

## ADHD - PRÍZNAK DNEŠNEJ DOBY

*Nezrelý nervový systém ako symptóm nezrelej spoločnosti a terapia rodiny podporením dozrievania rodičov*

## ADHD - SYMPTOM OF OUR AGE

*Immature nerve system as a symptom of immature society and family therapy by supporting the maturation of parents*

Mgr. Matej Štepita<sup>1</sup>

---

### ABSTRAKT

Článok sa venuje problematike ADHD a príbuzných diagnóz (ADD, poruchy správania) z celostného pohľadu na človeka aj diagnózu. Popisuje jednotlivé prejavy pozorované v terapeutickej praxi nielen na týchto deťoch, ale hlavne v ich rodinách. Z toho abstrahuje archetyp rodiny s ADHD dieťaťom. Obrazné poňatie sa stáva odrazovým mostíkom pre terapeutický prístup v práci s rodinou. Na záver sa článok dotýka aj spoločenských súvislostí daného javu. Základný obraz rodiny popisuje chaos a nedostatočné preberanie zodpovednosti dospelých za výchovu. Chaos sa môže týkať vzťahov, rolí, hraníc a pravidiel, denného rytmu ale aj citového života. Základom terapeutickej práce je preto vedenie rodičov k usporiadaniu vzťahov a atmosféry v rodine a k zrelejšiemu a vedomejšiemu uchopeniu role rodiča. Tiež k tomu, aby sa výchovný prístup opieral viac o poznanie dieťaťa aj princípov výchovy a menej o impulzívne či podvedomé emočné reakcie. Spôsobom práce je poradenský rozhovor doplnený skupinovú prácou s rodičmi aj deťmi. Ako spoločenské faktory podporujúce výskyt tejto diagnózy autor uvádza uprednostňovanie hodnôt rýchlosti, mladosti, výkonnosti, individualizmu, techniky, impulzivity, sily zážitkov a emócií pred hodnotami pokojnej hĺbky, zrelosti, vzťahovosti, vzťahu k prírode, sebaovládania a miernosti.

**Kľúčové slová:** ADHD. ADD. Hyperaktivita. Poruchy pozornosti. Poruchy správania. Rodina. Rodinná terapia.

### ABSTRACT

This article writes about the phenomenon of ADHD and related diagnoses (ADD, behavioral disorders) from holistic view on human being and also on the diagnosis. It describes different symptoms observed in therapeutic praxis not only on these children, but mainly in their families. From these it derives an archetype of a family with ADHD child. Metaphorical comprehension becomes a begin for a therapeutical approach in family therapy. At the end describes the article also societal context of this phenomenon. Basic picture of this family describes chaos and lack of responsibility of adults in the field of upbringing. Chaos can refer to relations, roles, borders and rules, daily rhythm and also emotional life. Basis of the therapeutical work is guiding parents towards bringing order to relations and atmosphere in the family and towards more mature and conscious standing in the parent role. Also to the goal, that the upbringing style will be based more on knowledge of the child and the principles of upbringing and less on impulsive or unconscious emotional reactions. Method of work is the counselling dialogue supported by group work with parents and children. As societal factors supporting the occurrence of this diagnosis author claims the preference of values like materialism, fastness, youth, productivity, individualism, technique, impulsivity and intense emotions and experiences before those of calm profundity, maturity, relations, relation to nature, selfcontrol and mildness.

**Keywords:** ADHD. ADD. Hyperactivity. Attention disorder. Behavioral disorders. Family. Family therapy.

---

<sup>1</sup> Detský fond Slovenskej republiky; [mato.psycholog@gmail.com](mailto:mato.psycholog@gmail.com); Tel.: +421 903 692 500

## 1. Východiská autora

ADHD - za týmito štyrmi písmenami sa skrýva jedna z veľkých a stále akútnejších tém v oblasti duševného zdravia. Počet detí s touto problematikou stále stúpa a existujúce spoločenské riešenia sú dovoľím si tvrdiť chabé. Prejavmi diagnózy trpia nielen samotné deti, ale aj ich rodiny, pedagógovia v škole, spolužiaci, tréneri,... Osobne sa tomuto fenoménu venujem desať rokov ako psychológ. Osem rokov som viedol terapeutický projekt pre rodiny s deťmi s ADHD v rámci o.z. Detský fond Slovenskej republiky s podporou Bratislavského samosprávneho kraja.

ADHD je relatívne mladý fenomén a keď som sa mu začal venovať, zistil som, že názory odbornej verejnosti sa dosť výrazne rozchádzajú. Príznaky definujúce diagnózu sú samozrejme popísané podrobne a vyčerpávajúco, ale to je len povrch vecí. Zmysluplná terapeutická práca potrebuje hlbšie porozumenie tomuto javu v jeho podstate, príčinám, súvislostiam, perspektívam. A tu panuje takmer anarchia. Od materializujúcich názorov, tvrdiacich že je to čisto biologická vec dedičnosti a ako ochorenie mozgu sa dá liečiť jedine podávaním psychofarmák (rozumej celoživotným, ak náhodou mozog "sám od seba" nedozreje v puberte alebo pri dospievaní) až po psychoterapeutické modely úplne odmietajúce existenciu tejto diagnózy ako takej a vysvetľujúce jej prejavy čisto ako dôsledok traumatizácie dieťaťa. Rýchlo som teda pochopil, že stojím pred otvoreným problémom a že je úlohou nás - odborníkov pracujúcich s touto tematikou - samostatne ju preskúmať a nájsť súvislosti, ktoré povedú k zmysluplným terapeutickým postupom. Text je výsledkom takéhoto môjho skúmania fenoménu ADHD. Myšlienkovu ma pri mojom pohľade na človeka, jeho dušu a vývoj najviac ovplyvnili myslitelia H. Grill, R. Steiner a E. Fromm.

