

Soňa Vancáková

ALE UŽ DOŠŤ!

Výchova dieťaťa s hyperaktivitou
a poruchou pozornosti

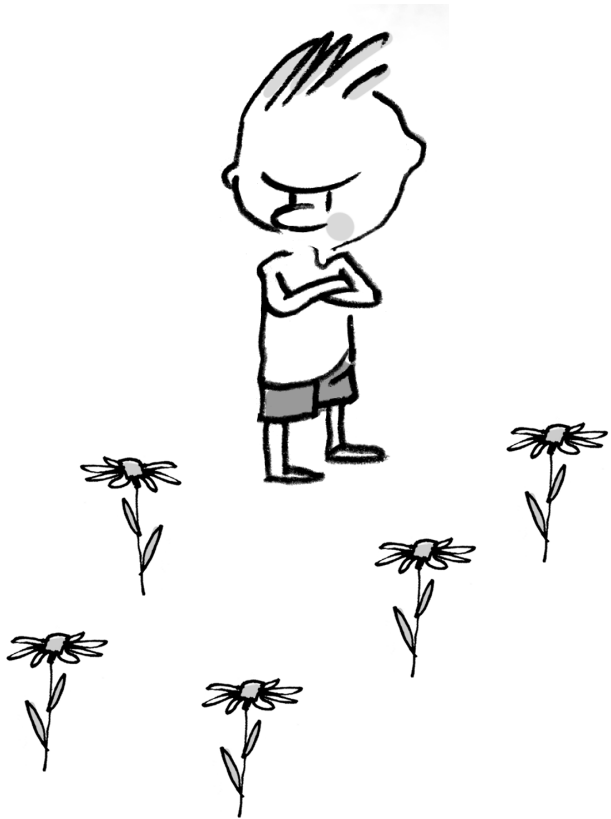


Soňa Vancáková

ALE UŽ DOŠŤ!



Výchova dieťaťa s hyperaktivitou
a poruchou pozornosti



Obsah

Výchova dieťaťa nemusí byť peklom	5
Poznáte to? Čo je vlastne ADHD?	7
Rodič a jeho bezradnosť	11
Hyperaktivita má zápory aj klady	15
Sústredenosť je úhlavný nepriateľ	21
Sebaovládanie? Cudzí pojem	25
Neustále problémy v učení	31
Pokojný spánok? Zabudnite	37
Pre plač sa vždy dôvod nájde	41
Výčitky, výčitky, výčitky.....	45
Ako to povedať dieťaťu?.....	49
Čo na to súrodenci?	53
Mimoriadne nadanie dieťaťa	57
Odmeňovať, či trestať?	61
Zázračný účinok pochvaly	67
Šport je vynikajúca voľba	73
Udržať poriadok? Čistá katastrofa... ..	79
Kamaráti	85
Och, tá škola	89
Domáce úlohy sú ťažký oriešok	93
Ideme ďalej, nevzdáme to!	97



Výchova dieťaťa nemusí byť peklom

Som zúfalá...

stále v strese...

nezvládam svoje dieťa...

už som všetko vyskúšala...

Tieto a podobné pocity zažívajú mnohí rodičia. Vychovávať dieťa s poruchou pozornosti a hyperaktivitou dá zabrať.

Poznám to z vlastnej skúsenosti... Stále som si hovorila – už to musí prejsť..., ale ťažkosti sa len nabaľovali a stresu pribúdalo. Urobila som množstvo výchovných chýb... Nevedela som, čo sa deje s mojím dieťaťom...

Práve preto píšem túto knižku – aby sa mamičky netrápili viac ako treba, ale využili dobré rady, ako vychovávať hyperaktívne deti.

V knižke uvádzam aj výpovede rodičov, ktorí vychovávajú deti s ADHD. Cením si ich otvorenosť, s ktorou sa s nami podelili.

A... Už ste si všimli? Milé postavičky, ktorých úlohou je zmierniť napätie, ktoré v sebe máme a trošku nás rozveseliť.

*„Nevedeli sme, čo sa deje..., prečo je syn iný,
problémový – aj v správaní, aj v učení.
Mali sme veľmi náročný čas..., aj deti,
keď nevedeli, prečo sa tak niekedy syn správa.
Prečo vybuchuje, nepočúva...“*



Poznáte to?

Čo je vlastne ADHD?



Mnoho rodičov nevie, prečo sa ich dieťa správa ináč ako ostatné deti, prečo je jeho výchova extrémne náročná. Odhalenie príčin nežiaduceho správania a následné riešenie cez odborníkov a zmenu výchovného štýlu prinesie však svetlo – nielen pre samotné dieťa, ale aj pre jeho rodičov a učiteľov.

ADHD je označenie pre poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Tieto deti sú ťažko vychovateľné a vyžadujú od dospelých oveľa väčšiu trpezlivosť a námahu pri výchove. Vedia priviesť dospelých do stavov nervozity a neskôr aj vyčerpania.



Odhaliť to, či dieťa má, alebo nemá ADHD je veľmi dôležité už v ranom veku. Tak či tak, ADHD sa prejaví naplno so svojou silou. Rozdiel je však v tom, či zmeníme výchovný štýl.

ADHD samo „neodíde“. Ak porucha nie je liečená v detstve, jej prejavy prechádzajú až v 50 % do dospelosti.

Môžeme sa stretnúť s dvoma krajnými tvrdeniami. S úplným odmietaním diagnózy ADHD, zhadzovaním viny na nevychovanosť detí a zlyhanie rodičovskej výchovy – ako aj s druhým extrémom, keď sa každý prejav nevhodného správania, neposlušnosti a nepozornosti zhadzuje na syndróm ADHD.

