



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Metodika

## Podpora rozvoje dítěte s ADHD ve školním a předškolním věku

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



Mgr. Zuzana Masopustová, PhD.  
Centrum pro rodinu a sociální péči



## **OBSAH**

Úvod .....	4
Východiska kurzu .....	5
Popis obsahu kurzu .....	5
Účastníci kurzu .....	6
Technické vybavení pro kurz .....	7
Požadavky na lektory .....	8
Organizace kurzu .....	10
Obsahová náplň kurzu .....	11
Modelový rozvrh kurzu .....	19
Dítě s ADHD ve školním věku .....	21
Doporučená literatura .....	33

## ÚVOD

Mezi klíčové úkoly současného vzdělávacího systému patří směřování k inkluzivnímu vzdělávání. Jedním ze základních pravidel inkluzivního vzdělávání je odstraňování bariér, které žákům se speciálními potřebami brání v plnohodnotném zapojení do vzdělávacího procesu.

Jelikož bývá s ADHD často spojena nižší frustrační tolerance a agresivita a protože bývá často snížena i celková schopnost emoční regulace, je při práci s dětmi s ADHD nezbytné osvojit si dovednosti ke zvládnutí těchto problémů. Dlouhodobé zkušenosti s prací s dětmi s ADHD ukazují, že odborné a lidské porozumění potřebám těchto dětí přináší potenciál k získání takových osobních a profesních dovedností a kompetencí, kterými lze následně posilovat sociální a emoční dovednosti všech žáků. Různorodost žáků by v podmínkách inkluzivního vzdělávání měla být chápána jako výhoda a příležitost k rozvoji a zkvalitňování vzdělávacího procesu. Děti, které se od školního nebo předškolního věku setkávají s dětmi s handicapem a učí se s nimi vycházet, získávají životní zkušenosti a komunikační dovednosti, které pro ně mohou být v dalším životě velkou výhodou.

V současné situaci příliš plných tříd, kdy je téměř v každé třídě několik žáků se speciálními potřebami, může být pro učitele zvládnutí dítěte s ADHD tvrdým oříškem. Učitelům by pomohlo snížení počtu žáků ve třídách a větší dostupnost kvalifikovaných asistentů pedagoga. Pedagogové lze také podpořit kvalitním dalším vzděláváním zaměřeným na problematiku ADHD či zavedením supervizí a metodickým vedením. V rámci projektu Prohlubování klíčových kompetencí pedagogů, jiných odborníků a rodičů jako podpora vzdělávání dětí se syndromem ADHD byl vytvořen kurz Podpora rozvoje dítěte s ADHD ve školním a předškolním věku. Proběhly tři cykly tohoto kurzu.

První část metodiky je věnována stručnému popisu obsahu a organizace kurzu. Druhá část metodiky se věnuje řešení obvyklých situací, s nimiž se pedagog při práci s dětmi s ADHD setkává.

## VÝCHODISKA KURZU

Důležitým úkolem při práci s dětmi s ADHD je sladění výchovného působení školy a rodiny. Kurz si klade za cíl naučit pedagogické pracovníky vnímat problematiku výchovy a vzdělávání dětí s ADHD komplexně a přemýšlet nad možnostmi podpory rozvoje dítěte s ADHD ve školním prostředí. Zabývá se také různými formami a možnostmi spolupráce školy s rodinou dítěte. Absolventi kurzu se naučí podporovat dítě v rámci různých oblastí školní výuky a rozvíjet jeho emoční a sociální dovednosti.

Kurz je určen pedagogům, asistentům pedagoga a speciálním pedagogům. Účastníci kurzu se naučí rozumět podstatě ADHD a dopadům této poruchy na chování dítěte v běžných situacích v rodině, ve škole, mezi vrstevníky a ve společnosti. Účastníci se také naučí, jakým způsobem zacházet s problematikou ADHD v různých výchovných a vzdělávacích kontextech a jak navazovat a rozvíjet spolupráci s rodinou dítěte.

## POPIS OBSAHU KURZU

Kurz je primárně určen pedagogům a asistentům pedagoga. Obsah a struktura kurzu částečně kopírují kurz Vzdělávání asistentů k dětem s ADHD, který v rámci projektu Prohlubování klíčových kompetencí pedagogů, jiných odborníků a rodičů jako podpora úspěšného vzdělávání dětí se syndromem ADHD probíhal ve školním roce 2012/2013 v Centru pro rodinu a sociální péči v Brně. Byl určen asistentům, kteří v rámci stejného projektu v tomtéž školním roce pracovali u dětí s ADHD v mateřských a základních školách.

