

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Petra Chuchvalcová

**Edukace dětí staršího školního věku s ADHD
rodiči s totožnou diagnózou či projevy**

Bakalářská práce

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Edukace dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožnou diagnózou či projevy“ vypracovala sama pod odborným vedením svého vedoucího bakalářské práce. Dále prohlašuji, že všechny uvedené zdroje jsou zahrnuty v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 18.4.2024

.....
Petra Chuchvalcová

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu práce doc. PhDr. Tomáši Čechovi, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce, podnětné připomínky a cenné rady. Také bych ráda poděkovala za trpělivost svým dětem, kolegyním a celému mému pracovnímu týmu. V neposlední řadě děkuji za ochotu participantkám, které mi poskytly cenná data k empirické části této bakalářské práce.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Petra Chuchvalcová
Katedra nebo ústav:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Tomáš Čech, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Edukace dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožnou diagnózou či projevy
Název v angličtině:	Education of children of older school age with ADHD parents with the same diagnosis or symptoms.
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá edukací dětí staršího školního věku s ADHD, o které pečují rodiče s totožnou diagnózou či projevy. V teoretické části se věnuji vymezení pojmu ADHD a jeho projevy, možné příčiny a důsledky jak u dětí, tak i dospělých, specifika edukace a možné přístupy k jedincům s ADHD. Výzkumná část je realizována formou polostrukturovaného rozhovoru s rodiči dětí s ADHD, analýzou odpovědí a poté vymezují specifika jejich edukace.
Klíčová slova:	ADHD, děti staršího školního věku, dospělí s ADHD, výchova, vzdělávání, kvalitativní výzkum
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis deals with the education of children of older school age with ADHD, who are cared for by parents with the same diagnosis or symptoms. In the theoretical part, I focus on defining the concept of ADHD and its manifestations, possible causes and consequences for both children and adults, the specifics of education and possible approaches to individuals with ADHD. The research part is implemented in the form of a semi-structured interview with parents of children with ADHD, analysis of the answers and then I define the specifics of their education.
Klíčová slova v angličtině:	ADHD, children of older school age, adults with ADHD, upbringing, education, qualitative research,
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Seznam obrázků Příloha 2: Otázky k rozhovoru Příloha 3: Přepisy rozhovorů
Rozsah práce:	61
Jazyk práce:	Český jazyk

Obsah

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Syndrom ADHD.....	9
1.1. Terminologické vymezení.....	9
1.1.1 ADHD vs. Hyperkinetický syndrom	10
1.1.2 Specifické vývojové poruchy učení.....	11
1.2 Etiologie ADHD.....	13
1.3 Klinický obraz ADHD	14
1.3.1 Poruchy pozornosti.....	14
1.3.2 Hyperaktivita a impulzivita	15
1.3.3 Variabilita projevů ADHD	16
1.3.3.1 Specifika projevů ADHD staršího školního věku.....	16
1.3.3.2 Specifika projevů ADHD v dospělosti	17
1.4. Komorbidní poruchy s ADHD.....	18
2. Vývojová specifika dítěte staršího školního věku	20
2.1 Vymezení staršího školního věku	20
2.2 Psychický vývoj dítěte staršího školního věku	21
2.3 Kognitivní vývoj dítěte staršího školního věku	22
2.4 Emoční a sociální vývoj dítěte staršího věku	22
3. Specifika edukace dětí s ADHD.....	24
3.1 Legislativa a možnosti vzdělávání	24
3.2 Vzdělávací aspekty žáka 2. stupně ZŠ s ADHD	25
3.3 Výchovné zásady pro práci s dětmi s ADHD	27
3.4 Rodičovství a ADHD.....	28
II. EMPIRICKÁ ČÁST	30
4. Metodologie výzkumného šetření.....	30

4.1	Cíl výzkumného šetření.....	30
4.2	Teoretická východiska.....	31
4.3	Výzkumné otázky	31
4.4	Charakteristika výzkumného souboru	31
4.5	Etika výzkumu	32
4.6	Výzkumná metoda	32
4.7	Metoda sběru a analýzy dat.....	32
5	Průběh výzkumného šetření	33
5.1	Pilotáž	33
5.2	Předvýzkum	34
5.3	Sběr dat.....	34
5.4	Analýza dat.....	36
6.	Interpretace dat	37
6.1	Uvědomění si vlastních překážek	38
6.1.1	Pochopení projevů ADHD.....	38
6.1.2	Negativní stránka diagnózy.....	39
6.2	Pochopení dítěte rodičem	40
6.2.1	Výchova nerespektující potřeby	40
6.2.2	Pomáhající diagnóza k výchově.....	41
6.3	Upřednostňování demokratické výchovy	42
6.3.1	Důležitost otevřené komunikace.....	43
6.3.2	Problém se stanovením/dodržováním hranic	44
6.4	Angažovanost matky v edukaci	45
6.4.1	Pomoc z mnoha stran	46
6.4.2	Sjednocený přístup v rodině	47
6.5	Benevolentnost ke školním výsledkům	48
6.5.1	Problém s kontrolou školních povinností	49

6.5.2 Učitel determinující školní úspěch	50
6.6 Cesta k úspěchu.....	50
6.6.1 Nenaplněné potřeby v dětství.....	51
6.6.2 Osvojení kompenzačních mechanismů	52
7. Diskuse.....	53
8. Závěr.....	57
Seznam zdrojů.....	58
Příloha 1.....	62
Příloha 2.....	65
Příloha 3.....	67

Úvod

Bakalářská práce s názvem *Edukace dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožnou diagnózou či projevy* má za cíl vymežit specifika výchovy a vzdělávání dětí staršího školního věku s ADHD rodiči, kteří mají totožný syndrom či mají jeho projevy. Toto téma jsem si vybrala proto, že je mi velmi blízké a ráda bych poukázala na to, jak může být pro rodiče mnohdy těžké vychovávat své děti a pomáhat jim ve vzdělávání, i když sami mají stejné projevy jako jejich děti. Starší školní věk je velkým skokem nejen ve výchově, ale i ve vzdělávání, protože dítě v té době vstupuje do puberty a mnohdy je pro rodiče obtížné jeho chování zvládat.

Motivací k výběru a zpracování zvoleného tématu je nedostatečné podvědomí veřejnosti o ADHD u dospělých a jejich působení jako rodičů. Mnozí lidé si stále myslí, že ADHD je dětská porucha a že dítě z toho „vyroste“. Ráda bych tímto poukázala na mnohé překážky, s nimiž se rodiče s projevy ADHD potýkají, jakým způsobem vychovávají své děti a pomáhají jim ve vzdělávání a v neposlední řadě, jak mohou příznaky ADHD rodičů ovlivnit život dospívajícího s ADHD. Domnívám se, že takovým rodičům chybí dostatek pochopení a podpora nejen ze strany jejich blízkých.

Teoretická část má za cíl vymežit pojem ADHD, vysvětlit rozdíly mezi užívanými klasifikačními systémy v ČR, objasnit příčiny vzniku syndromu ADHD, ale také vyzdvihnout zajímavé studie provádějící výzkum k potvrzení či vyvrácení dosavadních teorií ke vzniku ADHD. Důležitou součástí jsou také specifika projevů poruch pozornosti u dospívajících a dospělých jedinců s možností přidružených diagnóz. V neposlední řadě je tato část zaměřena na vývojová specifika dětí staršího školního věku a v poslední kapitole jsou vymezeny pojmy, jako je vzdělávání a výchova a jejich specifika u dětí i dospělých s ADHD.

V empirické části je hlavním výzkumným cílem vymežit, jakým způsobem edukují, tedy nejen vychovávají, ale i pomáhají v přípravě školních povinností své děti staršího školního věku rodiče s ADHD. Součástí hlavního cíle jsou cíle dílčí popsané v empirické části této práce. Na základě kvalitativně orientovaného výzkumu, polostrukturovaného rozhovoru a metodou zakotvené teorie pomocí otevřeného kódování se pokusím o nalezení odpovědí na výzkumné otázky, které by měly vést k naplnění cíle této bakalářské práce. Součástí empirické části jsou autentické úryvky z rozhovorů jednotlivých participantek, které by měly vést k výsledkům této práce.

Pevně věřím, že poznatky z empirické části pomohou mnohým rodinám s projevy ADHD najít tu správnou cestu k úspěšné edukaci nejen dětí staršího školního věku s ADHD.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Syndrom ADHD

V první kapitole se budeme věnovat nejprve vymezení pojmu ADHD. Tento pojem je dnes používán poměrně často nejen v mém okolí, ale i ve školství a také na internetu. O takovém dítěti se dozvídáme, že je zlobivé, neposlouchá, neposedí, dítě nechodí, ale rovnou běhá, je až moc živé. Na mnohých internetových stránkách a sociálních sítích se dočítáme, že rodiče si se svými dětmi neví rady, ale ani škola si neví rady, jak takové dítě zkrotit. Ovšem musíme mít na mysli, že ne každé „živé“ dítě, které si prosazuje svůj názor, je jiné a má tedy nárok na diagnózu. Množí se také spekulace, že ADHD je „výmysl“ dnešní doby a že je zapříčiněno jen nesprávnou výchovou. Pojďme tedy vymežit, co ADHD znamená, jaké je jeho pojetí z pohledu různých oborů a složek, také zapátráme do historie hyperaktivních dětí. Vysvětlíme různorodé pohledy na vznik syndromu a představíme si jeho klinické projevy a možné komorbidní diagnózy.

1.1. Terminologické vymezení

Odborná terminologie pro hyperaktivní jedince, kteří byli vnímáni jako impulzivní, nepozorní, neklidní a živí, sahá do první poloviny minulého století, kdy se používal jako první termín **MMD** (tj. **Malé mozkové dysfunkce**). Tento termín je již však zastaralý a v dnešní populaci již zcela nepoužívaný. Pokud bychom se přiblížili v čase k 50. létům 20. století, setkali bychom se s užíváním termínu **LDE** (**lehká dětská encefalopatie**). Z názvu lze vyčíst, že se termín používal pouze pro dětskou klientelu. Až do počátku 80. let jsme se v ČR mohli setkat s odborným termínem **LMD** (**lehké mozkové dysfunkce**), který je však používán mnohými odborníky či některými autory dodnes. Stále se s označím setkáváme jen u dětských pacientů (Jucovičová, Žáčková, 2021, s. 7).

V 70. letech minulého století vznikla další varianta tohoto syndromu, která se vyznačovala hyperaktivitou, nesoustředěností a impulzovou, a to pod označením hyperaktivní syndrom nebo také **hyperkinetický syndrom**. V lékařském prostředí se v témže roce používal i pojem **hypoaktivní (hypokinetic) syndrom**, ten byl typický pro nápadně pomalé děti nejen ve škole ale i v běžném prostředí. Oba syndromy byly popisovány pouze u dětských pacientů. Autorky Žáčková a Jucovičová (2017) uvádějí, že první zmínky o přesahu projevů typických pro hyperaktivitu do období dospívání a dospělosti se objevují v období další dekády. Do té doby se prosazoval názor, že dozráním centrální nervové soustavy projevy syndromu zcela vymizí (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 13).

V současné době se i v běžné populaci pro hyperaktivní jedince užívá termín **ADHD** – Attention Deficit Hyperactivity Disorder, **syndrom pro poruchy pozornosti s hyperaktivitou**. V rámci tohoto termínu se setkáváme s pojmem **ADD (porucha pozornosti bez hyperaktivity)**. Mezi lékaři a klinickými psychology slyšíme odlišný termín, který je ve svých projevech totožný jen je hodnocen z jiného úhlu pohledu, a to termín **Hyperkinetická porucha**. Jucovičová, Žáčková (2018) dále uvádějí, že v pedagogicko-psychologických poradnách (dále jen PPP) či v pedagogické praxi se ve spojitosti s ADHD hojně využívá termín **Specifické vývojové poruchy učení (dále jen SVPU)**. Se SVPU se můžeme setkat především v Zákoně č. 561/2004 Sb. tzv. Školském zákoně a ve vyhlášce č. 73/2005 Sb., kde jsou děti a žáci označovány souhrnně jako žáci se specifickými vzdělávacími potřebami (Jucovičová, Žáčková, 2018, s. 7–8).

1.1.1 ADHD vs. Hyperkinetický syndrom

Výše jsme vysvětlili, co pojem ADHD a hyperkinetický syndrom znamená a kdy byly poruchy v rámci historie popsány. Je tedy na místě vymezit nejen shody, ale i rozdíly mezi těmito pojmy. Rozdíl není jen v samotné terminologii, členění či subtypech, ale hlavně v širí základních příznaků.

Syndrom ADHD vznikl na základě amerického *Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch* (dále jen DSM), dříve DSM – IV, nyní verze DSM – V, kde se dělí na 3 subtype:

- subtyp s převahou nepozornosti,
- subtyp s převahou hyperaktivity a impulzivity
- subtyp kombinovaný (NPI, 2016).

Hyperkinetická porucha je součástí konceptu 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (dále jen MKN-10), ovšem v době psaní této práce již nabyla v platnosti 11. revize *Mezinárodní klasifikace nemocí* (dále jen MKN-11) pod záštitou Světové zdravotnické organizace (WHO), ve které nastala změna názvu z Hyperkinetické poruchy na Poruchy pozornosti s hyperaktivitou nacházející se pod kódem **6A05**. Výše zmíněná koncepce uvádí 5 podkategorií poruch pozornosti s hyperaktivitou:

- **6A05.0** *Porucha pozornosti s hyperaktivitou, s převládajícími projevy nepozornosti*
- **6A05.1** *Porucha pozornosti s hyperaktivitou, převážně hyperaktivní-impulzivní projev*
- **6A05.2** *Kombinovaná porucha pozornosti s hyperaktivitou*
- **6A05.Y** *Porucha pozornosti s hyperaktivitou, jiné určené projevy*
- **6A05.Z** *Porucha pozornosti s hyperaktivitou s neurčenými projevy* (WHO, 2024b)

V návaznosti na věk jedince, ve kterém by se měly vyskytovat příznaky, jsme našli další určitý nesoulad. Americká psychiatrická asociace (APA) tvrdí, že „Zatímco ADHD lze diagnostikovat v jakémkoli věku, tato porucha začíná již v dětství. Při zvažování diagnózy musí být symptomy přítomny před dosažením věku 12 let a musí způsobit potíže ve více než jednom prostředí.“ (Elmaghraby a Garavalde, 2022).

Nyní si uvedeme hlavní rozdíl mezi hyperkinetickou poruchou a ADHD, tedy širší primárních příznaků. Aby bylo možno stanovit diagnózu, je třeba určit 9 příznaků jak pro nepozornost, tak i pro hyperaktivitu s impulzivitou. Podmínka ke stanovení hyperkinetické poruchy dle MKN-10 je, že musí být přítomny příznaky u obou výše uvedených skupin, kdežto u syndromu ADHD dle klasifikačního systému DSM-V postačuje výskyt symptomů pouze u jedné ze zmíněných oblastí (NPI, 2016).

Národní pedagogický institut (2016) uvádí druhý podstatný rozdíl a to, že podle DSM-V je možné v rámci diagnózy ADHD souběžně diagnostikovat poruchu chování, protože dle zmíněného klasifikačního systému je porucha chování chápána jako její komorbidita. Podle MKN-10 není souběh těchto diagnóz možný. Zde je uvedena hyperkinetická porucha chování pod kódem F90.1 jako nezávislá diagnostická kategorie (NPI, 2016).

Na závěr této kapitoly by bylo vhodné si uvědomit, že výše uvedené je platné v rámci 10. revize MKN, ovšem nyní už je široké veřejnosti k nahlédnutí dostupná 11. revize MKN, která má nově i svou českou verzi.

1.1.2 Specifické vývojové poruchy učení

V této části kapitoly vymežíme pojem hojně využívaný zejména mezi psychology, pedagogy, a hlavně speciálními pedagogy, jímž jsou specifické vývojové poruchy učení, dále jen (SPU) Zelinková (2015) označuje poruchy učení jako „heterogenní skupinu obtíží, které se projevují při osvojování a užívání řeči, čtení, psaní, naslouchání a matematiky“ a dále uvádí, že „obtíže mají individuální charakter a vznikají na podkladě dysfunkcí centrální nervové soustavy.“ (Zelinková, 2015, s. 10). Dle autorky vymezeného pojmu je tedy jednoznačně zřejmé, že se týká hlavně vzdělávání a osvojování školních dovedností. Je tedy pochopitelné, že SVPU se zabývají zejména školská poradenská zařízení. Ovšem poruchy učení a jejich klasifikaci najdeme i v oblasti lékařských věd, a to konkrétně v nově platné 11. revizi MKN. Tato publikace řadí poruchy učení pod kód **6A03** jako „*Vývojová porucha učení*“ (WHO, 2024a).

Pro naši bakalářskou práci bude klíčová klasifikace specifických poruch učení a jejich vymezení spadající do oboru speciální pedagogiky. Zelinková (2015) interpretuje jako SVPU následujícími pojmy, jejichž definice uvádíme níže:

- Dyslexie – specifická porucha čtení, jedná se o nejznámější a nejčastější poruchu učení mezi žáky, která dle autorky nejvíce ovlivňuje školní úspěchy dítěte. Je chápána jako nižší úroveň čtení.
- Dysgrafie – specifická porucha psaní, jedná se nejen o psaný projev, ale i jeho čitelnost a úpravu, které si dítě není schopno osvojit.
- Dysortografie – specifická porucha pravopisu, porucha se projevuje především ve vynechávání hlásek ve slově, dítě nevidí chybějící háčky a čárky, zaměňuje podobně znějící hlásky anebo hlásky prohazuje ve slovech tak, že slovo nedává smysl. Nedodržování gramatických pravidel je pak druhotné.
- Dyskalkulie – specifická porucha matematických dovedností, dítě má obtíže v číselných pojmech, má problém pochopit číselné operace.
- Dyspraxie – specifická porucha v osvojování a provádění volných pohybů. Dyspraxií autorka rozumí i poruchy jemné motoriky, která dle ní zahrnuje i specifické poruchy řeči.
- Dymúzie – specifická porucha hudebních dovedností (Zelinková, 2015, s. 9–13).

Zde však v rámci terminologie považujeme za nutné vymezit autorčin rozdílný pohled na LMD a ADHD, které taktéž řadí mezi poruchy učení. Zelinková (2015) tvrdí, že „není pravdou, že pojem LMD je nahrazován bezezbytku označením ADHD. Jsou to rozdílné kategorie, které mají některé společné znaky.“ Dle citované autorky je LMD označení pro děti „téměř průměrné, průměrné nebo nadprůměrné obecné inteligence s určitými poruchami učení či chování, v rozsahu od mírných po těžké, které jsou spojeny s odchylkami funkce centrálního nervového systému.“ A dále jejími projevy mohou být oslabené vnímání, snížená koncentrace a paměť, osvojování řeči a tvorba pojmů. Kdežto ADHD vnímá jako poruchu pozornosti s hyperaktivitou, u které se základní projevy ukazují jako nepozornost a hyperaktivita s impulzivitou (Zelinková, 2015, s. 12–13).

V této části kapitoly jsme objasnili pojmy, které souvisí se školní úspěšností, stejně jako ADHD. Dále jsme ukázali odlišné vnímání ADHD a dříve hojně užívaného pojmu LMD.

1.2 Etiologie ADHD

ADHD je jednou z nejčastěji zkoumaných neurovývojových poruch v dětské a adolescentní psychiatrii. Vědci se zajímají o příčiny vzniku ADHD už dlouhá desetiletí, důkazem je mnoho studií s cílem vysvětlit vznik této poruchy, avšak zatím nebyla zcela jednoznačně určena jasná příčina.

Na základě behaviorálních a molekulárně genetických přístupů došlo na přelomu tisíciletí k exponenciálnímu nárůstu výzkumů zkoumající genetické faktory a vlivy vnějšího prostředí na jedince. Willcut (2005) uvádí, že genetické faktory a vnější prostředí ovlivňují individuální rozdíly v míře pozornosti a aktivity, dokonce došlo k významnému nárůstu příznaků ADHD. Výsledky studií však také zjistily složitost etiologické cesty k ADHD a dalším psychopatologiím. Behaviorální genetické studie přesvědčivě prokázaly, že roli hrají genetické vlivy etiologie ADHD a neméně důležitou roli hrají i faktory prostředí (Willcut, 2005).

Skupina vědců z USA a Švédska provedla studii, jejíž výsledky naznačují vliv propojení genetických a životních podmínek na vznik ADHD. Ukázalo se však, že pouze genetické podmínky nejsou dostačující pro vysvětlení vzniku ADHD. Na základě analýzy úvahy a epigenetické regulace mozkových signalizačních mechanismů (neurotransmiterů) – dopamin, adrenalin nebo také noradrenalin a serotonin – vznikl závěr, že tyto neurotransmitery mohou za změnu neuroplasticity. Ta je základem mozkových poruch a neurotransmitery jsou sice zapojeny do genetické predispozice ADHD, ale opět ne zjevným nebo jednoznačným způsobem (Archer, Oscar-Berman et al., 2011).

Rietzler a Grolimund (2018) ve své publikaci uvádí, že v posledních letech přináší epigenetický výzkum překvapivé nové důkazy o příčinách ADHD. „Vědecký podobor epigenetika zkoumá, jak moc ovlivňuje pozorovatelné příznaky – v případě ADHD hyperaktivitu, impulzivitu a/nebo nepozornost – dědičná výbava a jak moc agrese genů (jejich aktivita či potlačení aktivity). Expresí genů – tedy to, jestli se u určitého jedince aktivují, nebo zůstanou pasivní a nijak se neprojeví – závisí na různých faktorech.“ (Rietzler a Grolimund, 2018, s. 226). Dále vysvětlují, že v rámci provedené studie zpozorovali možnou změnu v aktivitě jistých genů na základě životních podmínek (např. výživa matky, vztah mezi matkou a dítětem, nebo psychická zátěž). (Rietzler, Grolimund, 2018, s. 226)

Otázka životních podmínek jakožto faktoru umožňujícího vznik ADHD není úplnou novinkou. Už „matějčkovské“, původní vysvětlení uvádí k příčinám toto: „*vzniku ADHD na podkladě drobných, zpravidla rozptýlených poškození mozkové tkáně, ke kterým došlo v nejčasnějších vývojových fázích (v době prenatalní, perinatální či časné době postnatální)*“

nebo zvláštním utvářením mozkových struktur nejspíš na genetickém podkladě, které způsobují odlišnosti v chování a jednání dítěte. “ Za prenatální příčinu autorka považuje vždy komplikace v těhotenství. Může se jednat o virové či bakteriální onemocnění, také užívání návykových látek (alkohol, drogy ale i tabákové výrobky), stres a v neposlední řadě vysoký věk obou rodičů. Jako perinatální příčiny jsou uvedeny komplikace u porodu (nedostatečné okysličení plodu a novorozence, klešťový porod ale i nízká porodní hmotnost nedonošeného novorozence). Někteří autoři výše uvedené příznaky však považují za nepodložené (Pugnerová, 2016, s. 170–171).

V této podkapitole jsme uvedli publikace a studie zabývající se otázkou příčin vzniku ADHD. Výše uvedené lze shrnout takto. Je zřejmé, že výše představení autoři se shodují v teorii, že se částečně na vzniku ADHD podílí genetická výbava jedince, ale zároveň tvrdí, že dědičnost ADHD po rodičích nelze chápat jako jedinou samostatnou příčinu vzniku poruchy pozornosti a že ke vzniku jejich projevů zásadně a jednoznačně přispívají i vlivy prostředí.

Zjednodušeně lze říci, že se ADHD vyskytuje v pokrevní linii a u více členů rodiny, avšak dědičnost není jedinou možnou příčinou poruch pozornosti u dětí. Není tedy možné říci, že když má ADHD dítě, musí jej nutně mít i rodič a naopak (Reitzler a Grolimund, 2018, s. 227).

1.3 Klinický obraz ADHD

V rámci terminologického vymezení jsme uvedli tři základní symptomy ADHD. A to poruchu pozornosti, hyperaktivitu a impulzivitu. Jak již víme, vyskytují se u každého jedince v odlišné míře, kombinaci, nebo se některá složka v rámci vývojového stádia objevuje v odlišné délce, ovšem minimálně po dobu 6 měsíců a aspoň ve 2 různých prostředích jedince (NPI, 2016). Pro naši bakalářskou práci bude také důležité specifikovat projevy ADHD jak pro děti staršího školního věku, tak pro dospělé jedince.

1.3.1 Poruchy pozornosti

Zde blíže specifikujeme projevy poruchy pozornosti a to dle 5. revize Diagnostického a statistického manuálu DSM. Ptáček a Ptáčková (2018) uvádí diagnostická kritéria pro nepozornost takto:

- Neschopnost udržet pozornost při plnění úkolů, rozhovoru nebo déle trvajícím úkonu.
- Časté tvoření chyb z nepozornosti při plnění úkolů či přehlížení detailů.
- Jedinec bývá zasněný, jako by nevnímal své okolí i přes rušivé elementy.
- Časté selhávání v dokončení školních či domácích povinností.

- Jedinec má problémy v organizaci aktivit a úkolů, například rozvrhnout si úkoly, které na sebe navazují či tzv. „časová slepota“.
- Vyhýbání se složitějším úkonům, u kterých je třeba vynaložit větší duševní úsilí (např. psaní čtenářských deníků, čtení rozsáhlých textů).
- Časté ztrácení či zapomínání pomůcek (školní potřeby, peněženky, klíče).
- Snadné rozptýlení myšlenek (např. jedinec skáče od tématu k tématu).
- Mnohdy zapomíná na své povinnosti, u dospělého např. zaplatit nájem, dostavit se k lékaři) (DSM-5 in Ptáček a Ptáčková, 2018, s. 103–104).

Důležité je zmínit, že „tyto příznaky nejsou pouhým projevem opozičního chování, vzdoru, hostility nebo důsledkem neschopnosti porozumět úkolům a instrukcím. Pro starší adolescenty a dospělé (17 let a starší) je požadována přítomnost nejméně pěti příznaků.“ (DSM-5 in Ptáček a Ptáčková, 2018, s. 103).

1.3.2 Hyperaktivita a impulzivita

Jucovičová, Žáčková (2018) tvrdí, že u hyperaktivity se jedná „o změnu aktivační úrovně centrální nervové soustavy.“ (Jucovičová a Žáčková, 2018, s. 11). Dle DSM-5 in Ptáček a Ptáčková (2018) se jedná o tyto projevy:

- Zvýšený motorický neklid, např. jedinec poposedá na židli, houpe nohama, hraje si s prsty, odchází z místa, v době, kdy je to nevhodné a měl by sedět.
- Často také popobíhá, ve škole se může jednat o lezení po lavici. U dospělého jedince se jedná spíše o vnitřní neklid.
- Aktivity, které jedinec provozuje jsou doprovázeny hlasitými poznámkami, zvýšené skákání do řeči není výjimkou.
- Jedinci působí jakoby „stále v pohybu“, poháněni motorem, či určitým způsobem „nadopování“. Takto mohou být vnímáni jako neposední, roztěkaní a ostatní lidé mají problém s nimi vydržet.
- Často jsou pozorovány nadměrně vysoké řečové aktivity, jedinci jsou velmi mluvní i v případech, kdy to není vhodné.
- S výše uvedeným souvisí i skákání do řeči, zasahuje od aktivit ostatních a vyrušuje.
- V rámci impulzivity odpovídá dříve, než je otázka dopovězena, mluví dříve, než na něj přijde řada.
- Jedinci bývají netrpěliví, neradi čekají, než na ně přijde řada, např. ve frontě. (DSM-5 in Ptáček a Ptáčková, 2018, s. 104)

S hyperaktivitou souvisí i prudká změna psychomotorického neklidu. Jedinci se dokáží rychle unavit, ale neprojevuje se u nich zpomalení činnosti, či polehávání, nýbrž zvýšený pohyb. To vede k podrážděnosti až k hrozbě afektivních záchvatů dítěte, ale i dospělého. Jako následek jsou také výkyvy ve výkonnosti v pracovním, školním nebo domácím prostředí. V rámci impulzivitu bývají hlavně mladší děti náchylné k úrazům, protože nedokáží domyslet následky svého jednání (Jucovičová a Žáčková, 2018, s. 12).

1.3.3 Variabilita projevů ADHD

Již jsme v rámci projevů zmínili, že ADHD je porucha, která vzniká už v raném dětství. Nejen v minulosti, ale i dnes ještě slýcháme názor, že v období dospívání příznaky vymizí zráním nervové soustavy či dokonce že „dítě z toho vyroste“. Tento názor je však značně nepřesný. Sice se některé projevy poruchy mohou zmírnit, ale nevymizí, jen se změni jejich podoba nebo kvalita. Dokonce některé zdroje uvádějí, že v průběhu dospívání některé projevy zesílí na intenzitě. V mnoha odborných studiích se již můžeme dočíst, že projevy ADHD, avšak v jiné podobě, si dospívající jedinec nese do dospělosti (Jucovičová a Žáčková, 2021, s. 71). A proto v této části kapitoly popíšeme specifika projevů v dospívání a následně v dospělosti.

1.3.3.1 Specifika projevů ADHD staršího školního věku

Nejdříve se zaměříme na děti staršího školního věku. Školní období pro děti s ADHD je jedním z nejtěžších milníků v jejich životě. Obzvláště pro starší děti, které už se musí ráno samy vypravovat do školy, spoléhat se samy na sebe, hlídat si včasný příchod do školy a po celou dobu ve škole pracovat jako ostatní děti, je toto období velice náročné. Tím může docházet k velkému riziku selhání nejen ve škole, ale i mezi vrstevníky. (Goetz a Uhlíková, 2009, s. 45–46).

