

Portfolio

Aktivity vhodné pro práci s dětmi s ADHD

vytvořené v rámci projektu
Prohlubování klíčových
kompetencí pedagogů,
jiných odborníků a rodičů
jako podpora vzdělávání
dětí se syndromem ADHD

OBSAH

1. PRÁCE ASISTENTA U DĚTÍ S ADHD	5
1.1. Pomůcky pro podporu dítěte s ADHD předškolního věku	6
1.2. Pomůcky pro podporu dítěte s ADHD na základní škole	16
1.3. Motivační pomůcky	36
1.4. Relaxační aktivity, aktivity pro posílení vztahu asistent – dítě	38
1.5. Hry pro začlenění dítěte do třídního kolektivu	41
2. PRÁCE ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA U DĚTÍ S ADHD	44
Hry a aktivity vhodné pro děti s ADHD školního věku (primárně 1. stupně) – inspirace do školního i domácího prostředí	44
3. PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ PRO DĚTI S ADHD	66
3.1. Definice a vymezení psychomotoriky	66
3.2. Psychomotorické aktivity vhodné pro děti předškolního věku	67
3.3. Psychomotorické aktivity vhodné pro děti mladšího školního věku	72
4. KAZUISTIKY DĚTÍ ZE ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ	83
4.1. Podpora dítěte ve vyučovacích hodinách	83
4.1.1. Čtení se „čtecím okýnkem“	83
4.1.2. Psaní diktátů	84
4.1.3. Počítání s počítadlem	84
4.1.4. Jak zabavit neposedné ruce	85
4.2. Navazování a rozvíjení vztahu mezi asistentem a dítětem – důvěra, hranice atd.	86
4.2.1. Umět najít příčinu problému	86
4.2.2. Impulzivní a opoziční chování, přehnaná ctižádost	89
4.2.3. Závislost na asistenci	91
4.3. Vztahy s dětmi z třídního kolektivu	92
4.3.1. Kamarádství	92
4.3.2. Spolupráce v týmu	93
4.3.3. Šikana	94
4.4. Motivace	96
4.4.1. Motivační bodový systém	96
4.4.2. Další osvědčené způsoby motivování	99

ÚVOD

Předkládané portfolio aktivit vhodných pro práci s dětmi s ADHD doplňuje sadu metodik pro odborníky, ve kterých přinášíme pohled na kurzy pořádané pro odborníky zaměřené na problematiku ADHD. Metodika vzdělávacího kurzu Specifika práce s dětmi se syndromem ADHD je určena pro psychology a speciální pedagogy. Kurz se zaměřuje na projevy dětí se syndromem ADHD a možnosti jejich zvládnání z pohledu různých odborníků. V metodice vzdělávacího kurzu pro pedagogy ZŠ, MŠ, pracovníky neziskových organizací a výchovné poradce jsme chtěli ukázat, jak lze o problematice ADHD učit přímo učitele či pedagogy volného času, tj. pracovníky, kteří jsou s dětmi v úzkém styku. V metodice vzdělávacího kurzu pro asistenty jsme zase nabídli možnosti, jak úspěšně vzdělat zájemce o práci asistenta pedagoga v předškolním či školním zařízení. A konečně metodika kurzu o vedení skupinové práce – rodičovská skupina nabízí zase možnost psychologům či speciálním pedagogům jak problematiku ADHD přednést těm, kterých se problematika dítěte s ADHD týká nejvíce, tj. samotným rodičům.

Toto portfolio nabízí souhrn aktivit vhodných pro předškolní děti a pro děti prvního stupně, které mají diagnostikované ADHD. Vzniklo na základě zkušeností pracovníků výše popsaných kurzů. V textu jsou uvedeny vyrobené pomůcky či navržené aktivity, které vytvořili a používali asistenti pedagoga působící dva roky v našem projektu. Každá pomůcka tak odpovídá individuálnímu profilu a problémům daného dítěte, které měli asistenti na starost. V další části práce se může čtenář seznámit s pohledem školní psycholožky, která má dlouhodobé zkušenosti s dětmi s ADHD, s učiteli i rodiči. Nabízí také vybraná psychomotorická cvičení a hry. Autorka zde předkládá své letité zkušenosti a naší snahou je upozornit, že i psychomotorika má své nedílné místo v náhledu na problematiku ADHD.

Cílem portfolia je předložit alespoň některé praktické zkušenosti z realizace všech vzdělávacích kurzů projektu, stejně jako ukázat výsledky práce asistentů pedagoga působících na vybraných základních školách v Jihomoravském kraji. Seznámí čtenáře s některými možnostmi řešení problematiky ADHD v širším kontextu a může být inspirací pro rodiče, pedagogy, psychology či další odborníky přicházející do kontaktu s dětmi s ADHD. Portfolio vzniklo v rámci jedné z klíčových aktivit projektu Prohlubování klíčových kompetencí pedagogů, jiných odborníků a rodičů jako podpora úspěšného vzdělávání dětí se syndromem ADHD, financovaného z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

Doufáme, že Vám bude inspirací a pomůže tak pečovatelům a vychovatelům lépe zvládnout projevy syndromu ADHD u vlastních či svěřených dětí.

Mgr. Bc. Petra Kuhejdová Halířová, věcná koordinátorka projektu

1. PRÁCE ASISTENTA U DĚTÍ S ADHD

Bc. Markéta Dobiášová, asistentka dítěte s ADHD

Asistence u dítěte s ADHD je na začátku školní docházky důležitější než kdy jindy. Děti s ADHD mívají potíže s pravidly, autoritami a obecně s přizpůsobením se určitému řádu. S požadavky na přizpůsobení mohou přijít do kontaktu již v mateřské škole, nicméně s nástupem školní docházky nabývají požadavky zřetelně na významu. Právě asistent má být ten, kdo dítě provede na začátku školní docházky množstvím různých pravidel, pomůže dítěti jim rozumět a připomíná je. Stanovuje minimální hranici, kterou je potřeba dodržovat, pokud dítě nezvládá vše pojmout. Bez pomoci dospělého člověka se může dítě s ADHD ve školním systému velmi rychle ztratit, což následně vede například k úplné rezignaci na dodržování jakýchkoliv pravidel. Asistentovi nastupujícímu až ve druhém pololetí či ve druhé třídě se bude s rezignovaným dítětem pracovat mnohem obtížněji. Stejně tak se za prvních pár měsíců může značně narušit vztah dítěte s učitelem. Napravit jej může být těžké. Na začátku první třídy je navíc mnohý pedagog ochotný respektovat drobné odchylky od pravidel a řádu s tím, že děti se ve škole teprve začínají orientovat, nicméně v pozdější době je již plnění pravidel vyžadováno a asistent nemá vždy možnost něco změnit. Včasný nástup asistenta pomáhá dítěti s ADHD utvářet si ke škole pozitivní vztah.

Základní úkoly asistenta dítěte s ADHD se dají rozdělit do několika oblastí. Jsou aktuální jak pro začátek školní či předškolní docházky, tak po celou dobu, po kterou dítě asistenta potřebuje. Základním úkolem asistenta je **podpora pozitivního vztahu žáka ke škole**. Toho lze docílit pomocí s běžnými úkony či úpravou hodnocení ze strany spolužáků a učitele, pokud dítě s ADHD ve výkonu za ostatními dětmi zaostává. Dalším úkolem asistenta je být dítěti k dispozici při **přijímání pravidel**. Na dítě je ve škole kladen velký tlak a musí dodržovat množství pravidel, ve kterých se těžko orientuje a také dlouho trvá, než si je zapamatuje a stanou se pro něj automatická. Další náplní práce asistenta je pomoc při vytváření a udržování **respektu k autoritám**. Zde velmi záleží na tom, jaké má dítě zkušenosti a návyky z rodiny a z mateřské školy. Více než kdy jindy je třeba dbát na jasně stanovená pravidla a hranice a vyžadovat jejich dodržování. Asistent rovněž pomáhá s **utvářením a udržováním vztahů s vrstevníky**. Pozitivní vztahy se spolužáky mohou mít velký vliv na pozitivní vnímání školního prostředí a na celkovou pohodu dítěte. V neposlední řadě je důležité pomoci dítěti rozvinout schopnost pracovat a získat návyky k **dokončování úkolů**. Tento úkol bývá při práci s dětmi s ADHD velmi náročný. Stejně tak je náročná pomoc dětem s ADHD ve výuce, která jim často činí potíže, i když mají

nadprůměrnou inteligenci. Úkolem asistenta je pomoci dítěti překonávat potíže při výuce, se kterými se v důsledku své poruchy potýká.

Asistent může:

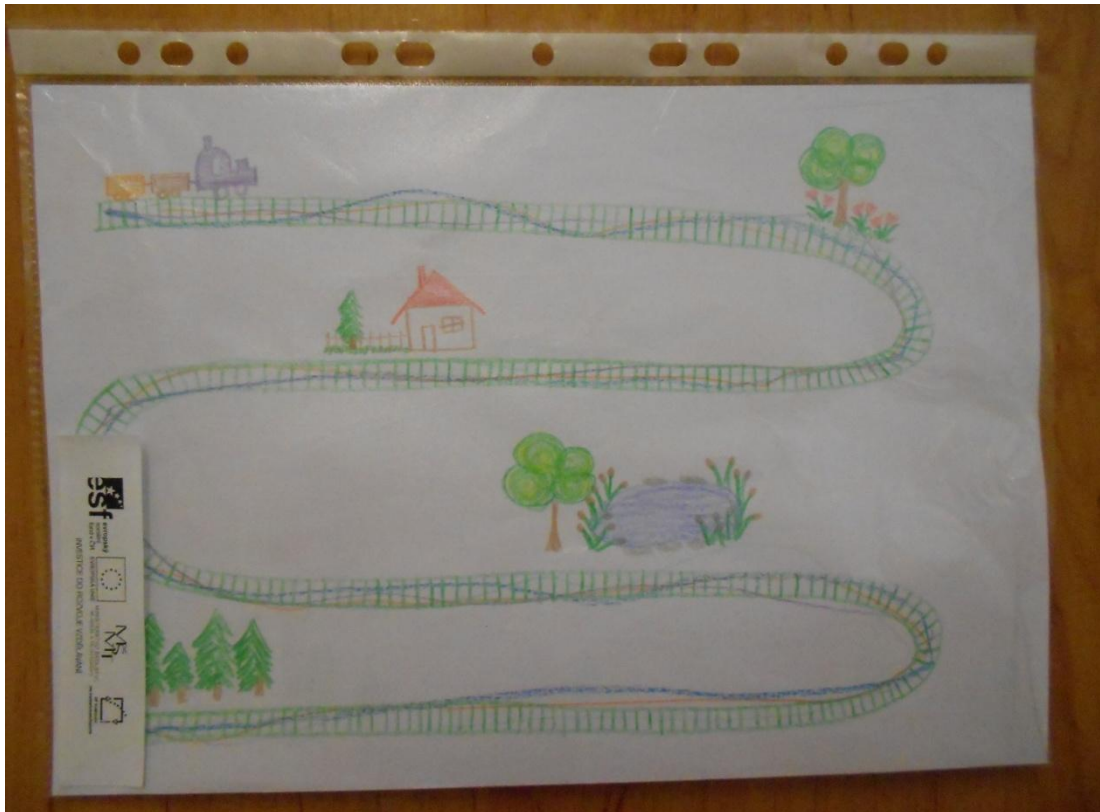
- upravovat učební materiály (zakrývat úkoly, na kterých se nyní nepracuje atd.)
- omezovat rušivé podněty (sám nalistovat příslušnou stranu v sešitě, učebnici atd.)
- procvičovat probíranou látku, podávat doplňující vysvětlení
- vyrábět pro dítě pomůcky, které mu pomohou učivo chápat či procvičit, případně mu pomohou i v jiných oblastech (sociální, emoční dovednosti atd.)
- pomáhat dítěti navazovat a udržovat pozitivní vztahy se spolužáky (hry pro stmelení kolektivu)
- motivovat dítě k pozitivnímu vztahu ke školním povinnostem (motivační pomůcky, relaxace atd.)

Posledním třem aktivitám se podrobněji věnuje následující text, přičemž každá kapitola bude obsahovat popis příslušných pomůcek a her s případnou fotografickou dokumentací a popisem, k čemu tyto pomůcky, hry a motivační systémy slouží.

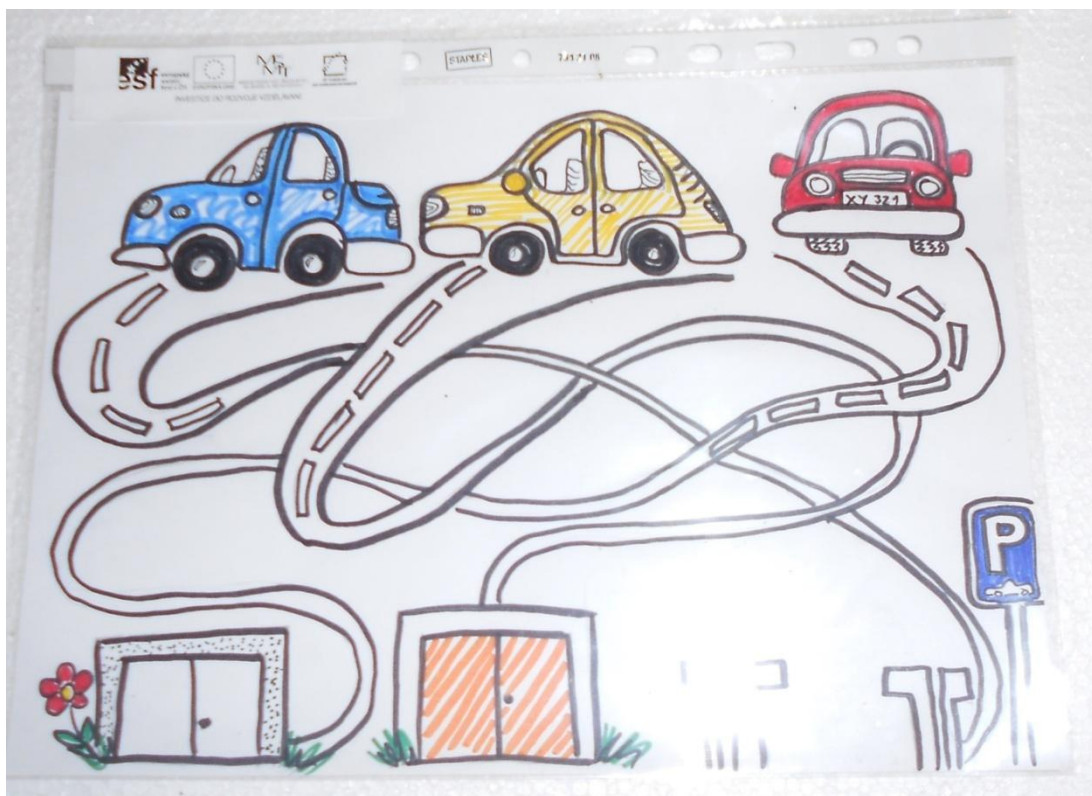
V závěru kapitoly je uvedeno několik kazuistik, které popisují specifické situace, se kterými se asistenti dítěte s ADHD setkávají a které souvisí s výše uvedenými úkoly asistenta dítěte s ADHD.

1.1. Pomůcky pro podporu dítěte s ADHD předškolního věku

Děti s ADHD většinou nerady kreslí a obecně mají problémy s jemnou motorikou. Proto je dobré nachystat jim různá procvičování, která jim pomohou jemnou motoriku a grafomotoriku procvičit.



Je např. možné obkreslovat cestu zvířátka lesem, případně cestu autem či vlakem po silnici nebo kolejích. Protože děti s ADHD mívají k úkolům spojeným s kreslením odpor, je dobré tyto pomůcky tvořit s ohledem na jejich zájmy, jako je např. záliba ve vlacích či autech.



Fantazii se v tomto ohledu meze nekladou

Děti v předškolním věku velmi baví různé rozlišovačky a hry, u kterých musí přiřazovat různé věci do stejných skupin podle určitého pravidla. Lze např. vytvořit pexeso s barvami, u kterého nejen že je nutné najít dvě stejné barvy, ale děti musí také pojmenovat, o jakou barvu se jedná. Další možností jsou domečky, kterým vévodí určité písmeno a děti do nich přiřazují věci podle toho, zda začínají na stejné písmeno jako příslušný domeček. Velmi zábavnou formou vzdělávání a podpory intelektových i motorických schopností dítěte je rozpoznávání a pojmenovávání různých předmětů podle omaku a jejich třídění do stejných kategorií, jako je vidět na pomůcce „Poznej a pojmenuj!“. Tuto hru lze různě upravovat a přizpůsobovat aktuálním potřebám – když se v ní dítě zlepšuje, je např. možné ji hrát i poslepu.



Barevné pexeso



Přirazování obrázků k domečkům s písmeny



Poznej a pojmenuj

Pro děti s ADHD je první školní prostředí, se kterým se setkají (většinou jde o mateřskou školu) často obrovskou změnou oproti tomu, na co jsou zvyklé z domova. Musí si osvojit řadu nových návyků, dodržovat řád školky, poslouchat cizí paní učitelky, naučit se spolupracovat s ostatními dětmi. Toto prostředí na ně klade velké nároky a je třeba jim s těmito nároky pomáhat – motivovat je, pomoci jim se v novém prostředí lépe orientovat a nalézat bezpečnou půdu pod nohama.

Aby se dítě snáze orientovalo v tom, jak daný den ve školce probíhá, je možné pomoci mu vytvořením harmonogramu aktivit a činností, které po sobě ve školce pravidelně následují. Doporučujeme využít jako motiv něco, co má dítě rádo – např. je-li fanda do vláček, vytvořit vláček s vagónky, které představují jednotlivé aktivity během dne ve školce.



Vláček s po sobě jdoucími aktivitami

Je-li pro dítě obtížné přivyknout pravidlu, kdy může a kdy nesmí mluvit, je možné pomoci mu názornými pomůckami.



Obrázky s medvídky znázorňují, že se právě nesmí mluvit – můžeme je před dítě v danou chvíli položit.

Předškolní děti a tím spíše děti s ADHD mívají problémy s vyjadřováním a rozpoznáváním emocí. S tím souvisí problémy, které vznikají často v průběhu interakce s ostatními dětmi a dospělými. Je proto více než přínosné pro děti připravit pomůcky, které jim s těmito situacemi pomohou.



Tzv. emotikony pomohou dítěti vyjádřit emoce bezpečnou formou a umožní asistentovi, aby s jeho emocemi pracoval a předcházel tak nežádoucím stavům.



Jsem našťvaná

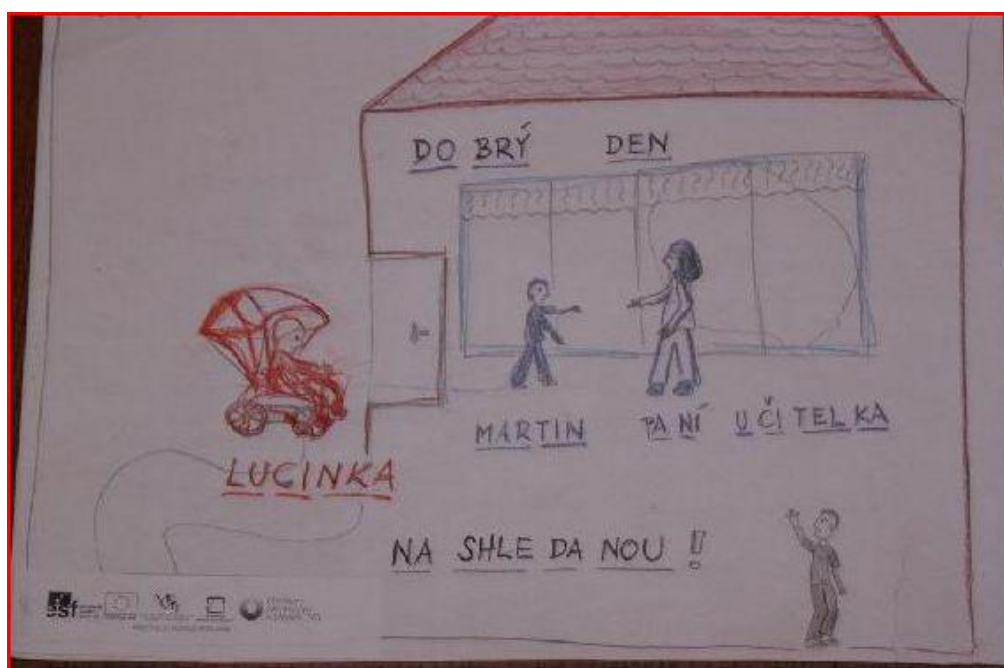


Mám se dobře

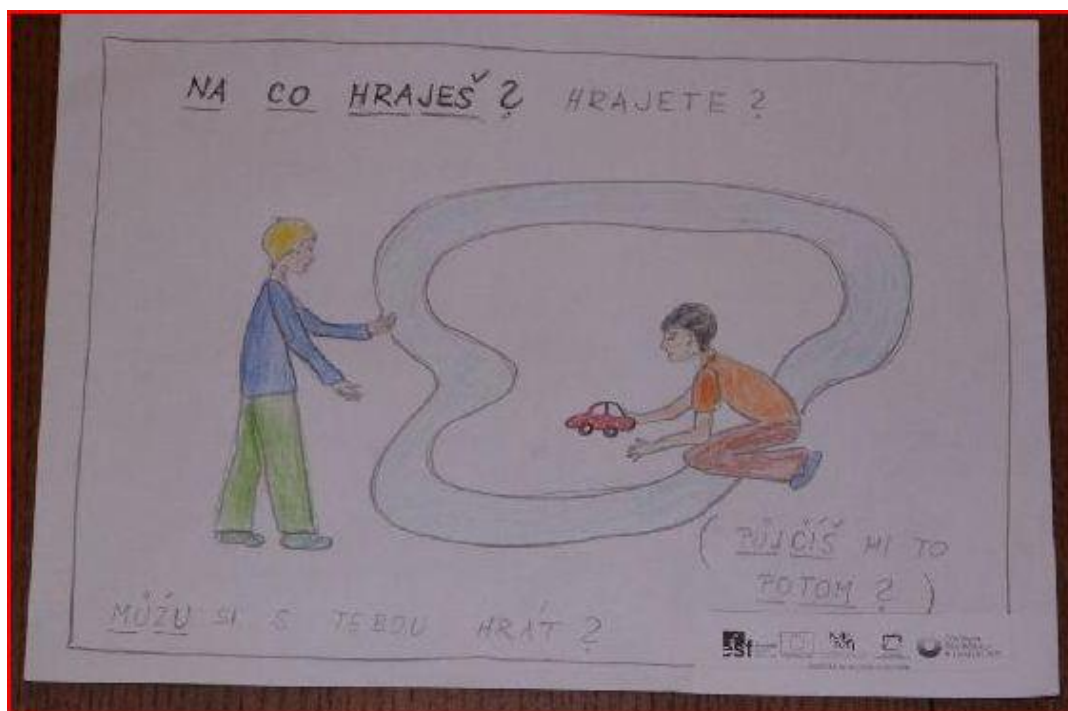


Jsem unavená

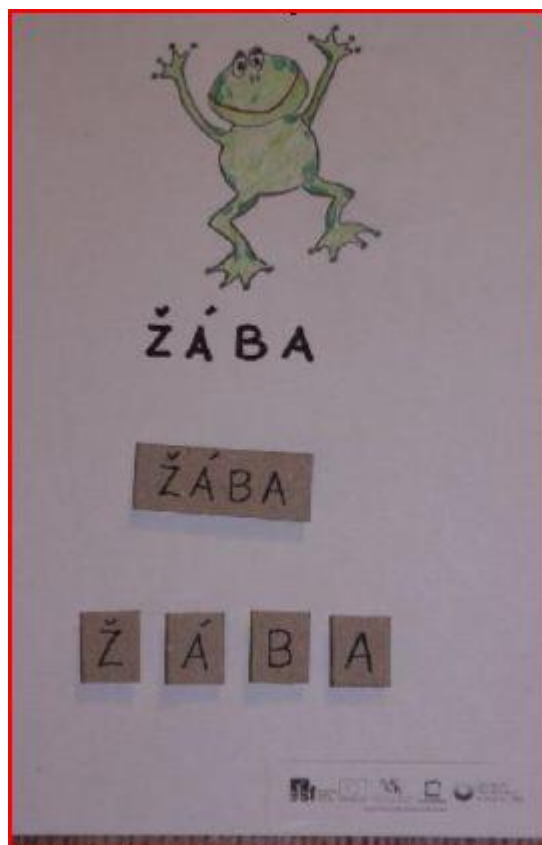
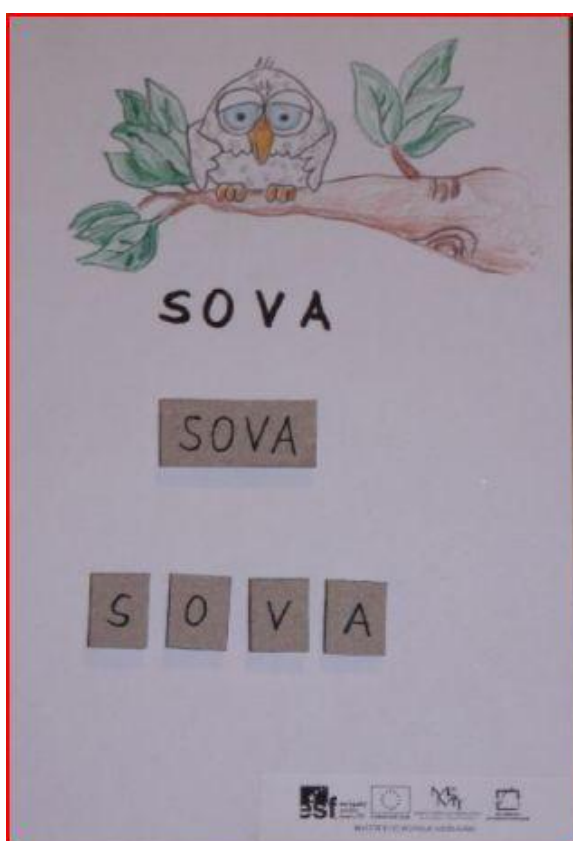
S orientováním se v běžných sociálních situacích mohou děti pomoci příkladné nákresy s návodem, co v takových situacích dělat. Pozitivní zkušeností si dítě upevňuje způsoby zvládání rozličných sociálních situací a stávají se tak pro něj bezpečnější.







Jako prevence problémů s řečí je možné naznačovat slabiky v textu u výše uvedených nákresů. Stejně tak je možné pracovat s jednotlivými hláskami, tvořit z nich slova a doprovázet je obrázky zobrazujícími příslušná slova.



Motivací pro předškolní děti je prakticky cokoliv, co je baví a z čeho mají radost – může to být hračka (např. balónek s namalovaným obličejem) nebo medaile za vykonání nějaké pro dítě obzvláště náročné činnosti. K zaznamenávání výsledků může sloužit něco, co by se dalo přirovnat ke školnímu rozvrhu, kam se zakreslují např. smajlíci. Dítě tak vidí, jak se mu daří a může se těšit na odpovídající odměnu. Vždy se vyplatí vycházet při tvorbě jakýchkoli motivačních pomůcek z toho, co mají děti rády, co je baví a čeho si cení.



Za zásluhy



Pro zapisování např. smajlíků za splnění povinnosti

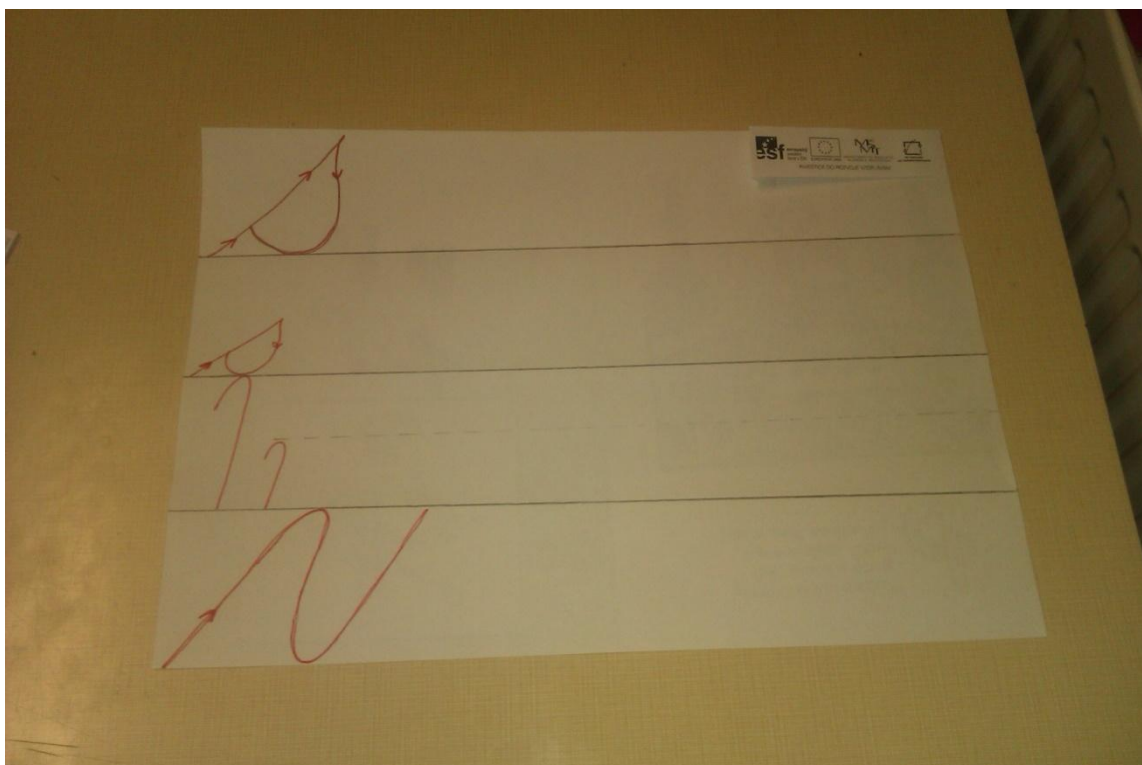
1.2. Pomůcky pro podporu dítěte s ADHD na základní škole

Asistent může podporovat dítě s ADHD prostřednictvím rozličných pomůcek přímo ve vyučování a pomáhat tak lepšímu zapamatování vědomostí z jednotlivých předmětů.