V rámci kurzu jsou účastníci školeni, jakým způsobem pracovat s dětmi s ADHD tak, aby byly co nejvíce naplňovány principy inkluzivního vzdělávání. V průběhu kurzu se frekventanti seznámí nejprve s projevy ADHD v jednotlivých vývojových obdobích a připomenou si specifická témata psychosociálního vývoje dítěte v jednotlivých vývojových obdobích. Bez jejich důkladné znalosti není plné pochopení projevů a následků ADHD možné. Znalost projevů ADHD v jednotlivých vývojových obdobích dítěte a porozumění specifikům vývojových etap, stejně jako seznámení s procesem vývoje v jednotlivých oblastech (procesu vývoje kognice, emocí, sociálních dovedností) jsou pro porozumění potřebám dětí s ADHD klíčové.

Kurz účastníkům umožní rozvinout jejich znalosti o problematice ADHD a získat komplexní pohled na danou problematiku, včetně porozumění konkrétním projevům dětí s ADHD.

Kurz je koncipován tak, aby frekventantům poskytl praktické informace, návody a techniky využitelné při práci s dětmi s ADHD v prostředí školy a třídního kolektivu. Je rozdělen do tří výukových bloků vždy po dvou výukových dnech. V počátku kurzu mírně převažuje výuka teoretických základů, postupně kurz směřuje ke konkrétnějším tématům a praktickým dovednostem. Struktura kurzu frekventantům umožňuje postupně získané poznatky integrovat do vlastní praxe a ověřovat si tak pochopení učiva a správné osvojení nových dovedností.

Podrobná obsahová koncepce kurzu je vysvětlena v anotacích jednotlivých témat kurzu.

## **ÚČASTNÍCI KURZU**

Skupinu účastníků je vhodné složit přibližně z 10–15 členů. Účastníky by měli být pedagogové ZŠ a MŠ, případně asistenti pedagoga či speciální pedagogové a výchovní poradci. Osvědčilo se složit skupinu z pedagogů s různou délkou odborné praxe. Není na překážku, pokud se účastníci s dítětem s ADHD ještě nesetkali, neměli by však v kurzu převažovat. Ve třech bězích kurzu, které byly v rámci projektu realizovány, se v každém z kurzů potkávali pedagogové MŠ i ZŠ. Zdálo by se, že je vhodnější kurz specializovat pro jednotlivé vzdělávací stupně. Setkávání účastníků z různých stupňů vzdělávání ale přináší tu výhodu, že účastníci kurzu mají možnost sdílet své zážitky s dětmi s obdobnými projevy v různých životních etapách a získat tak kontinuálnější pohled na vývoj symptomů i dopady různých výchovných opatření.

## **TECHNICKÉ VYBAVENÍ PRO KURZ**

Kurz se osvědčilo pořádat v prostorách, které mají k dispozici alespoň dvě typově odlišné místnosti s kapacitou cca 20 lidí (frekventanti, lektori, pomocníci).

### **Přednášková místnost:**

První z místností by měla být uzpůsobena pro klasické přednáškové a seminární aktivity. Je vhodné, aby židle bylo možné rozmístit do kruhu. Pro typy aktivit, při kterých si frekventanti zapisují, se osvědčily odnímatelné stolky. Místnost by měla být vybavena flipchartem, počítačem s připojením k internetu, dataprojektorem a hlasovým výstupem (pro přehrávání video ukázek).

### **Místnost pro pohybové aktivity a workshopy:**

Druhý typ místnosti by měl být vybaven kobercem, podložkami na sezení a pomůckami pro psychomotorická cvičení a skupinové aktivity s dětmi a flipchartem.

### **Další technické vybavení:**

Vzhledem k délce kurzu (cca 8 vyučovacích hodin denně) je nezbytné, aby měli frekventanti kromě WC k dispozici i kuchyňku, případně prostor pro odpočinek.