Pozitivní změnou tohoto období je, že vlivem dozríváním centrální nervové soustavy u dětí staršího školního věku nedochází k tak velkým projevům neklidu. Motorický neklid se objevuje spíše ve formě hraní si s prsty, hraní si s propiskou, častého sahání na okolní věci apod. Sice se stále vyskytují poruchy soustředění, ale už ne v tak velké míře, dítě se dokáže soustředit mnohem déle (Jucovičová a Žáčková, 2018, s. 72). Dále autorky uvádějí, že za zklidnění výše uvedených projevů jsou odpovědné volní vlastnosti. To znamená, že dítě si své projevy ovědomuje a tím je dokáže lépe ovládat. (Jucovičová a Žáčková, 2018, s. 74).

Dospívající však stále reagují impulzivně, to se projevuje ve větší míře v prostředí vrstevníků a ve škole. Zde často rodiče slýchávají stížnosti na své děti a jejich chování. „V tomto období je navíc vrstevnická skupina velmi silným podnětem k chování, o kterém rodiče někdy ani nepředpokládají, že by ho jejich dítě bylo schopno. Proto, a zvláště pokud

z nějakého důvodu selhalo výchovné vedení rodiny, dochází k impulzivnímu jednání i v období puberty – u dětí jsou časté verbální konflikty s dospělými, kdy pod vlivem afektu impulzivně nadávají dospělému, aniž by domyslely následky“ (Jucovičová a Žáčková, 2021, s 74). Dále autorky dodávají, že jsou možné i např. drobné přestupky (Jucovičová a Žáčková, 2021, s 74).

Další negativní změnou tohoto období bývá nápadnější a bouřlivější emoční nestabilita. Jucovičová a Žáčková (2021) uvádějí, že se o nich říká, že jsou to „pubertáči“. Paměť a oblast myšlení je nadále velmi silně ovlivněna poruchou ADHD, proto žáci často zapomínají své osobní a školní pomůcky. Tomu se však dá velmi dobře předejít, pokud dítě má správné vedení hlavně ze strany rodiny. Proto je v tomto období důležité volit takové výchovné postupy, které by vedly ke správnému rozvoji jedince (Jucovičová a Žáčková, 2021, s 75).

Autorky Závěrková a kol. (2023) popisují další obtíže spojené s ADHD, se kterými se u mladých jedinců můžeme setkat. Je to oblast kognitivních funkcí, kdy se dospívající jedinec snaží odpovědět na otázky kdo jsem, kým jsem a co mě v budoucnu čeká, ovšem to mu brání odpovědi na dané otázky najít. Taktéž v oblasti exekutivních funkcí obtíže nemizí. Schopnost plánovat a dosahovat cíle je u dospívajících stále nedostatečná, povinnosti odkládají, nedokáží pracovat s časovou dotací a často prokrastinují. Bez pomoci pak v této oblasti selhávají (Závěrková a kol., 2023, s. 68).

1.3.3.2 Specifika projevů ADHD v dospělosti

V dnešní době není dospělým jedincům s ADHD věnována taková pozornost, jako je tomu u dětí a dospívajících. To ovšem neznamená, že osvěta na toto téma není důležitá. Ba naopak Závěrková (2023) tvrdí, že „Současné poznatky aplikované při správné diagnostice a adekvátní léčbě (farmakoterapie, psychoterapie) umožňují nejen zlepšení psychického stavu jedinců s ADHD, ale také zmírňují obtíže dalších doprovodných psychických obtíží a symptomů (úzkost, deprese, a zejména závislosti), které ADHD doprovázejí“ (Závěrková a kol., 2023, s. 88). Dále také autorka uvádí, že klienti dochází na terapie s těžkými psychickými problémy, kdy nezvládají své chování a nedaří se jim v osobním a pracovním životě. Někteří jedinci jsou mylně diagnostikováni a také léčeni pro sekundární obtíže, které s ADHD mohou úzce souviset (Masopust in Závěrková a kol., 2023, s. 88).

Stručně vymezíme specifika projevů ADHD u dospělého jedince. Žáčková a Jucovičová (2017) udávají, že poruchy pozornosti jsou nejčastějším projevem ADHD i v dospělém věku. Pozorujeme především kolísání pozornosti, kdy jednou jedinec vnímá všechny podněty nebo velkou část podnětů z okolí, jindy se jeho pozornost upíná na jednu konkrétní činnost nebo

podnět. V návaznosti na kolísání pozornosti dochází k náhlé únavě jedince a poté ke snížení kvality a rozsahu jeho výkonu. Lidé s ADHD také bývají netrpěliví a jeví se jako by přebíhali od jedné činnosti ke druhé. Důležitým projevem, který jedinci brání v plynulém chodu běžného dne, jsou snadné odklony pozornosti, kdy i nedůležitý podnět dokáže způsobit nepozornost a tím zvýšit chybování v dané činnosti (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 35–37). Autorky také zmiňují časté zapomínání, nezapamatování si důležitých schůzek a termínů apod., které jsou mnohdy příčinou konfliktu ve vztazích mezi jednotlivci (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 38).

Motorický neklid není u dospělých jedinců tak zjevný, dokáží jej na základně volných vlastností tlumit. Typický je u dospělých spíše vnitřní neklid, který se projevuje stálou potřebou „něco dělat“ (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 44). To může být pro daného dospělého výhodou, ovšem jen v případě, že na práci není závislý nebo neobtěžuje svou zvýšenou aktivitou blízké okolí (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 45).

Impulzivita se u dospělého s ADHD často vyznačuje „užíváním návykových látek a nezodpovědným chováním. Ve vztahu k druhým vede k projevům podrážděnosti a agresivity.“ Autorka také poukazuje na emoční nestabilitu jedinců, která se projevuje „jako netrpělivost, nízká frustrační tolerance, narušená seberegulace, výbuchy hněvu, snadná rozrušitelnost emočními podněty“ (Masopust in Závěrková, 2023, s. 90).

1.4. Komorbidní poruchy s ADHD

Nejprve bychom se měli vysvětlit, co komorbidní poruchy ze zdravotnického hlediska znamenají. Národní zdravotnický informační portál definuje komorbiditu jako „*další onemocnění či poruchu vyskytující se zároveň se sledovaným či popisovaným onemocněním/poruchou*“ (NZIP, 2024). Mnohé studie dokazují, že výskyt dalších poruch, zejména psychiatrických, se objevuje mnohem častěji než u pacientů bez ADHD. Například studie od Masi et al. (2015) in Radmanovič a Burgič prokázaly, že více než 2/3 pacientů s ADHD má související psychiatrickou poruchu.

Některé mechanismy pro komorbiditu zahrnují:

- sdílené rizikové faktory – zde se může jednat o vnější prostředí, které na pacienta působí,
- odlišné podtypy – zde záleží na tom, jaký subtyp ADHD se u jedince vyskytuje,
- slabá kauzální příčina – nevhodně zvolená léčba či nedostatečná terapie (Radmanovič a Burgič, 2021)

Studie Masi et al. (2015) vyzorovala, že nejčastější komorbidní diagnózy s ADHD v dospívání jsou porucha nálady, studie ji prokázala až u 87 % případů, častá je také porucha užívání návykových látek. Mnoho dětí s ADHD má i jinou specifickou vývojovou poruchu učení, která se projevuje po celou dobu školní docházky a je zjevná i v dospělosti. Druhy SVPU jsme popsalí výše v podkapitole terminologické vymezení. Stejná studie odhaduje poruchu chování asi u jedné třetiny případů. Porucha chování mimo jiné je často zapříčiněna působením nepříznivého psychosociálního prostředí, ovlivňují ji nevyhovující rodinné vztahy a školní neúspěšnost. Těžkou depresi zároveň s ADHD má 6–30 % dětí a více než 20 % bipolární poruchy se vyskytuje současně s ADHD. Posttraumatická stresová porucha u dospívajících s ADHD převládá u 5,2 % případů. Chronická tiková porucha označována jako Touretteův syndrom se udává s ADHD v 55 % a 85 % jedinců s poruchou autistického spektra vykazuje klinický obraz ADHD. PAS se také považuje za jedno z nejčastějších onemocnění vyskytujících se u poruch pozornosti s hyperaktivitou (Masi et al. in Radmanovič a Burgič, 2021).

Závěrková (2018) ve své publikaci popisuje další možné současné jevy spojené s ADHD. Jsou jimi „emoční poruchy a osobnostní změny“ (Závěrková, 2018, s. 74). Autorka prezentuje projevy, které mohou jednoznačně ovlivnit jedince ještě před nástupem do předškolního vzdělávání až po dospělost. „Patří mezi ně emoční labilita, zvýšená afektivita, nízká frustrační tolerance, snížené sebepojetí, snížená nebo oslabená schopnost empatie, zvýšený egocentrismus, oslabené volní a ovládací schopnosti, neurotické projevy, poruchy nálady ...“ (Závěrková, 2018, s. 74).

Výše zmíněné projevy nejsou jedinou popisovanou komorbidní poruchou. U dívek s ADHD je zvýšený výskyt poruchy příjmu potravy, a to zejména mentální anorexie a bulimie. Za tyto potíže může právě zvýšená impulzivita, která vede k bezmyšlenkovitému příjmu potravy. ADHD ovlivňuje hladinu dopaminu, proto trvá déle, než se dostaví pocit uspokojení nebo sytosti. (Cortese et al., in Závěrková. 2018, s. 75). V období staršího školního věku ve spojitosti s nesprávnou výchovou a velkou mírou impulzivity se objevuje riziko vzniku závislosti na návykových látkách a v nemalé míře i na internetu a sociálních sítích. Vznik závislosti není přisuzován jen období dospívání, ale táhne se až do období dospělosti (Závěrková, 2018, s. 75).

Závěrková (2018) tvrdí, že zejména u ADHD I. typu (s převažující poruchou pozornosti) pacienti nejdříve navštíví psychiatrickou ambulanci z důvodu sekundárních potíží, protože porucha pozornosti nebyla v raném věku rozpoznána. To u podtypu s převažující hyperaktivitou a impulzivitou tak časté není (Závěrková, 2018, s. 71). Přítomnost komorbidit, jak je vidno, je významná a není radno jej přehlížet.

2. Vývojová specifika dítěte staršího školního věku

V této kapitole vymezíme a popíšeme starší školní věk. Je známo, že na tento koncept lze nahlížet z vícero pohledů. Cílem je vysvětlit pojem starší školní věk nejen z pohledu pedagogicko-psychologického, ale i pochopit specifika v rámci širší veřejnosti. Vývojem dítěte v různých fázích života se zabývá několik autorů. My se však zaměříme na charakteristiku jeho vývoje, důležité rysy a jeho zvláštnosti, které nám pomohou přiblížit problematiku chování a jevů spojených s obdobím staršího školního věku.

2.1 Vymezení staršího školního věku

Z pedagogického hlediska se jedná o období 2. stupně základní či speciální školy, tedy dle ročníku se jedná o žáky od 6. tříd po žáky 9. tříd základního vzdělávání, resp. do ukončení povinné školní docházky. Vágnerová a Lisá (2021) řadí tyto žáky dle věkového rozpětí od 11–12 let dítěte do asi 15–16 let života dospívajícího. Zahrnují je do fáze rané adolescence, konkrétně udávají prvních pět let dospívání (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 375). Jak je vidno, rozmezí věku je určitou individuální variabilitou. Proto nelze jednoznačně vymezit přesnou věkovou hranici staršího školního věku.

Langmeier a Krejčířová (2006) starší školní věk zahrnují v základním biologickém smyslu do období dospívání, tedy „jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků) a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 142). Spodní hranice dle autorů činí zhruba 11–12 let a horní hranice 20–22 let. Věkové rozpětí je tedy velké, a proto bychom si měli uvědomit značný rozdíl mezi 12letým děvčetem a 20letou „dospělou“ ženou. Proto výše zmínění autoři období dospívání dále člení na:

- Období pubescence – věková kategorie asi 11–15 let, kterou dále dělí na fázi prepuberty a fázi puberty
- Období adolescence – spadá do věkové kategorie zhruba 15–22 let (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 142)

Zde bychom měli objasnit výše zmíněné pojmy, které se často vyskytují u jednotlivých autorů i široké veřejnosti, v obsahu těchto pojmů jsou však značné rozdíly. Prepubertu označují Langmeier a Krejčířová (2006) jako začátek pohlavního zrání, v rámci růstového percentilového grafu

lze vidět jistou změnu, tedy zrychlení růstu. V našich podmínkách tato fáze u dívek trvá zhruba do 13 let, u chlapců asi o rok déle. Fázi puberty autoři zařazují do věkového rozmezí asi 13–15 let věku dítěte, tedy do dosažení reprodukční schopnosti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 144).

2.2 Psychický vývoj dítěte staršího školního věku

Psychický vývoj člověka je rozdělen do několika fází. Samotný vývoj nemůžeme popsat v rámci jedné komplexní teorie, každá teorie má dokonce odlišný počet fází a každý jedinec může vykazovat individuální délku popisované fáze. Odlišné psychologické fáze vývoje jsou dílem několika psychologů a psychoanalytiků. Vágnerová a Lisá (2021) popisují tři nejdůležitější vývojové teorie, a to teorii podle psychoanalytika Sigmunda Freuda, teorii psychosociálního vývoje dle Erika H. Eriksona a teorii kognitivního vývoje Jeana Piageta (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 22–26).

Nejprve krátce představíme psychoanalytické pojetí dle zakladatele psychoanalýzy Sigmunda Freuda. Vývoj osobnosti dle Freudovy teorie je zaměřen na pudy – a to pud života a smrti, méně pak na vnější vlivy, chápané jako zkušenosti. Vágnerová, Lisá (2021) udávají, že starší školní věk spadá dle Freudovy psychosexuální vývojové teorie do období nazývaného genitální stádium. Toto stádium „*spadá do doby dospívání, kdy dochází k opětovnému oživení a intenzivnímu rozvoji genitálně zaměřené slasti. Způsob, jakým je této slasti dosahováno, se mění, z počátku jde o autoerotické aktivity, ale postupně se rozvíjejí vztahy k jiným lidem, které mají i sexuální charakter.*“ (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 24).

Teorie Erika H. Eriksona rozšiřuje klasické psychoanalytické pojetí o vliv prostředí, tedy kultury, ve které žijeme. Zmíněný psycholog charakterizuje dospívání hledáním vlastní identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém a své pozici vůči ostatním lidem. Stejně jako Freud klade důraz na osamostatnění se od rodiny, avšak zastává názor, že nejdůležitější roli hraje psychosociální hledisko pubescenta. Sexuální složka je tedy pouze část identity dospívajícího. (Erikson, 2022, s. 237–238)

Eriksonova teorie je rozčleněna do osmi stádií charakterizovaných cílem, ke kterému jedinec směřuje. Období dospívání je pátá fáze nazývána Identita proti konfuzi rolí. Tuto fázi popisuje jako velký skok pro pubescenta, a to v důsledku rychlosti fyzického růstu a pohlavního zrání. Mládež se zabývá hlavně tím, jak vypadá pro své okolí ve srovnání se svými pocity. V tomto období Erikson vidí také jisté nebezpečí, jímž jsou silné pochybnosti o sexuální identitě. Tvrdí, že jejich nesprávná diagnostika může vést k delikvenci či k psychotické poruše (Erikson, 2022, s. 237–238).

2.3 Kognitivní vývoj dítěte staršího školního věku

Za poznávací procesy považujeme vnímání, pozornost, paměť, řeč, učení a myšlení. Pokud bychom se na kognitivní vývoj měli podívat z pohledu Jeana Piageta, tak období staršího školního věku, tedy období mezi 11.–12. a 14.–15. rokem, řadí do posledního stádia jím nazývaného „stadium formálních operací“. Polední stádium zmíněný psycholog popisuje jako velký obrat od předchozího stádia, kdy pubescent je plný velkých ideálů a nereálných teorií. Zmiňuje také velkou změnu v myšlení, „která umožňuje jedinci pracovat s hypotézami a usuzovat o výrocích bez přímé souvislosti s konkrétním reálným konstatováním.“ (Piaget, 2014. s. 101).

Bidnerová in Šimíčková–Čížková (2010) popisuje velký rozvoj abstraktního myšlení. Pubescenta ovlivňuje přemíra představ a fantazií o tom, jak má ideálně vypadat, jaký by mohl být a co by mohl dokázat. Autorka tvrdí, že takové velké množství snění může ohrozit kvalitu školní práce, protože snižuje pozornost a motivaci k učení. Děti v tomto období dokáží vyvozovat logické závěry, u nichž nepotřebují konkrétní vysvětlení či názorné ukázky. S nimi též souvisí i logická paměť. Autorka uvádí, že pubescenti se také vyznačují kritičností vůči autoritám, dokáží rozpoznat rozdíl mezi verbálními projevy a činy a následně vyvozovat závěry. Též jsou zjevné rozdíly mezi chlapci a děvčaty, kdy děvčata jsou výkonnější v mluvené řeči a chlapci spíše po stránce numerického řešení (Bidnerová in Šimíčková–Čížková a kol., 2010, s. 117–118).

Poznávací proces se vlivem moderní doby začíná měnit, a to v důsledku intenzivního využívání digitálních technologií. Dospívající tráví čím dál více času na počítačích, u telefonů nebo televizi. V rámci rychlého přepínání informací dochází ke změnám soustředění a poruch pozornosti. To dokazuje studie uvedená v publikaci Spitzer in Pugnerová (2019), „ve které uvádí výsledky studií realizovaných na více než 300 000 patnáctiletých žácích v USA, které ukázaly, že žáci, kteří ve škole nejvíce užívají osobní počítač, mají v průměru nejhorší školní výsledky.“ (Spitzer in Pugnerová, 2019, s. 74). Dále autorka zmiňuje, že lidé si častěji vyhledávají informace pomocí internetového vyhledávače, místo aby je vyčetli v knihách. To vede k menší slovní zásobě, protože informace jen „povrchově přeletí očima“ (Pugnerová, 2019, s. 74).

2.4 Emoční a sociální vývoj dítěte staršího věku

Vývoj pubescenta po emoční stránce je v tomto období ovlivněn hormonální změnou. Proto jsou tyto mladí lidé více náladoví, vznětlivější, dokáží si prosadit svůj názor a jsou přehnaně senzitivní vůči podnětům, u kterých by dříve reagovali laxně. U dospívajících můžeme pozorovat časté změny nálad, které sami nedokážou ovlivnit a jsou pro ně samotné nepříjemné. Když je jim položena otázka, proč jsou dnes tak rozladěni, nedokáží vysvětlit příčinu své

nálady. Ve většině případů jsou emoční prožitky pouze krátkodobou záležitostí, ale bývají často intenzivní. U děvčat se může projevat sentimentalita, tedy mohou být plačtivější než dříve, či přecitlivělé vůči některým skutečnostem. Dospívající bývají více zaměřeni na svou osobu, tedy své prožitky vnímají jako něco výjimečného. Avšak nejsou ochotni je s kýmkoliv sdílet, více se uzavírají do sebe. Cítí se trapně, když mají o svých pocitech mluvit, hlavně v případech, kdy se jedná o negativní emoce (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 398).

Na základě emoční nestability u pubescentů můžeme pozorovat větší vztahovačnost vůči své osobě. Mohou se jim ostatní lidé zdát neempatičtí, snadněji se urazí i z důvodu, že dotyčný neprojeví dostatečný zájem o jejich osobu nebo o to, co jim chtějí sdělit. Také přehnaně reagují na vtipy, které by se jich mohly týkat. Vágnerová a Lisá (2021) taktéž uvádějí, že „*V této době narůstá negativismus, hostilita a agresivita, zvyšuje se četnost interpersonálních problémů, které bývají hodnoceny jako závažnější, než ve skutečnosti jsou.*“ (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 399).

V rámci socializace je pro dospívajícího důležitým mezníkem morální hledisko a společenské hodnoty. Pubescentovi se vyvíjí autonomní morálka, tj. že jedinec přijímá normy a hodnoty, o kterých je přesvědčený, že jsou správné. Pugnerová a kol. (2019) období dospívání řadí do konvenčního stádia morálního vývoje, jehož zakladatelem je americký psycholog Lawrence Kohlberg. Dále popisuje, že dospívající se v tomto stádiu snaží být „tím dobrým“ pro své okolí, hlavně pro ty, kteří jsou mu blízcí. To je důležité pro navazování kontaktů a přizpůsobení se své skupině nebo společnosti. (Pugnerová a kol., 2019, s. 77).

Fáze pubescence je fází osamostatnění se, citová vazba k rodině však zůstává. Dospívající je více nakloněn k tomu, rozhodovat se samostatně. Ovšem pokud dítě a rodič společně řeší totožný problém, z důvodu rozdílné generace se může jejich pohled či řešení výrazně lišit. Taková situace vede k neporozumění obou stran. Dítě svůj pohled vnímá jako ten jediný správný, „*neboť je v zajetí pubertálního egocentrismu a iluzí a má pocit, že ,jemu by se něco takového nemohlo stát‘ a že ,vše má pod kontrolou‘.*“ (Pugnerová a kol., 2019, s. 79).

3. Specifika edukace dětí s ADHD

Kapitola nastiňuje základní legislativu týkající se vzdělávání dětí s ADHD a způsoby, jakými se mohou vzdělávat. Podstatné je také vymezení možnosti podpory a výchovné zásady aplikovatelné u těchto žáků, které mohou pomoci nejen k osobnímu ale i sociálnímu rozvoji jejich osobnosti.

3.1 Legislativa a možnosti vzdělávání

Každé dítě ale i dospělý v ČR má právo na vzdělání. Takové právo jedince je zakotveno v Listině základních práv a svobod, jež je součástí Ústavy ČR, a rodič či jiný vychovávající nesmí toto právo žádnému dítěti odírat. V minulosti tomu tak ale nebylo. Děti s těžkým zdravotním postižením nebyly vzdělávány, ovšem péče jim poskytnuta byla (Zákony pro lidi, 1993).

Jak již jsme si v první kapitole vysvětlili, dříve se ADHD nazývalo jako lehká dětská encefalopatie, později lehká mozková dysfunkce. Pokud bychom v minulosti vzdělávali dítě, které má pouze LDE či LMD, nemá žádné jiné komorbidní poruchy, takové dítě i v minulosti bylo vzdělavatelné (Závěrková, 2018, s. 62).

Zákon č. 82/2015 Sb. (2015) dle § 16 definuje žáka se speciálními potřebami jako „Dítětem, žákem a studentem se speciálními vzdělávacími potřebami ..., která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření.“ Podpůrná opatření je možné dítěti poskytnout pomocí Školního poradenského pracoviště nebo Školského poradenského zařízení, které stanovuje stupeň podpůrného opatření 1.–5. stupně. Žák s ADHD spadá do skupiny žáků se specifickými poruchami učení, pozornosti a chování (Zákony pro lidi, 2015).

Dnes je vzdělávání dětí s ADHD legislativně zakotveno v:

- Zákoně č. 82/2015 Sb. *Zákon, kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony* (Zákony pro lidi, 2015)
- Vyhlášce 72/2005 Sb. *o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních*, která na základě § 2 odstavce c a d zajišťuje poskytování poradenských služeb a podpůrných opatření speciálního vzdělávání a také „prevenci a řešení vzdělávacích a výchovných obtíží, prevenci různých forem rizikového chování a dalších problémů souvisejících se vzděláváním a s motivací k překonávání problémových situací“ (Zákony pro lidi, 2005).

- Vyhlášce č. 27/2016 Sb. *Vyhláška o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných* (Zákony pro lidi, 2016).

Žáci s ADHD mohou být dle Vyhlášky č. 27/2016 Sb. vzděláváni:

- v integraci ve třídách či skupinách běžné základní školy formou individuální nebo skupinové integrace (je možné využití i alternativního vzdělávání např. Waldorfská škola)
- ve školách či třídách zřízených dle § 16 odst. 9 zákona na základě splnění podmínek pro přijetí žáka do této školy/třídy
- v rámci plnění povinné školní docházky na základě individuálního plánu vzdělávání, který je stanoven zákonem (Zákony pro lidi, 2016).

3.2 Vzdělávací aspekty žáka 2. stupně ZŠ s ADHD

Vstup dítěte do školského zařízení je velkým životním skokem. Je na něj vyvíjen tlak v podobě kvalitativního i kvantitativního výkonu. Prvním takovým skokem je nástup do 1. třídy, druhým skokem je přechod z 1. stupně na 2. stupeň základní školy. Již pro běžné dítě nástup na 2. stupeň není jednoduchý, natož pro dítě s ADHD, pro které takový životní skok představuje velké množství rizik. Jedná se zejména o nepochopení jeho projevů a s tím spojené nebezpečí vzniku konfliktů se spolužáky či učiteli. Neporozumění či konflikty jsou velmi různorodé a závisí na osobnosti dítěte, sociální integraci dítěte, jeho psychickém stavu a v neposlední řadě také na prostředí školy. Prostor školy je jedním z největších rizik. Zde závisí na typu učitelů, druhu či typu školy a klimatu třídy (Závěrková, 2018, s. 87).

Pro příznivou edukaci žáka s ADHD na 2. stupni je třeba respektovat jeho individualitu, stanovit podpůrná opatření (dále jen PO), v případě nutnosti vypracovat individuální vzdělávací plán, dále je nutná spolupráce a výborná komunikace mezi všemi, kteří jsou součástí vzdělávání dítěte (ať už pedagogických pracovníků, rodiny či pedagogů mimoškolních aktivit apod.). Neméně důležitá je přiměřená informovanost spolužáků ve třídě (Závěrková, 2018, s. 91).

Jucovičová a Žáčková (2018) uvádí, že nejnižším stupněm PO je 1. stupeň, který může být v kompetenci pouze školního poradenského pracoviště (dále jen ŠPP), tedy žák nemusí navštívit školské poradenské zařízení, nejčastěji PPP. Pokud PO 1. stupně není dostačující, což u žáka 2. stupně ZŠ je velmi časté, je třeba posoudit další stupeň PO např. v PPP nebo při souběžné přidružené diagnóze ve spolupráci se Speciálně pedagogickým centrem (dále jen SPC). (Jucovičová, Žáčková, 2018, s. 127).

Dalším možným aspektem při edukaci pubescenta s ADHD je vypracování Individuálního vzdělávacího plánu (dále jen IVP), u kterého je nesmírně důležité, aby jej dodržovala nejen škola, ale i rodiče či samotný žák. Výše zmíněné autorky ve své publikaci zmiňují některá možná doporučená opatření pro žáka s ADHD.

- Respektovat jeho projevy, které jsou součástí ADHD (psychomotorický neklid, výkyvy pozornosti apod.)
- Povolit dítěti možným způsobem „vybít“ se z nadbytečné energie – změna polohy, projít se po chodbě, smazat tabuli apod.
- Využít zásady „krátce ale častěji“
- Nehodnotit dítě při písemné přípravě to, co během diktování nestihne (umožnit předtištěné pracovní listy či zkrácené zápisy) – kvalita je vždy více než kvantita
- Vytvořit klidné a vstřícné pracovní prostředí
- Hodnotit snahu a chyby z nepozornosti opětovně ověřovat např. ústně.
- Umožnit dostatek času na rozsáhlejší písemné práce, popřípadě dozkoušet ústně.
- Zajistit odstranění rušivých elementů, u kterých by bylo riziko odklonů pozornosti.
- U žáka často vyžadovat zpětnou vazbu, abychom si byli jisti, že danou látku vnímal a správně pochopil. Pochopení nové látky vždy ověřit.
- Častější a průběžné kladné hodnocení žáka. Pozitivní hodnocení zajistí zvýšení sebevědomí a tím i jeho výkonu. (Jucovičová, Žáčková, 2018. s. 128–129).

Pro samotného žáka s ADHD je v prostředí školy jednou z nejdůležitějších složek pedagogický pracovník. U pubescenta se jedná o kompletní pedagogický tým, protože se v rámci různorodých předmětů setkává s celým pedagogickým sborem. Je tedy nezbytné, aby učitelé, kteří přicházejí do kontaktu s žákem s ADHD byli i kompetentně vybaveni. Nejdůležitější je pochopení pro jeho jinakost, nesmírná trpělivost, schopnost dítěti naslouchat a hledat pozitiva v jeho osobnosti. Neméně důležité je vnímat jeho projevy jeho očima, v čemž pomůže učiteli velmi dobrá znalost syndromu ADHD a v neposlední řadě komunikovat nejen s dítětem, ale i rodinnými příslušníky a odborníky (Závěrková, 2018, s. 89).

Pedagogickým pracovníkem, který může být důležitým mentorem v edukaci dospívajícího žáka s ADHD, je také asistent pedagoga, kterého pubescent získá na základě vyšetření v PPP a stanovení PO 3. stupně. Náplň práce asistenta pedagoga je legislativně vymezena ve Vyhlášce č. 27/2016 Sb. *o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných*. (Zákony pro lidi, 2016).

3.3 Výchovné zásady pro práci s dětmi s ADHD

Nejprve stručně vymezíme pojem výchova. Co pro dítě znamená a jak ji vnímáme dnes? Jedlička (2017) chápe výchovu jako „*soustavný, systematický a vědomě řízený proces, v němž si lidský jedinec osvojuje dovednosti, znalosti, hodnoty a postoje, které mu umožňují funkční zapojení do občanské společnosti.*“ (Jedlička, 2017, s. 10).

Zajištění výchovy dítěti je jednou ze základních rodičovských odpovědností. Tuto odpovědnost má matka i otec. Vzniká narozením dítěte matce i otci a náleží oběma ve stejné míře. V případě, že není určeno otcovství, matka má tuto povinnost sama. Po určení otcovství je stavena odpovědnost zajistit výchovu i otci (Ministerstvo spravedlnosti, 2020).