Následující ukázky pomůcek ve školním vyučování jsou z předmětů český jazyk (pro děti s ADHD často nejobtížnější předmět, hlavně kvůli nutnosti psát a číst), matematika, dějepis, vlastivěda (případně prvouka či Náš svět), hudební výchova a anglický jazyk. Ke každé pomůcce následuje krátký komentář.

Český jazyk

V první třídě je možné pomoci dítěti s ADHD s nácvikem písmen pomůckou, která písmena zvětšuje a dává dítěti více prostoru pro nácvik tahu linie jednotlivých písmenek. Pomocí směrových šipeček navíc dítě pozná, kde má písmeno začít a kterým směrem tah vede.

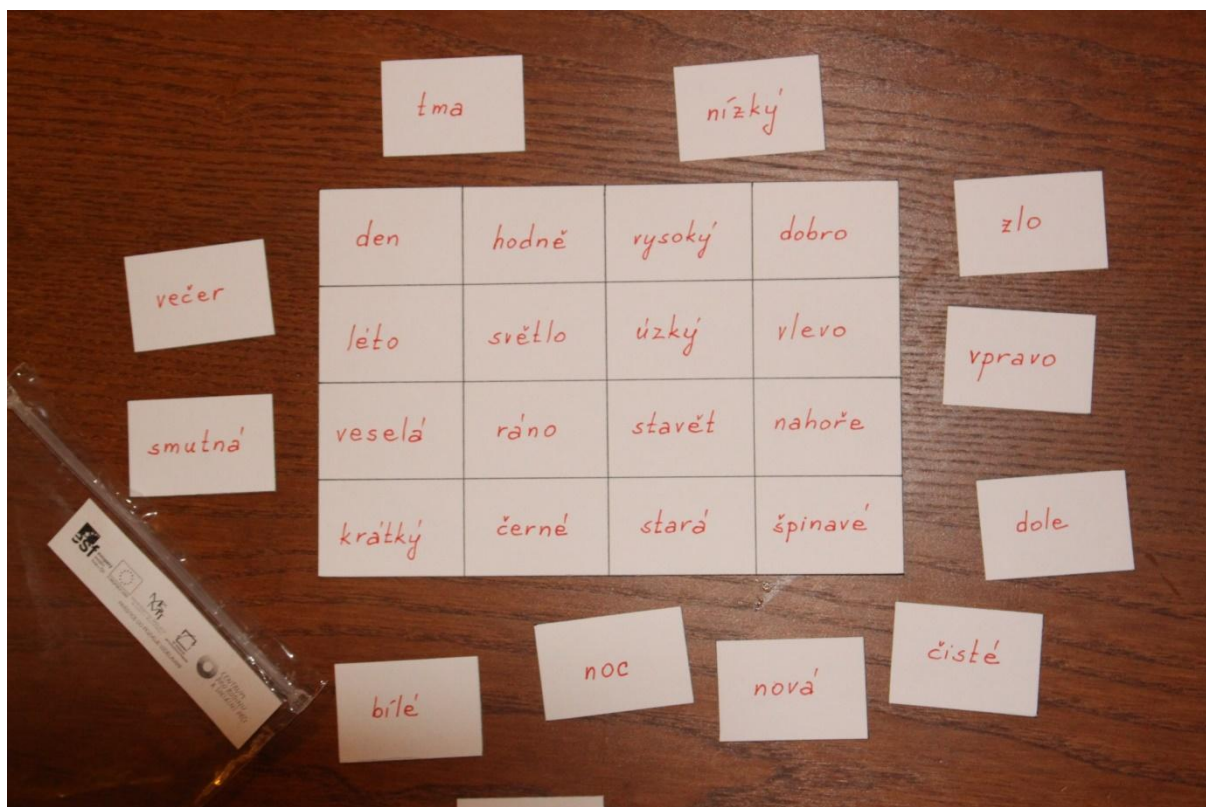


Probírané učivo je pro děti někdy velmi těžko uchopitelné, protože si probíranou látku neumí nijak představit a tak si ji lépe zapamatovat. Následující pomůcka může pomoci se zapamatováním měkkých, tvrdých a obojetných souhlásek díky

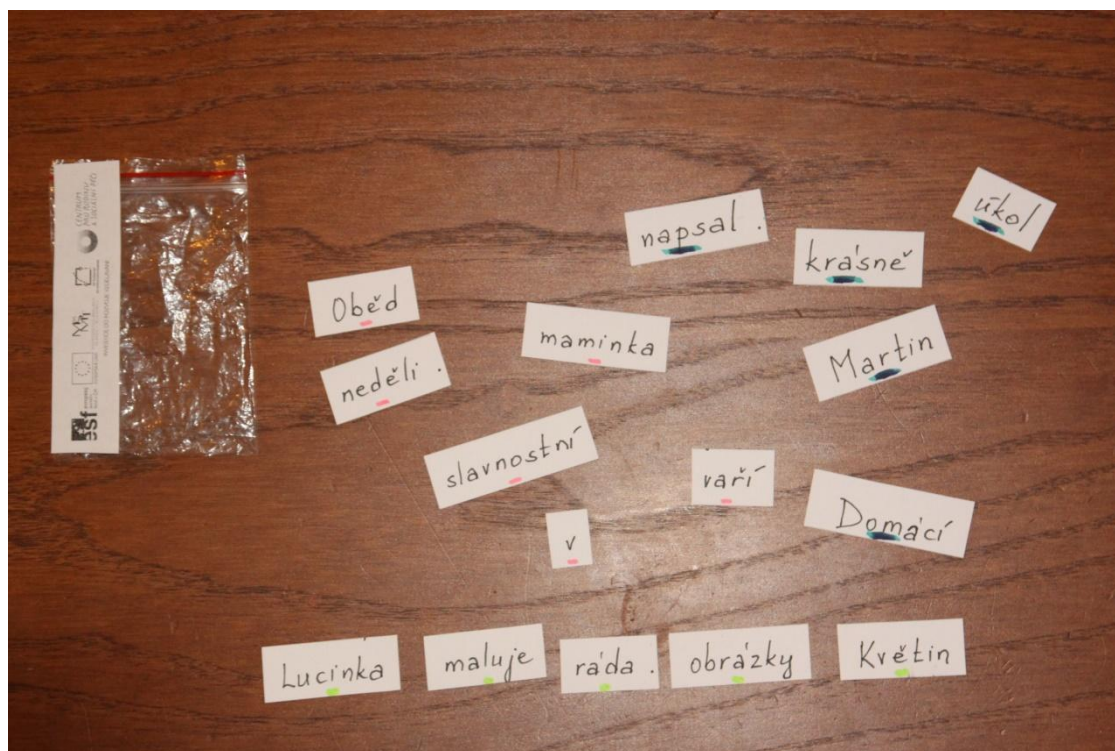
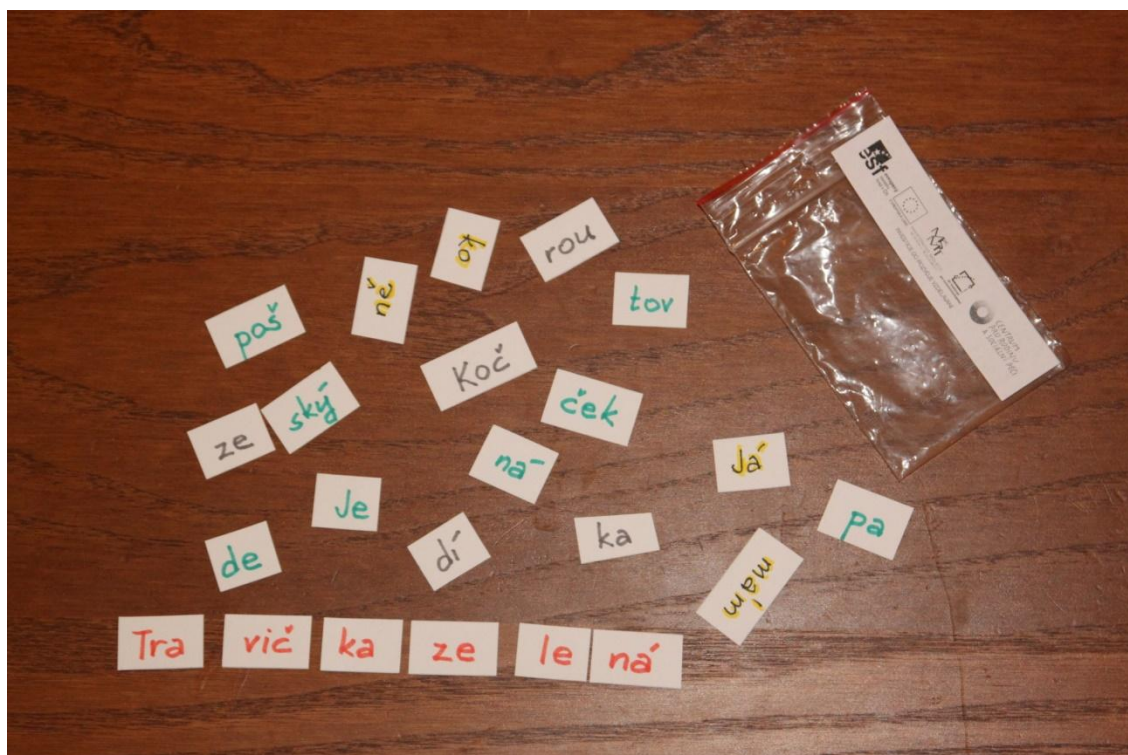
použití měkkého a tvrdého materiálu (bavlnka, dřevo) a jejich kombinaci. Dítě si u daných souhlásek může osahat, zda jsou tvrdé, měkké či obojetné a tak si probírané učivo lépe zapamatuje.



Učí-li se dítě kategorizaci slov, např. jaká slova jsou synonyma, která slova jsou souznačná, která jsou naopak antonyma (protiklady), pomůže mít k dispozici na kartičkách slova k procvičování. Tímto způsobem lze pomoci dítěti procvičit látku, slova a jejich kategorie si zapamatovat a novou znalost upevnit.



Obecně platí, že co si dítě s ADHD může osahat, případně z čeho lze udělat hru, to si zapamatuje snáz a nepožívá k leckdy těžkému učivu odpor. Dojde-li např. na tvorbu vět, skvělou pomůckou jsou jednotlivá slova (či slabiky) nastříhaná po jednom a seskládaná v balíčcích, přičemž dítě dostane vždy jeden balíček a větu ze slov musí poskládat – lze pojmout jako hru na čas (ale až po nějaké době tréninku, zpočátku by to bylo příliš stresující), dát časový limit, závod s asistentem, nebo prostě jen stopování, jak dlouho bude sestavení věty trvat. Učí-li se dítě navíc také na jaké slabice je ve slově přízvuk (podpora správného čtení), je možné v těchto slovech slabiky viditelně označit.



Další kategorií jsou v českém jazyce pomůcky, které dítěti s ADHD přehledně předkládají určité učivo, např. vyjmenovaná slova na kartičkách a umožňují mu tak soustředit se vždy na konkrétní látku a nenechat se rozptylovat ostatním učivem (např. v učebnici). Zpočátku navíc působí jako nápověda a probíranou látku krásně zpřehledňují.

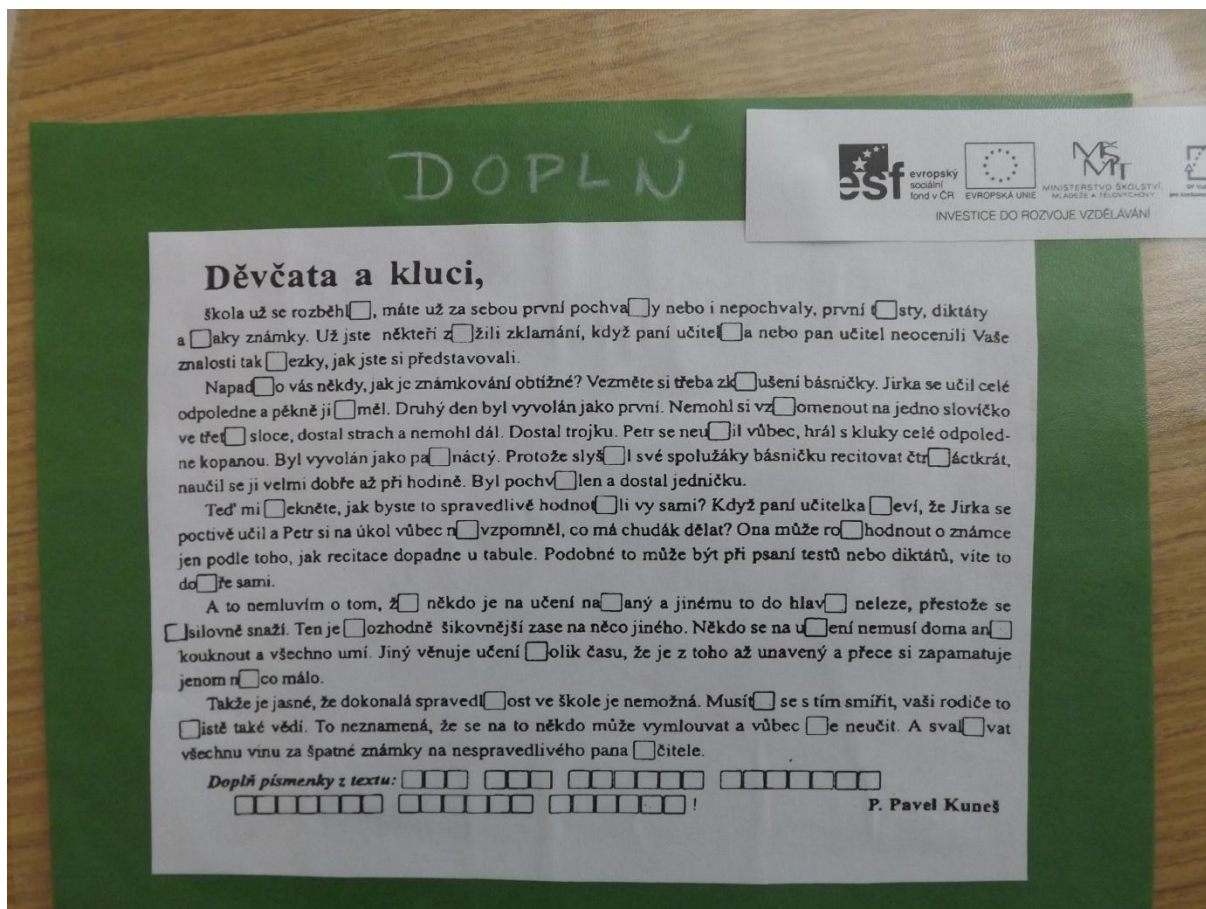


DRUHY ZÁJMEN	
osobní	já, ty, on (ona, ono), my, vy, oni (ony, ona)
řivlastňovací	můj, tvůj, jeho, její, náš, váš, jejich, svůj
ukazovací	ten, tento, tenhle, onen, takový, týž, tentýž, sám
tázací	kdo, co, který, jaký, čím (na konci věty otazník)
vztažná	kdo, co, který, jaký, čím, jenž
neurčitá	někd, něco, některý, něčí, ledaco, kdokoli, cokolí, kdosi, coí, jakýí, číí, leckdo, lecco, každý, všechn
záporná	nikd, nic, nijaký, ničí, žádný

MĚ ^v , MNE	píšeme ve: 2. pádě a 4. pádě
MNĚ ^v , MI	píšeme ve: 3. pádě a 6. pádě



Samostatnou kapitolou jsou pro děti s ADHD diktáty a psaní vůbec. Při těchto aktivitách často dochází k vzteklým záchvatům, sebashazování, ztracení sebedůvěry, negaci činnosti před jejím začátkem a dalším průvodním jevům této pro děti s ADHD nesmírně náročné činnosti. Při diktátech často nestíhají, mají-li na čas splnit nějaké cvičení v učebnici, jsou často tak ve stresu, že se zbytečně rozptylují ostatními úkoly



1. Robinson vystupoval po kamenitěm svahu, prodíraje se opatrně mezi kaktusy a ostrými listy agáve. Kaktusy však byly hustší a hustší. Nebylo možno jimi projít. Nezbýlo, než aby se vrátil a hledal cestu k potoku.

Vypiš vyjmenovaná slova.
(a příkladem)

2. Kaktusy bránily rozhledu. Robinson ztratil směr a místo k jihovýchodu šel stále více na západ. Odložil slunečník a rozhlížel se, aby zjistil, kde se nachází. Před sebou viděl kuželovitý vrch. Za ním se rýsovaly další. Uvědomil si, že se asi vzdalaje od své jeskyně.

Spočítej slovesa.
Číslicí zapíš jejich počet.

3. Usedl, aby si odpočíval. Bylo nejtěžší dýchat. Za chvíli dopadl na místo, kde seděl, stín. Vzhled k obloze. Nad vrchol hor vystupoval vysoký, velmi tmavý mrak se stříbrným okrajem.

Urči: k obloze

4. Z toho mra-ku by mohla být bouřka, pomyslel si Robinson a zvedl se, aby pokračoval v cestě. Namířil z vrchu přímo dolů. Obcházeli velké balvany, prodíral se mezi kaktusy. Zatím se obloha zatáhla a spustil se prudký déšť.

Urči: mezi kaktusy

5. Hned nato ostře zasvítíl blesk a zarachotil hrom. Zvedl se prudký vítr. Liják brzo proděravěl suché hnanové listy na slunečníku. V několika minutách byl Robinson promočený od hlavy až k patě. Blesk stihl blesk a hrom nepřestával rachotit. Robinson, nedbaje hustého křoví, nedbaje ostnů, běžel ke kraji houštiny.

Vypiš přídavná jména.

6. Náhle přímo před ním zaplálo prudké světlo blesku a hned nato se země otřásla dunivou ranou. Robinson zalezl do křoví. Za chvíli ucítil zápach kouře a uslyšel podivný praskot. Vyšel z křoviska a spatřil, že nějakých dvacet kroků před ním hoří vysoká tráva a keře.

Vypiš číslovky.

7. Blesk sjel do stromu, rozpatil jej a zapálil. Od hořícího stromu se vznášely keře i tráva. Oheň se rychle šířila.

V souvětí najdi počet vět a řekni proč. Napiš větný vzorec.

8. Robinson běžel vzhůru a zastavil se až po padesátí krocích u velkého balvanu. Déšť přestal, zato víšek zesilovala vichřice. Oheň se šířila po celém svahu hory. Houfela již tráva i pod balvanem. Robinson běžel, co mu dech stačil, stále vzhůru. Nad hlavou letěly se zoufalým křikem papoušky a spousta jiných ptáků. Těsně kolem něho v silném běhu prudhali před ohněm kopy, agutové, leguáni, hejna opic a jiná drobná zvířata.

Najdeš příslovce? Vypiš je.

9. Teprve teď si Robinson uvědomil, v jakém velkém nebezpečí se nachází. Kdyby byl šel dál bludsko mezi keři, nebyl by před ohněm utekl. Tak rychle se oheň šířila.

Urči: v nebezpečí

10. Byl to přímý pohled. Katastrofa však přinesla Robinsonovi velké dobro. Dala mu oheň.

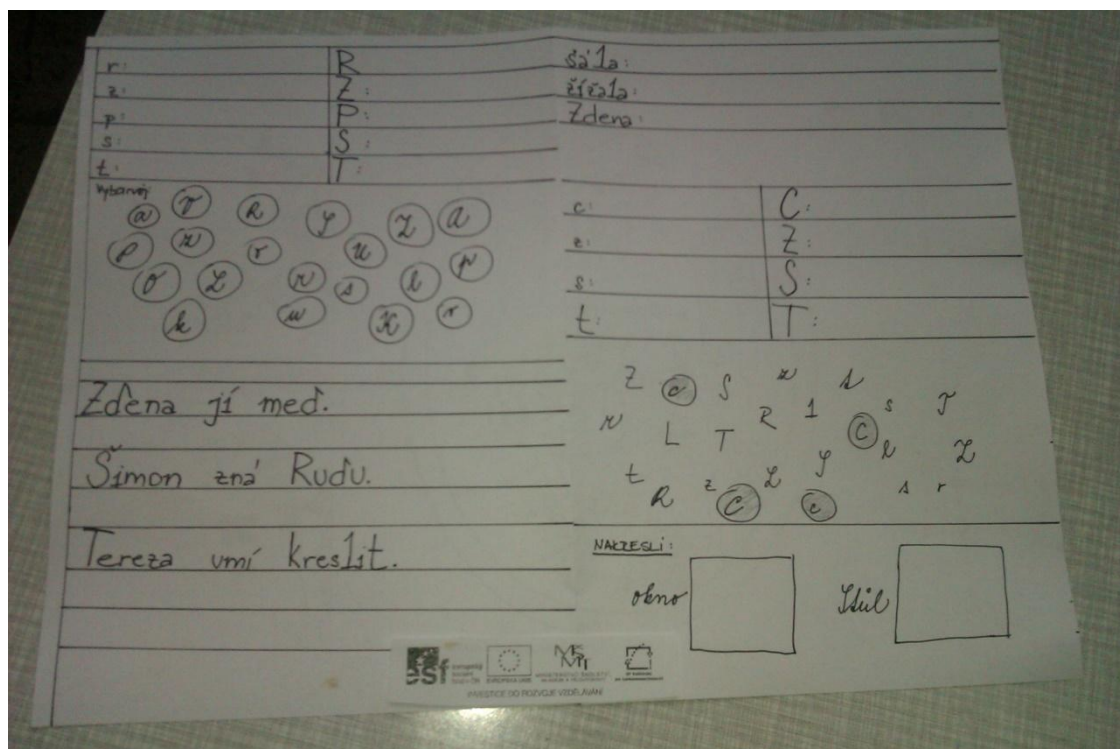
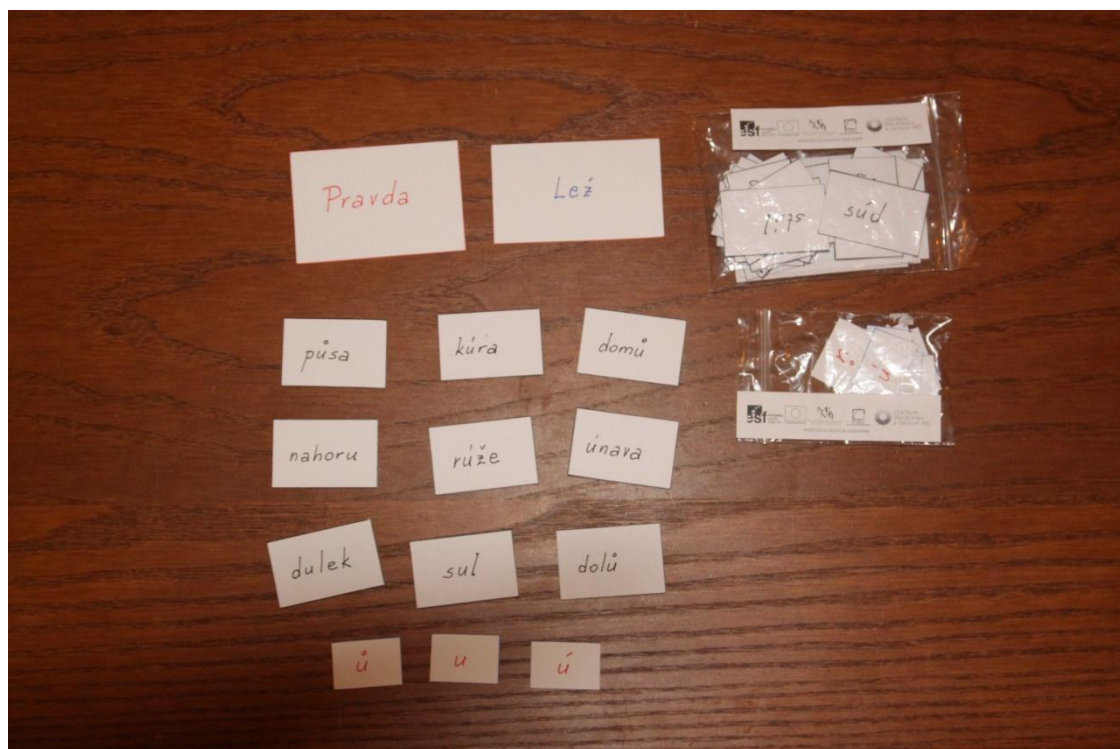
a) Urči: byl
b) nabídmi toto sloveso v 1. osobě, čísla jednotného, času přítomného.

11. Po bouři ušel Robinson v místa, kde doud hořely stromy. Tam uchopil hořící větvi a běžel rychle po svahu dolů směrem k jeskyni.

Napiš synonyma ke slovu uchopil

12. Pod převislou skalou nedaleko východu založil oheň.

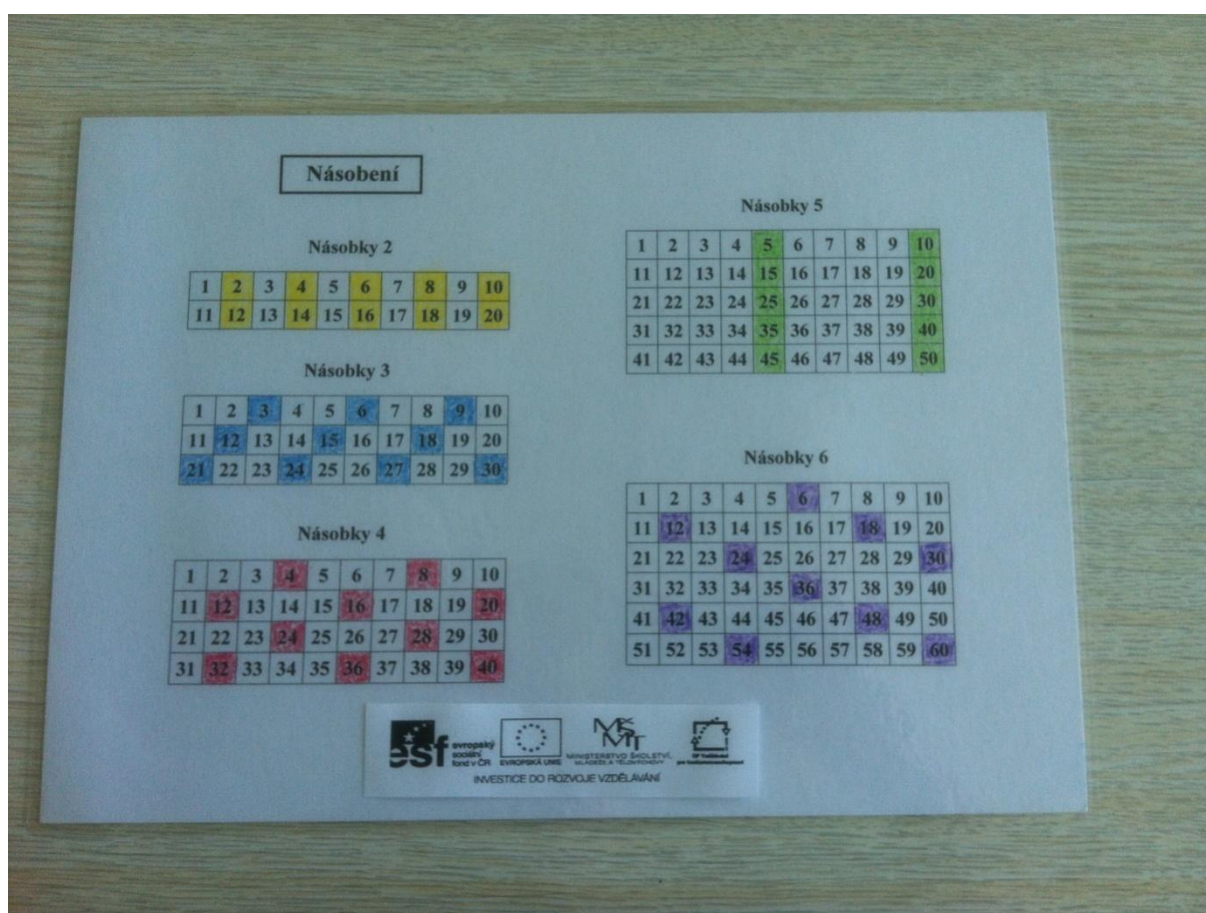
Vysvětli význam podtrženého výrazu. Mužes i namalovat.