### **Studijní materiály:**

Základní studijní materiály obsahující osnovy jednotlivých přednášek a workshopů či některé další základní informace je vhodné frekventantům rozdávat na začátku každé výuky. Frekventanti si pak v průběhu výuky na osnovu nabalují informace způsobem, který je každému z nich vlastní – jejich pozornost je lépe soustředěna na samotnou výuku. Osvědčilo se nám věnovat každému z frekventantů desky na studijní materiály a podporovat je, aby si tak vytvářeli portfolio svých materiálů, s nimiž budou dále pracovat (ať již v průběhu kurzu nebo dále ve své samostatné praxi). Mohou si do něj vkládat další materiály a tipy na pomůcky a aktivity.

## POŽADAVKY NA LEKTORY

Pro zdárné uchopení problematiky ADHD v kurzu je nutné, aby se tým lektorů skládal ze širšího spektra osobností s dlouholetou zkušeností s ADHD v různých kontextech. Díky širokému spektru lektorů a rozmanitosti jejich zkušeností mají frekventanti kurzu možnost se dozvědět, jaké formy podpory výchovy a vzdělávání dětí s ADHD jsou smysluplné, dostupné, a které aspekty je při práci s dětmi ADHD potřeba brát v potaz. Realizovaný kurz, z něhož tato metodika vychází, v lektorském týmu spojoval lektory Centra pro rodinu a sociální péči v Brně a externí lektory.

Lektory kurzu by měli být odborníci, kteří se ve své praxi dlouhodobě setkávají s různými aspekty práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami. Lektory, kteří nemají dlouhodobou zkušenost s úspěšným řešením problémů vznikajících při práci s dětmi s ADHD, nemohou být pro kurz přínosem. Všichni lektory podléhají metodickému vedení garanta kurzu, s nímž obsah a pojetí svých témat detailně konzultují. Garantem kurzu musí být psycholog s dlouhodobou zkušeností s úspěšným doprovázením rodin dětí s ADHD, který rozumí dopadům jednotlivých výchovných zásahů na dítě a jeho rodinu v aktuální i dlouhodobé perspektivě. **Zodpovědností garanta kurzu je, aby informace předávané v jednotlivých částech kurzu byly realizovatelné (tj. aby vycházely z reálných možností pedagogů ve školním či předškolním zařízení a z reálných možností dítěte v daném vývojovém období a s daným typem problému) a aby měly z dlouhodobého hlediska pozitivní dopad na harmonický vývoj dítěte a posilovaly jeho kompetence ke zvládnutí potíží, které jsou s jeho handicapem spojené.**

### Garant kurzu:

- psycholog s dlouholetou poradenskou či terapeutickou praxí s rodinami dětí s ADHD, přehled v oblasti vývojové psychologie a aplikované vývojové psychologie, zkušenosti s výukou a garantováním kurzů pro odborníky

Nepovažujeme za vhodné, aby byl garantem kurzu speciální pedagog nebo lektor jiné odbornosti. Přestože je kurz určen pedagogům, je vhodné, aby na složení lektorského týmu i obsah kurzu dohlížel odborník schopný vnímat problematiku ADHD v širších souvislostech přesahujících rámec školy a vzdělávání.

Lektorský tým se může skládat z relativně libovolného počtu lektorů, kteří budou kombinovat následující dovednosti a zkušenosti:



**Lektor-psycholog se zkušenostmi:**

- v oblasti školní psychologie – práce s dětmi s ADHD, třídními kolektivy dětí s ADHD, asistenty pedagoga dětí s ADHD
- v oblasti práce terapeutické a poradenské práce s rodinami dětí s ADHD
- s prací v pobytových zařízeních pro děti s poruchami chování – středisko výchovné péče, diagnostický ústav, psychiatrická léčebna

**Lektor-asistent pedagoga:**

- s víceletou zkušeností s prací na pozici asistenta pedagoga u dětí s ADHD s různou mírou závažnosti projevů a v odlišném věku

**Lektor-trenér paměti:**

- zkušenosti s tréninkovými programy pro cvičení paměti a pozornosti u dětí

**Lektor psychomotoriky:**

- zkušenosti s vedením individuálních i skupinových psychomotorických cvičení pro děti s ADHD