### 1.1 Ciel' článku

Cieľom tohto článku je podeliť sa o svoje praktické skúsenosti z práce s rodinami s ADHD deťmi a o myšlienkové chápanie tohto javu, založené na zovšeobecnení praktického pozorovania. Pre zjednodušenie budem v texte uvádzať iba pojem ADHD (porucha pozornosti a hyperaktivity), hoci k nemu samozrejme patria aj príbuzné pojmy ako ADD (porucha pozornosti), poruchy správania či trochu vzdialenejšie poruchy učenia. Presnejšie povedané individuálne špecifické deti a rodiny, ktoré trpia kombináciou prejavov, označovaných týmito pojmi.

Nevychádzam tu zo žiadneho hotového pohľadu na túto diagnózu, môj pohľad sa neustále vyvíja podľa toho, čo prináša realita práce s deťmi, rodičmi, učiteľmi. Ďalej chcem čitateľom ponúknuť témy, ktoré sa často objavujú v rodinách s deťmi s ADHD a pokladám za terapeuticky prínosné sa im venovať. Napokon aj konkrétne podnety pre terapeutickú, poradenskú alebo pedagogickú prácu s deťmi, rodičmi a učiteľmi. Tieto logicky vyplývajú z pochopenia tohto javu a súčasne sú overené praxou. Článok je v prvom rade určený odborníkom, prichádzajúcim do kontaktu s deťmi s ADHD a ich rodinami. Užitočný môže byť aj pre rodičov s hyperaktívnymi deťmi, ba aj pre akýchkoľvek rodičov ako prevencia.

### 1.2 Biológia alebo prostredie?

Sú hyperaktivita a poruchy pozornosti spôsobené biologicky, alebo sú výsledkom vplyvu prostredia, rodiny aj širšieho okolia? Alebo laicky povedané, sú tieto deti choré, či nevychované? Táto otázka sa objavuje veľmi často, je však úplne zle položená. Vývoj každého človeka je formovaný oboma týmito faktormi, a tak je to aj s javom ADHD. Keď neuroológ zistí, že mozog dieťaťa sa vyvíja inak ako bežne, neurotransmitery nefungujú tak,

ako by mali, a v dôsledku toho je detská psychika impulzívnejšia, dráždivejšia a menej stabilná, nemôžeme predsa protirečiť výsledkom vedy len preto, že sa nám viac páči psychoterapeutický prístup.

Ale keď ten istý neurológ povie, že tým je dokázané, že porucha má biologický pôvod, je to opäť omyl. Nervový systém aj mozog sa predsa vyvíjajú a najmä v prvých rokoch života má na ich stav veľký formujúci vplyv atmosféra v rodine, duševné rozpoloženie rodičov, štýl výchovy, vzťahová väzba, zmyslové vnemy aj citové zážitky dieťaťa a mnoho vplyvov prostredia. Treba teda vždy rátať s oboma faktormi a aj pri liečbe využiť možnosti "tvrdších aj mäkkších" faktorov.

Medzi tvrdšie, viac vonkajšie či materiálnejšie faktory môžeme zaradiť stravu, rytmus dňa, vplyv elektroniky na nervový systém, rytmus aktivity a uvoľnenia, pohyb, celkovo rôzne druhy aktivít. Medzi mäkkšie, viac duševné faktory zasa atmosféru v užšej aj širšej rodine, vzťah medzi dieťaťom a rodičmi, výchovný prístup, vzájomný vzťah rodičov, duševné zdravie rodičov, súrodenecké konštelácie, atmosféru v škôlke či škole, prístup učiteľov a spolužiakov atď. S oboma skupinami sa dá pracovať a doceliť dobrý pokrok a bolo by veľkou chybou vynechať terapeutické možnosti jednej skupiny faktorov len pre prísnu, takpovediac "ideologickú" orientáciu na tú druhú stranu.

## 2. Popis rodiny s ADHD dieťaťom

Popíšem teraz, ako to zhruba vyzerá v rodine s ADHD dieťaťom. Je to samozrejme vždy individuálne odlišné, no určité zovšeobecnenie nám môže pomôcť k lepšiemu pochopeniu tohto javu a jeho súvislostí a následne k jeho lepšiemu terapeutickému uchopeniu. Zároveň treba povedať, že diagnostika sa zďaleka nekončí stanovením štvorpísmenovej nálepky, ale v širšom zmysle slova prebieha neustále poznávaním konkrétneho dieťaťa a rodiny. Z dobrého poznania sa potom ľahko odvodí potrebné terapeutické kroky v rodine.

