

Informačná príručka k voľbe povolania

pre žiakov
s vývinovou poruchou aktivity a pozornosti
a poruchami správania



Názov národného projektu:

Komplexný poradenský systém prevencie a ovplyvňovania sociálno-patologických javov v školskom prostredí



RAABE



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

Copyright:

Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a autori príspevkov, 2014

Všetky práva vyhradené.

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva sú výhradným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a sú chránené autorským zákonom.

Reprodukcie a rozširovanie diela alebo jeho častí akýmkoľvek spôsobom sú bez písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. zakázané.

Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.
ITMS kód projektu: 26130230025

Autorky:

Mgr. Marcela Smolárová
PaedDr. Zuzana Čuriková
Mgr. Marianna Kollárová
Mgr. Zuzana Kuncová
Mgr. et Mgr. Monika Gruber

Recenzentky:

MUDr. Janka Eliášová
MUDr. Terézia Rosenbergerová
PaedDr. Mária Tekelová

Spolupracovali:

PaedDr. Tatiana Majerníková
PhDr. Darina Lepeňová
PhDr. Marta Hargašová, CSc.
PhDr. Eva Smíková, PhD.

Táto edícia je realizovaná s finančnou podporou EÚ výhradne pre účely národného projektu a je nepredajná!

Obsah

Úvod.....	5
1. Čo sú vývinové poruchy aktivity a pozornosti a poruchy správania?	7
2. Čo znamená, že naše dieťa má vývinovú poruchu aktivity a pozornosti?.....	8
2.1 Vývinová porucha aktivity a pozornosti, ADHD – čo je to?.....	9
2.2 Ide o bežnú poruchu?	9
2.3 V akom veku sa objavuje? Zlepší sa tento stav?.....	9
2.4 Môže byť správanie dieťaťa ovplyvnené aj niečím iným ako vývinovou poruchou aktivity a pozornosti?	10
2.5 Aký vplyv má vývinová porucha aktivity a pozornosti na správanie dieťaťa?	10
2.6 Aké sú pocity rodičov?	11
2.7 Čo môžem ako rodič pre svoje dieťa urobiť, ako mu môžem pomôcť?	12
2.8 Čo znamená, že mám vývinovú poruchu aktivity a pozornosti?	13
3. Čo znamená, že naše dieťa má poruchu správania?	14
3.1 Poruchy správania – čo to je?	15
3.2 Ide o bežnú poruchu? V akom veku sa objavuje?.....	16
3.3 Zlepší sa stav dieťaťa?.....	16
3.4 Môže byť správanie dieťaťa ovplyvnené aj niečím iným ako poruchou správania?	17
3.5 Aký vplyv má porucha na správanie dieťaťa?	17
3.6 Aké sú pocity rodičov?	17
3.7 Čo môžem ako rodič pre svoje dieťa urobiť, ako mu môžem pomôcť?	18
4. Výber strednej školy a profesionálne rozhodovanie sa žiaka	19

4.1	Na čo všetko máme brať ohľad pri výbere strednej školy a profesionálnom rozhodovaní sa žiaka s poruchou aktivity a pozornosti?	19
4.2	Na čo všetko máme brať ohľad pri výbere strednej školy a profesionálnom rozhodovaní sa žiaka s poruchami správania?	23
4.3	Najčastejšie chyby pri profesionálnom rozhodovaní sa	26
4.4	Otázky vynárajúce sa pri zmene školy	27
5.	Príbehy a vzory	30
	Na záver	34
	Odporúčané zdroje, odkazy, použitá literatúra	35

Úvod

Milí rodičia, zákonní zástupcovia detí,

keďže ste otvorili túto príručku, pravdepodobne potrebujete poradiť alebo získať informácie k výberu povolania, pretože máte doma dieťa, ktoré má problémy s pozornosťou, aktivitou alebo so správaním, a uvažujete, kam bude smerovať po ukončení základnej školy, akou profesionálnou cestou sa vydá. Milí žiaci, možno čítate túto príručku aj vy, aby vám pomohla rozhodnúť sa, ktorá stredná škola by bola pre vás najvhodnejšia.

Všeobecne je výber strednej školy prvým krôčikom k výberu povolania a kariérového rozhodovania. Pre väčšinu žiakov a rodičov je toto rozhodovanie náročné. O to viac, ak sa k tomu pridruží aj určité obmedzenie, čo sa často týka aj žiakov s poruchami aktivity a pozornosti alebo poruchami správania.

Cieľom tejto publikácie nie je podrobne terminologicky vymedziť tieto poruchy. Predpokladáme, že informácie o charaktere problémov vášho dieťaťa máte pravdepodobne naštudované, a ak nie, v závere uvádzame odporúčanú literatúru. Skôr chceme poukázať na špecifiká, ktoré treba pri profesionálnom rozhodovaní brať do úvahy. Naším cieľom je vám, ale aj vašim deťom pri tomto neľahkom rozhodovaní pomôcť a nájsť správnu cestu k profesijnej spokojnosti a spoločenskej uplatniteľnosti.

Všetky aktivity pri rozhodovaní o vhodnom povolaní a výsledok poradenstva majú smerovať k tomu, aby sa žiak rozhodol sám. Poradca (rodič, psychológ, špeciálny pedagóg, pedagóg, výchovný poradca) má byť sprievodcom pri jeho rozhodovaní. Obsahom poskytnutia poradenstva má byť ponúknutie zrozumiteľných možností, z ktorých si žiak môže vyberať a rozhodnúť sa sám. Poradenstvo má byť smerované k vlastnému objavovaniu a hodnoteniu ponúknutých riešení v celoživotnej perspektíve. Nemalo by smerovať len k odporúčaniu konkrétnej profesie a vzdelávacích možností, ale predovšetkým k zamysleniu a sústredeniu na profilovanie oblastí záujmov a možností dieťaťa.

V tejto publikácii neuvádzame konkrétne povolania, predovšetkým preto, lebo skupina týchto žiakov je veľmi heterogénna (rôznorodá). Pri rozhodovaní vo výbere strednej školy a následného povolania je nevyhnutné stavať na silných stránkach, záujmoch, motivácii, aspiráciách, intelektových a osobnostných predpokladoch pri zohľadnení silných, ale aj slabých stránok, čiže vychádzať z individuality dieťaťa. A až na základe tohto obrazu vieme ponúknuť možný výber vhodných oblastí profesionálneho smerovania.

Dnešná doba je v globále nestála, rýchla a otvorená. Táto zmena sa prelína aj pri profesiách. Zanikajú tie, ktoré od nepamäti poznáme, vznikajú nové. Vzdialenosť nerobí problém, komunikačné bariéry sa znižujú, osoby so zdravotným znevýhodnením (ku ktorým patria aj určité poruchy správania) sa dokážu zamestnať v rôznych odvetviach. Niektoré odvetvia práve vyhľadávajú konkrétne osoby s daným znevýhodnením, lebo si uvedomujú ich silné stránky (uvádzame v príkladoch z praxe). Dnešná doba si vyžaduje človeka adaptabilného, primerane sebavedomého, uvedomujúceho si svoje silné i slabé stránky. Takýto človek dokáže zladiť a adaptovať svoje aspirácie, ciele, profesijné plány so svojím potenciálom i obmedzením a tiež s potrebami trhu práce.

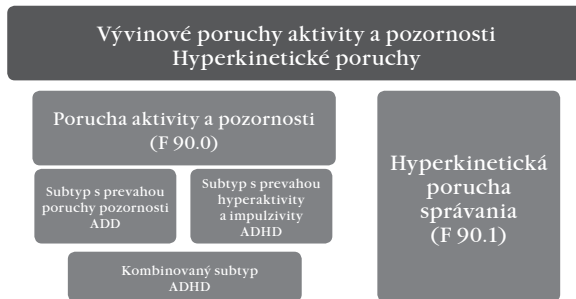
1. Čo sú vývinové poruchy aktivity a pozornosti a poruchy správania?

Poruchy správania sú široko chápaným pojmom. Ide o **rôznorodé formy neprispôsobivého správania**, čo sa týka etiológie (príčin) i symptómov (prejavov), ktoré majú negatívny vplyv na sociálne vzťahy, následne na sebaobraz, sebapoňatie a v konečnom dôsledku aj na sociálnu adaptáciu (prispôsobenie sa).

V posledných rokoch sa aj v rezorte školstva zaviedla klasifikácia porúch správania podľa MKCH 10 (medzinárodná klasifikácia chorôb) s cieľom zjednotiť diagnostiku a zefektívniť prevenciu a liečbu týchto porúch. Terminológia porúch správania uplatňovaná v školskom systéme vychádza z dvoch základných kategórií:

1. Vnútorne podmienené poruchy

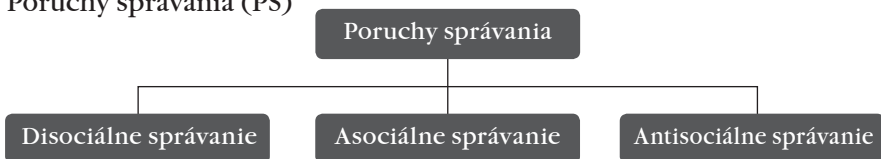
Vývinové poruchy aktivity a pozornosti, hyperkinetické poruchy (ADD, ADHD)



Porovnanie hyperkinetických porúch a ADHD je v schéme č. 1, nakoľko sa oba pojmy používajú v odbornej literatúre alternatívne.