## ORGANIZACE KURZU

Kurz se skládá z teoretické výuky a praktických workshopů. Kurz je vhodné koncipovat tak, aby mezi jednotlivými bloky kurzů byly alespoň dvoutýdenní pauzy, během nichž si účastníci mohou získané poznatky a dovednosti ověřit ve vlastní pedagogické praxi. I v případě, že se během výuky zdá, že frekventanti učivu plně rozumějí a mají všechny kompetence potřebné k důkladnému osvojení učiva, se může při střetu s praxí ukázat, že nejsou schopni získané dovednosti využít v takové míře, jak bylo zamýšleno a předpokládáno. Při vytváření kurzu jsme si byli tohoto rizika vědomi a snažili se mu předejít několika způsoby. Prvním z nich je obsahová rozmanitost kurzu, druhým rozčlenění kurzu na dílčí výukové bloky, mezi kterými jsou pauzy překlenující delší časové období. Průběžné a postupné ověřování si získaných znalostí a dovedností v praxi umožňuje prohloubení porozumění učivu. Tento koncept vedení vzdělávání se nám v kurzu osvědčil. Vycházíme ze zkušenosti, že student je nejlépe schopen porozumět takovým informacím, které mu poskytují odpovědi na otázky, jež si sám klade. Jsou-li tyto otázky příliš obecné, je proces osvojení si nových znalostí a dovedností výrazně složitější, protože v osvojovaném učivu důležité informace snadno zanikají. Vyzkouší-li si získané poznatky frekventant v praxi, je schopen v dalším bloku kurzu na těchto zkušenostech stavět, případně si během další výuky ujasnit otázky, které se v praxi objevily.

Osvědčilo se nám kurz rozdělit do více setkání v průběhu přibližně tří měsíců, což by mělo frekventantům kurzu umožnit postupně získávané poznatky integrovat do vlastní praxe a ověřovat si tak pochopení učivu a správné osvojení nových dovedností. Rozvrstvení výuky v delším časovém horizontu spolu s tematickou pestrostí kurzu umožňuje postupné osvojování znalostí formou snowball, tedy formou "nabalování" získaných poznatků na sebe a utváření komplexního systému znalostí prostřednictvím integrace nových znalostí a zkušeností do již vytvořených základních struktur.

V průběhu kurzu se frekventanti seznámí s přístupy k problematice ADHD v různých kontextech výchovy a vzdělávání. Cílem by tedy mělo být pokrytí celého spektra dané problematiky.

## **OBSAHOVÁ NÁPLŇ KURZU**

### **Projevy a příčiny ADHD**

Frekventanti kurzu se seznámí se základními projevy ADHD (diagnostickými kritérii ADHD), ale i s dalšími častými projevy ADHD (tedy těmi, které nejsou nutné pro stanovení diagnózy, ale obvykle se u dětí s ADHD také objevují). Pomocí znalostí o psychickém vývoji a fungování centrální nervové soustavy budou přiblížena možná vysvětlení příčin jednotlivých projevů. Projevy ADHD jsou v tomto bloku probírány pouze ve svých základech jako úvod k dalšímu z úvodních bloků kurzu – specifickým tématům psychosociálního vývoje.

Teorie příčin ADHD bezprostředně souvisí s přístupy k řešení ADHD. Pro porozumění intervenčním postupům, které jsou při péči o dítě s ADHD využívány, je nezbytné získat alespoň základní porozumění jejich východiskům, která se nacházejí právě v etiologii ADHD. V modulu by měly být představeny základní teorie příčin ADHD. Základními teoriemi jsou myšleny jednak teorie, které jsou nejlépe empiricky podloženy, ale také teorie, na něž navazují konkrétní terapeutické a intervenční přístupy. Dále také teorie, s nimiž se lze při práci s rodinami ze strany rodičů, případně učitelů, často setkat. Modul ideálně vyučuje lektor orientující se v recentních výzkumech, který zároveň dlouhodobě pracuje s rodinami dětí s ADHD. Vhodné je zmínit nejen teorie vztahující se k příčinám hyperaktivity, ale je třeba nezapomenout ani na teorie reflektující možné příčiny vzniku poruch pozornosti. Důležitou oblastí by měly být teorie spojující poruchy pozornosti s oblastí senzorického zpracování informací.

### **Specifická témata psychosociálního vývoje**

Další z úvodních bloků kurzu je věnován připomenutí problematiky psychosociálního vývoje. Téma musí být vyučováno lektorem, který dlouhodobě pracuje s problematikou ADHD, ale zároveň je dobře orientován v problematice vývojové psychologie a dovede ve výuce zdůraznit ty aspekty vývoje, které s problematikou ADHD bezprostředně souvisí.