### 2.1 Dieťa s ADHD

Prejavy dieťaťa sú dobre známe, patrí k nim: vnútorný aj motorický nepokoj, rýchlá unaviteľnosť a tekavosť pozornosti, impulzivita, nízka frustračná tolerancia, emočná labilita, slabá inhibičná kontrola, celkovo nízke sebaovládanie a sebadisciplína. V kolektíve to býva často neschopnosť prispôbiť sa a nájsť si zdravé miesto v skupine, celkový nedostatok sociálnych zručností, časté šaškovanie, túžba byť neustále stredobodom pozornosti, alebo zasa vyčlenenie sa, problém nájsť a hlavne udržať si kamarátov. Vo vzťahu k dospelým býva častý vzdor, nedôvera, konflikty, nerešpektovanie autority či pravidiel.

Dajú sa z toho vyabstrahovať nasledovné tvrdenia, ktoré majú terapeutický potenciál:

- Deti s ADHD pôsobia na svoje okolie rušivo, vytvárajú okolo seba **chaos**, ktorý majú aj takpovediac v sebe
- Veľa ich prejavov sa dá zahrnúť pod pojem **nezrelosť**
- Ich prežívanie aj správanie je často extrémne, **chýba zdravá miera**
- Najvypuklejšie sa ich problémy prejavujú **vo vzťahoch a v skupine**
- **Impulzívne, emočné reakcie** prevažujú nad **myšlienkovými - vedomými**
- **Nízke sebavedomie**, identifikovanie sa ako **problémové dieťa** (sekundárny príznak plynúci z častej kritiky a napomínania dospelých aj rovesníkov)

Zaujímavý je v tejto súvislosti neurologický obraz poruchy (Edrich, 2015). Trochu zjednodušene môžeme konštatovať podobné prvky ako pri popise ich správania a prežívania:

- Vo vnímaní aj myslení dieťaťa vzniká často **chaos**, spôsobený preťažením podnetmi, ktoré mozog nedokáže zdravo spracovávať
- Celkovo môžeme hovoriť o **nezrelosti** mozgu a nervovej sústavy
- Na niektoré podnety nervový systém reaguje menej, ako by mal a na niektoré prehnane, **chýba zdravá miera**
- Detský mozog má problém s **vnímaním prot'ajšku**, vonkajšieho objektu, nevie si k nemu vytvoriť primeraný **vzťah**
- **Vegetatívny nervový systém** (zodpovedný za impulzívne reakcie a emócie) dominuje nad **centrálnym** (zodpovedným za uvážené myslenie, vnímanie a konanie)

## 2.2 Rodina

Pri popise "typickej" rodiny s ADHD dieťaťom chcem zdôrazniť dve veci. Po prvé je to môj pokus zostaviť akýsi "archetyp" takejto rodiny, teda opäť veľké zovšeobecnenie. Konkrétne rodiny môžu mať niektoré črty výraznejšie a niektoré môžu byť menej výrazné alebo aj úplne chýbať. Po druhé aj keď tu uvádzam faktory, ktoré môžeme označiť ako škodlivé pre zdravý duševný aj nervový vývoj dieťaťa, rozhodne tým nechcem povedať, že rodičia môžu za to, že ich dieťa je hyperaktívne. Dnešná doba vytvára svojimi ekonomicko-sociálnymi podmienkami a hodnotami taký tlak na jednotlivca, že mám hlbokú úctu pred každým človekom, ktorý sa vôbec dnes rozhodne vychovávať dieťa. V kapitole 4. sa venujem práve vplyvu doby na túto diagnózu. Navyše ako psychológ dobre viem, že pochopenie a podpora je základ každej terapeutickej práce. Tiež aj to, že každý ľudský omyl má svoje príčiny, logiku a širšie súvislosti. A napokon že žiadny rodič neškodí svojim deťom vedome.

Jednotlivé faktory tu uvádzam preto, že môžu slúžiť ako vodičko pre odborníka pri práci s rodinou, kde môže citlivo pátrať a v akých oblastiach môže podnieť pokrok. Takisto môžu slúžiť aj pre rodiča / ov ako námet na sebareflexiu, pri ktorej môže samostatne preskúmať, či sa ho konkrétne faktory týkajú a ak áno, kde môže vec pohnúť dopredu. **Väčšie prebratie zodpovednosti rodiča (nie viny) za celú situáciu, ktoré začína položením si otázky, čo môžem ja sám urobiť preto, aby sa môjmu dieťaťu darilo lepšie, pôsobí už samo o sebe terapeuticky.** Aby sme predišli výčitkám, je vždy zmysluplné orientovať toto hľadanie smerom do budúcnosti k perspektívam zlepšenia a nie do minulosti k hľadaniu "kde sa stala chyba". Ak by sme totiž ako odborníci v dobrej snahe vyvolali výčitky svedomia rodiča, situáciu len zhoršíme. Prispeli by sme tým k aj tak častému pocitu zlyhania, ktorý je často umocňovaný ešte aj tlakom zvonku asi v zmysle: "Neviete si poriadne vychovať svoje decko?!"

