



Spolufinancováno
Evropskou unií

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

VFN PRAHA

BỆNH VIỆN ĐA KHOA ĐẠI HỌC Y TẠI PRAHA
KHOA TÂM THẦN
KE KARLOVU 11, 128 08 PRAHA 2

ADHD

Ở TRẺ EM

VÀ THANH THIẾU NIÊN

SỔ TAY DÀNH CHO CHA MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Překlad tohoto materiálu byl vypracován pro potřebné rodiče a jejich děti z českého originálu do vietnamštiny a je volně dostupný jako veřejný leták.

Materiál byl připraven v rámci realizace projektu „Nová forma podpory vietnamských rodičů s dětmi“, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_017/0001409 v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ+), který je spolufinancován Evropskou unií prostřednictvím Evropského sociálního fondu plus.

Projekt realizuje organizace **South East Asia – liaison, z. s. (www.sea-l.cz)**.

Do vietnamštiny přeložil NGUYEN Kinh.

Vždy je nejprve uvedena stránka s českým originálem a následuje překlad do vietnamštiny.

Việc thực hiện bản dịch tiếng Việt từ bản gốc tiếng Séc của cuốn sổ tay này xuất phát từ nhu cầu của các bậc cha mẹ và con của họ. Nó đóng vai trò như một tờ rơi cho công chúng cùng tự do tiếp cận.

*Bản dịch của cuốn sổ tay được hình thành trong khuôn khổ dự án “Hình thức hỗ trợ mới dành cho cha mẹ và trẻ em Việt Nam”, số đăng ký CZ.03.02.02/00/22_017/0001409, do tổ chức **South East Asia – liaison, z.s. (www.sea-l.cz)** thực hiện.*

Người dịch: Nguyễn Kinh

Quy tắc trình bày của cuốn sổ tay luôn tuân theo hình thức một trang bản dịch tiếng Việt nối tiếp một trang bản gốc tiếng Séc.





Spolufinancováno
Evropskou unií

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
PSYCHIATRICKÁ KLINIKA
KE KARLOVU 11, 128 08 PRAHA 2

ADHD

U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH PRO RODIČE A PEČUJÍCÍ





ADHD

Každé dítě může mít někdy problémy s koncentrací pozornosti, kontrolou podnětů nebo chování. U některých dětí jsou ovšem tyto problémy tak intenzivní a stálé, že to narušuje jejich běžný život. V tomto případě musíte zpozornět, může se jednat o vývojovou poruchu ADHD („Porucha pozornosti s hyperaktivitou“).

Porucha pozornosti s hyperaktivitou – z anglického „Attention deficit hyperactivity disorder“ (dále jen ADHD) je jednou z nejčastěji diagnostikovaných poruch v dětském věku.

ADHD Je charakteristické nepřiměřenou:

- nepozorností,
- impulzivitou,
- hyperaktivitou.



ADHD

Bất kỳ trẻ em nào đôi khi cũng có thể gặp khó khăn trong việc tập trung chú ý, kiểm soát các kích thích bên ngoài hoặc hành vi. Tuy nhiên, ở một số trẻ những vấn đề này xuất hiện dồn dập và thường xuyên đến mức làm xáo trộn cuộc sống thường ngày. Trong trường hợp như vậy, bạn cần cảnh giác, vì đó có thể là rối loạn phát triển ADHD (“Rối loạn tăng động giảm chú ý”).

Thuật ngữ Rối loạn tăng động giảm chú ý xuất phát từ tiếng Anh “Attention deficit hyperactivity disorder” (sau đây gọi tắt là ADHD) là một trong những rối loạn thường được chẩn đoán nhất ở độ tuổi vị thành niên.

ADHD có đặc điểm là quá:

- **mất tập trung,**
- **bốc đồng,**
- **tăng động.**



SYMPTOMY

Jak se dítě s ADHD často projevuje?

- Není schopné posedět v klidu.
- Často zapomíná.
- Neumí počkat.
- Je lehce vyrušitelné.
- Má přehnané reakce.
- Příliš mluví.
- Nepamatuje si instrukce.
- Jedná impulzivně.
- Nedokončuje započatou činnost.
- Nesoustředí se na práci, vyrušuje.
- Může mít opožděný vývoj řeči, motoriky.
- Nevydrží u poslechu pohádky.
- Nevládá/nestíhá ranní odchody do školky.
- S neúspěchem ztrácí motivaci.