Tato úvodní teoretická část kurzu není prostým opakováním poznatků z vývojové psychologie. Jejím cílem je, aby frekventanti kurzu přesně porozuměli nerovnoměrnému vývoji dětí s ADHD, dovedli porozumět projevům chování dětí s ADHD s použitím analogií s běžným vývojem a uměli projevy dítěte v jednotlivých oblastech přiřadit k příslušnému stupni vývoje. Tyto dovednosti jsou nezbytné

pro plánování vhodného výchovného a vzdělávacího přístupu k danému dítěti, jelikož výchova dítěte by měla vždy reflektovat aktuální stadium vývoje dítěte v dané oblasti a oblastech bezprostředně souvisejících.

Největší důraz je v tomto tématu kladen na problematiku emočního a sociálního vývoje (citová vazba, regulace emocí, vývoj hry, sociální vývoj), stranou by neměly zůstat ani témata kognitivního vývoje a neuropsychologie (pozornost, paměť, učení, exekutivní funkce).

## **Psychický vývoj dítěte – specifika dítěte s ADHD**

Modul navazuje na témata věnovaná ADHD a specifickým tématům v psychosociálním vývoji dítěte. V tomto modulu se frekventanti seznámí s projevy dětí s ADHD v jednotlivých vývojových obdobích.

Účastníci kurzu se v průběhu tohoto modulu naučí rozpoznávat typické projevy dětí s ADHD v kojeneckém, batolecím, předškolním a školním věku i v průběhu adolescence. Největší důraz je kladen na období kojeneckého, batolecího a předškolního věku, protože v těchto obdobích ještě nelze plně uplatnit diagnostická kritéria platná pro ADHD. Frekventanti se naučí rozpoznat rizikový vývoj směřující k rozvoji symptomů ADHD i u dětí, které jsou ještě malé a nejsou s touto diagnózou vedeny v psychiatrické nebo psychologické péči, a pomocí vhodně zvolené práce s dítětem a jeho rodinou prohlubování projevů ADHD účinně předcházet.

Pro výuku tohoto modulu je vhodné využít video ukázky projevů ADHD v jednotlivých vývojových obdobích a v různých situačních kontextech. Video ukázky je vhodné využít k diskusi nad dopady projevů dítěte na jeho rodinu a vztahy mezi jednotlivými členy rodiny.

Pochopení dopadů chování dítěte na zbytek rodiny lze následně využít v dalších modulech kurzu pro lepší porozumění práci s dítětem v rodinném kontextu.

## **Negativismus, agresivita a vzdor**

Modul navazuje na předchozí témata a podrobně se věnuje problematice negativismu, agresivitě a vzdoru, tedy častým problémům, které se v chování dětí s ADHD objevují a bývají okolím vnímány jako nejproblematičtější. Pro správné uchopení modulu je důležité propojení problematiky s problematikou psychosociálního vývoje a s problematikou příčin ADHD. Neméně důležité je také propojení problematiky chování a prožívání dítěte s interakcemi s okolím. Porozumění tomu, že obvyklé reakce okolí na negativistické projevy dítěte jeho nevhodné chování spíše utužují, než řeší.

Frekventanti se v rámci modulu seznámí se základními způsoby a technikami reakcí na nevhodné chování dítěte. Prostřednictvím workshopu, ukázek či sebezkušenosti si ověří, které techniky jsou podpůrné a vhodné a které nikoliv.

Lektor modulu musí mít dlouhodobou zkušenost s prací s dětmi s ADHD a jejich rodinami. Má být kompetentní v práci s agresivitou, vzdorem a negativismem dítěte. Měl by mít ze své praxe zkušenost, jak reakce na chování dítěte ovlivňují nejen aktuální situaci, ale především jaký dopad mají na chování dítěte v budoucnu – jak ho učí s negativními emocemi a jejich projevy zacházet a jak jsou tyto snahy obvykle úspěšné.

Přístupy ke zvládnutí těchto projevů musí být voleny tak, aby dítě s ADHD vedly k postupnému zvládnutí projevů negativity, agresivity a vzdoru i v budoucnu, respektive k jejich konstruktivnímu, na řešení orientovanému, vyjádření. Přístup k negativismu, agresivitě a vzdoru tedy vede přes porozumění příčinám těchto problémů. Ovlivňovat je nutné především to, jakým způsobem dítě se svými pocity zachází, jak je dává najevo.