2. Zvonku podmienené poruchy

Poruchy správania (PS)



Odborník zistí, či ide o vývinové poruchy alebo o poruchy vyvolané vonkajšími faktormi, alebo ide o ich kombináciu. Rozlíšenie porúch je nevyhnutné, od toho závisia ďalšie opatrenia, ako aj vzdelávacie a výchovné smerovanie. Vývinové poruchy pozornosti a aktivity, ako aj poruchy správania sa veľmi často spájajú s ďalšími znevýhodneniami, napr. s vývinovými (špecifickými) poruchami učenia, emócií, epilepsiou a pod. Akékoľvek pridruženie inej poruchy, narušenia, zdravotného postihnutia dáva nový obraz znevýhodnenej osobnosti, a tým sa stávajú rozhodovanie o voľbe strednej školy a výber povolania náročnejšie. Je potrebné mať to na pamäti a pri výbere prípravy na povolanie zohľadniť všetky pridružené oslabenia.

2. Čo znamená, že naše dieťa má vývinovú poruchu aktivity a pozornosti?

Vývinová porucha aktivity a pozornosti (ADD – porucha pozornosti, skratka z anglického pomenovania „*Attention Deficit Disorder*“), resp. ADHD – porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou (skratka z angl. „*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*“) sa v našom lekárskom prostredí označuje zjednodušeným termínom „**hyperkinetické poruchy**“.

ADHD je **vývinová porucha**, ktorá je charakteristická **neprimeraným stupňom pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou**. ADD je **vývinová porucha** charakteristická **neprimeraným stupňom pozornosti**. Obe patria medzi **neurovývinové poruchy**, čo znamená, že symptómy sa v priebehu vývinu a postupným zrením dieťaťa menia.

Presná príčina ich vzniku je doteraz neznáma, ale viaže sa na **jemné poškodenia centrálného nervového systému (CNS)**. Väčšinou sú **príčiny** vzniku a ich vývinu **multifaktoriálne** (podmienené viacerými faktormi), významný vplyv majú genetické (dedičné) faktory, podľa literatúry sa tieto poruchy vyskytujú až u 30 % rodičov týchto detí. Môžu sa uplatniť aj iné negenetické (nededičné) faktory, napr. konzumácia alkoholu a fajčenie matky v priebehu gravidity, nízka pôrodná váha dieťaťa a predčasný pôrod, prekonané infekcie a pod.

Problémy sú chronické a nie je ich možné vysvetliť na základe neurologického, senzorickeho alebo motorického postihnutia, mentálnou retardáciou alebo závažnými emočnými problémami. Tieto ťažkosti sú často spojené s **neschopnosťou dodržiavať pravidlá správania a vykonávať opakovane počas dlhšej doby určité pracovné výkony.**

2.1 Vývinová porucha aktivity a pozornosti, ADHD – čo je to?

K základným príznakom poruchy patrí **hyperaktivita**, t. j. **nadmerná pohyblivosť, nepokoj, problém vydržať v pokoji, porucha pozornosti, nesústredenosť, impulzivita, prchké konanie**, ktoré sa vyskytujú dlhodobo a v miere, ktorá je neprimeraná veku dieťaťa. V ľahších prípadoch býva bagatelizovaná ako prejav neposlušného dieťaťa, v ťažších prípadoch môže byť dôvodom dlhodobej ústavnej liečby dieťaťa. Nepozornosť a impulzívny nedôsledný prístup detí bývajú často príčinou ich horšieho prospechu a problémov so správaním. Stres a pocity výchovnej neúspešnosti sa môžu stať príčinou konfliktov medzi rodičmi a deťmi alebo spúšťačom depresívnych a úzkostných stavov.

2.2 Ide o bežnú poruchu?

V súčasnej dobe je to **jedna z najčastejšie diagnostikovaných porúch** týkajúcich sa psychického vývinu detí školského veku, je to najfrekvencovanejšia porucha správania. V závažnejšej forme sa prejavuje u 3 – 5 % detí mladšieho školského veku, ľahšie formy sa uvádzajú u 12 – 15 % detí.

2.3 V akom veku sa objavuje? Zlepší sa tento stav?

Prejavy poruchy je možné pozorovať už v ranom detstve, pričom s dozrievaním jednotlivých štruktúr CNS (centrálne nervová sústava) sa môžu jednotlivé deficity zmiernovať. Najzreteľnejšie sa problémy vyhrotia **v mladšom a staršom školskom veku**. U niektorých detí časť symptómov hyperkinetickej poruchy vymizne alebo sa zmierni v predpubertálnom období. Približne u 40 – 50 % prípadov prechádzajú do dospelosti, čo predstavuje približne 1,5 – 2 % dospeljej populácie. U dospelých sú však už

prejavy hyperaktivity menej nápadné, ale prítomné sú prejavy impulzivity, skratové prejavy správania, nedostatok sebaovládania, vyššie riziko podľahnúť užívaniu alkoholu a drog, niekedy riziko asociálnych prejavov v správaní.

2.4 Môže byť správanie dieťaťa ovplyvnené aj niečím iným ako vývinovou poruchou aktivity a pozornosti?

Nie všetky prejavy nevhodného správania pramenia z hyperaktivity či nepozornosti. Všímajte si, či vaše dieťa nepreťažujete. Odborníci vám povedia, akým rozumovým potenciálom vaše dieťa disponuje, či nejde o znížené rozumové schopnosti, vtedy nemôžeme od dieťaťa žiadať výborné výsledky v škole. Vašimi **vysokými nárokmi** môžete spôsobiť stúpajúcu hyperaktivitu či nepozornosť, prípadne impulzivitu alebo agresivitu. Sledujte, či sa k typickým prejavom hyperaktivity a nepozornosti nepridružuje aj problémové správanie, ako záškoláctvo, šikanovanie, klamstvo, negativizmus, keď volíme aj iné techniky výchovných prístupov. Majte na pamäti, že aj vaše dieťa, môže trpieť **úzkosťou** alebo inou **emocionálnou poruchou**, ktorú treba odlišne liečiť.

2.5 Aký vplyv má vývinová porucha aktivity a pozornosti na správanie dieťaťa?

Okolie zväčša prejavy dieťaťa nechápe, vníma ho ako nevychované. Či už je to na ulici, v obchode, na úrade, u lekára, pri hre alebo v reštaurácii, na návšteve či v dopravnom prostriedku. Je nápadne živé, pohyblivé, nepokojné. Nedokáže obsedieť na mieste, sústrediť sa dlhšie na nejakú činnosť, vyžaduje stály kontakt, pozornosť, pobehuje od jednej činnosti k inej, všetko chytá a dotýka sa vecí bez hlbšieho záujmu o ne, veci zväčša iba rozhadzuje, lozí po nábytku, neustále rozpráva, zapája sa do rozhovorov dospelých aj cudzích, vyrušuje všetkých naokolo. Okoliti sa javí ako rozmazané, bez akýchkoľvek pravidiel v správaní, drzé a neporiadne, akoby mu rodičia dovolili robiť, čo chce. Bez zásahu a pomoci zo strany rodiny je pre dieťa náprava veľmi ťažká.

2.6 Aké sú pocity rodičov?

Byť rodičom dieťaťa s vývinovou poruchou aktivity a pozornosti nie je ľahké. Výchova takéhoto potomka prináša do rodiny väčšie nároky na rodičov aj všetkých ostatných členov rodiny, starosti, pocity neistoty, obavy, nespokojnosť a napätie. Môžete sa cítiť vyčerpaní pripomínaním stále rovnakých vecí, neustálym dohľadom nad písaním domácich úloh a nakupovaním stratených školských pomôcok, večnými obavami z toho, s akým úrazom sa dieťa vráti z hier s kamarátmi alebo komu opäť ublížilo.

Napriek vašej snahe nájsť dôvod, prečo sa vaše dieťa správa tak, ako sa správa, zväčša nenachádzate odpovede a nechápate, že dieťa za niektoré neadekvátne prejavy v správaní nemôže. Dokonca aj taká jednoduchá vec, ako udržať dieťa pri jedle, od ktorého neustále odbieha, môže byť každodenným stresom. Niektorí rodičia si robia výčitky, pretože sa domnievajú, že môžu za ťažkosti, ktoré má ich dieťa s učením, dodržiavaním poriadku, školského režimu atď. Vidia v ňom zlyhanie vlastnej výchovy, príp. im to vyčíta staršia generácia.

Vy aj vaše dieťa ste vo veľmi podobnej situácii. Tak ako rodičovi sa ťažko darí vychovávať, rovnako ťažko sa dieťaťu samotnému darí kontrolovať svoje správanie. Dieťa s vývinovou poruchou aktivity a pozornosti možno nespĺňa vaše predstavy o slušnom správaní, ale nie je hlúpejšie ani málo tvorivé, ani nepriateľské, ani menej vnímavé, ani horšie vychované alebo zlé a zákerné, je jednoducho iné.