Vychovávat dítě lze v dnešních podmínkách různými způsoby. O stylech výchovy se můžeme dočíst v mnohých psychologických a pedagogických publikacích. Jedlička (2017) tvrdí, že dnes je upřednostňována výchova demokratická. Jejimi hlavními rysy jsou komunikace mezi zúčastněnými, rodiče, vychovatelé nebo učitelé jsou osobním příkladem dítěte, mají přirozenou autoritu a jsou pro dítě podporou a oporou. Naopak se zde netrestá a neuplácí. Vychovávající respektuje dítě takové, jaké je, v návaznosti na jeho potřeby, ale také trvá na jeho kázni a sebekontrolě bez jakéhokoliv strachu dítěte vůči vychovávajícímu nebo očekávání nějakého daru (Jedlička, 2017, s. 10).

Pokud však vychováváme a vzděláváme dítě s ADHD, je potřeba volit určité výchovné zásady, které pomohou jedinci lépe se vzdělávat, začlenit se do společnosti a tvořit si zdravé sebevědomí pro budoucí život. Jucovičová a Žáčková (2021) uvádějí tyto hlavní výchovné zásady:

- Zajistíme klidné rodinné citově založené prostředí, ve kterém dáváme najevo lásku bez ohledu na to, v jakém rozpoložení se dítě zrovna nachází.
- Stanovení pevného řádu v láskyplném prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Dítě s ADHD potřebuje jasné a srozumitelné hranice s ohledem na jeho rozumové schopnosti, tj. že dítě musí jednoznačně vědět, co se od něj vyžaduje a očekává. Je nepřijatelné, aby dítě bylo rozmazlováno a mohlo si dělat, co chce.
- Jedinci s ADHD více než ostatní lidé potřebují stanovit režim dne a to takový, který je dítě schopno s pomocí rodiče dodržet. Je to důležité proto, že dítě si neumí stanovit režim a řád a mívá v něm chaos (Jucovičová a Žáčková, 2021, s. 15).
- Za nejdůležitější zásadu považujeme dodržování vytyčených pravidel. Dítě s ADHD by mělo vědět, že pravidla jsou od toho, aby se dodržovala, a ne porušovala. Vychovávající by měl být důsledný i v kontrole stanovených pravidel, na které by se mělo dohlížet po

celou dobu vedení dítěte. Pro dospívající je tato zásada obzvláště důležitá, protože mají často tendenci hranice překračovat.

- V rámci důslednosti je důležité, aby tyto zásady byly dodržovány všemi, kdo se na výchově dítěte podílí. Nejedná se tedy jen o rodiče, ale i prarodiče a neméně důležitou složkou je i vzdělávací zařízení žáka. Nejednotnost ve výchově u pubescenta může znamenat prohloubení projevů ADHD.
- Jelikož jedinci s ADHD zažívají častěji neúspěchy a nepochopení, je další důležitou zásadou co nejčastěji dítě pozitivně hodnotit. Nejedná se pouze o chválu za jejich činy a snahu, ale také ocenit i jejich kladné stránky. Oceňujeme i zlepšení v projevech, např. že dítě se dokázalo déle soustředit na domácí úkol (Jucovičová, Žáčková, 2021, s. 16–17).

Autorky mimo tyto zásady dále uvádějí, že by se nejen dospívající s ADHD, ale všechny děti i dospělé osoby neměli doslýchat výčitky na svou osobu, ponižování, kritiku za to, jaký člověk je a jiné memorování, či nálepkování, že je nevychovanec, je divný, či je „k ničemu“. Tím dítěti ve výchově vůbec nijak nepomůžeme (Jucovičová a Žáčková, 2018, s. 30).

Musíme mít na mysli, že i když se pubescenti nevyznačují tak výraznou hyperaktivitou, jejich motorický neklid nadále přetrvává. Není dobrou volbou je za to kárat, naopak je důležité jim jejich zvýšenou aktivitu pomoci na něčem „vybít“ (Jucovičová a Žáčková, 2018, s. 30).

Zajímavým a velmi účinným způsobem, jak uvolnit motorický neklid a zbavit se nahromaděné energie, je použití fidgetů. Dokáží například skvěle zabavit ruce a tím prodloužit dobu pozornosti a práce. Fidgetem může být jakýkoliv antistresový míček, nebo různé klíčenky, náramky apod. (Steer a Horstmann, 2022, s. 75). Obrázek 1-3 viz příloha 1.

V poslední řadě bychom si měli uvědomit, že i když je práce s dítětem s ADHD velice náročná, mnohdy jsou rodiče i pedagogičtí pracovníci na pokraji svých sil, úsilí, snaha a čas, který dítěti věnujeme je velkým pozitivem a investicí do jeho i naší budoucnosti. Jucovičová a Žáčková (2018) rovněž tvrdí, že *„pokud se nám podaří naučit dítě s jeho poruchou žít a kompenzovat ji tak, aby mu nevadila při studiu, práci, a i v osobním a partnerském životě, pak jsme svůj úkol jako odborníci splnili.“* (Jucovičová, Žáčková, 2018, s. 131).

3.4 Rodičovství a ADHD

Projevy poruchy pozornosti s hyperaktivitou v dospělosti a její komorbidity jsme uvedli v 1. kapitole, která se kompletně věnovala syndromu ADHD. Žáčková a Jucovičová (2017) tvrdí, že zatím nejsou k dispozici větší odborné studie, které by uvedly do rozsáhlejšího povědomí

problematiku rodiče s ADHD vůči výchově svých mnohdy vlivem dědičnosti postihnutých ADHD dětí. Uvádí tedy pouze příklady z praxe (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 90).

Možnosti jsou tedy takové:

- Rodič, který si vzpomíná z dětství na své problémy či starosti nebo naopak pozitiva, které můžeme připsat syndromu ADHD, je velmi často takovým rodičem, který má pro své dítě pochopení. Je mnohem empatictější vůči jeho projevům, může svému dítěti snadněji pomoci, a tak se výchova ubírá tím správným směrem. Autorky Žáčková a Jucovičová (2017) uvádějí, že se častěji setkaly s výrokiem, že „*Nechci, aby moje dítě prožívalo to, co já – rodiče mi nerozuměli a byli na mě hrozně tvrdí.*“ (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 91).
- Na druhé straně se autorky setkaly s rodičem, který na své rané mládí „zapomněl“. Takový rodič dbá na to, aby jeho dítě bylo perfektní, zcela bezchybné a podávalo kvalitní výkony nejen ve vzdělávání, ale i v chování, protože rodič tyto požadavky nebyl schopen splnit (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 91).
- A v poslední řadě je takový rodič, který stále nenašel možné řešení ke svým projevům, které s ADHD souvisí. Takový hyperaktivní dospělý se nedokáže dobře ovládat, je emočně nestabilní a potýká se s možnými komplikacemi nejen v pracovním, ale i osobním životě. Kvůli tomu bohužel může ve výchově svého dítěte selhávat. Nestabilita rodiče, nedůslednost ve výchově a emoční impulzivita je právě to, co brání k úspěšnému růstu dítěte se syndromem ADHD (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 91).

Je tedy zřejmé, že být rodičem s projevy ADHD a vychovávat dítě se stejnými nebo podobnými znaky je nesmírně obtížné. Je prokázáno, že takoví rodiče prožívají mnohem více stresu, mohou se považovat za neschopné, prožívat pocity selhání, což v krajních případech může vést k sociální exkluzi, ztrátě blízkých přátel a komplikacím v partnerských vztazích (Goetz, Uhlíková, 2009, s. 147).

V životě jedince s ADHD je proto velmi důležité, aby každý už od raného dětství pracoval na poznání sebe samého, učil se usměrňovat své emoce a prožívání, pracoval na svém růstu a celkové osobnosti prostřednictvím volných a kompenzačních mechanismů. Je také důležité, aby se nejen dospělí, ale ani dospívající nebáli obrátit k odborníkům z řad psychologů, psychiatrů či terapeutů a speciálních pedagogů (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 92–93).

II. EMPIRICKÁ ČÁST

Bakalářská práce je zaměřena na výchovu a vzdělávání pubescentních dětí s ADHD rodiči s totožnou diagnózou a projevy. V empirické části se budeme věnovat mapováním specifík výchovy a vzdělávání těchto rodin, zaměříme se na jednotlivé participanty, kteří nám poskytnou cenná data z polostrukturovaných rozhovorů a prostřednictvím kvalitativní metody analýzy otevřeného kódování si odpovíme na stanovené výzkumné otázky.

4. Metodologie výzkumného šetření

4.1 Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem zpracování empirické části bakalářské práce je vymezení specifika edukace pubescentních dětí s ADHD rodiči s totožnými projevy na základě analýzy poskytnutých dat a získaných poznatků z teoretické části. Přínosem mé bakalářské práce je uvědomění si široké veřejnosti možných rizik ale i výhod edukace rodin, u kterých se ADHD vyskytlo nejen u pubescenta, ale i u rodiče.

Hlavní cíl:

- Vymezit specifika edukace dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožnou diagnózou a projevy.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD.
2. Určit, jaké přístupy a metody využívají rodiče k edukaci svých dětí s ADHD.
3. Prozkoumat, s kým řeší své výchovné přístupy a jak se podílí na vzdělávání svých dětí s ADHD.
4. Objevit uvědomění rodičů si svých problémů a jak je reflektují v edukaci u svých dětí s ADHD.
5. Odhalit, jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy svých dětí s totožnou diagnózou.

4.2 Teoretická východiska

Syndrom hyperaktivního jedince dětského věku je dnes už poměrně známý, ovšem v případě dospělého jedince je tato problematika z pohledu veřejnosti stále v plenkách. Jak jsme si již v teoretické části této práce autorkami uvedli, nejsou k dispozici rozsáhlejší odborné studie, které by vzaly do podvědomí problematiku rodiče s ADHD vůči edukaci svých dětí s totožným syndromem. Autorky ve své publikaci popisují pouze příklady z praxe (Žáčková a Jucovičová, 2017, s. 90).

Na základě této skutečnosti jsme se rozhodli problematiku rodin vymezit pomocí vlastního výzkumného šetření. Úkolem výzkumu je tedy odhalit problematiku edukace dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožným syndromem a projevy.

4.3 Výzkumné otázky

Na základě stanového hlavního cíle a následně dílčích cílů jsme si zvolili 5 výzkumných otázek, na které budeme pomocí kvalitativní metody hledat odpovědi.

Výzkumné otázky zní:

1. Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?
2. Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí s ADHD?
3. S kým řeší své výchovné přístupy a jak se podílí na vzdělávání svých dětí s ADHD?
4. Jakým způsobem si uvědomují rodiče své problémy a jak je reflektují v edukaci svých dětí s ADHD?
5. Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?

4.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na rodiče (matku, otce nebo oba), kteří byli diagnostikováni syndromem ADHD a mají dítě nebo více dětí taktéž s diagnózou ADHD a jsou staršího školního věku. Výzkumný soubor byl vybírán záměrně. „*To znamená, že se výběr případů odvozuje od toho, jak je definován náš výzkumný problém a naše výzkumné otázky.*“ (Švaříček, Šedřová a kol., 2014, s. 73). Rozhodujícím kritériem pro výběr souboru bylo, aby dítě nebo děti byly žáky 2. stupeň ZŠ, v době šetření už byli diagnostikováni syndromem ADHD a jeden z rodičů, nebo oba rodiče měli taktéž podmínku stanovené diagnózy ADHD. U rodičů však nezáleželo na době diagnostiky, tudíž syndrom mohl být stanoven až v dospělosti a nemuselo se jednat pouze o biologické rodiče. Jak udávají Švaříček, Šedřová a kol. (2014), bylo už předem

stanoveno, který vzorek mohl být zařazen do našeho šetření s ohledem na ochotu poskytnout potřebná data (Švaříček, Šed'ová a kol., 2014, s. 74).

4.5 Etika výzkumu

Etická pravidla vymezují některé standardy či doporučení, které musí každý badatel nekompromisně dodržet. Hendl (2016) definuje základní pravidla pro realizaci výzkumu, jimiž jsme se řídili. V našem výzkumném šetření byli všichni účastníci (rodiče) před realizací rozhovorů obeznámeni o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit, byli informováni o anonymitě vlastní osoby i jejich dětí a všichni respondenti dobrovolně podali pasivní informovaný souhlas s realizací a nahráváním rozhovoru ve formě audiozáznamu. Hendl (2016) udává, že: „*Pasivní souhlas tento podpis nevyžaduje, formulář s podpisem vrací jen ten, kdo nesouhlasí s účastí ve výzkumu.*“ (Hendl, 2016, s. 157). Pasivní informovaný souhlas byl proveden slovní formou a je součástí audiozáznamů.

4.6 Výzkumná metoda

Na základě menšího počtu respondentů, stanoveného cíle a výzkumných otázek jsme se rozhodli aplikovat kvalitativně orientovaný výzkum. Kvalitativně orientovaný výzkum může být pojat několika způsoby. Někteří autoři jej vnímají jako dodatek ke kvantitativnímu výzkumu, jiní jsou zásadně proti tomuto tvrzení. Je však jednoznačně zřejmé, že neexistuje jeden jediný způsob vymezení kvalitativně orientovaného výzkumu (Hendl, 2016, s. 45).

Švaříček in Švaříček, Šed'ová a kol. (2014) udává, že dnes existuje určitá odlišnost v terminologii kvalitativního přístupu, a to na základě rozličného aspektu. Tímto aspektem dle autora může být forma sběru dat, typ dat, metoda usuzování či způsob analýzy dat (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 13-15). Autor dle zmíněného vyvozuje pro kvalitativně orientovaný výzkum tuto definici: „*Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu*“ (Švaříček, Šed'ová a kol, 2014, s. 17).

4.7 Metoda sběru a analýzy dat

Pro sběr dat jsme si vybrali nejužívanější metodu kvalitativního výzkumu a tou je hloubkový rozhovor. (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 159). S ohledem na cíl práce a výzkumné otázky jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor, který je jedním ze dvou typů hloubkového rozhovoru.

Pointou takového typu rozhovoru jsou badatelovy předem připravené otázky, které pokládá účastníkovi výzkumu. Je však možné se doptávat i na dodatečné otázky, pokud je to nutné a vhodné se záměrem dosáhnout odpovědi na danou otázku. (Švaříček, Šed'ová, 2014, s 160).

Jako metoda analýzy dat byla zvolena zakotvená teorie. Jedná se o neustálé zpracovávání nasbíraných dat, pro naši práci se jedná o rozhovory s participanty. Je to dlouhodobý proces, protože se data musí preparovat opakovaně (Hendl, 2016, s. 249). Jednou z možností zpracování dat v zakotvené teorii je otevřené kódování. Dalším procesem je axiální a selektivní kódování. Pro naše účely bylo použito otevřené kódování. Jedná se o tzv. „*tematické rozkrytí textu*“ (Hendl, 2016, s. 251). Tato fáze analýzy, tedy fáze kódování, je základ pro zakotvenou teorii. Podstatou kódování je získávání indikátorů, tedy pojmů, častěji slovních spojení nebo celých vět, které jsou zjednodušením celého úryvku v textu (pro nás odpovědi na badatelovu otázku) a dále konceptů, jimiž mohou být symboly nebo slova, či jiné znaky, které jsou připojovány k jednotlivým indikátorům. Koncepty se nemusí shodovat s výrazy v odpovědích, jsou to výzkumníkem smyšlené pojmy, které ale s indikátorem souvisí. Poslední úrovní jsou kategorie, které jsou přiřazovány k určitému kritériu konceptů. Ty představovaly pro naši práci určitou charakteristiku konceptů, která se stala základem pro získání teorie (Švaříček, Šed'ová, 2014, s 90-91).

5 Průběh výzkumného šetření

5.1 Pilotáž

Nedílnou součástí této bakalářské práce byla pilotáž. Pilotáž je „*získávání předběžných informací o dané problematice.*“ (Chráška, 2016, s. 23). Jednalo o pozorování, průběžné čtení příspěvků a komentářů členů několika skupin na Facebooku. Tyto skupiny jsou zaměřené na ADHD pro děti, pro dospělé či jen pro ženy s ADHD. Zde jsem se dočítala, jaké problémy, starosti, ale i úspěchy mají rodiny s dítětem s poruchami pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou. Všimla jsem si v daných skupinách, která problematika se nejvíce probírá a jaké je případné řešení. Nejčastějších dotazů se týkalo nevhodného chování ve škole i mimo školu, neschopnost se soustředit na dané činnosti, nepřijetí svým okolím kvůli jinakosti a v neposlední řadě si rodiče do zdejších skupin chodili pro radu, jak s dětmi pracovat a jak se začlenit do společnosti. Byly zde členové, kteří se dokázali na své děti napojit ale také tací, kteří po dlouhou dobu se svými dětmi „bojovali“. V tomto duchu se táhly i skupiny pro dospělé s ADHD jen

s tím rozdílem, že se zde jednalo spíše o začlenění do pracovní společnosti či problémy se vztahy a v domácnosti. To mě přimělo nad problémem dospělých a jejich dětí více přemýšlet.

Díky výše uvedené skutečnosti jsem se zajímala o výzkumy, odborné knihy a články na internetu, které by potvrzovaly jejich příspěvky, komentáře a tvrzení. Problematiku ADHD u dospělých i dětí jsem čím dál více zkoumala do hloubky a tím získávala nejen cenné informace pro výzkum do této bakalářské práce, ale více jsem se dokázala vcítit do jejich nelehké situace.

5.2 Předvýzkum

Abychom mohli uskutečnit vlastní výzkum a mohli si jasně stanovit výzkumné otázky, na které by nám respondenti byli schopni odpovědět, bylo potřeba si provést nejdříve předvýzkum. „*Pečlivě provedený předvýzkum zmenšuje riziko použití nevhodné metody či techniky a často také přispívá ke zpřesnění formulace problému a hypotéz výzkumu*“. (Chráska, 2016, s 23). Předvýzkum byl proveden ve formě dotazování členů ve skupinách zmíněné sociální sítě. Volila jsem přidávání příspěvků a komentářů s tématem totožným jako jsou výzkumné otázky. Následně jsem na ně reagovala a rozvíjela další diskusi. Na základě toho spolehlivě vznikaly dílčí otázky do rozhovoru a pomáhaly ke vzniku novým otázkám, které by nás těžko napadaly. Provedením tohoto kroku mohla být vhodně zvolena výzkumná metoda i správně formulován cíl výzkumného řešení.

5.3 Sběr dat

Na základě realizace pilotáže a předvýzkumu bylo možno přehledně stanovit, v jakých skupinách¹ na Facebooku bude probíhat oslovování participantů. Ve zmíněných skupinách na sociální síti Facebook jsem si vytyčila možné účastníky rozhovoru a následně je v průběhu října a listopadu roku 2023 do zpráv na messengeru oslovila. K tomu, abych zajistila vyhovující výzkumný vzorek, mi stačilo pozorování, čtení komentářů a příspěvků v daných skupinách na Facebooku. Bylo osloveno asi 12 žen, které splňovaly kritéria k rozhovoru. Ovšem odpověděly mi pouze 8 oslovených maminek. Aby nedošlo k omylu, svá kritéria pro výběr ve výzkumu, jsem znovu každé zopakovala. Díky nastudování možných projevů ADHD v dospělosti mi bylo

¹ Nepozorné (ADHD) ženy
ADHD a ADD u dospělých a dospívajících
ADHD v Dospělosti CZ a SK
ADHD, HYPERAKTIVITA, PORUCHA SOSTŘEDĚNÍ, LMO... a jiné nemoci našich dětíček

jasné, že ne každá maminka mi rozhovor nakonec poskytne. Výběr se postupně zužoval z důvodu časové nemožnosti účasti ve výzkumu a také z momentální psychické nepohody matek.

Výzkumného šetření se nakonec zúčastnily 4 rodiny, konkrétně matky, které splňovaly předem stanovená kritéria uvedená v první části empirické kapitoly. Následná tabulka odhaluje stručnou charakteristiku výzkumného souboru.

PARTICIPANT	RODIČ S ADHD		DÍTĚ S ADHD		
	pohlaví	období diagnostiky	pohlaví	počet	věk
1	matka	dospělost	chlapec	1	15
2	matka + otec	dospělost	dívka	1	12
3	matka + otec	dospělost	dívka + chlapec	2	12 a 14
4	matka	dospělost	dívka + chlapec	2	15 a 13

Tab. 1: Charakteristika výzkumného souboru

Vysvětlivky v tabulce:

- Rodič s ADHD znamená, že v rodině mají buď matka či otec, nebo oba rodiče diagnostikované ADHD.
- Období diagnostiky označuje dobu, kdy se účastník rozhovoru o svém ADHD dozvěděl a zároveň mu byl syndrom diagnostikován.
- Proměnná počet označuje počet dětí v dané rodině, kteří mají diagnózu ADHD, nikoliv celkový počet vychovávaných dětí.
- Věk dítěte s ADHD je věk dítěte v době poskytnutí rozhovoru.

Rozhovory byly realizovány během ledna a února roku 2024. Aby bylo možné najít vhodný výzkumný soubor, místo bydliště účastníků nebylo nijak omezeno. Proto byly všechny rozhovory uskutečněny online přes sociální síť, a to konkrétně v rámci videohovoru či audio hovoru na messengeru. Pro možnost uvolnění se a odložení zábran při komunikaci měly participantky možnost volby vypnutí kamery. Některé účastnice výzkumu tuto volbu využily, dokonce jedna z nich si vyžádala během rozhovoru možnosti procházky. Jak je již nutné dle etiky výzkumu, každá z participantek odsouhlasily účast ve výzkumu a následného nahrávání rozhovoru. Komunikace s participantkami probíhala velmi dobře dokonce předčila má očekávání. Maminky odpovídaly s ochotou, dokonce došlo i na smích, který pomohl k uvolnění nervozity. Občas se stalo, že mé otázky neporozuměly, nebyl zjevný problém položit otázku znovu, nebo ji zformulovat jinak, aby byla otázka lépe pochopena. Otázku jsem tedy upravila, aby již k neporozumění nedocházelo. Konečný stav otázek k rozhovoru je součástí přílohy 2.

Již jsme se v teoretické části této práce dozvěděli, dospělým lidem s ADHD přetrvávají poruchy pozornosti i v dospělosti a vyznačují se jako „*obtíže s organizací práce, chaotičnost,*

zapomětlivost, neschopnost systematické práce a řešení úkolů či problémů, neschopnost soustředit se na daný úkol vede k nedokončení úkolů.“ (Ptáček, Ptáčková, 2018, s. 68). Na základě této skutečnosti se často u participantek stávalo, že odbíhaly od tématu, odpovídaly chaoticky ale také mnohokrát se v odpovědi opakovaly či zároveň nevědomky odpověděly na otázku, která měla přijít později. Každý rozhovor měl trvat asi 25 minut, ovšem v návaznosti na výše uvedené se některé diskuze prodloužily i o desítky minut. Na konci společné debaty jsem se každé ptala, zda bych se mohla v případě dalších možných otázek s nimi opětovně spojit. Velmi mile mě překvapily kladné odpovědi.

5.4 Analýza dat

Všechny realizované rozhovory nahrávané na záznamník v mém mobilním telefonu jsem následně přepsala do MS Word. Nejdříve pomocí psaní hlasem ze záznamníku, poté z důvodu nižší kvality nahrávky jsem jednotlivé přepisy ručně opravovala. Následně přišla na řadu analýza dat. Ta byla prováděna pomocí kvalitativní metody otevřeného kódování metodou papír tužka, tudíž bez použití softwaru nebo jiného programu ke kódování. Přepisy rozhovorů i s nahrávkami byly několikrát pročteny a zároveň byly podtrhávány určitá témata, které mají nějaký vztah k výzkumným otázkám. Také byly z přepisů vyjímány texty, ze kterých byly tvořeny abstraktní výrazy. Tyto výrazy byly velkou pomocí k lepšímu odkrytí témat v odpovědích. Vyňaté pojmy, slovní spojení či abstraktní výrazy byly v otevřeném kódování nazývány jako kódy. Ty slouží k následnému opětovnému zpracování. Kódy, které měly společného jmenovatele byly přiřazovány k sobě. Společný název pro skupinu kódů, obohacený o přídavné jméno vyplývající z kódů nebo z celého kontextu, byl dalším krokem otevřeného kódování. „*Tomuto procesu charakterizace kategorií říkáme dimenzionalizace.*“ (Hendl, 2016, s. 252). Na základě tohoto procesu byly vytvořeny jednotlivé podkategorie vedoucí k výsledným kategoriím. Podkategorie byly nápomocny k bližšímu vymezení kategorií, jež jsou základem pro budoucí teorii našeho výzkumu.

6. Interpretace dat

Na základě analýzy dat z rozhovoru pomocí otevřeného kódování vznikly kategorie, které mi přišly velice zajímavé a trefné. Pozoruhodné na nich také je, že navzájem spolu souvisí a jedna navazuje na druhou. Takto vzniklé kategorie by mohly tvořit rámec pro řešení nejen jednotlivých dílčích cílů ale poté i hlavního výzkumného cíle.

Výsledné kategorie:

- Uvědomění si vlastních překážek
- Pochopení dítěte rodičem
- Upřednostňování demokratické výchovy
- Angažovanost matky v edukaci
- Benevolentnost ke školním úspěchům
- Cesta k úspěchu

Pro názornou ukázkou návaznosti všech kategorií jsem vytvořila schéma zobrazující obrázek 4 (viz příloha 1). Výsledné kategorie a vyznačené šipky jsou názornou ukázkou, jak nahlížím na vytvořené kategorie, které na sebe navazují a navzájem spolu souvisí. Následně si jeho propojenost vysvětlíme. Tím, že diagnostikovaní rodiče si své projevy a mnohdy právě překážky uvědomují, tak ví, jak je těžké s nimi plnohodnotně žít a tím dokáží své děti s ADHD lépe pochopit. Také jsou schopni ukázat jim tu správnou cestu životem. Pochopení nejen pro dítě s ADHD, ale i pro jakékoliv dítě s postižením či znevýhodněním je velmi důležitou složkou v edukaci. Pochopení jedinečnosti dítěte je jednou ze složek vyznačující demokratickou výchovou. Tu participantky uvedli jako možnost cesty k úspěšné edukaci svých dětí a když k tomu jsou svým dětem nápomocni v přípravě do školy a školních povinností a dávají dětem podporu při školních neúspěších, je to možná cesta k tomu, aby z dítěte s ADHD mohl vyrůst sebevědomý a produktivní dospělý jedinec. Ze schématu je také zřejmé, že každé kategorie mohou být vzájemně propojené. Uvědomění si svých projevů nejen u rodičů ale i u dětí s ADHD je jednou z možností k úspěšné edukaci a pomáhá ve shovívavosti ke školním výsledkům. Totéž bychom mohli říci i o pomoci dítěti ve zvládnání jeho projevů a vedení ho v rámci demokratické výchovy, která na základě teoretického rámce bakalářské práce je jedna z možných cest vedoucí k pozitivnímu rozvoji jedince s ADHD. A také naopak, cesta k úspěšnému rozvoji pubescenta s ADHD by mohla být možná na základě uvědomění si svých projevů rodiče s ADHD, pochopení individuality dítěte, pomoci ke zvládnání školních povinností, začlenění se mezi vrstevníky a také v neposlední řadě benevolentní k jeho školním výsledkům, i když nejsou mnohdy přívětivé.

Skrze metodu otevřeného kódování a techniky vyložení karet jsem vytvořila schéma (viz obrázek 5 přílohy 1) obsahující výsledné kategorie a subkategorie, které vyplývají z dat z rozhovorů a procesu kódování (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 226). Subkategorie ukazují cestu k výsledným kategoriím, na základě, níž vznikly. Kategorie jsou uspořádány tak, aby bylo zřejmé, že na sebe navazují a jsou si vzájemně propojené. V následujících podkapitolách se pokusím o jejich interpretaci a vytvoření možného teoretického rámec pro řešení výzkumných otázek, naplnění dílčích cílů a následně hlavního výzkumného cíle.

6.1 Uvědomění si vlastních překážek

Z rozhovorů vyplývá, že každý dotazovaný rodič si je vědom svých projevů ADHD. Z výpovědi je zřejmé, že je to z toho důvodu, že mají diagnostiku za sebou, že si mnohé o syndromu a jeho projevech dočetli, nastudovali, a hlavně mají s nimi vlastní zkušenosti, které je mnohé naučily a mohou jim pomoci ve fungování v každodenním životě. Znají tedy své kladné ale i negativní stránky ADHD. Každá dotazovaná participantka dokázala říct, jaké jsou její projevy ADHD a jak ovlivňují každodenní chod rodiny. Nejčastěji uvedly chaotičnost, nesystematicnost, boj s časem, prokrastinace a neschopnost dokončovat činnosti. V mnohých případech se jedná i o impulzivitu a netrpělivost. Také se zmínily o velké kreativitě, rychlému řešení problémů ale i náhlé efektivitě práce. Všechny dotazované účastnice rozhovoru si jsou vědomi, že své negativní stránky ADHD jsou určitou překážkou v edukaci svých dětí, ale také dle odpovědi se snaží na nich náležitě pracovat či dokonce z nich těžit to dobré. Příklad udává participantka 2 „*Nás baví si o tom povídat, vzájemně se od sebe učit a hledat ty lepší cesty, jak to zvládat.*“

6.1.1 Pochopení projevů ADHD

Dotazované participantky si uvědomují, že jejich projevy ADHD mohou ovlivnit nejen školní úspěchy svých dětí, ale i jeho samotné působení v dospělosti. Na základě položené otázky, zda si rodič uvědomuje, že jeho dítě může mít naprosto jiné potřeby než on sám i přesto, že má stejné projevy ADHD, mi všechny účastnice rozhovoru odpověděly kladně. To pro nás znamená, že všechny participantky si uvědomují a mají pochopení pro individualitu svých dětí právě díky svému ADHD. Pedagogové mohou ovlivnit školní úspěch a vývoj žáka tím, jaký postoj k němu zvolí. Zda je benevolentní k jeho individualitě, zda se jedná o proškoleného pedagoga a umí pracovat s projevy ADHD či zda je dostatečně komunikativní a trpělivý vůči rodičům s totožným syndromem. Na základě toho byla položena otázka, zda o své individualitě, o svých projevech syndromu ADHD hovořily s příslušnými pedagogy. Není ani tak

překvapující tvrzení dotazovaných matek, že o jejich ADHD pedagogové nevědí. Zajímavý je ovšem důvod, proč jim svou individualitu nesdělili.