## Techniky na integraci dítěte do třídního kolektivu

Modul vychází ze zkušeností lektorů se skupinovou prací s dětmi s ADHD a se způsoby, jak prostřednictvím práce s třídním kolektivem pomoci integrovat dítě s ADHD mezi vrstevníky. V případě modelového kurzu vycházel modul ze zkušeností lektorek ze skupinové práce s dětmi s ADHD ve věku 8–11 let, která je dlouhodobě nabízena v rámci aktivit Centra pro rodinu a sociální péči v Brně. Prostřednictvím herních a terapeutických skupinových aktivit se děti s ADHD učí přijímat i dávat zpětnou vazbu, učí se zvládat spolupráci s ostatními dětmi, odložit splnění své potřeby/přání ve prospěch ostatních, zacházet s úspěchem i neúspěchem, přijímat své chyby i chyby ostatních apod.

Modul je vhodné pojmout jako přednášku a workshop. Akcent by měl být kladen zejména na techniky podporující rozvoj sociálních a emočních dovedností dětí s ADHD. V rámci přednášky se frekventanti kurzu seznámí s cíli a možnostmi skupinové práce s dětmi s ADHD, s příklady dobré i špatné praxe. Frekventanti se naučí, jaké hry a techniky lze zařazovat například o přestávkách nebo v hodinách tělesné výchovy pro podporu integrace dítěte s ADHD mezi vrstevníky, jakým způsobem pomocí her zlepšovat vztahy dítěte se spolužáky a zvyšovat ochotu spolužáků vyzývat dítě s ADHD ke hře. V rámci workshopu si frekventanti kurzu vyzkouší konkrétní techniky skupinové práce s dětmi s ADHD, přičemž je vhodné, aby lektoři workshop vedli stejným způsobem, jakým vedou práci s dětmi. Frekventanti si tak mají možnost nejen vyzkoušet konkrétní techniky a hry vhodné pro terapeutickou

práci s dětmi s ADHD, ale na spontánně vzniklých situacích také pozorovat, jakým způsobem lektori zacházejí s konkrétními situacemi, problémy či konflikty.

## **Porozumění komunikaci prostřednictvím využití prvků transakční analýzy**

Komunikace je samozřejmou součástí všech sociálních vztahů a na jejím správném fungování často závisí úspěšné začlenění dítěte s ADHD do společnosti. Modul je určen k porozumění komunikačním vzorcům, které mohou vznikat v interakci s dítětem s ADHD, jeho rodinou a školou, a k posílení kompetence v hledání způsobů, jak se při práci s jednotlivými členy systému z nevhodných komunikačních vzorců vymanit.

Frekventanti se v rámci modulu dozvědí, jakým způsobem lze na komunikaci nahlížet, jak reflektovat svou roli v komunikaci, a jakým způsobem svou roli v komunikaci měnit s ohledem na cíl, kterého má být komunikací dosaženo. V našem kurzu byly pro tento modul využity prvky transakční analýzy. Využití prvků transakční analýzy se osvědčuje jako relativně srozumitelná pomůcka, kterou lze použít pro porozumění mechanismům komunikace probíhající mezi dítětem s ADHD, jeho rodiči, učiteli, případně i asistentem pedagoga. V kurzu se osvědčilo pracovat s egostavy formou her. Účastníci si pod vedením lektorů zkusí přehrávat situace z komunikace typické pro rodinu dítěte s ADHD s různým rozložením egostavů mezi klíčovými postavami. Společně s ostatními frekventanty pak diskutují nad tím, zda tyto situace znají ze své praxe a nad tím, jak s nimi v praxi zacházet.

