned domů, když ho nemáte jak zkontrolovat, protože pracujete do večera. Jako tresty je dobré používat například odepření zábavné aktivity, poslat jej spát o pět minut dříve, poslat ho do svého pokoje, pozastavit výhody nebo přidat práci navíc. Při posledním jmenovaném trestu nepoužívejte domácí úkoly navíc. Dítě by mohlo školní práci začít brát jako trest, čemuž je potřeba zamezit! Zásadní pravidlo zní: dítě musí vědět, že je trestáno a za co; trest musí přijít bezprostředně a být pro dítě únosný jak po fyzické stránce, tak časově. Hyperaktivní dítě asi nevydrží hodinu utírat prach. Pokud zadáte dítěti trest, nijak ho nekomentujte, jen uveďte důvod. Zadejte ho v klidu bez zvyšování hlasu. Dítě nesmí pocítit, že je možno s vámi vyjednávat. Vy určujete, zda je trest odveden dobře, pokud ano, dítě pochvalte. Potomek se naučí pocitu z dobře vykonané práce a zároveň pozná, že si všímáte toho, co dělá. Pokud možno se vyvarujte tělesných trestů, není vhodné taktéž používat jako trest pokuty či mu zakázat něco ve vzdáleném horizontu. Na dítě to nebude mít okamžitý dopad a posléze si nebude pamatovat, proč k zákazu došlo.

Váš zájem o dítě, pozornost čas a energie kterou mu věnujete je živnou půdou vztahu mezi vámi. Když váš vzájemný vztah dobře funguje, dítě je schopno přijímat tresty za překročení vytyčených hranic. Druhou stranou mince je používání odměn, pozitivní motivace, pochvaly i za drobné úspěchy. Zkuste najít každý den pro své dítě nějaké malé překvapení: Jedenkrát týdně mu za odměnu kupte nějakou drobnost, třeba sladkost či oblíbený časopis. Zájem o druhého, čas a pozornost mu věnované se v dnešní době efektivního vydělávání peněžních prostředků stává opravdu vzácným.

Hyperaktivní děti mají problém u něčeho spočinout, vydržet u jedné činnosti. Radostný zájem o určitou činnost nelze vynutit. Lze však hledat zdroje, z nichž u vašeho dítěte radostný zájem vyvěrá a dále tyto zdroje rozvíjet. Bude často na vás, aby jste vašemu dítěti pomáhaly s průzkumem světa a hledáním koníčků šitých mu na míru. Rozhodně je mu potřeba pomoci se strukturováním volného času. Většina dětí není schopna si sama naplánovat trávení odpoledne. Rozvrh by měl být vyvážený mezi prací a zábavou. Pokud se něco v rozvrhu opakuje pravidelně, dítě se to naučí rozpoznávat a vyvolává to v něm pocit bezpečí. I takové „tornádo“ by mělo mít možnost být doma samo či vyjít na malou procházku kolem domu. Při školní přípravě je důležité dítě nepřetěžovat. Je vhodné mít danou pravidelnou dobu přípravy na školu a úkoly zpracovávat po částech. Pokud vidíte, že se již nedokáže soustředit, dejte dítěti malou přestávku a poté se k úkolu znovu vraťte. Soustředění nelze vynutit! Lze ale nabudit radostný zájem z něhož soustředění samo vyrůstá. Když se dítě přestane soustředit, stejně se nic nenaučí a domácí úkoly by se pro něj staly noční můrou. Pokud má úkoly do více předmětů, měli by se střídát tak, aby za sebou nešli podobné. Po učení dějepisu by měla následovat matematika apod.

Pomoci dítěti stát se dospělým samostatným člověkem, vychovat jej a naučit tu ohromnou spoustu potřebných věcí, je obrovský dar, který jako rodiče svému potomku věnujete!. Výchovu dítěte vám ulehčí, když budete mít dopředu připraveno asi pět úkolů, které můžete použít jako okamžitý trest a pět možných odměn. Pokud se dítě bude chovat dobře, pochvalte ho, je-li zaujaté nějakou činností, přidejte se k němu. Vyvarujte se přílišné přísnosti!

A co dodat na závěr? Vždy dávejte přednost odměnám před tresty. Pomoc hyperaktivnímu dítěti bude vyžadovat trpělivost, sebeovládání a tvrdou práci, která může trvat i roky. Vaše dítě vám však bude vděčné, otevřete mu cestu k budoucímu životu, který bude pevně držet ve svých dlaních. A to za to stojí.