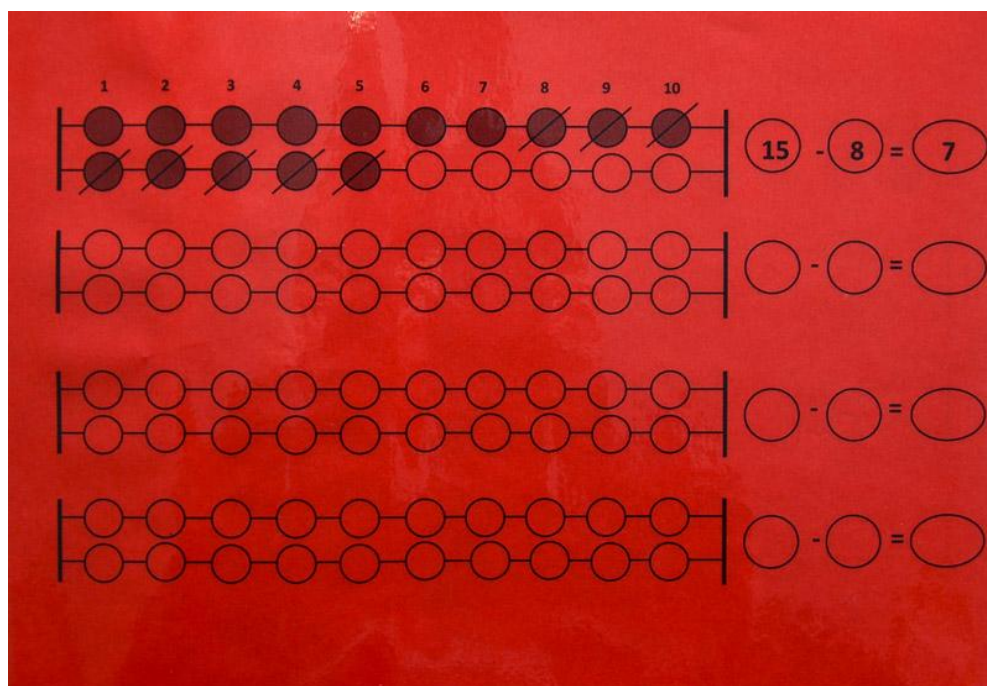
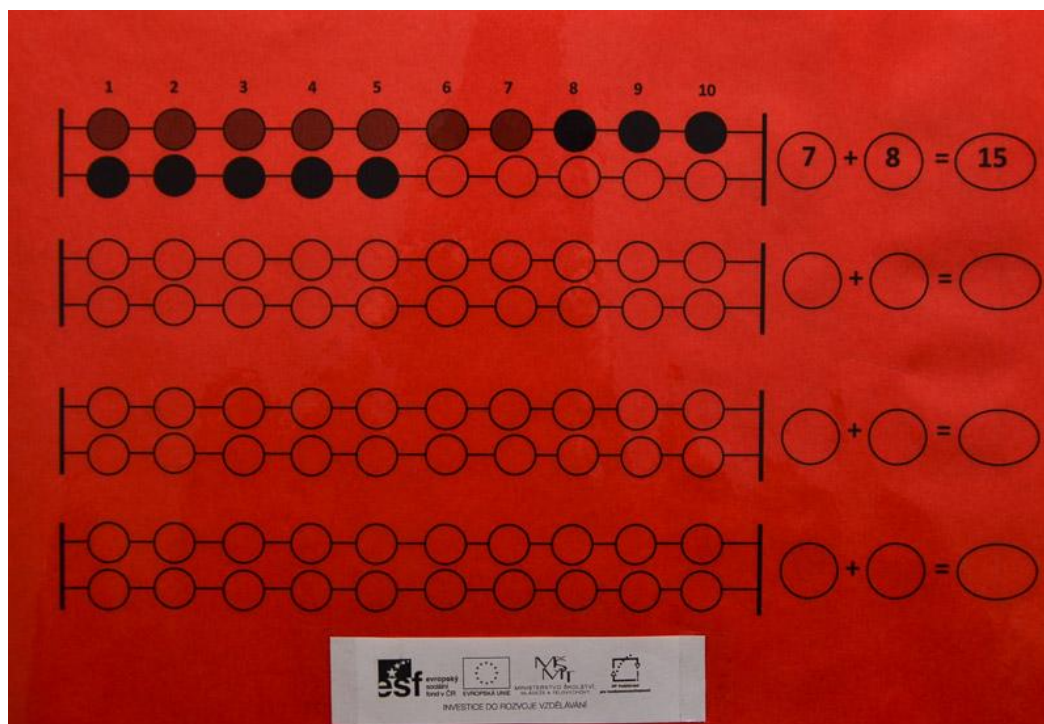
Matematika

V matematice pracují asistenti více než kdekoli jinde s pracovními listy, kartičkami s příklady, používají do prostoru znázorněná čísla, geometrické tvary a znaménka. Abstraktní myšlení, které matematika vyžaduje, je pro děti s ADHD často velmi obtížné, proto je třeba probírané látky věnovat zvýšenou pozornost a různými způsoby ji procvičit, dítěti zpřehlednit, či pomoci si tyto abstraktní věci „osahat“.

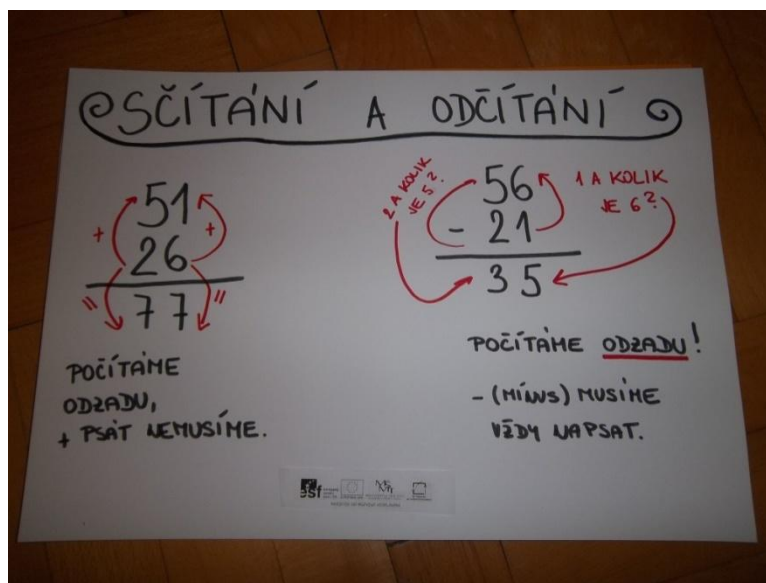
Pro zpřehlednění probíraného učiva slouží pomůcky, které samostatně představují určitou oblast matematiky a buď s příklady, nebo bez nich dávají dítěti oporu a nápovědu.



Část malé násobilky přehledně rozložena do tabulek, odlišena barvami



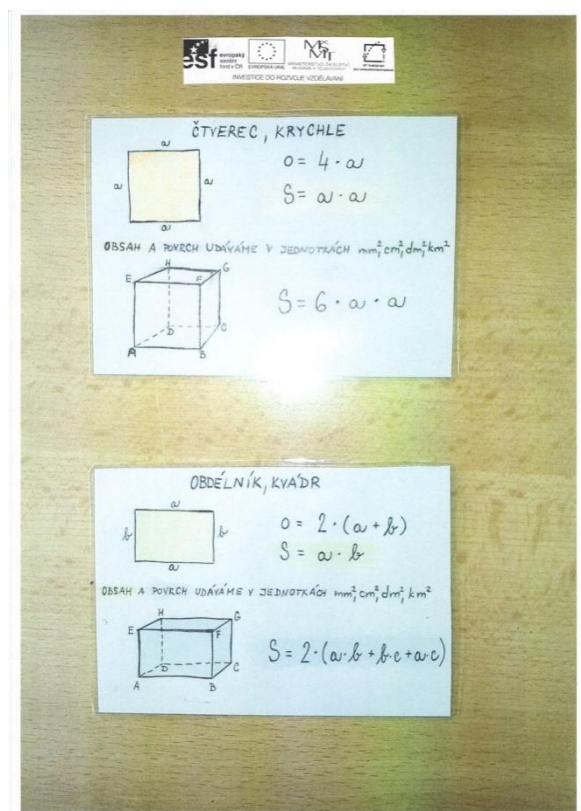
Grafické znázornění sčítání a odčítání



Přehled postupu při sčítání a odčítání pod sebe

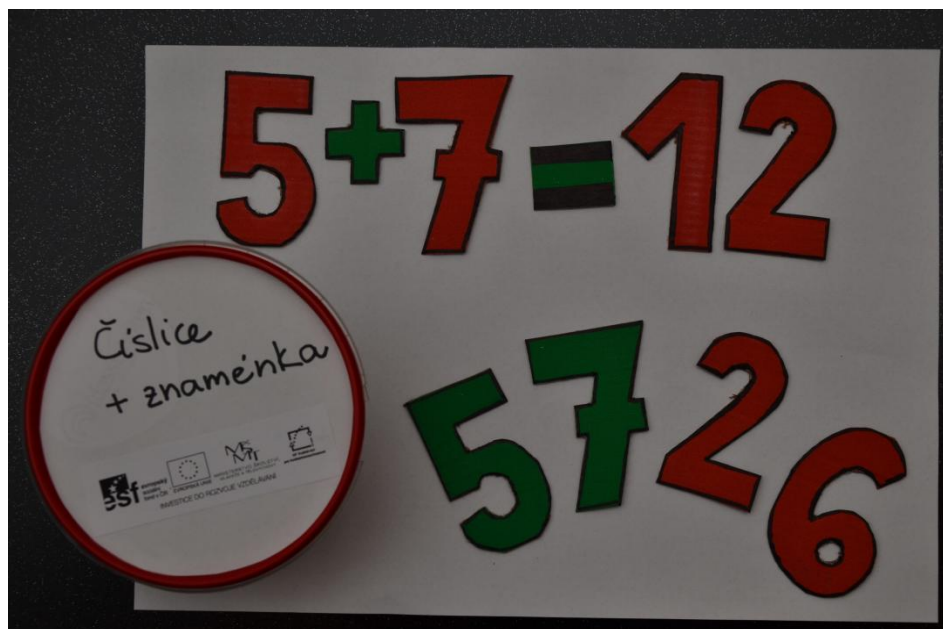


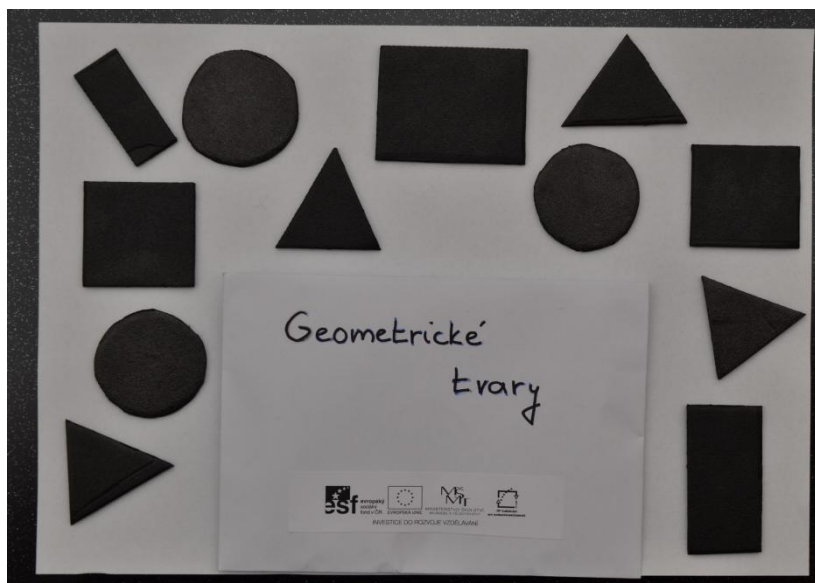
Přehled postupu při násobení a dělení – malá násobilka



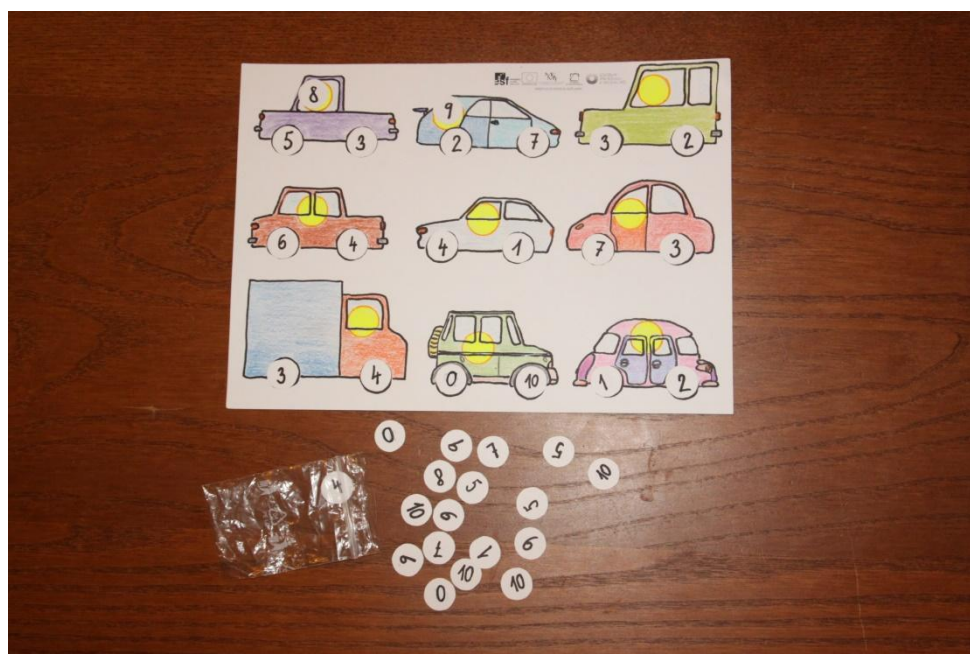
Grafické přehledné znázornění systému převádění jednotek hmotnosti
a počítání obsahů a obvodů

Pokud má dítě problémy s abstraktní představou čísel (nebo geometrických tvarů), lze mu pomoci čísly z tvrdého papíru, se kterými dítě zpočátku pracuje, případně čísla transformovat např. do serek a pracovat namísto s čísly se sirkami, které představují vždy určité počty. Dítě s nimi názorně provádí početní operace.

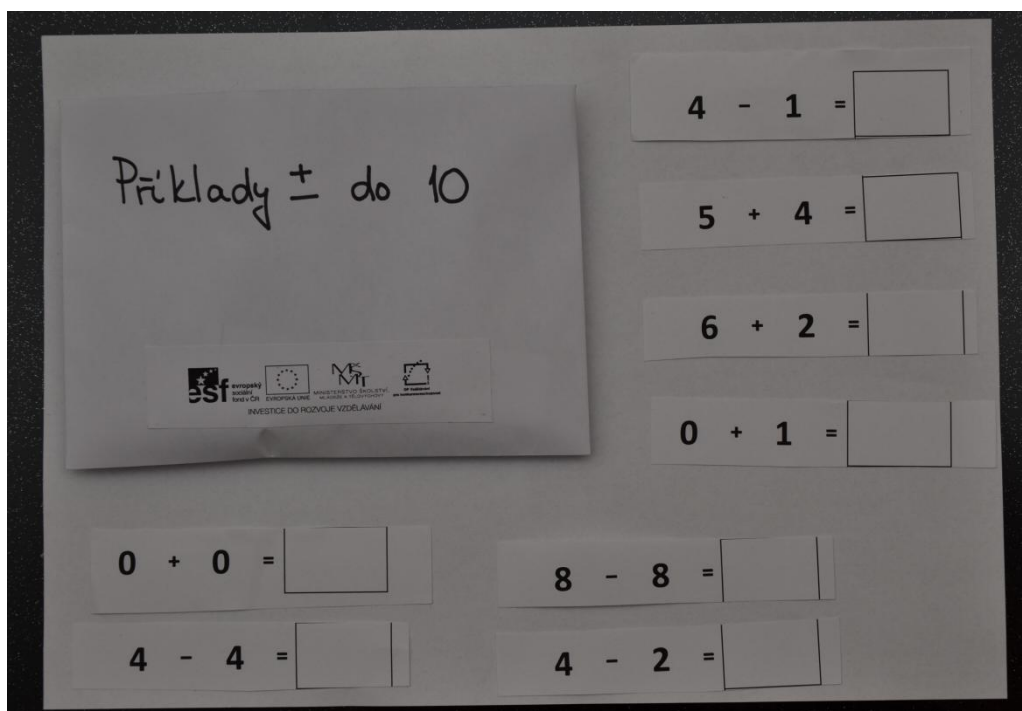




Každou probranou látku v matematice je třeba procvičovat, aby si ji dítě zapamatovalo a upevnilo tak získané vědomosti. Asistenti opět mohou tvořit k tomuto účelu rozličné pomůcky a pracovní listy.



Doplňovačka na procvičení sčítání – auta



Jednotlivé příklady místo celých cvičení – omezení rušivých vlivů

Dějepis, anglický jazyk, Naš svět (prvouka)

V dějepise lze pro děti vyrobit jednoduché přehledy probrané látky vztahující se k určitým historickým osobám – např. českým králům. Vždy je dobré učebnicové poučky obohatit o nějakou zajímavost, nebo do pomůcky přidat doplňující otázku – dítě si pak naučenou látku lépe zapamatuje.

Pro zvládnutí anglického jazyka je kromě naučení se gramatiky také důležité bezpečně ovládat slovíčka, která může dítě s asistentem trénovat prostřednictvím rozličných pomůcek – pexesa, doplňovaček, archů pro přiřazování obrázků ke slovíčkům atd.

V prvouce (či Našem světě) se děti učí poznávat věci ve světě kolem sebe – rostliny a zvířata žijící na loukách, v lesích a u vody. Zvířata a rostliny v různých ekosystémech si dítě může snáze zapamatovat s obrázky a popisky na přehledném archu. Na nižším stupni se v tomto předmětu učí také poznávat hodiny. Pro naučení se poznávání hodin mohou sloužit názorné pracovní listy.

Jsem synem Přemysla Otakara I.
Vše, proč můj otec dostal druhé
jméno Otakar?

Protože moje matka - uherská
princezna - neuměla vyslovit
hlásku =ř=.

Václav I. Jednooký 1230 - 1253

jsem čtvrtý český král. O oko jsem přišel v lese už v dětství, protože jsem
miloval lov a hon na zvěř.
Nesnášel jsem zvuk zvonů, vyvolával u mne záchvaty.
Bojoval jsem proti Mongolům – Tatarům.

Měl jsem pět dětí.

Do českého království jsem nechal přistěhovat Němce, aby zde žili a
pracovali.


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dějiny českého národa se zdají být jako neustálé
potýkání českého a německého vlivu.

