

# Obsah

Predhovor .....	9
Úvod .....	11
<b>1 Súčasná koncepcia a základné poznatky o ADHD .....</b>	<b>13</b>
1.1 Vymedzenie pojmu ADHD a primárna charakteristika poruchy .....	13
1.2 Klinický obraz ADHD: deficit pozornosti, hyperaktivita, impulzivita .....	14
1.3 Charakteristika ADHD vzhľadom na pohlavie dieťaťa ..	16
1.4 Epidemiológia ADHD .....	17
1.5 Komorbidita ADHD .....	17
1.6 Možné príčiny ADHD .....	18
1.7 Komplexný integrovaný model prístupu k ADHD .....	20
<b>2 Integrovaný prístup k diagnostickému procesu pri ADHD: úloha pedagóga</b>	<b>23</b>
<b>3 Sociálne kompetencie u detí s ADHD .....</b>	<b>26</b>
3.1 Definícia konceptu sociálnych kompetencií a ich základných komponentov .....	26
3.2 Úroveň niektorých prejavov vybraných sociálnych kompetencií u detí s ADHD .....	27
<b>4 Pedagogické postupy ako súčasť komplexného prístupu k ADHD .....</b>	<b>31</b>
4.1 Základné pedagogické postupy pri práci s deťmi s ADHD v školskom prostredí .....	31
4.2 Profesionálny rast a psychohygiena pedagóga .....	35

<b>5 MOST – Program zameraný na rozvíjanie sociálnych kompetencií u detí vo veku 9 až 11 rokov s diagnózou ADHD</b> .....	37
I. modul – rozvíjanie kognitívnych aspektov sociálnych kompetencií .....	45
II. modul – rozvíjanie emocionálnych aspektov sociálnych kompetencií .....	57
III. modul – rozvíjanie behaviorálnych aspektov sociálnych kompetencií .....	69
<b>Záver</b> .....	82
<b>Literatúra</b> .....	84
<b>Príloha č. 1:</b>	
Slovníček odborných výrazov .....	90
<b>Príloha č. 2:</b>	
Diagnosticke kritériá ADHD podľa DSM-5 (2013) .....	92
<b>Prílohy k stretnutiam programu MOST</b> .....	94

## Úvod

Hyperaktivita a nepozornosť detí je dnes v oblasti psychológie, neurológie a pedagogiky často diskutovanou témou. Detí s impulzívnym a hyperaktívnym správaním neustále pribúda, preto odborníci rôznych oblastí sa zaujímajú nielen o poznanie príčin vzniku porúch pozornosti a hyperaktivity, ale najmä o hľadanie konkrétnych riešení pre výchovnú a pedagogickú prax.

Hyperaktívne dieťa často narušuje pokojný priebeh vzdelávacieho procesu, vyžaduje si odborný a empatický prístup a špeciálnopedagogické vedenie, čo predstavuje zvýšené nároky na osobnosť a profesionalitu pedagóga. Dôležité je, aby pedagóg a vychovávateľ porozumeli prejavom a spôsobom hyperaktívneho žiaka, a to nielen v oblasti spracovávania informácií, ale aj v oblasti emocionálnej a sociálnej. Mnohé odborné štúdie a výskumy poukazujú na to, že deti s ADHD sú často emočne nevyrovnané, majú sklon k výkyvom a k rýchlemu striedaniu nálad, disponujú zníženou schopnosťou ovládať osobné emocionálne prejavy. Dôsledkom emocionálnej dysregulácie je skutočnosť, že emocionálne prejavy detí s ADHD sú pre ich rovesníkov aj pre dospelých nepredvídateľné a nepríjemné, čo neraz vedie k nevhodným reakciám na ich správanie.

Rozvíjanie vzťahových a sociálnych kompetencií je jedným z najdôležitejších úspechov detstva, zvlášť v prípade detí s ADHD, pre ktoré je daná oblasť problematickejšia.