Dôležitou skutočnosťou je uvedomiť si fakt, že vaše dieťa za niektoré ťažko definovateľné prejavy správania často jednoducho nemôže. Niekedy napriek svojej veľkej snahe vášmu želaniu či pokynom a príkazom nie je schopné vyhovieť. Nechápe, prečo niektoré veci musí robiť, napr. často odbiehať z miesta pri stole. Vie, že má sedieť, ale nedokáže obsedieť bez pohnutia. Samo nedokáže svoje správanie zmeniť, aj keď má snahu. Nastáva vaša nespokojnosť. Pre vaše dieťa prichádza pocit nespravodlivosti, strata sebavedomia, smútok a pocit nepochopenia.

2.7 Čo môžem ako rodič pre svoje dieťa urobiť, ako mu môžem pomôcť?

Vaše dieťa, tak ako každé iné, potrebuje mať dostatok **bezpečia a lásky**, ale viac ako iné deti potrebuje:

- **vašu dôveru,**
- **jasné hranice,**
- **vašu dôslednosť,**
- **správny vzor,**
- **vašu vytrvalosť,**
- **jednotnosť výchovného pôsobenia** (vzájomné informovanie, nezamerať sa len na negatíva, ale aj na pochvaly a informácie),
- **prehľadné odmeny, motiváciu a v prípade potreby aj sankcie** (vyvážené, primerane, dôkladne premyslené, pričom si treba dať pozor na neuskutočniteľné odmeny a príliš kruté a dlhotrvajúce tresty, na uzatvorené súdy),
- **nemoralizovanie, ale morálny apel,**
- **pochvaly** (ich používanie u všetkých členov rodiny, všímanie si pozitívnych maličkostí, dôležitá je častota pochvál, obsažnosť, pričom každom dobrom riešení, skutku nebrať bežné veci ako samozrejme),
- **jasnosť inštrukcie, neurážlivé napomenutie** (nepoužívať napr. „to som si mohol myslieť, že to neurobíš, nezvládneš“, „to si celý ty, všetko pokazíš“, ale napr. „veľmi sa ti to nevydarilo, nabudúce to bude určite lepšie“, „asi som ti s tým mala radšej pomôcť“, „nabudúce sa s tým radšej tak neponáhľaj...“),
- **zapojenie dieťaťa do diania rodiny, určenie si „úloh“ na určitý krátky čas** (aj keď sa vám zdá, že si veci radšej urobíte sami, lebo mu to trvá dlho, alebo čo urobí, to pokazí, má to pre pestovanie jeho zodpovednosti a pocitu vlastnej dôležitosti veľký význam).

Mnohí z vás, milí rodičia, sa z rôznych dôvodov bránite požiadať o dlhodobejšiu pomoc odborníka, ale v tomto prípade to má veľký pozitívny vplyv na budúcnosť vášho dieťaťa. Odborník vás usmerní, aký druh pomoci či aká forma liečby sú pre vaše dieťa najlepšie, alebo vám ponúkne viac možností a vy si vyberiete tú, ktorá vám najviac vyhovuje. Väčšinou ide o rôzne formy psychoterapie (individuálnej, skupinovej, rodinnej), poradenstva, špeciálnych intervencií týkajúcich sa nácviku sebaovládania, relaxácie, sociálnych nácvikov a pod. alebo farmakoterapie, čiže užívania liekov predpísaných alebo odporučených odborným lekárom. Mnohé problémy sa použitím vhodných postupov dajú zmierniť až odstrániť.

2.8 Čo znamená, že mám vývinovú poruchu aktivity a pozornosti?

To, že máš vývinovú poruchu aktivity a pozornosti, pre teba znamená, že máš problémy v škole, čo asi vieš, a to hlavne pri činnostiach, pri ktorých sa musíš sústrediť na nejakú prácu a zamerať na ňu všetku svoju pozornosť bez toho, aby si odbiehal od práce, až pokým ju nedokončíš.

Tvoje problémy sú hlavne v škole, keď musíš dávať pozor, sedieť na mieste, nepobehovať po triede, nevyskakovať z miesta, nevykrikovať, počkať, kým ťa pani učiteľka vyvolá, počkať, kým na teba príde rad. Nerozprávať, kedy chceš, ale len keď sa ťa pani učiteľka pýta, mať v poriadku svoje školské veci na stole aj v taške, pravidelne si zapisovať domáce úlohy, aby si na ne nezabudol, dokončovať si úlohy. To ale asi nie je všetko. Problémy máš pravdepodobne aj doma. Rodičia ti asi často dohovárajú, že si neporiadny, nespoľahlivý, že nosíš poznámky zo školy, prípadne nejakú zlú známku, alebo že sa na teba zase niekto sťažoval.

Za niektoré prejavy v tvojom správaní, vzhľadom na to, že ti bola diagnostikovaná (stanovená) vývinová porucha aktivity a pozornosti, často nemôžeš. Ty sám pravdepodobne najlepšie vieš, ako ti niektoré prejavy v tvojom správaní prinášajú problémy v každodennom živote. Dobrou správou je, že časom niektoré prejavy v správaní ustúpia a ty už nebudeš tým, s ktorým sú najväčšie problémy. To je dobrá správa. S tým, že sa tvoje rušivé prejavy a problémy úplne nestratia a v rôznej intenzite zostanú, sa budeš musieť naučiť žiť a prispôbiť sa tomu. Pravdepodobne vieš, čo

sa väčšinou od teba očakáva, čo máš robiť a prečo ti dospelí dohovárajú a kritizujú tvoje správanie. Niektoré veci vieš ovplyvniť, niektoré nie.

Pravdou ale zostáva, že sa musíš naozaj snažiť aj ty sám. To, že máš nejakú poruchu, ešte neznamená, že nemusíš robiť vôbec nič a všetky tvoje nedostatky, problémy, keď si lenivý a neposlušný, to všetko sa ti odpustí a ty sa nemusíš vôbec snažiť o nápravu. V škole síce dostaneš za nesplnené úlohy len zlú známku alebo pokarhanie, ale predstav si, že raz budeš pracovať a ak niečo neurobíš, nedokončíš, pokaziš, zníži ti za to plat, možno dostaneš aj trest.

Z tvojej strany je dôležité, aby si sa snažil **dodržiavať určité dohodnuté pravidlá a snažil sa pochopiť aj ľudí v tvojom okolí**. Dôležité je, aby si **spolupracoval s odborníkmi**, ktorí ti chcú pomôcť, a taktiež sa **snažil pochopiť a rešpektovať svojich rodičov**. Tí všetci ťa chcú podporiť v prekonávaní každodenných problémov, ako aj pri výbere tvojho budúceho povolania. Musíš len dobre zvážiť, čo ťa baví, čo sa ti zdá zaujímavé, čo by si určite nechcel v živote robiť a snažiť sa ovládať svoje správanie, najlepšie s pomocou dobrých rád odborníkov. Na ktoré oblasti sa máš zamerať, sa dočítaš ďalej.

3. Čo znamená, že naše dieťa má poruchu správania?

Problémové okruhy v prejavoch správania sa rozdeľuje do týchto oblastí:

- **Antisociálne správanie**
Žiak berie spolužiakom veci, trápi ostatných spolužiakov slovne, iniciuje negatívne prejavy v triede, manipuluje so spolužiakmi.
- **Asociálne správanie**
Žiak podceňuje ostatných, má sklon k agresivite, je panovačný, ironický, porušuje bežné normy (prejavy) správania.

- **Maladaptívne správanie**
Žiak obviňuje okolie z vlastných neúspechov, nie je schopný rešpektovať odlišný spôsob správania, je ustráchaný a úzkostlivý.
- **Negativistické správanie**
Žiak odvráva učiteľovi, nepočúva ho, správa sa vzdorovito, je citlivý na kritiku.
- **Impulzívne správanie**
Žiak nie je schopný dokončiť začatú činnosť, obťažuje a vyrušuje spolužiakov, ohrozuje ich.
- **Egocentrické správanie**
Žiak presadzuje svoje potreby na úkor iných, je sebecký, prijateľne sa správa len vtedy, ak má z toho prospech, rád dominuje.
- **Inklinovanie k problémovej skupine**
Vyhľadáva spoločnosť problémových žiakov a podlieha ich vplyvu, je závislý od ich spoločnosti alebo mienky, alebo návykových látok poškodzujúcich jeho zdravie.

3.1 Poruchy správania – čo to je?

U dieťaťa s poruchou správania pozorujeme **asociálne prejavy**: dieťa môže byť **agresívne k ľuďom, zvieratám, ničiť majetok, kradnúť, podvádzať, porušovať pravidlá**.

- **Agresivita voči ľuďom a zvieratám**
Dieťa môže zastrašovať a šikanovať ostatných. Môže sa biť, je kruté k zvieratám, ktoré týra.
- **Ničenie majetku**
Dieťa úmyselne ničí majetok druhých, bude robiť graffiti, zakladať požiare.
- **Podvádzanie a krádeže**
Dieťa sa môže zapliesť do krádeže, vandalizmu alebo lúpeží. Možno bude klamať, aby dosiahlo svoje.

Ak sa bude porucha prejavovať v miernej forme, okolie nebude príliš poškodené, vo vážnych prípadoch však dieťa radom asociálnych prejavov spôsobí svojmu okoliu značné škody.