Práve z týchto dôvodov je dôležité správne určiť diagnózu dieťaťa odborníkmi už v ranom veku.



„...nevládala som... nevedela som regulovať jej krik, až rev...

uff... toto bolo ťažké.

Niekedy som mala pocit,

že buď ona, alebo ja pôjdeme na psychiatriu...“



Rodič a jeho bezradnosť



Fúú... je to drina...

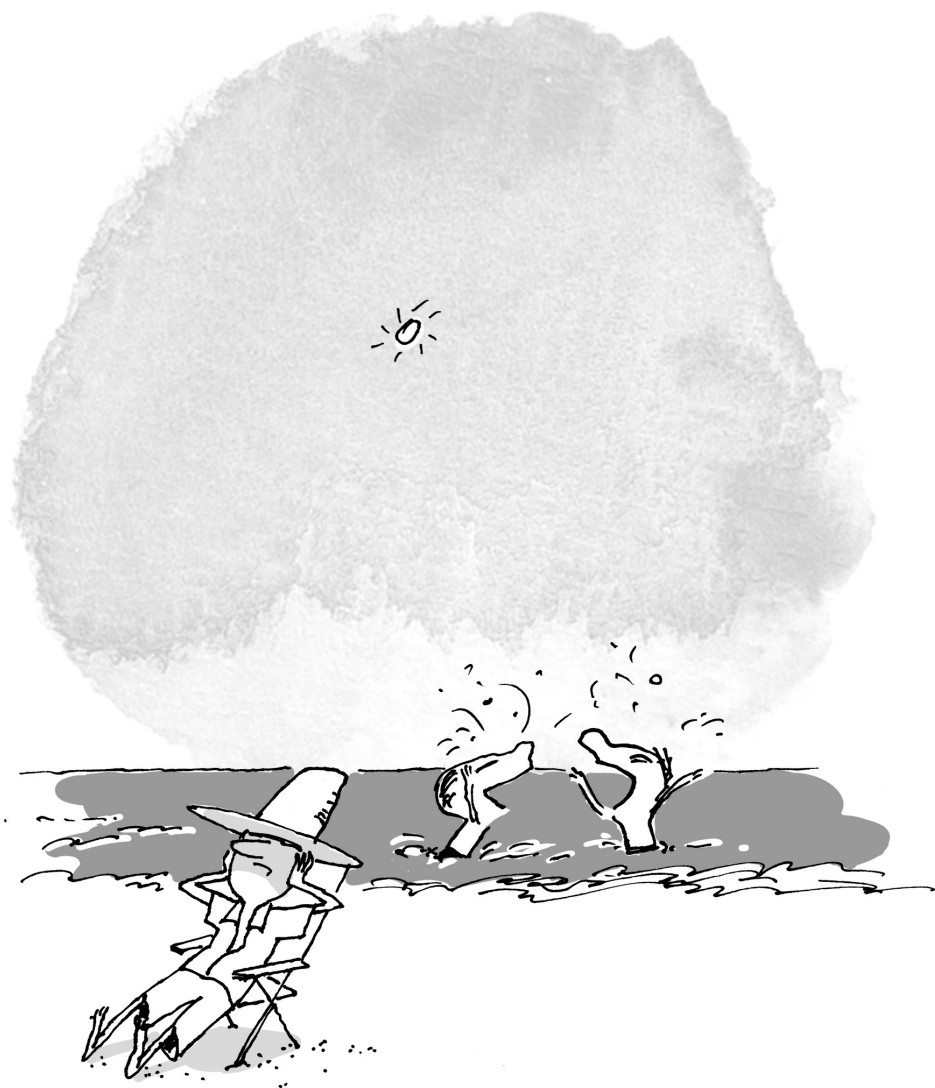
Rodičia detí s ADHD to majú ťažké... Potrebujú spoznať, čo syndróm ADHD so sebou prináša a spoznať, ako majú zmeniť, alebo upraviť svoj výchovný štýl. A to dá poriadne zabrať...

Často pociťujú vinu, že ich výchova „zlyháva“. Cítia sa bezmocní, neschopní, neúspešní. Prežívajú sklamanie a obavy o budúcnosť dieťaťa. Vidia, že dieťa nespĺňa ich očakávania a to ani pri ich najväčšej snahe. Čím je rodičovské očakávanie väčšie, tým je väčšia pravdepodobnosť, že sa rodič stretne so

sklamaním. Dôvodom je skutočnosť, že nároční rodičia často nerešpektujú osobnosť dieťaťa.

Rodičia, ktorí majú dieťa s ADHD, často zakúšajú ťažkosti aj v manželských vzťahoch. Hľadanie príčin zlého správania dieťaťa mnohokrát spôsobuje vzájomné nedorozumenia, nemožnosť nájsť riešenie... Tieto deti spôsobujú u rodičov psychické vyčerpanie, zvýšený stres a pocit bezvýhodiskovosti. Rodičia sú často bezradní – nevedia, ako adekvátne rozdeliť školské a domáce povinnosti.

Najväčšia námaha a starostlivosť o dieťa spočíva na matkách. Najčastejšie sa u nich objavujú **pocity viny a zlyhania vo výchove**, pocity bezmocnosti, bezradnosti, **vyčerpania** a dokonca zúfalstva. Ich snaha dobre vychovať dieťa, pomôcť mu v učení a správaní, je často bez výsledku. Následkom toho sa u matiek objavuje aj pocit rezignácie. Rodičia môžu vnímať problémy s týmito deťmi ako neriešiteľné.



*„Provokuje, chce byť stredobodom pozornosti –
aj v škole, aj doma.“*