Zložitosť a komplexnosť situácie dieťaťa s ADHD v rodinnom a v školskom prostredí aj moja osobná profesionálna výskumná a psychoterapeutická práca s deťmi s danou diagnózou na Slovensku i v zahraničí ma motivovali k vypracovaniu programu MOST,<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Názov programu Most je symbolický a vyjadruje skutočnosť, že tak ako most spája dva brehy rieky, aj vzájomný vzťah spája dvoch alebo viacerých ľudí. Cieľom programu

ktorý je zameraný rozvoj sociálnych kompetencií u detí s ADHD vo veku 9 až 11 rokov.

Predkladaný program je určený predovšetkým poradenským a školským psychológom, špeciálnym a liečebným pedagógom, sociálnym pracovníkom a vychovávateľom,<sup>2</sup> ktorí sa každodenne podieľajú na vzdelávacom a výchovnom procese detí s ADHD.

V prvej časti publikácie v krátkosti predstavím teoretický prehľad o poruche ADHD, o jej prejavoch, pridružených chorobách a možných príčinách vzniku. Poukážem na dôležitosť diferenciálnej diagnostiky poruchy ADHD a na nenahraditeľnú úlohu pedagóga pri diagnostickom procese. Ďalej predstavím teoretické východiská programu MOST so zameraním na kognitívne, emocionálne a behaviorálne komponenty sociálnych kompetencií u jednotlivých foriem poruchy ADHD. Poukážem na nenahraditeľnosť kombinovaného liečebného postupu, ktorý zahŕňa farmakologickú liečbu, psychoterapeutickú starostlivosť, psychosociálnu intervenciu a adekvátne výchovné pôsobenie zo strany rodičov, pedagógov a vychovávateľov.

Druhá časť publikácie bude venovaná jednotlivým modulom a popisu konkrétnych stretnutí preventívneho programu MOST.

---

je „stavať“ tento most, ktorý vedie od jedného človeka k druhému a od dieťaťa k dieťaťu práve cez rozvíjanie a efektívne využívanie sociálnych kompetencií.

2. Je vhodné, aby vychovávateľa realizovali program v spolupráci so školským psychológom alebo psychológom z centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, ktorý má na starosti danú školu.

## 2 Integrovaný prístup k diagnostickému procesu pri ADHD: úloha pedagóga

Pri diagnostikovaní ADHD je nevyhnutná *spolupráca* rodičov, pedagógov, psychológov a lekárov (pediatra, pedopsychiatra a neurológa). V Slovenskej republike diagnózu ADHD môže určovať pedopsychiater alebo neurológ. Okrem medicínskeho vyšetrenia je potrebné realizovať aj psychologické a špeciálnopedagogické vyšetrenie dieťaťa.

*Psychologické vyšetrenie dieťaťa* je potrebné zamerať na zisťovanie úrovne psychických a behaviorálnych funkcií, ktoré priamo súvisia s primárnymi symptómami poruchy, ako aj na ďalšie psychologické charakteristiky dieťaťa s ADHD. Nevyhnutne treba skúmať úroveň intelektových schopností, vizuálnomotorických a autoregulačných schopností, spoznávať prežívanie dieťaťa s ADHD, jeho seba-percepciu, osobnostné tendencie, emocionalitu a vzťahovú problematiku. Prejavy primárnych deficitov je dôležité poznávať aj v rôznych sociálnych kontextoch (rodina a škola), čo je vlastne podmienka pri určovaní diagnózy ADHD.

V procese určovania diagnózy má nezastupiteľnú úlohu *pedagóg*, ktorý v rámci každodennej interakcie s dieťaťom s ADHD, rozhovoru s ním a jeho pozorovania, ako aj na základe orientačných skriningových metód, výsledkov učenia a správania dieťaťa, môže poskytnúť relevantné informácie o konkrétnych behaviorálnych prejavoch žiaka s ADHD v školskom prostredí. Často sú pedagogickí a odborní pracovníci školy (triedny učiteľ, výchovný poradca, školský psychológ) prvými osobami, ktoré upozornia rodičov na rozsiahly problém a na pravdepodobnosť diagnózy ADHD, ale nie vždy sa stretnú s pochopením zo strany samotných rodičov. V niektorých prípadoch, až keď problém pretrváva niekoľko rokov a dieťa dosahuje nedostatočné výchovné a vzdelávacie výsledky, sú rodičia ochotní absolvovať odborné vyšetrenia, ktoré vo väčšine prípadov potvrdia suspektnú diagnózu ADHD. A práve toto

je náročná, ale nezastupiteľná úloha pedagóga: pozorovať a upozorniť na prejavy, ktoré poukazujú na prítomnosť poruchy, a odporučiť ďalšie potrebné odborné vyšetrenia.

