



POHYB A ZDRAVIE / MOVING AND HEALTH

Children diagnosed with ADHD: Can movement help?

Deti s diagnózou ADHD Môže pohyb pomôcť?

Petra PAČESOVÁ

Abstrakt

Príspevok sa zaoberá problematikou práce s deťmi s diagnózou ADHD. Viaceré príznaky tohto syndrómu sa manifestujú aj v rámci školského prostredia a pre úspešné fungovanie dieťaťa v škole je potrebný kvalifikovaný a citlivý prístup založený na odborných psychologických poznatkoch. Okrem toho, že sa deti so syndrómom ADHD môžu javiť ako nevládnuteľné, v porovnaní so zdravými deťmi je aj úroveň ich motorického vývinu iná. Cvičenie môže poskytnúť okrem rozvíjania telesnej zdatnosti aj možnosť aktívneho odpočinku, utužovania kolektívu, zlepšenia pozornosti a tiež kompenzáciu psychického zaťaženia.

Kľúčové slová: syndróm hyperaktivity s poruchou pozornosti, impulzivnosť, žiaci



zdroj: pexels.com, Ketut Subiyanto

ÚVOD

Attention Deficit Hyperactive Disorder (syndróm hyperaktivity s poruchou pozornosti, v skratke ADHD) u detí, môže spôsobovať v živote dieťaťa náročné situácie, a to i v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu. Platí to predovšetkým v prípade, že pedagóg nevie čo táto porucha do života dieťaťa prináša, ak nevie ako reagovať na správanie dieťaťa, alebo ako ho zapájať do aktivít v rámci hodín.

Syndróm ADHD je značne variabilný v etiológii, patogenéze a symptomatológii. Hoci väčšina lekárov v súčasnosti syndróm ADHD považuje za neurologickú poruchu, uvažuje sa aj o iných možných príčinách vzniku tohto syndrómu. Môže ísť napr. o genetickú predispozíciu, komplikovaný pôrod či priebeh tehotenstva alebo o životosprávu dieťaťa, ktorá môže byť ovplyvnená alergiami na potraviny. Syndróm ADHD nie je stabilný, ale vývinovo značne premenlivý, pretože závisí od zrenia aj od kompenzačných alebo naopak rušivých vplyvov učenia. Variabilita je intraindividuálna, tzn., že u dieťaťa sa v priebehu vývinu niektoré príznaky strácajú a iné sa objavujú (Rief, 1999; Končeková, 2005)

DIEŤA S DIAGNÓZOU ADHD

Problémy dieťaťa so syndrómom ADHD sú najmarkantnejšie v mlad-

šom školskom veku. Súvisí to najmä s výraznou zmenou v živote dieťaťa – nástupom do školy, pričom tieto problémy môžu vytvárať tiež základ pre vznik porúch učenia a správania (Končeková 2005). Práve z toho dôvodu sa mnohé príznaky manifestujú v školskom prostredí, výnimkou však nie je ani prostredie domáce alebo napríklad prostredie rôznych záujmových krúžkov.

Mnohí autori opisujú symptómy v rôznych oblastiach psychických a motorických funkcií. Najčastejšie sa syndróm ADHD u detí prejavuje trvalými problémami s udržaním pozornosti, roztržitým správaním, zvýšenou aktivitou a impulzívnosťou. Problémy s udržaním pozornosti v školskom prostredí znamenajú najčastejšie ľahké vyrušenie dieťa zo sústredenia, náročné udržanie pozornosti po dlhšiu dobu a počúvanie výkladu pedagóga len s ťažkosťami. Občas sa môže zdať, že dieťa nepočuje vôbec, prechádza od jednej nedokončenej činnosti k druhej, stráca často veci, ľahko sa unaví a ľahko podlieha každému rušivému vplyvu. Takisto dieťa nevydrží dlho sedieť, zvykne vybiehať opakovane z lavice, vykrikovať a pod. Na hodinách telesnej a športovej výchovy má dieťa problém sledovať ukážku učiteľa, odpovedá učiteľovi aj vtedy, keď sa ho nič nepýta, často sa zvykne hrať so školskými pomôckami alebo so športovým náčiním, alebo

vyvolávať konflikty so spolužiakmi. Nekoordinované správanie dieťaťa so syndrómom ADHD na hodine telesnej a športovej výchovy znamená problém nielen z hľadiska osvojovania alebo opakovania si učiva, ale najmä z hľadiska bezpečnosti na hodine (Train 1997 in Končeková 2005; Elliot a Place 2002; Vágnerová 2000 in Končeková 2005; Loe a Feldman 2006; Taylor a Kuo 2009).