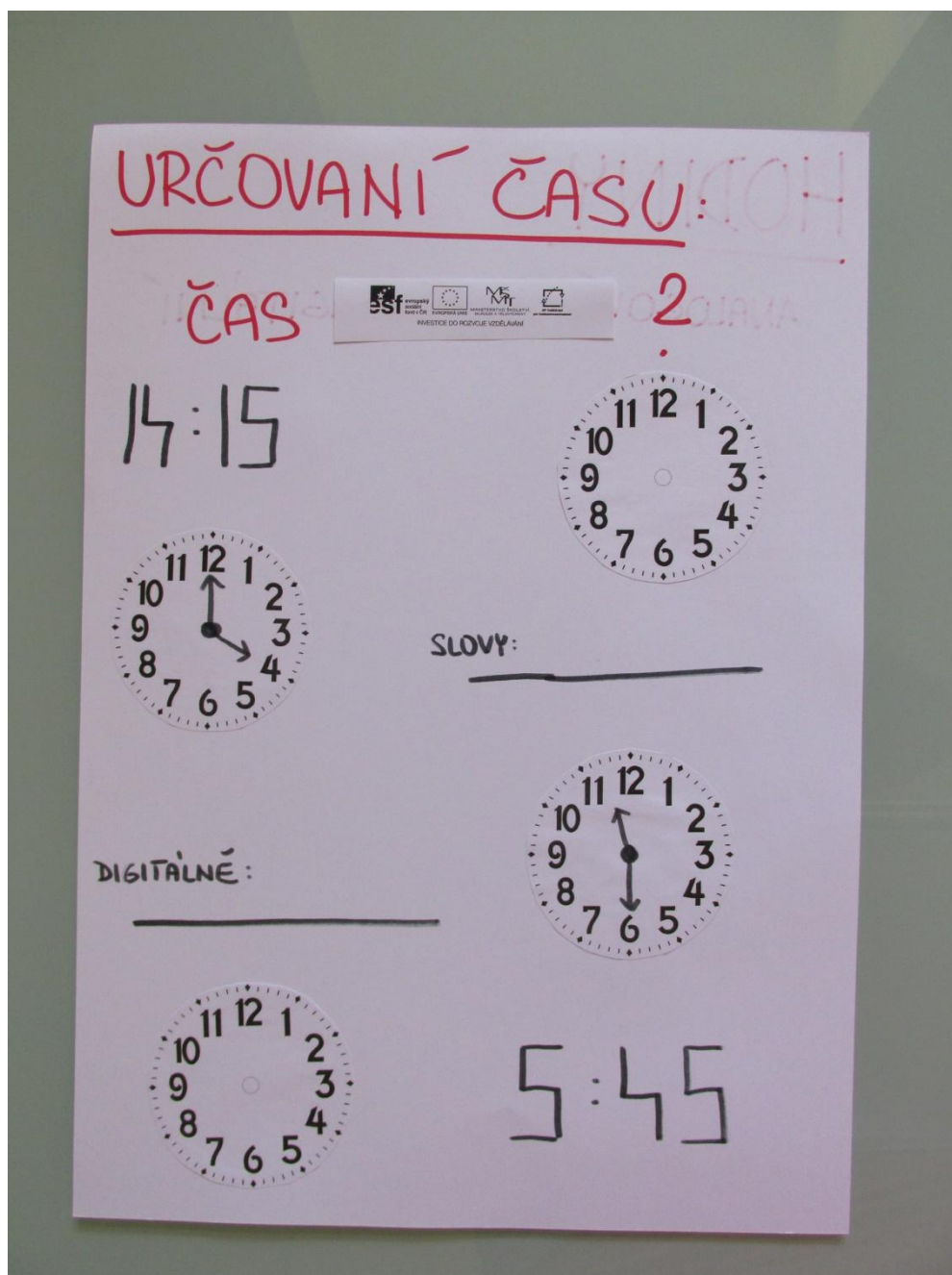
Materiál o Václavu I. se zajímavostí



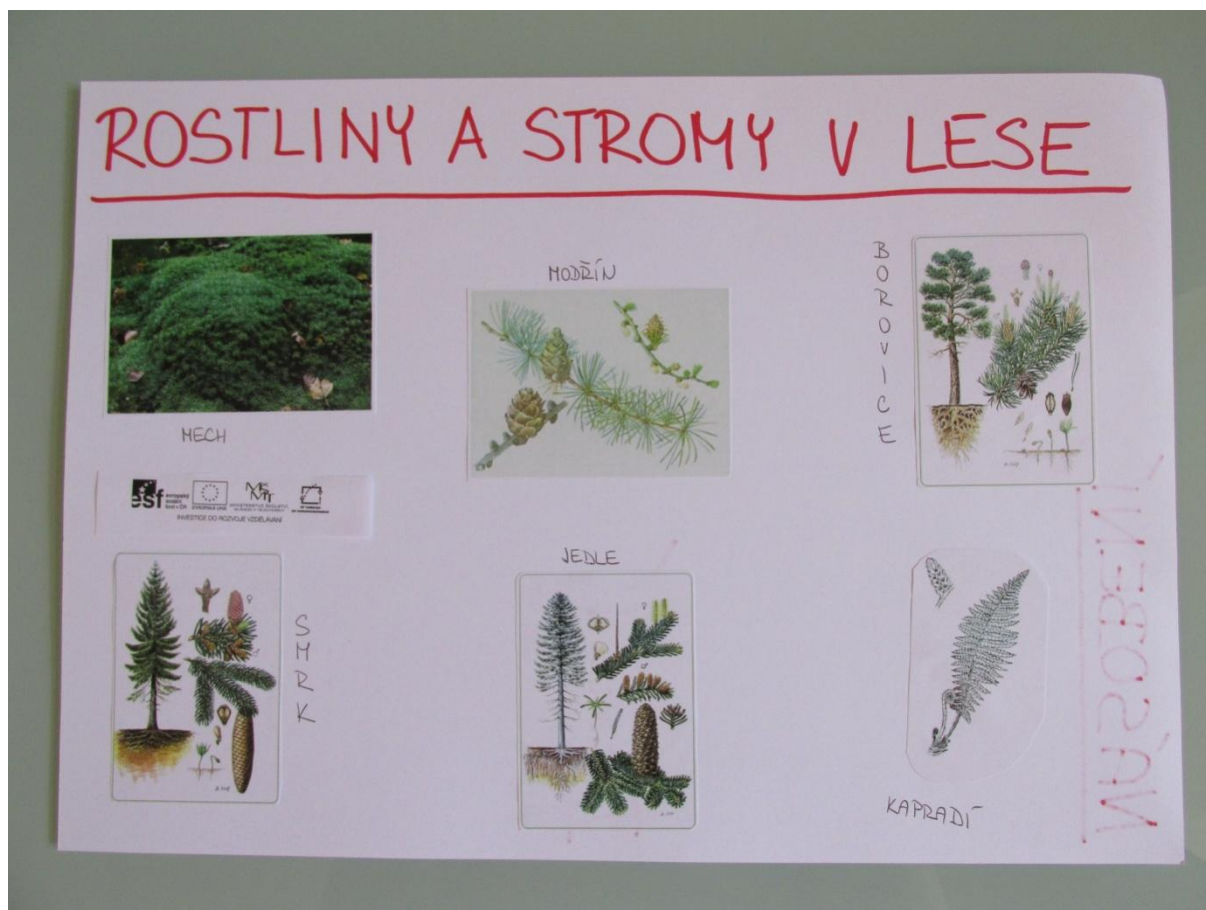
Přirazování obrázků ke slovíčkům



Anglické pexeso



Procvičování převodu analogového času na digitální a naopak

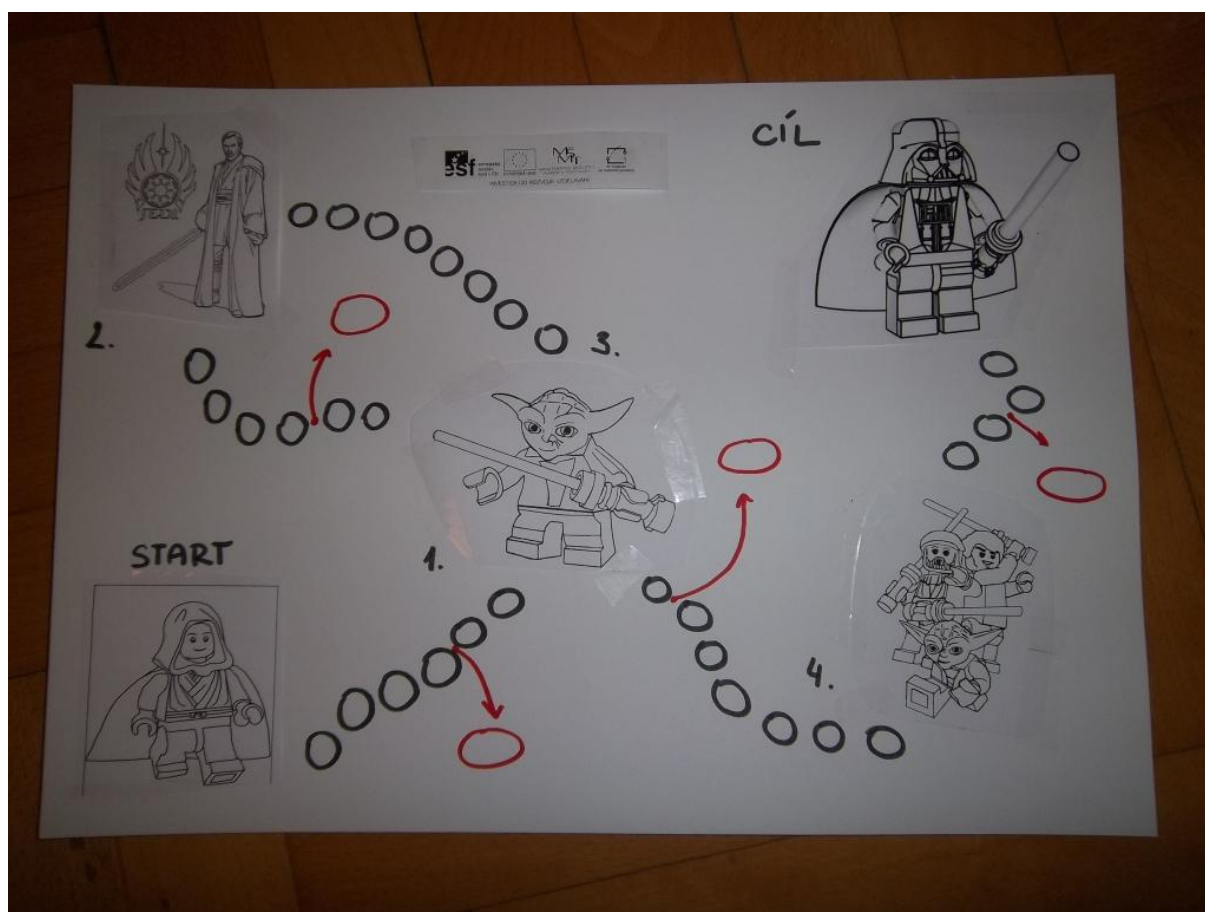


Přehled stromů a rostlin rostoucích v lese s popisky

1.3. Motivační pomůcky

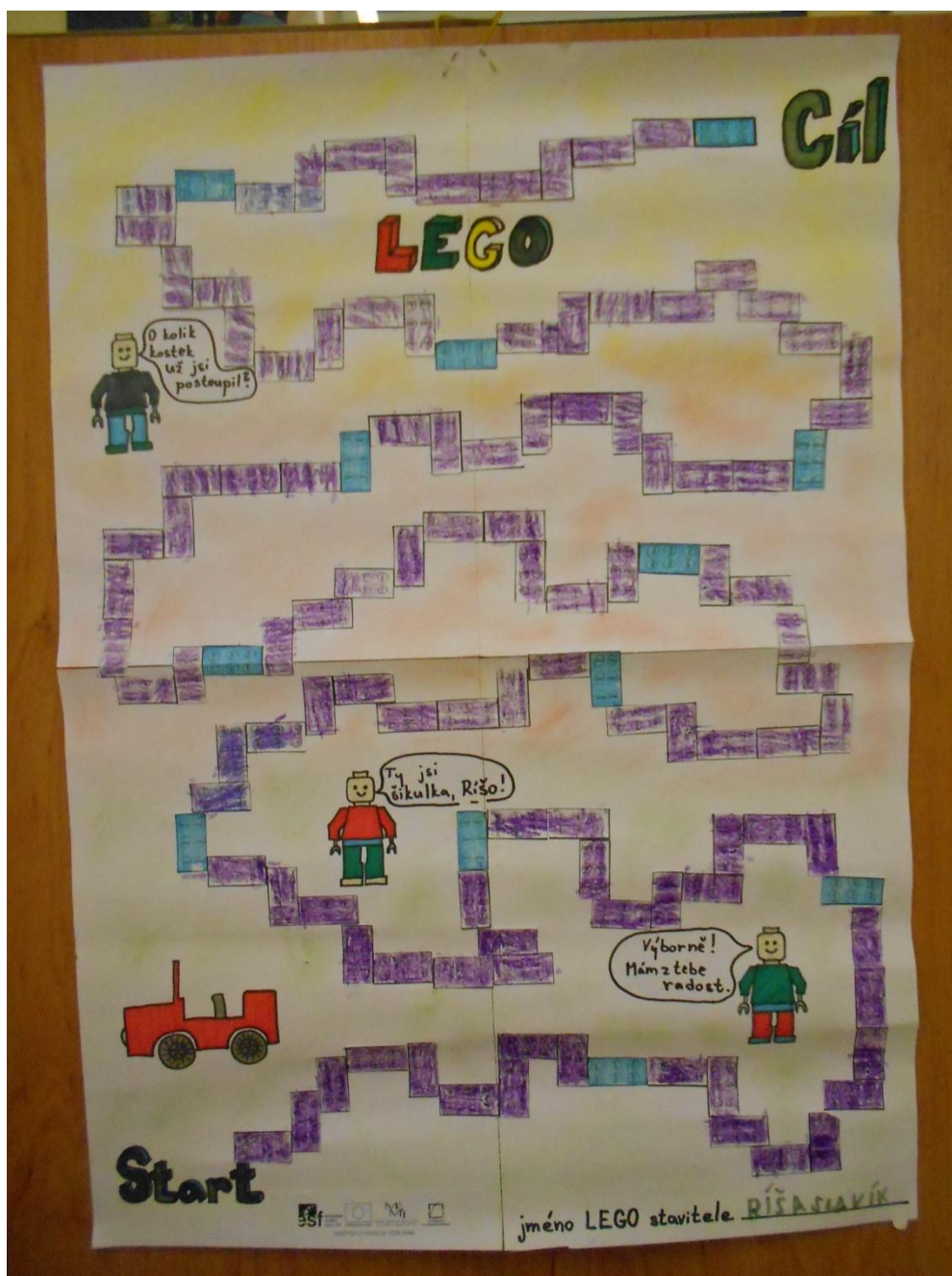
Aby asistenti mohli všechny výše uvedené pomůcky využívat, potřebují zpravidla děti pro učení určitým způsobem motivovat – jen velmi málo hyperaktivních dětí je zapáleno do učiva ve škole samo od sebe. Je třeba jim pomoci, aby jim kromě obtíží spojených s ADHD neztěžoval působení ve škole také nedostatek motivace.

Nejčastěji užívaným způsobem motivace jsou odměny – k nim lze, dle zájmů dítěte, vytvořit odpovídající motivační systém – za splnění školních úloh, vzorné chování o přestávkách a další je možné dítěti udělovat body (razítka, obrázky atd.). Za určitý počet bodů následuje odměna. Asistenti většinou využívali motivační systémy založené na zájmech dítěte, které mají dvojitý efekt – jednak dítěti přináší kýženou odměnu a jednak je baví.



Bodová hra – Lego Star Wars. Za získání pěti bodů si dítě vymaluje jednu bublinku. Na červených políčkách si pak zaslouží určitou odměnu, když dojde k obrázkům, smí je vymalovat. Dítě je fanouškem Lega Star Wars.

Jedna holčička milovala aquaparky, a tak jako hlavní odměnu měla návštěvu aquaparku. Asistentka domluvila odměny s rodiči a následně spolupracovali. Na práci dívky ve vyučování to bylo hodně znát. Dalším příkladem byl chlapec zamilovaný do Titaniku – za body stavěl loď a následně k ní dostával také potřebnou posádku. Spolu s užitím motivačních razítek se jednalo o velmi krásnou motivační pomůcku.



Motivační plán Lego stavitele. Za vzornou práci v hodině si dítě vybarvovalo kostičky, a když se dostalo k modrým kostkám, smělo si doma z krabičky vybrat odměnu (maminka koupila drobné hračky a sladkosti, dítě si pak mohlo vybrat, co chtělo).

1.4. Relaxační aktivity, aktivity pro posílení vztahu asistent – dítě

Často se stává, že dítě je v průběhu vyučování ze zadaných úkolů již unavené a potřebuje si odpočinout, aby se mohlo dále soustředit. Asistent by měl zvolit vždy aktivitu, která je vhodná vzhledem k okolnostem (zda jsou s dítětem ve třídě a probíhá vyučování, nebo zda pracují samostatně na chodbě či v kabinetu, zda se jedná o přestávku či hodinu tělocviku atd.). Níže uvádím několik příkladů relaxačních aktivit a odpočinkovou aktivitu se speciálními puzzle. Jsou založeny na počítání jednoduchých příkladů.

Střídavé dýchání nosními dírkami

Tato technika se používá pro zlepšení zásobování mozku kyslíkem a tedy k oživení mozkových buněk a opětovnému „nastartování“. Umístíme ukazováček a prostředníček pravé ruky ke kořeni nosu, pomocí palce ucpeme pravou nosní díрку a volně dýcháme levou. Poté ucpeme prsteníčkem levou nosní díрку a volně dýcháme pomocí pravé dírky.

Protážení – uvolnění

Při této technice postupně protahujeme některou z částí těla. Snažíme se ji přitom natáhnout co možná nejdále. V této pozici setrváme několik vteřin a potom příslušnou část těla pomalu uvolňujeme. Je důležité uvolňovat se pomalu, postupně, klouzavým pohybem, nikoli naráz. Potom zmíněnou částí těla jemně pohupujeme.

Mašinky

Jedná se o vhodnou techniku pro odplavení přebytečného napětí či stresu. Co nejvíce se nadechneme a při pomalém vydechnutí si hrajeme na mašinku (děláme „ššš“ nebo „húúú“).

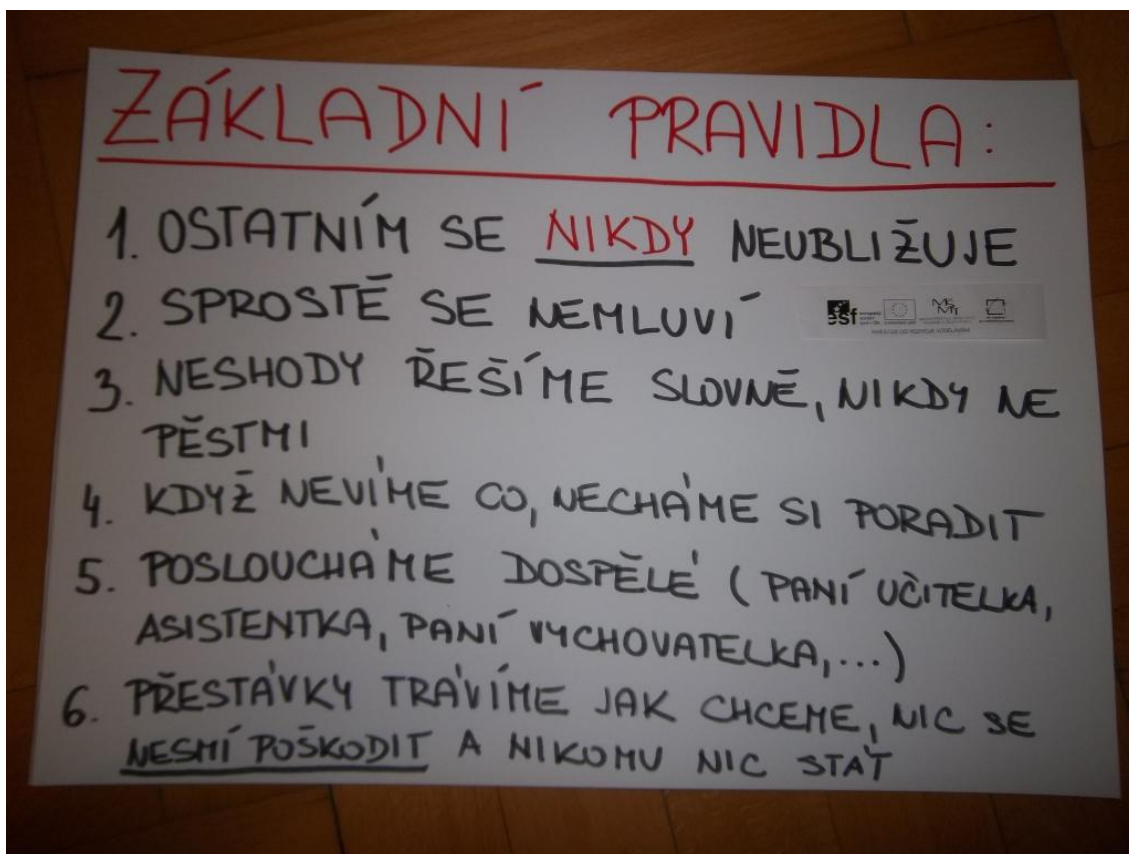
Slovo na zklidnění

Děti si vyberou nějaké slovo (nejlépe takové, které nemá žádný význam), nebo nějaký příjemný obraz. Zavřou na chvíli oči, zkusí se uvolnit a pomalu dýchat. Přitom se snaží soustředit jen na dané slovo či obraz. Všechny ostatní myšlenky nechají na chvíli mimo pozornost a tu věnují jen té jedné dané věci. Kdykoli si pak ono slovo (obraz) vybaví, pomůže jim se zklidnit.



Puzzle Šmoulinka – relax a procvičení jednoduchých příkladů

Pro vzájemnou spolupráci je důležité vytvořit mezi asistentem a dítětem vztah založený na vzájemném respektu, důvěře a pochopení. Kromě empatického a citlivého přístupu asistenta tomu mohou pomoci různé hry, aktivity, ale také důsledné ujasnění pravidel chování, které dítě nesmí porušovat.



Co se změnilo?

Dítě se na chvíli otočí a asistent na sobě změní tři věci – např. si zapne o jeden knoflík více, rozpustí si vlasy, vyhrne rukávy... dítě má poznat, co asistent na sobě změnil. Poté můžeme role obrátit.

Kolik „P“?

Asistent zvolí některé písmeno, např. „P“. Dítě má za úkol rozhlédnout se po místnosti a říct nebo napsat názvy všech předmětů, které začínají na dané písmeno. Hru je možno pozměnit tak, že dítě bude jmenovat např. vlastní jména, zvířata nebo jakákoli slova na dané písmeno.

Zvíře, pohádka, věc

Asistent si myslí např. zvíře, pohádku, nebo věc a dítě ji musí uhádnout, přičemž pokládá asistentovi otázky, na které on může odpovídat pouze ano a ne. Druhá varianta může být taková, že mají oba nalepenou na čele např. pohádkovou postavu a musí ji uhádnout.

Části těla

Asistent se chytí za nos a řekne: „To je můj loket.“. Dítě musí reagovat přesně obráceně, musí se chytit za loket a říci: „To je můj nos.“ Odpovědělo-li správně, asistent pokračuje, pokud špatně, pokračuje dítě.

1.5. Hry pro začlenění dítěte do třídního kolektivu

Nežádka se stává, že třídní kolektiv dítě s ADHD kvůli jeho projevům (často agresivním, neadekvátním) vyloučí a děti si s ním nechtějí hrát, sedět v lavici, být ve skupině při kolektivních činnostech atd. To má na psychiku dítěte často devastující účinky. Je proto žádoucí, aby asistent prostřednictvím společných aktivit a her pomohl dítěti se začleněním či znovu začleněním do kolektivu. Tak jako vždy je třeba mít aktivní přístup, trpělivost a chválit za maličkosti. Níže uvádím příklady her, které jsou pro tento záměr vhodné.

Číla statistika

Cíl: vzájemné poznání, uvolnění, spontaneita, pohotová reakce

Popis: Vedoucí hry si připraví otázky směřující k tomu, co by se hráči mohli zajímavého o sobě dozvědět. Hráči pak podle ohlášeného klíče vždy přeběhnou a vytvoří dva zástupy, jeden nalevo a druhý napravo.

Např.:	Napravo jde	Nalevo jde
	kdo si rád povídá	kdo rád mlčí
	kdo rád zpívá	kdo nerad zpívá
	kdo už ochutnal pivo	kdo ještě neochutnal pivo
	kdo na něco hraje	kdo na nic nehraje
	kdo rád maluje	kdo nerad maluje
	kdo se rád hádá	kdo se nerad hádá
	kdo se rád pere	kdo se nerad pere
	kdo zkusil kouřit cigaretu	kdo nezkusil kouřit cigaretu
	kdo rád chodí do školy	kdo nerad chodí do školy
	kdo rád hraje hry na PC	kdo nerad hraje hry na PC
	kdo má doma domácí zvíře	kdo nemá doma domácí zvíře

Hra musí mít spád, aby nebyl čas na řeči. V debatě po hře si povídáme o tom, co kdo zjistil nového, co koho překvapilo nebo zaujalo na někom jiném.

Poznámka z praxe: Tato hra děti většinou velmi baví a pro vedoucího je cenným zdrojem informací o dětech. Doporučuji asistentovi zapisovat si zájmy několika vybraných dětí.

Tleskání na vyřazování

Popis: Sedí se v kruhu a vedoucí začne vytleskávat na nohy a pak na ruky prvně dvakrát svoje jméno a pak jméno někoho dalšího ve skupině. Kdo se splete, vypadává.

Poznámka z praxe: Nehrát příliš dlouhou dobu, doporučuji vymyslet dítěti možnost, jak se do hry vrátit – např. po udělení dřepů či po napočítání do dvaceti atd.

Na němou zprávu

Organizační forma: sezení v kruhu, hluchost nízká

Cíl: empatie, spolupráce, komunikace

Popis: Ve hře si představujeme, že mezi mimem a ostatními je silná skleněná stěna. Skrze ni se sice dobře vidíme, ale neslyšíme nic. Dítě si vymyslí stručnou zprávu a pokouší se nám ji předat beze slov. Když to zvládne, pokusí se o totéž dítě, které uhodlo obsah zprávy.

Poznámka z praxe: Tuto hru lze obměnit – můžeme mít vypsání různé pojmy a činnosti (ty mohou být na společné téma) a jedno dítě je předvádí ostatním. Tato hra děti většinou baví, máme-li ale v kolektivu slabší dítě, kterému to nejde, hru koncipujeme tak, aby mělo i ono šanci – tj. že slova musí být jak těžší, tak velmi jednoduchá a tomuto dítěti dáváme právě ta jednoduchá.

Mrkaná

Cíl: cvičení pozornosti a rychlé reakce. Hra přináší uvolnění a dobrou náladu. Umožňuje konstruktivně se vypořádat s agresivitou, soutěživostí a odbourat hostilitu (nepřátelský postoj).

Věk: od 8 let

Doba: asi 15 min

Popis: Vytvoříme kruh dvojic dětí, kdy jedno stojí a druhé před ním dřepí. Ten, co stojí, má ruce za zády a dívá se dítěti před sebou na záda. Jedno dítě (případně vedoucí)

stojí sám, bez dvojice. Rozhlíží se po dřepících dětech a pokouší se někoho ze sedících přivolat „mrknutím“ k sobě. Dítě, které upozoruje, že je „přivoláváno“, se snaží co nejrychleji dostat směrem k volajícímu (odskočí, rychle odejde). Ten, kdo stojí za ním, se mu pokouší v tom zabránit. Když se to hlídači podaří, pouze si ve dvojici vymění role. Když mu ale dítě „uteče“, připojí se k původnímu mrkači a stává se hlídačem. Ten, kdo zůstane stát sám, plní úlohu mrkače.

Poznámka z praxe: Zábavná hra. Některé děti schválně „nestíhají“ svého kolegu chytit, aby se tak stali mrkajícími – tomuto lze zabránit např. opatřením, že každý smí mrkat nejvíce dvakrát, či nějakými sankcemi za opakované „nechycení“ kolegy (je nutno rozlišit, kdy to dítě nezvládlo a kdy to dělá schválně).

2. PRÁCE ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA U DĚTÍ S ADHD

Hry a aktivity vhodné pro děti s ADHD školního věku (primárně 1. stupně) – inspirace do školního i domácího prostředí

Mgr. Martina Hájková, školní psycholožka

Následující soupis možných podpůrných a rozvojových aktivit je určený pro skupiny, ve kterých je přítomno dítě s ADHD, či pro individuální podporu těchto dětí. K mnohým aktivitám lze přistupovat tvořivě – dále je propracovávat a modifikovat tak, aby co nejlépe posloužily cíli – rozvoji dané dovednosti, kompetence či vlastnosti dítěte/dětí.

Může jít o některou (nebo i několik) z následujících oblastí: rozvoj kognitivních schopností (např. pozornosti, paměti...); rozvoj emočních a sociálních dovedností (např. rozpoznávání emocí u sebe i druhých a jejich zvládnutí, rozvoj komunikačních dovedností, dovednosti spolupráce, rozvoj vyrovnaného sebepojetí apod.); rozvoj školních dovedností (čtení a psaní, podpora zvládnutí výukových dovedností a vědomostí; rozvoj schopnosti relaxace a ventilace napětí atd.).

Tyto aktivity je možné využít při práci se třídou, se skupinou dětí, nebo některé (s modifikací i bez) při individuální podpoře dítěte, např. při práci s asistentem pedagoga, speciálním pedagogem, školním psychologem nebo rodičem v domácím prostředí.

Pár důležitých poznámek zvláště ke skupinovým aktivitám

Nejen pro děti s ADHD je důležité naučit se vyrovnávat s výkonovým prostředím. Zvažme, zda některé skupinové aktivity postavíme jako soutěž, nebo tento aspekt zcela eliminujeme. Protože se děti často setkávají s porovnáváním a výkonovým nastavením společnosti, mohou se v přiměřené míře právě na takovýchto aktivitách učit vyrovnávat se s případnou prohrou, „nevýhrou“ či neúspěchem. U všech aktivit, ve kterých se dítě setká s porovnáním svého výsledku s ostatními, je možné s tímto tématem průběžně pracovat. Často opakované sdělení dětem může být: „Víte, že jednou se daří jednomu, příště druhému. Když se někomu zrovna nedaří, není nemožný, třeba se mu bude dařit příště.“

Nezapomeňte, že dítě s ADHD často potřebuje podporu při komunikaci s vrstevníky, která je pro něj náročná. U mnohých, zvláště skupinových, aktivit se toto pravděpodobně ukáže. Je dobré sledovat dění okolo dětí s ADHD. Pokud můžeme, citlivě je směřujeme a podporujeme v konstruktivním a žádoucím chování.

Děti s ADHD bývají ve skupině či třídě nejednou hodnoceny negativněji než může být „objektivní stav.“ Pokud se během aktivit objeví chvíle, ve které se dítěti s ADHD daří, můžeme to skupině citlivě ukázat. Přispějeme tím k tomu, že se dítě tolik nesnaží získat pozornost druhých šaškováním, negativním chováním a podobnými vzorci chování. Důležité je ovšem pojmout ocenění přirozeným a nezveličujícím způsobem.

Rozvoj kognitivních schopností – pozornosti, paměti, vědomostí

Počítání 1– 2– 3

Pro koho: třída či skupina dětí

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas, aktivita v družině či na výletě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj pozornosti

Popis: Děti se rozdělí do dvojic. Následně se „učí počítat do tří.“ Počítá se na střídačku jeden – dva – tři – jeden – dva – tři. Po rychlé zkoušce se místo jedničky dosadí pohyb (např. tlesknutí). Dvojce opět chvíli zkouší, jak se jí toto počítání daří (tlesk – dva – tři – tlesk – dva – tři). Dalším krokem je dosazení jiného pohybu také místo dvojky (např. povyskočení). Dvojce opět chvíli trénuje (tlesk – skok – tři – tlesk – skok – tři). Následujícím krokem je výměna trojky za poslední pohyb (např. plácnutí dlaní o stehna). Opět následuje trénink (tlesk – skok – plác – tlesk – skok – plác). V závěru lze udělat soutěž všech dvojic o to, které se společné počítání bude dařit bez chyby nejdéle. Soutěž však není nutno dělat, aktivitu lze postavit pouze jako trénink našich schopností.

Pastelkový paměťový trénink

Pro koho: pro skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, přestávka, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj paměti

Pomůcky: alespoň šest pastelek stejných barev pro každého hráče (nebo barevných PET vršků)

Popis: Vedoucí hry sestavuje řadu z pastelek tak, aby ji děti nejprve neviděli. Na chvíli ji poté odkryje a děti mají za úkol si řadu zapamatovat. Teprve po opětovném zakrytí se děti snaží řadu sestavit přesně podle předlohy (použité barvy i přesné počadí). Je možné začít od menšího počtu barev, následně pak počet barev zvyšovat. Lze udělovat body za správnost vybraných barev i jejich pořadí.

Kartičky

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: český jazyk, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, přestávka, aktivita v družině či na výletě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj pozornosti a vědomostí

pomůcky: kartičky z tvrdého papíru s kategoriemi (lze je pro dlouhodobější uchování i zalaminovat)

Popis: Na kartičky z tvrdého papíru (4×6cm) napíšeme různé pojmy např. zvíře, souhvězdí, stát, dívčí jméno, jídlo, měsíc, číslo, oblečení, nábytek, školní pomůcka apod. Čím více jich máme, tím lépe. Vylosuje se písmeno (např. tím způsobem, že někdo potichu říká abecedu a druhý ho stopne). Organizátor hry čte postupně kartičky, kdo odpoví první, získá kartičku. Cílem je získání co nejvíce kartiček. Při individuální podpoře žáka lze např. omezit čas hádání na minutu a nakonec si dítě sečte, kolik kartiček se mu podařilo z hromádky získat.

„Kimovky“ na různé způsoby

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj pozornosti a paměti

Pomůcky: tužky a papíry, podněty dle vybraného způsobu hry – obrázky, předměty apod.

Popis: Děti dostanou 10 až 20 různých podnětů (obrázky, předměty, přečtená slova, zvuky, právě probírané vědomosti...). Mají za úkol si je zapamatovat a následně (po zakrytí či odstranění) napsat, nakreslit apod.

Poznámka: Dětem lze ukázat i dobrý způsob zapamatování – např. zvířata si mohou představovat, že se usadila někde v jejich bytě – krokodýl ve vaně, pes pod stolem, kočka na posteli, morče v knihovně, tučňák v ledničce, papoušek na lampě, chameleon na věšák... Když budou v duchu byt následně procházet, vybaví si více zvířat. Tento či podobný způsob zapamatování lze využít i při učení školních vědomostí.

Přijela tetička z Číny

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: český jazyk, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj pozornosti a paměti

Popis: Žáci sedí v kruhu, první z nich k větě „Přijela tetička z Číny s kufrem, z kterého vybalila...” přidá slovo. Následuje další, který větu a první slovo zopakuje a k tomu přidá další slovo či sousloví (např. modrého šneka). Třetí žák zopakuje celé sdělení prvního a druhého žáka a přidá třetí věc, kterou tetička vybalila. Tímto způsobem pokračují ostatní a pokaždé opakují celou řadu. Lze modifikovat i při individuální podpoře žáka – buďto si žák sám sestavuje řadu nebo hraje ve dvojici s dospělým.

Odhad minuty

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

kdy, do jakého předmětu: oddechový čas ve vyučování, čas čekání např. při přesunu třídy, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě

Cíl: rozvoj pozornosti, časového odhadu

Pomůcky: časomíra

Popis: Úkolem skupiny či dítěte je odhadnout co nejpřesněji minutu, kterou stopuje dospělý. Lze hrát opakovaně. Dobře využitelná je aktivita např. i při čekání nebo přesunu třídy či dítěte. Pomůže eliminovat nejružnější rušení.

Plácaná

Pro koho: skupina dětí

Kdy, do jakého předmětu: třídnická hodina, oddechový čas, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj pozornosti, oddech, ventilace napětí

Popis: Všichni se posadí okolo stolu a položí ruce na stůl tak, že svou pravou rukou překříží ruku souseda po pravici. Vznikne tak pravidelná síť rukou. Po kruhu se posílá jedním směrem signál – bouchnutí dlaně o stůl – postupně tak, jak ruce leží za sebou. Bouchne-li někdo dvakrát, otáčí se směr pohybu signálu. Ruka, která udělá chybu, se stáhne ze stolu pryč. Pokud hráč udělá chybu i druhou rukou, vypadává ze hry.

Rozvoj sociálních a emočních dovedností

Malovaný diktát

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: výtvarná výchova, český jazyk, třídnická hodina, hodina OSV, aktivita na školu v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj komunikačních dovedností

Pomůcky: tužka či pastelky, papír na malování, případně malovací předlohy

Popis: Děti se rozdělí do dvojic. Jedno dítě bude malující, druhé mu bude popisovat malovaný obrázek. Ten si může podle zadání (např. strašidlo v lese, dům v zahradě...) v rychlosti nakreslit, nebo lze dětem rozdat předem nachystané středně obtížné a spíše členité obrázky. Cílem dvojice je překreslit nový obrázek podle předlohy. (Pro uklidnění dětem, kterým malování tolik nejde: důležitá je spíše přesnost kresby nikoli krása.) Malující se na předlohu nesmí dívat a diktující a popisující se zase nedívá na nově vznikající obrázek. Důležité tedy je, aby seděli k sobě otočení tak, aby vzájemně své obrázky neviděli, např. otočení zády či rameny. Na závěr je možné udělat „výstavu jednotlivých děl“ nebo je možné využít aktivitu k reflexi (jak je důležitá dobrá volba slov a komunikace; že si pod pojmem strašidlo může každý představit něco jiného a proto je dobré být co nejpřesnější a to nejen v této hře apod.).