Participantka 1 *„Nebylo potřeba. Ale kdyby škola na mě natolik tlačila, že syn stále něco nemá nebo nezvládá, tak bych jim to nejspíš řekla, že já už víc dělat neumím.“*

Participantka 3 *„Já si nejsem jistá upřímně. Ale kdykoliv něco řešíme, tak i s ohledem na to, že ty děti máme 4, tak jedno z věcí, která se řeší je, zda to prostě zvládneme, jestli je to v našich silách.“*

Participant 4 *„Ne jako neměla jsem nikdy jakoby možnost. Asi kdyby se jednalo o jinou učitelku, která by byla nějaká empatická, vnímavá, tak bych asi byla ochotná do této vody vstoupit.“*

Participantka 2 se svěřila o svém ADHD v Montessori škole, ale nesetkala se s kladným postojem. *„No já jsem jim to říkala, ale nějak se to úplně nesetkalo s nějakou reakcí, že by bylo ...“ aaaaa ADHD jo, tak to bude asi takhle, odtud vítr fouká“ to tam nebylo, a to mě trochu zklamalo. Takže ví.“*

Z výše uvedených výroků je zřejmé pro participantky důležité, aby proti nim stál vnímavý a empatický pedagog, poté jsou schopni o svém ADHD hovořit. Pouze jedna dotazovaná matka uvedla, že až po větších problémech by byla schopna své ADHD sdělit. Z uvedeného vyplývá, že se participované ženy obávají negativního postoje vůči své individualitě, ale jsou i tací, co se těší respektujícím pedagogem vůči svým dětem, proto vlastně nemají potřebu se učiteli svěřovat.

6.1.2 Negativní stránka diagnózy

Velice zajímavé je zjištění, že všechny účastnice rozhovoru se shodly na negativní stránce syndromu a tou je chaotičnost. Příklad výroku participantky 4 tohoto rozhovoru je: *„jako ten potrefený klokan u dálnice. Prostě taková věčně zmatená, roztěkaná, nedáváte pozor.“* Respondentka 1 svůj chaos popsala jako *„Dělám všechno ale ve finále nic pořádně.“* Respondentka 2 svou chaotičnost nazývá jako *„freestylování“*. Projevy ADHD byly popsány v teoretické části této bakalářské práce a byly nastíněny projevy samotných participovaných matek i v kategorii *„Uvědomění si vlastních překážek“*. Výroky jednotlivých participantek popisující projevy syndromu vedoucí k negativní stránce edukace jejich dětí byly následně uvedeny jako:

Participantka 1 *„Neumím si rozvrhnout, za jak dlouho dorazím do školy a následně do práce. Přicházím věčně pozdě. Znemožňuje mě ten chaos a nesystematičnost a neumím vnímat víc věcí zaráz.“*

Participantka 2 „*Chaotičnost a dělat ty věci efektivně. Kdybych nebyla chaotická, měla bych vše tisíckrát rychleji. A také rozhodně je strašně blbý, že nejsem disledná, jak jsem freestylista, tak nedávám dítěti ten pevný rámec.*“

Participantka 3 „*Zbrkllost, takový to zastavit se a promyslet. Pak taková ta rodinná logistika, kdy jedno dítě má kroužek v jedmu, druhé dítě má v půl druhé, akorát že ho má třičtvrtě hodiny daleko a teď se tam musíme nějak dostat. Věčně nestihnáme, věčně jsme v poklusu*“.

Participantka 4 „*Asi že jsem netrpělivá. Takové to, že chcete jako všechno hned rychle a ono to nejde. Anebo že se vaše dítě zachovalo úplně stejně jako vy, v ten moment vystřelí tlak a řeknete si, bože můj tak teď to prostě budu muset zklidnit, protože to prostě nedáme.*“

6.2 Pochopení dítěte rodičem

Každé dítě si přeje milující, vnímavou, pečující rodinu, která dokáže naslouchat jeho potřebám. Dítě s ADHD má svou individualitu a o to více, by se mělo naslouchat jeho potřebám a vnímat ho pozitivně i s jeho projevy. Je běžně známé, že člověk druhou osobu chápe v případě, že si prošel stejnými problémy či si vyzkoušel na vlastní kůži, jaké je žít s handicapem. Dotazované účastnice rozhovoru mají totožný syndrom jako jejich vlastní děti a mají podobné projevy, které se vykytovaly i v dětství. To znamená, že své děti mohou plně pochopit. V první subkategorii si vysvětlíme, jak se jejich projevy vnímaly v době, kdy se o ADHD „ještě nevědělo“. Participantky pocházejí z různých rodin s odlišnými styly výchovy. Jedno ale mají společné. Jejich rodiče o ADHD neměly žádné informace, a proto výchova v očích našich dotazovaných matek nebyla taková, jakou by si přály. V následující subkategorii bude nastíněno to, jakým způsobem respondentky těží ze svých projevů ADHD. Základem pro tuto kategorii byl tedy styl výchovy, kterou participantky dostávaly a jakým způsobem z ní dokázaly těžit pro výchovu svých dětí s ADHD. Tato skutečnost vytváří postoj, který můžeme definovat pojmy jako je pochopení, podpora, pomoc a empatie vůči svým dětem. Tento postoj zaujímají naše participantky, které si uvědomují své ADHD a dokáží plně chápat jinakost svých dětí.

6.2.1 Výchova nerespektující potřeby

Tato subkategorie bude popsána na základě zcela jasných odpovědí z rozhovoru všech dotazovaných. Vychází i z teoretického rámce této bakalářské práce, kde bylo uváděno, že dříve se diagnostikovalo ADHD pouze u dětí a nebyla taková osvěta a množství informací jako je dnes. Jelikož se jedná o výchovu, která probíhala v letech mezi 1990-2000 na základě přirozeně plynoucí informací o věku dotazovaných, kdy naše účastnice rozhovoru dosáhly fáze

pubescence, nepřekvapily mě odpovědi participantek týkající se jejich výchovy v dětství. Je také nutno dodat, že žádná z dotazovaných nebyla diagnostikována v dětství. ADHD jim bylo potvrzeno až v dospělém věku. Všechny dotazované odpověděly jasně, bez ostychu a větších rozmyslů.

Participantka 1 mi odpověděla, že *„Moji rodiče byli pořád v práci a s bratrem jsme vyrůstali sami. Nerespektovala moje potřeby, rodiče spíše dbali na perfektní práci a přípravu do školy a když něco nebylo tak jak chtěli, tak je náš názor nezajímalo. Naše názory se nesměly vyslovit.“* Dále poté dodala, že jistě by byla výchova pro její rodiče snazší, kdyby neměla ADHD, protože by měla lepší známky ve škole. Také se svěřila, že vlastně neměla tak špatné známky, protože se hodně snažila, dalo jí to také mnoho práce, aby to bylo tak, jak rodiče chtěli.

Participantka 2 odpověděla téměř totožně jako ta předešlá. *„Je mi 42, byla jsem vychovávána ještě takovou tou starou školou a vůbec nerespektovala moje potřeby. Respekt vůči ADHD tehdy žádný vlastně nebyl, protože to tehdy ještě neexistovala diagnóza.“* Dotazovaná dále uvedla, že *„byla strašně korigovaná, protože všude zlobila, byla strašně divoký dítě a nikde nezapadala.“*

Participantka 3 mi taktéž sdělila, že výchova nebyla příliš respektující, nazvala ho spíš jako *„volno, prostě nějak to plynulo a nikdo se moc nestaral, nezajímalo, dokud nebyl nějaký extra problém.“*

Participanta 4 byla velmi stručná a prozradila mi že *„nebyla dobrá výchova nebo nebyla žádná a určitě nebyla respektující.“* Tuto odpověď odůvodnila tím, že pochází ze severní části republiky ze sociálně slabé rodiny.

Je zajímavé, že když jsem se dotazovala na jejich názor, zda by výchova byla snazší, kdyby projevy ADHD neměly. Shodovaly se pouze 2 respondentky a to ty, které byly více korigované, měli pevnější rámec výchovy než ty, které uvedly, že jejich výchova nebyla skoro žádná, nebo rodiče se moc ve výchově neangažovali. Můžeme spekulovat, která výchova z nich je lepší. Jisté však je, že ani jedna nerespektovala jejich individualitu a potřeby spojené s ADHD.

6.2.2 Pomáhající diagnóza k výchově

Dotazované matky v rámci rozhovoru si uvědomují, že negativní projevy ADHD mohou pomoci v boji s projevy u jejich dětí. Zkušenosti s řešením problémů související s diagnózou pak reflektují směrem ke svým dětem. Mohou jim poradit, jak s nimi pracovat, jak je možné zamezit problémům, které s negativní stránkou ADHD přicházejí a v neposlední řadě jim dokáží porozumět. Na otázku, v čem jim projevy syndromu pomáhají nebo naopak znemožňují v edukaci svého dítěte mi všemi účastnicemi bylo zodpovězeno ve stejném duchu a to takto:

Participantka 1 „*cítím že starší syn, který má ADHD má pocit, že mu rozumím. Moje ADHD mi pomáhá porozumět dětem, vím, co se jim honí hlavou, vím, proč se jim občas nedaří, vím, že potřebuji mít na učení klid a čas a tím pádem se jim snažím vyhovět*“. Dále mi řekla, že „*Věčně někam přicházím pozdě... Syn to má stejně, ale pořád mu říkám, ať vychází dřív. Já se snažím vycházet dřív, ale vždy stejně do toho vleze x dalších věcí a pak z toho vyjde, že zase jdu pozdě*.“ Tedy snaží se poradit svému patnáctiletému synovi, jak zamezit pozdním příchodům. Dodatečně odpověděla, že se mu to daří lépe než jí samotné.

Participantka 2 „*vlastně já vím, co se jim děje. Já mám pohled do toho, jak oni jako přemýšlí, úplně rozumím, že mají ty překážky, takže jako tím tak vím, co oni prožívají, tam jim můžu s tím pomoci, mluvit o tom, a hlavně mi pomáhá to zjištění, že to mám a potom to know-how, že vlastně vím, jak se to projevuje, kam až to může sahat. Nejsou v tom sami*.“ Tato respondentka také sdělila že miluje své ADHD, že všechny možný rizika a hranice, které se snažila vždy překračovat, ji utvořilo takovou, jaká je.

Participantka 3 „*Mám nějaký kompenzační mechanismy, který můžu tomu dítěti zkusit doporučit a že jsem toho, než jsem přišla na to, co funguje vyzkoušela docela dost. Mám větší možnosti jim poradit, co by mohlo fungovat*“. Tato maminka mi dále sdělila, že jí pomohlo vytvořit si kompenzační mechanismus právě to, že ona si úkoly do školy nikdy nebyla schopná zapsat a naopak lidé, kteří měli zautomatizované, že ty úkoly si běžně zapisovali, tak fungovali lépe.

Participantkou 4 byla řečena odpověď, ze které číší nejistota a nižší sebevědomí. Skrze kladné stránky ADHD moc nehovořila, spíše se rozpovídala o negativních projevech. Ovšem i přesto mi dokázala odpovědět. „*Já dokážu mít i jako dobrý nápady, rychle dokážu mít i blbé nápady. Maximálně v tom, že mám pro ně pochopení, ale jinak si myslím, že ne, nic pozitivního ne*“.

Pokud bychom si měli shrnout odpovědi participantek ohledně pomáhající diagnóze vůči výchově svých dětí, tak rozhodně se jedná o porozumění svých dětí v rámci jejich individuality a pomoci jim překonat jejich překážky spojené s ADHD. To dokazuje tvrzení, že rozumí druhému člověku ten, který chodí v jeho botách.

6.3 Upřednostňování demokratické výchovy

Zjištění vypovídají o tom, že dotazované maminky upřednostňují demokratický styl výchovy. Ovšem vyjádřily se různorodě. Vnímavý rodič, komunikující rodič, respektující rodič, vstřícný rodič, to vše bylo participantkami uvedeno, ale všechny se shodly na respektování dítěte se vzájemnou komunikací a snahou o zavedení hranic a řádu. Rozhodnutí, proč zvolily

takový styl výchovy, vedla právě zkušenost s výchovou v dětství, kterou jsme si výše uvedli, že byla zásadně nerespektující, nebo žádná. Jen jedna účastnice rozhovoru se nezmínila o inspiraci z vlastní výchovy z dětství, ale sdělila mi, že inspiraci bere z různých školení a kurzů, protože je pěstounkou svých dětí. Jelikož se jedná o pubescenty, výchova se dle mého zjištění již určitým způsobem promítá do edukace každé z dotazovaných rodin. Je samozřejmé, že i jejich pubescent se svými rodiči obvykle nesouhlasí a zastávají různé postoje k rodičům. Participantky řeší jejich postoj a nevoli každá odlišně a to následovně:

Participantka 1 „*Uvnitř mě to hrozně štve. Ale jelikož vím, že si křičením nepomůžu, snažím se to držet v sobě. Jako stane se, že to prostě nezvládnou, pak je mi to ale líto. Zasekne se a nefunguje a nemluví vůbec. Ale jinak diskutují a vysvětlují.*“

Participantka 2 „*Ohledně školních povinností jí říkám, hele teď máš písemku, ty jsi zodpovědná za tu svoji známku. Říkám jí, moje povinnost je, že se mám zeptat, jestli má nějaký test, jestli se má něco učit a tím to vlastně hasne. A už nechám na ní, ať si sama najde tu vlastní vnitřní motivaci, aby to udělala. Jako když dojde ke křiku k takovému výchovnému selhání, tak je to spíš z toho, že vlastně nemám už kapacitu.*“

Participantka 3 „*Často nesouhlasí třeba ohledně toho, jestli takhle je to v pokojíčku uklizený a podobně, takže jdeme a prostě konkrétně ukazujeme, že tady ty ponožky pod postelí by měly být někde jinde a tyhle věci.*“

Participantka 4 „*Když se mnou nesouhlasí dcera, tak se to většinou snažíme nějak oddiskutovat spolu, s tím že ona jako málokdy vezme, co jí říkáme my. Kdežto u syna, ten je mi více podobný, takže tam to jde do vrtule velmi rychle. Takže já se musím otočit zády a nádech výdech a říct mu, heleď teď jsem jako hrozně rozčilená.*“

Z výpovědí matek je zřejmé, že se snaží o komunikaci, toleranci či sebekázně, která je součástí demokratické výchovy, ovšem se to občas vymkne z rukou a dojde i ke křiku. Jedno je ale jisté, žádná z dotazovaných nevolí jako prostředek výchovy fyzické tresty.

6.3.1 Důležitost otevřené komunikace

Je běžně známé, že prioritou ve vztahu je komunikace ať už v partnerském, tak i rodičovském. Ovšem nemusí to být nutností v každém vztahu. Důkazem je tvrzení respondentky 1, která uvedla, že „*je ani nezajímá náš názor, proč to tak není. U nás prostě náš názor neexistoval, nesměl se vyslovit.*“ Ovšem jak již autorky Vágnerová a Lisá (2021) zmiňují, pubescenti se v této fázi osamostatňují, o komunikaci s rodiči už většinou moc nestojí a více se uzavírají do sebe. Cítí se trapně, když mají o svých pocitech mluvit, hlavně v případech, kdy se

jedná o negativní emoce (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 398). U pubescentů s ADHD může snaha o rodičovskou komunikaci v rámci řešení určitého problému připadat více obtěžující než u pubescentů bez ADHD a v rámci impulzivitu poté reagují neadekvátně. Některé reakce jsme si uvedli výše v rámci kategorie „Upřednostňování demokratické výchovy“.

Má zjištění dále vypovídají o tom, že komunikace mezi rodičem a dítětem je zásadně jedna z nejdůležitějších prostředků, které respondentky k výchově používají. Zastávají názor, že se jim to celkem daří.

Participantka 1 *„Rozhodně se snažím, aby měli možnost si na vše, co jim řeknu, říct svůj názor, i kdyby měl být pro mě nepříjemný. Diskutujeme a snažíme se hledat společné řešení, aby vyhovovalo všem.“*

Participantka 2 *„Já chodím 20 let na terapie a jsem zvyklá jako o těch věcech hodně mluvit. A myslím si, že je super o tom mluvit, když to samozřejmě není jako nevhodný jo. Hodně povídáme o tom, jak se cítíme a probíráme různé situace.“*

Participantka 3 *„Snažím se s nimi o všem mluvit, situace, které řešíme, tak probrat a najít řešení takové, které vyhovují nám všem. A naopak, když chci já, tak aby i oni přistupovali stejným způsobem. Docela se nám to daří, i když konfliktní situace občas nastanou, ale vše se snažíme vyřešit.“*

Participantka 4 *„Mám už děti v pubertě, které opravdu mají svůj názor a umí ho použít, takže se někdy dostáváme do takových těch jako už zapeklitějších konverzací, ale jo, myslím si, že jako snažím se být naslouchající a komunikativní rodič, i když je to pro mě těžké.“*

Z výpovědi poslední respondentky je zřejmé, že vzájemná komunikace není na zrovna kvalitní úrovni. Můžeme to přisuzovat k velké impulzivitě a netrpělivosti matky, která mimo jiné mi sdělila, že má problém s trpělivostí a impulzivitou. To dokazuje matčina výpověď: *„Nejvíc negativní je ta moje taková ta výbušnost, netrpělivost.“* Ovšem velmi příjemné zjištění je, že *„nemám problém to přiznat před svými dětmi, protože je to projev ADHD, je to prostě normální“*.

6.3.2 Problém se stanovením/dodržováním hranic

Z rozhovorů vyplývá, že participantky se snaží vychovávat své děti v rámci demokratické výchovy. Ovšem, jak jsme si již uvedli, hranice a určitý řád jsou jednou z podmínek této výchovy. Taková podmínka lidem s ADHD, a zvláště rodičům s projevy syndromu mohou dělat určité problémy. Hranici si můžeme představit jako pomyslnou čáru, za kterou už naše chování je považováno za nepřijatelné, neúnosné, nebo obtěžující či nekomfortní. Děti s ADHD, zvláště

pubescenti obvykle nedokáží dodržovat hranice, pokud jsou však stanoveny. Zkušenosti s hranicemi ve výchově v dětství má i sama participantka 2. *„Já jsem byla strašně divoký dítě ... všude jsem zlobila a nikde jsem nezapadala. Já jsem byla strašně divoká, šílená a dost jsem překračovala všechny hranice...“*.

Zjištění vypovídají o tom, že dotazované účastnice výzkumu se snaží o zavedení hranic. Participantka 1 uvedla, že hranice a řád má stanovené, ovšem dodržování je problémem, který nedokáže změnit. *„Nedokážu to nějak korigovat. Nikdo z nás to nedokáže úplně dodržet.“*

Participantka 2 *„No já jsem strašně řešila na začátku poznámky a tak. Byli jsme nakloněni tomu, jak možná znáte „respektovat a být respektován“. My jsme hodně respektovali ale neměli jsme tam ten respekt vůči sobě. Když to přeženu, vyrostl nám takový sebestředný zmetek.“* Respondentka se svěřila, že byla hodně nakloněna k respektující škole. Řešila to tím, že její děti docházeli do alternativní Montessori školy. Dále mi však sdělila, že tento styl výchovy asi špatně pochopili díky nerespektování jich samotné dítětem. Dále pokračovala výpovědí: *„Teď vlastně jedeme hodně hranice“* Ovšem pokud bychom se měli zaměřit na negativní stránky matčino ADHD, tvrdí, že režim jim žádný nestanovuje, není to v jejich silách. *„Režim si upravují sami po svém a různé cesty si vyhledávají sami“*

Participantka 3 *„Snažíme se, ale v podstatě ne. Mám tendenci sklouzávat k tomu že „a měsíc nepůjdeš na počítač a letos už neuvidíš telefon“ což pak vůbec nejsem schopná dodržet.“*

Participantka 4 *„No velmi velmi těžko, jako já se o to snažím, ale dost často mě to prostě jakoby nejde. Moje děti nemají ani pevně stanovený řád. Když byli malý, tak to muselo být, protože oni vůbec s jejich ADHD nefungovali. Teď na ně netlačím, protože to prostě ani nejde.“*

Ze zjištění tedy vyplývá, že respondentky se snaží, uvědomují si, že jsou pro jejich děti stanovení a dodržování hranic potřeba, ale nejsou schopni je dodržet. To je však jeden z projevů ADHD.

6.4 Angažovanost matky v edukaci

Kategorie angažovanost matky v edukaci vznikla na základě podpory participovaných rodin, podpory a pomoci rodičů ke školním povinnostem jejich dítěte, ale také postoje učitelů vůči takto znevýhodněné rodině. Z rozhovorů vyplývá, že všechny participované matky se snaží podporovat své děti nejen ke školním úspěchům. Mimo jiné zde nefiguruje pouze hodnocení žáka klasifikováním, ale i přijetí dítěte ze stran učitelů, spolužáků, ale i samotné rodiny.

Ovšem jak bylo v rámci teoretické části popisováno, na ADHD se mohou často vázat i přidružené diagnózy, které komplikují edukaci samotným jedincům. Participantka 1 popisuje

komplikaci v edukaci dalšími přidruženými problémy. „Syn má ještě k ADHD vývojovou dysfázií, balbuties, dysgrafii a dyspraxii. Je od jisté rodinné situace více uzavřený do sebe a moc nechce mluvit, takže komunikace s ním byla na bodu mrazu. Teď je to lepší, jak dospívá a mění se mu hodnoty.“ Participantka 3 má naopak zkušenosti s manželem, který má taktéž ADHD. „Učím se s nimi já, manžel ten má kromě ADHD i nějaké specifické poruchy učení, zvláště v češtině, takže většina je na mě.“ A taktéž i jejich syn „zrovna ten třináctiletý má dyslexii, dysgrafii a dysortografii, takže bojuje hodně s češtinou.“ Zajímavé je tvrzení participované matky 4, která mimo netrpělivost a nedůslednost uvádí „A hlavně já mám i nějakou formu dyskalkulie, takže pro mě matematika, fyzika a tyhle věci, jako já tam nic nevidím.“

Poruchy učení mohou být velkou překážkou v pomoci k domácí přípravě na vyučování, ovšem participantky jim vynahrazují pomoc v jiné formě. A to zvláště v přípravě pomůcek do školy, zkoušení na samostatné písemné práce ale také i formou samostatného rozhodování, zda sami potřebují a chtějí pomoci.

Participantka 1 „Asi od 6. nebo 7. třídy jsme zavedli složky se zipem. Na každý předmět má složku zvlášť. Je to hrozně fajn, syn má nejméně čárek za zapominání z celé třídy. Úkoly si už dělá sám, ale ví, že když si neví rady, tak řekne a já pomůžu. Na písemky se učí sám, ale večer ho zkouším, pokud mě opět netlačí čas (smích).“

Participantka 2 mě překvapila svou jedinečnou výpovědí, která směřuje spíše po stránce „učím se na základě svých vlastních rozhodnutí“. „Jako víte co, musí chtít. Když ona nechce, já jí do toho budu nutit, tak to nebude fungovat. Takže já jsem úplně na tohle rezignovala. Jdeme až když jí to baví.“ Dále je překvapující výpověď. „Já nechtěla nikdy nějaký velký výhody oproti ostatním ... mě přijde strašně důležitý, aby byli přijatý, aby nebyli trestaný za to, že se chovají jako rozjívěně.“

Participantka 3 „Po příchodu ze školy, abychom na to nezapomněli, dokud je aktovka na očích, tak se vyklidí ty starý svačiny a připravujeme se na druhý den. Zjistila jsem, že nám nejvíc vyhovuje systém na každý předmět jedny plastový A4 desky s drukem ... jenom se vezme správná barva a strčí se do aktovky.“

Participantka 4 „děti jsou ve střídavý péči a když jsou u mě, tak mají takovýto maminkovský, že jim dám ještě tu svačinku do aktovky a tak, že aby náhodou nezapomněli v ledničce.“

6.4.1 Pomoc z mnoha stran

Tato subkategorie sama o sobě vypovídá o pomoci participovaným rodinám. Zjištění vypovídají o tom, že každá ze zúčastněných rodin využívají pomoci různými způsoby a

subjekty. Ve třech případech se jedná o hledání pomoci zúčastněnými matkami. U výpovědi informantky 4 je zajímavé a úctyhodné projevení zájmu dcery se sama postavit k vlastnímu problému „*Ona ví, že je oslabená v té češtině, takže se sama domluvila s paní učitelkou, že zkusíme si zařídit poradnu a že si tam chce udělat ty testy a sama si to vykomunikovala ve škole. Jsem na ni jako fakt pyšná v tomto.*“

Ostatní participované matky byly jednotného názoru a odpovídaly s jasným toném hlasu, že využívají pomoci blízkých osob, organizací či školských zařízení. Shodovaly se s Pedagogicko psychologickou poradou, kde jim pomáhá tamní psycholožka, možnostmi kurzů a různých webinářů o výchově a edukaci dětí s ADHD a jimi samotné, čtení knih a svépomocné skupiny například na sociální síti Facebook. Ovšem velmi důležitou složkou v edukaci dítěte s ADHD a pomoci těmto rodinám je škola a pedagogové. Zde se jejich názory o podpoře liší.

Participantka 1 „*Měli jsme možnost volby, kdy syn první třídu těžko zvládal. Věděla jsem, že když se změní přístup nejen doma, ale i ve škole, že syn to v klasické škole zvládne. Měl a stále má skvělou učitelku a asistentku, a to si myslím, že je základ.*“

Participantka 2 „*Já si vybrala systém, který zohledňuje individualitu, mají inkluzi, ale oni to tam vůbec nezvládají. To je strašný. Z té Montessori školy je dcera úplně zoufalá. Prostě když ta učitelka to tam nezvládá, není respektující a žádná zpětná vazba, tak je to vlastně hrozný.*“

Participantka 3 „*Máme skvělou školu, kde nám jsou velkou podporou. Nejsou takový, že by psali poznámky za každou věc, co někde nemá.*“

Participantka 4 nemá dobré zkušenosti s inkluzí a nezastává názoru, že by její syn měl vstřícného pedagoga, který by zohledňoval jeho individualitu. „*Jako ti učitelé si bohužel neuvědomují, že to, že ho setřou, tak to fakt nepomůže. Ty emoce potom „bleje“ dál protože je jakoby extrémně zahlcený negativními poznámkami na sebe a velmi těžce to nese.*“

Je tedy jednoznačně důležité, aby se i rodiny s jakoukoliv individualitou nebály požádat o pomoc, ale také aby tyto rodiny měly laskavý přístup zohledňující jejich specifika. Pokud se jim takový přístup nedostává, mohou být reakce takové, které popisují participantky 2 a 4.

6.4.2 Sjednocený přístup v rodině

Ke správné edukaci dítěte a jeho rozvoji v úspěšného jedince je možno dosáhnout také na základě jednotné výchovy jak u obou rodičů, tak i blízké rodiny, která se také určitým způsobem podílí na rozvoji dítěte. Podpora partnera u rodiče s ADHD je o to důležitější, protože nepochopený a nerespektovaný rodič tím nejbližším může vést do nitra úzkostí či depresí.

Takové emoce rodičů mohou následně ovlivnit vývoj a edukaci dítěte. Zvláště jedinec s ADHD bývá často hypersenzitivní, tzn. že člověk vnímá vnější reakce či podněty silněji než ostatní. Z rozhovorů vyplývá, že u blízkého partnera (manžel či přítel) podporu a jednotný přístup ve výchově mají, ovšem jiný přístup cítí ze strany svých rodičů samotných participantek.

Participantka 1 *„Ve většině případů ne. Jediná podpora je ze strany školy. Rodiče mají jiné názory na mě a mou výchovu a jelikož se o děti starám sama, tak jiné okolí nemám.“*

Participantka 2 *„No s manželem dost jedeme podobně, takže si jako ladíme v té výchově. To si myslím, že je důležitý, aby ten nejbližší člověk měl shodu ve výchově. Já rodiče nemám a rodiče od manžela jsou stará škola. Tam vlastně není moc podpora. Co se týče našeho stylu výchovy a o tom, že mají ADHD, nebo že ho máme my, toto vůbec žádný pochopení nebylo“*

Participantka 3 *„Máme podporu od naší pěstounský doprovázející organizace, ale bohužel ne od širší rodiny. Tam je to pořád takový to, že velké bič a malé dvorek a žádný ADHD v pohodě nemáme.“*

Participantka 4 *„U přítele ano, určitě ano, je trpělivý naslouchač a dokáže se vnitřně ztotožnit a jako i sám mi třeba řekne „hele trochu se mírni na ty své děti, prostě nádech výdech, seš unavená“ takže mám podporu určitě. Nebývalo to tak od svých rodičů, od exmanžela a jeho rodiny, tam absolutně vůbec.“*

6.5 Benevolentnost ke školním výsledkům

Již v předešlé kategorii bylo řečeno, že lidé s ADHD mají i mnohé komorbidní diagnózy. Specifické poruchy učení je jedním z příkladů. Už jen samotné ADHD ovlivňuje školní úspěšnost, nejvíce se zde může projevat poruchy pozornosti a impulzivita. Z některých odpovědí našich participantů je zřejmé, že impulzivita u jejich pubescentů ovlivňuje školní úspěšnost. Také i komorbidity znemožňují hladký průběh studia pubescenta. Výroky participovaných žen svědčí o tom, že jsou jejich děti průměrnými studenty či dokonce jedno dítě dotazované matky má přirozené nadání. Žádné z nich nemá vyloženě podprůměrné dítě, které by mělo opakovat ročník. Co k tomu ovšem vede? Je to pomoc a podpora rodičů? Či škola je benevolentní vůči individualitě dítěte s ADHD? Jak jsme si již v předešlé kategorii vysvětlili, podpora a pomoc rodiny i školy je pro děti respondentek velmi důležitou složkou k úspěšné edukaci. Je zde i další složka, která je zásadní a často zmiňovaná dotazovanými matkami. Tou je shovívavý přístup ke školním výkyvům svým dětí. Příkladem je výrok informantky 4. *„V podstatě, pokud se nejedná o nonstop čtyřky, pětky, tak to není pro mě zásadní, neřeším.“*

Netrvám na žádném vysokém výkonu“. A dále udává, co je její prioritou. *„Pro mě je důležitý, jestli tam má kamarády. Syn to má velmi těžký, velmi těžce si ty přátele získává.“* Respondentka 2 popisuje svou prioritu obdobně. *„Mě přijde strašně důležitý, aby byli přijatý, aby nebyli trestaný za to, že se chovají rozjívěně.“*

6.5.1 Problém s kontrolou školních povinností

Syndrom ADHD se vyznačuje mimo jiné obtížemi v oblasti plánování a zapomínání si osobních věcí potřebných ke každodennímu chodu běžného dne. Lidé s ADHD často mluví o „časové slepotě“, prokrastinaci a neschopnosti dokončit činnosti, které začali nebo je dokončují „na poslední chvíli“. To jsou i slova participantek v rozhovoru tohoto výzkumu. Je těžké se naučit pracovat s takovými překážkami v dospělém věku natož vyžadovat toto umění u dítěte s ADHD. Proto nejen mladší děti, ale často i pubescenti potřebují pomoc a občasný dohled například nad dokončováním svých povinností do školy či včasném příchodu. Ovšem pokud je to problém i u rodiče, mohou vzniknout mnohé nepříjemnosti nejen ve školním prostředí dítěte. Výpovědi informantek svědčí o výše zmíněném.