Pre deti s ADHD je typická tiež impulzivita, ktorá sa v školskom prostredí prejavuje tak, že dieťa hovorí ihneď to, čo si myslí a cíti alebo skáče do reči druhým. Hyperaktivita sa v rámci syndrómu ADHD prejavuje najmä motorickým nepokojom, nadmerným nutkaním k pohybu, hravosťou, živosťou až nezvládnuteľnou divokosťou. Takáto aktivita je však neúčelná, napriek tomu ju dieťa nedokáže ovládať a koordinovať, pričom na okolie to pôsobí rušivo (Napoli, Krech a Holley 2005; Vágnerová, 2000 in Končeková, 2005; Elliot a Place 2002; Train, 1997 in Končeková, 2005).

Evidentné sú aj ďalšie príznaky symptómu ADHD. Ide napr. o emocionálnu labilitu (výkyvy nálad bez dôvodu, nedostatočná sebakontrola, nedodržiavanie noriem správania, vysoká dráždivosť), percepčné poruchy (chyby v zrakovom, sluchovom a hmatovom vnímaní), poruchy učenia (dyslexia, dysgrafia, dysortografia, neschopnosť zvlád-

nuť základné spôsobilosti akými sú čítanie, písanie, počítanie a pod. prostredníctvom bežných pedagogických prostriedkov za predpokladu, že intelekt dieťaťa je neporušený), poruchy myslenia, reči či pamäti (slabé abstraktné myslenie, chyby artikulácie a rytmu reči, poruchy porozumenia reči) a osobitosti v sociálnej oblasti (dieťa sa nevie naučiť vykať dospelým, nezvláda formálny kontakt s dospelými a nedokáže dodržiavať sociálne normy) (Novotná a Kremličková 1997 in in Končeková 2005).

V tejto interakcii dieťaťa s okolím nachádza problém Laniado (2004), ktorý tvrdí, že dieťa so syndrómom ADHD rovnakú impulzívnosť a živosť aká prevláda u neho vyžaduje aj od svojho okolia. Ak však nastáva diskrepancia medzi požiadavkou a realitou, snaží sa získať pozornosť okolia nevhodnými spôsobmi.

POHYB A SYNDRÓM ADHD

Základom úspešného fungovania dieťaťa je poskytnúť mu možnosť svoju energiu využiť v rámci vhodných a prospešných činností, pri ktorých môže zažiť pocit úspechu. Základom práce je nevenovať dieťaťu vždy len negatívne sýtenú pozornosť, ale odmeňovať prejavy, ktoré svedčia o jeho snahe. Dôležité je dôsledne uplatňovať pravidlo hodno-



tenia dieťaťa vzhľadom k jeho vlastným možnostiam a schopnostiam. Ukazuje sa, že športová aktivita má potenciál korigovať správanie dieťaťa, predovšetkým ak je program cvičení správne zvolený a prístup k dieťaťu odborný a kvalifikovaný. Potenciál koordinovanej pohybovej intervencie sa prejavuje najmä z hľadiska vhodnej odpovede na zvýšenú potrebu pohybovej aktivity dieťaťa so syndrómom ADHD, avšak s ohľadom na to, že takéto dieťa pri žiadnej z činností dlho nevydrží. Preto je potrebné program cvičení upraviť so zreteľom na špecifické potreby detí so syndrómom ADHD (Goetz a Uhlíková, 2009).

ZÁSADY CVIČENIA S DEŤMI S ADHD

Pozitívny efekt športovej aktivity na zníženie prejavov syndrómu ADHD u detí potvrdilo viacero výskumných zistení (napr. Gawrilow et al., 2016; Song et al., 2016; Chang et al., 2014; Verret et al., 2012). Do každodennej rutiny dieťaťa, ale i do obsahu hodín telesnej a športovej výchovy, sa odporúčajú zaradiť psychomotorické cvičenia. Ich výhodou je, že spájajú motorický a psychický prejav do jedného celku. Pozitívnym prvkom vzhľadom na prejavy dieťaťa so syndrómom ADHD je to, že ich výsledkom nie je výhra ani prehra, s ktorými sa tieto

deti spravidla nevedia vysporiadať. V rámci psychomotorických hier je možné využívať rôzne náradie alebo náčinie, ktoré slúži na podporu vnímania telesnej schémy, rovnováhy, priestorovej orientácie, vizuálneho, hmatového a akustického vnímania. Okrem toho dochádza k zlepšeniu koncentrácie pozornosti, sústredenia a psychickej rovnováhy, pričom práve tieto oblasti znamenajú u detí s ADHD problém (Blahutková, 2003; Szabová, 2001; Hermová, 1994).