3.2 Ide o bežnú poruchu? V akom veku sa objavuje?

Ide o **jednu z najbežnejších porúch**. Odhady hovoria, že sa vyskytuje zhruba u 16 % detí. Záleží na tom, čo všetko je do tejto štatistiky zahrnuté.

Porucha sa môže objaviť aj u 5-ročných detí, **častejšie** sa však **vyskytuje vo vyššom veku** – hlavne v puberte. Príznaky sa s postupujúcim vekom a fyzickým vývinom dieťaťa menia. Menej závažné poruchy správania, ako sú drobné krádeže alebo detské bitky, sa v období dospievania môžu meniť na závažné, ako sú prepadnutia, krádeže.

Vyskytuje sa ako u chlapcov, tak aj u dievčat, aj keď **prejavy u chlapcov sú agresívnejšie**. Chlapci sa častejšie zapletú do bitiek, vandalizmu a majú problémy s disciplínou, dievčatá častejšie klamú, podliehajú záškoláctvu, utekajú z domova.

3.3 Zlepší sa stav dieťaťa?

Vyhliadky dieťaťa s poruchou správania sú rôzne. **Ak sa vyskytla pred desiatym rokom života, vyhliadky sú oveľa horšie, ako keď sa objaví v puberte**. Ak sa začne porucha v detstve, dieťa má väčšie predpoklady na vznik asociálnej poruchy osobnosti, poruchy nálady, úzkostných porúch alebo drogovej závislosti. V niektorých prípadoch sa správanie dieťaťa môže časom upraviť a príznaky poruchy vymiznú. V mnohých prípadoch dieťa, ktoré trpí poruchou správania, má zároveň hyperkinetickú poruchu pozornosti, poruchy učenia, môže mať komunikačné poruchy, úzkostné poruchy, poruchy nálad či poruchy vyvolané užívaním drog.

3.4 Môže byť správanie dieťaťa ovplyvnené aj niečím iným ako poruchou správania?

Dieťa, ktoré „zlostí“ a jeho správanie sa javí ako asociálne, môže trpieť **syndrómom hyperaktivity, impulzivitu**. Môže mať **nízku inteligenciu**. Nie je schopné prispôbiť sa zaužívaným alebo určeným pravidlám, môže byť vzdorovité, oponujúce alebo mať problémy s komunikáciou.

Dieťa, ktoré „vybočuje“, môže trpieť **úzkosťou** alebo inou **emocionálnou poruchou**.

3.5 Aký vplyv má porucha na správanie dieťaťa?

- *Zdá sa, že sa nezaujíma o ostatných.*
- *Môže mať nepriateľské videnie sveta.*
- *Zdá sa, že nemá žiadne výčitky svedomia.*
- *Môže byť zdanlivo húževnaté, avšak s nízkym sebedomím.*
- *Môže fajčiť, piť, začať skoro so sexuálnym životom.*
- *Školské výsledky sú zlé.*
- *Nie je obľúbené.*
- *Pre svoje správanie môže byť vylúčené zo školy alebo mať problémy so zákonom.*
- *Môže sa pokúsiť o samovraždu.*

3.6 Aké sú pocity rodičov?

Budete mať **obavy o jeho budúcnosť**, bojíte sa, že s toľkými problémami, do ktorých sa zaplietlo, určite skončí za mrežami. Ste znepokojení, že potrebuje trápiť ľudí a zvieratá. Skutočnosť, že sa nedokáže poučiť zo svojich chýb ani vyjadriť ľútosť, vás v úvahách o jeho budúcnosti vedie k zlým predtuchám.

3.7 Čo môžem ako rodič pre svoje dieťa urobiť, ako mu môžem pomôcť?

- **Potreba jasnej predstavy vlastného sveta**
Dieťa musí cítiť, že má vo svojej blízkosti osoby, ktoré mu budú vždy nablízku.
- **Potreba životného cieľa**
Dieťa potrebuje konkrétne ciele, ktoré má dosiahnuť – tie ciele sú nielen v jeho záujme, ale aj v záujme ostatných.
- **Potreba stimulácie**
Dieťa potrebuje rozmanité primerané podnety, veľká nuda vedie k vážnym problémom.
- **Potreba cítiť rodinné korene**
Dieťa potrebuje silné puto, najčastejšie s matkou, vzniká tak pevný bod pre jeho budúci vývin a vývin jeho vzťahov s inými. S týmto základom sa stane nezávislou osobnosťou so slobodnou vôľou a schopnosťou sebakontroly.
- **Potreba lásky**
Cit pre lásku vzniká v priebehu vytvárania puta s matkou, ale aj s ostatnými. Nie je však jedinou základnou súčasťou – dôležité je pochopiť, že láska znamená aj starostlivosť a snahu vyhovieť potrebám dieťaťa.

Zamyslite sa, rodičia, či poskytujete svojmu dieťaťu:

- **dôslednosť,**
- **životný zmysel,**
- **pocit spolupatričnosti,**
- **podnetné prostredie,**
- **zmysel pre úspech,**
- **podvedomý pocit, že má o neho niekto záujem a že je prijímané,**
- **komunikáciu,**
- **podporu.**

Mnohí z vás, milí rodičia, sa bránite pomysleniu, že vaše dieťa trpí nejakou poruchou správania, možno aj preto, že to znamená automaticky psychiatrické vyšetrenie a liečbu. Ak aj odborník lieky predpíše, a to nie je nič automatické, bude od vás ako rodiča očakávať, že sa v prvom rade vy budete snažiť vytvoriť pre dieťa pozitívne zmeny a vytvorenie lepšieho optimálneho prostredia doma. Mnohé problémy sa dajú zmierniť použitím postupov, ktoré odporučí odborník a sú efektívne, ale len vtedy, ak sú dodržiavané všetkými zúčastnenými stranami.

4. Výber strednej školy a profesionálne rozhodovanie sa žiaka

4.1 Na čo všetko máme brať ohľad pri výbere strednej školy a profesionálnom rozhodovaní sa žiaka s poruchou aktivity a pozornosti?

Pri profesionálnom rozhodovaní sa žiaka základnej školy musíme vychádzať z jeho individuality, intelektových a osobnostných predpokladov, jeho záujmov a schopností. Nevyhnutné sú dôsledná psychologická diagnostika a rozhovor so žiakom, s jeho rodičmi alebo pedagógmi. Neexistuje jednoznačné pravidlo, podľa ktorého by konkrétnej diagnóze zodpovedali konkrétne typy povolání, preto je potrebný individuálny prístup ku každému žiakovi. Je potrebné dbať aj na subjektívnu spokojnosť a predstavu žiaka, ktorú musíme zosúladiť s jeho objektívnymi predpokladmi. Ľudia s poruchou aktivity a pozornosti sú často úspešnejší v praktickom živote než v školskej práci. Dôležitá je pritom miera ich spokojnosti a sebarealizácie v danej činnosti.

Keď si žiak vyberá strednú školu a povolanie, je dôležité, že to isté správanie môžeme vidieť v negatívnom svetle, ale aj v **pozitívnom**. Môžeme povedať, že človek je „urečnený“ alebo že pohotovo rozpráva, že je nepokojný alebo živého temperamentu, hyperaktívny alebo plný energie, lútostivý alebo citlivý, vnímavý a empatický. Môžeme povedať, že si stále vymýšľa a fantazíruje alebo že má úžasnú fantáziu, že je

impulzívny alebo spontánny, nepozorný alebo schopný robiť viac vecí súčasne, neporiadny alebo že sa nezdržuje maličkosťami. Neposednosť dieťaťa môžeme vidieť ako jeho hravosť, nepredvídateľnosť ako to, že sa nikdy nenudí. Keďže ťažko zaspáva, potrebuje menej spánku, keďže pri ničom nevydrží, stále sa zaujíma o nové veci.

Je známe, že **niektoré povolania sú pre ľudí, ktorí majú poruchy aktivity a pozornosti, zvlášť vhodné. Sú to povolania, ktoré si vyžadujú schopnosť okamžitej reakcie a konanie podľa rýchlo sa meniacej situácie, často bez zabehnutých postupov. Tiež zamestnania s premenlivosťou podnetov a s okamžitou užitočnosťou** (predovšetkým zamestnania v prírode, závislé od ročného obdobia a počasia, napríklad farmárčenie, lesníctvo, starostlivosť o prírodu, zvieratá a pod.).

Mnohé z vlastností, ktoré títo ľudia majú, sú užitočné v povolaniach, ako práca v ozbrojených zložkách, hasičskom zbore, nemocnici alebo záchranej službe, kde každý deň, ba dokonca každý prípad je iný, kde sa situácia mení veľmi rýchlo a treba na ňu flexibilne (pružne) reagovať. Taktiež sú vhodné mnohé umelecké a tvorivé povolania, napr. fotografovanie, tvorba videí, práca s kamerou, herectvo, zábavný priemysel, ale tiež predaj, prípadne manuálne práce ako automechanik alebo konštruktér.