Participantka 1 *„Dříve s pomůckami a jejich zapomínání byl velký problém. Nedokázala jsem to pokaždé ohlídat. Samozřejmě mě to trápilo, brala jsem to jako svoje selhání. Od té doby, co se zavedly složky, tak je to mnohem lepší. Občas ještě zkontroluju deníček a aktovku, ale už jen namátkově.“* Participantka se dále svěřila. *„Měla jsem odpovědět třídní učitelce na její zprávu ve školní aplikaci, a i když mě to syn připomínal, že už jsme jedini, já na to buď zapomněla nebo neměla časovou kapacitu. Nebylo to pro syna příjemné slyšet ve škole, že ode mě ještě zpráva nepřišla.“*

Participantka 3 nevidí problém právě z důvodu velmi respektující školy *„Škola je velmi respektující, takže škola už za těch 5 roků se smířila s tím, že když je něco opravdu potřeba, tak prostě paní učitelky zapíší a já se jim to pokusím slíbit.“* Sama ale uznává, že jí její nepozornost občas znemožňuje kontrolu nad školními povinnostmi dětí *„Když se mi ta pozornost odvede na něco jiného, pak to tady honíme ráno před odchodem nebo si vzpomenu o půl noci a jdu tu aktovku zkontrolovat.“*

Participantka 4, jež její dítě naopak nemá respektujícího pedagoga mi uvedla že: *„U syna ho berou jako zlobivý kluk, takže ten má poznámky stále a já stále odpovídám „ano děkuji, dohlédnu na to“ a já na to často nedohlédnu. Děti se tomu smějí, protože ví, že ta máma to prostě fakt jako nedotáhne do konce.“* Důsledkem je poté dle matky následující. *„On je těmi negativními poznámkami extrémně zahlcený a velmi těžce to nese.“*

6.5.2 Učitel determinující školní úspěch

Tato podkategorie v zásadě navazuje na předešlou podkategorii. Pedagog má na žáka s ADHD velký vliv, což už bylo zmíněno i v teoretické části této práce. Z rozhovorů vyplývá, že pro rodinu s ADHD je důležitý vnímavý a respektující pedagog. Již v předešlých kategoriích bylo možno narazit na skutečnost, že naše účastnice výzkumu mají pestré složení pedagogických pracovníků, se kterými přišly ony i jejich děti do kontaktu.

Participantka 1 uvedla, že její syn dochází do běžné základní školy, má ve většině případů respektující učitele i asistentku pedagoga. Běžnou školu si vybrala z důvodu, že věřila v úspěch za pomoci pedagogů a změny přístupu k jejímu synovi. *„Měl a stále má skvělou učitelku a asistentku, a to s myslím, že je základ. Kdyby nebyli, rozhodně bych volila paragrafovou třídu. Ten nátlak na výkon bych nezvládla ani já.“*

Participantka 2 má jiné zkušenosti než předchozí účastnice rozhoru. Od narození prvorozeného dítěte preferovali styl výchovy Respektovat a být respektován, který se jim poté moc neosvědčil. Také byli zastánci systému zohledňující individualitu a jejich dcera docházela do Montessori školy. Názor na alternativní výuku a pedagoga v ní je následující. *„Oni to tam vůbec nezvládají...tam mají každý něco a neumí s tím pracovat... Z té Montessori školy byla úplně zoufalá a vrhla se teda do normální školy s obrovskou motivací tam uspět.“*

Participantka 3 výrokují, že *„Vzhledem k tomu, že opravdu máme tu školu respektující, ale kdybychom neměli, tak asi tu paragrafovou třídu zvolíme už vzhledem k tomu, že by se mi nelíbilo, že by je učitelé tepali za to, že tamhle nemá kružítko a sešit a podobně.“*

Participantka 4 je na tom nejhůře. *„on je extrémně zahlcený tady těmi negativními poznámkami a ty emoce potom „bleje“ dál“* jasně vypovídá o tom, že zde nerespektující pedagog pro dítě neznamena krok k úspěchu a zdravému vývoji pubescenta s ADHD.

6.6 Cesta k úspěchu

Kategorie „cesta k úspěchu“ byla vytvořena na základně subkategorií, které byly nejvíce pojednávány o ADHD rodičů. Závěrem se týká ale i pubescentních dětí dotazovaných matek, protože právě diagnostika rodičů a jejich nabytí kompenzačních a volních mechanismů může přispívat k pochopení a naplnění potřeb projevů spojené s poruchami pozornosti jejich dětí. Tento řetězec uzavírá sebevědomý a vyrovnaný jedinec, který se dokáže začlenit do společnosti i s tím, co mu bylo dáno. Tedy tato skutečnost je možnou cestou k úspěchu dítěte s ADHD a

následně dospělého jedince s totožnou diagnózou. V rámci subkategorií bude vysvětlena zmíněná kategorie, která je součástí naplnění cíle této bakalářské práce.

6.6.1 Nenaplněné potřeby v dětství

Tato ne moc pozitivní subkategorie ukazuje na to, co se může stát, pokud se projevy ADHD neřeší a syndrom se nedagnostikuje včas. Jak již bylo zmíněno, všechny participantky a jejich někteří partneři byli diagnostikováni syndromem ADHD až v dospělém věku. V dětství byly jejich projevy opomíjeny, dokonce u respondentky 4 výchova „*nebyla dobrá, nebo nebyla žádná*“ a v zásadě dotazované matky neměly naplněné potřeby, které jejich projevy ADHD vyžadovaly.

Zajímal mě u každé participantky jejich názor, pohled, či myšlenka na otázku, co by si přály, kdyby jim ADHD bylo diagnostikováno včas, tedy už v dětství a tím by se jejich individualita brala jinak. Jejich odpovědi jsou pojaty velmi emotivně, za což se není čemu divit.

Participantka 1 se svěřila: „*Asi to pochopení, že ty všechny chyby, co dělám, že to nedělám schválně. Rozhodně by to pomohlo mnohem lepšímu vztahu mezi mnou a mými rodiči a třeba bych neměla takové výčitky v dospělosti, že jsem zase něco udělala špatně a že jsem špatný člověk.*“

Participantka 2 uvedla, že: „*Nejvíc mě štve, že se cítím jako mimoň, takže nějaká psychologická podpora. Naučíte se všechno možný, najdete si svoji cestu, čemu se věnovat, najdete i jako nějaký lepší vztahy k lidem, ale ten pocit jako ze sebe ho nemít, nemít ten mindrák, že jste úplně jako mimo. Kdybych s tímhle začala pracovat dřív, tak bych si myslím byla jiný člověk.*“

Participantka 3 sdělila své následující pocity: „*Aby se o tom tak nějak mluvilo, aby to nebyla výmluva. Takové pochopení a nějaká pomoc v tom, abych našla cestu, která mi bude vyhovovat a která pro mě bude schůdná, co prostě zvládnou.*“

Participantka 4 to pojala tak, jak měla možno vidět ze svého okolí. „*Přála bych si, co všechny děti. Hezkou rodinu. Mě by stačila ta hezká rodina, to je asi nadevše. V tom je ten laskavý přístup. Jako doopravdy brát všechny děti takové jaké jsou.*“

Na základně výše uvedených výpovědí je zřejmé, že ani jedna respondentka neměla naplněné potřeby v dětství spojené s ADHD. To ovšem může vést ke dvojí možné cestě. Jedna z možných cest může být taková, že se respondentky vydají totožnou cestou jako jejich rodiče. Ovšem naše 4 účastnice rozhovoru se dle odpovědí na otázky byly schopné vydat cestou, která směřuje v rámci možností k úspěchu jejich pubescentních dětí s totožným syndromem. Na

takové cestě jim byly mimo jiné nápomocny kompenzační mechanismy, které si dokázaly svou vůlí a svými zkušenostmi vytvořit.

6.6.2 Osvojení kompenzačních mechanismů

Aby jedinec s ADHD byl schopen začlenit se mezi své vrstevníky a mohl fungovat v rámci běžného dne bez zásadnějších problémů, je třeba si vytvořit náležité kompenzační mechanismy. Jak uvádí autorky Žáčková, Jucovičová (2017) „*je třeba již od dětství u hyperaktivních jedinců cíleně pracovat na určitém sebepoznání a následné regulaci svého prožívání a chování pomocí volních a kompenzačních mechanismů.*“ (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 92).

Naše účastnice výzkumu byly schopny pracovat na svém sebepoznání, ke kterému jim byla nápomocna dle participantek diagnostika a osvěta tohoto syndromu. Mnohé jim bylo vysvětleno klinickým psychologem nebo psychoterapeutem, ale i díky literatuře a osvětě v sociálních sítích a konkrétních skupinách v nich. Práci na sobě samých bylo možné si vytvořit jednotlivé kompenzační mechanismy, které jim pomáhají regulovat emoce, mírnit problémy se systematickostí, nadále pracovat a rozvíjet se na cestě k úspěchu a v neposlední řadě i pracovat na svém sebevědomí.

Mimo otázky rozhovoru nám bylo umožněno se dozvědět o úzkostnějším dětství třetí participantky. Proto tento projev řeší následujícím způsobem: „*já právě teď až úzkostně dbám na to, že si všechno píšu do diáře, všechno si křížkuju, fajčíčkuju, abych na nic nezapomněla a bylo tam napsaný fakt i takové věci jako že mám večer zapnout myčku a podobně.*“

Participantka 4 uvádí, že: „*Když vidíme, že to na nás dva jde, tak vždy řeknu „hele hele udělej pár kroků ode mě, rozdýchej to a zkusíme si o tom promluvit za chvíli znovu“ a mě třeba děti říkají už teď to samý. „Teď s tebou nechci mluvit, teď ti to nedokážu vysvětlit, protože ty mě neslyšíš.“*

Participantka 2 vidí kompenzaci optimističtěji. „*Nás baví i o tom povídat a baví nás vzájemně se od sebe učit a hledat ty lepší cesty, jak to zvládat.*“

Výše uvedené skutečnosti vyplývají v následující. Vytvořené kompenzační mechanismy jsou možnou cestou k úspěchu nejen samotných účastnic výzkumu, ale hlavně je možno nastavit jejich dětem zrcadlo ve formě řešení zapeklitých situací, se kterými se mohou pubescentní děti setkávat.

7. Diskuse

V úvodu empirické části byl stanoven hlavní cíl této práce spolu s dílčími cíli. Měli bychom si v rámci diskuse připomenout hlavní cíl výzkumu, tedy proč jsme výzkum realizovali. Cílem této bakalářské práce bylo vymezit specifika edukace dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožnou diagnózou a projevy. Následující body definují dílčí cíle výzkumu:

1. Zjistit, jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD.
2. Určit, jaké přístupy a metody využívají rodiče k edukaci svých dětí s ADHD.
3. Prozkoumat, s kým řeší své výchovné přístupy a jak se podílí na vzdělávání svých dětí s ADHD.
4. Objevit uvědomění rodičů si svých problémů a jak je reflektují v edukaci u svých dětí s ADHD.
5. Odhalit, jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy svých dětí s totožnou diagnózou.

Výzkumné otázky bezprostředně navazují na cíle výzkumu. Tedy v následujícím textu si je uvedeme a pokusíme se na ně stručně odpovědět díky kapitole interpretace dat, kde byly mimo jiné detailně popisovány výpovědi participantek polostrukturovaného rozhovoru.

První výzkumná otázka zní: „*Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?*“ Na základě výpovědi participantek a námi zjištěných výsledků se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí ve velmi kladném duchu a to tak, že vedou vůči svým dětem respektující a laskavý přístup. To ovšem předchází následující skutečnosti a tou jsou jejich vlastní projevy ADHD v dětství i přesto, že jim byla prováděna diagnostika až v dospělém věku, ale také se objevuje jako zásadní vliv výchova, jakou v dětství respondentky dostávaly v rámci projevů syndromu a jejich následnému nerespektování individuality. Takový postoj již respondentky odmítají stavět vůči svým dětem. O postojích hyperaktivních rodičů ke svým dětem s ADHD již byla uvedena zmínka v teoretické části této práce, kde se zmiňujeme o autorkách Žáčková a Jucovičová (2017), které komentují nedostatečné množství odborné studie na dané téma. Také byly uvedeny příklady postojů rodičů z praxe citovaných autorek (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 90-91). Všechny účastnice rozhovoru zaujímají postoj a výchovu vůči svým dětem postavené na základě pochopení, pomoci a

empatie pro jeho individualitu. To nám ovšem dává záměr k dalšímu možnému výzkumu, který by se zajímal o postojích hyperaktivních rodičů vůči svým taktéž hyperaktivním dětem.

Druhou výzkumnou otázkou jsme si stanovili takto: „*Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí s ADHD?*“ Na základě výsledků z výzkumu vypovídají o tom, že participantky upřednostňují demokratický styl výchovy. Všechny účastnice rozhovoru se shodly na respektování dítěte se vzájemnou komunikací a snahou o zavedení hranic a řádu. Na základě projevů syndromu ADHD dochází u respondentek k občasnému výchovnému selhání, které si ovšem uvědomují a snaží se je volními a kompenzačními mechanismy minimalizovat. Je nutné si zde uvést, že žádná z respondentek neuvedla jako metodu fyzických trestů, které se mohou v rámci impulzivity u hyperaktivních rodičů objevit. Co je však zajímavé zjištění, že pubescentní hyperaktivní děti se díky přístupu svých rodičů dokáží sami připravovat a plnit školní povinnosti, a to i přes překážky zvané komorbidní diagnózy. Komorbiditami byla věnována samostatná podkapitola v teoretické části, kde byla nastíněna studie od Masi et al. (2015) s výčtem nejčastějších přidružených diagnóz. Zde bychom si připomněli jako velmi častou specifickou vývojovou poruchu učení zmiňovanou i některými našimi respondentkami (Masi et al. in Radmanovič a Burgič, 2021). Zde bychom se mohli zamyslet nad možným dalším výzkumem, který by zkoumal komorbidní diagnózy spojené s ADHD nejen u pubescentních dětí, ale i u dospělých jedinců. Bylo by také zajímavé zjistit i souvislost Balbuties, narušení plynulosti řeči v rámci ADHD.

Na předešlou výzkumnou otázku navazuje třetí výzkumná otázka „*S kým řeší své výchovné přístupy a jak se podíleli na vzdělávání svých dětí s ADHD?*“ Na základě výpovědi rodičů jsme si mohli odpovědět i na tuto důležitou výzkumnou otázku. Všechny participantky se snaží podporovat své děti nejen ke školním úspěchům, ale i v jejich sociální oblasti týkající se začlenění do kolektivu svých vrstevníků. Jedná se především o možnost sportovních kroužků a volné ruky v nalezení kamarádů, začlenění mezi ně a samostatném rozhodování se. Výsledky výzkumu jasně ukazují, že sama matka je hlavním činitelem ve výchově a školních povinnostech jejich dětí. Je třeba také zmínit, že nedílnou součástí jako podpora matek je ze stran partnerů, kteří zastávají jednotný přístup ve výchově i vzdělávání. Překvapujícím důkazem našeho výzkumu je negativní postoj blízké rodiny (prarodičů) vůči edukaci dětí s ADHD, který je spojený s nerespektováním diagnózy nejen participantek ale i jejich pubescentních dětí. Proto se dotazované účastnice výzkumu obracejí na různé komunity na sociální síti, na terapeutky, klinické psychology či hledají informace v odborných knihách a webinářích. Jelikož skupina informantů není natolik obsáhlá, abychom mohli vyvozovat jisté závěry, bylo by zajímavé

sledovat spolupráci rodičů s ADHD a prarodičů vůči výchově a vzdělávání hyperaktivních pubescentních dětí na větším vzorku respondentů. Zjištění by bylo jistě velice zajímavé.

V návaznosti na první výzkumnou otázku si stručně odpovíme na otázku následující: 4. *Objevit uvědomění rodičů si svých problémů a jak je reflektují v edukaci u svých dětí s ADHD.* Všechny participantky uvedly, že si uvědomují svou jinakost a mohou jejich projevy ovlivnit zdravý vývoj a výchovu jejich dítěte. Každá z nich dokázala popsat své kladné i záporné stránky ADHD. Tím každá informantka prokázala, že si své projevy uvědomuje. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že díky uvědomění si překážek v edukaci participantky dokáží své kladné stránky využít ve prospěch svých dětí, a to právě v podobě porozumění a pochopením dítěte takového jaké je. Ovšem i negativní projevy hyperaktivních jedinců dokáží reflektovat prospěšným způsobem, a to nastavením zrcadla pubescentovi. A naopak, když nastavuje zrcadlo vlastní dítě s ADHD matce, uvědomuje si, že jsou vlastně stejní. To se prokázalo u každé participantky. Například u impulzivní 4 participantky se naučil její syn díky matce řešit impulzivitu vhodným způsobem. Projevům poruch pozornosti s hyperaktivitou byla vymezena také samostatná podkapitola v teoretické části, kde byly také stručně popsány specifika projevů ADHD pubescenta a dospělého jedince. Na základě této teoretické vložky byla participantkám položena otázka, zda si uvědomují rozdílné potřeby mezi nimi a jejich dětmi. Příjemné zjištění nastalo při stoprocentní shodě všech účastnic rozhovoru.

Pátá výzkumná otázka „*Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?*“ Pedagogové mohou ovlivnit školní úspěch a vývoj žáka tím, jaký postoj k němu zvolí. Zda je benevolentní k jeho individualitě, zda se jedná o proškoleného pedagoga a umí pracovat s projevy ADHD či zda je dostatečně komunikativní a trpělivý vůči rodičům s totožným syndromem. Na základě toho byla položena otázka, zda o své individualitě, o svých projevech syndromu ADHD hovořily s příslušnými pedagogy. Není ani tak překvapující tvrzení některých dotazovaných matek, že o jejich ADHD pedagogové nevědí. Zajímavý je ovšem důvod, proč jim svou individualitu nesdělili. 2 informantky uvedli důvod jako nepřijetí faktu pedagogem, jedna informantka uvedla, že není důvod a pouze jedna daný fakt sdělila, ale očekávaná zpětná vazba nenastala. To je jeden z možných důvodů, které ovlivňuje nerespektující přístup pedagoga. Větší osvěta o rodičích s ADHD by mohla změnit přístup pedagogů vůči nedostatečné přípravě dítěte na vyučování. Výše zmíněné dále odpovídá na výzkumnou otázku tím, že polovina dětí informantek nemá respektujícího pedagoga vůči individualitě a tím je zásadně ovlivněn školní úspěch dítěte. Ovšem zde nastává důležitý moment, kdy by dítě mělo nacházet podporu ve svém domácím prostředí a to, jak jsme si

v rámci jiné výzkumné otázky odpověděli, dostatečně mají ve všech ohledech. Školní úspěch ovlivňuje také fakt, že většina participantek nejsou schopni dodržet stanové hranice a řád. Některé z nich je již ani nenastavují právě skrze uvědomění si této neschopnosti. V rámci kapitoly o projevech ADHD již bylo o této skutečnosti pojednáno.

8. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vymezení specifika výchovy a vzdělávání dětí staršího školního věku s ADHD rodiči s totožnou diagnózou a projevy. V rámci teoretické části práce byl obsáhle vymezen pojem ADHD, aby čtenář mohl kompletně zaplout do této problematiky. Byly objasněny, jaké jsou jeho projevy, jaký je rozdíl mezi ADHD u dospívajících dětí primárního vzdělávání a u dospělých jedinců. Nedílnou součástí teoretické části byly popsány specifika edukace dětí s ADHD a rodičovství s ADHD opřené o odbornou literaturu. Následně byl na teoretický rámec navázán výzkum, který nám ukázal daná specifika v praxi.

Stanové cíle, dílčí a hlavní cíl práce, se nám podařilo naplnit díky otevřeným odpovědím našich participantek.

Měli bychom si uvědomit, že výzkum byl realizován na poměrně malém výzkumném vzorku. Je tedy jasné, že pokud by se provádělo šetření na jiné, ale stejně složené skupině informantů, výsledky by se nemusely shodovat. Bylo by následně vhodné, aby bylo realizováno další výzkumné šetření na jiném vzorku osob s ADHD a mohly se výzkumy porovnat. Tím by měl náš výzkum větší výpovědní hodnotu. Je také možné navázat na tento výzkum, a to například tak, že můžeme zjistit, jaká je bilance rodičů s totožným syndromem jako jejich děti či jak se školy a pedagogové staví k rodičům, kteří jsou taktéž diagnostikováni syndromem ADHD. Bylo by velmi vhodné vidět pohledy k této problematice z obou účastněných stran.

Výsledky naše výzkumu by se daly spolehlivě uplatnit v samotných školách, kde se nacházejí děti s ADHD, a to z důvodu nízké informovanosti o ADHD v dospělém věku či nepochopení projevů ADHD a jejich specifík u dospělých jedinců. Je také vhodné tento výzkum šířit dál do podvědomí rodičů dětí s ADHD, protože mnozí rodiče si neuvědomují to, že překážky, které má jejich dítě, mohou být odrazem jejich vlastního jednání a mnohdy nerozpoznaného ADHD v jejich dětství.

Přínosem této studie mimo jiné by měla být větší osvěta ve školách, mezi psychology a široké veřejnosti o poruchách pozornosti a jeho projevech u dospělých jedinců. Již v úvodu této práce bylo zmíněno o laxním přístupu v této problematice a nevěřičnosti široké veřejnosti o možnosti přetrvávající poruchy pozornosti u zletilého jedince. Změnou přístupu by mohlo pomoci dětem ale i dospělým lidem s ADHD najít cestu k vlastnímu úspěchu, protože všichni máme právo na plnohodnotný život zažívající každodenní úspěchy.

Seznam zdrojů

Bibliografické zdroje

ERIKSON, H. Erik. *Dětství a společnost*. Praha: Portál, 2022. 398 s. ISBN 978-80-262-1956-9.

GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. 160 s. ISBN: 978-80-7262-630-4.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4.vyd. Praha: Portál, 2016. 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2016. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: Jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. 280 s. ISBN 978-80-271-0096-5.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě?: Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. Praha: Nakladatelství D+H, 2021. 87 s. ISBN 978-80-87295-23-6.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě?: Metody práce s dětmi s ADHD především pro učitele a vychovatele*. Praha: Nakladatelství D+H, 2018. 143 s. ISBN 978-80-87295-24-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2014. 144 s. ISBN 978-80-262-0691-0.

PTÁČEK, Radek a Hana PTÁČKOVÁ. *ADHD variabilita v dětství a dospělosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. 127 s. ISBN 978-80-246-2930-8.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje: Syndrom hyperaktivity, ADHD, ADD*. Praha: Grada, 2016. 296 s., ISBN 978-80-247-5452-9.

PUGNEROVÁ, Michaela a kol. *Psychologie: Pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. 280 s. ISBN 978-80-271-0532-8.

RIETZLER, Stefanie a Fabian GROLIMUND. Jak se úspěšně učit s ADHD: *Praktický rádce pro rodiče*. Bratislava: NOXI, 2018, 254 s. ISBN 978-80-8111-471-7.

STEER, Joanne a Kate HORSTMANN. *Mindfulness a relaxace pro žáky s ADHD: od 10 let*. Praha: Portál, 2022. 183 s. ISBN 978-80-262-1957-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: 2010, ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ Klára a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 384 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2021. 554 s. ISBN: 978-80-246-5024-1.

ZÁVĚRKOVÁ, Markéta a kol. *Cesta životem s ADHD: Jak se vyrovnat s diagnózou v jednotlivých etapách života*. Praha: Pasparta Publishing, 2023. 132 s. ISBN 978-80-88429-83-8.

ZÁVĚRKOVÁ, Markéta. *O ADHD v dospívání a dospělosti*. Praha: Pasparta Publishing, 2018. 139 s. ISBN 978-80-88290-07-0.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 12. vyd. Praha: Portál, 2015. 264 s. ISBN 978-80-262-0875-4.

ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: Zápory a klady ADHD v dospělosti*. Praha: Grada, 2017. 168 s. ISBN 978-80-271-0204-4.

Internetové zdroje

ARCHER, Trevor, OSCAR-BERMAN, Marlene a Keneth BLUM. Epigenetics in Developmental Disorder: ADHD and Endophenotypes. Online. *Journal of genetics syndromes & gene therapy*. 2011, roč. 2, č. 104, s. 1–17. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3250517/pdf/nihms334981.pdf>. [cit. 2024-03-25].

ELMAGHRABY Rana, a Stephanie GARAVALDE. *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Online. 2022. Americká psychiatrická asociace, Washington DC. 2023. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd/what-is-adhd>. [cit. 2024-03-25].

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI. *Rodičovská odpovědnost*. Online. Praha: MSP, 2020. Dostupné z: <https://portal.gov.cz/rozcestniky/rodicovska-odpovednost-RZC-6> [cit. 2024-03-24].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT. *Specifika poruch chování – z lékařského pohledu*. Online. Metodický portál RVP. Praha, 2016. Dostupné z:

<https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=12202>. [cit. 2024-03-24].

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. *Komorbidity*. Online. Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, Praha, 2024, Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340. [cit. 2023-10-26].

RADMANOVIĆ Burgič Marija a Sanela-Sanja BURGIC, *Comorbidity in children and adolescents with ADHD*: in *ADHD: From Etiology to Comorbidity*, InTech. 2021. ISBN 978-1-83962-496-4. Dostupné z: <https://www.intechopen.com/chapters/73881>. [cit. 2024-03-24].

WILLCUTT, Erik. *The Etiology of ADHD: Behavioral and Molecular Genetic Approaches*. *Cognitive and Affective Neuroscience of Psychopathology* Oxford University Press, Oxford, 2005. Dostupné z: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=3bb988b02a9829367286995a1fc837440bb4719f>. [cit. 2024-03-24].

World Health Organization. 11th revision of the International Classification of Diseases. 6A03 Developmental learning disability. 2024a. Online. Dostupné z: https://icd.who.int/ct/icd11_mms/cs/2024-01 [cit. 2024-03-24].

World Health Organization. 11th revision of the International Classification of Diseases. 6A05 Attention deficit hyperactivity disorder. 2024b. Online. Dostupné z: https://icd.who.int/ct/icd11_mms/cs/2024-01. [cit. 2024-03-24].

Legislativa:

Usnesení č. 2/1993 Sb. Usnesení předsednictva České národní rady o vyhlášení listiny základních práv a svobod jako součástí ústavního pořádku České republiky. Online. In: *Zákony pro lidi*. 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1993-2>. [cit. 2024-03-25]

Vyhláška 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. Online. In: *Zákony pro lidi*. 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-72>. [cit. 2024-03-25].

Vyhláška č. 27/2016 Sb. Vyhláška o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných. Online. In: *Zákony pro lidi*. 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-27>. [cit. 2024-03-25].

Zákon č. 82/2015 Sb. Zákon, kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony. Online. In: *Zákony pro lidi*. 2010–2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-82>. [cit. 2024-03-25].