Pedagogická charakteristika žiaka, ktorú vypracuje triedny učiteľ, môže byť pre psychológa, špeciálneho pedagóga a psychiatra cenným zdrojom ďalších informácií o rôznych prejavoch dieťaťa počas vyučovania a v školskom klube, o tom, ako sa správa, o spôsobe práce, nadväzovania vzťahov a emocionálnych prejavoch.

V zahraničí boli na posudzovanie pre učiteľov vytvorené rôzne škály a dotazníky. Na Slovensku pedagógovia môžu použiť napr. *Conners Rating Scale – Conersovej škálu pre učiteľov (CTQ)*. Táto škála pre učiteľov obsahuje 39 položiek, ktoré možno rozdeliť do troch oblastí zameraných na správanie sa v triede, na vzťahy so spolužiakmi, na postoj k autorite (Vágnerová, 2001b).

Následne uvádzam schému, ktorú som vypracovala na základe klinickej a poradenskej psychologickkej praxe ako členka tímu v diagnostickom procese ADHD.

## 5 MOST – Program zameraný na rozvíjanie sociálnych kompetencií u detí vo veku 9 až 11 rokov s diagnózou ADHD

Primárnym cieľom predkladaného programu je rozvíjanie vybraných prejavov kognitívnych, emocionálnych a behaviorálnych aspektov sociálnych kompetencií u detí s diagnózou ADHD v troch formách poruchy vo veku 9 až 11 rokov.<sup>5</sup> Program pozostáva z troch modulov a každý modul z piatich stretnutí s deťmi. Konkrétne sa zameriame na rozvíjanie:

- **kognitívnych zručností:**

- seba-percepcia (seba-poznávanie, sebauvedomenie);
- autoregulácia – sebakontrola (schopnosť kontrolovať svoje reakcie);
- sociálny úsudok (pochopenie spôsobu myslenia, názorov druhých, intuícia);

- **emocionálnych zručností:**

- empatia (vedieť sa vcítiť do prežívania druhých);
- emocionalita (schopnosť identifikácie svojich pocitov, vhodné vyjadrovanie svojich emócií k rovesníkom, k autoritám, k iným ľuďom);
- emocionálna prispôsobivosť v interpersonálnych vzťahoch (schopnosť ovládať svoje impulzy a emocionálne prejavy);

- **behaviorálnych zručností:**

- spolupráca (vedieť sa prispôbiť druhému a spolupracovať pri spoločnej činnosti);

---

<sup>5</sup> Na rozvíjanie sociálnych a emocionálnych zručností sa orientuje viacero programov na školách, napr. Program na rozvíjanie emocionálnej inteligencie (Gajdošová, Herényiová, 2002), Program na rozvoj sociálnych kompetencií žiakov – Akí sme? (Dobeš, Fedáková, 2009), Preventívny program sociálno-emocionálneho učenia proti agresii a násilium v materských a základných školách – Srdce na dlani.

- asertivita (schopnosť vyjadrovať svoje požiadavky a názory a prijímať usmernenia od druhých).

Program predstavuje iba návrh, je to jedna z možností, ako pracovať na rozvoji sociálnych kompetencií u detí s ADHD.