Pantomima emocí

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: vyučování, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj vyjadřování a rozpoznávání emocí u sebe i druhých

Pomůcky: kartičky s různými emocemi (radost, smutek, strach, hněv, důvěra, znechucení, očekávání, překvapení, nuda, zvědavost, stud, nenávisť, závist, nadšení, klid, napětí...)

Popis: Vybraný žák si vylosuje kartičku s emocí. Má za úkol předvést ji ostatním. Kdo předváděnou emoci uhodne, může předvádějícího vystřídat. Podobně lze využít aktivitu k ventilaci napětí: Ve skupince společně předvádíme jednotlivé pocity. Je dovoleno „trochu si zařadit“. Konec aktivity by však měl směřovat ke zklidnění. Lze spojit s vymýšlením konkrétních chvil, kdy děti tyto pocity cítí, s reflexí a povídáním si.

Minutové mluvení

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: český jazyk, naučné předměty, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas, aktivita v družině či na výletě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj komunikačních dovedností, dovednosti vystupování před ostatními a schopnosti improvizace, ztráta ostychu

Pomůcky: časomíra, lístečky s tématy (takovými, aby se o nich dalo chvíli hovořit, např. škola, Vánoce, léto, sport, počasí, ovoce, kniha, město, les, dopravní prostředky)

Popis: Vybrané dítě si vybere lísteček s tématem a jeho úkolem je co nejdelší dobu hovořit na toto zadané téma. Může mluvit o všem, co ho k tématu napadá, s dodržением následujících pravidel – mluvené by mělo být smysluplné a v jeho řeči by neměla být pauza delší než přibližně pět či deset vteřin (dle věku dětí či schopnosti našeho odhadu). Délku monologu je možné pro určité porovnání stopovat. Aktivita je využitelná i při individuální podpoře dítěti, nejprve je však dobré dítěti předvést ukázkou mluvení na jedno téma. U starších dětí jde dítěti předložit i témata ve škole probíraného učiva a zkusit s ním schopnost improvizálního mluvení o nich.

Vědecká konference

(zdroj R. Portmannová: Hry pro posílení psychické odolnosti. Portál, Praha 1999.)

Pro koho: pro třídu a skupinku dětí (od třetího či čtvrtého ročníku výše)

Kdy, do jakého předmětu: český jazyk, naukové předměty, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj komunikačních dovedností, dovednosti vystupování před ostatními a schopnosti improvizace, ztráta ostychu

pomůcky: časomíra, lístečky s tématy (takovými, aby se o nich dalo chvíli hovořit – např. škola, Vánoce, léto, sport, počasí, ovoce, kniha, město, les, dopravní prostředky)

Popis: Hráči se stávají účastníky vědecké konference, kteří mohou přispět do diskuze nějakým fundovaným referátem či přednáškou. A pravý akademik by měl umět odborně hovořit prakticky o čemkoliv. Vedoucí hry před začátkem připraví tolik přednáškových témat, kolik je účastníků. Mělo by se jednat o patřičně hlubokomyslná témata, jako např. „Všední den žíral“, „Stravovací zvyky žiraf“, „Nové objevy v oblasti pěstování cibulí“, „Nutnost dopravních značek ve vesmíru“ apod. Vědci, kteří se chtějí aktivně zúčastnit, si vylosují své téma a na přípravu referátu mají přibližně pět minut. Poté začíná konference. Každý předstoupí se svým příspěvkem, který by měl mít např. minimálně dvouminutovou délku. Cílem není dokonalost projevu, ale trénink vyjadřování, ztráta ostychu i pobavení se. Hráči budou potřebovat povzbuzení a ocenění.

Co máme společného a v čem jsme jiní

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: český jazyk, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, aktivita v družině či škole v přírodě

Cíl: rozvoj sociálních a komunikačních dovedností

Pomůcky: papíry a psací potřeby

Popis: Děti ve skupině se rozdělí na dvojice a mají postupně dva úkoly. Přijít na alespoň pět charakteristik, které mají společné (počet sourozenců, oblíbený sport, neoblíbené jídlo, co mi ve škole jde a co mi moc nejde, měsíc narození...) a poté na alespoň pět charakteristik, ve kterých se liší. Aby si zapamatovali, na co přišli, lze využít předem připraveného papíru, na který mohou podobnosti psát do jednoho sloupečku a rozdíly do druhého. Toto lze využít pro malou „výstavku“ ve třídě a především další povídání si o tématech: co se dozvěděli o druhých; co je překvapilo; musí být kamarádi podobní nebo i v něčem rozdílní?; obecně tolerance, naše jedinečnost, a řada dalších... Dvojce jdou i několikrát prostřídat, nebo zahrát hru s odstupem opakovaně.

Němý posel

Pro koho: pro třídu či skupinku

Kdy, do jakého předmětu: oddechový čas ve vyučování, třídnická hodina, hodina OSV, aktivita v družině či na škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj sociálních a komunikačních dovedností, rozvoj spolupráce a fair play

Pomůcky: papíry a tužky pro skupinky

Popis: Děti vytvoří skupinky (celá třída přibližně po pěti, menší skupinka po třech). Každá skupinka má nachystané papíry a tužku. Všechny skupinky vždy vyšlou k vedoucímu hry jednoho zástupce („němé posly“), kteří budou mít za úkol tlumočit kreslením, beze slov a bez psaní své skupince zadané slovo, pojem. To je potřeba poslům sdělit potichu či napsáním, aby ostatní hráči neslyšeli. Zadat lze zvíře, věc či starším hráčům sousloví, pohádku, přísloví, písničku apod. Skupinka, která uhodne v daném kole zadané slovo jako první, získává bod. Vítězí skupinka s nejvíce body.

Polštářové závody

Pro koho: pro třídu i skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, aktivita v družině či škole v přírodě

Cíl: rozvoj spolupráce, relaxace a ventilace napětí

Pomůcky: dva různé polštářky či jiné podobné pomůcky

Popis: Ke hře je potřeba sudý počet hráčů. Všichni sedí v kruhu, všichni sudí hráči tvoří jeden tým, ostatní druhý tým. (Lze dětem rozpočítat čísla jedna – dva – jedna – dva). Každý tým má svůj polštářek, který posílá dokola. Polštářky startují na opačné straně kruhu. Úkolem týmu je podávat si svůj polštářek tak rychle, aby dohnal polštář druhého týmu.

Slepý strážce

Pro koho: pro třídu i skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, třídnická hodina, oddechový čas ve vyučování, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě

Cíl: rozvoj sebeovládání

Pomůcky: šátek

Popis: Vybereme jednoho hráče – slepého strážce majáku, kterému zavážeme oči šátkem a postavíme od ostatních hráčů přibližně 20 metrů (lze upravit podle podmínek). Hráči mají za úkol dostat se za úroveň majáku. Slepý strážce nikoho nevidí, za to ale slyší. Jestliže někdo z hráčů vyvolá nějaký zvuk (škobrtne, zašustí oblečením o trávu), strážce zvuk uslyší a ukáže na onoho hráče. Neopatrný hráč se musí vrátit na začátek. Ten, kdo se dostane za úroveň slepého strážce, vyhrává. (Lze vymezit tím, že strážce má okolo sebe půlkruh, kruh či hlídá věc, kterou mu musí ostatní vzít.)

Co bys poradil nebo řekl tomu, kdo ..., Co bys dělal, kdyby ...

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: třídnická hodina, hodina OSV, čas individuální podpory dítěte s ADHD, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj sociálních dovedností a řešení problémů

Pomůcky: kartičky s napsanými otázkami

Příklady otázek: (je možné obohatit o řadu dalších, např. i přímo podle konkrétních potíží konkrétního dítěte či skupiny)

Co bys poradil:

- ... tomu, kdo se bojí přiznat, že něco provedl?
- ... tomu, kdo ráno zjistil, že si zapomněl pracovní sešit?
- ... tomu, kdo vidí, jak někdo silnější ubližuje slabšímu?
- ... tomu, kdo je naštvaný, že dostal další poznámku?
- ... tomu, kdo nemůže najít propisku?
- ... tomu, kdo chce více kamarádů?
- ... tomu, komu se povedlo ve třídě zničit společnou hru?
- ...tomu, kdo naschvál dělá ve třídě šaška, protože si myslí, že ho za to spolužáci budou mít rádi?
- ... tomu, kdo se bojí přiznat, že dostal poznámku?
- ... tomu, kdo si často zapomíná domácí úkoly?
- ... tomu, kdo při naštvaní bouchá nebo kope ostatní?
- ... tomu, kdo často pomlouvá druhé?
- ... tomu, kdo často nadává ostatním?
- ... tomu, kdo se pohádal s kamarádem?
- ... tomu, kdo se chce přidat o přestávce k ostatním a neví jak?

Co bys řekl?

- ... tomu, kdo ti shodil pouzdro na zem?
- ... tomu, kdo je smutný, protože se mu někdo ze třídy posmíval?
- ... tomu, kdo tě předbíhá ve frontě na oběd?

...tomu, kdo po tobě chce udělat něco, co ty zrovna nechceš? (např. jít odpoledne ven, honit se ve třídě, dělat si legraci ze spolužáka, apod.)

... tomu, kdo spolužákovi v šatně shodil bundu?

... tomu, s kým si zrovna nechceš hrát?

... tomu, kdo si říká, že je hloupý, protože mu nejde matematika?

Popis: Kartičky je možné využít pro individuální práci s dítětem i pro práci s třídou nebo skupinou. Můžeme s nimi dát prostor k rozmluvám o konkrétních situacích, děti jejich obsah mohou přehrát ve scénkách či s maňásky, namalovat apod.

Poznámka: Pro děti s ADHD může být problém po delší dobu zvládat situace neimpulzivně. Srozumitelným rozbořem ale můžeme dítěti/dětem zvýšit repertoár možného chování či je postupně učit žádoucím chování.

Má ruka

Pro koho: pro skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: čas individuální podpory dítěte s ADHD, práce se skupinkou dětí

Cíl: podpora vyrovnaného sebepojetí dítěte, postupné přijetí vlastních pozitivnějších i negativnějších vlastností, schopností

Pomůcky: papír s nakresleným obrysem ruky (nebo nohy)

Popis: Na papír si dítě obkreslí ruku, do které (poté může i okolo) společně s dospělým vepisuje „informace“, které o něm platí. Lze vepisovat základní charakteristiky; co má dítě rádo; co mu jde; v čem se chce zlepšit; co trénovat... K vepsanému se lze opakovaně vracet a dopisovat další charakteristiky, např. ve chvíli, kdy se dítěti podaří něco, co mu dříve nešlo, či ve chvíli, kdy chce dospělý dítěti zdůraznit nějakou pozitivní dovednost nebo vlastnost. Zároveň si lze s dítětem povídat o tom, že každý člověk má něco, v čem je dobrý a něco, co se mu daří méně (a případně jak některé z těchto věcí postupně měnit). Hra pomáhá přijmout vyrovnanější pohled sama na sebe.

Mé silné já

Pro koho: pro skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: čas individuální podpory dítěte s ADHD, práce se skupinkou dětí

Cíl: podpora pozitivního sebepojetí dítěte

Pomůcky: list s předtištěnou předlohou (viz. příloha)

(Konstatování k zamyšlení: např. silná stránka, kterou se vyznačuje někdo z členů mé rodiny; co na sobě oceňuji: nějaká událost, při níž jsem byl sám se sebou spokojený; kdy jsem udělal někomu něčím radost; něco, co se mi líbí na mém zevnějšku; vlastnost, která se mi na sobě líbí; co se mi v poslední době povedlo; situace, v níž jsem prokázal odvahu; ocenění, které jsem kdy získal, nebo které mi někdo někdy řekl; co si můžu říct, když si chci dodat odvahu a sílu....)

Popis: List s předtištěnými kategoriemi k zamyšlení můžeme využít při individuální práci s dítětem i pro práci s menší skupinou dětí. Cílem je postupně hledat odpovědi a tabulku vyplnit. Ve skupince lze některé odpovědi sdílet a společně reflektovat. Pro mnohé děti nebude vyplňování tabulky jednoduché a pravděpodobně jim nepůjde naráz. Zvláště při individuální podpoře lze vyplňování rozdělit a o tématech si více vyprávět, hledat společně odpovědi apod. Některé z možných odpovědí může dítěti navrhnout i dospělý, podle toho, jak dítě zná, či co chce dítěti ukázat, připomenout. Zároveň je při vyplňování prostor i k povídání si o tom, že každý člověk má nejen silné stránky, ale i ty slabší, se kterými se také učí zacházet, nebo některé z nich postupně měnit.

Obr Zlostník

(podle příběhu z knihy: R. Daniel, H. Phillips Knoblochová: Povídá se, povídá. Advent-Orion, Praha 2001.)

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: výtvarná výchova, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita na škole v přírodě

Cíl: podpora vyrovnaného sebepojetí dítěte, postupné přijetí vlastních pozitivnějších i negativnějších vlastností a schopností, motivace ke změně

Popis: Nejprve si přečteme příběh o obru Zlostníkovi z uvedené knížky. (Obsah příběhu: dítě si uvědomuje, že ve chvíli naštvání ho ovládl hněv a zlost, což vedlo k dalším negativním věcem, a chce to do budoucna změnit.) Následně si s dětmi/dítětem o příběhu povídáme a můžeme hledat i další různé obry (Mlsouna, Lenivouna, Zbrklíka...), kteří nás chtějí čas od času ovládnout. Součástí je i vyprávění si o tom, jak na takové obry vyvrát a nenechat je nad námi vítězit. Děti je mohou i namalovat a sdílet ve třídě.

Co říkají známky

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: kdykoliv během vyučování, třídnická hodina, hodina OSV, čas individuální podpory dítěte s ADHD, práce se skupinkou dětí

Cíl: podpora dítěte a rozvoj vyrovnanějšího pohledu na známky a školní hodnocení

Popis: Nejen děti s ADHD často vnímají školní známky a hodnocení zkresleně, proto je dobré pracovat s pohledem na ně. Pohled dětí by se měl dostat od hodnocení chytrosti/hlouposti; schopnosti/neschopnosti apod., k popisnějšímu umím učivo/neumím učivo.

ŠKOLNÍ HODNOCENÍ – Co říkají známky?

Někdo si myslí, že známky říkají:

- 1 – jsi nejchytřejší
- 2 – nejsi nejchytřejší
- 3 – jsi docela hloupý
- 4 – jsi dost hloupý
- 5 – jsi nejhloupější

Známky spíše říkají:

- 1 – učivo umíš
- 2 – většinu učiva umíš
- 3 – část učiva umíš, ale na některé věci by ses měl ještě podívat
- 4 – větší část učiva neumíš, douč se to
- 5 – toto se douč, neumíš to

Známka:

- říká ti, co umíš a co ještě ne
- říká učiteli, co umíš a co ještě ne
- říká učiteli, jestli žáci ve třídě zvládli učivo nebo ještě ne

Lze využít i při individuálním povídání si s dítětem ve školním či domácím prostředí, při práci se skupinkou, kdy děti mohou k výše zmíněnému přidat své zkušenosti z konkrétních situací a zážitků, či výše popsané rozpracovat a ztvárnit např. na plakát.

Rozvoj školních dovedností a vědomostí

Rozvoj čtení a psaní hrou – jednoduché hry se slovy a písmeny, využitelné ve školním i domácím prostředí

Přesmyčky

Úkolem hráčů je rozklíčovat předem připravené přesmyčky slov (např. zvířat: kaokč, týmol, rasep, crnes, trekk ...)

Doplňovačky

Úkolem hráčů je přijít na slova, která jsou ukrytá v předem připravených doplňovačkách (např. K - - ČK -, O - IC -, ŽI - - - A, KR - - - -ÝL, V- - - - BA, Ž - - L -)

Slovní domino

Úkolem hráčů je napsat co nejdelší „dominový“ řetěz z dvouslabičných (pro jednoduchost spíše čtyřpísmenných) slov. Všichni mají společný začátek, poté dále tvoří např. takto: vana – naše – šedá – dáme – mela – laso – sova – vana ...

Tvoření slov z písmen

Hráči dostanou k dispozici jedno dosti dlouhé slovo (např. slunečnice, kolovrátek, mateřídouška apod.). Jejich úkolem je tvořit nová slova z písmen, která původní slovo obsahuje. Hru může hrát každý hráč sám za sebe či i všichni jako tým. Pravidla je možné stanovit užší (nepřidávají se čárky a háčky), nebo širší (lze je přidávat).

Robotí řeč

Pro rozvoj čtení a psaní je důležité, aby dítě zvládalo hláskování, resp. skládání a rozkládání slov na písmenka. Tuto dovednost můžeme trénovat jednoduchou aktivitou – povídáním si v hláskované podobě. Buďto oboustranně, nebo je dítě robotem a dospělý člověkem, či dospělý robotem a dítě překladatelem do robotí řeči. Je možné si povídat v dialogu, nebo trénovat pouze s jednotlivými slovy – nejprve jednoduššími, poté složitějšími.

Vrškové scrabble

Na nepotištěné vršky z PET lahví napíšeme permanentní fixou abecedu (každé písmeno tři až desetkrát). Následně jde z vršků skládat slova, buďto samostatně nebo propojeně jako při hře scrabble. Lze zkoušet, kdo poskládá nejvíce slov, nejdelší slovo apod.

Na tři minuty

Během tří minut musí soutěžící napsat na papír co nejvíce názvů rostlin a zvířat na zvolené písmenko.

Dražba zvířat

Úkolem hráčů je vymýšlet zvířata na vybrané písmeno. (Lze vybrat klasickým způsobem, kdy jeden z hráčů říká v duchu abecedu a druhý jej stopuje.) Vedoucí hry po každém vyřčeném zvířeti od některého z hráčů začne pomalu odpočítávat – např. lev poprvé, lev podruhé, lev potřetí. Hráči se snaží právě dražené zvíře přebít dalším, které ještě nikdo v daném kole neřekl, dokud vedoucí hry neodpočítá potřetí. Ten, kdo řekne poslední zvíře, které je vydraženo, vyhrává.

A další hry jako *šibenice, slovní kopaná, jméno – město – zvíře – věc...*

Pantomima vyjmenovaných slov

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí (od třetí třídy)

Kdy, do jakého předmětu: český jazyk, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, přestávka, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: podpora výukových dovedností

Pomůcky: lze využít kartičky s vyjmenovanými slovy

Popis: Vybraný žák si vylosuje kartičku s vyjmenovaným slovem, nebo si sám některé slovo vybere. Má za úkol předvést jej ostatním. Kdo předváděné slovo uhodne, může předvádějího vystřídat.

Živé obrazy z nejen českých dějin

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí (např. 4. či 5. ročník, dle probíraného učiva)

Kdy, do jakého předmětu: vlastivěda a obecně naukové předměty, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, aktivita na škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: podpora výukových dovedností, rozvoj sociálních a komunikačních dovedností

Pomůcky: nachystané větší karty se zadáním historické události (např. Karel IV. buduje Prahu; Kněžna Libuše věští slávu Praze; Božena Němcová píše knihu „Babička“; Atentát v Sarajevu; Jan Hus v Kostnici, Jan Ámos Komenský se zabývá myšlenkou „škola hrou“...)

Popis: Děti se rozdělí do skupinek po 4 až 6, vyberou si či vylosují zadání dějinné události a mají podle něj v časovém limitu za úkol sestavit „živý obraz“. Živým obrazem je míněno nepohyblivé seskupení členů skupinky a jejich „zmrznutí“ ve ztvárněných pozicích. Živé obrazy je možné vyfotografovat (zde je dobré, když jeden z hráčů drží onu větší kartu se zadáním, aby bylo jasné, která událost je na fotografii zachycena) a pověsit ve třídě na nástěnku.

Poznámka.: Zvláště pro děti s ADHD, ale nejen pro ně, je často lehčí si zapamatovat učivo propojením více smyslů a zážitkovým učením.

Tvorba výukových „mentálních map“

Pro koho: při individuální podpoře dítěte s ADHD či při práci se skupinkou

Kdy, do jakého předmětu: individuální prostor ve vyučování či domácím prostředí, práce se skupinkou dětí

Cíl: podpora výukových dovedností a dovednosti učit se

Pomůcky: menší kartičky a lepidlo, větší list papíru

Cílem aktivity je podpoření dítěte ve zvládání školních a učebních nároků a zvládnutí učiva. K tomuto lze využít tvorbu tzv. mentálních map na určité učené téma – výběru nejpodstatnějších informací spojených do „logického pavouka“. Nejprve se ke zpracovávanému tématu dítě (za pomoci dospělého) učí vybírat a psát podstatné informace na menší kartičky. Poté si na arch papíru do středu nalepí kartičku s názvem tématu a postupně k ní přidává a spojuje do logických celků vytvořené menší kartičky. Větší a zkušenější dítě zvládne proces bez mezikroku psaní na kartičky a může podstatné informace psát a spojovat do mapy rovnou.

Aktivitu je možné využít i při práci se skupinkou.

Poznámka: Tento způsob zpracování může usnadnit dítěti učení, zvláště pokud získá při vytváření map určitý cvik. Tento způsob může využít při tvorbě školních referátů či psaní slohových prací jako pomůcku při promýšlení obsahu.

Krabička na slovíčka

Pro koho: při individuální podpoře dítěte s ADHD

Kdy, do jakého předmětu: jazyky, individuální prostor ve vyučování, domácí podpora dítěte

Cíl: podpora výukových dovedností a schopnosti učit se

Pomůcky: krabička např. od čaje, kartičky z tvrdého papíru

Instrukce pro dítě: Vezmi krabičku třeba od čaje a hromadu kartiček z tvrdého papíru. Na kartičky na jednu stranu napiš slovíčko česky a na druhou anglicky (může být napsané i s výslovností). Napiš si zvláště všechna slovíčka, která jsou pro tebe těžká. Postupně zkus trénovat slovíčka (přečti české a zkus říct, co je na druhé straně a naopak). Slovíčka, která zvládáš, dávej dozadu do krabičky a slovíčka, která se pletou, dávej dopředu a trénuj je znovu.

Relaxační aktivity

Mládátka v pelíšku

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj schopnosti relaxace, odpočinek

Pomůcky: je možno využít polštářků, podložek na lehnutí či něčeho podobného ke zpříjemnění aktivity

Popis: Děti si lehnou na polštářek, podložku či hlavou opřenou o ruce na lavici. Se zavřenýma očima si představují, že jsou mládátka ve svém pelíšku. Je na nich, jestli koťátka, štěňátka, králíčky či cokoli dalšího. Lze je navádět popisem toho, jak se jim v pelíšku dobře odpočívá; cítí se klidně, v bezpečí; představují si, co hezkého zažili během dne, na co se těší, apod.

Zvuky lesa, moře, louky

Pro koho: pro třídu či skupinku dětí

Kdy, do jakého předmětu: třídnická hodina, hodina OSV, tělesná výchova, oddechový čas ve vyučování, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj schopnosti relaxace, odpočinek

Pomůcky: je možno využít polštářků, podložek na lehnutí či něčeho podobného ke zpříjemnění aktivity

Popis: Děti se nachystají do skupinky (ideálně po čtyř až sedmi) tak, že jeden se uvelebí na polštářky nebo podložku a ostatní se seskupí okolo něj. Uvelebené dítě si vybere prostředí, kde by se chtělo „ocitnout“ a odpočívat. Může jít o louku, les, pláž u moře, apod. Zavře oči a představuje si, že právě na tomto místě se ocitlo a může si

zde užít odpočinek. Ostatní jemnými zvuky dokreslují toto prostředí (šum moře či lesa, jemné zvuky zvířátek apod.) Pro ulehčení lze nejprve s dětmi tyto zvuky vymýšlet a zkusit. Odpočinek na vybraném místě si může užít postupně každé dítě ve skupince.

Krátké relaxační aktivity

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, třídnická hodina, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj schopnosti relaxace, odpočinek

Popis: Následující krátké aktivity lze využít i pro odpočinek skupiny dětí i jednoho dítěte. Děti mohou dostat jeden či více z následujících pokynů:

chod' zpříma kolem místnosti, běhej na místě

představ si, že jsi strom – natáhni ruce, jako by byly větve a mávej jimi

smršti tvář, jako bys byl zjizvený netvor

představ si, že jsi slunečnice – natáhni ruce k obloze a nech je co nejvýš

představ si, že jsi velké, těžké zvíře – pomalu, těžkopádně chod' tiše po třídě

představ si, že tě někdo dokola mění z obra na trpaslíka a naopak – sroluj se, ať jsi co nejmenší, a pak se zase co nejvíc zvětší a natáhni ruce co nejvýš

jsi spící lev – lehni si na podlahu, lež v klidu a při vstávání se protáhni...

roztáhni ruce a představ si, že jsi hvězdička, která svítí a bliká do všech stran

představ si, že jsi velký obr, který přenáší domy ve městě – přijď k domu a zkus ho vzít do dole náruče, zvednout, i když je určitě těžký a opatrně pomalu poponést, když se ti to podaří, protáhni se, zatřep rukama...

zkus se pohybovat se jako robot, skákat jako jojo, zadupat jako tatarský bojovník, protáhnout se jako bojovník v Bláníku, který se právě probudil

zkus vydupat všechnen vztek, vydechovat strach a nadechovat sílu...

zkus usnout jako Šípková Růženka, odpočívat a po probuzení se pořádně protáhnout (lze doprovodit vyprávěním krátkého úryvku z pohádky)

Pozor! Želva!

(zdroj: E. Lisá a kol.: Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ. Portál, Praha 2010)

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, přestávka, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj schopnosti sebeovládání a zklidnění se, zvládání emocí, relaxace

Popis: Instrukce pro děti: „V případě, když vás ovládne hněv a dostanete takovou zlost, že byste třeba nejraději někoho uhodili, můžete zareagovat jako želva, která se stáhne pod krunýř. Nacvičíme se nyní „želví“ postoj Co děláme, když se chováme jako želva? Připažíme ruce k tělu, bradu přitáhneme ke krku. Přitom počítáme do deseti a s každým dalším číslem se zhluboka pomalu nadechneme a vydechneme.“

Nácvik želvího postoje se dá realizovat např. v tělocvičně. Děti necháme běhat z jednoho konce na druhý, dáváme jim znamení a vykřikneme: „Pozor! Želva!“

Zvláště u dětí s ADHD chce dovednost zklidnění a relaxace delší čas nácviku a opakování.

Uklidňující dýchání

Pro koho: pro skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj schopnosti uklidnění se, zvládání emocí, relaxace

Popis: Děti/dítě se učí dýchat uklidňujícím způsobem podle následujících pokynů:

DEJ SI RUKU NA BŘICHO

NÁDECH: Pomalu se nadechni, počítej do tří.

Nadechuj se tak, aby se ti zvedalo břicho.

VÝDECH: Dlouze vydechni, počítej u výdechu do šesti.

Představ si, že ze sebe vypouštíš napětí, strach nebo vztek.

Vydechuj tak, aby ti břicho klesalo.

CHVÍLI OPAKUJ: Sám uvidíš, jak takové dýchání pomáhá.

Lze také učit dítě využívat toto dýchání u konkrétních příležitostí jako je strach před písímkou, naštvaní po neúspěchu apod.

Relaxujeme jako stará hadrová loutka

(zdroj: K. Ollier, A. Horbday, Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi. Praha, Portál 2000.)

Pro koho: pro třídu, skupinku dětí i individuální podporu dítěte

Kdy, do jakého předmětu: tělesná výchova, třídnická hodina, hodina OSV, oddechový čas ve vyučování, čas individuální podpory dítěte s ADHD, aktivita v družině, na výletě či škole v přírodě, práce se skupinkou dětí

Cíl: rozvoj schopnosti relaxace, odpočinek

Popis aktivity: Děti/dítě se učí relaxovat podle následující říkanky:

NEJPRVE SVRAŠTI TVÁŘ,
A CHVÍLI TAK VYDRŽ,
TEĎ JI POMALU UVOLNI,
DOKUD SE NEBUDEŠ CÍTIT
JAKO STARÁ HADROVÁ LOUTKA.
TEĎ POKRČ RAMENA, PŘITÁHNI JE K UŠÍM
A CHVÍLI JE NECH V TÉTO POLOZE.
TEĎ JE POMALU UVOLNI,
AŽ SI BUDOU PŘIPADAT, JAKO BY PATŘILA STARÉ HADROVÉ LOUTCE.
PŘEDSTAV SI, ŽE MÁŠ PAŽE JAKO SILNÝ MUŽ
(UKAŽ, JAKÉ MÁŠ SVALY)
A TEĎ JE POMALU UVOLNI,
AŽ SI BUDOU PŘIPADAT, JAKO BY PATŘILY
STARÉ HADROVÉ LOUTCE.
ZHLUBOKA SE NADECHNI, AŽ BUDEŠ MÍT VYPNUTÝ HRUDNÍK,
A CHVÍLI TAK VYDRŽ
A TEĎ HO POMALU UVOLNI,
AŽ SI BUDE PŘIPADAT, JAKO BY PATŘIL

STARÉ HADROVÉ LOUTCE.

