

SVĚŽENY

NADCHNE • PO

BÁRA ČERNÁ TALENTOVANÁ A KRÁSNÁ

Sestřička ze
seriálu Anatomie
života je ve
skutečnosti
dobrodruh a ráda
nechává věci
plynout

top ČLÁNKY

- CVIKY NA PROTAŽENÍ ZAD, sedíte-li celý den u kompu
- NEMOC, NEBO JEN OMLUVENKA? O dětech, které nálepkou ADHD dostanou tak trochu omylem

17 TIPŮ, JAK UŠETŘIT PENÍZE

Taky si každý měsíc říkáte,
kam se rozkutálely?

»BOLÍ MĚ HLAVA, MILÁČKU«

PROČ MÁME
SEX, KDYŽ SE
NÁM NECHCE

Ve vzduchu JE JARO

Užijte si procházku, co má styl, dodejte svému domovu i sobě novou energii, připravte velikonoční dobroty a vraťte se s námi do dětství
+ příběhy čtenářek o lásce, snech a zázracích



Čas. To je to nejcennější, co svým potomkům můžete dát.



SLOVNÍČEK
ADHD je zkratka pro
Attention Deficit
Hyperactivity
Disorder – poruchu
pozornosti
s hyperaktivitou.

Nemoc, nebo jen omluvenka?

Zkratka ADHD dnes často funguje jako tajemné zaklínadlo. Otočíte ve škole razítkem jako Arabela prstenem a úleva je na světě. Je to vždycky správně?

TEXT: PETR ŠUSTA

Než začnete číst, je potřeba zdůraznit, že ADHD není žádný výmysl. Děti s tímto onemocněním to nemají snadné doma ani ve škole. Jsou neklidné, velice živé, nesoustředěné, jednají impulzivně. Pokud jsou správně diagnostikovány, vhodně nastavený režim a chápající přístup rodičů i učitelů jim může výrazně pomoci a prospět. Potíž nastává, pokud jsou ADHD onálepkovány i děti, které ve skutečnosti touto poruchou netrpí. Proč k tomu dochází?

ŽIVÉ DÍTĚ NEROVNÁ SE ADHD

Výchova živého a aktivního dítěte nebývá procházkou růžovým sadem. Sice často slyšíme „ať s ním radši šijou všichni čerti, než aby trčel v koutě jako pekáč buchet“, pro každodenní rodinný provoz to ale zase taková idyla nebývá. Děcko je náročné, pořád někam leze, chvíli neposedí. Zkrátka častěji „zlobí“. A co



S odborníkem na výchovu
exkluzivně pro Svět ženy

Mgr. Petr Šusta, Ph.D.

Ve své soukromé praxi se více než 12 let zabývá psychologickým a pedagogickým poradenstvím.

To je zaměřené především na trable v oblasti výchovy dětí, rodinné či partnerské neshody a podporu dospělých v nelehkých chvílích života.

Na Petra se můžete obrátit i osobně na facebook.com/poradenstvisusta.cz.

potom ve škole! Synkovi či dcerce se barví zákovská doruda, v hudebce používá flétnu coby bodnou zbraň, a odpadne-li navíc odpolední fotbal a dítě nemá kde vybit nahromaděnou energii, bývá dílo zkázy dokonáno. Naše děcko je hyperaktivní! Jenže chyba lávky.

PAPÍR S RAZÍTKEM TO VYŘEŠÍ

Vývojové či jiné poruchy bývají bohužel často zneužívány jako omluvenka. Ať již se jedná o obtíže ve vzdělávání (především v čtení, psaní nebo počítání), nebo potíže s chováním, rodiče často sahají k nějakému tomu „dys“ nebo k ADHD ve snaze zajistit si alespoň trochu klidu od kázeň vyžadujících učitelů. Orazítkovaný papír plný cizích slov se tak stává v jejich očích poslední záchranou, jak své dítě ve škole vysekat z věčných průšvihů nebo jak zakrýt svou pokulhávající výchovu. Někdy je těžké si přiznat, že naše dítě potřebuje více naší péče a pozornosti. Jak je to právě u těch živějších

děti časté! „Kluk je jak utrženej ze řetězu, ve škole zlobí, i když já ho vedu pevnou rukou! To není normální!“ I tak často zní zadání klientů, kteří požadují vyšetření svého potomka s jasnou objednávkou – najít nějakou tu poruchu, na kterou by šlo lajdačení a neposlušnost často rozmazleného synátora hodit. A jak se pak taková maminka či tatínek podivují nad otázkou: „A kolik času se svým synkem denně trávíte?“ Jen nároky a požadavky totiž nestačí.

ZÁJEM RODIČŮ NIC NEVYVÁŽÍ

Velkou skupinu rodičů, kteří zuří nad kázeňskými selháními svého potomstva nejčastěji, tvoří nadaní a úspěšní lidé. Vzhledem k vlastním výkonům je pro ně velmi obtížné pochopit, že „slušné vychování“ nenesou děti v genech po svých rodičích, ale naopak se je musejí naučit. A to mnohem více doma než ve škole. Často by stačilo se svému dítěti více věnovat, dát mu to nejcennější – ne značkové oblečení, dovolenou na Maledivách nebo poslední model herní konzole, ale svůj vlastní čas. I kdybychom se postavili na hlavu a našli tisíc důvodů, proč nemůžeme trávit se svým dítětem či rodinou víc času, nebude nám to nic platné. Nic nevyváží příklad rodičů a jejich důslednou výchovu.