Teraz teda nasledujú faktory, ktoré som vypozeroval u rodín s dieťaťom s ADHD počas svojej praxe. Pre poriadok treba podotknúť, že mám vo svojej práci do činenia so špecifickou kategóriou rodín, kde aspoň jeden z rodičov je natoľko motivovaný (vnútorne či zvonku), že vyhľadá dobrovoľne naše služby. A tiež že väčšina rodín s ktorými pracujem je z Bratislavy a zo strednej triedy, čo má tiež svoje špecifiká. Aby bol obraz presnejší, bola by potrebná výskumná práca aj s rodinami, ktoré sa z rôznych príčin nedostanú do nášho programu.

- **Neporiadok, chaos v rodinných vzťahoch**, ktorý sa môže prejavovať v rôznych oblastiach: partnerské konflikty, rozchod alebo rozvod rodičov; časté hádky a napätá atmosféra v rodine; dvojcestná výchova, kde jeden z rodičov má iné pravidlá ako druhý. Pri rozchodoch je podstatné vedieť, že dieťaťu menej škodí samotný rozchod rodičov, než neschopnosť spolupracovať a vážiť si jeden druhého ako rodiča, prípadne až riešenie konfliktov cez dieťa.

- **Neporiadok vo vzťahu rodič - dieťa** - opäť rôzne prejavy: neochota rodiča prijať zodpovednosť dospelého a ponechávanie priveľkej voľnosti dieťaťu, neschopnosť zdravo viesť dieťa, byť zdravou autoritou; vymenenie rolí v zmysle, že nie rodič je tu pre plnenie potrieb dieťaťa, ale dieťa podvedome plní potreby rodiča (najčastejšie u matiek, ktoré sa cítia neisto v živote aj part. vzťahu a dieťa je pre nich východiskom zo zlej životnej situácie, stáva sa stredobodom ich života); dieťa môže citovo saturovať rolu partnera pri chýbajúcom alebo neuspokojivom partnerskom vzťahu - tieto prehmaty sú o to nebezpečnejšie, že navonok vyzerajú ako prejav najväčšej lásky: "Žijem len pre svoje dieťa, partnera si popri tom nemôžem dovoliť."
- **Chaos v bežnom dennom rytme** - premenlivý životný štýl, rôzny čas, kedy sa chodí spať a kedy sa vstáva, rôzne časy jedla, nepravidelné premenlivé aktivity, často život pod časovým tlakom kvôli práci rodiča/ov.
- **Psychické problémy jedného z rodičov** - toto sa prejavuje dvojako - jednak zvyšujú napätie v atmosfére doma, ktorá sa premieta do vnútorného napätia dieťaťa, a po druhé rodič často kvôli svojim problémom nie je schopný vnímať dieťa s jeho vlastnými potrebami, ale reaguje na neho vedený vlastnými subjektívnymi náladami a pocitmi, nie objektívnym pozorovaním a poznávaním - inými slovami aj u rodiča môže **prevažovať vegetatívny nervový systém na centrálnom**.
- **Externé sebahodnotenie rodiča/ov** - snaha vyhovieť autoritám ako učiteľ, šéf v práci, doktor, psychológ, jeho rodičia... - často to ide tak ďaleko, že rodič potom neverí svojmu dieťaťu, nezastane sa ho a dostáva sa nechtiac do koalície proti nemu napr. s učiteľom, ktorý sedí na dieťati
- **Vyhýbanie sa problému** - toto je rozšírené najmä u otcov, ktorí celú vec často bagatelizujú s tým, že: "Môj syn je normálny, len učiteľky majú problém." Matky zasa častejšie situáciu prehávajú, hoci samozrejme existujú aj vymenené prípady.
- **Vyhýbanie sa zodpovednosti za svoj podiel na výchove**. Opäť častejšie prítomné u otcov, ktorí sa často buď sami stiahnu, alebo sú matkou "vytlačení" do pasívnej pozície v rodine. Klasický model otec veľa pracuje a živí rodinu a matka sa stará o výchovu, alebo spojené s rozchodom rodičov. V dôsledku toho potom často **chýbajú archetypálne mužské kvality vo výchove**, ako napr. prísnosť, jasnosť, hranice, poriadok. Matka sa cíti na všetko sama a preťažená, čo ešte zvyšuje napätie aj vo vzťahu s dieťaťom.
- **Nejasná práca s hranicami v rodine** - buď chýba rodičom dôslednosť v dodržiavaní pravidiel, alebo sú premenliví v tom, že raz reagujú tak, inokedy inak, prípadne sa dieťaťu snažia všetko vysvetliť a presvedčiť ho prídlhou argumentáciou či citovým nátlakom. Chýba jasné a vecné vyžadovanie toho, čo je primerané veku dieťaťa bez veľkých rečí okolo. Za veľmi zaujímavé a v mnohom blízke pravde pokladám tvrdenie J. Prekopovej, že nepokoj dieťaťa a teda aj ADHD súvisí s neochotou rodičov ohraničovať, resp. obmedzovať svoje dieťa (Prekopová, Schweitzerová, 2008)
- Neprimerané reakcie rodiča na dieťa, vedené emóciami a náladami, raz nezasiahnem vôbec, inokedy prisilná reakcia neprimeraná podnetu - **chýba zdravá miera a vecnosť, prevládajú emócie nad racionom, alebo vegetatívny NS nad centrálnym**.
- Vyššie uvedené faktory môžeme označiť aj strešným pojmom **nezrelosť rodiča/ov**.
- **Slabšie sociálne kompetencie a sociálne zázemie rodičov**, v dôsledku čoho bývajú títo často preťažení.
- **Zúženie vnímania dieťaťa na problém** - sekundárny symptóm, prameniáci z náročnosti detskej povahy a častých sťažností z okolia.
- **Znížené sebavedomie rodiča** - častejšie u matiek, pramení z pocitu že "zlyhávam ako matka" a pretože sa s rolou matky výrazne identifikujú, tak aj že "zlyhávam ako človek". Opäť sekundárny symptóm.