ZATÁHNI BŘICHO, ABY SE CÍTILO OPRAVDU NAPNUTÉ,

A CHVÍLI TAK VYDRŽ,

A TEĎ HO POMALU UVOLNI,

AŽ SI BUDE PŘIPADAT, JAKO BY PATŘILO

STARÉ HADROVÉ LOUTCE.

NAPNI SVALY NA NOHÁCH, AŽ SE BUDOU CÍTIT OPRAVDU NAPNUTÉ
A CHVÍLI TAK VYDRŽ,

A TEĎ JE POMALU UVOLNI,

AŽ SI BUDOU PŘIPADAT, JAKO BY PATŘILY

STARÉ HADROVÉ LOUTCE.

DESKOVÉ HRY

Pro rozvoj dítěte v nejrůznějších dovednostech lze využít i dobře dostupné deskové hry.

Poznámka: Mohou být dobře využitelné např. o přestávkách, při odpočinkových chvílích ve vyučování, ve školních družinách, na školách v přírodě, i jako forma individuálního odpočinku a podpory ve školním a domácím prostředí. Ve škole, zvláště o přestávkách je ovšem potřeba „ošetření pravidel použití“, tak aby se hry rychle nezničily.

Příklady využitelných deskových her:

- **Rozvoj pozornosti a postřehu:** Dobble, Duch!, Jungle speed, Grabolo
- **Rozvoj paměti:** Brain box – široká edice: např. zvířata, matematika, dinosauři, historie, vynálezy, svět, moje první obrázky v kostce
- **Rozvoj komunikačních dovedností:** Příběhy z kostek, Aktivita (princip hry lze využít i bez deskové hry, s vlastními vymyšlenými slovy na kartičkách)
- **Podpora čtení a psaní:** Scrabble, Kriskros, Amos – čeština v kostce, Tik Tak Bum
- **Rozvoj prostorové představivosti:** Katamino, Tangramy, Switch, Ubongo
- **Rozvoj jemné motoriky:** Intellect ball, Perplexum
- **Zvládnutí emocí:** Člověče, nezlob se

A řada dalších, nabídka trhu se neustále rozšiřuje.

Zdroje a dále využitelné publikace:

- Daniel, R., & Phillips Knoblochová, H. (2001). *Povídá se, povídá*. Praha: Advent-Orion.
- Černý, V., & Grofová, K. (2013). *Děti a emoce (učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity)*. Brno: Edika.
- Fisher G., & Cummings, G. (2012). *Jak přežít s poruchami učení (rádce pro děti s SPU)*. Praha: Portál.
- Lisá, E. a kol. (2010). *Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ*. Praha: Portál.
- Molicka, M. (2007). *Příběhy, které léčí*. Praha: Portál.
- Müllerová, E. (2000). *Příběhy z měsíční houpačky (autogenní trénink pro děti)*. Praha: Portál.
- Ollier, K., & Horbday, A. (2000). *Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi*. Praha: Portál.
- Portmannová, R. (1999). *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha: Portál.
- Šímanovský, Z. (2008). *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál.
- Šímanovský, Z., & Mertin, V. (1996). *Hry pomáhající s problémy*. Praha: Portál.
- Taylor, John F. (2012). *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti (rádce pro děti s ADHD a s ADD)*. Praha: Portál.
- Verdick, E., & Lisovskis, M. (2014). *Jak přežít když mě všechno štve (rádce pro děti, které jsou vznětlivé a neumějí udržet emoce na uzdě)*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2007–2009). *Skupinové hry pro život I. – IV*. Praha: Portál.
- Zelinová, M. (2007). *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*. Praha: Portál.

Příloha:**MÉ SILNÉ JÁ**

Silná stránka, kterou se vyznačuje někdo z členů mé rodiny:
Co na sobě oceňuji:
Nějaká událost, při níž jsem byl sám se sebou spokojený:
Kdy jsem udělal někomu něčím radost:
Něco, co se mi líbí na mém zevnějšku:
Vlastnost, která se mi na mě líbí:
Co se mi v poslední době povedlo:
Situace, v níž jsem prokázal odvahu:
Ocenění, které jsem získal, nebo které mi někdo řekl:
Nejobtížnější situace, jakou jsem zvládl:
Co si můžu říct, když si chci dodat odvahu a sílu:

3. PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ PRO DĚTI S ADHD

Michaela Nešporová, lektorka psychomotorických cvičení

3.1. Definice a vymezení psychomotoriky

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa, i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie, včetně relaxačních technik (Blahutková, 2001).

Jak uvádí Blahutková (2001), pojem psychomotorika zřetelně poukazuje na vzájemné ovlivňování tělesných aktivit a duševně psychických procesů. Rozvíjí rovnoměrně psychickou, fyzickou i společenskou stránku osobnosti. Duševní stav je vyjadřován pohyby a na druhé straně ovlivňuje motorická pohyblivost a kontrola pohybů psychický stav člověka. Směřuje k vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Podílí se na zdravém životním stylu.

Psychomotorická cvičení pomáhají rozvíjet senzomotorické vnímání (vizuální a taktilní), mají kladný vliv na pozornost, paměť a další psychické funkce, což vede ke zlepšení duševní rovnováhy člověka. Prostřednictvím psychomotorických cvičení rozvíjíme pohybové schopnosti jako vytrvalost a obratnost, která zahrnuje mnoho dalších dílčích schopností (rovnováhu, rytmus, koordinaci pohybů, prostorovou orientaci).

V těchto oblastech mívají děti s ADHD problémy. Cíleným a pravidelným zařazováním psychomotorických aktivit lze tyto problémy zmírnit. Psychomotorické aktivity výrazně ovlivňují pozornost, paměť, zlepšuje se při nich postřeh a orientace v prostoru, částečně se odstraňují dyskalkulické nebo interakční a komunikační problémy.

Psychomotorické hry mají pro děti velmi pozitivní přínos. Jsou nesoutěživé, všechny děti jsou při nich chváleny a povzbuzovány, což umožňuje i méně pohybově nadaným dětem zažít pocit úspěchu.

Pro děti by tyto činnosti měly být vedeny nenásilnou formou. Psychomotorická aktivita by měla být vždy zábavnou činností, na kterou se dítě těší.

Význam psychomotorického tréninku

- rozvíjí mezilidské vztahy a napomáhá v komunikaci a navazování vztahů
- rozvíjí estetické vnímání a prožitky z pohybu
- přispívá k rovnováze osobnosti
- přispívá k poznávání vlastního já, orientaci ve vlastním těle a v prostoru
- podporuje fyzickou aktivitu, působí kladně na svalový, dýchací a oběhový systém
- rozvíjí nervosvalovou koordinaci
- zlepšuje koncentraci a paměť
- procvičuje hmatové, optické a akustické vnímání

3.2. Psychomotorické aktivity vhodné pro děti předškolního věku

Balancování

Pomůcky: velké kelímky od jogurtu (jeden pro dítě), audiopřehrávač

Výroba pomůcky: namalované či nastříhané oblíbené obrázky dětí přelepíme leukoplastí

Postup: Kelímek postavíme dnem vzhůru na hlavu, snažíme se s ním za doprovodu hudby chodit po místnosti. Měníme směr, vzájemně se vyhýbáme.

Cíl: procvičení koordinace, prostorové orientace, vzpřímeného držení těla

Házení 1

Pomůcky: velké kelímky od jogurtu (jeden pro dítě), tenisový míček do dvojice

Výroba pomůcky: namalované obrázky, nastříhané či natrhané barevné papíry přelepíme leukoplastí

Postup: Dvojice se postaví čelem proti sobě. Jeden z dvojice vyhazuje tenisový míček rukou a druhý jej chytá do kelímku. Toto cvičení provádíme jak ve stoje, tak v tureckém sedu.

Cíl: procvičení koordinace, vzájemné spolupráce

Házení 2

Pomůcky: velké kelímky od jogurtu (dva pro dítě), Kinder vejíčko pro každého

Výroba pomůcky: Kinder vajíčko naplníme luštěninou a přelepíme ve spoji barevnou lepící páskou

Postup: Dítě drží v každé ruce kelímek, v němž má umístěné Kinder vajíčko, které „přelévá“ z jednoho kelímku do druhého.

Obměna: Kinder vajíčko vyhazujeme z jednoho kelímku a chytáme do druhého.

Cíl: procvičení koordinace, souhry oko ruka

Ježek

Pomůcky: obrázek ježka, kolíček pro každé dítě

Postup: Děti procvičí stiskem úchop kolíčku palcem a ukazováčkem, všichni společně pak vytvoří ježkovi bodliny.

Cíl: procvičení pinzetového úchopu

Štafetový kolík

Pomůcky: Papírová role od kuchyňských utěrek

Materiál na výrobu pomůcky: Papírová role od kuchyňských utěrek, lepidlo, vlna nebo barevné papíry, nůžky

Výroba pomůcky: Papírovou roli potřeme po částech lepidlem a omotáme dokola vlnou nebo polepíme barevným (nastříhaným či natrhaným) papírem.

Postup: V kruhovém uspořádání ve stoji nebo v sedu si štafetový kolík různými způsoby předáváme. Z levé ruky do pravé a tomu, kdo sedí po naší pravici. Předáváme pod pravou či levou nohou, za zády, ve stoji roznožném, vsedě pod tělem.

Cíl: procvičení hrubé motoriky, koordinace

Motáky

Pomůcky: papírové role

Materiál pro výrobu pomůcky: role od kuchyňských utěrek, vlna pět metrů dlouhá na každý moták

Výroba pomůcky: Do každé role vytvoříme díрку, provlékneme vlnu a na jejich koncích uděláme uzlík. Na jednu roli celou vlnu namotáme.

Postup: Sedíme nebo stojíme naproti sobě, každý má v ruce roličku, držíme obouruč. Namotáváme nadhmatem vlnu z jednoho motáku na druhý, přičemž se nesmí vlna mezi motáky prověsit, musíme ji udržovat stále napnutou.

Obměna: Moták se zcela rozmotá, vlnu udržujeme napnutou. Pomalým tempem, tak abychom udrželi napětí, obě dvě role namotáváme nadhmatem a postupujeme k sobě.

Cíl: procvičení koordinace, souhry rukou, spolupráce ve dvojici

Žabák

Pomůcka: Papírová role od kuchyňské utěrky

Materiál na výrobu pomůcky: Papírová role od kuchyňské utěrky, nakreslený obrázek žabáka, provázek, nůžky

Postup výroby: Do papírové role vytvoříme díрку, provlékneme provázek a uděláme uzel. Na druhý konec provázku připevníme obrázek žabáka.

Postup: Držíme roli obouruč a postupně ji nadhmatem namotáváme.

Cíl: procvičení správného úchopu (palec v opozici), pohybu zápěstím

Říční kameny

Pomůcka: novinový papír

Postup: Na zem do prostoru rozmístíme dvojlisty papíru na vzdálenost kroku. Pohybujeme se vpřed, směrem k určenému cíli. Naším úkolem je přejít říčku suchou nohou. Učíme děti vzájemné ohleduplnosti.

Cíl: Prostorová orientace, spolupráce, koordinace pohybu

Sněhová bouře

Pomůcka: novinový papír, obruč či lano

Postup: Zmačkáním papíru vytvoříme koule (více koulí pro každého) a postupně se je snažíme umístit do vyznačeného prostoru. Neumístěné do kruhu dohazujeme z původních pozic.

Společně pak děti nalepí sněhové koule na připravený papír ve tvaru sněhuláka.

Cíl: Procvičení jemné motoriky, souhry oko – ruka, vzájemné spolupráce

Housenka

Pomůcka: víčka od PET lahví

Postup: Vyskládáme za sebou nejdříve 4 a poté postupně přidáváme více víček. Dítě se snaží po jejich shlédnutí a zakrytí znovu tuto řadu dle zadání sestavit. Aktivitě se věnujeme krátký čas.

Cíl: rozpoznání barev, pozornost, krátkodobá paměť

Mřížka

Pomůcky: PET víčka šesti barev po dvou, dva papíry do dvojice rozdělené na 12 nebo 16 políček (mřížka)

Postup: Každý z dvojice má před sebou mřížku a sadu PET víček. První ze dvojice vyskládá libovolně do mřížky čtyři PET víčka ze své sady a nechá shlédnout sestavené seskupení druhého ze dvojice. Ten se snaží po zakrytí sestavit původní seskupení. Zopakujeme s větším počtem PET víček a role se vymění.

Cíl: procvičení pozornosti, krátkodobé paměti

Vajíčka

Pomůcky: víčka od PET lahví, vaječné dózy

Postup: Každý se snaží umístit co nejméně hody svých deset víček do vaječné dózy.

Cíl: odhad vzdálenosti, soustředění se

Barevný panáček

Pomůcky: víčka od PET lahví (větší množství)

Postup: Aktivita probíhá ve dvojicích. Jedno z dětí leží na podložce a druhé dítě mu klade postupně směrem od nohou přes břicho a ruce až na obličej PET víčka. Role se pak vymění.

Cíl: relaxace, uvolnění

Taneční

Pomůcka: šátky, audiopřehrávač

Postup: Za doprovodu hudby se pohybujeme v prostoru, v ruce držíme šátek. Na pokyn měníme úchopy šátku. Předáváme si šátek z jedné ruky do druhé, tam a zpět. Předáváme si šátek pod jednou a druhou nohou, kolem pasu, krku, nad hlavou. Vyhazujeme šátek jednou rukou a tou samou chytáme, poté ho chytáme druhou rukou. V závěru šátky svážeme dokola, tančíme v kruhu. (např. Kolo, kolo mlýnský.)

Cíl: rytmus, relaxace

Trampolína

Pomůcka: šátky, owerball

Postup: Pohupujeme ve dvojici šátkem pomalu nahoru a dolů – oběma rukama zároveň. Poté pohupujeme šátkem střídavě do opozice pravou a levou rukou nahoru a dolů. Nakonec přidáme owerball a snažíme se ho vyhazovat do vzduchu a chytat.

Cíl: procvičení koordinace, spolupráce ve dvojici

Indická chůze

Pomůcka: létací talíře, malé či nafukovací míčky nebo kelímky od jogurtu

Postup: Pohybujeme se po prostoru s talířem umístěným dnem na hlavě. Snažíme se jít vzpřímeně, ne však strnule.

Obměna: Chůzi lze ztížit přidáním malého či nafukovacího míčku na létací talíř a jeho vzájemným vyměňováním si.

Cíl: vzpřímené držení těla, komunikace

Poklad

Pomůcka: kamínky různých velikostí, látkový váček nebo šátek

Postup: Úkolem tohoto cvičení je bez použití zraku hmatem určit pořadí jednotlivých kamínků od nejmenšího po největší, nebo obráceně.

Cíl: procvičení taktilního vnímání, jemné motoriky

Tajemství

Pomůcka: látkové váčky

Materiál na výrobu pomůcky: Z látky si vyrobíme neprůhledné váčky, které naplníme různými potravinami např. čočkou, fazolemi, rýží, těstovinami různých tvarů atd. Jednotlivé váčky očíslováme

Postup: Děti poznávají pouze hmatem obsah váčku. Na závěr si obsah váčků dle čísel zkontrolujeme.

Cíl: procvičení taktilního vnímání

3.3. Psychomotorické aktivity vhodné pro děti mladšího školního věku

Balancování

Pomůcky: velké kelímky od jogurtu (jeden pro dítě), audiopřehrávač, tenisový míček

Výroba pomůcky: namalované či nastříhané oblíbené obrázky dětí přelepíme leukoplastí

Postup: Kelímek postavíme dnem vzhůru na hlavu, snažíme se s ním za doprovodu hudby chodit po místnosti. Měníme směr, vzájemně se vyhýbáme.

Obměna: Na kelímek dnem vzhůru si položíme míček, balancujeme s ním v ruce po místnosti. Přecházíme od jednoho určeného místa k druhému.

Cíl: procvičení koordinace pohybů, prostorové orientace

Házení 1

Pomůcky: velké kelímky od jogurtu (jeden pro dítě), tenisový míček do dvojice

Výroba pomůcky: namalované obrázky, nastříhané či natrhané barevné papíry přelepíme leukoplastí

Postup: Dvojice se postaví čelem proti sobě. Jeden z dvojice vyhazuje tenisový míček rukou a druhý jej chytá do kelímku. Toto cvičení provádíme jak ve stoje, tak v tureckém sedu.

Cíl: procvičení koordinace pohybů, rozvoj spolupráce ve dvojici

Házení 2

Pomůcky: velké kelímky od jogurtu (dva pro dítě), Kinder vajíčko pro každého

Výroba pomůcky: Kinder vajíčko naplníme luštěninou a přelepíme ve spoji barevnou lepicí páskou

Postup: Dítě drží v každé ruce kelímek, v němž má umístěné Kinder vajíčko, které „přelévá“ z jednoho kelímku do druhého.

Obměny: Kinder vajíčko vyhazujeme z jednoho kelímku a chytáme do druhého.

Vytvoříme dvojice a děti si přehazují Kinder vajíčko mezi sebou. Nejdříve první z dvojice vyhazuje pravou rukou a druhý z dvojice pravou rukou chytá. „Přeliže“ si vajíčko do levé ruky a vyhazuje levou. Zopakujeme třikrát a první začíná levou rukou a systém se opakuje.

Cíl: procvičení koordinace pohybů, rozvoj spolupráce ve dvojici

Korálkový kelímek

Pomůcky: pro každého velký kelímek od jogurtu s provázkovým korálkem

Materiál na výrobu pomůcky: velký kelímek od jogurtu, provázek, korálek, nůžky

Výroba pomůcky: Do dna kelímku vytvoříme díru, provlékneme a upevníme zde provázek v délce 50 cm, na jehož druhém konci přivážeme korálek.

Postup: Pohybujeme s kelímkem a obloučkem se do něho korálek snažíme zachytit.

Nejdříve pohyb zkusíme „šikovnější“ rukou.

Cíl: Procvičení souhry oko – ruka, koncentrace

Poštovní potrubí

Pomůcka: papírové kuchyňské role (dva pro dítě), kulička

Postup: Ve stoje v kruhovém uspořádání vytvoříme spojením rolí potrubí, které ve spojích přidržíme dlaněmi a postupně si posíláme dokola kuličku, kterou do potrubí vložíme.

Cíl: spolupráce a komunikace ve skupině

Štafetový kolík

Pomůcky: papírová role od kuchyňských utěrek

Materiál na výrobu pomůcky: papírová role od kuchyňských utěrek, lepidlo, vlna nebo barevné papíry, nůžky

Výroba pomůcky: Papírovou roli potřeme po částech lepidlem a omotáme dokola vlnou nebo polepíme barevným (nastříhaným či natrhaným) papírem.

Postup: V kruhovém uspořádání ve stoji nebo v sedu si štafetový kolík různými způsoby předáváme. Z levé ruky do pravé a tomu, kdo sedí po naší pravici. Předáváme pod pravou či levou nohou, za zády, ve stoji roznožném, vsedě pod tělem.

Cíl: procvičení hrubé motoriky, vnímání tělesného schématu

Motáky

Pomůcky: Papírové role

Materiál pro výrobu pomůcky: role od kuchyňských utěrek, vlna pět metrů dlouhá na každý moták

Výroba pomůcky: Do každé role vytvoříme díрку, provlékneme vlnu a na jejich koncích uděláme uzlík. Na jednu roli celou vlnu namotáme.

Postup: Sedíme nebo stojíme naproti sobě, každý má v ruce roličku, držíme obouruč. Namotáváme nadhmatem vlnu z jednoho motáku na druhý, přičemž se nesmí vlna mezi motáky provést, musíme ji udržovat stále napnutou.

Obměna: Moták se zcela rozmotá, vlnu udržujeme napnutou. Pomalým tempem, tak abychom udrželi napětí, obě dvě role namotáváme nadhmatem a postupujeme k sobě.

Cíl: rozvoj jemné motoriky, souhry rukou, spolupráce ve dvojici

Sněžnice pro psa

Pomůcka: novinový papír (čtyři dvojlisty pro každého)

Postup: Na zem rozložíme čtyři dvojlisty papíru tak, abychom měli jeden složený pod každou končetinou. Pohybujeme se postupně přemístěním jednoho papíru zezadu pod končetinou vpřed, směřujeme k určenému cíli.

Cíl: koordinace pohybů, procvičení hrubé motoriky a mozkových hemisfér

Říční kameny

Pomůcka: novinový papír

Postup: Na zem do prostoru rozmístíme dvojlisty papíru na vzdálenost kroku. Pohybujeme se vpřed, směrem k určenému cíli. Naším úkolem je přejít říčku suchou nohou. Učíme děti vzájemné ohleduplnosti.

Cíl: Prostorová orientace, rozvoj spolupráce ve skupině

Sněhová bouře

Pomůcka: novinový papír, obruč či lano

Postup: Zmačkáním papíru vytvoříme koule (více koulí pro každého) a postupně se je snažíme umístit do vyznačeného prostoru. Neumístěné do kruhu dohazujeme z původních pozic.

Společně pak děti nalepí sněhové koule na připravený papír ve tvaru sněhuláka.

Cíl: procvičení jemné motoriky, souhry oko – ruka, vzájemné spolupráce

Sněhová koule

Pomůcka: novinový papír

Postup: V kruhovém uspořádání zmačká první sedící jeden dvojlist novinového papíru, předá ho vedle sedícímu, který na něho namačká další dvojlist, abychom všichni společně vytvořili velkou, pevnou kouli. Pro zpevnění můžeme použít leukoplast, nebo silonové punčochy. Poté si s koulí můžeme házet a trénovat nejenom hod, ale i trénovat paměť přidáním další aktivity, viz trénink paměti.

Při mačkání novin může každé dítě pohovořit např. o tom, co se mu ten den podařilo, líbilo atd.

Cíl: Cvičení jemné motoriky, vzájemné sdílení

Mřížka

Pomůcky: PET víčka šesti barev po dvou, dva papíry do dvojice rozdělené na 12 nebo 16 políček (mřížka)

Postup: Každý z dvojice má před sebou mřížku a sadu PET víček. První ze dvojice vyskládá libovolně do mřížky čtyři PET víčka ze své sady a nechá shlédnout sestavené seskupení druhého ze dvojice. Ten se snaží po zakrytí sestavit původní seskupení. Zopakujeme s větším počtem PET víček a role se vymění.

Cíl: procvičení pozornosti, krátkodobé paměti

Barevný panáček

Pomůcky: víčka od PET lahví (větší množství)

Postup: Aktivita probíhá ve dvojicích. Jedno z dětí leží na podložce a druhé dítě mu klade postupně směrem od nohou přes břicho a ruce až na obličej PET víčka. Role se pak vymění.

Cíl: relaxace, uvolnění

Trampolína

Pomůcka: šátky, owerball

Postup: Pohupujeme ve dvojici šátkem pomalu nahoru a dolů – oběma rukama zároveň. Poté pohupujeme šátkem střídavě do opozice pravou a levou rukou nahoru a dolů. Nakonec přidáme owerball a snažíme se ho vyhazovat do vzduchu a chytat.

Cíl: koordinace pohybů, rozvoj spolupráce ve dvojici

Pošli míč

Pomůcka: overball

Postup: Po směru hodinových ručiček pošleme míč. Přijímáme ho pravou rukou, posíláme levou rukou. Každý, kdo podává míč, řekne jméno souseda sedícího po své levici, po změně směru overballu po pravici. Postupně přidáváme ke jménu např. rostlinu, zvíře, lidskou vlastnost.

Cíl: procvičení pozornosti, krátkodobé paměti

Indická chůze

Pomůcka: létací talíře, malé či nafukovací míčky, nebo kelímky od jogurtu

Postup: Pohybujeme se po prostoru s talířem posazeným dnem na hlavě. Snažíme se jít vzpřímeně, ne však strnule.

Obměna: Chůzi lze ztížit přidáním malého či nafukovacího míčku na létací talíř a jeho vzájemným vyměňováním si.

Cíl: vzpřímené držení těla, rozvoj komunikace

Tajemství

Pomůcka: látkové váčky

Materiál na výrobu pomůcky: Z látky si vyrobíme neprůhledné váčky, které naplníme různými potravinami např. čočkou, fazolemi, rýží, těstovinami různých tvarů atd. Jednotlivé váčky očíslováme

Postup: Děti poznávají pouze hmatem obsah váčku. Své tipy si mohou zapsat. Na závěr si obsah váček dle čísel zkontrolujeme.

Cíl: procvičení taktilního vnímání

Poznej

Pomůcka: šátky

Postup: Pod dva šátky umístíme stejný soubor předmětů. Dvojice se posadí proti sobě, každý má před sebou jeden šátek s předměty. Jeden z dvojice vytáhne zpod šátku libovolný předmět a položí jej na stůl. Úkolem druhého je poslepu, jen pomocí hmatu, vylovit stejný předmět.

Cíl: cvičení je zaměřeno na procvičení hmatu, jemné motoriky a soustředění

Stovka

Pomůcka: velká házečí kostka

Postup: V kruhovém uspořádání nebo ve dvojici si posíláme kostku házením po směru hodinových ručiček a přičítáme číslo, které na kostce padlo, k předešlému výsledku. Poté odečítáme od sta házením kostky v protisměru hodinových ručiček.

Cíl: cvičení je zaměřeno na hrubou motoriku, rychlost reakce, pozornost, paměť, matematické dovednosti

Odbíjená

Pomůcka: Nafukovací balónky

Postup: Na dané povely měníme způsob odbíjení (rameno, hlava, koleno). Aktivitu je vhodné podmalovat hudbou.

Obměna: Při hudbě se pohybujeme po prostoru, na povel si měníme balónky s určenou barvou.

Cíl: rozvoj tělesného schématu a prostorové orientace, rychlost reakce

Představení se pohybem

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: V kruhovém uspořádání postupně jeden za druhým předvádíme jednoduché pohyby (tlesnutí, lusknutí zamávání), které se snažíme zapamatovat. Tyto pohyby dvakrát dokola zopakujeme. Následně vyzveme, aby každý postupně představil sebe – svůj pohyb, sousedův po pravici a levíci. Postupně přidáváme dva pohyby po pravici a dva po levíci, až každý zopakuje pohyby všech.

Cíl: cvičení je zaměřeno na hrubou motoriku, koncentraci, paměť

Psaní čísel na záda

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Jeden z dvojice sedí na židli a druhý za ním stojí. Stojící píše prstem na záda sedícího postupně pět číslic. Sedící musí poznat, o jakou číslici se jedná. Postupně všechny číslice sčítá a na závěr řekne výsledek.

Obměna: Psaní písmen a skládání slov z nich.

Cíl: pozornost, spolupráce ve dvojici

Ruce – abeceda

Pomůcky: papír, tužka

Postup: Na papír obkreslíme pravou a levou ruku, do prstů zapíšeme na přeskáčku písmena abecedy. Ruce položíme na podložku před nakreslený papír a úkolem je postupně vyhledat písmena od začátku abecedy či od konce a současně zvednout při každém písmenu prst z podložky.

Obměna: Zvedáme prsty podle písmen v zadání (jméno)

Cíl: rozvoj jemné motoriky

Počasí

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Relaxační cvičení provádíme na zádech stojícího či sedícího před námi. Znázorňujeme drobné kapky deště mírným poťukáváním prsty, intenzitu zrychlujeme. Slunce – krouživými pohyby zahřejeme pravou i levou stranu zad.

Cíl: relaxace, uvolnění

Óčko

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Palcem pravé ruky, jeho polštářkem, se postupně dotýkáme konečků ostatních prstů od ukazováčku po malíček. To samé zopakujeme i levou rukou a poté oběma rukama dohromady.

Obměna: Prsty můžeme očíslovat, palce čísly jedna, ukazováčky čísly dvě až po malíčky číslem pět. Postupně střídavě říkáme číslíky a děti jednotlivé prsty na obou rukách spojují.

Cíl: procvičení jemné motoriky, pozornosti, rychlosti reakce

Vějíř

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Položíme ruce na stůl a prsty rozevřeme do vějíře. Postupně zleva doprava a zpět prsty zvedáme a pokládáme na stůl.

Obměna: Jednotlivé prsty postupně očíslováme od jedničky do desítky. Od levého malíčku, který je číslo jedna, až po pravý malíček s číslem deset. Na přeskáčku dle číselného zadání jednotlivé prsty zvedáme. Poté přikládáme prsty na sebe, např. čtyřku na osmičku, tzn. ukazováček levé ruky na prostředníček pravé ruky.

Cíl: procvičení jemné motoriky, pozornosti, rychlosti reakce

Palec

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Ruce předpažíme, dáme v pěst, jednu natočíme ke stropu hřbetem s palcem schovaným v pěst a druhou s palcem vztyčeným. Při tomto cvičení souběžně měníme z jedné ruky na druhou palec a hřbet.