Příloha 1



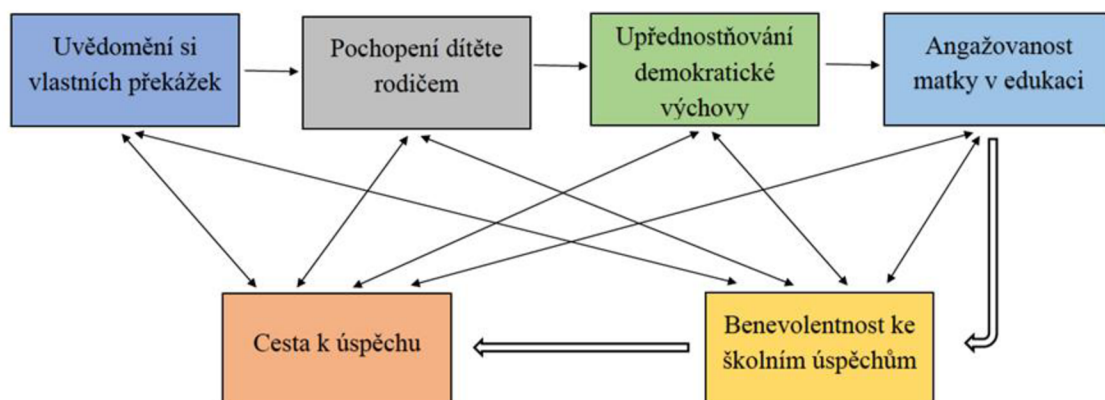
Obr. 1: Fidget spinner zdroj: vlastní



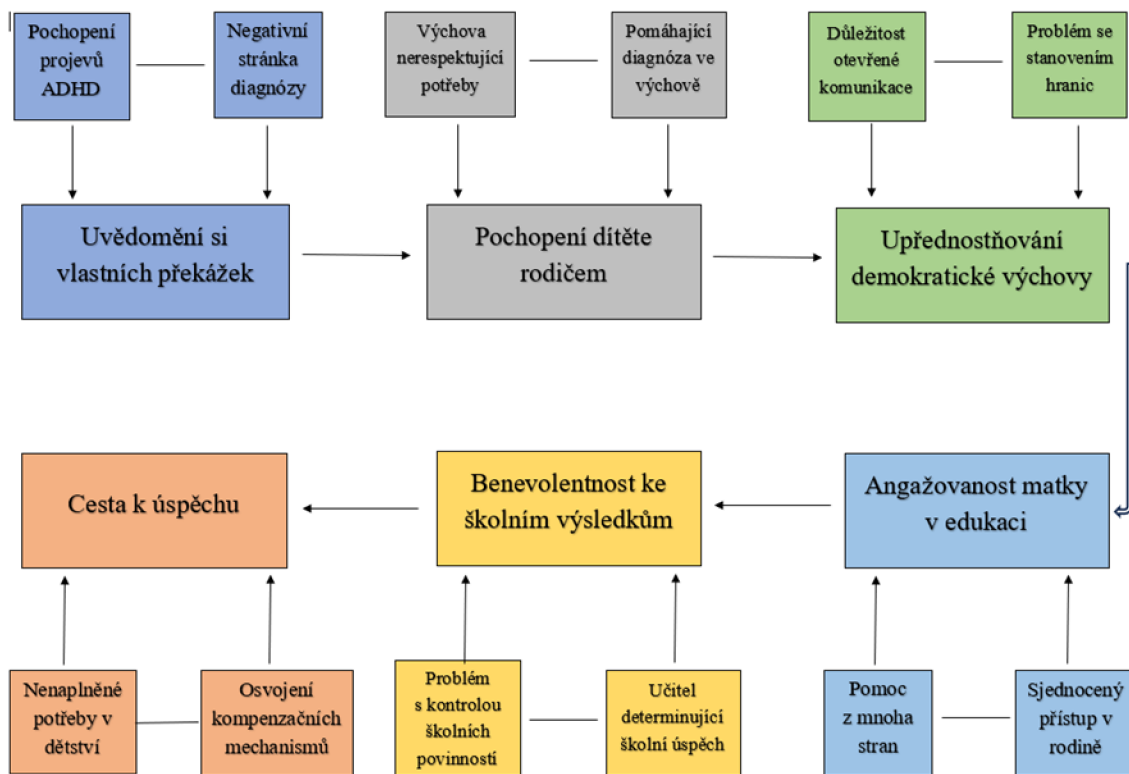
Obrázek 2: Fidget spinner na ruce zdroj: vlastní



Obr. 3: Fidgety ve formě mačkání a omotávání zdroj: vlastní



Obrázek 4: Návaznost výsledných kategorií zdroj: vlastní



Obrázek 5: Schéma posloupnosti výsledných kategorií a subkategorií zdroj: vlastní

Příloha 2

1. Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?

- Jaká byla vaše výchova a respektovala vaše potřeby?
- Myslíte, že kdybyste neměla ADHD, že by byla výchova snazší /složitější a proč?
- Lidé s ADHD bývají často chaotičtí. Je to i váš případ? Popište běžný den
- Co vnímáte jako nejnáročnější?
- Jak vám pomáhá / nebo naopak znemožňuje vaše ADHD v edukaci vašeho dítěte?

2. Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí?

- Jaký styl výchovy preferujete?
- Odkud berete inspiraci? – vlastní výchova, internet
- Projevuje se puberta vašeho dítěte do edukace a jak?
- Máte v rodině nastavený nějaký řád? Jaký?
- Jak reagujete, když vaše dítě s vámi nesouhlasí? Můžete uvést příklad.

3. S kým řeší své výchovné přístupy a metody a jak se podílí na vzdělávání svých dětí?

- Máte podporu ve svém okolí ohledně edukace dítěte?
- Využíváte pomoci blízkých, školy, poradny, psychologa, svépomocné skupiny atd...? Jaké pomoci?
- Ví škola o vašem ADHD/příznacích, potížích? Pokud ano, jaký je jejich postoj?
- Jak u vás probíhá příprava na školu a školní povinnosti?
- Má dítě doučování nebo se s dítětem učíte sama? V případě nutnosti doučování.

4. Jakým způsobem si uvědomují rodiče své problémy (jinakost) a jak je reflektují v edukaci u svých dětí s ADHD?

- Dokázal/a byste říct na své projevy ADHD něco pozitivního/negativního vůči svým dětem?
- Jaký je rozdíl mezi vašim ADHD a vašeho dítěte?
- Uvědomujete si, že vše dítě, i když má stejné/velmi podobné projevy, může mít naprosto jiné potřeby než ty vaše?
- Jak vám pomáhají/znemožňují projevy diagnózy vůči výchově či přípravě do školy svých dětí?
- Jak ovlivňuje vaše ADHD chod domácnosti? Myslíte si, že to má vliv na vaše dítě?

5. Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?

- Jak škola bere případné potíže ve spolupráci (nedostatek pomůcek, nedochvilnost, neorganizovanost...)
- Máte zkušenost s medikací? Jak se k této možnosti stavíte u dítěte?
- Preferujete inkluzi nebo paragrafovou třídu? Třeba na základě vlastních zkušeností.

- Jaký máte postoj ke školním úspěchům vaše dítěte? Je stejný jako jste ho měla vy k sobě za doby školní docházky? (svědomitost X laxnost, záleží na dobrém hodnocení X nezáleží ...)
- Co byste si přála, kdybyste byla dítě a ADHD bylo diagnostikováno dříve/se bralo jinak, než tehdy?

Příloha 3

Participantka 1

1. Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?

- Jaká byla vaše výchova a respektovala vaše potřeby?

Byla spíše autoritativní. Moji rodiče byli pořád v práci a s bratrem jsme vyrůstali spíše sami. A když byli doma, tak chtěli, aby všechno bylo hotové, domácí úkoly, povinnosti s přípravou a tak, protože byli unavení a chtěli mít klid. A nerespektovala, rodiče hodně dbali na perfektní práci a přípravu do školy a když něco nebylo tak jak chtěli, tak je ani nezajímalo proč to tak není. U názoru prostě náš názor neexistoval, nesměl se vyslovit.

- Myslíte, že kdybyste neměla ADHD, že by byla výchova snazší /složitější a proč?

U rodičů asi snazší, splnila bych asi jejich perfektní práci. Já jsem ji sice splnila, ale dalo mi to vždy hodně práce a přemáhání se. A u svých dětí to vidím já půl na půl. Myslím, že pro mé děti jsou mé projevy ADHD na jednu stranu plus a to proto, že cítím že starší syn, který má ADHD má pocit, že mu rozumím. Pro mladšího je to asi spíše složitější, protože chce být někde včas a já to prostě nedokážu. No a u sebe je to to samé. U staršího syna to vidím jako výhodu.

- Lidé s ADHD bývají často chaotičtí. Je to i váš případ?

Ano. Dělán všechno ale ve finále nic pořádně. Nebo když už pořádně, tak zbytek není vůbec. Systematicnost je pro mě obrovský problém.

- Co vnímáte jako nejnáročnější?

Že si neumím rozvrhnout za jak dlouho dorazím s dítětem do družiny a následně do práce. Věčně někam přicházím pozdě. Na třídní schůzky chodím pozdě, nebo minule i na den otevřených dveří syna jsem přišla pozdě. Jasně, že syn se cítil pak trapně. Syn to má stejně, ale pořád mu říkám, ať vychází dřív. Já se snažím vycházet dřív, ale vždy stejně do toho vleze dalších x věcí a pak z toho vyjde, že zase jdu pozdě.

- Jak vám pomáhá / nebo naopak znemožňuje vaše ADHD v edukaci vašeho dítěte?

Pomáhá mi porozumět dětem, vím, co se jim honí hlavou, vím, proč se jim občas nedaří, vím, že potřebují mít na učení klid a čas a tím pádem se jim snažím vyhovět. Znemožňuje mi ten chaos a nesystematicnost, věčně docházení někam pozdě a hlavně, neumím vnímat víc věcí záraz. Buď něco dělám a nesmí na mě nikdo mluvit, nebo poslouchám co mi děti říkají, ale tím pádem nic jiného dělat nedokážu. Všechna práce tím pádem doma stojí.

2. Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí?

- Jaký styl výchovy preferujete?

Jsem respektující rodič. Rozhodně se snažím, aby měli možnost si na vše, co jim řeknu, říct si svůj názor, i kdyby měl být pro mě nepříjemný. Diskutujeme a snažíme se hledat společné řešení, aby vyhovovalo všem. To samé je i naopak.

- Odkud berete inspiraci? – vlastní výchova, internet

Inspiraci beru asi nejvíc ze své vlastní výchovy. Už když jsem byla v pubertě, a hlavně na střední jsem si říkala, že nechci být takový rodič, jako byli moji rodiče. A to tak dělám. Nebo teda se snažím. Taky se učím z vlastních chyb. Víím že jsem jich udělala hodně ale to mě posouvá dál. Myslím že to je největší učitel.

- Projevuje se puberta vašeho dítěte do edukace a jak?

Rozhodně ano. I když je můj ADHD syn hodný, tak jeho ADHD projevy jdou teď v pubertě znát asi více než předtím. Taky začíná být více flegmatický, mě to teda tak přijde. Z ničeho si nic moc už nedělá, no co, že něco zapomenou, však na to mám právo. No co, že jsem hubatý, to do puberty přece patří. Je to možná i tím, že o svém ADHD si i více zjistil. Já teda na to reaguju, že rozhodně se na to nedá vymlouvat. Jak na pubertu, tak ADHD. Smích... Takže občas takto spolu bojujeme. Nejvíc ale pomáhá vlastní zjištění a pak za mnou chodí, že jsem měla pravdu. Smích...

- Máte v rodině nastavený nějaký řád? Jaký?

Ano, sice systematicčnost není moje silná stránka, u sebe ji nedokážu nějak korigovat, ale u dětí, jak kdyby to šlo. No a jaký řád? Starší syn přijde ze školy a má zhruba hodinu na odpočinek ze školy. Pak má za úkol si dělat domácí úkoly a naučit se na další dny. Poté má dovoleno hrát hry na PC. Nemáme to však dané na minuty, to nikdo z nás nedokáže dodržovat. Většinou stejně nestíháme a večer vše doháníme. Já to samé u mladšího syna. Prostě opět boj s časem. Smích....

- Jak reagujete, když vaše dítě s vámi nesouhlasí? Můžete uvést příklad.

Uvnitř mě to hrozně naštvě. Ale jelikož vím, že si křičením nepomůžu, snažím se to držet v sobě. Jako stane se že to prostě nějak nezvládnou, pak je mi to ale líto. Hlavně vím, že když na syna křičím, tak je to ještě horší než předtím. Zasekne se a nefunguje a nemluví vůbec. Já byla ale to samé jen s tím rozdílem, že já měla nutkání mluvit. A příklad? No třeba většinou je to skrze PC hry. Inklinuje k nim a pak je upřednostňuje před přípravou do školy. Jako chápu ze sebe, že učení je nezáživné a těžké a běžně se pak prokrastinuje, ale jelikož už člověk ty zkušenosti má, tak chce varovat i to dítě. Jenže když vidíte ten kyselej obličej, tak pak začne diskuze. A diskutuju a vysvětluju. Syn většinou nemluví. No a pak stejně za mnou přijde, že mám pravdu, a že většinu mých slov nevnímá. No, jenže mě to pomohlo, nekřičela jsem, nebo teda se snažím nekřičet, z emocí jsem se dá se říct vypovídala.

3. S kým řeší své výchovné přístupy a metody a jak se podílí na vzdělávání svých dětí?

- Máte podporu ve svém okolí ohledně edukace dítěte?

Ve většině případů ne. Jediná podpora je asi ze strany školy. Rodiče mají jiné názory na mou výchovu a jelikož se o děti starám sama, tak jiné okolí vlastně ani není.

- Využíváte pomoci blízkých, školy, poradny, psychologa, svépomocné skupiny atd...? Jaké pomoci?

Využívám, chodím se synem do PPP, dětské psychiatrické ambulance, na logopedii jsme taky pro jeho vadu řeči. Syn má ještě k ADHD vývojovou dysfázii, balbuties, dysgrafii a dyspraxii. Hodně se snažím hledat informace na internetu, zúčastnila jsem se některých webinářů o výchově, o ADHD a tak. Mám hodně knih o této problematice a celkově mě toto téma díky synovi více zajímá a tím můžu pracovat i sama na sobě. Syn má ve škole od 2. třídy asistentku pedagoga a ta nám taky hodně pomáhá. Syn je od jisté rodinné situace více uzavřený do sebe a moc nechce mluvit, takže komunikace s ním byla na bodu mrazu. Teď je to mnohem lepší jak dospívá a mění se mu hodnoty.

- Ví škola o vašem ADHD/příznacích, potížích? Pokud ano, jaký je jejich postoj?

Neví. Zatím asi nebylo potřeba. Ale kdyby škola na mě natolik tlačila, že syn něco nemá nebo nezvládá, tak bych jim to asi nejspíš řekla, že já víc už dělat neumím. Ale jelikož jsem z dětství naučená na perfektní práci a výkony, tak se je snažím vytvářet i teď, i když vím, že ne vždy je to třeba. Ale prostě dětství ve vás zanechá nějaké naučené reflexy, že je provádíte i v dospělosti. Proto možná ani nebylo potřeba nějak tlačit. Vždy jsem se snažila, aby syn všechno měl i na úkor sebe. Takže chystání aktovky byla moje práce, když jsem třeba ve spěchu nezapomněla a úkoly jsem poctivě kontrolovala. Nenechávala jsem to na synovi, protože vím, že by to neměl a já prostě tu poloviční práci nedokázala nechat být. Mám to i do teď.

- Jak u vás probíhá příprava na školu a školní povinnosti?

Teď, když má syn 15 tak už zvládá sám. Ale asi od 6. nebo 7. třídy jsme zavedli složky se zipem a na každý předmět má složku zvlášť. Tehdy mě to doporučila paní asistentka, že se jí to osvědčilo. A je to hrozně fajn, syn má nejméně čárek za zapomínání z celé třídy. Takže příprava na další den je od té doby na něj, jen občas zkontroluji namátkově, zda má všechny složky v tašce. Úkoly si také dělá sám, když ale neví, tak pomůžu. Na písemky se taky učí a když nezapomenu nebo mě zase netlačí čas, tak ho večer vyzkouším. Ale znám se, časově to většinou prostě nestíhnu. Dalo nám to ale hodně práce, slz a nervů, než se naučil chápat, že škola a příprava na školu je jeho povinností a nic jiného než dobrovolně to udělat, mu nezbyvá.

- Má dítě doučování nebo se s dítětem učíte sama? V případě nutnosti doučování.

Ano, chodí na doučování z matematiky a teď je v deváté třídě tak chodí i na přípravu na přijímačky na střední školu. Učila jsem se s ním já ještě loni, letos jak kdyby se opravdu změnil a snaží se sám.

4. Uvědomují si rodiče své problémy (jinakost) a reflektují je v edukaci u svých dětí s ADHD?

- Dokázal/a byste říct na své projevy ADHD něco pozitivního/negativního vůči svým dětem?

Pozitivní určitě to, že ve všem ho dokážu pochopit, proč to tak má a tím pádem můj postoj je jiný než byl u mých rodičů. Negativní právě v tom, že děcka vidí to, že věčně někde chodím pozdě a ten starší syn to tím pádem už začíná brát jako že je to normální a neřeší už tak čas jako kdysi. Je mi ale jasné, že nejdřív musím začít něco měnit u sebe a pak poučovat syna. To si pak člověk uvědomuje, že syn je takové mé zrcadlo. Smích A víte proč chodím všude pozdě? Možná jsem to už říkala, ale když máte odcházet z bytu, tak zjistíte, že nemáte svačinu do práce. No tak se vracím rychle něco vzít z ledničky.

Jdu ke dveřím a zjistím, že jsem někde položila klíče od bytu. Tak je jdu hledat. No a když je najdu a přemýšlím, jestli už konečně mám všechno, tak zjistím, že zase nemám telefon. No tak se vracím ode dveří pro telefon. Vyjdu ven a ono prší. No tak беру deštník, ale jelikož jsem hrozná bordelářka, tak nevím, kam jsem synovi dala jeho deštník. A tak se stane, že místo toho, že bych vyšla konečně dřív, vycházím zase pozdě. A to je pořád něco. Klíče a telefon je asi nejčastější věc, kterou hledám.

- Jaký je rozdíl mezi vašim ADHD a vašeho dítěte?

Dá se říct, že není. Jsme v mnohých projevech stejní. Jen teda syn je asi více netrpělivější jako já. Ale to už se plynoucím životem a zkušenostmi dá naučit. Teď jsem si vzpomněla, že když jsem se se synem bavila, co mu pomáhá, když se učí. On potřebuje klid, ticho a nikdo nesmí s ním být v místnosti. Já to samé. Rozdíl u nás je, že já potřebuji u učení chodit nebo se nějak houpat a tak. Syn ten prý ne, že jen musí sedět nebo i ležet. To nechápu, jak se dokáže takto naučit. Smích...

- Uvědomujete si, že vše dítě, i když má třeba stejné/velmi podobné projevy, může mít naprosto jiné potřeby než ty vaše?

Ano. Tak jak vím, že každé ADHD je jiné, že i on rozhodně to může mít jinak. Proto mu nechávám prostor, aby si řekl, co potřebuje, a i klidně řekl na mě svůj názor, ať se mi to líbí nebo ne. To samé mu říkám i já.

- Jak vám pomáhají/znemožňují projevy diagnózy vůči výchově či přípravě do školy svých dětí?

Pomáhají v tom porozumění v jeho projevech a znemožňují? Nedokážu korigovat ten čas, aby se všechno krásně stihlo a nemuselo se pak večer spěchat.

- Jak ovlivňuje vaše ADHD chod domácností? Myslíte si, že to má vliv na vaše dítě?

No asi ten chaos, časové nestihání, prostě nevím, co je 5 minut v realitě, jestli mi rozumíte a taky co je upřednostnit, co je zrovna teď důležitější. Když bych dala příklad, tak vím, že bych mohla dát do pračky prádlo a když by se to prádlo pralo, tak mezitím můžu umýt nádobí a měla bych 2 věci hotové. Jenže ne, já prostě než dojdu k tomu prádlu, tak zjistím, že je špinavé umyvadlo. No tak ho jdu umýt. Mezitím zjistím, že to zrcadlo je potřeba taky umýt a tak dále. A když se vrátím k pračce, tak zjistím že to prádlo v té pračce vůbec není, ale zrovna se potřebuji napít a zjistím, že ani to nádobí jsem vlastně neudělala. No a samozřejmě že to děti vidí a pak říkají že bych měla umýt nádobí a že už nemají žádné tričko ve skříni a tak. No to pak mám sto chutí jim říct, tak mi taky můžete pomoci. Ale vím, že to není jejich vina, jen moje neschopnost ten plán, který si v hlavě udělám, ho použít i v realitě. A vše co dělám, tak mě trvá dýl, než chci a pak je jasné že nestíhám.

5. Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?

- Jak škola bere případné potíže ve spolupráci (nedostatek pomůcek, nějaká nedochvilnost, neorganizovanost...)

Dříve s pomůckami a jejich zapomínáním byl velký problém, nedokázala jsem to nějak ohlídat, pokud jsem mu každý den sama nekontrolovala úkoly a pomůcky do školy. Jenže ne vždy ta kontrola proběhla právě kvůli času nebo jsem si vzpomněla až třeba ráno. Samozřejmě že mě to pak trápilo, protože jsem čekala, že bude zase nějaká čárka, že něco nemá a já to brala jako svoje selhání. Od té doby, co se zavedly ty složky, tak je to mnohem lepší. No a teď jsem si vzpomněla další příklad, že jsem měla třídní učitelce odpovědět na její zprávu ve školní aplikaci, a i když mě to syn připomínal, že jsme už jediní kdo neodpověděl, tak jsem ji dokázala odpovědět až za týden. No pro syna to nebylo příjemné slyšet, že ode mě zase nepřišla zpráva.

- Máte zkušenost s medikací? Jak se k této možnosti stavíte u dítěte?

Já osobně ne, i když nad tím uvažuji. Možná by to bylo pro všechny lepší. Jen teda klasické doplňky stravy s obsahem Gingobiloby a vitamínem D. Syn bere od druhé třídy, kdy mu bylo diagnostikované ADHD a úzkostnou poruchu Ritalin a antidepresiva, na druhém stupni ZŠ jsme přešli na Concertu. Myslím, že bez léků by se ve škole všichni trápili, hlavně syn. Takhle se mu lépe ve škole soustředí, sám je syn spokojený a řekl si i loni o zvýšení dávky, že už mu asi tolik nepomáhají jako dříve.

- Preferujete inkluzi nebo paragrafovou třídu? Třeba na základě vlastních zkušeností.

Měli jsme možnost volby, kdy syn první třídu hodně těžko zvládal. Věděla jsem, že když se změní přístup nejen doma ale i ve škole, že syn to v klasické třídě zvládne. Měl a stále má skvělou učitelku a asistentku, a to si myslím, že je základ. Kdyby nebyli, rozhodně bych volila paragrafovou třídu a to myslím jak z jeho ADHD, tak i z mého. Ten nátlak na výkon bych už nezvládla ani já.

- Jaký máte postoj ke školním úspěchům vaše dítěte? Je stejný jako jste ho měla vy k sobě za doby školní docházky? (svědomitost X laxnost, záleží na dobrém hodnocení X nezáleží ...)

Není stejný, rodiče po mě chtěli výborné výkony, protože jsem prý na to měla. Jenže oni neviděli, kolik dřiny, stresu a slz mi to vždycky stálo. Co jsem se naučila nazpaměť jsem většinou stresem před písemkou nebo zkoušením zapomněla. A prostě je to vůbec nezajímalo. Dostávala jsem za špatné známky tresty. U syna rozhodně tohle nedělám. Víím, na co on má a na co ne. Důležité pro mě je, aby se skrze školu nestresoval. Víím, kdy je naučený a když to prostě nevyjde, vůbec nic se neděje. Je něco jiného, když se na tu písemku vykašle, to pak nadšená nejsem a jsem naštvaná. Ale rozhodně nedávám tresty, to mi přijde jako nesmysl. Když se mu povede získat dobrou známku, tak ho moc chválím a jsem za to ráda. Ohledně poznámek je to to samé. Syn však nemá problém s chováním, zatím jsem neslyšela ohledně chování žádné stížnosti na druhém stupni.

- Co byste si přála, kdybyste byla dítě a ADHD bylo diagnostikováno dříve/se bralo jinak, než teď?

Asi to pochopení, že ty všechny chyby, co dělám, že to nedělám schválně. Rozhodně by to pomohlo mnohem lepšího vztahu mezi mnou a mými rodiči a třeba bych neměla takové výčitky v dospělosti, že jsem zase něco udělala špatně a že jsem špatný člověk. Teď je to ale jiné, když víím, že tohle všechno má nějaké jméno, a to je ADHD.

Participantka 2

1. Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?

- Jaká byla vaše výchova a respektovala vaše potřeby?

Nee, vůbec, vůbec. Je mi 42, byla jsem vychovávána ještě takovou tu starou školou a vůbec nerespektovala moje potřeby. Já jsem se dozvěděla že mám ADHD tak před 2 lety, až potom co jsem nastoupila z mateřský zpátky do práce a nezvládala jsem to, jinak mě to do té doby nevadilo úplně. A tehdy se to neznalo, takže vlastně jako respekt vůči ADHD žádný vlastně jako nebyl, protože to tehdy ještě neexistovala ta diagnóza nebo nevím jestli neexistovala, ale vlastně já jsem byla strašně divoký dítě a vlastně jsem byla strašně korigovaná, všude jsem zlobila a nikde jsem nezapadala, takže to bylo takový se mnou trošku jako těžký, můj brácha byl strašně hodný, takže já jsem byla strašný kontrast.

- Myslíte, že kdybyste neměla ADHD, že by byla výchova snazší nebo složitější

rozhodně, rozhodně jednodušší by byla no, tak to nějak vidím, tak mám dvě děti, tak já vidím že, když ty děti někdy jako stojí tam kam je postavíte a řeknete jim, že co mají dělat a oni to dělají tak mi dají děti najevo, že absolutně ne a já jsem taky taková nebyla no, já jsem byla strašně divoká, šílená a dost jsem překračovala všechny hranice, zkoušela všechny možný rizika no, a to si myslím že mě utvořilo a miluju své ADHD, protože mě to dělá jako tím srdcem. Ale muselo to být strašně těžký, ale dneska když na to vzpomínám, tak fakt jako takové dítě nechcete mít.

- Lidé s ADHD bývají často chaotičtí, je to i váš případ?

Jo určitě a mě to i baví teda, já si třeba dám nějakou strategii a že takhle budu postupovat a druhý den jí buď zapomenou anebo mě to nebaví a freestyleuju. Jo já si šiju oblečení sama a miluju to šít bez stříhu. Protože když už znáte ty postupy tak už freestyleujete a takhle já to dělám jako ve všem, ale myslím si, že nejsem tak úspěšná, a tak efektivní, jak bych mohla být, ale jako mě to baví ten život takhle jako v tom chaosu, ale není to jednoduchý pro okolí teda.

- co vnímáte jako nejnáročnější?

Nejnáročnější pro mě je vlastně asi dělat ty věci efektivně a rychle, já spíš jako se držím toho, aby mě to bavilo, ale kolikrát jako já píšu, jsem novinářka a ty texty bych měla asi tisíckrát rychleji, než kdybych nebyla chaotická, takže vlastně když potřebuju si spíš jako vytvořit takový pracovní podmínky, aby to pro mě bylo fajn a mohla bych si tady do toho svého specifika jako těžit z něj jo, takže vlastně těžký pro mě jako někde zapadnout no. A potom jako vlastně nejtěžší ještě jakoby ta psychologická stránka toho že vlastně se necítím jako nikde moc přijímána, protože jsem fakt jako v mnoha věcech šílená a jiná a vlastně je pro mě těžký někde jako nejvíc to pochopení úplně pro mě a jo, někde mít pocit že někde zapadám. Vlastně jakoby pocit úspěšnosti se mi jako těžko dostavuje, já jsem takhle jako nahoru a dolů, někdy mám pocit jako že super a pak mám zase pocit, že mi něco hrozně jako nejde. Takže vlastně být taková jako konstantně. vlastně nejtěžší asi najít ty procesy, který mi vyhovují k tomu, abych dosáhla toho cíle.

- Jak Vám pomáhá nebo naopak znemožňuje vaše ADHD v edukaci vašeho dítěte?

A tak rozhodně je strašně blbý, že *nejsem důsledná*, jak jsem prostě freestylista tak vlastně tomu dítěti nedávám takový ten pevný rámec toho, co se dělá, když se to dělá. Mě baví takový ten zábavný život jo. Takže vlastně ta důslednost prostě, že ty děti mají mít nějaký režim a držet ho. Ale to mi šlo třeba na začátku na mateřský, ale pak když přišly další povinnosti, já mám 1 práci k tomu ten svůj druhý projekt tak se mi to už těžko jako zvládá. Neumím dělat ty věci třeba jenom jako 2 já musím dělat 1000 věcí najednou. Ale pak je nedokončuju. To je další špatná věc. Nejde mi to. Myslím si, že moje děti by měli jako skvělý základ k tomu, kdyby měli jasný režim, na kterým já bych jako dbala a naučila je, ať to jako dělají podle něj, ale zjistila jsem, že oni jsou k tomu lepší než já, jo tak jako fakt moje dcera jsem zjistila že má jasně strukturovanou cestu do školy jo že já musím být tady u toho stromu ve 40 a ve 45 už u školy abych byla v 50 u skříňky, no já jsem na to čuměla jak vrána, ale má teda jen lehkou formu já myslím že jsem na tom trošku hůř jo no. Ale ona je zvyklá s tím pracovat, protože my už ty 2 roky o tom mluvíme furt, já s nimi sdílím tyhle věci. Já chodím 20 let na terapii a jsem zvyklá jako o těch věcech hodně mluvit. A myslím si, že je super o tom mluvit, když to samozřejmě není jako nevhodný jo.

A jak vám pomáhá ADHD V edukaci?

pomáhá mi strašně moc v tom, ale extrémně v tom, že vlastně já vím, co se jim děje. Já mám pohled do toho jak oni jako přemýšlí, úplně rozumím že mají ty překážky, takže vlastně jako tím tak vím, co oni prožívají, Jak

jím tím můžu pomoci a můžeme o tom mluvit a hlavně mi ale pomáhá to zjištění, že to mám a potom to Know-how, že vlastně jak se to projevuje a kam až může sahat, ale stejně si myslím, že jsem vlastně pořád na cestě poznávání a vlastně teď jsem třeba přišla na to, že tam můžou být vlastně takový ty další verze jo, že si říkám že si myslím že vím co prožívají, no stejně to můžou mít jinak, protože já jsem extrovert, moje dcera velkej introvert a takže to poznávám taky ještě z jiné strany. Takže ono to jakoby pomáhá k tomu, že já vlastně něco vím a mám tady pochopení a vlastně můžu s nimi sbírat vlastně všechny ty věci.

2. Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí?