Naopak, **stereotypná práca**, ktorá znamená množstvo opakujúcich sa a únavných činností, je pre človeka s poruchou aktivity a pozornosti **nehodná**. Nevhodné sú **sedavé zamestnania** s nárokmi na **dlhé sústreďenie a zmysel pre detail**. Taktiež pri povolaniach, ktoré si vyžadujú **sólovú prácu**, môže byť takýto človek bez kontaktu s inými neuspokojený, a preto môže svojich spolupracovníkov obťažovať, ale v povolaniach, ktoré si vyžadujú interakciu z tváre do tváre, môže byť veľmi úspešný.

V nasledujúcej časti uvádzame návrhy oblastí (podľa autorov Barkley, 2010, Holland a Krucik, 2012), v ktorých by človek s poruchou aktivity a pozornosti mohol byť veľmi úspešný a spokojný. Uvádzame aj možné riziká, na ktoré je potrebné si dať pozor.

- **Armáda**

Zabezpečuje **disciplínu a štruktúru, okamžitú spätnú väzbu** a viac výhod ako akékoľvek iné zamestnanie. Táto práca vyhovuje ľuďom s ADHD, pretože **fyzické a psychické nároky** tréningu im po-

máhajú udržať telo aj myseľ stále aktívne. Majú **jasné inštrukcie, objektívne a zamerané úsilie** na dosiahnutie cieľa.

Avšak rizikom vstupu do ozbrojených zložiek by mohli byť sklony k rebelii voči autoritám, preto to nie je vhodné povolanie pre všetkých.

- **Urgentná medicína** (záchranárstvo), **práca v nemocnici** (ako lekáár alebo zdravotná sestra), **polícia, hasičský zbor**
Tieto zamestnania umožňujú **pracovať v rôznych prostrediach** a poskytujú určitý druh adrenalínových zážitkov, čo pomáha koncentrovať sa. Na to, aby v takejto práci uspeli, je potrebné využívať všetok ich výcvik, udržať pozornosť a spolupracovať s inými.

Rizikom môže byť to, že takýto druh práce má **dlhé pracovné hodiny, veľa kancelárskej práce** a potrebu **rešpektovať autority**. Pri ochotných kolegoch to však pokojne môžu zvládnuť.

- **Osobný predaj** (obchodný zástupca či predaj „od dverí k dverám“) Zahŕňa **slobodu pohybu, zmenu prostredia, flexibilný rozvrh, časté stretnutia s novými ľuďmi, nové kontakty, príležitosti na rozhovory a sociálne interakcie** a tiež **záujem o produkt**. Ľudia s ADHD radi hovoria s inými, čo môžu veľmi dobre využiť pri predaji. Pravdou je, že môžu potrebovať **pomoc s vyplňaním správ**, ale bývajú na tomto poli veľmi úspešní. Predajcovia, ktorí pracujú za províziu, sú neustále v strehu a aktívni, čo im poskytuje potrebnú flexibilitu a priestor, ale aj primerané množstvo štruktúry, ktorú potrebujú.
- **Počítačová technika, konzultanti**
Pohybujú sa v organizácii, pomáhajú iným s ich počítačovými problémami a odpovedajú na ich požiadavky, prípadne na požiadavky zákazníkov, ktorí žiadajú o pomoc mailom alebo telefonicky. Sú nútení **tvorivo a flexibilne riešiť problémy**.

Nedostatkom môže byť **dlhšia práca za stolom, resp. počítačom**.

- **Potravinársky priemysel**
Kulinárske umenie je **tvorivá práca**, relatívne málo ovplyvnená poruchou aktivity a pozornosti. Varenie si **vyžaduje sústredenú na úlohu** a okamžitými krokmi človek prichádza ku konečnému produktu. **Nevyžaduje si zdĺhavé plánovanie a veľa pracovnej pa-**

mäte. Neobyklý alebo pružný pracovný čas a občasné povzbudenie sú dostatočné na udržanie pozornosti.

Nedostatkom môže byť po určitej dobe **rutina práce.**

- **Fotografia, kamera**

Sú schopní zvládať **každodenné zmeny pracovného prostredia, tém,** ktoré musia pokryť, a časté príležitosti na **kontakt s rôznymi ľuďmi.** To všetko vyhovuje krátkodobej schopnosti koncentrácie pozornosti, nízkemu prahu „nudy“ a problémom s trvalým zameraním na prácu počas dlhých hodín alebo dní. Dôležitým aspektom je **kreativita** (tvorivosť).

- **Vlastné podnikanie**

Poskytuje **pružný pracovný čas,** človek je sám sebe pánom. Pracovné podmienky sa môžu meniť zo dňa na deň, čo vyhovuje nepokoju mnohých ľudí s poruchou aktivity a pozornosti. Podnikatelia ale musia byť rozhodní, samostatní, organizovaní a musia plánovať, čo sú pre nich rizikové oblasti. Ak však majú vlastné podnikanie, bývajú mu hlboko oddaní, nadšení, a preto sa im darí.

- **Práca v zábavnom priemysle** (tvorcovia, scenáristi, grafickí umelci, tanečníci, hudobníci, herci a pod.)

Vyžaduje si **veľa energie, vízie, tvorivosť, snivosť.** To môže byť vyčerpávajúce pre väčšinu ľudí, nie však pre ľudí s ADHD, ktorí energiou často prekypujú, potrebujú málo spánku, sú aktívni a činorodí.

- **Konštrukčný priemysel** (stavebné, murárske, maliarske práce, práca s drevom, kovmi a pod.)

Udržiava ľudí zaneprázdnených a ťažko pracujúcich. Táto práca sa tiež často mení, napriek tomu však poskytuje jasné inštrukcie. Nie je čas nudiť sa, pretože keď je jedna úloha hotová, prichádza jej ďalšia časť. Ak človek dokáže vychádzať s autoritou, môže byť v tejto práci úspešný. **Problematické** môže byť **vysoké pracovné nasadenie na dlhšiu dobu.**

- **Práca ako mechanik** (autá, motocykle, lode, inštalatárske práce a pod.)

Je to **fyzická práca,** ktorá si vyžaduje **kritické myslenie** a často aj **osobný kontakt s klientom.** Každý prípad môže byť odlišný, je potrebné **flexibilné myslenie, tvorivosť a riešenie problémov.**

4.2 Na čo všetko máme brať ohľad pri výbere strednej školy a profesionálnom rozhodovaní sa žiaka s poruchami správania?

Ako sme spomínali, poruchy správania sú rôznorodé – tak v intenzite, ako i v prejavoch. Môžu sa spájať s poruchami učenia, poruchami osobnosti, niekedy až kriminalitou. Pre túto rôznorodosť prejavov je zložité zamerať sa na jedno konkrétne povolanie a vybrať si ho na celý život.

Voľba strednej školy a budúceho povolania by mala byť teda vhodnou kombináciou možností vášho dieťaťa, jeho záujmov, ale aj požiadaviek sveta práce, možností uplatniť sa na trhu práce. Rozmenené na drobné to znamená **posúdiť obsah práce** (aké požiadavky kladie práca na človeka), **získať informácie o potrebnom vzdelaní** (na akej strednej škole sa dá najlepšie pripraviť na toto povolanie, čo ako žiak musím splňať pri prijímaní na strednú školu) a súčasne **zladit' záujmy, rozumové schopnosti, osobnostné vlastnosti, zdravotný stav** (teda moje silné a slabé stránky). Ideálom je, ak pri výbere povolania dokážeme zladit' potreby trhu práce, motiváciu dieťaťa a jeho schopnosti, čo sa prejaví jeho následnou spokojnosťou v práci.

Ak sa v tom všetkom neviete zorientovať, potrebujete pomôcť, lebo vám niečo nie je jasné, môžete sa obrátiť na odborníkov (výchovných poradcov, psychológov v CPPPaP, špeciálnych pedagógov v ČŠPP), ktorí pomocou testových metód pomôžu k prehľbeniu sebazpoznania žiaka, poskytnú informácie o súčasných študijných a učebných odboroch, základných požiadavkách, ktoré musí žiak splňať, ako aj o podmienkach štúdia na vybranej škole a pomôžu žiakom vytvárať krátkodobé a dlhodobejšie plány, ktoré sú zdrojom motivácie. Ako rodičia získate bližšie informácie o svojom dieťati, pracovných činnostiach, ktoré sú pre vaše dieťa vhodné, aké vzdelanie k nim vedie a aká je potom pravdepodobnosť uplatniť sa na trhu práce.

O svete práce a rôznych pracovných pozíciách, ktoré na Slovensku existujú, sa dozviete na webových stránkach – internetový sprievodca trhom práce www.istp.sk, kde si vyhľadáte kartotéku zamestnaní a pracovný kompas (bude k dispozícii) alebo integrovaný systém typových pozícií www.istp.cz. Zábavné obrázky a jasne formulované informácie nájdete na www.pozicie.sk. Zoznamy škôl v SR ponúka stránka www.uips.sk, kde nájdete kontaktné adresy a publikáciu „Ako na strednú školu“ a ďalšie.

Na zúženie výberu vhodnej strednej školy a povolania je dobré zorientovať sa v štyroch základných oblastiach a vybrať si, ktorá z nich je mi najviac blízka, v ktorej si viem seba predstaviť.