Cíl: procvičení spolupráce mozkových hemisfér

Óčko, elko

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Ruce předpažíme skrčmo. Na jedné ruce vytvoříme spojením konečků prstů palce a ukazováčku písmeno O a na druhé ruce stejnými prsty písmeno L. Opět se snažíme plynule a souběžně měnit jednotlivé pozice prstů.

Cíl: procvičení spolupráce mozkových hemisfér

Odtlačovaná

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Jednu ruku sevřeme v pěst a pokrčíme na hrudník, druhou předpažíme s dlaní jakoby opřenou o zeď (odtlačujeme). Plynulým pohybem pozice střídáme. Po chvíli vyměníme zadání pozic, ruka na hrudníku bude v poloze odtlačování, předpažená ruka bude sevřená v pěst a opět ruce pravidelně střídáme.

Cíl: procvičení spolupráce mozkových hemisfér

Basketbal

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Jednou rukou pohybujeme svisle v rychlejším tempu a současně druhou rukou pohybujeme v pomalejším tempu vodorovně. Ruce vystřídáme.

Cíl: procvičení spolupráce mozkových hemisfér

Opičák

Psychomotorické cvičení bez pomůcek

Postup: Levou dlaní opisujeme na břicho větší kroužky a přitom současně přibližujeme a oddalujeme pravou dlaň od temene hlavy. Oba pohyby musí být plynulé a zřetelné, jejich rytmus pravidelný. Komu se toto cvičení už daří, zkusí je zvládnout i obráceně. Pravou rukou dělá kroužky na břicho a levou přibližuje a oddaluje dlaň od temene hlavy.

Cíl: procvičení spolupráce mozkových hemisfér

Rytmické cvičení podle MUDr. Věry Klepové

Rytmická cvičení se zaměřují na zvýšení schopnosti koncentrace zrychlením mozkové činnosti. Jsou to odpočinková koordinační cvičení pro propojení obou polovin mozku.

Rytmická cvičení napomáhají zbystřit mozkovou činnost, doslova dle MUDr. Klepové „rozhýbou“ mozek. Cvičení s názvem „Šiju boty“ se skládá ze sedmi částí, je na osm dob, každá doba trvá jednu sekundu. Tempo zpočátku volíme pomalejší, zvolenou rychlost udržujeme po celou dobu. Postupně tempo cvičení zrychlujeme, ale stále je třeba udržovat pravidelný rytmus a přesnost provedení. Cvičení vyžaduje delší dobu pro osvojení cviků, rozdělení na několik částí, a postupné přidávání až po zvládnutí částí předchozích.

Šiju boty

Cvik 1

1. Základní postavení: sed vzpřímený na židli, dlaně leží na opěradle nebo na židli vedle těla
2. Raz, dva – „šiju boty“ točení předloktím, ruka v pokračování zápěstí
3. Tři, čtyři – obě ruce položit na hlavu
4. Pět, šest – „šiju boty“
5. Sedm – obě ruce položit křížem na ramena
6. Osm – zpět do základního postavení

Cvik 2

1. Základní postavení
2. Raz, dva – „šiju boty“
3. Tři, čtyři – obě ruce položit křížem na ramena
4. Pět, šest – „šiju boty“

5. Sedm – obě ruce položit na kolena stejnostranně
6. Osm – zpět do základního postavení

Cvik 3

1. Základní postavení
2. Raz, dva – „šiju boty“
3. Tři, čtyři – dlaně položit křížem na kolena
4. Pět, šest – „šiju boty“
5. Sedm – obě ruce položit na hlavu
6. Osm – zpět do základního postavení

Cvik 4

1. Základní postavení
2. Raz, dva – „šiju boty“
3. Tři, čtyři – obě ruce položit dlaněmi na hýždě
4. Pět, šest – „šiju boty“
5. Sedm – dlaně položit křížem na ramena
6. Osm – zpět do základního postavení

Kaskáda – žonglování

Pomůcky: Tři žonglovací míčky

Význam: Žonglování je pohybová aktivita, která pozitivně ovlivňuje pozornost, koncentraci a spolupráci mozkových hemisfér. Rozvíjí koordinaci oko – ruka, prostorovou orientaci, rovnováhu, posiluje zádivé svalstvo a svalstvo horních končetin. Podporuje vzpřímené držení těla, čímž stimuluje pravidelné dýchání a krevní oběh.

Materiál na výrobu pomůcky: dva nafukovací balónek, hrubá mouka 10 dkg, mikrotenový sáček, nůžky

Pracovní postup: Jádrem míčku vytvoříme z mikrotenového sáčku naplněného 10 dkg mouky, vytvarujeme ho do tvaru koule. Zbytek sáčku nemusíme odstříhnout, ale kouli s ním ještě jednou obalíme. Přes mikrotenový sáček s moukou (kouli) přetáhneme nafukovací balónek, nejdříve mu však odstříhneme nafukovací část až k zaoblení. Druhý balónek opět přetáhneme přes kouli a zakryjeme tím zbytek mikrotenového sáčku.

Nácvik žonglování – kaskády

Žonglování začínáme nejdříve vyhazováním a chytáním míčků vzhůru zvlášť pouze v pravé a potom v levé ruce, pak přehazujeme obloukem z pravé ruky do levé. Vrchol oblouku by měl být asi ve výši nosu. Následně zařazujeme druhý míček, procvičujeme křížové házení. Z pravé ruky vyhodíme obloukem míček, v momentě, kdy první míček dosáhne vrcholu své dráhy, vyhazujeme levou rukou druhý míček.

Při nácviku se třemi míčky držíme dva z nich v pravé ruce a v momentě, kdy druhý míček dosáhne vrcholu své dráhy, hodíme pravou rukou třetí míček a chytáme první v levé ruce.

Barevná kaskáda

Pomůcky: tři šátky pro každého

Postup: Žonglování s šátky se řídí stejným postupem jako žonglování se třemi míčky – viz kaskáda.

Seznam použité literatury a pracovního materiálu

Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: MU FSS.

Kleplová, V., & Dvořáková, J. (2007). *Jak si formovat a posilovat postavu na židli: cvičení doma i v práci*. Brno: Computer Press.

Kleplová, V. DVD Cvičením k úspěchu. Distribuce MUDr. Věra Kleplová, e-mail kleplova@seznam.cz.

Skritek, G. *Metodické materiály trenérů programu LIMA*. Wien: Katholisches Bildungswerk Wien.

4. KAZUISTIKY DĚTÍ ZE ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ

Bc. Markéta Dobiášová, asistentka dítěte s ADHD

Následující kapitola obsahuje kazuistiky (popisy situací či skutečností) ze školního prostředí dítěte s ADHD. Kazuistiky jsou rozděleny podle toho, jaké situaci či skutečnosti se věnují a to:

- na podporu dítěte ve vyučovacích hodinách
- navazování a rozvíjení vztahu mezi asistentem a dítětem – důvěra, hranice atd.
- vztahy s dětmi z třídního kolektivu
- motivaci

Uvedené kazuistiky chtějí čtenáři přiblížit různé situace, do kterých se děti s ADHD ve škole dostávají, s jakými problémy se potýkají, a jak jim v takovém případě může být nápomocný asistent. Vycházejí z praxe asistentů Michala Desse, Markéty Dobiášové, Aleny Chýlikové, Veroniky Kolářské, Martiny Kotkové, Evy Ryšavé a Lucie Sobotkové.

4.1. Podpora dítěte ve vyučovacích hodinách

4.1.1. Čtení se „čtecím okýnkem“

Před zahájením školní docházky dívka znala některá písmenka, protože se je učila doma s rodiči. V první třídě v hodinách českého jazyka žáci používají Písmenkář, který je hodně barevný a některá cvičení nejsou úplně přehledná. Dívce dělalo potíže soustředit se a ukazovat si, na kterém řádku právě čtou. V některých chvílích byla nesoustředěná a sledovala dění ve třídě místo toho, aby dávala pozor a ukazovala si písmenka v učebnici. Čtení pro ni někdy bývalo zdlouhavé a únavné. Využila jsem proto tzv. „čtecího okýnka“. Jeho použitím se pozornost dívky zaměří pouze na písmenko, příp. slovo, které se právě ve třídě čte. Pomůcka jí pomáhá zůstat soustředěná na to, co se v danou chvíli právě dělá. Napomáhá i v případech, kdy je dívka vyvolaná, a může správně přečíst právě to písmenko nebo slovo, které je na řadě. Jde o kousek tvrdého papíru, ve kterém je vystřižený čtvereček, který se přiloží na místo na stránce, kde se čte, a postupně se posunuje až na konec textu cvičení.

Dívce tento způsob pomáhá lépe se soustředit na právě probíhající činnost a přispívá k motivaci získat další nálepkou či jedničku, z čehož má velkou radost.

4.1.2. Psaní diktátů

Chlapec měl velký problém při psaní diktátů. Občas se mu stalo, že moc dlouho přemýšlel jaké i/y patří do daného slova a paní učitelka mu s diktováním „utekla“. Snažila jsem se chlapci větu zopakovat, ale bral to jako osobní prohru a nechtěl ode mě nic slyšet. Vztekal se, nadával si, že je k ničemu a diktáty pro něj byly velkým stresem. Napřed jsme se s paní učitelkou domluvily, že bude diktovat pomaleji, ale chlapcovo tempo při diktátech bylo opravdu velmi pomalé, ostatní děti ztrácely pozornost, začínaly opisovat a nudily se. Zkusila jsem psát s chlapcem diktáty mimo třídu, ale vysvětloval si to tak, že je hloupý a nezvládá psát se spolužáky. Pak mě napadlo vyrobit mu kartičky, na nichž je dané slovo či slovní spojení napsáno z jedné strany s i a z druhé s y. Před každým diktátem se zeptám paní učitelky, co v něm bude, a z kousku tvrdého papíru vyrobím kartičky. Chlapec se pak během psaní na kartičku podívá a většinou zvolí správnou variantu. Navíc mu to zabere mnohem méně času, než když se snaží představit si slovo sám. Odpadlo i časté „zmizíkování“ a přepisování během diktátů. Chlapec je mnohem klidnější. Občas zkouším neukázat mu kartičku hned, ale nechám ho chvíli přemýšlet a někdy už ani kartičku nepotřebuje. Chlapec je rád, že může psát diktát ve třídě, drží tempo se spolužáky a nijak „nevyčnívá“, což je pro něj velmi důležité.

4.1.3. Počítání s počítadlem

Dívka pochopila logiku sčítání i odčítání, ale dělalo ji velké potíže soustředění. Ve třídě počítají s počítadlem. Dívka správně přečetla příklad, jakmile však přesunula pozornost k počítadlu, už si zadání nepamatovala. I když se vrátila k zadání, opět při pohledu na počítadlo zadání zapomněla. Naučila jsem ji tedy používat počítadlo po každém přečteném čísle. Velmi to pomohlo. Další potíž je v tom, že v učebnici jsou příklady psány do různých pestrobarevných obrázků, které dívce znemožňují soustředit se na daný příklad. Procvičovací příklady mají sice psány obyčejně černým písmem na bílém papíře, ale jsou psány jeden pod druhým s velmi malými mezerami. Když dívka přečetla jedno číslo z příkladu, zaznamenala ho na počítadle (jak jsem ji učila). Jakmile se však očima vrátila k příkladu, nevěděla, na kterém řádku skončila. Proto má všechny příklady napsány na jednotlivých kartičkách. Má před sebou pouze jeden příklad, který počítá, což jí jde znatelně lépe. Navíc po každém příkladu kartičku odloží a vezme si novou, čímž dočerpá trochu energie. Lépe se také příklady hodnotí, kdy na jednu stranu dáváme příklady, které vypočítá dobře a na druhou stranu ty, které jsou špatně. Ty špatné ji nechám opravit (jinak má tendence spěchat, jen aby měla úkol hotový). Na konci tedy máme všechny příklady na hromádce „správně“ a dívka má pocit, že jí to jde a má radost.

4.1.4. Jak zabavit neposedné ruce

Chlapec si velmi často potřebuje s něčím hrát a to i během vyučování, kdy nejednou ruší paní učitelku nebo celou třídu. Buď něco žmoulá v puse, pero, gumu, nebo olizuje pouzdro, fuká s tužkami, často se otáčí a bere spolužákům věci z lavice. Ačkoliv se takové chování jeví okolí jako rušivé, pro chlapce je to způsob, jak se zklidnit a trochu více soustředit.

Přemýšlela jsem, který předmět by pro chlapce byl vhodný, aby naplnil jeho potřeby. Nakonec se ukázalo, že obyčejné dva kaštánky jsou na nějaký čas to pravé. Chlapci jsou příjemné na dotek. Jsou hladké, nestejněho tvaru s malými ploškami a důlky. Což je pro jeho prstíky zajímavé. Má dva kaštánky. V případě potřeby může mít v každé ruce jeden, různě je mačkat, hladit, koulet na dlaních, vyměňovat si je z ruky do ruky, zkoušet pohybovat oběma v jedné dlani a při tom sledovat výuku. I při psaní může mít v jedné ruce pero a v druhé kaštánek. Kolikrát je spokojený jen s tím, že něco drží. Nosí kaštánky v aktovce a v případě potřeby je může kdykoliv vytáhnout (doma i v družině).

Volba kaštánků fungovala do té doby, než je chlapec oba ztratil, asi jeden až jeden a půl měsíce. Poté již podzim skončil a další kaštánky nebyly. Řekla jsem si, že je čas na změnu a začala přemýšlet nad dalším předmětem, který by nám kaštánky nahradil a zároveň byl i trochu jinak zajímavý. Po kratším hledání jsem doma objevila plát včelího vosku, který se používá nejen k výrobě svíček, ale také např. ve waldorfské pedagogice k modelování. Zvláště je určen pro děti ve školkách a menší školní děti. Vosk je zpočátku tvrdý a proto je důležité jej v dlaních rozehřát a prstíky mačkat a převalovat. Někdy zabere velké úsilí jej rozpohybovat. (Přesně to, co pro chlapce potřebujeme.) Po čase vosk změkne a je tvárný, připravený k modelování. Je voňavý, nešpiní, je příjemný na dotek a má schopnost prohřívát. Na rozdíl od keramické hlíny, která naopak z našich dlaní teplo odebírá (proto není podle waldorfské pedagogiky vhodná pro malé děti, které potřebují své vnitřní teplo pro správný vývin a růst), špiní a ne vždy příjemně voní. Ani plastelína vosk nenahradí. Nevoní, špiní ruce. Vosky jsou k dostání v přírodní medové barvě, nebo jsou přírodně barveny, bez syntetik.

Chlapci jsem jej přinesla po Novém roce i s prázdným obalem od Kinder vajíčka, do kterého si vosk uložil. Myslím, že se mu zalíbil a funguje stejně dobře jako kaštánky. Postupně můžeme pro zpestření či změnu přidat i vosk barevný.

4.2. Navazování a rozvíjení vztahu mezi asistentem a dítětem – důvěra, hranice atd.

4.2.1. Umět najít příčinu problému

První případ

Chlapcova situace ve třídě byla v důsledku jeho nevhodného chování, zhoršeného při zvykání si na nový medikament, opět stejná jako na začátku – některé děti se ho bály, některé měly dokonce od rodičů zakázáno zůstat ve třídě o přestávkách, pokud tam chlapec je, aby k ničemu nedošlo atd. Do skupinových aktivit se s chlapcem chtěl zapojit jen málokdo, a pokud, tak to byly ty děti, o které chlapec zase tolik nestál – stál samozřejmě hlavně o ty, které ho nejvíce odmítaly.

Některé děti si nosily pravidelně, prakticky denně, do školy chytré mobilní telefony, na kterých o přestávkách hrály různé hry. Chlapec se vždy rád díval, ale ještě radši by byl, kdyby si mohl i zahrát. Mnohokrát se stalo, že mu to spolužák přislíbil, ale pak svůj slib nedodržel, což chlapce rozzlobilo a následně i rozlítostnilo. Nějakou dobu se tyto situace opakovaly, až došlo k tomu, co paní učitelka nejdříve vyhodnotila jako krádež. Chlapec vzal z aktovky telefon jednoho ze svých spolužáků a dal ho do aktovky jinému. Jednalo se o toho spolužáka, který mu často sliboval, že si může zahrát (např. když mu chlapec donese nějaké sladkosti), ale svoje sliby neplnil. Když se začal telefon hledat, chlapce nahlásila jedna ze spolužaček, která ho u činu viděla. Chlapec si svou situaci zhoršoval tím, že celou dobu paní učitelce lhal a hájil se i pláčem, což paní učitelku znejistilo, avšak daná dívka nikdy nelhala (na rozdíl od chlapce) a pod nátlakem, že jsou ve třídě kamery a tedy se na ně musí jít paní učitelka podívat, aby se zjistilo, jak to bylo, chlapec povolil. Na otázky, proč to udělal, odpovídal, že neví. Paní učitelka danou situaci oznámila rodičům jako krádež. Chlapec dostal ředitelskou důtku a celý týden musel trávit přestávky na chodbě v lavici.

S chlapcem jsem o situaci několikrát mluvila. Nebylo to poprvé, co si vzal něco, co nebylo jeho, a já se snažila najít důvod, proč se to děje. Doma měl hraček habaděj, měl i telefon, tablet, neměl potřebu krást ostatním dětem hračky nebo mobily. Ptala jsem se chlapce, proč ho vzal zrovna tomu danému spolužákovi, ale on nechtěl o situaci mluvit, pouze říkal, že „spolužák je debil“. Seděl v lavici na chodbě a hrál si s papírovým tabletem, který si vyrobil a přinesl do školy. Když jsem ho pozorovala, napadlo mě, v čem by mohl být zakopaný pes. Chlapec si do školy téměř nikdy tablet ani telefon nenosil, maminka si to nepřála, byla přesvědčena, že takové věci do školy

nepatří. Stejně tak si nenosil do školy příliš často hračky. A jeho „krádeže“ se vždy týkaly těchto věcí – hračky ostatních, případně chytrý telefon. Začínalo mi svítat. Než jsem si o tom s chlapcem stihla promluvit, volala mi jeden večer jeho maminka celá nešťastná, že s chlapcem o krádeži mluvila a že on se jí rozplakal, že všichni nosí do školy telefon, jen on ne a kluci se mu posmívají, nechtějí mu ty jejich nikdy půjčit a on „je naštvaný“. Maminka z toho byla velice rozrušená a nešťastná. Dohodly jsme si schůzku a já jí přednesla svou domněnku, kterou mi chlapec svým svěřením se mamince jen potvrdil.

Chlapce to, že si do školy nikdy nenosí telefon ani tablet, ačkoliv klukům tvrdí, že je má, vyrazuje z kolektivu ještě víc, než už je. Kluci mu totiž nevěří, že skutečně má telefon i tablet, vysmívají se mu a schválně mu svoje telefony nepůjčují, někteří to dělají opravdu vypočítavě tak, aby chlapce potrápili. Chlapec tuto situaci přestal zvládat a rozhodl se pomstít tak, že tomu největšímu posměváčkovi schová telefon. Nechtěl ho ukrást, chtěl ho potrestat a užít si, že teď bude bezradný a smutný a nešťastný on. Vysvětlovala jsem mamince, že pro dnešní děti je možnost ukázat, že mají to, co ostatní, velice důležitá, a že v dnešní době jsou to právě chytré telefony nebo tablety, kterých si ostatní cení, ať se to nám dospělým líbí nebo ne. Požádala jsem ji, aby zkusila chlapci alespoň třikrát týdně do školy tablet půjčit, samozřejmě v závislosti na jeho vhodném chování – tak jednak podpoříme jeho motivaci a zlepšíme jeho psychický stav, a také postavení ve třídním kolektivu. Maminka byla vůči tomuto zprvu skeptická, nesouhlasí s nošením těchto věcí do školy, ale jelikož věděla, že i minule se mnou doporučený postup osvědčil, povolila, projednala se mnou přesné podmínky a slíbila, že přesně tak je přednese i chlapci.

Když měl chlapec za dobré chování poprvé ve škole tablet, zářila z něho pozitivní energie a doslova si užíval, jak si ho všichni všimají. A on si užíval, že tablet nepůjčoval nikomu z těch, kdo mu předtím nepůjčovali telefon, na což jsem zčásti dohlížela osobně s doprovodným komentářem, že špatné chování se každému jednou vrátí. To, že si chlapec od té doby mohl za dobré chování nosit do školy tablet, se odrazilo na všem – jeho chování vůči ostatním (pozvolna), soustředěnost, dobrá nálada, vstřícnost, vnitřní pohoda a lepší postavení ve třídním kolektivu.

Šlo jen o to, najít pravou příčinu jeho chování – nevidět jen to, co se stalo, ale snažit se přijít na to proč. V tomto případě to bylo zoufalé volání o pomoc, jehož správné přečtení mělo za následek zlepšení celkové situace.

Druhý případ

V září 2013 jsem nastoupil jako asistent k chlapci s ADHD do třetí třídy základní školy. Ze začátku jsme si na sebe museli zvyknout, ale zdálo se, že je chlapec rád, že má asistenta. Hodně si se mnou povídal, ve vyučování se snažil, a když začal trochu zlobit – posmívat se ostatním, šaškovat před nimi apod., stačilo ho napomenout a většinou zareagoval.

V pondělí třetího týdne najednou došlo ke změně. Chlapec byl už od začátku vyučování hodně nervózní, nechtělo se mu pracovat, ignoroval pokyny, a když mu něco nešlo, hned reagoval vztekem či pláčem. Když jsem se mu snažil po dobrém pomoci, vztekle mě odháněl, odesádal si apod. Reagoval jsem tak, že jsem ho nechal se vyvztekat, zklidnit a následně mu pomohl.

Při dvouhodinovce výtvarné výchovy se trochu uklidnil, ovšem následující přestávku mě ignoroval, a když jsem ho napomenul za otravování spolužáka, začal na mě dělat přidrslá gesta, dokonce mě kopl a ohnal se rukou, což mě hodně vytočilo.

Odvedl jsem chlapce na chodbu, kde jsem mu dost direktivně řekl, že takhle se ke mně chovat nemůže a doufám, že tohle bylo naposledy. Nicméně v hlavě mi naskočila změna v jeho chování už od začátku vyučování, snažil jsem sám sebe zklidnit a klidně jsem mu řekl, že vidím, že má už od rána špatnou náladu a jestli se něco nestalo o víkendu či doma, že vidím, že se něco děje.

Chlapec se rozbrečel, stulil se mi na klín a hned z něj vypadlo, že mu dnes mladší sestra odjíždí na tři týdny do léčebny. Ze začátku z toho měl docela radost, ale pak mu došlo, že si nebude mít doma s kým hrát. Chápal jsem, že sestra působí doma jako jakýsi uvolňovač, se kterým si může hrát a blbnout, a představa, že najednou bude tři týdny bez tohoto uvolnění, je pro něj dost děsivá. Pomalu jsem ho uklidnil, snažili jsme se společně vymyslet, co by doma mohl dělat, řekl jsem mu, že ještě než půjde domů, bude docela dlouho v družině, kde si může pohrát se spolužáky a vyběhat se na hřišti a domluvili jsme se, že mi druhý den řekne, jaké to doma bylo a co dělal.

Druhý den se chlapcovo chování vrátilo do stavu z předcházejícího týdne. Zmínil se, že doma vlastně ani neměl moc čas, protože když se s rodiči připravil do školy, najedl apod. tak už vlastně šel spát. Asi dvakrát jsme se k nepřítomné sestře během jejího pobytu vrátili, ovšem už to bylo v pohodě. Před návratem jí chlapec doma vyrobil dáreček a dlouhé odloučení zvládl.

Dosud s chlapcem spolu vycházíme dobře a myslím, že mě jako svého asistenta bere. Jsem však velmi rád, že tehdy na začátku roku proběhla i ta druhá část

rozhovoru, kdy se mi chlapec otevřel, a ne jen direktivní nastavení hranic, že takové chování je nepřipustné.

4.2.2. Impulzivní a opoziční chování, přehnaná ctižádost

V chlapcově chování od počátku školního roku dominovala (i nad jinými projevy ADHD) **silná opozice vůči dospělým, tj. autoritám**, občas s projevy agresivity. Ty působily nejvíce skutečných problémů ve škole, se kterými jsme si nevěděly, já ani učitelka, rady. Narušovaly běžný chod vyučování.

Kupříkladu kritika ze strany učitelky (zcela přiměřená), nebo důsledné trvání učitelky na splnění nějakého pokynu u chlapce vyvolávaly okamžité **impulzivní projevy**: házení předmětů na vzdálenost několika metrů, „klackovité“ odmlouvání, slovní agresi, odmlouvání zvýšeným hlasem. Ignoroval úplně některá pravidla, která jsou závazná pro všechny žáky, jako je např. slušný pozdrav učitele vzpřímeným postojem na začátku vyučování, některé pokyny plnil jen tak napůl, odbyl je, dávajíc najevo, že jej požadavky učitelky obtěžují, že jsou „nadbytečné“. Na mé pokyny, tj. pokyny asistentky, často reagoval slovy, že ho obtěžují, že mne nepotřebuje, zacpával si uši, že mne nebude poslouchat, ve vyhrocené situaci mne okřikl či se po mně ohnal apod. Jednotný postup obou přítomných dospělých ho, zdálo se, o to více vytáčel a přiváděl do úzkých. Pravidla a povinnosti se chlapec snažil nepozorovaně obejít.

Asi dva měsíce (září, říjen) jsme tyto situace společně rozebíraly a řešily s třídní učitelkou. Pro ni bylo nejpřirozenější reagovat na chlapcovy výbuchy s klidem, někdy je jakoby „velkoryse pominula“ a věnovala se dále započaté činnosti se třídou. V případě, že si agresi (což ale bylo spíše výjimečně) vybil na jiném dítěti, postaraly jsme se o to, aby se na chvíli ocitl z dosahu spolužáků. Odvedla jsem ho např. na chvíli mimo třídu, případně jej učitelka chytila pevně za ruku a odvedla ho opodál. Tyto „exploze“ emocí vždy poměrně rychle (řádově několik minut, max. 20 minut) **odezněly, a to tím rychleji, čím méně jsme na ně reagovaly**. Myslím, že jsme obě s učitelkou relativně brzy vyhodnotily, že jakýkoli pokus hodnotit nahlas tyto jeho projevy, či se s chlapcem přit před „obecenstvem“ celé třídy, by byly kontraproduktivní a přiživovaly by oheň jeho emocí a agresi. Proto se jednoznačně osvědčilo reagovat s laskavým klidem, bez rozrušení, s pevností a důsledností, bez trestů a dokonce i bez uvědomování rodičů o každé epizodě. Pravděpodobně ani tato praxe (tj. opakované písemné informování rodičů o problémech), kterou, dle zmínek chlapcovy matky, v minulém školním roce uplatňovala předchozí učitelka, nevedla k řešení problémů.

Dalším velice výrazným rysem chlapcovy povahy je, že **velice těžce nese sebemenší neúspěch**. Po neúspěchu se dostával vždy do úplného psychického „propadu“. Často

ukřivdně a s **pocitů velké nespravedlnosti** zahořekoval: „Proč vždycky já...!?!“ Našla jsem jednu ze svých rolí v tom, že mu pomáhám tento nereálný a pokřivený obraz poupravit a přiblížit více skutečnosti. A to tak, že pokaždé, když ho učitelka pochválila, jsem jej znovu pochválila i já a povzbudila, aby z toho měl radost, že byl pochválen. Rovněž když učitelka přísně pokárala jiného spolužáka, zeptala jsem se chlapce, zda si všiml, že nejen on je kárán, ale i jiní, a to i mnohdy důrazněji. Vypadalo to, že, ač „nerad“ (reagoval naoko nedůtklivě), musel časem uznat, že se mu neděje nespravedlnost.

Po uplynutí několika týdnů jsem chlapce stále více poznávala, a to jako chlapce, u kterého je dominantní už zmíněný rys opozice vůči dospělým autoritám, dále zmíněná silná ctižádost s neschopností prohrávat, ale také jsem ho začala vnímat **jako velmi hrdého „mladého muže“, který chce všem ukázat a dokázat (hlavně dospělým), že on je dobrý, schopný, kompetentní, samostatný...** Moje pokyny, asistentky, chápal tudíž velmi často jako degradaci jeho soběstačnosti. Pokud jsem mu poukázala na něco, co měl udělat dle pokynů učitele jako všichni ostatní a neudělal (při jeho „velkorysém“ a „povzneseném“ odbytí nějaké povinnosti...), ohradil se proti mně třeba i hlasitým okřiknutím že mne nechce, ať na něj nemluví. Tyto jeho „opoziční“ postoje měly střídavý průběh a intenzitu. Některý týden minimální, jindy vystupňované.