- jaký styl výchovy preferujete

no já jsem to strašně řešila na začátku, protože jsem měla takový to, že jsem furt narážela na té své škole na poznámky a tak, takže jsem chtěla nějakou tu školu respektující a asi 2 roky jsme dělali respektovat a být respektováni. To asi znáte možná no a pak jsme z toho úplně vycouvali, protože vlastně jsme to možná blbě pochopili. Takže jsme to vlastně hodně respektovali za dítě, ale neměli jsme tam ten respekt vůči sobě. To si jako furt učím, ale vlastně jsme potom přestali tohle dělat, protože nám z toho vyrostlo prostě takový malý sebestředný zmetek, když to přezenu a díky bohu že se nám narodilo 2 dítě, takže jsem na to ani neměli tolik kapacity si věnovat tolik k tomu, takže teď vlastně jedeme hodně hranice, aby prostě dostávali jasný hranice a vlastně hlídat se sebe sama abych vlastně ty děti postavilo před ty výzvy, který je učí. Takže nejsem taková ta protektivní matka, takže já jsem vlastně hlavně o hranicích a hodně o povídání o tom, jak se cítíme a probírání různých situací.

- odkud berete inspiraci jako jestli třeba z vlastní výchovy, kterou jste dostávala?

No rozhodně, jasně že z vlastní výchovy, že takhle to nechci že jo ale zároveň vím že určitě dělám podobný chyby jako dělali moji rodiče a různý takový zdroje psychologické, takže vlastně já hodně od nějakých psychologů a hodně i z vlastní terapie s ta skupina na Facebooku vlastně jsem se tam objevila teď minulý týden tak to mi přijde jako super že vlastně vidím jak to ADHD různě může vypadat. Další inspirace pro mě jak vychovávat je pedagogická psychologická poradna, tam jsme šli právě na diagnostiku, máme tam nějakou skvělou paní psycholožku, se kterou vlastně probíráme to, jakým způsobem ty děti vést. A možná další inspirací pro výchovu je zkušenost z Montessori od školky a potom pokračovala i ve škole.

- Projevuje se puberta vašeho dítěte do edukace a jak?

No ale já bych řekla, že ona ještě v plný palbě nepřišla, ale ona je dost taková jako intenzivní ta moje dvanáctiletá dcera, ona je strašně jako šilená a taková jakoby jo dost vzdorovitá. Začalo to takovými ty hysteráky, to bylo dost těžký. Teď mi přijde vlastně že je čím dál tím víc fajn a víc se dokáže dohodnout, chce se dohodnout, uvědomuje si už takový to jako, já vím, že když budu prostě víc poslouchat nebo víc půjdu naproti tomu co chcete. Myslím si, že je vlastně tak jako skvělá. Ale je třeba to přijde ještě ta puberta.

Myslíte, že je to tím, že jste třeba změnila nějak přístup nebo...

No jako já myslím že dost mluvíme o tom, co prožíváme jo a já jím vždycky dělám takovou psychoterapii na kterou chodím 20 let, takže jsem taková jako vlastně to mám hrozně ráda, jo já to považuju za největší dar, co jsem v životě dostala. Já asi na ně hodně mluvím a hrozně nás to baví a spojuje nás to.

- Máte v rodině nastavený nějaký řád a jestli tak jaký?

jako ne, myslím si, že moc ne, ale víte, co nám dělá ten řád? co nám strašně pomáhá je sport. Oni hodně sportují, chodí na tréninky a na závody, mají tam dobrou partu, vyřadí se tam, jsou tam hodně temperamentní děti, a hlavně nám to dává pondělí, úterý, středa tréninky a potom závody, tak to je tak jediný, co máme jako řád, ale jinak vůbec žádný řád. To bych tak chtěla umět tohle si nastavit. Smích... My nemáme ani nijak pevně stanovený, kdy se spát. Ale sami si nastavili, kdy přesně jdou do školy, takže můj syn třeba i o půl hodiny dřív, a má takovou paniku, že to nestihne, přitom nemá žádný tlak ze strany učitelky. Můj manžel je ještě větší chaotik než já, takže já jím dávám takový impulzy k tomu, aby si to hledali sami, já si vlastně taky hledám ten způsob, jak si to zorganizovat sama a věřím tomu, že když já jím budu dávat moje nastavení, čemuž taky nejsem důsledně tomu schopná, tak si to prostě hledají sami. V tomhle asi nejsem dobrá matka. Myslím, že v tomhle by měli určitě život jednodušší, kdybych to dokázala já.

- Jak reagujete, když vaše dítě s vámi nesouhlasí.

Ohledně školních povinností jí říkám, hele teď máš písemku, ty jsi zodpovědná za tu svoji známku. Ona má známky teprve půl roku, do té doby neměla známky vůbec. Ona neměla moc povinností, co se týče školy. Ale teď je má a hlídá si to sama. Říkám jí, moje povinnost je, že se mám zeptat, jestli má nějaký test, jestli má něco učit a tím to vlastně hasne a už to vlastně nechám na ní ať si sama najde tu vlastní vnitřní motivaci, aby to udělala. A

hrozně jí to jako jde. Jde dobrá. Ohledně domácích prací chci, aby to dělali, mají tam tu hranici, musí si vybrat vždy nějaký úkol. Například včera syn se mnou nakonec šel nakoupit, protože jsem to chtěla a spíš jsem to vedla přes takové to pojeď potřebuju parťáka a budeme si povídat Takže spíš jako pro tu motivu tak aby to pro ně bylo zábavný a fajn. Prostě proč to pro mě má být dobrý výhodný a zábavný, takže vlastně k tomu je taky vedu no.

Jo my jsme všichni takový temperamentní vlastně, když vlastně nemám kapacitu úplně takže občas jako bouchnu a oni někdy jako lítají. Jakože třeba můj syn potřebuje jasně tu hranici jo, prostě nenechat je se z toho vykrotit no, takže někdy jako dojde i na křik ale nevím, jestli je to efektivnější no. Jako když dojde ke křiku tak takovému výchovnému selhání, tak je to spíš z toho, že vlastně jako nemám kapacitu. Ale že bych to považovala za fajn, to ne. Nebo fyzické tresty, to jako ne, no.

3. S kým řeší své výchovné přístupy a metody a jak se podílí na vzdělávání svých dětí?

- Máte podporu ve svém okolí ohledně edukace dítěte?

No tak no tak s manželem dost jedeme podobně, tam to vidíme podobně, on je ale takový víc měkcouš, já jsem víc taková nekompromisní, když na to přijde, já jsem ten zlý trošku, on je ten hodný, takže tam si jako ladíme v té výchově, to je super to si myslím, že je důležitý, aby ten nejbližší člověk měl shodu ve výchově. Já rodiče nemám, tam jako je to vlastně tím pádem jednoduchý že, tam to nemusíte ovlivňovat, ale jakoby máma už nežije a táta je prostě mezek s tím se nedá moc žít, takže se nevidáme jenom abych to uvedla a vlastně prarodiče z 2 strany od manžela je stará škola jako to je hrozný no, ale jako oni ty děti už vidí, že vlastně ten jejich přístup k životu je jako hrozný. Takže tam vlastně jako není moc podpora, ani proto že jsme zvolili Montessori školu ani pro cokoli jiného. Tak naše děti to považují za šílený, ale v zásadě je mají rádi. Ale co se týče jako našeho stylu výchovy a že bychom třeba s nimi někde mluvili o tom, že mají ADHD, nebo že ho máme my, toto vůbec jako žádný pochopení nebylo no. Kroužky, co mají žádný takový velký respekt není jako mají trenéra, který je strašně vostrej, děti ho jako milují ale je to takový hovado, takže spíš jako vlastně musím říct že trošku narážíme na to nepochopení toho, co ty děti vlastně potřebuji a protože mají ADHD, nebo nějaký svoje jako výchovný potřeby, to musím říct že v tom jsme jako sami a to jsme ještě zvolili fakt tu školu hodně úměrně tomu, že vlastně jsme takový specifický. To dítě je vlastně stejný vyvrhel, jako jsem byla já před těmi 30 lety. Je to fakt hustý. Já jsem nečekala, že tohle to se stane v té Montessori škole.

- Využíváte pomoci blízkých školy poradny psychologa a tak dále stačí vyjmenovat.

Jo máme pedagogickou psychologickou poradnu jako supr psycholožku, kde byli i na diagnostice, já využívám svoji vlastní terapeutky a zkouší typu který mi dává který aplikují na sebe a potom je vlastně zkusíme i s dětma, literaturu čtu, nějaký právě nějaký zajímavý brožurky z té poradny no a různé přednášky, jako občas někde něco čerpám. Pak ještě jednoho vědce, výzkumníka, který řeší ADHD.

- Ví Škola o vašem ADHD nebo příznacích či potížích?

No já jsem jim to jako říkala, a vlastně na 1 konzultaci a nějak se poprvé nesetkalo s nějakou jako reakcí, že by bylo“aaaaaaa ADHD jo, tak to bude asi takhle o tom vítr fouká“, to tam nebylo to mě trošku zklamaly. Takže ví. Montessori škole jsem to říkala, obě učitelkám, ale tady té v klasické základní škole nebylo zatím potřeba. Tam je to super, že to je normální škola spádová. No myslela jsem si že v té škole, která dá na individualitu dítěte to bude zohledněný, ale vlastně vůbec nebylo. Pocitově to prostě mohlo být lepší přístup.

- Jak u vás probíhá příprava na školu a školní povinnosti?

Skoro nijak protože oni nemají domácí úkoly a žádné školní povinnosti v té Montessori škole, ale u Fany, která teď chodí do normální školy, tak ta se připravuje sama. Je na ni, aby se postarala, aby si to udělala sama a zvládá to dobře.

- Má vaše dítě doučování nebo se s dítětem učíte sama?

Nemá. Jako já se ráda s ní učím, ona je ráda, když jsme spolu, ona mi to předčítá a já se to učím taky. Učíme se jako hrou, že která z nás se to naučí rychleji a tak. Ale učí se i sama. Ale má to radši takhle, když to děláme spolu.

4. Uvědomují si rodiče své problémy (jinakost) a reflektují je v edukaci u svých dětí s ADHD?

- Dokázala byste říct na své projevy ADHD něco pozitivního a negativního vůči svým dětem?

No jasně že je chápu teda že jim rozumím, že nás baví se o tom povídat a baví nás hledat a vlastně vzájemně se od sebe učit a hledat ty lepší cesty, jak to zvládat. Tak to je hodně pozitivní a pak že jsme kreativní, že jsme jako živý, že jsme jako si podobný v tomhle tom.

Negativní?

Je takový asi jako že jim vlastně nedokážu ten režim pořádně udělat tak, aby měli vlastně ten život, aby proklouzali pod tou povinností, co mají, ale my se snažíme se vlastně jako ukázat prostě jinou cestu jo, že oni si to pak jako vyhledají sami ty cesty a ty režimy si upravují víc sami po svém, takže vlastně tohle dokážou překlopit.

- Jaký je rozdíl mezi vašim ADHD a vašeho dítěte?

Jo ona je introvertní já jsem extrovert takže vlastně já víc mluvím o tom že mě něco štve a trápí no ona si to nechá pro sebe a pak to vyplivne jako nějakou nějaký moment, no ale to asi možná mám taky no ale jinak jako nevidím moc velký rozdíl je úplně ale já si myslím že u ní je to jako hodně jiný protože ona na tom vlastně začala pracovat, tady třeba v 10 letech svých, já až teď takže vlastně jako ona ještě hodně tvárná mi přijde.

Tim že máte třeba něco odlišného nebo společného nějak vás to ovlivňuje v rámci výchovy nebo ...?

NO nepřemýšlela jsem nad tím nikdy, ale vždycky mi přijde že vlastně vidím to, co mám u sebe vidím u ní, ale teď je otázka, jestli to, co já nemám u ní třeba nevidím jo. takže já o tom vlastně budu přemýšlet a budu se jí ptát, jestli třeba jako u mě vidí něco, že něco dělám jinak než třeba ona. třeba jsou jiný věci. A nad tím se zamyslíme ještě.

- Uvědomujete si, že vaše dítě, i když má třeba velmi podobné stejné projevy, může mít naprosto jiné potřeby než ty vaše?

Určitě, určitě, a jako já si myslím že to můžeme mít úplně jinak, že můžeme mít stejný příznaky, ale jiný řešení a já tomu jako fandím. Já si myslím, že je super, když si každý na to najde to své. Jako budu se učit nějakou strategií, která někomu vyhovuje a mě třeba nevyhovuje.

- Jak vám pomáhají nebo znemožňují diagnózy vůči přípravě do školy

jako víte co musí chtít jo, když ona nechce jo a já jí do toho budu donutit, tak to nebude fungovat, takže já jsem úplně na tohle rezignovala, já už vidím že vlastně nemá tu otevřenou hlavu a nesaje to, jak houba jo což ona umí jako skvěle rychle nasát informace tak když vidím, že to nefunguje tak to necháme být, a jdeme až když jí to baví. Já jsem načerpala tu informaci o ADHD, že nejdřív musí přijít to pěkný, než se nasytí tím dopaminem a půjde všechno rychle. Mě teda hrozně funguje to, že dělám věci na poslední chvíli a už jím to nevyčítám. Jako třeba úklid, tam vím, že to tam všechno nastrkám všechno. Ale když píšu články, tak tam jako potřebuji mít tak měsíc čas. Takže jak na co. Jak na co no.

- Ovlivňuje je vaše ADHD chod domácností a myslíte že to má vliv na vaše dítě?

Jako hrozně jako kdybychom měli věci na svých místech tak si myslím, že máme mnohem větší chaos v režimu a v hlavě jo to si myslím, že extrémně, ale myslím si že to hodně ovlivňuje to, jak to u nás vypadá, že vlastně my nemáme nikdy doma úplně definitivně uklizeno protože tam, než se dokončí úklid tak už se může začít znovu. Já ani nedokážu těm dětem říct co je to pořádek jo. Když si máte jako definovat co je uklizeno, to jako já vůbec neumím. Jako taky bych chtěla mít pořádek, ale nějak to беру, že to tahle ty děti mají. Když se v tom vyznají tak dobrý. Takže jsem v tomhle tolerantní asi.

5. Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?

- Jak škola bere případné potíže ve spolupráci se školou jako třeba nedostatek pomůcek nebo nějaká nedochvilnost neorganizovanost...

Co se týče jako by dochvilností tak problém nemají naopak mám pocit, že by měli být ještě víc dochvilný, než jsou, ale jako vlastně vyrušují, a to je prostě strašný pro tu školu škola prostě potřebuje mít pořádek a všichni v určitou dobu dělat co mají a nevyrušovat. Minule jsem byla na koberečku, že ruší no. Já jako nechtěla nikdy nějaký velký výhody oproti ostatním, protože já jsem se s tím jako taky poprala, zvládla jsem to a myslím, že oni to zvládnout taky a oni se v práci budou taky potýkat s nějakým úkolem a nebudou mít lepší podmínky, takže se je snažím nešetřit úplně a nechci, aby je ta škola šetřila nějak moc. Ale mě přijde strašně důležitý, aby byli přijatý, aby nebyli trestaný za to, že se chovají jako rozjívěně. To mě jako štve, to mě hrozně mrzí tohle.

- Máte zkušenost s medikací a jak chcete je to možnost si stavíte u dítěte

nemám s tím zkušenosti, kolikrát u sebe o tom jako jsem uvažovala, když třeba nevyšlo jako něco rychle psát, ale pak jsem spíš udělala to tak, že jsem změnila práci no a že už vlastně jako texty nepíšu. Takže vždycky psycholožka říká, vydržte mám tady ještě kdyžtak nějakou metodu jako nějaký nácvik koncentrace. A u těch dětí

taky v pohodě. Tam jako není potřeba. Ale jako nebyla bych proti, protože si myslím, že to kolikrát může pomoci překlenout nějakou blbou fází a může to jako pomoci.

- Preferujete inkluzi nebo paragraf novou třídu?

Já nevím já jsem si vybrala systém, který zohledňuje individualitu mají inkluzi, ale oni to tam vůbec nezvládají to je strašný jo, vlastně ti děti tam mají každý něco a neumí s tím pracovat. Z té Montessori školy je Fany úplně zoufalá, co si z toho jako odnesla pardon za sračky v hlavě. Prostě když ta učitelka to tam nezvládá, není respektující a žádná zpětná vazba, tak je to vlastně hrozný. Takže my jsme udělali spoustu zkušeností s tím a ona se vrhla do normální školy s obrovskou motivací tam uspět, takže ten přechod do jiného systému byl jako jednoduchý. Ale jako fandím inkluzi jako takový, myslím, že je fajn se potkat s jinakostí, že každý jsme nakonec každý něčím jiný a je fajn, kdybychom si pomáhali a byli jsme k tomu vedení. Ale zásadně nemusí to vždycky jako dopadnout dobře.

- Jaký máte postoj ke školním úspěchům vašeho dítěte? je to myšleno nejen známky ale i pochvaly nebo poznámky...

No nedávno přinesla v té šesté třídě pětku z hudebky, tak to jsme oslavili, jsme se hrozně smáli. My jsme dlouho jeli bez známek, známky jsme považovali za zlo, dnes už je nepovažujeme za zlo, protože slovní hodnocení může být mnohem větší zlo, protože není jasno co se hodnotí, může to být subjektivní. Přestali jsme mít takový ty hranatý názory. Já jsem hrozně ráda za to, že ne že to dítě má jedničky dvojky, trojky, já jsem ráda, když ho to baví. U mě je úspěch, že přijde ze školy a něco jako zažilo, že z toho má jako dobrý pocit. Že se v tom dítěti nezabije ta láska v tom vědění, a to ADHD si to v sobě nenechá zabít jen to třeba na chvíli přehodí někam jinam. Obě moje děti ale i já to mám extrémní zvědavost. Mě přijde i ta pětka jako úspěch, protože zjistíme, že něco nevíme, že to je jako super. Jako já jsem měla taky čtyřky z matiky a fyziky, a nakonec jsem měla u státnic jedničku. Protože jsem našla úplně jiný způsob, jak se to učit.

- Co byste si přála, kdybyste byla dítě a ADHD vám bylo diagnostikováno dříve nebo se bralo jinak než tehdy?

Co bych si přála jo, no takové podpory, přála bych si to abych já se z toho všeho, co je co je pro mě ADHD, vlastně nejvíc štvě to že se cítím jako mimoň, takže jako vlastně nějaká psychologická podpora. Jako naučíte se všechno možný najdete si svoji cestu čemu se věnovat najdete i jako nějaký lepší vztahy k lidem, ale ten pocit jako ze sebe nemít ten mindrák, že jste úplně jako mimo. Kdybych s tímto začala pracovat dřív, tak bych si myslím byla jiný člověk. Že bych začala dřív dělat to, co mě baví. A neřikala bych si třeba, že na to nemám. Že jsem já ta špatná, která ruším, která někde jako nevyhovuji no. Že vadíte no.

Participantka 3

1. Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?

- Jaká byla vaše výchova a respektovala vaše potřeby?

V podstatě nebyla příliš respektující spíš to, co se teď nazývá volno prostě nějak to plynulo a nikdo se moc nestaral nezajímal, dokud nebyl nějaký extra problém.

- Myslíte, že kdybyste neměla ADHD nebo jeho projevy že by byla výchova snazší nebo složitější a proč?

Myslím si, že pro naše asi by to vyšlo+- nastejno, protože prostě nebyli moc akční, a tak a pro mé děti by to snazší asi bylo o dost.

A proč myslíte?

No vzhledem k tomu, jak to mám problémy s tím abychom všechno zorganizovali abych zase něco nedodala, nepřišla, nepodepsala, neudělala, nezavolala, a tak a strašně mě tyhle ty věci vyčerpávají i dodržovat takový to když už člověk těm dětem řekne že jestli něco tak bude více tak to prostě musí dodržet i když se mi už nechce nebo má tendence na to zapomenout a tak mám pocit že je dost lidí to tak nějak jako má přirozenější že jo.

- Lidé s ADHD bývají často chaotičtí je to i váš případ?

Já, jako jo, ale já právě teď až úzkostně dbám na to, že všechno si píšu do diáře všechno si křížkuju, fajfčíčkuju, abych na nic nezapomněla a byl tam napsaný fakt i takové věci jako že nám večer zapnout myčku a podobně a abych to nějakým způsobem fungovala. Bez toho by to bylo velký chaos.

- Co vnímáte jako nejnáročnější?

Právě takovou tu rodinnou logistiku, kdy jedno dítě má kroužek v jednu, druhé dítě má v půl 2 akorát že ho má třičtvrtě hodiny daleko a teď se tam musíme nějak dostat. Věčně nestíháme věčně jsme v poklusu, protože když je do těch kroužků přihlašuju tak mi vlastně nenapadne, že jako ta půlhodina vezmete 1 tu přepravu málo že to nebude stačit ve špičce a podobně když si to projdu přece v sobotu odpoledne nebo projedu tak tak se to stihne v pohodě akorát ne prostě v pondělí ve 3 a 4 když celým městem stojí.

- Jak vám pomáhá nebo naopak znemožňuje vaše ADHD v edukaci vašeho dítěte?

Mám pocit, že pomáhá v tom, že mám nějaký kompenzační mechanismy, který můžu tomu dítěti zkusit doporučit a že jsem toho, než jsem přišla na to, co funguje vyzkoušela docela dost protože je to portfolio toho, co můžeme zkusit, než teda to bude vyhovovat je širší než u lidí který prostě chodili třeba do té školy a udělali si ty úkoly protože se to zapsali do toho deníčku tak jak paní učitelka řekla a fungovalo to takhle nějak jako běžným způsobem.

Dobře takže pomáhá, ale i znemožňuje myslíte, jako obojí?

jo vlastně mám větší možnosti jim poradit co by mohlo fungovat, ale zároveň je to právě takový to že si musím hlídat, že musíme do toho deníčku koukat, protože ony se taky nevzpomenou nebo že musíme tu aplikaci otevřít a nebo že musíme zkontrolovat tady penál. Jakožto teda tyhle ty obyčejný věci, musím na to cíleně prostě myslet, musím to mít ideálně někde napsaný, že to máme udělat, protože jinak si řeknu, že už jsme dělali nedávno ale ne třeba týden a v tom penálu už nic není a tak.

2. Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí?

- Jaký styl výchovy preferujete?

Respektující. Vedeme to tak, že se snažím dětem vyjít vstříc, pokud je to v mých silách a možnostech, snažím se s nimi o všem mluvit, situace, které řešíme tak probrat a najít řešení takové, které vyhovují nám všem. A naopak, když chci já, aby respektovali mě, mé nedostatky a potřeby, tak vyžadují, aby i oni přistupovali stejným způsobem. Docela se nám to daří, i když konfliktní situace občas nastanou ale vše se snažíme vyřešit. – *dodatek v písemné formě.*

- Odkud berete inspiraci? - vlastní výchovy nebo z internetu nebo kdo vám pomáhá se inspirovat?

Vzhledem k tomu že jsem pěstounka, tak vlastně různé kurzy, školení, protože si můžu vybírat, vlastně podle toho třeba já pro sebe uznám za vhodný, prospěšný, takže zkušeností k respektování a podobně to všechno já si můžu naobjednat a odchodit nebo si vzít nějaký e-learning a podobně takže, jsou to různé kurzy.

- Projevuje se puberta vašeho dítěte do edukace a jak?

Synovi tomu je 14, který nám začíná pubert'ákovat, takže tam je to takový že nevidí důvod a neví proč a začíná být tak jako trošku unavenější třeba, on je teda furt akční, ale spíš mentálně unavenější než takový to jak se říká že v pubertě dítě pořád spí a podobně je to úplně ne, ale je vidět že nějaká ta soustředěná činnost tomu zase začíná dělat problémy, i když jsme měli období kdy už to bylo lepší, než třeba na začátku školní docházky

- Máte v rodině nastavený nějaký řád a jestli ano tak jaký?

Snažíme se, ale v podstatě ne.

- Jak reagujete, když vaše dítě s vámi nesouhlasí můžete uvést příklad.

často nesouhlasí třeba s ohledně toho jestli takhle je to furt pokojíčku uklizený a podobně takže jdeme a prostě se konkrétně ukazujeme že tady ty ponožky pod postelí by měly být někde jinde a tyhle ty věci, takže snažím se jim říct to své stanovisko zjistit jejich stanovisko a nějakým způsobem se dobrat toho, který to řešení teda je udržitelnější a případně nějaký kompromis, který zrovna u těch položek úplně není, ale třeba když je ten čas na telefonu nebo na hře, tak se dá domluvit že se prodlouží víc než se řeklo, protože prostě sporták přišel později, takže se pozdě už připojil, takže nehraje tak dlouho jak jsme měli domluveno a podobně.

3. S kým řeší své výchovné přístupy a metody a jak se podílí na vzdělávání svých dětí?

Máte podporu ve svém okolí ohledně výchovy a vzdělávání vašeho dítěte?

Máme skvělou školu, kde nám s tou pracovnice velkou podporou nejsou takový ten předseda psaly poznámky za každou věc, co někde nemá, takže když už jdu na schůzku do školy tak je to celý zaměřený tím stylem jako co můžeme udělat, aby to trochu líp fungovalo, máme podporu vlastně od naší pěstounský doprovázející organizace, ale bohužel moc ne širší rodiny, tak je to pořád takový to že velkej bič a malej dvorek a žádný ADHD v pohodě nemáme.

- Využíváte pomoci blízkých, školy, poradny, psychologa, svépomocné skupiny atd? Jaké pomoci?

Odpověď výše.

- Ví škola o vašem ADHD nebo příznacích, pokud ano jaký je jejich postoj?

Já si nejsem jistá upřímně a kdykoliv něco řešíme tak i s ohledem na to že ty děti máme 4 tak 1 z věcí která se v rámci řešení čehokoliv řeší je, jestli to prostě zvládneme, jestli to v našich silách je to vůbec jako je pro naši rodinu možný to, co oni nám navrhnou nebo nabízí a tak

- Jak u vás probíhá příprava na školu a školní povinnosti?

po příchodu ze školy abychom na to nezapomněli dokud je ta aktovka na očích, tak se vyklidí ty starý svačinky připravujeme na 2 den tam vlastně jsem zjistila že nejvíc vyhovuje všem systém na každý předmět jedny plastový A4 desky s drukem, takovou tu velkou obálku, ve kterým je prostě ten pracovní sešit učebnice a sešit ale jenom se vezme správná barva a strčí se to do aktovky podle chlívěčku barevného který je v rozvrhu, takže ani nemusíte číst, co za předmět to je a můžeme jenom tak jako kouknout. Problém je, když je nějaký suplování, protože to se právě musí otevřít ta aplikace, a to ne vždycky klapne, ale když prostě něco na ten supl, nevádí nebo podobně tak ve škole jsou papíry k dispozici i různé rýsovací a psací pomůcky a tak takže když něco není tak tam mají nastavený, že to dítě si prostě dojde do té poličky, vezme si co potřebuje a jde pracovat, není ta zdržovačka na 10 minut, jak to že to nemáš a musíš se víc připravovat a tak.

- Má vaše dítě doučování nebo se s ním učíte sama?

Učím se s nimi já, manžel ten má kromě ADHD i nějaké specifické poruchy učení takže tam jsou úplně mimo zvláště v češtině, takže většina je na mně a ve škole to doučování je taky možnost taky chodili a chodí tak jako podle toho jak je zrovna potřeba, protože zrovna třeba Kubík ten 13 lety tak má dyslexii, dysgrafii a dysortografii, takže bojuje hodně češtinou a rvát do něj ještě doučování, tak to by mu tu češtinu prostě znechutilo natolik že jsme se s paní učitelkou domluvili, že když to nepůjde, tak bude snažší když občas se udělá doma nějaký metlo a podobně, prostě na počítači což je pro ně atraktivnější než aby se někde drtil prostě pádové otázky a druhy vět vedlejších a tak přímo jako jeden na jednoho.

4. uvědomují si rodiče své problémy (jinakost) a reflektují je v edukaci u svých dětí s adhd?

Dokázala byste říct na své projevy ADHD něco pozitivního nebo negativního vůči svým dětem?

asi zbrkllost. Že je to takový to že je pro mě těžký se zastavit a promyslet, když už je nějaká krizová situace, čím jim budu vyhrožovat nebo jak jakože nastavit trest a podobně. Takže takhle mám tendence sklouzávat k takový někdo tomu „a měsíc nebudeš na počítač, a letos už neuvidíš telefon“ a podobně, což pak vůbec nejsem schopná dodržet a kdybych se byla schopná zastavit a promyslet to tak, podle mě něco jiného a když už pak je toho třeba víc, jsem unavená a podobně, tak mi tam naskakují tyhle ty úplně naprosto nepromyšlený blbostí a ty děti to teda ví, akorát pak teda úplně neví, kdy to teda opravdu myslím vážně a vydržím, takže to nám tam pak nedělá úplně dobrotu.

- Jaký je rozdíl mezi vašim ADHD nebo projevy vašeho ADHD a vašeho dítěte?

Tak u syna ten opravdu je takový jako hodně živý a hodně nápadový, takže já jsem byla vždycky spíš taková ta úzkostnější holčička, který dělalo problém se na něco soustředit se, promyslet to, doplánovat to dotáhnout to dokonce, kdežto kubík má nápad a udělá ho, akorát že nedávno to třeba že klouzačka byla moc rychlá, tak vezmu švihadlo, přivážu ho nahore a 2 část si dám kolem krku abych to zpomalil, takže tam opravdu jako má nápad a koná a někde půl hodiny za ním běží mozek. Takže v tomhle své jiný až takhle impulzivní já nejsem, dcera ta je vlastně dvanáctiletá teď, tak ta zase má hrozně velký emoční překmity, jakože já se umím vytočit, ale je to opravdu během pár vteřin kdy prostě šťastná, tak je vzteklá tak lítostivá tak zase vzteklá a málokdy se nám ke škole nebo na nějaký ten kroužek povede najít nějaký ten spouštěč, takže je to situace, která je úplně v pohodě a pak je stejná situace z vašeho pohledu a je to velmi špatný takže tam to lítá hrozně moc.