PŘÍČINY

I přes intenzivní zkoumání, jednoznačné příčiny nejsou známy. Jako nejčastější je uváděna dědičnost. Jedná se ovšem o více faktorovou poruchu. K rozvoji může přispět např. expozice škodlivým látkám během těhotenství nebo raném dětství, předčasné narození, nízká porodní hmotnost a další. Současné

poznání je takové, že jednoznačnou příčinu nelze zatím určit.

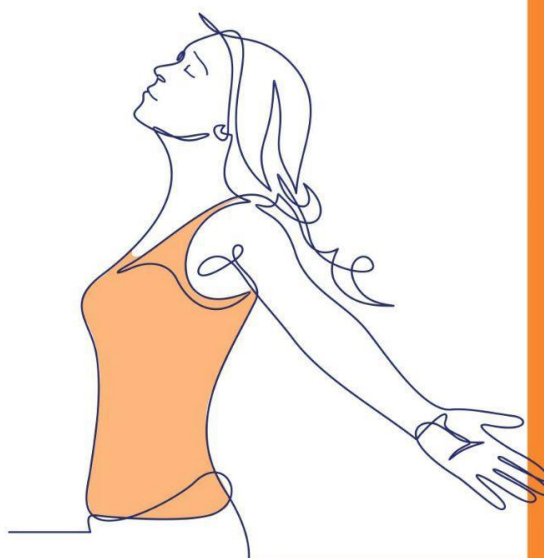
LÉČBA

Dobrou zprávou je, že ADHD vykazuje velmi dobrou odpověď na léčbu. Tu stanovuje vždy dětský psychiatr.

Může zahrnovat:

- medikaci,
- poradenství (vysvětlení příčin a doporučení vhodného přístupu k dítěti),
- práci s psychologem.

Medikace je u ADHD mimořádně efektivní a může zabránit potížím v dětství i dospělosti.





HỘI CHỨNG

Trẻ mắc ADHD thường có biểu hiện như thế nào?

- Không thể ngồi yên.
- Hay quên.
- Không thể chờ đợi.
- Dễ phân tâm.
- Phản ứng quá mức.
- Nói quá nhiều.
- Không nhớ các hướng dẫn.
- Hành xử bốc đồng.
- Không hoàn thành việc đang làm dở.
- Không tập trung vào công việc, quấy rầy người khác.
- Có thể chậm phát triển ngôn ngữ, vận động.
- Không chịu ngồi yên nghe truyện cổ tích.
- Không đủ khả năng/không kịp chuẩn bị đi học mầm non vào buổi sáng.
- Mất động lực khi thất bại.

NGUYÊN NHÂN

Mặc dù ADHD được nghiên cứu liên tục, nhưng nguyên nhân cụ thể vẫn chưa được tìm ra. Di truyền thường được nhắc đến nhiều nhất. Tuy nhiên, ADHD là rối loạn đa yếu tố

kết hợp. Tiếp xúc với các chất độc hại trong thời gian mang thai hoặc thời thơ ấu, sinh non, sinh con nhẹ cân, v.v. là những ví dụ có thể góp phần làm tăng sự phát triển của rối loạn này. Hiểu biết của y học hiện tại cho thấy là tạm không thể xác định nguyên nhân cụ thể.

ĐIỀU TRỊ

Đáng mừng là ADHD có phản ứng rất tích cực đối với các phương pháp điều trị. Liệu pháp sẽ luôn do bác sĩ tâm thần nhi chỉ định.

Có thể bao gồm:

- thuốc
- tư vấn (giải thích các nguyên nhân và khuyến nghị cách tiếp cận phù hợp với trẻ)
- hợp tác với chuyên gia tâm lý.

Đối với ADHD, trị liệu bằng thuốc đặc biệt hiệu quả và có thể ngăn chặn các rắc rối trong thời thơ ấu và cả khi trưởng thành.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

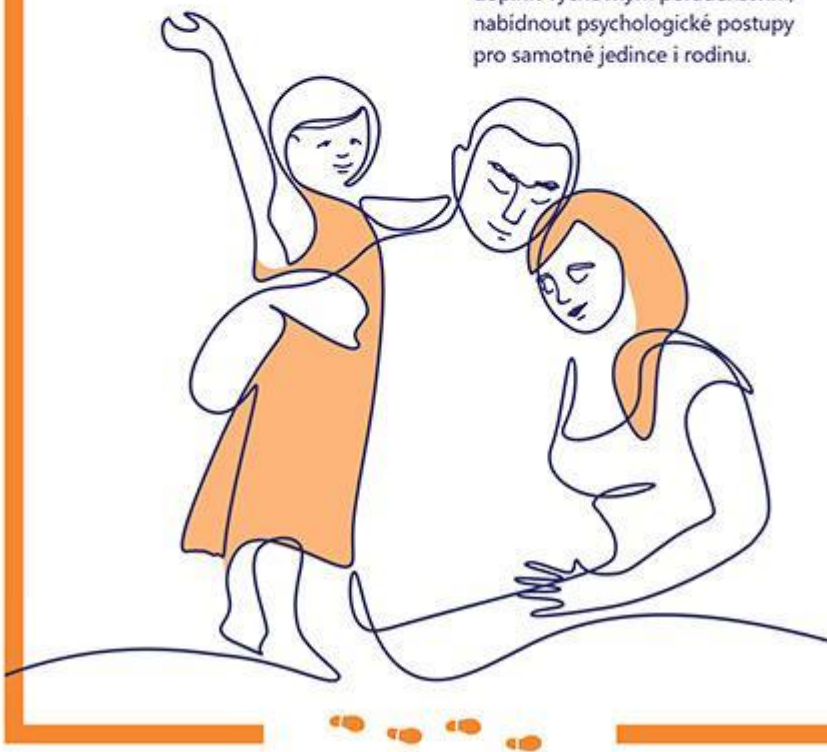
1. Je ADHD psychiatrické onemocnění?

ADHD je neuropsychická vývojová porucha. To znamená, že porucha je spjata s vývojem dítěte a její projevy se mění od dětství až do dospělosti, kde minimálně u 50 % osob přetrvává. V období dětství se nejčastěji projevuje hyperaktivitou, impulzivitou a nepozorností. U dospělých osob se tyto projevy proměňují, obvykle směrem k pocitům vnitřního neklidu, nižší schopnosti organizovat věci ve své práci

a životě apod. Psychiatrická onemocnění mají svůj jasný počátek, průběh a možnosti léčby a uzdravení. Tak to u ADHD není. Proto je neřadíme mezi onemocnění, ale poruchy.

2. Jak se léčí a dá se vyléčit?

ADHD se dá velmi efektivně léčit, ale nikoliv vyléčit. Léčba může zásadně ovlivnit projevy poruchy tak, že nenaruší běžný život. To ovšem neznamená, že se „vyléčily“. Úspěšnou farmakologickou redukcí hlavních projevů je vždy nutné doplnit výchovným poradenstvím, nabídnout psychologické postupy pro samotné jedince i rodinu.





HỎI ĐÁP

1. ADHD có phải là bệnh tâm thần không?

ADHD là rối loạn phát triển thần kinh. Nó có nghĩa là rối loạn gắn liền với sự phát triển của trẻ và các biểu hiện sẽ thay đổi từ thời thơ ấu cho đến khi trưởng thành - thời điểm mà ít nhất 50 % số người tiếp tục mắc rối loạn. Biểu hiện thường thấy nhất của ADHD trong thời thơ ấu là tăng động, bốc đồng và không tập trung. Ở người lớn những biểu hiện này sẽ biến đổi, thông thường sẽ chuyển thành các cảm giác bồn chồn, khó khăn trong tổ chức công việc và cuộc sống v.v.

Bệnh tâm thần có điểm khởi phát rõ ràng, quá trình, các phương pháp điều trị và giai đoạn hồi phục. ADHD thì không như vậy. Do đó, chúng không được liệt vào các loại bệnh, mà vào các loại rối loạn.

2. Điều trị ra sao và có chữa khỏi được không?