## **Ego-obranné mechanismy**

Modul navazuje na předchozí témata kurzu, zejména na problematiku komunikace a na problematiku zvládnutí negativismu, agresivity a vzdoru u dětí s ADHD. Prostřednictvím informací získaných o běžných obranných mechanismech ega se frekventanti naučí lépe rozumět své roli v interakci s dítětem a jeho rodiči. Téma frekventantům umožňuje lépe reflektovat pocity, které v nich projevy dítěte vyvolávají, a také jakým způsobem tyto pocity ovlivňují jejich vlastní chování v interakci s dítětem s ADHD a jeho rodiči (tedy i úspěšnost výchovného a vzdělávacího procesu). Modul se osvědčilo vést jako interaktivní workshop s ukázkami a diskuzemi. Workshop je vhodné začít technikou navozující u frekventantů drobný diskomfort nutící je k zapojení obranných mechanismů. Po technice musí následovat debriefing a vysvětlení smyslu techniky a otevření diskuze nad obrannými mechanismy. Frekventanti se seznámí s typy obranných mechanismů – zralými obranami, neurotickými, nezralými a psychotickými obranami.

## Využití psychomotorických cvičení u dětí s ADHD

Problémy v oblasti psychomotorického vývoje jsou častým projevem u dětí s ADHD. Při práci s dětmi s ADHD je tedy vhodné myslet i na rozvoj jejich psychomotorického vývoje a aktivně rozvoj psychomotorických dovedností těchto dětí podporovat. Téma je vyučováno prostřednictvím workshopu, v jehož rámci si účastníci vyzkouší různé techniky vhodné pro rozvoj psychomotorických dovedností u dětí s ADHD.

Psychomotorická cvičení u dětí s ADHD mají za cíl rozvoj mezilidských vztahů a napomáhání v komunikaci a navazování vztahů, rozvoj estetického vnímání a prožitků z pohybu. Podporují fyzickou aktivitu, působí kladně na svalový, dýchací a oběhový systém, zlepšují koncentraci. Mohou sloužit k procvičování prostorové orientace, hmatového, optického a akustického vnímání. Důležitou součástí psychomotorických cvičení je i procvičování jemné motoriky.

Modul se osvědčilo vést stejnou formou, jakou jsou vedena skupinová psychomotorická cvičení pro děti, aby si frekventanti zažili, jakým způsobem lze se skupinou dětí pracovat, jak aktivity střídat, jak děti k další aktivitě motivovat, jak zacházet s neúspěchem apod. Po skupinové práci je vhodné věnovat čas vysvětlení konkrétních postupů vedení dětské skupiny, i cílů a úskalí jednotlivých technik.

## Praktické výchovné postupy (vlastní zkušenosti a výchovná doporučení)

Modul je zaměřen kazuisticky. Na modelových příkladech z praxe lektora, případně i na příkladech, které nabídnou sami účastníci, jsou frekventanti seznámeni s postupy, které lze pro zvládnutí různých obtíží spojených s výchovou a vzděláváním dětí s ADHD využít. Téma by mělo pokrývat oblast výchovných obtíží a nejistot, s nimiž se dospělí pracující s dětmi s ADHD nejčastěji potkávají. V modulu by měla být zahrnuta témata "věčných diskuzí" dětí s ADHD o pravidlech a hranicích, témata vyrušování v hodinách, agresivity, nepozornosti, neklidu, nevhodného chování k autoritám či vrstevníkům.

## Komunikace rodič – učitel – asistent – dítě

Modul by měl vyučovat lektor s dlouholetou praktickou zkušeností na pozici školního psychologa pracujícího s třídami, jednotlivci, učiteli i rodiči dětí s ADHD. Téma by mělo být věnováno praktickým aspektům komunikace mezi učiteli a rodiči, dítětem s ADHD, případně asistentem pedagoga. Lektor by se měl pokusit frekventantům zprostředkovat pozice, motivace a problémy jednotlivých účastníků komunikace – tedy

s jakými problémy, motivacemi, postoji a obavami se může potýkat rodič dítěte s ADHD, s jakými jeho učitel či asistent a s jakými dítě samotné. Dále také jak tyto aspekty ovlivňují vzájemnou interakci a možnost domluvy. Ve výuce lektor vychází z praktických zkušeností, které shrne do doporučení, jakým způsobem (a kdy) navazovat komunikaci mezi školou a rodinou, jak komunikovat o chování dítěte a jaké konkrétní formy a způsoby komunikace mohou pomoci k řešení problémových situací. Cílem by vždy mělo být z pozice psychologa či speciálního pedagoga (tedy absolventa kurzu) co nejvhodněji ovlivnit vzájemnou komunikaci jednotlivých partnerů směrem k posílení funkčnosti komunikace a vzájemné vstřícnosti vedoucí k hledání nejvhodnějšího řešení dané situace ve prospěch zájmů dítěte. Psycholog či speciální pedagog by měl být tím, kdo pomůže zúčastněným stranám dohodnout hranice chování dítěte, a formu, obsah a frekvenci vzájemné komunikace mezi školou a rodinou. Součástí modulu je i práce se zprávami z psychodiagnostických vyšetření – co a v jaké formě by měly zprávy obsahovat, aby byly pro školu a dítě přínosné, jaká by měla být formulovaná doporučení. Lektor frekventantům zprostředkuje zkušenosti pedagogů, kteří se zprávami přicházejí do kontaktu – čemu ve zprávách rozumí a jak, co jim ve zprávách nejčastěji chybí apod.