Když se tyto situace stále vracely, rozhodla jsem se promluvit důkladněji s matkou. Výsledkem naší konzultace byl nápad, že zkusíme pozitivně **stavět na chlapcově touze po samostatnosti a uznání**, která sama o sobě není nic špatného, jen je potřeba ji trochu usměrňovat a kultivovat a poskytnout chlapci oporu ve chvílích, kdy má pocit, že není okolím vnímán jako úspěšný. Slyšel tedy poté od nás ve škole i doma od rodičů patrně totéž, a to, že pravidla pro něj i pro ostatní děti ve škole jsou úplně stejná a že k úspěchu nevede se jím vyhýbat a vysmívat. To by bylo vnímáno jako jeho selhání a důkaz toho, že potřebuje asistenci, tedy „speciální přístup a dohled“. Pokud je chlapec přesvědčený, a chce o tom přesvědčit i své okolí, že asistenci nepotřebuje, nechť pracuje dle instrukcí učitelky jako ostatní děti a „třeba se ukáže, že asistenci a pomoc už do budoucna vůbec nepotřebuje, nebo že ji dokonce potřebuje ve třídě někdo úplně jiný...“ Myslím, že tento přístup chlapce, přirozeně soutěživého a toužícího po uznání, velice dobře motivuje a nejvíce ho, myslím, uklidňuje, když (pokud on zrovna zcela bezproblémově pracuje) vidí, že přistupuji s pomocí či pokyny k jinému dítěti, které zrovna zjevně potřebuje usměrnění či pomoc.

Nyní, po téměř čtyřech společně strávených měsících ve škole, mohu konstatovat **nečekaně pozitivní vývoj**. Ten pociťuji já i třídní učitelka, a také matka se vyjádřila, že chlapec je, co se školy týká, nyní mnohem lépe naladěný a na nic „nenadává“.

Chlapec totiž již koncem měsíce listopadu **mnohem úspěšněji zpracovával své negativní emoce a tendenci k impulzivnímu jednání**. I když bylo zjevné, že právě prožívá velmi silnou vlnu emocí, obešel se zcela bez hlasitých či agresivních projevů. Reagoval třeba jen s tím, že se jakoby zasekl a zalezl pod lavici. Odtud asi 5–10 minut pozoroval dění ve třídě, zůstával v pozici uraženého a rozzlobeného. Po nějaké chvíli, když začalo jeho rozhořčení opadávat a třída zrovna dělala něco, co chlapce zaujalo, opustil svou „ulitu“ a přidal se jako by nic ke společné práci třídy.

Je jistě předčasné nyní definitivně hodnotit, co nejvíce pomohlo tomuto zlepšení. Ze svého pohledu to vnímám jako výsledek několika málo faktorů, což však prozatím považuji za hypotézy. Za prvé přirozené **zvyknutí si na nové osoby a autority** během prvních týdnů školního roku, vzájemné poznání a získání důvěry k osobě učitelky a asistentky. Pozitivnímu vývoji přispěly patrně i **konzultace s matkou**, díky nimž mohlo dojít k jednotnějšímu působení autorit školních a domácích. Domnívám se, že hlavní úlohu v pomoci chlapci úspěšně se popasovat se svými silnými návaly emocí a jejich impulzivními projevy, pomohly opakované **celkově klidné a velkorysé reakce nás autorit** (alespoň ve škole) na **tyto jeho těžké situace**. (Byl dříve zvyklý na jiné reakce za strany učitelky?) Zřejmě v souvislosti s tím se také relativně uklidnily, alespoň prozatím, rozbouřené vody jeho postoje k dospělým autoritám: ke mně jako asistentce, k třídní učitelce a zdá se, že stejně dobře se vyvíjí i vztah chlapce a druhé učitelky, která třídu učí některým předmětům.

4.2.3. Závislost na asistenci

Asi od druhé poloviny prosince jsme začali řešit problém s přílišným zvyknutím si na asistenci během vyučování. Chlapec v hodinách, kdy mě neměl u sebe, odmítal pracovat. Když jsem nebyla v práci asi tři dny, říkala mi paní učitelka, že si v první hodině ani nechtěl vytáhnout pomůcky a řekl, že bez paní asistentky nebude nic dělat. Začala jsem zkoušet být ve vyučování jinde po třídě, nesesedět neustále vedle chlapce a nečíst mu každé zadání. To však dopadlo tak, že chlapec neudělal vůbec nic. Po několika dalších pokusech, jak jinak přimět chlapce pracovat samostatněji, nám pomohla motivační tabulka a změna zasedacího pořádku. Nyní chlapec sedí s holčičkou, se kterou si rozumí, ale nemají potřebu si mezi sebou příliš povídat ve vyučování. Z prostorových důvodů je mé místo kousek za chlapcem. Přímě k němu přisedám, jen pokud má opravdu dlouhý úkol, se kterým potřebuje pomoci. Aby se chlapec nemusel s každou otázkou otáčet na mne, snaží se pracovat více sám. Pomáhají si však se spolužačkou, která je na tom intelektově podobně. Když paní učitelka nyní něco zadá, zeptám se chlapce jen, zda všemu rozumí a sem tam mu kouknu do sešitu, zda tomu tak vážně je. Pokud si o pomoc sám řekne, znovu mu

přečtu a hlouběji vysvětlím zadání. Většinou je pak schopný pracovat samostatně. Samozřejmě se stále ještě objevují dny, kdy si chlapec snaží pláčem a „nicneděláním“ pomoc zajistit. Ale to už jen opravdu zřídka. Pokud je evidentní, že je chlapec unavený, snažíme se zkracovat cvičení a pomáhám intenzivněji. Jsou však dny, kdy je zcela zjevné, že se chlapci jen nechce pracovat. V těchto případech pak nedodělaná cvičení musí chlapec dokončit po vyučování v družině. Těší mne, že jsme v této věci udělali takový pokrok.

4.3. Vztahy s dětmi z třídního kolektivu

4.3.1. Kamarádství

V rámci této kazuistiky bych chtěla popsat, jak je u dítěte s ADHD obtížné orientovat se v sociálních situacích a najít si kamarády.

Podle informací z první třídy neměla dívka nikdy moc kamarádek, až ke konci školního roku se spřátelila se spolužačkou. Toto přátelství bylo patrné již první den nového školního roku, kdy si obě dívky sedly spolu do jedné lavice a vždy chodily spolu. Dívka se příliš o ostatní děti nezajímala, protože měla spřátelenou spolužačku a jakoby ani neměla potřebu získávat další kamarády. Spolužačka, paní asistentka a paní učitelka byly pro ni osoby, u kterých se cítila dobře, a to jí stačilo. Neměla zájem učit se jména ostatních spolužáků. Ani po čtyřech měsících nezná všechna jména bezchybně.

Ze strany spolužačky se jednalo, alespoň dle mého názoru, o kamarádství do jisté míry zištné. Spolužačka dívku naváděla ke špatnostem, jedla její svačinu a nechávala dívku kupovat dobroty z automatu (důvodem, proč si spolužačka sladkosti nekoupila sama, bylo, že si chce šetřit peníze do kasičky). Když si pak spolužačka chtěla na jeden den sednout k někomu jinému, dívka to velmi těžko nesla, plakala a stále opakovala: „Já chci, aby ona seděla se mnou.“ Vzhledem k jejímu rozrušení nebyla výuka takřka možná. Situace postupně gradovala a spolužačka začala navádět dívku i proti mně, když dělala některé úlohy za ni a pak mi do očí lhala, že to dívka udělala sama. Nebo ji přesvědčila, aby za mnou šla a řekla mi větu typu: „Ty mi kazíš den, když po mě chceš, abych pracovala.“ Dívka v tom nikdy neviděla nic špatného, protože je obecně velmi důvěřivá a také o spolužaččino kamarádství velmi stála. Samozřejmě ne všechny situace mezi dívkami byly tohoto rázu – spolužačka dívce často pomáhala a nikdy jí neřekla, že by byla hloupá. Na druhou stranu se jí ale také nikdy, jak mi sama pověděla, nezastala před spolužáky, kteří to o dívce říkali.

Přes veškeré domlouvání oběma dívkám se situace postupně stupňovala. Proto jsme se s maminkou a paní učitelkou domluvily na jejich rozsazení. Rozsazení dívky pomohlo, a to jak ze sociálního, tak vzdělávacího hlediska. Dívka pomáhala nové sousedce s vybalováním věcí, ukazovala jí pomůcky, které používá a obecně se snažila, aby se holčička vedle ní cítila dobře. Nové děti byly pro dívku motivací a ona se před nimi více snažila, aby ukázala, co vše umí. Problémy s manipulací ze strany spolužačky z velké části přestaly pravděpodobně v důsledku přesazení a jasného vymezení, že takto se chovat nemůže. Když spolužačka viděla, že má dívka kolem sebe další děti, začala se k ní chovat mnohem lépe. Na druhou stranu jsem ale také byla svědkem situace, kdy spolužačka říkala, že dívka „nás pořád buzeruje.“ Spolužačka tak poněkud hrubě pojmenovala dívčinu tendenci říkat ostatním dětem, co mají a nemají dělat. Řekla bych, že tato její vlastnost je kromě impulzivity hlavním důvodem jejich problémů při navazování sociálních kontaktů s ostatními dětmi. Dívka nemá na tuto svojí sociální neobratnost náhled, přestože u jiných dětí jí tato vlastnost také vadí. V současné době se proto snažím dívku vždy upozornit na to, když ostatním dětem poroučí, co mají a nemají dělat, a snažíme se hledat jiné způsoby, jak dětem informace předat bez povýšeného a žalujícího tónu.

Kromě přesazení a podávání zpětné vazby jsem se snažila dívku podporovat v hledání dalších kamarádů a v bližším seznamování se zbytkem třídy. Dívka tedy dostala v listopadu speciální úkoly, které jsem jí zapsala i do deníčku. Dva úkoly se týkaly učení, dva sociální oblasti. Dívka se měla naučit jména spolužáků a najít si jednu další kamarádku. Když o tomto úkolu řekla některým spolužačkám, samy se nabídly, že jí pomůžou si spolužáky zapamatovat. Společnou aktivitou se dívky sblížily. Na tomto příkladu je vidět, že dívka má problémy se spontánně zapojovat do dětských aktivit a je pro ni obtížné vymyslet nějakou aktivitu, kterou by ostatní děti zaujala. V tomto smyslu se pak ukazuje jako účelné, když dívka dostane nějaké návrhy zvenčí (např. když přináším hry o přestávkách).

Přestože se osvědčilo, že jsem společně s paní učitelkou intervenovala do sociálních vztahů dívky, není její sociální pozice ve třídě jednoduchá, a to jak v důsledku ADHD, tak jejích osobnostních vlastností.

4.3.2. Spolupráce v týmu

Nejvíce konfliktů se objevovalo, když měly děti úkoly, na kterých měly pracovat v týmu. První problém nastal, že většina dětí dívku do týmu nechtěla. Důvodem bylo, že děti věděly, že nebude pro tým příliš velkou posilou. Nejčastěji byla proto ve skupince s dětmi, se kterými se znala již z první třídy.

Často se pak stávalo, že za mnou dívka přišla s pláčem, že už s ní ostatní být nechtějí. Nebo za mnou naopak přišel jiný člen týmu a stěžoval si na dívčino chování. To, co děti nejvíce rozčilovalo, byla její tendence jim rozkazovat a říkat, co mají dělat. To se skutečně odehrávalo a někdy zkoušela dívka použít takové chování i vůči mně. Já jsem jí dokázala jasně nastavit hranice, že takovým způsobem se ke mně chovat nebude, ale jediný způsob, kterým reagovaly děti, bylo dívku vyloučit. Domluvili jsme se proto společně, že před tím, než dívku z týmu vyloučí, jí dopředu řeknou, co jim vadí. Vysvětlila jsem jim, že někdy děláme nebo říkáme věci, kterým ostatním vadí, ale dokud nám to neřeknou, nemůžeme s tím nic dělat. Je proto důležité daného člověka upozornit na takové uchování, aby ho mohl změnit. Ptala jsem se, co konkrétně dívka řekla, co se dětem nelíbilo. Společně jsme pak zkoušeli danou větu přeformulovat tak, aby obsahově zůstala stejná, ale forma se změnila. Např. věta „Děláte to blbě, musíte to udělat takhle“, může být změněna do tvaru „Připadá mi, že tam máme chybu, co si o tom myslíte? Mohli bychom to udělat jinak?“

4.3.3. Šikana

Chlapec s některými spolužáky ne vycházel dobře. Někteří se ho báli, s jinými se chtěl kamarádit a oni nechtěli, a někteří ho vyloženě provokovali nebo se k němu nechovali hezky. Mezi poslední skupinu patřil spolužák, který chlapci opakovaně za sladkosti sliboval, že si bude moci půjčit jeho telefon, ale tento slib nedodržoval. Do skupiny patřila také dívka, která na pohled působila jako křehký anděl, avšak dokázala být velmi zlomyslná a chlapce pomlouvala mezi ostatními dívkami. Mezi těmito dětmi a chlapcem docházelo k častým konfliktům, které ve dvou případech vygradovaly až k chování nápadně podobnému šikaně.

V prvním případě spolužák opět chlapci sliboval telefon za sladkosti, slib nedodržel, až na můj popud se spolužák uvolil chlapci telefon půjčit, čímž se pro něj na ten den stal nejlepším kamarádem (chlapec velmi snadno přilnul k tomu, kdo se k němu choval hezky). Chodili spolu všude, chlapec ho chránil (spolužák byl výrazně menší postavy a dost vztekloun), dělil se s ním o svačinu a rozhodoval, kdo si může na jeho telefonu zahrát a kdo ne (chlapec velmi rád ostatní organizoval). Ke konci vyučování jsem si balila věci, když jsem si všimla, že tento spolužák spolu s dalším, poněkud jednodušším hochem, něco chlapci šeptají a všichni se smějí, načež on šel a občural tabuli – jen pár kapek, drobná loužička. Okamžitě jsem vystartovala a udělala povyk, přičemž jsem řekla, že než přijde paní učitelka, musí všichni tři zůstat ve třídě. Chlapce jsem si vzala stranou a ptala se ho, proč takovou hloupost udělal. Chlapec na to, že to byla legrace a že mu to řekli ti dva chlapci. Po příchodu paní učitelky šel chlapec do ředitelny, kde dostal opravdu hodně vynadáno. Byla jsem tam

s ním a až na mě čekal na chodbě, požádala jsem pana ředitele, aby potrestal také zbylé dva chlapce a popsala jsem, jak ho navedli. Pan ředitel souhlasil a oba chlapci (menší vztekloun předvedl hysterickou scénu) se museli dostavit do ředitelny. Následující den paní učitelka situaci ještě rozebírala s celou třídou a důrazně děti varovala, že já trávím o přestávkách svůj čas ve třídě, tedy o všem vím a pokud by se podobné chování opakovalo, čeká dotyčné ředitelská důtka a další tresty. Od té doby jsem vzteklého spolužáka nespouštěla z očí a chlapci jsem doporučovala kamarádit se s jinými dětmi. Již si to nikdy nedovolil a chlapci se buď vyhýbal, nebo se k němu choval neutrálně.

V druhém případě šlo o blondátou chlapcovu spolužačku, která vzezřením připomínala anděla, ale šili s ní všichni čerti. Chlapec s ní často míval konflikty, až jednoho dne provokaci vůči němu přehnala. Chlapec seděl s kluky v lavici a malovali si pistole na papír, chlapec si s nimi krásně povídal a vypadal, že se cítí dobře a v pohodě. Ten den už chlapec měl průšvih, že honil holky na záchodě, což mi přišla říct paní učitelka, která tam měla dohled (stalo se to cestou ráno do třídy, já čekala ve třídě), proto se snažil si ten den už nic nezavařit. Seděla jsem v lavici vedle něho, dívala se, jak si s kluky kreslí a moc jim to chválila, když přišla jedna spolužačka chlapci vyřídit, že mu blondátá dívka mu vzkazuje, aby za ní došel na záchod. On se ptal na podrobnosti, ale dívka řekla, že mu to vše poví blondýnka až tam. Rozčílila jsem se, protože mi došlo, že to byla ona, kdo ho cestou do třídy vyprovokoval k nepravostem na dívčích záchodech. Který správný kluk by odolal možnosti pozlobit holky a honit je ze záchodu na záchod. Požádala jsem chlapce, aby zůstal ve třídě, že je to moc důležité a dívce se vzkazem jsem řekla, aby okamžitě blondýnku přivedla. Paní učitelku jsem následně seznámila se situací a označila takové jednání za promyšlenou šikanu. Paní učitelka, která věděla, jak se blondýnka chová, vyslechla dívku se vzkazem a následně to s oběma řešila. U obou dívek se zavolalo rodičům a dostaly poznámku za úmyslné navádění k nepravostem. Obě dívky se mi nějakou dobu vyhýbaly, avšak postupně, když jsem jim ukázala, že jsem na ně nezanevřela, se opět se mnou bavily a i chlapce si všímaly, asi ve snaze napravit své špatné předchozí chování.

Hyperaktivní dítě je ve třídním kolektivu slabým článkem, jakkoliv se může zdát, že je tomu naopak. Nedokáže ovládat pokušení, chce se ostatním zavděčit, aby ho mezi sebe přijali, a nedomýšlí důsledky svého chování. Proto je třeba ho v tomto ohledu více hlídat a chránit a důsledně trestat jakékoliv pokusy o jeho šikanu.

4.4. Motivace

4.4.1. Motivační bodový systém

Chceme-li u dítěte docílit změny, je třeba ho motivovat. A to motivovat pozitivně. Naprosto nejlépe funguje motivace pomocí něčeho, o čem víme, že má dítě rádo, co ho baví a zajímá ho. Na to pak naváže bodové hodnocení činností, které dítě zvládlo a systém odměn, které může za získané body získat.

První případ

Chlapec má moc rád příběhy Lego Star Wars a Lego Chima. V obou případech jsem pro něj vytvořila motivační bodový systém založený na získávání pochval, bodů a speciálních odměn. Jednalo se o využití motivačního bodového systému v kombinaci s jeho zájmem, něčím, co má rád, a odměnami, o které stojí. Na papír A3 jsem nakreslila cestičku od obrázku s tematikou Lego Star Wars nebo Lego Chima (motivační mapy byly celkem dvě, nejdřív Lego Star Wars) a modře označila ta místa, kde může chlapec získat speciální odměnu. Když se mu podařilo ten den získat bod, mohl si na mapě vybarvit jeden kroužek směrem k cíli. Bod bylo možné získat za tři pochvaly, které chlapec získával v průběhu vyučování a přestávek – za dobrou práci v hodině, za to, že rychle vypracoval úkol, že strávil přestávku v klidu (pokud to bylo opravdu hodně dobré, nebo zvládl nějakou zátěžovou situaci, udělovala jsem bod rovnou), že se choval k ostatním dětem hezky, že neodmlouval a nebyl drzý atd. Pochvala se dala udělit prakticky za cokoli, co odpovídalo žádoucímu chování. Na konci vyučování nebo o přestávce, pokud už získal bod, si chlapec na mapě vybarvil určitý počet kroužků, a když chtěl, mohl si vybarvit i černobílé obrázky postav z Lega, které byly na mapě nalepeny. Pokud ten den došel k modře označenému políčku, měl na den speciální úkol – např. nikoho nezranit, nikomu neublížit, nevztekat se apod. Vždy šlo o něco náročnějšího a já jsem musela být shovívavější a pomoci mu úkol zvládnout. Speciální odměnou byly sladké spreje do pusy, jejichž součástí jsou přívěšky superhrdinů, které má chlapec moc rád (jeden stál tehdy kolem 14 Kč) – Batman, Spiderman, Hulk, Captain Amerika, Hawkey atd. Když se mu podařilo na danou odměnu dosáhnout, byl moc rád. Pokud však ten den porušil, co měl udělat, nemohl na odměnu dosáhnout, což pro něho bylo těžké. Nesmělo se však ustoupit. Body získal tak jako tak, ale v motivačním systému je třeba být důsledný.

Nastavení bodového systému závisí čistě na asistentovi, velmi dobré je, pokud spolupracuje také s rodiči dítěte, případně rodiče dítěte používají obdobný systém. Rodiče chlapce užívali smajlíkové hodnocení průběhu dne, do kterého spadalo také

hodnocení ze školy – ráno vypravování do školy, práce ve škole, družina, odpolední příprava do školy a večer. Pokud zvládl mít chlapec alespoň tři usměvavé smajlíky za den, směl si hrát na tabletu nebo koukat déle na televizi, případně mu byla koupena nějaká hračka, o kterou moc stál.

Když se pracuje s motivačním bodovým systémem, je dobré mít na paměti, že se jedná o motivaci pozitivní a nesmí se používat negativním způsobem. Jednou přidělené body se již nesmí odebírat, dítě musí mít vždy možnost své chování napravit a ne mít pocit, že tím špatným si zkazilo všechno dobré, co se mu ten den podařilo. Odměny mohou být různorodé, pro chlapce jsem zvolila sladkost, prominutí nějaké povinnosti (např. jsem mu občas chystala věci na lavici do další hodiny), nebo nějaká skupinová aktivita s dětmi, o kterou chlapec stál (některé z kolektivních her, kterou beze mě děti příliš hrát nechtěly). U tvorby motivačního systému je nutné pamatovat na tyto věci:

- Motivační systém musí být propojen s něčím, co dítě baví, např. s tematikou superhrdinů.
- Jedná se o pozitivní motivaci, přidělené body a pochvaly se již nesmí škrtat.
- Speciální odměny musí být žádoucí, nemusí být materiální, záleží, po čem dítě touží.
- Je vhodné pokusit se docílit stejné strategie motivace dítěte také u rodičů a dalších dospělých, kteří s ním pracují.
- Chválit je nutné i za maličkosti, je třeba ocenit každý, byť sebemenší krok správným směrem.

Druhý případ

Když jsem nastoupila na pozici asistentky, velmi brzy jsem zjistila, že bude potřeba zaměřit se na způsob jak dívku motivovat. Jednalo se především o chvíle, kdy jí něco nešlo, nebavilo, nebo měla prostě jen špatnou náladu. Dívčin postoj byl obecně spíše lenivý, snadno se vzdávala a na moje otázky často odpovídala „nevím“, dříve než se nad odpovědí vůbec zamyslela. První půlrok jsem nesystematicky zkoušela různé způsoby jak její chuť do práce posilovat. Prvním krokem bylo každodenní hodnocení dívčina dne do notýsku.

Jako další důležitý krok jsem vnímala dívce pomoci identifikovat překážku, která jí v práci brání, a to především v případě silných emocí. Naštvaní, smutek a únava byly nejčastější stavy, které jsem rozpoznala jako stavy, ve kterých má dívka potíže s prací. Vyrobita jsem proto kartičky s jednotlivými emocemi, kterými mi dívka signalizovala, jak se právě cítí. Pro kartičky jsem zvolila její oblíbenou kreslenou postavičku Minnie.

Stavy, které kartičky zobrazovaly, byly následující: Jsem naštvaná!, Mám se dobře., Mám chuť pracovat., Potřebuji více času., Jsem unavená. S každou kartičkou byl spojen „rituál“ – např. pokud dívka ukázala kartičku Jsem naštvaná!, šly jsme společně na chodbu a 10× duply nohou, jak nejvíce to šlo.

Ačkoli se kartičky osvědčily v tom, že byla dívka schopná reflektovat svoje nálady, stále chyběla nějaká dlouhodobější motivace, která by byla pro dívku dostatečně konkrétní a poutavá. Rozhodla jsem se proto vytvořit komplexní motivační systém, který budeme používat ve škole, ale který může být stejně dobře použitelný i doma.

V rámci tohoto motivačního systému byla hodnocena každá hodina ve škole buď 0, „ nebo 1 bodem. Body se sčítaly a dívka si mohla šetřit na různé odměny. Zároveň bylo možné dát extra bod navíc, pokud udělala něco pěkného (např. pomohla spolužákovi, uklidila třídu). Cílem bylo posilovat prosociální chování. Systém odměn, které si dívka mohla zakoupit, byl vytvořen ve spolupráci s rodiči. Konzultovali jsme společně, co má dívka ráda, jaké aktivity ji baví apod. Chtěla jsem, aby byly v seznamu odměny, které dívka dostane od rodičů, ale zároveň i takové, které může dostat ode mě ve škole. Zároveň bylo nutné zvážit, kolik bude každá odměna stát. Samozřejmě že se hodnota odměn stupňovala podle toho, o jak velké odměny se jednalo. Zároveň jsem chtěla hodnoty nastavit tak, aby byly odměny pro dívku dosažitelné, a motivace tak mohla skutečně fungovat. Vznikl následující seznam.

Aquapark	50 bodů
Hvězdárna	45 bodů
Divadlo	40 bodů
Cukrárna	30 bodů
Postavička z pohádek	20 bodů
10 minut hraní na počítači ve škole	10 bodů
10 minut hraní na mobilním telefonu	7 bodů

Dívka již od poloviny ledna věděla, že pro ni chystám „velké překvapení“. Když jsem ji pak na začátku února motivační systém představila, byla nadšená. Už dopředu vybírala, co by se jí líbilo. Bylo vidět, že odměny byly vybrány dobře, protože ji zaujaly. Dívka se pak během hodin snažila, aby získávala celý bod. Pokud se jí to nepodařilo,

byla schopna uznat, že její práce v hodině nebyla stoprocentní. Vlastně se tak učila i sama hodnotit svoji práci. Někdy jsem se jí ptala, kolik si myslí, že si za danou hodinu zaslouží bodů – ve většině případů se její odpověď shodovala s mým názorem.

Je pochopitelné, že po nějakém čase velké prvotní nadšení mírně odpadlo, ale odměny byly zvolené tak, že dívka měla vždy zájem o to, aby je získala. Jednalo se především o nejdražší odměnu – den strávený v aquaparku. Dívka takřka výhradně šetřila na tuto odměnu. Někdy si také zvolila hraní na mobilním telefonu a počítači či postavičky z pohádek, a jednou cukrárnu. Pokud jsem během některé hodiny viděla, že její ochota pracovat je velmi nízká, připomněla jsem jí, že za hodinu může, ale také nemusí, dostat body, což většinou způsobilo, že se začala alespoň trochu zase snažit.

Neplánovaným důsledkem tohoto motivačního systému bylo i to, že si dívka díky němu získala pozornost spolužáků. Zajímalo je, co má za notýsek, a pak především, jakou odměnu si vybere. Mluvili s ní o tom, co by si vybrali oni sami, a někdy i jakoby jí záviděli, že si po dosažení dostatečného počtu bodů může vlastně vybrat, co chce. Po té, co dívka svoji odměnu dostala (a zde vnímám jako velmi důležité, že rodiče vždy dodrželi slovo), mohla mně i kamarádům vyprávět o tom, jaké to bylo a co zažila.

Vytvořený motivační systém tedy hodnotím jako velmi účinný a doporučila jsem jeho použití i v příštím školním roce. S tím jak dívka poroste, se budou měnit její zájmy a bude nutné modifikovat seznam odměn. Význam motivačního systému netkví pouze v tom jak podpořit dítě při práci. Je zároveň dobrou možností sebereflexe vlastní práce i prostředkem pro zvýšení atraktivity mezi spolužáky a podpory prosociálního chování.

4.4.2. Další osvědčené způsoby motivování

Výzva – pokud jsem stanovila nějaký časový limit, dokdy má dívka něco stihnout. Jako efektivní se mi zdálo, když si dívka mohla čas kontrolovat, např. když jsem počítala na rukou do deseti.

Povídání – vzhledem k tomu, že dívka byla vždy hodně zvědavá a často přerušovala práci, protože se mě chtěla na něco zeptat, použila jsem tuto její vlastnost jako motivaci. Např. při matematice jsme měly dohodu, že za tři správně spočítané příklady se mě může zeptat, na co bude chtít.

Dělení času – ve dnech, kdy byla dívka hodně unavená a její pozornost byla na nízké úrovni již od rána, jsem zařazovala motivování pomocí dělení hodiny na čas, kdy se pracuje, následovaný krátkou pauzou. V pauze si dívka mohla dělat, co chce (většinou

vyprávět, nebo se mě ptát). Konkrétně jsme např. deset minut pracovaly, jednu minutu byla přestávka.

Samostatnost – dívka měla někdy náladu, kdy mi chtěla ukázat, že některé věci již zvládá sama bez mé pomoci. V takových chvílích jsem se jí tímto snažila motivovat, např. že půjdu na druhý konec chodby a až se vrátím, tak to bude mít hotové.

Předvádění se před ostatními – někdy nastaly situace, kdy dívka nechtěla příliš pracovat, ale před spolužáky se chtěla ukázat. Pokud měli spolužáci svoji práci už hotovou, měli za úkol dívku kontrolovat, případně ji opravit, pokud by udělala chybu. Tento způsob motivace jsem však volila po domluvě s paní učitelkou a výhradně s dětmi, které neměly k dívce negativní vztah, aby se z pomoci nestal nástroj posměchu.