Takýmito oblasťami sú:

- *Smerovanie k veciam*, kde si môžeme ďalej vyberať z konkrétnejších zameraní, napr.:
 - **obsluha strojov;**
 - **oprava strojov;**
 - **meranie, skúšanie, testovanie;**
 - **vymýšľanie, navrhovanie, konštruovanie;**
 - **posudzovanie, ohodnocovanie.**
- *Smerovanie k ľuďom*, tu môžeme zaradiť:
 - **výchova a vzdelávanie;**
 - **starostlivosť, ošetrovanie, liečenie;**
 - **obsluha zákazníkov;**
 - **poradenstvo;**
 - **vyjednávanie, zastupovanie záujmov;**
 - **riadenie, plánovanie, organizovanie;**
 - **zaisťovanie bezpečnosti a poriadku, ochrana.**
- *Smerovanie k prírode*, v užšom ponímaní sem patria napr.:
 - **pestovanie;**
 - **chov;**
 - **ochrana prírody.**
- *Smerovanie k informáciám*, napr.:
 - **evidencia, dokumentácia, správa;**
 - **rozbory, analýzy, návrhy;**
 - **softvéry;**
 - **redakčná práca, publicistika.**

Pod týmito oblasťami si môžete ďalej predstaviť konkrétne povolania, z ktorých si vaše dieťa na základe svojho záujmu, rozumových, zdravotných a charakterových predpokladov môže vyberať. Pri výbere profesie je však dôležité posudzovať každého individuálne, s ohľadom na jeho silné a slabé stránky. Pri poruchách správania je to opäť široké spektrum. Odborníci sa zhodujú na niektorých spoločných pozitívnych charakteristikách a oslabeniach, s ktorými sa môžeme stretnúť pri tomto type porúch a ktoré môžu mať vplyv na výber povolania.

Medzi **silné stránky** vášho dieťaťa patria: záujem o nové podnety, zážitky, zvedavosť, skúšanie nových vecí, tvorivosť, zručnosť, vodcovstvo, manažérske schopnosti, vnímavosť, schopnosť odhadnúť druhého človeka, fyzická zdatnosť, pružnosť, ochota riskovať.

Slabými stránkami, ktoré je tiež potrebné zohľadniť, sú napr.: znížená sebakontrola emócií, správania, nižšia zodpovednosť za svoje správanie, vyššia impulzivita (neschopnosť odložiť svoje uspokojenie), často pocity nadradenosti, panovačnosť (spája sa s agresivitou ako spôsobom vlastnej obrany) alebo negatívne sebahodnotenie a pocity menejcennosti, väčšia zameranosť na seba, sebeckosť, nižšia vôľa, náladovosť, pohodlnosť, povrchnosť, oslabená pozornosť a pamäť, riskantné správanie (vyhľadávanie nebezpečných vzrušujúcich situácií), znížená schopnosť plánovania...

Na základe vyššie spomínaných silných a slabých stránok sú ako menej vhodné typy povolání pre vaše dieťa tie, ktoré si vyžadujú stereotyp, monotónnu prácu (napr. práca na úrade, ekonóm, pásová výroba a i.), pretože vaše dieťa má rado zmenu a plánovanie, pretože má oslabené exekutívne (rozhodovacie) funkcie a má ťažkosti si veci zorganizovať. Prípadne povolania, ktoré si vyžadujú vysokú mieru zodpovednosti, presnosti, sústredenia (napr. zameriavač, hodinár, laborant, vodič a. i.). Pre ťažkosti vcítiť sa do druhých je pre vaše dieťa menej vhodné povolanie, v ktorom je to dôležité, napr. opatrovateľ detí, ošetrovateľ, sociálny pracovník a podobne.

Vhodnejšími povolaniami sú tie, v ktorých sa môže uplatniť záujem vášho dieťaťa o stále nové podnety, riskantné situácie, tvorivosť, nekonvenčnosť. Teda tie, v ktorých nerobí dookola stále len tú istú činnosť, ale môže pričádzať s novými nápadmi. Prípadne tie, v ktorých môže predviesť svoje

manuálne zručnosti či telesnú kondíciu, v ktorých sa veľa cestuje, zažíva vzrušenie, dobrodružstvo.

Príkladmi vhodnejších povolání pre vaše dieťa sú napr. manuálne, fyzické alebo tvorivé povolania – stolár, kuchár, maliar, murár, návrhár, umelec, cestovateľ – reportér a pod.

4.3 Najčastejšie chyby pri profesionálnom rozhodovaní sa

- **Precenenie schopností žiaka jeho rodičmi a z toho vyplývajúce nevhodné ovplyvňovanie.**

Miškovi, žiakovi s poruchami správania na základnej škole, rodičia vybrali strednú školu s maturitou bez ohľadu na to, že jeho rozumové schopnosti boli nízke. Chceli, aby mal maturitu, aby sa lepšie zamestnal. Skončilo sa to tak, že strednú školu nedokončil, zo školy ho vylúčili pre už neakceptovateľné poruchy správania.

- **Nedostatok profesionálnych informácií žiakov a ich rodičov.**

Až počas štúdia si rodičia uvedomili, že Erik bude maturovať z predmetu, kde sa vyžaduje výstup v kreslení, náčrtoch. Erik nerád kreslí. Myslel si, že všetko sa bude robiť len cez počítač. V druhom ročníku, keď mal z daného predmetu nedostatočnú, volili radšej iný odbor štúdia.

- **Žiaci sa pre povolanie rozhodujú len na základe jednostranných informácií a nie komplexných poznatkov o sebe a povolání.**

Janke sa páčila práca zdravotnej sestry, páčilo sa jej oblečenie, že pichá injekcie, chodí s lekármi pri vizitách (keď bola malá, strávila čas v nemocnici). Neuvedomila si, že toto zamestnanie si vyžaduje aj prácu, ktorá nie je príjemná (práca s močom, stolicou, umývanie, preväzy). V druhom ročníku musela prestúpiť na inú školu, kde nastúpila do prvého ročníka.

- **Neznalosť alebo podceňovanie kontraindikácií. Nedostatok informácií o tom, aké profesie môžu byť žiakovi odporúčané v súvislosti so znevýhodnením, ktoré má.**

Ferko má okrem poruchy aktivity a pozornosti aj epilepsiu, ktorá bola v posledných rokoch základnej školy stabilizovaná, tak rodičia nepovažovali tento problém za vážny pri výbere strednej školy. Ferko sa svoju hyperaktivitu a nepozornosť naučil dobre regulovať, bavili ho počítače, chcel byť dizajnérom. Vybral si školu s týmto zameraním, ale počas štúdia sa jeho epilepsia zhoršila v dôsledku citlivosti na rôzne zrakové stimuly vyvolané počítačom, a tak musel svoj študijný odbor zmeniť.

4.4 Otázky vynárajúce sa pri zmene školy

Milí rodičia, žiaci. Možno už máte jasnejšiu predstavu o výbere strednej školy, ale určite sa vynárajú ďalšie, nie menej dôležité otázky a fakty, ktoré je nutné minimálne poznať, resp. zvážiť. Ako ďaleko je vybraná škola? Koľko nás bude stáť? Ako zvládneme cestovanie, internát? Je škola pripravená na moje dieťa? Bude sa mu tam páčiť? Tu vám ponúkame možné odpovede na pár otázok.

- **Škola, ktorú sme si vybrali, je ďaleko od nášho bydliska.**

Predtým, ako zavrhnete školu, ktorá je ďalej od miesta vášho bydliska, ale ponúka taký odbor, na ktorý chce vaše dieťa ísť, pokúste sa vyhľadať kontakt na riaditeľa alebo zástupcu školy a opýtať sa, aké možnosti ponúkajú. Opýtanie nestojí nič a získať môžete veľa – informácie, dobrý pocit. Ešte lepším spôsobom získania informácií je priamy kontakt. Skúste zistiť, kedy má škola deň otvorených dverí a navštívte ju. Nemusí to byť práve v roku podania prihlášky, skúste rok vopred.

- **Ako vyriešime cestovanie?**

Ak nemáte auto alebo čas, aby ste dieťa vozili do a zo školy, zostáva mu cestovanie hromadnou či medzimestskou dopravou alebo pobyt na internáte. Alternatívnym riešením je dohoda viacerých rodičov, kto a za akých podmienok bude voziť viac detí do školy.

- **Ako zvládne cestovať sám, ako sa pobalí, keď si zabúda, stráca pomôcky do školy? Nestratí doklady, peňaženku, batoh? Ako zvládne internát, veď všetko robím zaňho?**

Adolescencia (dospievanie) je, okrem iného, aj obdobie blížiacej sa zodpovednosti. Určite sa o tom s vašim dieťaťom porozprávajte. Už teraz mu dávajte zodpovednejšie úlohy týkajúce sa financií, vybavovania, cestovania. Aj keď máte obavy, dajte mu šancu, ak túži ísť na takú strednú školu, ktorá si vyžaduje cestovanie, pobyt na internáte. Keď to bude robiť z vlastného presvedčenia, často nás prekvapí, čo sa v ňom skrýva a aké dokáže byť samostatné a zodpovedné, ak samo chce.

Je iné, ak obavy má dieťa, vtedy potrebuje veľkú podporu z vašej strany. V začiatkoch môžete cestovať spolu. Pri ubytovaní sa dohodnite so školou, s kým bude na izbe, aby vedelo dopredu, koho bude mať spolubývajúceho. Zoznámte ho s osobou, na ktorú sa bude môcť obrátiť v prípade vznikajúceho problému (školský špeciálny pedagóg, psychológ, výchovný poradca). Nové situácie mu pomáhajte v začiatkoch riešiť spoločne. Aj vy sami budete pokojnejší.

O svojom synovi som si myslela, že je nezrelý a nesamostatný. Ak som mu nedala desiatu do tašky, tak ju nechal doma, školskú tašku som kontrolovala až do deviateho ročníka. Ivan si vybral strednú školu, ktorá bola ďaleko, čiže vedel o tom, že ho čaká internát. Oboznámila som ho so všetkými vecami, ktoré teraz nerobí a bude ich musieť robiť sám. Bol si toho vedomý, ale aj tak tam chcel ísť. Myslela som si, že bezo mňa to nezvládne. Párkrát sa mu stalo, že si niečo zabudol, že zaspal v autobuse a previezol sa ďalej, ale všetko sa postupne učil. Teraz študuje na vysokej škole.

- **Existuje nejaká finančná pomoc?**

Náklady na cestovanie, stravu, ubytovanie a pomôcky sú zvýšené finančné nároky na rodinný rozpočet, ktoré si niektoré rodiny nemôžu dovoliť. Dieťa preto zapisú na najbližšiu vhodnú strednú školu, a to aj napriek tomu, že nekorešponduje s jeho záujmami a možnosťami. Často aj za cenu, že sa dieťa ako absolvent (po skončení) takejto školy neuplatní, alebo uplatní len ťažko. Tu je vhodné vedieť, že vášmu dieťaťu môže štát poskytnúť za určitých podmienok štipendium. Pri kúpe

pomôcok vám môže pomôcť školský bazár, informujte sa v škole, prípadne na webovej stránke školy.

V zmysle ustanovení školského zákona (§ 149 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní, školský zákon, a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov):

Štipendium možno poskytnúť žiakovi, ktorý je žiakom denného štúdia strednej školy, odborného učilišťa alebo praktickej školy, ak sa spoločne posudzuje s osobami,

- a) ktorým sa poskytuje dávka v hmotnej núdzi a príspevky k dávke v hmotnej núdzi podľa osobitného predpisu (§ 10 až 14 zákona č. 599/2003 Z. z. v znení neskorších predpisov) alebo*
- b) u ktorých jedna dvanástina príjmu (§ 4 ods. 1 a 2 zákona č. 601/2003 Z. z. v znení neskorších predpisov) za kalendárny rok predchádzajúci kalendárnemu roku, v ktorom sa žiada o štipendium, je najviac vo výške životného minima podľa osobitného predpisu (§ 2 a 5 zákona č. 601/2003 Z. z. v znení neskorších predpisov).*

Štipendium sa poskytuje žiakovi mesačne vo výške:

- a) 50 % sumy životného minima pri priemernom prospechu žiaka do 2,0 vrátane,*
- b) 35 % sumy životného minima pri priemernom prospechu žiaka horšom ako 2,0 do 2,5 vrátane,*
- c) 25 % sumy životného minima pri priemernom prospechu žiaka horšom ako 2,5 do 3,5 vrátane.*

Životné minimum je určené ustanovením § 2 písm. c) zákona č. 601/2003 Z. z. o životnom minime a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

• Je škola pripravená na vzdelávanie žiakov s vývinovými poruchami aktivity a pozornosti, poruchami správania?

Určite si ešte pred podaním prihlášky na strednú školu preštudujte dôkladne nielen profil absolventa daného odboru, ktorý ste si vybrali (na čo škola vaše dieťa pripraví), ale aj celý školský vzdelávací pro-

gram. Školský vzdelávací program strednej školy je základným dokumentom školy, do ktorého môžete nahliadnuť a zistiť mnohé podrobnosti o škole. Akými metódami učia učitelia, aké majú materiálne-technické a priestorové zabezpečenie, učiteľský zbor, ako sa pristupuje k žiakom so znevýhodnením a pod. Dôležité časti sú aj charakteristika a filozofia školy a zabezpečenie praxí, príp. tiež spolupráca s podnikmi, kde sa vykonáva prax. Aj tu môžete nájsť niečo, na čo budete musieť vaše dieťa pripraviť.

Názory rodičov, ktorých deti už danú školu navštevujú, prípadne detí, ktoré danú školu navštevujú, resp. absolventov školy, vám môžu poskytnúť tiež viacero podnetov na zváženie, radu, či ju vybrať tiež pre svoje dieťa. V súčasnosti nájdete na internete rôzne diskusné fóra, na ktorých rodičia píšu svoje skúsenosti. Môžete sa tam naozaj veľa dozvedieť. Treba však byť veľmi opatrný, najmä v anonymných diskusiách, kde nevíete, kto a s akým úmyslom to písal. Ideálne je osobné stretnutie s vedením školy, s výchovným poradcom, školským psychológom, ak je v škole zamestnaný.

5. Príbehy a vzory

Chlapec s ADHD

Narodil som sa ako prvé vytúžené dieťa, mierne pridusený pupočnou šnúrou, bez potrebnej resuscitácie s AS 10/10/10. Od počiatku som málo spával, rýchlo som začal chodiť a aj rozprávať. Moja mama si pri mne neoddychla, bol som veľmi „živé“ a zvedavé dieťa. Do materskej školy som chodil rád, ale veľký problém som mal so spánkom. A tým sa to začalo, vyrušoval som ostatné deti, upozorňoval na seba krikom. Skončilo sa to tak, že mame odporučili učiteľky návštevu psychológa, po ktorej som sa nezmenil, ale nemusel som spať, mohol som sa cez spánok hrať, a tak sa to na čas upokojilo. V prvom ročníku ZŠ nastal problém s pokojným sedením v lavici, zaznačovaním si úloh, vykrikovaním. Znova som bol u psychologičky, ktorá robila testy so záverom intelekt v hornom pásme priemeru a odporučila neurológa, kde mi po-

tvrdili ADHD. Rodičom navrhli rôzne alternatívy liečby, ale nakoniec sa to skončilo len tzv. sedeniami u psychológa, ktoré som neskôr využíval aj na strednej škole. V základnej škole sa veľa nezmenilo. Učiteľka, aj napriek tomu, že jej boli poskytnuté závery odborníkov, svoj prístup nezmenila. V škole som mal čoraz viac problémov so správaním, stával som sa opozičným, upútal som na seba pozornosť nevhodným správaním, pričom doma, aspoň mama vraví, problém nebol. Výhodu som mal v tom, že som sa doma nemusel učiť, veľa som si zapamätal z hodiny, aj keď som mal poznámky typu „vyrušuje, nedáva pozor, nepíše poznámky“. Našťastie ma moja mama nikdy za to nezabila, dohovárala mi, aby som bol dobrý, ale akoby chápala, že to nerobím naschvál, dôverovala mi. Takto sa to so mnou ťahalo celú základnú i strednú školu, aj keď to na strednej bolo miernejšie. Občas som bol impulzívny a povedal som pedagógom, čo som nemal, a to sa mi odplatilo na známkach. Čo som mal rád, to som sa učil, a čo mi nešlo, to som len tak prechádzal. Keď som vo štvrtom ročníku gymnázia povedal, že chcem ísť na medicínu, skoro všetci v škole sa mi vysmiali, že to nezvládnem. Doma som mal podporu a dôverovali mi. Zmaturoval som z jazykov na dvojky a z biológie a matematiky na jednotky. Prijímačky som urobil, pár skúšok som opakoval, kým som si našiel správny štýl učenia, lebo na gymnázium som sa toho veľa neučil. Najťažšie bolo naučiť sa organizovať si čas, plánovať. Momentálne pracujem na záchrannej službe, práca je zaujímavá, nie je monotónna, striedavé služby mi vyhovujú a mám syna, ktorý sa mi podobá, takže taktiež začíname navštevovať psychológa. Dúfam, že bude mať v škole viac úspechov ako ja. Ale možno práve to prekonávanie prekážok a dôvera v domácom prostredí, ktorá mi bola poskytovaná, mi umožnila byť práve tu, kde som.

(v súčasnosti pracuje ako lekár záchrannej služby)

Dievča s poruchou správania

Volám sa Klaudia. Narodila som sa do fajn rodiny, čo som si myslela, kým som bola malá. Mama mi hovorila, že sa na mňa veľmi tešili aj s mojim otcom, aj keď som ju pri pôrode poriadne potrápila. No tiež mi povedala, že keď ma prvýkrát videla, na všetko zabudla a tešila sa, že ma má. Tak to išlo niekoľko rokov, až do chvíle, keď sa niečo veľmi poka-

zilo. Otec začal piť, naši sa stále hádali, mama bola vždy nešťastná, prestala sa smiať. A otec odišiel. To sa mi vôbec nepáčilo, tak som to dávala patrične najavo. Nepočúvala som nikoho, v škôlke som robila samé problémy, mama sa za mňa hanbila. Až som napokon zo škôlky musela odísť a bola som doma s babkou.

