

# Žák s ADHD v prostředí běžné základní školy

Julius Bittmann

# Realita všedních dní

- tři strany trojúhelníku obvykle nefungují
- poradenské zařízení x škola x rodiče a žák
- škola i rodiče jsou mnohdy bezradní – dlouhé objednací lhůty na diagnózu i do ŠPZ
- škola se uchyluje ke značkování, diagnózu bagatelizuje, snaží se dítě převychovat
- rodiče apriori počítají s konfliktem

# Realita všedních dní

- PPP / SPC nereaguje, případně jsou doporučení a výsledky vyšetření nefunkční v praxi
- obtížně se shání asistent pedagoga
- pedagog nemá efektivní prostředky k minimalizaci problémového chování
- učitelé jsou vyčerpaní, asistenti odchází
- všichni vyžadují změnu systému

# Teoretický základ

- ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- uváděno rovněž jako hyperkinetická porucha, LMD, MMD
- diagnóza je pevně spjata s impulzivitou, hyperaktivitou, poruchou pozornosti
- 3 – 5x čtenější u chlapců
- příznaky lze pozorovat již v raném dětství

# Teoretický základ

- průměrná / nadprůměrná inteligence
- poruchy chování a učení (SPU)
- PAS – AS / atypický autismus
- neurovývojová porucha – minimální poškození nervové soustavy v těhotenství, v průběhu porodu, po porodu
- vliv dědičnosti
- chybějící transmitery (medikace)

# Teoretický základ

- odchylky již v kojeneckém věku – poruchy biorytmu
- odmítání odpoledního spánku
- častý pláč bez příčiny, záchvaty vzteku, úzkosti a paniky
- matky se od raného věku setkávají s negativními reakcemi okolí, výchovnými doporučeními, pocity viny
- batolecí věk je náročný, děti nemají zábrany
- vyšší procento úrazů

# Teoretický základ

- objevují se afekty, dítě vyžaduje plnění požadavků „tady a teď“ – přetrvává do puberty
- nízká frustrační tolerance
- nepohoda je více četná a intenzivnější
- v mnoha oblastech nerovnoměrný vývoj
- obtíže v sebeobsluze, oblékání, hygiena

# Teoretický základ

- obtíže spojené s nástupem do školky
- extrémně dlouhá adaptační fáze
- plačtivost, prosby, osočování
- narušení struktury režimu, odmítají spát, jíst některá jídla, účastnit se daných aktivit, pozice rebelů, dítěte v opozici
- přibývá pocitů viny u rodičů, vyšší rozvodovost
- dítě začíná být „známou firmou“ – až do konce ZŠ
- nejsou nikdy nemocné !



# Teoretický základ

- objevují se první příznaky separace
- chození za ruku s paní učitelkou
- zákazy kamarádství
- dítě velmi rychle dojde k závěru, že pozornost umí upoutat rychleji a spolehlivěji negativním způsobem (cesta kříže – viz skupiny)
- začíná bludný kruh – chci kamarády, jdu na to špatně, čím více mě odmítají, tím více se snažím a stupňuji problémové chování

# Teoretický základ

- výsledkem je pocit osamělosti
- nízké / kolísavé sebevědomí
- negativní sebepojetí
- jádrová schémata negativní
- kompenzační techniky – kognitivní omyly
- četné „tunelovité“ myšlení a uvažování
- mnohdy propuká šikana / šikanují
- rozdíl mezi DPO a ADHD v otázce šikany

# Kognitivní omyly

- černobílé myšlení
- selektivní abstrahování
- vztahovačnost
- závěry skokem
- nadměrné zobecňování

# Žák s ADHD ve škole

- žáci nemohou chodit do „zvláštní“ ani žádné jiné „speciální“ školy
- mnohdy se rodiče obracejí na alternativní školy – ve skutečnosti hledají nejen lepší podmínky pro dítě, ale také lepší komunikaci a fungování se školou
- žáci patří do skupiny dětí se speciálními vzdělávacími potřebami
- primárně spadají do PPP / střediska výchovné péče (komorbidita porucha chování)
- mají nárok na vyrovnávací (IVP, spec-ped metody, individuální přístup, služby PPP, asistent pedagoga) a podpůrná (pomůcky, speciální podklady a materiály, snížení počtu žáků ve skupině) opatření

# Žák s ADHD ve škole

- nemívají kamarády x kamarádi jsou ostatní „průšviháři“ (turbulentní vztahy) x „mám spoustu kamarádů“
- vztahy mezi žákem s ADHD a zbytkem kolektivu lze měnit pomocí třídnických hodin a besed
- spolužákům i rodičům říkáme vždy pravdu
- role a pozice žáka s ADHD se příliš nemění (role Batmana, selhávání nácviků soc. dov.)
- na počátku procesu je klíčový sběr informací
- žák s ADHD není na besedě přítomen
- vyhnout se sociometrii !

# Žák s ADHD ve škole

- nebagatelizovat pocity nespravedlnosti („on může a my ne...“)
- účastnit se mimořádných třídních schůzek – „proč jsme o ničem nevěděli“, „proč čekáme na průšvih“, „proč se nezměnil systém“, „proč ho škola přijímala“, „proč ho rodiče nevychovávali“, „naše děti se ho bojí a nechtějí chodit do školy“, „budou se chovat stejně jako on, napodobovat ho...“
- řadě rodičů se žáci s ADHD / PAS „hodí“

# Vztah je základem spolupráce

- nefungují restriktivní opatření !!!
- cílem je navázání vztahu s dítětem, nikoli boj
- v prostředí školy scifi
- bývají psychicky zraněné
- problémové chování je druhem prevence x nevědí, jak se chovat a reagovat jinak
- mnohdy je laskavost v sociální skupině brána jako projev slabosti, platí zákony džungle
- cílem je vyhnout se intervencím (psycholog, terapeut atd.), svým chováním se však dostávají do bludného kruhu

# Terapie

- Úprava stávajících pedagogických opatření
- Struktura
- Vizualizace
- Odměnový systém
- Změny v rozsahu a obsahu výuky a osnov
- Relaxace
- Pedagogický personál nastavený ke spolupráci
- PPP / SPC doporučení a krizový plán



# Úprava pedagogických opatření

- rezignace na frontální výuku
- spolupráce rodiny / školy nebo minimálně školy a asistenta pedagoga
- pedagog poskytuje asistentovi podklady pro výuku
- asistent připravuje paralelní náplň práce
- je třeba maximálně využít čas do 10:45 !
- asistent pracuje na vztahu s dítětem, využívá jeho motivace a zájmů ve výuce

# Úprava pedagogických opatření

- speciálně pedagogická rovina
- počítat s deficity v mnoha oblastech (SPU atd.)
- ústní / písemné zkoušení
- více času
- zvláštní zadání – forma testu, zkrácená předloha
- rezignovat na psaní
- využívat notebook / tablet
- vyvarovat se abstraktní rovině, popiš vlastními slovy..., slovní úlohy, co si myslíš... apod.
- diagnózu nelze překonat drilem !

# Struktura

- zásadní pilíř spolupráce
- co, kde, s kým, jak dlouho, proč, co za to...
- struktura časová v rámci hodiny
- struktura časová v rámci dne (odpolední vyučování, pozdní příchody do školy, uvolnění z hodiny v průběhu dne)
- struktura v rámci osnov a výuky
- čím je dítě mladší, anebo je jeho symptomatika silnější, tím více strukturujeme!

# Struktura

- různé formy spolupráce – „tady a teď“
- minutka či jiná forma vizualizace času
- poskytnutí prostoru
- důslednost
- sdělení vlastních pocitů
- vyvarovat se psychické reaktanci
- odměňovací systém

# Vizualizace

- časová – minutka, stopky, odpočet, píseň, změna barvy atd.
- v rámci aktivity – kolik, čeho, kde
- pozitivní vliv spoluúčasti
- vykonávat úkoly za dítě ?

# Odměnový systém

- čím je dítě mladší x symptomatika silnější, tím častěji a více odměňujeme
- dlouhodobý vliv sociální odměny, „tady a teď“ nepříliš silný
- materiální x zážitková
- odměnový systém funguje zhruba dva až tři týdny – následné přesycení odměnou
- smajlíci atd. musí být směnitelné za skutečnou odměnu
- vyhýbáme se pouze dlouhodobým pozitivním důsledkům („budeš více oblíbený“, „budeš mít kamarády“, „máma bude spokojená“ atd.)
- rovněž se vyvarujeme moralizování („tebe to těší“, „není ti hanba“, „na nikom ti nezáleží“ apod.)

# Odměňovací systém

- ve školním i domácím prostředí mnohdy dítě „uplácíme“, aby fungovalo
- to, co je pro nás přirozené a jasné nemusí být pro dítě s ADHD
- je třeba rezignovat na danou perspektivu a náhled na vývoj a chování dítěte („to kdybych já si dovolil...“) a vpustit diagnózu do života
- dítě námitky slyšelo minimálně stokrát...
- stanovit si priority a pilíře fungování doma a ve škole, co je skutečně důležité

# Odměnový systém

- podoby odměny
- žetonové hospodářství x „vyškrtávání“
- vše je závislé na povaze odměny
- kvalitě fungování
- dodržování systému
- férovosti všech účastněných stran



# Jak se vyvarovat nálepkování

- ví dítě, jak se má chovat x neví
- je v jeho silách své chování korigovat x není
- je v silách rodičů vést výchovný a vzdělávací proces x není
- je škola ve stadiu rezignace x má naději
  
- rodiče dětí s ADHD nejsou špatní, opovržením hodní, doporučení zkrátka nefungují, vše již bylo vyzkoušeno dříve, zázraky se nedějí...

# PPP / SPC doporučení a krizový plán

- vyšší stupeň podpůrných opatření
- přítomnost asistenta ve výuce a o přestávkách
- stahování žáka z přestávek
- stahování žáka z vybraných pasáží hodin
- stahování žáka z hodin jako celku
- stahování žáka z výuky a přenastavení docházkového systému
- krizový plán x spolupráce rodičů
- minimální výstupy
- individuální vzdělávání
- OSPOD, ústavní výchova

# Terapie

- terapie dítěte – na ZŠ nácviky, terapie nízkého sebevědomí, práce s ANM, schémata a kognitivními omyly, negativní očekávání, katastrofické scénáře, experimenty
- rezignovat na nápravu vztahů v rámci ZŠ
- SŠ terapie psychických poruch
- terapie kolektivu
- terapie pedagogického sboru
- terapie rodičů – rodičovská skupina, párová terapie

# Relaxace

- Jacobsonova progresivní svalová relaxace
- u mladších autogenní trénink
- sekundární využití při terapii GAD, paniky, fobiích

# Impulzivita

- Agrese
- Poruchy příjmu potravy
- Sebezraňování

# Terapie impulzivity

- identifikace spouštěčů (vést záznamy – „odkopat se“)
- nácvik v rámci terapie
- osvojení krizových scénářů
- ošetření zraněného dítěte
- motivační systém

# Terapie impulzivity

- 9 z 10 incidentů vyvolává personál (pedagog, asistent, někdy rodič, sourozenec)
- vždy je třeba hledat spouštěče chování, které vyhodnotíme jako problémové
- je třeba zohledňovat:
  - deficity v sociální oblasti a komunikaci
  - přidružené poruchy
  - omyly v myšlení

# Terapie impulzivity

- klient si musí osvojit scénáře řešení vzteku
- škola x práce x prostředí mimo
- škála nepohody
- vyvarovat se bagatelizaci středních stupňů
- operantní x klasické podmiňování (nechat druhé vyhrát x vítězem jsem já)
- kde a při jaké příležitosti klient prožíval dané pocity poprvé, na co si pamatuje...



# Terapie impulzivity

- u náročných klientů nezbytná přítomnost asistenta (hodiny x přestávky)
- stanovení účelu asistenta (prospěch, chování žáka x spolužáků – prevence šikany)
- odměňovací systém
- doporučení z PPP / SPC

# Syndrom PDA

- PDA – *pathological demand avoidance*
- řazen mezi pervazivní vývojové poruchy
- nejednotný terapeutický přístup
- chybí metodologie
- odlišné projevy u žáků také v praxi
- možná řešení – asistent, krizový plán, odměnový systém, struktura?, práce s rodinou – mírnit očekávání ve vzdělávání



Děkuji za pozornost!