Dalo by sa určite pokračovať, ale čo sa týka duševnej stránky, myslím že základné príznaky sú tu zachytené a to stačí na to, aby sa z nich dal vyvinúť flexibilný terapeutický model.

### 3. Komplexný obraz ADHD a z neho odvodený terapeutický prístup

Komplexný pohľad na tento fenomén nedostaneme len vymenovaním faktorov, príznakov. Musí nám z toho vzniknúť živý obraz, ktorý následne môže viesť aj terapeutickú prácu. Vychádzam zo systémového pohľadu na rodinu v tom zmysle, že problémy a príznaky dieťaťa vnímam vždy v kontexte prostredia, v ktorom vyrastá, a tým je v prvom rade rodina. Preto nehľadám obraz dieťaťa samotného, ale obraz rodiny. Má to ešte aj druhý veľmi dôležitý dôvod. Je ním vývojový aspekt duše človeka, ktorý popísal veľmi podrobne R. Steiner vo svojom koncepte sedmoročí (Steiner, 2003). Vychádza z poznania, že vedomú zmenu svojho správania dokážem vykonať natoľko, nakoľko som vnútorne zrelým človekom. V tomto zrení je podstatným faktorom aj vek a naplno je jej človek schopný až od obdobia dospelosti. Bolo by teda veľkou chybou, vyžadovať od dieťaťa výraznú zmenu alebo pracovať s ním na náprave bez zapojenia rodiny. Dokonca to pokladám z dlhodobého hľadiska za kontraproduktívne. Ak totiž aj dieťaťu ako odborník terapeutickou intervenciou sčasti pomôžem, ale s rodičmi pracovať nebudem, vlastne tým znížim motiváciu rodičov pracovať na sebe a zmeniť celkovú atmosféru v rodine. A práve podnietenie práce rodičov na seba výchove, výchove a usporiadavaní vzťahov pokladám za najlepšiu príležitosť, ktorú problémy dieťaťa prinášajú.

Pokúsím sa teda popísať psychologický obraz rodiny s dieťaťom s ADHD. Základnou črtou je **chaos alebo neporiadok v rôznych rovinách fungovania a vzťahov v rodine**. Málokto si dobre zastáva svoje miesto, a súčasne často členovia rodiny zastávajú také miesta, ktoré im nepatrí (napr. dieťa ako partner, otec ako dieťa,...). Tento chaos býva výsledkom nedostatočného vedomého usporiadavania vo vzťahoch, ktoré je podmienkou dobrého fungovania v rodine aj v akomkoľvek spoločenstve (Grill, 2014). Pre takéto usporiadavanie je potrebný zrelý postoj k životu aj problémom, ktorý nečaká primárne pomoc zvonku, ale aktívne utvára svoj život, rodinné vzťahy, výchovu dieťaťa. Táto zrelosť je často primárne zastúpená. S tým súvisí aj fakt, že v rodinách často prevládajú emócie, nálady a impulzivita spojené s vegetatívnym NS nad pokojným myšlienkovým pozorovaním a vedením svojho konania aj vzťahov (CNS). Celkovo teda chýbajú usporiadavajúce sily, ktoré okrem iného pomôžu aj rozlíšiť to, čo sa týka dieťaťa, a čo sa týka mňa ako rodiča. Vznikajú tak neprehľadné väzby, ktoré pekne vyjadruje napr. nahnevaná veta matky 13-ročného syna: "Predstav si, dostali sme trojku!" Následne aj prenos svojich emócií na dieťa, ktoré ho preťažujú a neumožňujú mu pokojne rozvíjať zdravé vnímanie a cítenie primerané jeho veku. Pod tlakom týchto podnetov zvonku je napokon prirodzené, že má dieťa oslabenú schopnosť koncentrácie, vnímania aj sebaovládania.

#### 3.1 Terapeutické faktory / témy

Terapeutické je potom všetko, čo je opakom popísaného problematickeho stavu. V prvom rade pokladám za základ zlepšenia **prebratie zodpovednosti rodičov** a ochotu hľadať, ako môžu oni sami prispieť k lepšiemu vývoju svojho dieťaťa. Je to vlastne krok smerom k zrelšiemu uchopeniu celej role rodiča, ktorý sám o sebe prináša dieťaťu väčšiu istotu a pokoj.