Pri zaradení akýchkoľvek hier a cvičení (nielen psychomotorických) do denného programu dieťaťa je vhodné dodržiavať určité zásady na zmiernenie prejavov syndrómu ADHD u detí (Jenett, 2013; Goetze a Uhlíková, 2009; Blahutková, 2003):

- deti so syndrómom ADHD majú zvýšenú potrebu pohybu a potrebujú časté striedanie činnosti a aj odreagovanie od nej
- v prípade využitia psychomotorických hier by mala byť každá hra dopredu pripravená, pravidlá by mali byť jednoduché a pre dieťa zrozumiteľné
- je vhodné, keď hry a cvičenia na seba nadväzujú a ich náročnosť sa stupňuje postupne
- je vhodné nachystať všetky pomôcky ešte pred hrou a názorne ich zahrnúť do vysvetlenia pravidiel hry alebo cvičenia



- po vysvetlení pravidiel hry alebo cvičenia je vhodné nechať priestor na prípadné otázky detí
- často je nevyhnutné opakovanie pokynov a požiadaviek, z dôvodu, že dieťa s ADHD je pri pohybe zamerané na to, čo ho baví alebo čo ho zaujalo, čím sa komplikuje vnímanie iných podnetov
- po realizácii hry je možné apelovať na kreativitu detí a nechať ich zmeniť časť pravidiel, bezpečnosť hry však musí ostať zachovaná
- treba mať na pamäti, že stabilný režim dieťa upokojuje a vďaka nemu lepšie kontroluje svoje správanie
- podpora pozitívnych prejavov dieťaťa je nevyhnutná, v rámci úspešnej integrácie je však potrebné pracovať s celým kolektívom detí a všimnúť si každé dieťa osobitne
- je vhodné tiež venovať pozornosť dieťaťu aj vtedy, keď sa momentálne neprejavuje rušivo vo vzťahu k iným deťom, posilňovať v ňom tieto vzorce správania (aj keď si treba uvedomiť, že ide o náročný a dlhodobý proces, pretože prejavy dieťaťa nie sú prejavy nevychovanosti, ale poruchy)
- práca s hudbou, ktorá má správny rytmus, oslovovanie detí krstným menom, trpezlivosť a pochopenie zvyšujú pozitívne prežívanie cvičenia detí.

DIEŤA S ADHD V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

Uvedené pravidlá a zásady cvičenia s deťmi s ADHD je možné využiť aj v školskom prostredí, napr. na hodine telesnej a športovej výchovy. Úlohou týchto zásad je zefektívnenie výchovno-vzdelávacieho procesu v triedach, ktorých súčasťou je žiak s diagnózou ADHD. Ako prvé, a veľmi dôležité, je potrebné stanoviť stabilný systém hodnotenia žiakov, ktorý by ich súčasne aj motivoval. Zároveň by všetky deti (aj ich rodičia) mali byť oboznámení s tým, že žiak s ADHD má trochu iné pravidlá pre prácu v škole a aj pre jej hodnotenie. Ak dieťa stratí pozornosť, pedagóg by mu mal umožniť zmeniť činnosť a zároveň nasmerovať k pôvodnej činnosti. Zároveň sa neodporúča týmto deťom udeľovať tresty za nevhodné správanie. Samostatnú skupinu príznakov, ktoré sa môžu manifestovať na vyučovaní (predovšetkým na hodinách školskej telesnej a športovej výchovy) tvorí oblasť porúch motorickej a senzomotorickej koordinácie a celkového motorického vývinu. Poruchy motorickej koordinácie súvisia s nedostatkami v jemnej motorike, v koordinácii oka a ruky, ktorá sa prejavuje zníženou kvalitou písania a kreslenia. Dieťa tiež nie je schopné pokojnej chôdze – typické je neustále poskakovanie a vykoná-

vane neužitočných pohybov, pohyby nie sú harmonické. Narušená je tiež rovnováhová schopnosť. Objavuje sa tiež porucha pohybovej a nervovosvalovej koordinácie (Novotná a Kremlíčková, 1997 in Končeková 2005).