Có thể điều trị ADHD một cách hiệu quả, nhưng không thể chữa khỏi. Việc điều trị có thể tác động đáng kể đến những biểu hiện của rối loạn đến mức khiến chúng không ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày của trẻ. Tuy nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc “chữa khỏi” các triệu chứng. Bên cạnh phương pháp hóa dược giúp giảm thiểu hiệu quả những triệu chứng chính, thì tư vấn giáo dục, cung cấp trị liệu tâm lý cho trẻ cùng gia đình luôn cần được bổ sung vào liệu trình.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Děti s diagnózou ADHD z ní pravděpodobně nevyrostou. A zatímco u některých dětí dochází k vymizení projevů poruchy v rané dospělosti, projevy poruchy přetrvávají až v 80-ti procentech případů diagnostikovaných v dětství.

3. Je ADHD dědičné?

O tom, zda se ADHD rozvine a jak, rozhoduje řada faktorů, přesto se dědičnost uvádí poměrně vysoká, až 80 %. To však neznamená, že u stejného procenta se porucha projeví. Záleží též na souhře dalších faktorů prostředí i na výchově.

4. Jaké jsou projevy v dětství/ jaké jsou projevy v dospělosti?

V dětství se uvádějí jako nejčastější projevy hyperaktivita, nepozornost a impulzivita. Současný výzkum ale ukazuje, že se jedná především o narušení tzv. exekutivních, tedy řídicích funkcí. Jedná se o velmi široké spektrum procesů, které se podílejí zvláště na regulaci chování a emocí, plánování, organizaci, ale též vnímání času. V dospělosti se základní příznaky ADHD často transformují do pocitů vnitřního neklidu, obtíží s regulací emocí, pocitů úzkosti. To vše se promítá do každodenního fungování. To se může projevovat zvláště v obtížích organizovat si pracovní a osobní

život, dokončovat úkoly nebo se soustředit na jednu věc.

5. Je vhodné, aby se pacienti s touto diagnózou nějak speciálně stravovali?

Strava není příčinou ADHD.

Pro tyto děti platí stejná pravidla pestré a zdravé stravy, jako pro jakékoliv jiné děti. Nicméně některé studie prokazují, že na intenzitě projevů ADHD se mohou podílet vysoce průmyslově zpracované potraviny, zvláště s vysokým obsahem barviv, dochucovadel, konzervačních látek a vyššího množství cukru.

6. Má na pacienty nějaký vliv pravidelné dodržování režimu?

Pro děti s ADHD může být velmi obtížné dodržovat určitý režim a pravidla. O to více musí toto trénovat. Dodržování srozumitelného řádu a pravidel umožňuje mozku fungovat v zaběhlých schématech, a tím se snižuje riziko selhání nebo chyby.

7. Jak komunikovat se sourozenci?

Děti s ADHD mohou mít problémy s navazováním, rozvojem a udržováním vztahů. Sourozenecké konflikty mohou být proto u těchto dětí častější. I zde jsou potřeba jasná pravidla, která umožní přirozenou komunikaci, bez zbytečných nedorozumění a hádek.





HỎI ĐÁP

Ở những trẻ được chẩn đoán ADHD thì khả năng cao rối loạn này sẽ không tự hết trong quá trình trưởng thành. Trong khi các triệu chứng ở một số trẻ sẽ biến mất vào độ tuổi thanh niên, có đến 80 % trường hợp được chẩn đoán vào thời thơ ấu tiếp tục có biểu hiện ADHD.

3. ADHD có di truyền không?

Mặc dù ADHD được đề cập là có tính di truyền tương đối cao, nhưng liệu có phát triển không và phát triển ra sao thì đến 80 % phụ thuộc vào hàng loạt yếu tố. Thế nhưng, điều này cũng không đồng nghĩa là rối loạn sẽ xuất hiện theo đúng tỷ lệ như vậy. Đồng thời nó còn tùy thuộc vào sự phối hợp của những tác nhân khác đến từ môi trường và giáo dục.

4. Những biểu hiện nào thường thấy nhất ở thời thơ ấu/ biểu hiện nào xuất hiện vào tuổi trưởng thành?

Những biểu hiện thường được nhắc đến nhất vào thời thơ ấu là tăng động, không tập trung và bốc đồng. Tuy nhiên, nghiên cứu hiện tại cho thấy đây chủ yếu là rối loạn chức năng điều hành, tức chức năng quản lý. Chức năng này là một phổ quá trình rất rộng lớn, không chỉ đặc biệt giúp điều chỉnh hành vi và cảm xúc, lập kế hoạch, tổ chức, mà còn giúp nhận thức về thời gian. Ở độ tuổi trưởng thành những triệu chứng cơ bản của ADHD thường chuyển biến thành cảm xúc bất an, khó khăn trong điều tiết cảm xúc, cảm giác lo âu. Tất cả những biểu hiện này sẽ phản chiếu trong sinh hoạt thường ngày. Đặc biệt là sẽ thể hiện ra dưới dạng khó khăn trong việc tổ chức cuộc sống cá nhân và công việc, hoàn thành nhiệm vụ hoặc tập trung vào một việc.