Do školy som sa netešila, už som vedela dopredu, že deti sa mi budú smiať, učitelia na mňa budú kričať. Už v prvej triede ma zaškatuľkovali ako problémovú žiačku. Nikto ma nechcel počúvať, nikto nechápal, že som nešťastná. Nešli mi písienka, ťažko som čítala, číslice som nemala rada, nemala som žiadne kamarátky.

Onedlho si mama našla „náhradného otca“, ktorý sa nastahoval ku nám a zanedlho sa vzali. Narodil sa mi nevlastný brat, ktorému sa mama venovala a na mňa nemala čas. Môj vlastný otec sa odsťahoval do Čiech, nič som o ňom nevedela.

Tak som postupne prešla štyri ročníky prvého stupňa, ktorý som ako-tak za pomoci učiteliek zvládla. Na druhom stupni sa moje problémy stupňovali. Začala som chodiť poza školu, utekala som z domu. Dostávala som zlé známky zo správania, prepádávala som. Moje útočisko bola moja partia, kde ma brali takú, aká som. Bolo mi tam fajn. Začala som fajčiť, piť, neboli mi cudzie ani drogy. Mama na mňa len kričala, nechcela o mne ani počuť, nevlastný otec ma vyhadzoval z bytu. Tak som utekala, kde prišlo. Aby som sa nejako pretíkla, začala som kradnúť v obchode, brala peniaze aj doma.

V škole učitelia nemali na mňa jedno pekné slovo. Jediný, na koho som sa mohla obrátiť s prosbou o pomoc, bola výchovná poradkyňa v škole. Tá sa rozprávala s mamou, zariadila mi doučovanie, snažila sa, aby mi bolo trochu lepšie. Ale už som to asi nechcela, život bez akýchkoľvek záväzkov mi vyhovoval viac.

Až raz som sa porezala tak, že ma hneď museli zobrať na psychiatriu a potom som musela ísť na liečenie. Mama, na sústavné dohovárание výchovnej (poradkyne), sa začala snažiť a chcela mi pomôcť. Postupne a veľmi pomaly mi dochádzalo, že ak budem takto pokračovať ďalej, naozaj nemám pred sebou žiadnu budúcnosť. S „výchovnou“ som sa mohla o všetkom porozprávať, pomohla mi vybrať strednú školu, čo

s mojím prospechom nebolo jednoduché. Vybrali sme odbor čašníčka, kde som po troch rokoch skončila s výučným listom. Našla som si priateľa, ktorý ma podporoval a dával na mňa pozor. Čo bolo však pre mňa veľmi dôležité, bola podpora mojej výchovnej poradkyne a potom aj mamy. Nechcela som ich sklamať, tak som sa snažila, ako sa len dalo. Škola sa mi páčila, hlavne prax, vždy som zažívala iné situácie, nikdy nebola nuda. Chcela som sa naučiť variť výbornú kávu a tak som si urobila certifikát barmana.

S mojím priateľom som stále, je pre mňa veľkou oporou. Mama sa rozviedla, venuje sa len mne a môjmu bratovi, na ktorého po rokoch nedám dopustiť. Ja som jeho veľká sestra a on je môj malý brat. Ak sa náhodou stretnem s mojou „výchovnou“, už len chvalabohu spomíname na minulosť. Vždy mi povie, aká je na mňa hrdá za to, čo som dokázala.

A moje plány do budúcnosti? Chceme ísť s priateľom skúsiť šťastie do zahraničia, keď sa tam uchyťíme, chcem tam mať aj svoju mamu a brata. Už pozerám na svet s optimizmom, pretože som prišla na to, že naozaj len na mne záleží, aký si ho urobím.

(v súčasnosti pracuje ako čašníčka)

Na záver

Milí rodičia, žiaci,

dozvedeli ste sa o základných informáciách týkajúcich sa vývinovej poruchy aktivity, pozornosti, poruchách správania a ich vplyve pri výbere strednej školy, profesionálnom rozhodovaní. Dúfame, že táto príručka vám aspoň trošku rozjasnila ťažkú cestu rozhodovania.

Ešte na záver vám pripomenieme, že voľba ďalšieho profesionálneho rozhodovania sa uskutočňuje v období dospievania, ktoré je samo o sebe vývinovo náročné pre každého, dieťa i rodiča. Preto pri tejto ceste rozhodovania potrebujú vaše deti pomôcť. Buďte im dobrí sprievodcovia, rešpektujte aj ich názory, ich motivácie a vhodne ich usmerňujte.

Aj keď ste si prečítali, že daná profesia nie je vhodná pre vaše dieťa, ale práve po nej ono túži, má k nej vnútornú motiváciu, vidí sa v nej, nebojte sa po nej siahnuť a dovoľte mu to vyskúšať. Vnútorná motivácia je tou najväčšou pohnútkou k zmene.

Nezabúdajte, že každý človek je jedinečný, a tak to platí aj v prípade vášho dieťaťa. Rovnaká diagnóza neznamena rovnaké prejavy. Pozerajte sa na vaše dieťa ako na jedinečnú osobnosť so svojimi špecifikami a osobitými potrebami. Dôverujte svojmu dieťaťu a dajte mu šancu v tom, po čom túži, nebojte sa prenechať časť zodpovednosti aj na ňom. Táto voľba profesionálneho rozhodovania je kľúčová pre uplatnenie sa v pracovnej a sociálnej sfére, významne sa tak podieľa na kvalite ďalšieho života vašich detí.

Odporúčané zdroje, odkazy, použitá literatúra

Pomôckou pri výbere vhodnej strednej školy by mohli byť informácie na stránkach školských výpočtových stredísk, kde nájdete aktuálny zoznam SŠ a odborov v danom školskom roku, kritériá prijímacích skúšok, naplnenosť škôl a možnosti štúdia. Zoznam webových stránok školských výpočtových stredísk:

www.svsba.sk;
www.svspn.sk;
www.svsbb.sk;
www.svsmi.sk;
www.svslm.sk.

Ďalšie zdroje informácií:

<http://www.povolania.eu>
<http://www.istp.sk>
www.istp.cz
www.uips.sk
www.minedu.sk
www.statpedu.sk

BARKLEY, R.: ADHD at Work: Match Your Employment to Your Skills. Consider these ADD-friendly careers, so you can make use of your unique ADD/ADHD gifts and talents at work. 2010. [online 12. 1. 2014] Dostupné na: <<http://www.additudemag.com/adhd/article/8656.html>>.

HOLLAND, K. – KRUCIK, G.: 10 Best Jobs For Adults With ADHD/ADD. 2012. [online 10. 1. 2014] Dostupné na: <<http://www.healthline.com/health-slideshow/10-best-jobs-for-adhd>>.

American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th ed. Text-revised. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

Medzinárodná štatistická klasifikácia chorôb a príbuzných zdravotných problémov (MKCH-10). SZO, Ženeva, 1989.

Žiak s poruchami správania v základnej a strednej škole. Metodicko-informatívny materiál schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 10. apríla 2013 pod číslom 2013-3982/16490:4-914 s účinnosťou od 1. septembra 2013.

Vzdelávací program pre žiakov s poruchou aktivity a pozornosti ISCED 1, 2, ako súčasť štátneho vzdelávacieho programu. Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky pod číslom CD-2008-18550/39582-1:914 dňa 26. mája 2009.

Vzdelávací program pre žiakov s poruchami správania ISCED 1, 2, 3 ako súčasť štátneho vzdelávacieho programu. Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky pod číslom CD-2008-18550/39582-1:914 dňa 26. mája 2009.

Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

DRTÍLKOVÁ, I. 2007. *Hyperaktívni dítě*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-447-8.

DRTÍLKOVÁ, I. 2007. *Hyperkinetická porucha*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-419-5.

GOETZ, M., ULÍKOVÁ, P. 2009. *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

GULLACH, E. 2011. *Zbierka metód, techník a aktivít na podporu aktívneho učenia sa*. Bratislava: MPC, 2011. ISBN 978-80-8052-394-7.

HUČÍKOVÁ, A., HUČÍK J. 2011. *Deti, trochu iné, v školskej edukácii*. Liptovský Ján: PROHU, s. r. o., 2011. ISBN 978-80-89535-01-9.

JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H., ZÖRKLEROVÁ, R. 2004. *Metódy práce s deťmi s LMD predovšetkým pre učiteľov a vychovávateľov*. Praha: Nakladatelství D + H, 2004.

JENETT, W. 2013. *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0158-6.

KUNCOVÁ, P. 2005. *KUPOZ: Program pre rozvoj pozornosti u detí s ľahkou mozgovou dysfunkciou*. Praha: MTT, 2005.

MICHALOVÁ, Z. 2007. *Sonda do problematiky specifických poruch chování*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2007. ISBN 80-7311-075-X.

RIEFOVÁ, S. F. 1999. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Praha: Portál, s. r. o., 1999. ISBN 80-7178-287-4.

TRAIN, A. 2001. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-503-2.

ZELINKOVÁ, O. 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-544-X.

ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D., ZÖRKLEROVÁ, R. 2004. *Máte nesústředěné nepokojné dieťa? Metódy práce s deťmi s LMD predovšetkým pre rodičov a vychovávateľov*. Praha: Nakladatelství D + H, 2004.

ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D., 2008. *Relaxace nejen pro děti s ADHD*. Praha: Nakladatelství D + H, 2008.