## Veľkosť skupiny

Odporúčam, aby počet detí v skupine nepresahoval 10 detí s ADHD (ideálny počet je 6 až 8 detí v skupine). Na základe osobnej skúsenosti môžem konštatovať, že ak je počet detí s ADHD vyšší ako 10, je veľmi náročné pracovať s nimi a naplňovať ciele jednotlivých stretnutí. Taktiež pri formovaní skupiny je potrebné brať do úvahy, o akú formu poruchy ADHD<sup>6</sup> ide, a všimnúť si pohlavie členov skupiny. Javí sa efektívne, ak skupinu tvoria deti s diagnózou všetkých troch foriem a obidvoch pohlaví, nakoľko iba deti s formou ADHD-C alebo ADHD-HI by boli v skupine ťažko zvládnuteľné. Uvedomujem si však, že prítomnosť detí s diagnózou rôznych foriem ADHD v skupine a prítomnosť aj chlapcov, aj dievčat kladie vysoké nároky na prístup zo strany lektorov.

## Osobnosť lektorov

Pre adekvátny priebeh programu a jeho efektívnosť je vhodné, aby ho viedli odborníci s dlhodobjšími skúsenosťami zo psychologickú a pedagogickú prácu s deťmi s diagnózou ADHD (psychológ, psychoterapeut, špeciálny pedagóg, liečebný pedagóg, sociálny pracovník, prípadne v spolupráci so psychológom aj vychovávateľ). Je dôležité mať na zreteli, že lektori programu svojimi profesionálnymi zručnosťami a osobnostnými predpokladmi, svojou schopnosťou zjednocovať priateľskú atmosféru v skupine s dodržiavaním pravidiel a disciplínou, sú živým príkladom a vzorom

---

<sup>6</sup> Formy ADHD: ADHD-C (kombinovaná forma ADHD, prítomné symptómy hyperaktivity a impulzivity), ADHD-HI (hyperaktívna forma, prevažujú symptómy hyperaktivity), ADHD-I (nepozorná forma, prevažujú symptómy nepozornosti).



## 15. stretnutie

### Cieľ stretnutia

Rozvíjať schopnosť zodpovednosti (dodržiavanie pravidiel, plnenie si povinností, poriadok vo veciach, dokončovanie vecí, úloh).

### A. Úvod

Privítanie detí.

Dialóg o prežitom dni a týždni, o tom, či sa im podarilo v niektorej situácii reagovať asertívne.

(Čas: 10 minút)

### B. Téma – Zodpovednosť

Čím sa riadia šoféri na cestách? Aké dopravné značky poznáte?

Čo znamenajú? Prečo je dôležité, aby ich šoféri dodržiavali?

Existujú aj v živote nejaké značky?

### C. Aktivita – Životné značky

**Pomôcky:** papier formátu A5, na ktorom sú nakreslené rôzne tvary dopravných značiek (*Príloha k 15. stretnutiu*, s. 103), pero pre každé dieťa.

**Postup:** Každé dieťa dostane papier s nakreslenými obrysmi dopravných značiek. Úlohou každého je napísať, akými značkami by sa mal v živote riadiť, napr. stop hádaniu sa, zákaz vykrikovania a pod.

**Diskusia k aktivite:** V kruhu každé dieťa povie, aké značky pre neho platia/neplatia v škole, doma...

(Čas: 20 minút)

### D. Hra – Molekuly

**Pomôcky:** hudba.

**Postup:** Deti počas hudby sa ľubovoľne pohybujú po miestnosti. V určitej chvíli lektor vypne hudbu a povie: „Molekuly sa zlučujú po dvoch.“ Deti sa musia zoskupiť do dvojíc. Kto tak neurobí v krát-

kom čase, vypadáva. Hra pokračuje, lektor opäť pustí hudbu a deti sa pohybujú. Keď sa hudba preruší, lektor povie: „Molekuly sa zlučujú po troch...“ V hre pokračujeme v určitých obmenách (molekula ostáva sama, molekuly sa zlučujú po piatich, molekuly sú všetky spolu).

### **Zhodnotenie hry**

*(Čas: 10 minút)*

### **E. Záver**

Zhodnotenie stretnutia.

Vyhodnotenie motivačnej aktivity.

Pripomenutie deťom, že nasledujúce stretnutie už bude posledné.

*(Čas: 5 minút)*

## Príloha k 15. stretnutiu

(Aktivita: Životné značky)

