

## Modlitba dítěte s ADHD

1. Nejsem nevychovaný ani zlý. Mám poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Je pro mne velmi těžké se ovládat a zůstat v klidu - proto se neustále pohybuju, mluvím či křičím anebo skáču do řeči. **Prosím neberte mé nevhodné chování jako schválnost. Jako by mne něco ovládalo. Jako by mne něco pohánělo, nedovolilo mi zůstat v klidu.** Hlavou se mi stále honí milion myšlenek. Nechtějte po mě, abych byl úplně klidný, je to jako bych po vás já chtěl, abyste zadrželi dech. Nejde to vydržet dlouho. Namísto okřikování mi prosím raději ukažte, co jiného mohu dělat, pokud dělám něco nevhodného. Dejte mi nějakou jinou, vhodnou činnost.
2. Mohu mít neadekvátní reakce, vztekat se nebo plakat, i když zdánlivě není důvod. Je to prostě silnější než já. My, děti s ADHD, jsme nejen impulzivní, ale i emocionálně opoždění (může to být až o tři roky). Má nervová soustava dozrává pomaleji. **Prosím nezesměšňujte a netrestejte mne za mé emoce. Raději vysvětľujte a vysvětľujte.** Mé emoce jsou často jako na houpačce – a někdy je to přímo rodeo. Zažívám kvůli tomu spoustu nepříjemných chvil.
3. Pokud si něco nezapamatuju, i když jste mi to řekli před chvílkou, nedělám to schválně. S ADHD jsou úzce spojeny potíže s krátkodobou pamětí. **Nedávejte mi mnoho instrukcí najednou.** Po splnění jedné obvykle ty ostatní zapomenu. **Myslete prosím na to, že jsem neustále rozptylován přemírou podnětů,** které mi má hyperaktivní hlava nabízí.
4. Někdy se na něco bez potíží soustředím a vypadám úplně normálně – spousta lidí si kvůli tomu myslí, že žádné ADHD nemůžeme mít. V takových chvílích máme tzv. hyperfokus – stav extrémního soustředění, kdy už nám ale omezené možnosti naší pozornosti nedovolují vnímat cokoli jiného – a tak často ani nevíme, že na nás někdo mluví. Není to tedy důkaz toho, že ADHD nemáme. Také hyperaktivita je někdy větší a někdy menší. Není konstantní. **Prosím nezpochybňujte naši diagnózu a raději si o ní něco přečtete. Zajímejte se o to, jak se projevuje a jak nám můžete pomoci.**
5. Často díky své hyperaktivitě, impulzivnosti a nepozornosti něco nechtěně rozbiju nebo mohu někomu ublížit. Přesto to se mnou prosím nevzdávejte. Se zavržením se ve svém životě budu patrně potkávat často a to může přispět k rozvoji depresí i vážnějších psychických poruch.
6. Protože neustále něco děláme tak, jak se nemá, jsme neustále kritizováni. Potřebujeme ale přesný opak – pozitivní motivaci. **Prosím, buďte naším koučem, ne kritikem či nepřítelem. Potřebujeme nejen pravidla a řád, ale hlavně lásku a důvěru.** Když cítíme, že jsme přijímáni nebo alespoň cítíme z vaší strany touhu pochopit nás a najít si k nám cestu, umíme zářit jako slunce a otevírá to v nás náš potenciál.
7. Nejsme jen „balíček problémů“. Jsou v nás ukryty poklady, které může ale vidět jen ten, kdo má otevřené srdce.

Autor: Karla Miková alias ADHaDí máma

Web: [adhadimama.cz](http://adhadimama.cz)

Instagram: [adhadi\\_mama](https://www.instagram.com/adhadi_mama)

Facebook: [ADHaDí máma](https://www.facebook.com/ADHaDí_máma)