- Uvědomujete si že vaše dítě, i když má třeba stejné nebo podobné projevy ADHD, může mít naprosto jiné potřeby než ty vaše?

Uvědomuju, většinou, a zažili jste to tak nějak průběžně zjišťovat, problém je, že oni občas úplně neví, jaký ty potřeby jsou nebo oni ví co by potřebovali, ale neví jak toho dosáhnout nebo jak mi to vysvětlit co potřebují.

Takže myslíte v té komunikaci?

Jojojo, tam je to tak jako zvlášť v takových těch abstraktnějších věcech, jako emoce a podobně tak tam je problém.

- Jak Vám pomáhají nebo znemožňují projevy diagnózy vůči výchově či přípravě do školy svých dětí?

Jo musíme prostě fakt hned zatepla, dokud to vidíme, dokud to tak jak to máme na očích neodvedli nám tu pozornost něco jiného, protože pak to tady honíme ráno před odchodem nebo si vzpomenu a stáváme půlnoci aby ty aktovky kontrolovat sama a tak. Takže tam je potřeba fakt snažit se dodržet nějaký ten rytmus, nějaký ten režim který ne vždycky klapne.

- Ovlivňuje nějak vaše ADHD chod domácnosti a myslíte že to má i vliv na vaše dítě?

Určitě, už jenom takový to že já se jdu napít a zjistím že místo toho drhnu kachličky v koupelně, a tak takže občas mám v jedné místnosti jak po výbuchu, ale v druhé mám naleštěný žaluzie, protože zrovna tam nějak ta situace sluníčko už nemá smysl to není dobrý, a tak jako různě, takže existuje spousta věcí který by se dali asi dělat nějak jako smysluplnější ale ne vždycky to klapne.

a myslíte že to má vliv teda na vaše dítě nebo vidí to jako vzor?

No obzvlášť v takový den, když přijdu do pokoje vysvětlovat že by tam ale měli mít uklizeno a zároveň vím že v tom obýváku ale taky není uklizeno, protože jsem se zrovna zasekla dopoledne na ty 3 hodiny v té koupelně protože tam byla ta smlouva A pak se to nějak úplně nedopadlo a trhla jsem opravdu tu vanu a já nevím co kartáčky a expiraci kosmetiky a tak a ten obývací který jsem měla udělat co jsem do toho jsem se ani nedotkla tak jim vysvětlovat že „ale to je jenom váš pokojíček vy máte jenom tohle a tak tak je to takový ne vždycky to funguje a sama vidím, že jim dost vyčítám místo toho si tam třeba srovnali lego nebo tak ale mezitím tam mají hory všeho možného.

5. Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?

* Jak škola bere případné potíže ve spolupráci jako třeba nedostatek pomůcek nějaká nedochvilnost a organizovanost?

škola je velmi respektující takže škola už za 5 roků se s tím smířila a když je něco opravdu potřeba tak prostě paní učitelky zapíší, já se jim to pokusím slíbit oni by pak ještě pro jistotu pošlou SMS a celé to začíná ještě tak jako pár dní předtím než je opravdu ten termín, kdy už to musí být, takže tam to tak nějak jakože plyne a funguje, výhoda je že třeba neřešení ani omluvenky, že to nutně musí být v tomhle termínu, ale tak když jsem napsala esemesku že prostě dítě má rýmu a pak jsem to do těch tří dní nějak nestihla protože třeba jsme zatím dítěte notebook nějaký ztratilo zase a tak tak tyhle věci prostě vůbec neřeší.

- Máte zkušenost s medikací a jak se k této zkušenosti stavíte u svého dítěte?

já už jsem brala přechodně antidepresiva a děti vlastně meditovaný jsou, jeden bere atomimex, druhý Concertu, protože bylo vidět že opravdu to dělá potíže a nezvládají fungovat a vadí jim to. Já bych měla pocit, že to vadí třeba i jenom škole nebo tak, tak tu medikaci možná ještě odložím, ale takhle jsme vlastně už během toho 1 stupně ji nasadili, protože jsme si řekli že vysadit se dá vždycky a je vidět, že jim to prospívá.

- Preferujete inkluzi nebo paragrafové třídy, máte třeba nějaké zkušenosti?

ve školce bude vlastně ve speciální třídě vady řeči, a tak protože nějaká patlavost a podobně tam byla, nebyl čas úplně hlídat si postavení jazyka a podrobně, takže měli důvod proč do ní chodit. A vzhledem k tomu že opravdu máme tu školu respektující, ale kdybychom možnost téhle školy neměli, tak asi tu paragrafovou třídu budu volit už vzhledem k tomu, že by se mi nelíbilo, kdybyste byli někde v rohu támhle s asistentkou a každý si bude dělat svoje. a učitelé je tepali za to, že teda ty zase nemáš to kružítko a jak to že nemáš sešit a podobně, protože to by byly každodenní poznámky, když pak slyším tak více 20 poznámek už máme důtku za já nevím 100 je dvojka z chování, tak tam by byli někdy v říjnu.

- Jaký máte postoj ke školním úspěchům vašeho dítěte?

mě na nich v podstatě nezáleží, výhodou je, že děti mají nadprůměrnou inteligenci takže tady jim nějak stačí na vyznamenání to, co pochytil ve škole, hm takže nemůžu říci, kdyby bychom byli pak někde na hranici propadání, jak moc bych to řešila tu buď opravdu nepropadá a když vidím že prostě ty děti pracuje tak nějak přiměřeně svým možnostem a schopnostem tak prostě i kdyby měli já nevím ty trojky čtyřky no tak prostě nebudu drtit a zbytečně jim to znechucovat, abychom to teda vydřeli na něco co by jim zaděláno na nějaký trauma, u sebe jsem to vlastně taky neřešila já jsem se teď ještě se 4 dítětem neděláte 2 střední školu, dodělávala jsem si pajdu, tak tam jsem celou dobu říkala že mi stačí projít prostě a ten papír dostat, takže nikdo nebude zjišťovat byste prostě jsem odplavala toho kraula za 1 nebo za 4 a tak, takže těch dětí to nemám dost podobně akorát musíme brát v potaz nějaký přijímačky a tak, tam to je prostě zevní vliv který nám úplně nevyhovuje ale musíme se s tím nějak zabývat.

dobře a když už teda pomineme ty známky tak potom třeba nějaký ty poznámky ohledně zapominání, tak stejný postoj k tomu máte jako že si řekne no tak už jsme zapomněli tak nevadí příště?

Nedostávají, takže to v praxi vlastně taky nemám ověřený, ale když už něco tak to beru prostě jako zpětnou vazbu ta paní učitelky ve stylu, kdyby to šlo tak už s tím zkuste trošku nějak něco udělat a když to nevyjde tak to holt nevyjde, protože prostě když to líp nejde, tak se nepřeskočím že jo.

- A poslední otázka, co byste si přála, kdybyste byla dítě a ADHD by vám diagnostikovali dříve nebo jste o tom věděla dříve než teď?

asi aby se o tom tak nějak mluvilo, aby ne aby to byla výmluva, ale aby mi někdo řekl hele to jako není úplně to moje vina, že tohle tohle tohle, ale prostě ten mozek jede trošku jinak a prostě když je někdo na vozíku tak holt na tu Sněžku taky úplně nevyleze, ale může tam dojet lanovkou. Takové pochopení a nějaká pomoc v tom abych našla cestu která mi bude vyhovovat a která pro mě bude schůdná co prostě zvládnou.

a to jste neměla?

myslím si že ne, že prostě se čekalo že si nějak sama poradím a musela jsem si nějak sama poradit. A kdybych měla někoho, kdo by to zvládal se mnou „prostě hele takhle to asi úplně ti nefunguje, tak můžeme zkusit tohle tohle“ tak si myslím, že by to bylo celý takový snazší, možná bych teď nebyla právě taková úzkostná v tom, že všechno si musím zapsat, protože co když někde přijdu pozdě, co si o mně budou myslet, že jsem úplně neschopná no a právě myslím si že to má kořeny v tom, že jsem si na všechno musela přicházet sama. A když se něco nepovedlo, tak to byla prostě moje vina, a ne že prostě někdy se to tak jako stane.

Participantka 4

1. Jak se diagnóza rodičů promítá do vnímání projevů a výchovy vlastních dětí s ADHD?

- Jaká byla vaše výchova a respektovala vaše potřeby?

Tak já jsem jako by no ze sociálně slabší rodiny řekněme, já jsem vyrostla na severní Moravě v osmdesátkách, takže tam jestli znáte severní kraj, takže nebyla dobrá výchova nebo nebyla žádná a určitě nebyla respektující.

- Myslíte, že kdybyste neměla ADHD, že by byla výchova snazší nebo složitější a proč?

no vzhledem k tomu že nebyla jakoby žádná ta výchova nebo vlastně jakoby minimální, tak myslím si že by to jako o moc jiné nebylo, jenom já jako dítě bych to určitě měla jakoby třeba v tom okolí jako jednodušší no kdyby třeba máma jakoby věděla jaká jsem a uměla by to prostě tomu okolí třeba říct, dokázala by mě to pojmenovat co se u mě děje, jak mám fungovat, jo že tam vlastně ty informace jakoby nebyly a vlastně jako člověk jako dítě má pocit, že je jako strašně divný a i jako dospělý má pocit že je divný a neví vlastně proč. No tak jak říkám, myslím si, že by to jako asi jako jedno nebylo vzhledem k tomu, že jako umím si představit že jako ta matka má ty informace a umí s těmi informacemi jakoby naložit a jako ve vztahu k tomu dítěti, aby to dítě jako chápalo co se děje a to tam vlastně jakoby nebylo, což chápu v tom smyslu že ta doba na to prostě nebyla a myslím si, že kdybych neměla ADHD tak bych jako určitě měla mnohem jednodušší život a jednodušší výchovu, to si myslím.

- Lidé s ADHD bývají často chaotičtí je to i váš případ?

Jako jasně úplně na 1000%

a kdybyste tak nějak jako popsala tu chaotičnost?

no, jak to bylo v tom článku z psychologie CZ takový ten potrefený klokan u dálnice jo, prostě jako jste taková jako prostě jako věčně jako zmatená, roztěkaná, nedáváte pozor něco se někde mluví a vy to jako strašně jako chcete vnímat, ale vám to nejde a vnímáte půlku a druhou půlku jako vnímáte jako jinou, a tak no

- Co vnímáte jako nejnáročnější jako na svém ADHD vůči třeba i výchově?

Asi že nejsem trpělivá, takže tu netrpělivost. Takový to že chcete jako rychle hned všechno a úplně jako i u těch ostatních a ono to jako nejde. Tak tam to prostě nefunguje anebo když jako vidíte u vašeho dítěte že se zachovalo úplně stejně jako vy tak co jako v ten moment jako úplně vystřelí tlak a řeknete si, bože můj tak teď to prostě fakt budu muset zklidnit protože to prostě nedáme.

2. Jaké přístupy a metody využívají rodiče při edukaci svých dětí?

- Jaký styl výchovy vy preferujete vůči svým dětem?

Zkousím být vnímavý rodič, respektující, komunikativní, a ne úplně vždycky se mi to samozřejmě daří a mám už děti v pubertě které opravdu mají svůj názor a umí ho použít, takže se někdy dostáváme do takových těch jako už zapeklitější jako konverzací, ale jo myslím si, že jako snažím se snažím se být naslouchající rodič i když je to pro mě těžké.

- Odkud berete inspiraci ohledně výchovy dětí, jestli třeba z vlastní rodiny nebo z internetu nebo z nějakých skupin?

No já pracuju jako učitelka ve školce takže to je celkově pro mě jako obrovská škola jako pro mě jako životní a takže tam čerpám velkou inspiraci, Teď na různých webech hodně často poslouchám různé jako přednášky o výchově z psychologie přednášky a různé jakoby články na tyhle témata takže jo jak to čtu knížky o výchově mám ráda pana Hermana třeba jeho přednášky i když jsou někdy takový jako drsný, ale vidím že třeba u nás ve školce by ty děti jakoby vysloveně potřebovaly, takže jo vzdělávám se hodně

- Projevuje se puberta vašeho dítěte nebo vašich dětí do vzdělávání nebo výchovy a jakým způsobem?

no jako už si jako musíte jako uvědomit, že už jako prostě fakt nejsou malí a už to musíte jako prostě přijmout, že mají ty názory, afekty jako mají a jako netlačít je, spíš jenom tak jako naznačujete, tak jako snažíte nastínit nějaký jakoby svůj názor, ale tím jako už vlastně už jako končíte jakoby rodič. A oni vám to dávají sežrat a zase se dostáváte do toho opačného pólu, kdy jako si připadáte jako úplně malý dítě, který prostě něco neví a oni vám to vysvětlují a necítíte se v tom dobře samozřejmě, ale pak se tomu zasmějeme. Ale někdy k tomu zasmátí trvá dlouhá cesta.

- Máte v rodině nějaký řád nastavený a jaký jestli máte nějaký?

No velmi těžko, jako já se o to snažím, ale dost často mě to prostě jakoby nejde, moje děti doma úplně nějaký pevný řád jakoby nemají, tím že už jsou velký tak já je jakoby netlačím, protože vím že potřebují prostě hodně spát, dcera ta prostě jako je schopná spát třeba do jedné nebo 12:00 protože vím že je v pubertě a je prostě fakt unavená a jako nebudím ji. Já mám jako velmi silný řád v práci ve školce nebo že opravdu je to všechno na minuty pevně daný prostě ve škole taky takže jako nevyžaduju prostě že se musí v určitou dobu jíst nebo chodit spát kor když je víkend než necháváme jako hodně relaxovat a hodně odpočinout. Bylo to jiné, když byly malé, tak ten řád samozřejmě být musel bezpodmínečně, protože oni s jejich ADHD vůbec nefungovali pokud nebyl řád ale teď to prostě po nich už jakoby nevyžaduju. Pokud to není nějaká jako extrémní situace, tak jako jakože dal maximálně jako se zmíním, že jako by to bylo fajn a oni jako to většinou nějak jako vezmou.

- Jak reagujete, když vaše dítě s vámi nesouhlasí? můžete uvést i příklad.

No tak když se mnou nesouhlasí dcera tak se to většinou snažíme nějak jako oddiskutovat spolu s tím, že ona jako málokdy vezme, co jí jakoby celkově co jí říkáme my. Ona je teda jako strašně hodná, ale potřebuje jakoby tu pravdu třeba když řeknu já něco a řekne to paní učitelka tak paní učitelka má pravdu a když jí řeknu hele, ale já jsem to říkala taky, tak si tomu začne tlemit jako že to jako uzná, ale a taky jako dokáže tam vnímat to, že jsem vlastně měla taky pravdu, ale tam nějak hapruje, ale jako nějak to jako unesou. Je to třeba na dyl ale jako unesen to. Kdežto u syna ten je mně víc podobný, takže tam to jde do vrtule jako z mojí strany jako velmi rychle, takže to já prostě se musím třeba otočit zády a nádech výdech a říct mu, hele teď jsem jako hrozně rozčilená tak zkusíme si to říct ještě jednou a prosím tě, fakt mě vnímej, protože já začínám jako fakt cítím, že to na mě jde a fakt budu vyšilovat. Prosím tě musíme si o tom promluvit, takže jako snažíme se o tom komunikovat. Nemám problém jakoby to přiznat a nemám problém to přiznat před svýma dětma, je to úplně normální, to k ADHD patří. Oni přesně ví mezi kamarádama, co kde jak říct, aby toho druhého setřeli.

3. S kým řeší své výchovné přístupy a metody a jak se podílí na vzdělávání svých dětí?

- Máte podporu ve svém okolí ohledně výchovy a vzdělávání vašich dětí?

U přítele ano, určitě i když třeba on si to nechal dát jako poslechnout je to něco co třeba nikdy nezažil a jako trpělívý jakoby naslouchač nerozumí tomu, ale jako líbí se mu to a pak jako vždycky jako řekne něco ve smyslu, že si s tím vlastně jako opravdu dokáže jako vnitřně ztotožnit a jako i sám mi třeba někde „hele trošku jako se mírní na ty svý děti, jako v tom máš jako oni přehnaný nároky, takže seš unavená, ale tak to prostě jako oni to zvládnou udělat. Prostě nádech výdech seš unavená“ takže mám podporu určitě. Nebývalo to tak jako i od svých rodičů od svého ex manžela a z jeho rodiny, tak jako absolutně vůbec.

- Využíváte pomoci blízkých školy poradny nebo psychologa nebo nějaké svépomocné skupiny?

Tak nějak jako nemáme asi výrazně zapotřebí. Dcera, ta si to tak nějak jako zvládá jako by sama, ona je prostě taková ta hodná nekonfliktní holčička, i když je její patnáct, a tak je taková fakt jako hodná, slušná na ty učitele a když něco potřebuje jako že jako ví že jako oslabená v té češtině takže se prostě sama domluvila s paní učitelkou, že zkusíme si zařídit jako poradnu a že si tam chce nechat udělat testy a sama si to vykomunikovala ve škole jsem na ni jako fakt jako pyšná v tomhle.

syn ten je extrémně přecitlivělý na nerespektující přístup, takže pokud je někdo má takový přístup k němu ve škole, jakože většina učitelů, prostě to tak má nastaveno, tak opravdu jako nepůjde za nimi, kdyby něco potřeboval.

- Ví škola o vašem ADHD nebo příznacích/potížích? Pokud ano, jaký je jejich postoj?

ne jako neměla jsem ani vlastně asi nikdy jakoby možnost nebo ani jako nepotřebuju to někde vlastně sdělovat.

a nepřemýšlela jste třeba že byste měla jakoby + k tomu, aby k vám přistupovali jinak nebo k vašim dětem?

Asi kdyby se jednalo o jiné učitele nebo nějakou učitelku, která by byla jakoby nějaká empatická, vnímavá, tak bych asi byla ochotná jakoby do té vody vstoupit, ale vzhledem k tomu, jak on to má, tak nejsem jako vůbec jako ochotná tam jakoby se nějak jako otevírat, angažovat a bohužel paní učitelka nemá ten respektující přístup a on no prostě to jako velmi vnímá a já jako tak vlastně zase skrze něj nemám potřebu jako osobně se otevírat.

- Jak u vás probíhá příprava na školu a školní povinnosti?

No já tam jako vždycky byla poměrně dost jako nedůsledná a netrpělívá co se týkalo úkolů a moc jsem se modlila abych z toho mohla dělat s dětma co nejmíň se přiznám, protože mě to strašně zdržovalo, znervózňovalo, rozčilovalo a velký jako pře a hádky se bavit „ty nemáš pravdu, my to počítáme jinak ve škole a tak“ a hlavně já mám i nějakou jako formu dyskalkulie, takže pro mě je jako matematika fyzika a tyhle věci, tam nevidím nic v

tom sešitě. A naopak zase třeba exmanžel, který je jako velmi jako klidný povahy, tak ten jakoby často. Já jsem radši šla uvařit nebo se projít, abych nevybouchla, takže momentálně vlastně nepotřebuji, občas se jen jako ozvu, jestli něco potřebují nebo je pošťouchnout, ať si jdou jako dodělat něco do školy. Už si vlastně připravují sami, a to samý jako školní příprava aktovky a tady těchto věcí už jako je jenom na nich. Děti jsou ve střídavý péči a když jsou u mě tak mají takovýto to maminkovský, že jim dám ještě tu svačinu na aktovku, a tak jo, že prostě aby náhodou nezapomněli v ledničce ale jinak ne.

4. uvědomují si rodiče své problémy (jinakost) a reflektují je v edukaci u svých dětí s adhd?

- Dokázala byste říct na své projevy ADHD něco pozitivního a negativního vůči svým dětem?

To je hodně, hodně otázka na tělo. Já budu asi hodně kritická a teď normálně řeknu, že mě nic nenapadá. A nejvíc negativní ta moje taková ta výbušnost, netrpělivost. A pak takové to že přicházím pozdě jo, ano no je jako to je velký peklo a strašně mám velký výčitky, třeba včera syn přijel z divadla v 10 večer přijel do Benešova z Prahy se spolužákama a já jsem tam šla o čtvrt na 11 a on tam fakt těch 15 minut stál a celou dobu jsem si nahlas říkala, jsi špatná matka jsi špatná matka, než jsem ho tam vyvedla a byla jsem z toho úplně vyřízená a on se smál a bylo mu to jedno. Ale nebyly situace kdy jim to bylo jedno, že jsem musela psát do školy že se omlouvám, že prostě se mě nestihla jako odvézt včas. A stávalo se to docela často.

Ohledně toho pozitivního by mě zajímalo, jestli by vás nenapadlo ještě?

Jako dokážu mít i jako dobré nápady, rychle dokážu mít i blbý nápady. Maximálně v tom, že mám pro ně pochopení, ale jinak já si myslím že ne normálně fakt myslím že ne.

- Jaký je rozdíl mezi vaším ADHD a vašich dětí?

No my jsme jako každý úplně jiný, každý to máme tady jinak ale jako úplně jinak nastavený, a hlavně oni jakoby vyrůstají jako fakt jako v láskyplném prostředí, teda jako jsme rozvedený a tak, ale oni si jako fakt jako nenesou nějaký jakoby těžký traumata, který já jsem jako měla a jsou oba dva jako myslím si, že jsou jako opravdu citlivý až jako přecitlivělé děti no. Se synem jsme si víc podobný. Dcera ta měla extrémně ale opravdu extrémně náročný jakoby dětství, už vlastně od toho prenatálního věku až já vidím do nějakých 10 let, tam si myslím že ona fakt jako trpěla sama se sebou velmi a třeba syn ten měl jenom záchvaty vzteku jinak byl víceméně jakoby normální prostě. Ty záchvaty měl opravdu jako strašně a z dcery vyrostla jako víceméně jako naprosto klidná holčička nebo aspoň se tak projevuje. Myslím si, že to hodně prožívá uvnitř ale absolutně mi nic nedá najevo kdežto u syna ten prostě všechny ty emoce nechá jako naprosto pryč ze sebe a obsáhne celou místnost a nikoho jiného už tam nepustí. Úplně veškerý jako celý svůj svět potřebuje sdílet se všemi emocema, ale opravdu jako zahltí jako tímto okolí, až jsou všichni vyřízený a ona tohle zase nemá. Ona jako ustoupí jakoby na stranu a aby nerušila třeba. Se synem jsme si třeba hodně podobný. Jenom když vidím, jak ho to bere, začíná těžce dýchat, a tak už říkám „hele prosím tě odstup metr aspoň ode mě nebo já to prostě nezvládnou jako tu tvoji energii, prostě ten tvůj výbuch“ takže no a dcera působí jakoby nervák sama v sobě, ale nechce tím obtěžovat okolí takže je celkově klidnější.

- Uvědomujete si, že vaše dítě nebo vaše děti i když má třeba stejné nebo podobné projevy, může mít naprosto jiné potřeby než ty vaše?

Určitě, určitě, a hlavně jako tak jako není jim 44 že, tak jako já si jako naprosto uvědomuju, že oni mají jiné potřeby, a tak takže jo jako samozřejmě že jo no.

- Jak vám pomáhají nebo znemožňují projevy diagnózy vůči výchově nebo přípravě do školy svých dětí?

Viz výše, ta výbušnost, dyskalkulie, netrpělivost atd...

Něco vám povím. Jako já mám takovou tu obrovskou touhu se pořád jako učit a někdy jako vzdělávat a objevovat jakoby nové věci a nové informace, takže zase jakoby na tomhle jako vidím to pozitivní, že se pořád snažím se v tom nějak jako vzdělávat a posouvat a vzdělávat. Oni se jako tvářej že jim je to jedno, že to pro ně není vůbec jako zajímavý a já jim vždycky říkám že vás se to taky jako týká, potřebuju, abyste si mě jako poslechli i když se tváříte tak, že je vám to jedno, ale jako jsou to důležité věci, abyste jako pochopili, proč jsme jako naladěný, jak jsme a proč je nám zrovna tak jak je. A potřebuju, abyste mě chápali a abych jako pak já chápala vás no.

Když vidíme, že to na nás dva jde, tak vždycky řeknu „hele hele udělej pár kroků ode mě, rozdýchej to a zkusíme si o tom promluvit za chvilku znovu“ a mě třeba děti říkají už teď jako to samý takže jako mě naopak jako děti dělají jako že třeba řeknou „teď s tebou nechci mluvit, teď ti to nedokážu vysvětlit, protože ty mě neslyšíš“, já samozřejmě začnu úplně jako prostě šítet, „mami až za chvíli já tě obejmu, já vím, že ty nechceš

obejmout, ale já tě stejně obejmú a až se uklidníš, tak se to prostě jako povíme“, takže oni jsou v tomhle úplně skvělý pak se tomu smějeme no.

- Jak ovlivňuje vaši ADHD chod domácnosti a myslíte si, že to má vliv na vaše děti?

Mám teď období, kdy vyhledávám velký klid už vzhledem ke své práci. A nebylo to tak. Ale teď momentálně jako vyžadují klid a harmonii a opravdu jako pracujeme na tom všichni, aby tady bylo maximální jako klid a pohoda a daří se to. Jako makáme na tom všichni.

5. Jak se projevuje ADHD rodičů na školní úspěchy dětí s diagnózou a projevy ADHD?

- Jak škola bere případné potíže ve spolupráci? (nedostatek pomůcek nebo nějaká nedochvilnost, neorganizovanost)

U dcery teď problém v podstatě není u syna ho berou jako zlobivej kluk, který prostě je hubatý a tak, takže jako ten má jako poznámky stále a já stále odpovídám „ano děkuji jako dohlédneme na to“ a já na to často nedohlédnu, i když na to odpovím že na to dohlédnu. A já jako na to úplně jako nedohlédnu. Děti se tomu zasmějí, protože ví, že ta máma to prostě fakt jako nedotáhne do konce. Jako ti učitelé si bohužel neuvědomují, že to že ho setřou, tak to fakt nepomůže prostě, ty emoce potom bleje dál, protože je jako extrémně zahlcený tady téma negativníma jakoby poznámkami na sebe a velmi těžce to nese a on vždycky říká „mami nenadávej mi, že jsem se zase netrefil do dveří, já prostě stejně zase zapnout znovu“ a tak to prostě jako je no.

- Preferujete inkluzi nebo paragrafu třídu a jestli máte třeba nějaký vlastní zkušenosti?

Já s českou inkluzí víceméně nesouhlasím, pracovala jsem jako asistent pedagoga v různých škol i ve školce, já tak jak je to vedený tady, tak já s inkluzí víceméně nesouhlasím.

a myslíte že by to mohlo mít nějakou spojitost s vaším ADHD, něco společného nebo když byste byla třeba bez projevů samozřejmě jste fungující rodič, ale nějakým způsobem třeba vám to nejde nebo nefunguje, takže by to bylo jinak, že na tu inkluzi byste měla jiný pohled?

asi záleží, jak se to jako vezme. Myslím si, že asistent je prostě jako v Čechách málokterý asistent opravdu hodně dobrý asistent, který umí jakoby něco dát. Já si myslím, že tam jako strašně chybí to vzdělání těch asistentů a myslím si, že by se měli prostě dlouhodobě vzdělávat. Že jako když ten asistent je prostě jako dobrý a zvládá to a taky záleží jaký jsou prostě jako ty děti ve třídě a záleží kolik jich tam je a jak to bere ta učitelka a jak jsou sehraní s tím asistentem.

- Máte zkušenost s medikací a jak se k tomu stavíte u svých dětí?

U dětí s tím zkušenost nemám. U dcery nám byla už od malička nabízen, ale vlastně rodina jako ex manžel a ex manželka byli velmi proti a vlastně jsem byla označena za matku, která vlastně neumí vychovat, prostě a jenom ji rozmazluju a oni by to prostě zvládli líp. Byli jako extrémně proti a takže jsme to nějak odbyli bez toho, ale myslím si, že u ní ta medikace nebo jsem o tom přesvědčená, že kdyby proběhla, tak by to dětství měla mnohem plnohodnotnější klidnější a kdyby měla prostě i třeba nějakýho jako terapeuta nebo jsme měli, tak myslím si, že to mohlo být jako úplně jiný. Nemuselo to jít do takových jako šílených extrémů, který jsme s ní měli.

U sebe jsem zkoušela něco, ale mě prostě hrozně vadí, když si jako uvědomuju že mě něco jako uměle tlumí a mě to vlastně jako vůbec jako nevyhovuje.

- Jaký máte postoj ke školním úspěchům vašeho dítěte?

tady jde vlastně o to jako není to jenom o známkách ale i třeba o poznámkách, o pochvalách jako celkově školní úspěchy.

V podstatě, pokud se nejedná o nonstop čtyřky pětky tak není pro mě jakoby vlastně vůbec zásadní, neřeším jako jsem ráda, když mají pěkný známky, tak jako pochválím, ale jako netrvám na tom, že prostě jako musí mít, netrvám na žádném jako vysokým výkonu. No a co se týče poznámek tak když pak třeba syn vysvětlí jaká byla ta situace Za co dostal poznámku tak kolikrát tak jako má i pravdu, takže já jakoby úplně nejdu proti tomu a pro mě je důležitý, jestli tam moji kamarádi. Jako syn to má jako velmi těžký, velmi těžce si ty přátele získává tak že, já jsem jako fakt ráda že tam vůbec nějaký 2, 3 kluky v té třídě má, a to je pro mě asi takový jako že je tam jako v rámci možností jako spokojený. A to je pro mě asi tak jako nejdůležitější no.

- Co byste si přála, kdybyste byla dítě a ADHD vám bylo diagnostikováno dříve nebo se bralo jinak než tehdy?

Co bych si přála, no asi to, co všechny děti, jako hezkou rodinu no. Mě by stačila ta hezká rodina to je asi nade vše, v tom je i ten laskavý přístup jako doopravdy takovouto milující rodinu no a brát vlastně děti takový jaký jsou.