5. Bệnh nhân có nên ăn uống theo chế độ đặc biệt khi được chẩn đoán ADHD không?

Chế độ ăn uống không phải là nguyên nhân dẫn đến ADHD. Cũng như đối với bất kỳ trẻ khác, quy tắc chế độ ăn uống lành mạnh và phong phú cũng được áp dụng cho trẻ ADHD. Tuy nhiên, một số nghiên cứu chỉ ra rằng các loại thực phẩm siêu chế biến, đặc biệt là những loại chứa nhiều phẩm màu, phụ gia, chất bảo quản và hàm lượng đường cao, có thể góp phần tác động lên tần suất của các biểu hiện ADHD.

6. Tuân thủ đều đặn một chế độ sinh hoạt có giúp ích gì cho bệnh nhân không?

Trẻ ADHD có thể gặp khó khăn rất lớn trong việc tuân thủ quy tắc và một chế độ sinh hoạt nhất định. Càng vậy trẻ lại càng phải tập luyện. Tuân thủ quy tắc và thời gian biểu để hiểu giúp não bộ hoạt động theo một khuôn mẫu quen thuộc, nhờ vậy sẽ giảm thiểu rủi ro thất bại hoặc mắc lỗi.

7. Giao tiếp với anh chị em ra sao?

Trẻ ADHD có thể gặp khó khăn trong kết giao, phát triển và duy trì quan hệ. Vì thế, xung đột anh chị em ở trẻ ADHD sẽ thường xuyên hơn. Ngay cả trong việc này cũng cần áp dụng quy tắc rõ ràng giúp trẻ giao tiếp tự nhiên, tránh hiểu nhầm và cãi vã không cần thiết.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

8. Je možné zhoršení ADHD při léčbě epilepsie?

ADHD je jednou z nejčastějších poruch, které epilepsii provází. Děti s ADHD mají až o 14 % větší riziko, že budou mít epilepsii. Jestliže u dětí s ADHD je základem výchovy řád a pravidelnost, v případě této kombinace to platí dvojnásob. V případě kombinace těchto poruch je nutná koordinovaná péče dětského neurologa, psychiatra a eventuálně i psychologa. Vhodně nastavená péče pomůže dětem zvládnout i kombinaci těchto poruch.

9. Souvisí poruchy učení s ADHD?

Ano, ADHD a poruchy učení se často vyskytují společně. Důležitá je v tomto případě důkladná diagnostika a vhodný přístup učitele, rodičů, eventuálně je možné zvážit i asistenta pedagoga. V případě podezření na souběh ADHD a poruch učení je nezbytné důkladné psychologické vyšetření, které odhalí silné a slabé stránky dítěte a pomůže stanovit vhodný způsob výuky a posilování slabých stránek.

10. Liší se projevy u chlapců a dívek?

S největší pravděpodobností ano. Zatímco u chlapců se ADHD pojí častěji s motorickými projevy – hyperaktivitou, neposedností



a šířeji s obtížemi v regulaci chování atp., u dívek zaznamenáváme častěji problémy s pozorností. Chlapec s hyperaktivními projevy si tak paradoxně lépe řekne o pozornost než dívka, u které nepozornost může být zaměněna například za slabší intelektový výkon. I proto bývají chlapci s ADHD snáze i dříve diagnostikováni.

11. Dítě má poruchu pozornosti a studijní výsledky tomu odpovídají, je možné zajistit individuální podmínky?

Ano, u dítěte s ADHD lze dle typu a intenzity obtíží požadovat specifické výukové úlevy, případně asistenta pedagoga. O tomto by měla rozhodnout pedagogicko-psychologická poradna.