Ďalším veľmi podstatným krokom je **usporiadavanie vzťahov a rolí v rodine**. Pomáha tu všetko, čo prináša väčšiu jasnosť, nachádza každému jeho primerané miesto. Potrebné je jasné pomenovanie a následne aj uskutočňovanie toho, akú rolu má rodič a akú dieťa, v čom je ich zodpovednosť a ako má vyzeráť zdravý vzájomný vzťah. Veľmi pekne popisuje rodičovský

vzťah E. Fromm v knihe *Umenie milovať* (Fromm, 2014). Vzťah rodič - dieťa je vždy asymetrický, mal by byť podstatne viac venovaný potrebám dieťaťa ako rodiča (samozrejme sa to dospieváním mení, ale dovtedy). Rodič sa potrebuje učiť čo najobjektívnejšie vnímať osobnosť a potreby dieťaťa a dokázať na ne citlivo reagovať na základe poznania, nie na základe svojich nálad.

Jasnosť a poriadok prináša tiež prioritizácia v tom zmysle, že **rodinu tvorí primárne vzájomný vzťah rodičov, a až následne sú vzťahy s deťmi**. Ak sa rodičia rozišli, je to samozrejme iná situácia. Tak či tak ale treba jasne dbať na to, aby dieťa nezastupovalo citovo partnera. Z tohto pohľadu je prospešnejšie, keď si rodič nájde nového partnera, aj keď sa to samozrejme nedá nikomu nariadiť. Keby aj nie, je vhodné orientovať rodiča aj na iné, symetrickejšie vzťahy s dospelými (kamaráti/ky, širšia rodina, kolegovia, práca). Dieťa by rozhodne nemalo byť stredobodom života rodiča, lebo to naň vytvára veľký emočný tlak. Pri výchovných otázkach by sa mali aj rodičia, ktorí spolu nežijú ako partneri, snažiť dohodnúť a ťahať za jeden povraz, aby nevznikal priestor na manipulácie.

Veľmi priaznivé pre upokojenie situácie je tiež **vedomé zaobranie sa výchovou**. Ide jednoducho o to, aby sa rodič učil viac poznávať svoje dieťa a rozmyšľať nad tým, aké podnety a zaobchádzanie z jeho strany potrebuje dlhodobo aj situačne. Napr. ak zistím, že sa moje dieťa rýchlo vzdáva, môžem si tvoriť plán, ako podporiť jeho vytrvalosť či nezdolnosť. Aké aktivity na to môžu byť vhodné, aká podpora zo strany rodiča, atď. Podobne ak si uvedomím že je málo samostatné, môžem zasa vedome hľadať, ako podporiť jeho samostatnosť - umožniť mu cestovať samostatne, chystať sa do školy a pod. Rovnako je dobré plánovať si aj svoje reakcie napr. na to, keď ma niečím zasa naštvie, napr. neposlúchne, čo od neho chcem. Čím lepší a živší "vedomý plán" si rodič prichystá, tým skôr sa dokáže riadiť v konkrétnych situáciách ním a nie aktuálnym citovým rozpoložením alebo impulzívnou reakciou. Ak sa podarí v tejto veci spoločný dialóg a spolupráca oboch rodičov, je to o to prínosnejšie. Tento prístup potom posúva výchovu z náhodnejšej roviny, v rámci ktorej rodič často opakuje vzorce zo svojej rodiny alebo reaguje pod dojemom aktuálneho rozpoloženia do viac plánovitej roviny, ktorá sa môže riadiť vedomými úvahami a rozhodnutiami. Takýto posun tiež prináša pokoj, predvídateľnosť a istotu pre dieťa. Nejde tu o robotickosť, vedomý prístup k výchove vôbec nevylučuje spontánnosť, len viac zapája do celej veci poznanie a menej to necháva na náhodu či podvedomé diania.

Ďalším terapeutickým prvkom je hľadať aj vo výchove **zdravú mieru, stred medzi veľkými protikladmi**. Napríklad môže výchova oscilovať medzi bezbrehosťou a potom autoritatívnym riešením, alebo medzi veľkými požiadavkami a potom žiadnymi, či medzi príliš blízkym vzťahom a veľkým odstupom. Všetko čo posúva rodinu a rodičovský prístup viac smerom k "zlatému strediu" má potenciál prinášať pokoj a stabilitu.

V prípade, ak je otec vypojený z výchovy, môže byť veľmi dobrým krokom postupné obnovenie jeho vzťahu s dieťaťom a aktívnejšie uchopenie role otca. Mnoho mužov aj má záujem, ale nevedia ako na to. Často to býva spôsobené tým, že ich otec sa im v detstve nevenoval a teda nemajú žiadny funkčný vzor toho, ako má rola otca vyzeráť. Potrebujú často len posmeliť a naučiť sa kontaktu s dieťaťom a tiež aj tomu, že výchova môže byť aj sranda, nielen povinnosť.

Všeobecne je veľmi cenným prvkom učiť sa **pracovať s hranicami**. Tie vnášajú do vzťahov vždy jasnosť, poriadok aj pokoj, zatiaľčo ich absencia vytvára chaos. Rodič potrebuje tiež nabráť sebavedomie a uvedomiť si, že on je ten, ktorý hranice môže a má určovať, ideálne v dohode oboch rodičov a za vzájomnej podpory v ich dodržiavaní.

Špeciálnou témou s veľkým potenciálom je **učiť rodičov, nie deti, ako pracovať s pozornosťou v rodine**. Napríklad vnímať jeden druhého bez pustenej telky, rádia či počítača, aktívne počúvať to, čo dieťa alebo dospelý hovorí, venovať sa pokojne činnosti aj dlhšiu dobu, nerobiť tri veci naraz a pod. Dieťa samé nemá kapacitu meniť fungovanie svojej

pozornosti, ale dospelý to postupne dokáže a tým tvorí dieťaťu výborný vzor, ktorý ono dokáže napodobniť.

**Čitateľ môže podobným spôsobom vytvoriť z každého kritického faktora jeho opak, ktorý pôsobí pozitívne. Pri práci s konkrétnou rodinou samozrejme netreba riešiť všetky faktory, ale postupne objavovať, ktoré sú v rodine aktuálne, kde je potenciál zlepšenia a tomu sa venovať.**

### 3.2 Vonkajšie formy terapie

Základnou formou takejto terapeutickej práce s rodinou je **poradenský rozhovor s rodičom/mi**. Dialóg, v ktorom postupne prechádzame spomínané témy, prípadne aj iné, dôležité pre rodiča. Objavujeme súvislosti a podnecujeme konkrétne kroky smerom k zlepšeniu. Rodič je odborník na dieťa a situáciu v rodine a terapeut na problematiku ADHD a výchovy a spolu hľadajú styčné plochy. Výborný spôsob je na jednom stretnutí vypracovať jednu tému, z ktorej potom vyvstanú podnety na domáce uplatňovanie pre rodiča. Ďalšie stretnutie je potom zmysluplné po určitom čase, keď prvý podnet zvládol uplatniť. Takáto forma práce je oveľa plodnejšia než nechať to na rodiča, pretože ten často prichádza nárazovo vtedy, keď je nejaký akútne "prúser", ale v týchto situáciách sa väčšinou nedá veľa urobiť. Pri postupnej systematickej práci sa dá naopak dostať ďaleko.

Takúto prácu dobre obohatia **stretnutia rodič/ia - dieťa**, pri ktorom sa venujú spolu nejakej prirodzenej činnosti, hre, rozhovoru a pod. Dá sa pritom jednak pozorovať ich vzájomnú interakciu a tiež vzniká možnosť pre rodiča na nácvik nových foriem správania, k čomu môže dostať podporu aj spätnú väzbu od terapeuta.

Nám sa v praxi vynikajúco osvedčil model **skupinovej práce s rodinami**. Prebieha tak, že sa stretne skupina rodičov a detí s viacerými terapeutmi. Časť programu je skupina rozdelená na rodičov a deti, a časť programu majú všetci spolu. V časti pre rodičov vypracovávame témy výchovy a rodiny. Bonusom skupinovej práce je možnosť vzájomného poradenstva a podpory rodičov a tiež prirodzený rozvoj ich komunikačných a sociálnych schopností. Veľmi liečivo na nich pôsobí aj pochopenie a prijatie ostatných rodičov. Program pre deti je vedený hravou formou, ťažisko je na prirodzenom **rozvoji sociálnych zručností** prostredníctvom jednoduchých hier, pohybových a tvorivých aktivít v skupine detí. Hra s deťmi, nie na počítači má v dnešnej dobe sama o sebe veľa liečivých prvkov, napr. má vždy pravidlá, je zábavná a teda motivuje deti k prispôbeniu sa skupine, vyžaduje si sociálnu interakciu, ktorej priamo učí a zároveň je vítaným protipólom k školskému výkonovému a často nudnému učeniu. Spoločný program pre rodičov s deťmi je potom zameraný na hry, tvorivé a pohybové aktivity, pri ktorých rodič spolupracuje s dieťaťom a na ktorých trénuje rodič nové spôsoby komunikácie a zvládania rôznych vzniknutých situácií. Skupinová práca môže prebiehať na pravidelnej, napr. týždňovej báze, alebo môže byť aj nárazová, napr. rodinné sobotné popoludnie alebo aj celovikendový pobyt pre rodiny v prírode. Toto má aj tú výhodu, že rodinu vytrhne z prirodzeného prostredia každodenného zhonu a dá jej zážitok pekného spoločného času, z ktorého môžu dlho citovo čerpať.

Nech už zvolíme akúkoľvek formu alebo aj kombinácia, v popredí je vždy snaha podnietiť zrelší prístup k výchove a zrelšie reakcie rodiča spolu s usporadúvaním vzťahov v rodine.