ZÁVER

Treba mať na pamäti, že neustála kritika správania a školských výsledkov dieťaťa môže mať za následok vznik negatívneho vzťahu k sebe samému, ku škole a k učiteľovi. Dieťa sa môže stať agresívne, pričom svoju agresiu obracia nielen voči iným, ale aj voči sebe. Ak nie je dieťa úspešné môže sa neskôr snažiť náročným školským situáciám uniknúť (Goetze a Uhlíková, 2009). Do úvah nad konaním dieťaťa pripadá nielen útek zo školy ale aj obranné mechanizmy vo forme úniku do fantázie a denného snenia (Končeková, 2005), ktoré integračiu dieťaťa do školského prostredia ešte viac skomplikujú a dieťa bude na školu nazeráť neustále ako na formu závažného stresora. Navyše, okrem rodiča je to práve pedagóg, kto môže ako prvý zachytiť prejavy tejto poruchy a upozorniť na možný problém. V rámci výchovno-vzdelávacieho procesu je nutné, aby pedagóg vedel v správaní dieťaťa rozpoznať príznaky syndrómu ADHD,

a iniciovať odbornú psychologickú starostlivosť o dieťa.

ABSTRACT

The paper deals with the issue of working with children diagnosed with ADHD. Within the school environment, several symptoms of this syndrome manifest themselves and for the successful adaptation of the child at school, a qualified and sensitive approach based on professional psychological knowledge is needed. In addition to the fact that students with ADHD may appear to be unmanageable, their level of motor development is different, compared to healthy children. Sports activities in PA classes provide for the development of physical fitness, also for the possibility of active recovery, strengthening of the team, improving attention and also help compensate for mental stress.

Key words: Attention Deficit Hyperactive Disorder, impulsivity, pupils

REFERENCIE

- Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Brno, Masarykova univerzita.
- Elliot, J. & PLACE, J. (2002). *Dítě v nesnázích: prevence, příčiny, terapie*. Praha: Grada Publishing.

- Gawrilow, C. et al. (2016). *Physical Activity, Affect, and Cognition in Children With Symptoms of ADHD*. *Journal of Attention Disorders*, 20(2), pp. 151- 162.
- Goetz M. & UHLÍKOVÁ, P. (2009). *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén.
- Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry*. Praha: Portál.
- Chang, Y. K. et al. (2014). *Effects of an Aquatic Exercise Program on Inhibitory Control in Children with ADHD: A Preliminary Study*. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 29(3), pp. 217- 223.
- Jenett, W. (2013). *ADHD: 100 tipů pro rodiče a učitele*. Brno: Edika.
- Končeková, L. (2005). *Patopsychologie*. Prešov: Lana.
- Laniado, N. (2004). *Máte neklidné dítě?* Praha: Portál.
- Loe, I. M. & Feldman, H. M. (2006). *Academic and Educational Outcomes of Children with ADHD*. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(6), pp. 643- 654.
- Napolí, M., Krech, P. R. & HOLLEY, L. C. (2005). *Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy*. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), pp. 99- 125.
- Rief, S. F. (1999). *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy provyučování a výchovu dětí s ADHD*. Praha: Portál.
- Song, M. K. et al. (2016). *Enhanced Physical Activity Improves Selected Outcomes in Children With ADHD: Systematic Review*. *Western Journal of Nursing Research*, 38(9), pp. 1155- 1184.
- Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál.
- Taylor, A. F. & KUO, F. E. (2009). *Children with Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park*. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), pp. 402- 409.
- Verret, C. et al. (2012). *A Physical Activity Program Improves Behaviour and Cognitive Functions in Children With ADHD: An Exploratory Study*. *Journal of Attention Disorders*, 16(1), pp. 71- 80.

AUTORKA:

Mgr. et Mgr. Petra PAČESOVÁ, PhD.,
Katedra edukačných a humanitných
vied o športe,
Fakulta telesnej výchovy a športu
Univerzity Komenského v Bratislave,
e-mail: petra.pacesova@uniba.sk