8. ADHD có trở nặng hơn khi điều trị động kinh không?

ADHD là một trong những rối loạn phổ biến nhất song hành cùng động kinh. Trẻ ADHD có nguy cơ mắc động kinh cao hơn tới 14 %. Nếu nền tảng của giáo dục trẻ ADHD là nền nếp và sự lặp lại, thì đối với trẻ mắc tổ hợp hai bệnh lý lại càng quan trọng. Trong trường hợp mắc cùng lúc hai rối loạn này, trẻ sẽ cần sự chăm sóc có phối hợp của bác sĩ thần kinh nhi, bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia tâm lý. Thiết lập chế độ chăm sóc phù hợp sẽ giúp trẻ đối phó với tổ hợp rối loạn này.

9. Các rối loạn học tập có liên quan đến ADHD không?

Có, ADHD và rối loạn học tập thường xuất hiện cùng nhau. Trong trường hợp này, quan trọng là cần chẩn đoán kỹ lưỡng và có cách tiếp cận phù hợp từ phía giáo viên, cha mẹ, hoặc có thể cân nhắc xin bố trí trợ giảng. Nếu nghi ngờ trẻ mắc cùng lúc ADHD và rối loạn học tập, cần tiến hành khám tâm lý kỹ lưỡng để phát hiện điểm mạnh và điểm yếu của trẻ, giúp xác lập phương pháp giảng dạy phù hợp và cải thiện điểm yếu.

10. Những biểu hiện ở bé trai và bé gái có khác nhau không?

Rất có thể là có. Trong khi ADHD ở các bé trai thường gắn liền với biểu hiện vận động - tăng động, không chịu ngồi yên và rộng hơn là khó khăn trong việc điều tiết hành vi v.v., thì ở các bé gái chúng tôi ghi nhận thường xuyên hơn các vấn đề về giảm chú ý. Do đó, bé trai với các biểu hiện tăng động lại dễ thu hút sự chú ý hơn bé gái - những bé mà sự thiếu tập trung có thể bị đánh tráo thành ví dụ năng lực trí tuệ kém. Cũng bởi vậy, ADHD ở bé trai thường được chẩn đoán dễ dàng và sớm hơn.

11. Trẻ mắc rối loạn chú ý và kết quả học tập cũng phản ánh điều này, thì có thể xin áp dụng các điều kiện học tập đặc biệt không?

Có, đối với trẻ ADHD có thể tùy theo thể bệnh và mức độ khó khăn mà xin giảm tải đặc biệt trong học tập, hoặc xin trợ giảng. Đây là việc nên do phòng tư vấn sư phạm tâm lý quyết định.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Samozřejmě vždy platí, že ADHD diagnostikuje dětský psychiatr a návazné psychologické vyšetření pak specifikuje, co pro dítě můžeme udělat v domácím i ve školním prostředí.

12. Zmírňují se projevy ADHD v dospělosti?

Ano, u části osob s ADHD se projevy mohou zmírnit až vymizet. Nicméně až u 50 % osob může porucha v nějaké podobě přetrvat. Určitou zásluhou této poruchy je, že projevy se proměňují s věkem. Může se tak stát, že dospělý se potýká s určitými psychickými problémy, které klinicky mohou odpovídat poruchám nálady nebo úzkostným poruchám. Při podrobném prozkoumání se ovšem může odhalit, že příčinou je doposud nedagnostikované ADHD. Stanovení jasné diagnózy je klíčové pro nastavení efektivní a účinné léčby.

13. Dočetl jsem se, že ADHD je výmysl farmaceutických společností, nikoliv skutečná porucha.

Toto je bohužel velmi nebezpečný mýtus, který podporují i někteří odborníci. Zkoumání této poruchy prošlo více než půl stoletím výzkumu

a dnes je nepochybné, že se jedná o specifickou neuro-vývojovou poruchu, která může mít i velmi závažné a komplexní dopady na životy jedinců s ADHD i jejich okolí.

14. Jaký význam mají alternativní terapie jako například homeopatie, akupunktura nebo kineziologie?

Bohužel u žádné z těchto metod nebyla prokázána jakákoliv účinnost. Jestliže jí rodič a dítě věří a cítí, že jim pomáhá, tak proti jejich aplikaci nelze v zásadě nic namítat. To ale pouze v případech, kdy jsou obtíže dítěte jasně diagnostikované dětským psychiatrem, je nastavena efektivní léčba a ošetřující lékař o alternativních postupech ví a vydá k nim konkrétní doporučení.



Dĩ nhiên, ADHD luôn luôn phải do bác sĩ tâm thần nhi chẩn đoán và buổi khám tâm lý tiếp sau đó sẽ chỉ ra cụ thể chúng ta có thể làm gì cho trẻ trong môi trường gia đình và học đường.

12. Các biểu hiện ADHD có thuyên giảm trong thời kỳ trưởng thành không?

Có, ở một số người mắc ADHD các biểu hiện có thể thuyên giảm đến mức biến mất. Tuy nhiên, rối loạn vẫn sẽ tiếp diễn dưới một hình thức nào đó đối với tận 50 % số người ở độ tuổi trưởng thành. Điểm phức tạp nhất định ở ADHD là các biểu hiện sẽ biến đổi theo tuổi tác. Vì thế, người trưởng thành sẽ gặp một số vấn đề tâm thần mà từ góc độ lâm sàng có thể tương ứng với các rối loạn cảm xúc hoặc lo âu. Nhưng khi tìm hiểu kỹ, chúng ta có thể phát hiện ra nguyên nhân lại là ADHD chưa được chẩn đoán cho đến thời điểm hiện tại. Mấu chốt để thiết lập được liệu pháp hiệu quả và hiệu nghiệm là xác định chẩn đoán rõ ràng.

13. Theo như tôi đọc, thì ADHD do các công ty dược bịa ra, không phải là rối loạn thực sự.

Tiếc rằng đây là một trong những lầm tưởng rất tai hại được cả một số chuyên gia ủng hộ. Quá trình tìm hiểu rối loạn này đã mất hơn nửa thế kỷ nghiên cứu và ngày nay không còn nghi ngờ khi khẳng định ADHD là một rối loạn thần kinh-phát triển đặc thù có thể gây ra cả hậu quả rất nghiêm trọng và toàn diện đối với cuộc sống của những người mắc rối loạn và cả những người xung quanh họ.

14. Các phương pháp trị liệu thay thế ví dụ như vi lượng đồng căn, châm cứu hoặc kinesiologie có tác dụng gì?

Rất tiếc, không một phương pháp nào kể trên được chứng minh là có hiệu quả. Nếu cha mẹ và trẻ tin và cảm thấy những phương pháp này có tác dụng thì về cơ bản cũng không thể bác bỏ việc áp dụng chúng. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng trong trường hợp những vấn đề của trẻ đã được bác sĩ tâm thần nhi chẩn đoán rõ ràng, liệu pháp hiệu quả đã được thiết lập và bác sĩ điều trị biết về các phương pháp trị liệu thay thế và có đưa ra khuyến nghị cụ thể.



DOPORUČENÍ PRO ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽNÝCH SITUACÍ

Zadávání úkolů

- Udržujte oční kontakt (při zadávání úkolů, při mluvení, při otázkách).
- Dítěti zadávejte jednoduché, krátkodobé úkoly.
- Pokud dítě splnilo úkol nebo udělalo něco správně, vždy ho pochvalte nebo odměňte.
- Zaměřte se na to, aby převládala pozitivní zpětná vazba. Nepovedené úkoly nebo problematické chování, pokud možno, přecházejte.

Emočně náročné situace

- Při emočním výbuchu dítěte se zastavte a nadechněte se.
- Nejdříve se zklidněte vy. Až poté můžete řešit dítě.
- Nesnažte se s dítětem prát nebo fyzicky přetlačovat. To vždy zvýší intenzitu útoku.
- Musíte si uvědomit, že dítě se cítí ve stavu ohrožení a vy musíte vytvořit stav bezpečí, jen tak ho uklidníte.
- Vždy mluvte klidným hlasem, nevyčítejte dítěti, odvolávejte se na situace, které dítě zvládlo.
- Dejte mu prostor pro vybití vzteku – kus místnost s kobercem a plyšovými hračkami.
- Pamatujte na to, že každý afekt má jen omezenou energii,

skončí sám i bez intervence.

- Bezprostředně po emočním výbuchu dejte dítěti krátkou pozitivní zpětnou vazbu, sdělte mu, jak by to šlo jinak a vyjádřete pozitivní emoce a pocit bezpečí.