HELMA I VE ŠKOLE

Pro dnešní dobu je příznačné, že rodiče hledají pro své dítě přemíru ochrany. Rodič dneška bývá úzkostlivý až úzkostný. Zatímco cyklistická helma v případě pádu z kola jistě splní svou ochrannou funkci, podobná „ochrana“ syna či dcery v podobě orazítkovaného papíru plní spíše službu medvědí. Omlouváme-li své dítě zbytečně, učíme je, jak potíže obcházet a raději si hledat vhodnou a výhodnou výmluvu. Trpělivost, přizpůsobivost nebo slušnost jsou dovednosti, které je nutné postupně budovat, a to dvojnásob u dětí, které s nimi mají potíže. A nenechme se mýlit, škola to za nás nedožene.

NESPRÁVNÝ ŠTÍTEK

Velkým problémem dětí, které jsou nesprávně diagnostikovány ADHD, může být tzv. etiketizace. Dítě dostane ve škole či v kolektivu pomyslnou nálepku na čelo – to je ten hyperaktivní. V důsledku tohoto označení o sobě pak ale dostává od okolí nesprávné informace. Může se to projevit jak v chování učitelů či vrstevníků, tak v chování jeho samého. Dítě se

**Kam zajít,
pokud se
obáváte, že se
ADHD týká
i vašeho dítěte:**

Pedagogicko-psychologická poradna –
v každém větším městě

Školní nebo klinický
psycholog

Výchovný poradce
ve škole

Praktický lékař – pediatr

**Než půjdete
k odborníkovi,
odpovězte si
na otázky:**

Trávím se svým dítětem
dost času?

Tráví s ním dost času
i druhý rodič?

Nejsem nedůsledný/á
ve svých požadavcích?

Nehledám spíš
důvody, proč něco
nejde, než způsoby,
aby to šlo?



Tohle pomůže:

HOUPEJ SE NA ŽIDLÍ!
Balanční židle umožňuje
naklánět se při sezení
v rozmezí 360°. Pro
dětí s ADHD je ideální
(Kidtown.cz, od 2499 Kč).

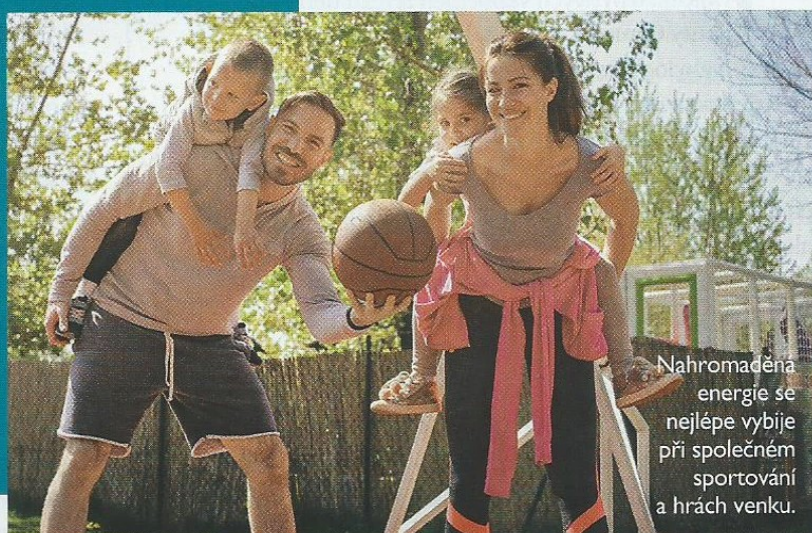
ROZJEDETE TO
Kuličková dráha
KODA se snadno
sestaví a kostky jsou
velmi odolné
(kodakids.com, 990 Kč).



jednoduše začne chovat v souladu s tím, co se od něj očekává, podle svého „štítku na čele“. V případě ADHD například ještě více poleví v kázni, začne lajdačit nebo se nevhodně chovat ke spolužákům. Proč? Jednak mu jeho okolí říká, že takový prostě je, ale hlavně – má přece omluvenku, ne?

ROZUM DO HRSTI

Nehledejme pro své děti omluvenky, pokud je skutečně nepotřebují. Než poběžíte k odborníkovi, zkuste se zamyslet nad svým přístupem a výchovou. Pokud uznáte, že můžete se svým synem nebo svou dcerou na odstranění potíží zamakat, udělejte to. Pokud ani tak nedorazíte ke zlepšení, vyrazte ke specialistovi, který vám jistě rád pomůže či poradí. Dětem svědčí přiměřený řád a důslednost. Má i vaše dítě dostatek obojího, nebo raději saháte po omluvenkách? ♥



Nahromaděná
energie se
nejlépe vybijí
při společném
sportování
a hrách venku.