## 4. ADHD a spoločnosť

Na záver ešte krátke zamyslenie nad tým, ako súvisí hodnotové nastavenie našej spoločnosti s fenoménom hyperaktivity a porúch pozornosti. Dovolím si tvrdiť, že ADHD je do veľkej miery výsledkom tej formy spoločenského nastavenia, ktoré u nás a v celom západnom svete panuje. Typické prejavy sú:



- chcieť úspech rýchlo a s malou námahou
- povrchnosť pozornosti aj vzťahov
- úspešný človek je ten, čo dokáže robiť veľa vecí naraz a je stále v časovom zhone
- materiálne hodnoty a individuálne presadenie sa sú dôležitejšie než vzťahy, ktoré sa často rozpadajú alebo vyprázdňujú
- technika dominuje nad prírodou
- máme obrovské možnosti voľby v nepodstatných veciach a slabú vôľu na to, aby sme dokázali uskutočniť to, čo je podstatné
- sebaovládanie a miernosť nie sú cenené hodnoty, naopak intenzita emócií a zážitkov a čím silnejšia túžba po vonkajších lákadlách
- ideálom nie je starší zrelý človek, ale mladý, úspešný a dravý, alebo niekedy dokonca dieťa hrajúce sa so životom bez zodpovednosti a vážnosti
- poznanie získané dlhodobým skúmaním jednej veci sa nahrádza bleskurýchlym získaním tisícov informácií z internetu
- ľudia sú dlhodobo z tohto fungovania preťažení a podráždení, strácajú pokoj a množí sa napätie

Nejde mi tu o morálne odsúdenie dnešnej doby, každá má svoje negatíva aj pozitíva, aj tá naša. Len sa mi zdá byť veľmi nápadné, že práve mnohé prejavy ADHD majú veľkú styčnú plochu s hodnotami a nastaveniami dominujúcimi nášmu spoločenskému životu. **Spoločenskou terapiou tohto fenoménu by potom mohlo byť rozvíjanie hlbších vzťahov, pokojné venovanie sa činnosti do hĺbky, nie povrchno na čas a na výkon, obnovenie vzťahu k prírode, podpora hodnôt ako sebaovládanie, miernosť a striedmosť a tiež aj určitá prísnosť k sebe. Samostatný zodpovedný postoj dospelaj zrelej osoby je vždy tým, čo prináša pokoj a zaháňa nervozitu a napätia. Takéto zrenie dospelých môže dokonca z dlhodobého pohľadu podporiť zdravé dozrievanie nervovej sústavy detí v ich okolí a pôsobiť preventívne aj terapeuticky na javy ADHD, ADD, poruchy správania aj učenia.**

## 5. PodĎakovanie

*Za vznik tohto textu ďakujem mojim mnohým kolegom, ktorí sa na objavovaní vhodnej formy práce s rodinami podieľali alebo podieľajú. Menovite spomeniem Michaelu Šopovú, ktorá projekt založila a rozbehla, uvedomujúc si jeho veľkú spoločenskú potrebu. Ďalej Natáliu Városiovú a Michala Hacaja, ktorí sú mojimi najdlhšími spolupracovníkmi na tomto projekte a ktorých často aj opačné odborné stanoviská a pohľady mi rozširujú obzory, najmä o dôležitý moment prijatia a pochopenia klienta. Paulínu Severíniovú, ktorá do projektu vniesla jasnejší systém a tiež pohľad liečebného pedagóga. A napokon Dášu Gregorovú, Ivanu Pítkovú, Petru Hubinskú a Rada Blaha, ktorí zasa vnášali racionálne pohľady dobre kombinované s citovou podporou a pokojom. Ďakujem tiež terapeutovi a filozofovi Heinzovi Grillovi, ktorého prednášky a dielo ma inšpirovali k celostnému pohľadu na človeka, ktorý výrazne uplatňujem aj v mojom prístupe k téme ADHD. Napokon ďakujem všetkým rodinám, ktoré sa projektu zúčastnili a napomohli tak tiež tomuto procesu hľadania.*

## 6. Referencie / Zoznam citovanej literatúry

EDRICH, Jens. Das Bild des AD(H)S aus Sicht der Neurophysiologie. In KEPPLER, B. *AD(H)S und die Erziehung zur Freiheit*. (Obraz AD(H)D z pohľadu neurofyziológie. V

zborníku KEPPLER, B. *AD(H)D a výchova k slobode.* Sachsenheim-Häfnerhaslach: Lammers-Koll-Verlag, 2015, s. 36-46. ISBN 978-3-941995-58-1

FROMM, Erich. *Umenie milovať.* Bratislava: Citadella, 2014. ISBN 978-80-89628-38-4

GRILL, Heinz. *Das Wesensgeheimnis der Seele (Tajomstvo podstaty duše).* Sigmaringen: Stephan Wunderlich Verlag, 2014. ISBN 978-3-9815855-5-1

PREKOPOVÁ, Jiřina. SCHWEITZEROVÁ, Christel. *Neklidné dítě.* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-351-2

STEINER, Rudolf. *Všeobecná nauka o člověku jako základ pedagogiky.* Praha: Opherus, 2003. ISBN 80-902647-8-6