Obecná pravidla

- Důležité je uvědomit si, že to, co dítě dělá, nedělá ze zlé vůle.
- Téměř každé chování může být modifikováno.
- Je daleko efektivnější posilovat drobné projevy pozitivního chování než trestat a okřikovat.
- Jestliže máte pocit, že vám nezbyvá jiná, než „silová“ intervence, vždy začínejte uklidňujícími slovy „mám tě rád, ale toto je moc.“
- Musíte v sobě posilovat přesvědčení, že vaše dítě je dobré a potřebuje pomoci. Když začnou převládat pocity nenávisti, je třeba toto řešit s odborníkem.
- Na druhou stranu, když dítě opravdu výrazně překročí hranice, vy to jasně i s emocemi dejte najevo. I to je důležité.



LỜI KHUYÊN GIÚP VƯỢT QUA TÌNH HUỐNG KHÓ KHĂN

Giao nhiệm vụ

- Giữ giao tiếp bằng mắt (khi giao nhiệm vụ, nói chuyện, đặt câu hỏi).
- Giao cho trẻ những nhiệm vụ đơn giản và đã được chia nhỏ.
- Nếu trẻ hoàn thành nhiệm vụ hoặc làm gì đúng, hãy luôn khen ngợi hoặc thưởng cho trẻ.
- Hãy chú ý để phản hồi tích cực luôn chiếm phần chủ yếu. Những nhiệm vụ thất bại hoặc những hành vi có vấn đề, nếu được, hãy bỏ qua.

Tình huống khó khăn về mặt cảm xúc

- Khi trẻ bùng nổ cảm xúc, hãy dừng lại và hít thở.
- Bạn phải là người bình tĩnh trước. Xong mới xử lý tình huống của trẻ.
- Không cố xô xát hoặc áp chế bằng sức mạnh. Việc này chỉ khiến cơn bùng nổ dữ dội hơn.
- Phải nhận thức được rằng, trẻ cảm thấy mình đang trong trạng thái nguy hiểm và bạn phải tạo ra cảm giác an toàn. Chỉ như vậy mới có thể làm trẻ bình tĩnh lại.
- Luôn nói với giọng bình tĩnh, không trách móc, hãy cùng nhau nhắc lại những thành quả mà trẻ đạt được.
- Cho trẻ không gian xả giận - một khoảng nhỏ có trải thảm và đồ chơi xung quanh.
- Nhớ rằng mỗi cơn bùng nổ có giới hạn năng lượng nhất định, nó sẽ tự kết

thúc ngay cả khi không có sự can thiệp.

- Ngay sau cơn bùng nổ, hãy đáp lại trẻ bằng một phản hồi tích cực ngắn gọn, chỉ cho trẻ phương án xử lý thay thế và bộc lộ cảm xúc tích cực cùng cảm giác an toàn.

Quy tắc chung

- Quan trọng cần nhận thức được rằng, việc mà trẻ làm không xuất phát từ ác ý.
- Hầu hết mọi hành vi đều có thể được thay đổi.
- So với phạt và quát mắng, thì củng cố những biểu hiện hành vi tích cực nhỏ sẽ hiệu quả hơn rất nhiều.
- Nếu cảm thấy không còn cách nào khác ngoài việc can thiệp bằng “bạo lực”, hãy luôn bắt đầu với lời trấn an “bố mẹ yêu con, nhưng thế này là quá đáng rồi đấy.”
- Phải củng cố niềm tin là con của mình là đứa trẻ ngoan và cần giúp đỡ. Nếu trong bạn các cảm giác thù ghét bắt đầu áp đảo, thì cần tư vấn với chuyên gia.
- Mặt khác, khi trẻ thực sự vượt giới hạn quá mức, hãy thể hiện rõ ra thái độ cùng quan điểm của bạn. Đây cũng là điều quan trọng.



Spolufinancováno
Evropskou unií



ZDROJE

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika>





Spolufinancováno
Evropskou unií

NGUỒN

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika/>



Spolufinancováno
Evropskou unií



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Příručka je výstupem projektu „Edukačně terapeutické centrum VFN v Praze“
podpořeného z Fondů EHP/Norska 2014-2021.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

VFN PRAHA
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE

Sổ tay là kết quả của dự án "Trung tâm Giáo dục Trị liệu Bệnh viện Đa khoa Đại học Y tại Praha" do Quỹ Khu vực Kinh tế châu Âu/Na Uy 2014-2021 tài trợ.