### **Podpora dítěte s ADHD v jednotlivých předmětech**

Prostřednictvím praktických ukázek, pomůcek a rozboru modelových situací lektor frekventantům ukáže a vysvětlí, jak s dítětem s ADHD pracovat v jednotlivých předmětech a jaké pomůcky lze k podpoře vzdělávacího procesu a osvojení učiva využít. Součástí modulu je představení tipů a technik pro práci v českém jazyce (trénink čtení, psaní, komunikace, návrh podpůrných her a pomůcek), matematice, jazycích, naukových předmětech. Dále také připomenutí stylů učení (způsobů, jak tyto styly u žáků zjišťovat; tipů a technik, jak budovat specifický styl učení konkrétního dítěte). Lektor se věnuje i technikám a tipům, jak dítěti s ADHD pomoci v nenaukových předmětech (výtvarná výchova, hudební výchova, tělesná výchova), v nichž může také selhávat, ať již výkonnostně, nebo z hlediska regulace chování. Dále jak vést dítě k samostatnosti a podpořit jeho výkon v písemných pracích či úkolech vyžadujících soustředění.

### **Podpora dítěte v emoční a osobnostní rovině**

Lektorem by měl být školní psycholog s dlouholetou zkušeností s prací s dětmi s ADHD, jejich učiteli, rodiči a třídními kolektivy. Téma frekventanty vybaví kompetencemi pro poradenství učitelům. Je proto nutné téma vyučovat s ohledem



na možnosti, které učitelé škola pro podporu dítěte s ADHD v emoční a osobnostní rovině dává. Budou zmíněna praktická doporučení využitelná v různých modelových situacích. Součástí obsahu modulu jsou témata sebepojetí a sebehodnocení, školního hodnocení, motivace, emocí a práce s emocemi, práce s napětím (dítěte i učitele), konfliktů ve školním prostředí, strachu ze zkouškových situací, odměn či negativní zpětné vazby.

## **Jak to jde jinak – praktické zkušenosti asistentů dětí s ADHD**

Lektorem kurzu by měla být osoba s víceletou zkušeností s prací na pozici asistenta pedagoga u dětí s ADHD s různou mírou závažnosti projevů a v rozdílném věku. Téma je pojato prakticky. Lektor účastníky kurzu seznámí s řešením rozličných situací, s nimiž se při své práci asistenta dítěte s ADHD setkal, a prezentuje modelové příklady vhodných a nevhodných řešení daných situací. Součástí výuky je i ukázka pomůcek, které si asistent pro svou práci vyrábí, a ukázky způsobů jejich využití. V našem kurzu byl modul vyučován dvěma lektorkami, které v rámci projektu Prohlubování klíčových kompetencí pedagogů, jiných odborníků a rodičů jako podpora úspěšného vzdělávání dětí se syndromem ADHD absolvovaly kurz Vzdělávání asistentů s ADHD a pracovaly jako asistentky u dětí s ADHD na dvou různých ZŠ.

## **Mnemotechniky – kompenzace nedokonalé paměti**

Modul je zaměřen na posilování zapamatování a pozornost, s nimiž mají děti s ADHD vzhledem k poruchám pozornosti (které jsou nedílnou součástí jejich handicapu), potíže. Téma je vhodné zpracovat formou workshopu, během kterého si frekventanti vyzkouší různé techniky využitelné pro lepší zapamatování učiva. Mnemotechniky dětem umožní nejen lépe si téma zapamatovat, ale díky své atraktivitě jim v některých případech mohou pomoci se také na osvojované učivo lépe soustředit. