

Špecifiká obdobia adolescencie a ADHD

S obdobím dospievania detí majú často rodičia, ale aj učitelia starosti. Dospievajúci by mal mať schopnosť postupne uvažovať o svojich budúcich aktivitách, hospodáriť s časom, v rozumnej miere udržiavať výkonnosť v škole aj bez neustáleho dohľadu rodičov a tiež nadväzovať trvalejšie vzťahy. Učiteľ u dospievajúceho s ADHD často tieto vlastnosti nenachádza, a práve preto treba tomuto obdobiu venovať zvýšenú pozornosť.

Osem základných pravidiel prežitia dospelých s adolescentmi (Robin, In Goetz, Uhlíková, 2009):

- Snažte sa porozumieť vývinu adolescenta a tomu, ako ho ADHD ovplyvňuje.
- Naučte sa mať primerané nároky a udržať si odhodlanie situáciu zvládnuť.
- Stanovte jasné pravidlá správania sa v škole.
- Stanovte dodržiavanie stanovených pravidiel, pracujte spolu ako tím.
- Naučte sa využívať pozitívnu a efektívnu komunikáciu.
- Riešte konflikty s adolescentmi vtedy, keď vznikajú.
- Využívajte pomoc odborníkov.
- Udržte si zmysel pre humor a pravidelne si doprajte voľno od detí.

Pri hodnotení správania adolescenta s ADHD musíte mať na mysli niekoľko faktov:

- Veľa adolescentov nedokáže dodržiavať dohody uzatvorené s dospelými. Nie je to len prirodzený odpor k obmedzovaniu v rozlete, ale aj nepozornosť vyplývajúca zo samotnej poruchy.
- Impulzivita ako hlavný príznak ADHD vedie k zvýšenej náladovosti, zníženej odolnosti voči záťaži, najmä psychickej a ťažšiemu prijatiu dôsledkov vlastného správania. Toto všetko vedie k ľahkému vzniku a eskalácii konfliktov, búrlivým hádkam, vzdorovitosti.
- Hyperaktivita pretrváva u 30 – 40 % adolescentov s ADHD. Počas diskusií s učiteľom sa môže prejavovať nepokojom, pohrávaním sa s čímkoľvek v dosahu, čo môže byť mylne interpretované ako prejav nedostatočného rešpektu. Následne môže vzniknúť konflikt, ktorý je prekážkou konštruktívneho riešenia. Nevhodným zásahom učiteľa často dochádza u žiakov s ADHD k ostrým osobným útokom, ktoré by učiteľ nemal brať osobne, ale žiaka pokojne a direktívne prerušiť a vyviešť z miestnosti.

Očakávania versus požiadavky

Je možné očakávať, že adolescent s ADHD by mal mať dobré známky, mal by si domáce úlohy písať bez pomoci rodičov, mal by dodržiavať aj nepísané pravidlá správania a prípadné konflikty s dospelými by nemali mať búrlivý priebeh. K tomu, aby adolescent splnil všetky očakávané nároky, musí mať oveľa štruktúrovanejší režim ako adolescent bez ADHD.

To, čo sme zatiaľ uviedli, sú **očakávania**, čo nie je totožné s **požiadavkami**. Nemôžeme očakávať úplnú poslušnosť, bezchybný výkon v škole, spoluprácu s úsmevom. Ak naše očakávania nepresiahnu únosnú mieru a zameníme ich s nerealistickými požiadavkami, vyhneme sa sklamaniu, podráždenosti a strate odhodlania. Pocity sklamanie a zlosti by nás mohli viesť k strate kontroly nad situáciou a mohli by sme sa dopustiť chýb, ktoré by sme mohli ľutovať.

Obviňovanie z „naschvál“

Učitelia sa často domnievajú, že ak adolescent viackrát za sebou poruší určité pravidlo (napr. nedonesie si pomôcky na vyučovanie), robí to zámerne preto, aby ich nahneval. Adolescenti s ADHD robia rôzne veci z rôznych dôvodov.

Niektoré dôvody sú celkom nepredvídateľné a väčšinou v nich nie je ukrytý zámer našťavať či „vytočiť“ dospelých. Nenechajte sa zmiasť výkyvmi vo výkonoch žiaka, nerobí to schválne, neverte tomu, že je lenivý.

Ak ste si uvedomili, že máte sklon k neprimeraným očakávaniam, mohla by vám aj vašim žiakom pomôcť nasledujúca tabuľka, aby ste spoločne takéto postoje korigovali smerom k realistickejšiemu ponímaniu situácie.

Pozitívne zmeny v komunikácii a v správaní

Negatívny variant	Pozitívny variant
Nadáвате si, ponížujete sa, urážate sa.	Vyjadrujte emócie bez urážok (napr. „hnevám sa, keď...“).
Skáčete si do reči.	Buďte struční.
Stále kritizujete.	Zdôraznite aj to, čo je dobré.
Bránite sa útokom.	Počúvajte pozorne, overujte si, čo počujete, hovorte pokojne, nedohadujte sa.
Poučujete, veľa rozprávate.	Hovorte jasne a stručne.
Dívate sa bokom, nie na toho, s kým sa rozprávate.	Udržiavajte očný kontakt.
Kričíte, prechádzate z témy na tému.	Riešte naraz len jeden problém, zachovajte si chladnú hlavu.
Používate sarkazmus.	Využívajte humor, ak to druhá strana „berie“.
Odkladáte koniec riešeníam.	Urobte záver a až potom pokračujte ďalej.
Myslíte len na to najhoršie.	Nerobte unáhlené závery.
Vyťahujte minulosť.	Držte sa situácie „tu a teraz“.
Čítate druhým myšlienky.	Pýtajte sa druhých na ich názor.
Prikazujete.	Žiadajte.
Mlčíte.	Hovorte o tom, čo cítite.
Zlostíte sa, máte zlú náladu.	Počítajte do 10, relaxujte, opustite miestnosť.
Zľahčujete vážne veci.	Berte vážne aj to, čo vám pripadá ako maličkosť.
Popierate, že ste niečo urobili.	Priznajte si chybu, je to ľudské.
Zaoberáte sa nepodstatnými detailmi.	Prijmite fakt, že nič nie je dokonalé na 100 %.

Riešenie konfliktov s adolescentmi

Ak začnete trénovať nový spôsob komunikácie, budete postupne schopní použiť ho aj pri riešení konfliktov s adolescentmi s ADHD. Skúste sa na vaše komunikačné problémy pozrieť ako na reálne riešiteľný problém. Pripravte situáciu, keď aj druhá strana (žiak s ADHD) bude súhlasiť s konštruktívnym riešením problému. Ako návod vám môžu poslúžiť tieto odporúčania:

- Ako dospelý (učiteľ) a ten kto riadi komunikáciu budete trvať na pokojnej a vecnej diskusii a budete mať záujem o názor adolescenta.
- Diskusia bude predstavovať obojstranné kompromisy, žiadna strana nebude vyhrávať, ale stanovte si rozumný plán.
- Obidve strany preukážu ochotu počúvať to, čo im chce povedať druhá strana.
- Začnite s témou, ktorá nie je dôležitým bodom sporu.
- Neriešte viac vecí naraz. Skúste pracovať na jednej problémovej oblasti v jednom rozhovore s dieťaťom. Potom počkajte najmenej týždeň s ďalším rozhovorom. Niekedy sa zmení situácia a je potrebné riešiť úplne inú oblasť, ako ste pôvodne plánovali.
- V rozhovore nájdite rôzne riešenia problému, vymenujte ich, nehodnoťte ich hneď.
- Vybrané riešenie naplánujte do detailov.
- Využívajte pomoc odborníkov napríklad z centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Uvedené postupy niekedy vyžadujú podporu a konzultácie s osobou, ktorá v konflikte nie je priamo zainteresovaná a ktorá vám pomôže zaviesť nové postupy do reálneho života.

Stručné pravidlá pre spoločnú starostlivosť rodiča a učiteľa o dieťa s ADHD

Nasledujúci prehľad zhŕňa a pripomína niektoré dôležité princípy, ktoré by mali v zhode využívať rodičia aj učitelia:

- Rodičia, učitelia a dieťa by mali spoločne vytvoriť jednotný a zrozumiteľný systém motivovania a hodnotenia pre školskú a domácu prácu (napr. bodový systém) a dohodnúť sa na spôsobe, ako sa navzájom stručne informovať o tom, čo sa v škole, resp. doma dôležité stalo. V poslednom období je stále častejšie využívaný internetový systém, ktorý je práve pre týchto žiakov veľmi vhodný. Rovnako môže poslúžiť denník alebo diár, ale tento systém je prácnejší predovšetkým pre učiteľa a jeho nevýhodou je, že upozorňuje na odlišnosť dieťaťa s ADHD od ostatných spolužiakov. To môže byť zdrojom posmechu a šikany.
- Spolužiaci a ich rodičia by mali vedieť, prečo má dieťa s ADHD trochu iné pravidlá na hodnotenie a ako môžu spolužiakovi s touto diagnózou pomôcť. Často sa môžete stretnúť s predsudkami, rodičia ostatných detí majú prirodzenú tendenciu chrániť svojich potomkov pred všetkým, čo môže rušiť ich vzdelávanie. Tu má učiteľ nezastupiteľnú rolu a je predovšetkým na ňom, ako ostatným rodičom vysvetlí, prečo

majú niektoré deti určité výhody a zvláštnu starostlivosť pri zadávaní úloh alebo ich hodnotení. 59

- Pre výučbu je potrebné zabezpečiť prehľadné a štruktúrované študijné prostredie, aby sa žiak nerozptyľoval vonkajšími podnetmi. Ideálne sú lavice pre jedného žiaka, ktoré minimalizujú riziko vzájomného vyrušovania. Pre žiaka s ADHD je veľmi ponížujúce, ak má byť presádzaný z miesta na miesto, pretože rodičia spolužiakov si neprajú, aby rušil práve ich dieťa. Pre učiteľa to nie je ľahká úloha, ktorá sa dá vyriešiť tak, že usporiadanie žiakov v triede mení pravidelne a týka sa všetkých žiakov. Ideálnym riešením je kamarát v lavici, ktorý je voči vyrušovaniu odolný, ale súčasne je schopný v prípade potreby stručne poradiť.
- V niektorých prípadoch je možné využiť asistenta, čo je vhodné riešenie pre celú triedu a hlavne pre učiteľa.
- Pre dieťa s ADHD je nevyhnutný dohľad dospelého nad dodržiavaním poriadku na stole, nad zaznamenávaním si úloh, nad prechodmi od jednej činnosti k druhej. Preto je vhodné, aby dieťa sedelo v prednej lavici, kde je na dosah učiteľa.
- V situáciách, ktoré ponúkajú možnosť vybrať si z viacerých riešení, potrebuje dieťa jednoduchú komunikáciu, presné určenie toho, čo sa od neho očakáva, jasné pravidlá. Je vhodné názorne predviesť riešenie úlohy, naviesť pomocou zrozumiteľných inštrukcií a poskytnúť mu spätnú väzbu. Napr. pokyn: „Uprac si lavicu“ je príliš všeobecný, nehovorí, kedy ani ako si má dieťa prácu urobiť. Omnoho lepšie by sa orientovalo v štruktúrovanom pokyne: „Teraz si daj peračník do tašky!“ Ak to dieťa urobí, pokračujeme: „Zavri si knihu a daj ju do lavice!“ Zdá sa to možno zložité, ale je to omnoho rýchlejšie, ako niekoľkokrát zopakovať niečo, čo dieťa kvôli svojej poruche nedokáže splniť.
- Ak pozornosť dieťaťa úplne vypne, je vhodné nechať ju krátko odpočinúť alebo zmeniť činnosť (dieťa sa môže prejsť, niečo podať, napiť sa, na chvíľu sa posadiť na koberec, vyniesť smeti a i.).
- Vytvorte spolu s dieťaťom podporný systém na učenie. Naučte sa používať spoločný diár, na úlohy pripravujte inštruktážne kartičky, dohliadajte 60 na zapísanie zadania úloh, ak je to možné, zabezpečte náhradné pomôcky do školy. To všetko môže pomôcť redukovať zabúdanie, ktoré je typickým prejavom ADHD. Neúmyselné zabúdanie by nemalo byť zdrojom poznámok a zhoršených známok. Je dobré výskyt zabúdania sledovať, aby sme mohli dieťa oceniť za prípadné zlepšenie.
- Nahraďte časť písomných úloh inou formou pracovnej činnosti, pri ktorej je možné odlíšiť, či dieťa robí chyby z neznalosti či z nepozornosti. Aj keď je to časovo náročnejšie, u dieťaťa s ADHD je vhodnejšie hodnotiť skôr ústny prejav. Ak má výkonnosť dieťaťa vplyvom kolísania pozornosti nápadné výkyvy, je vhodné na to prihliadať a skúšanie počas „zlého dňa“ jednoducho odložiť.
- Dieťa s ADHD by malo dostávať pochvalu aj za to, že sa snaží bez ohľadu na výsledky úsilia (napr. ak vypočíta 6 z 10 príkladov, pochváliť ho treba za 6 správnych výsledkov). Tresty a poznámky by mali byť skôr výnimočné a menej časté ako pochvaly.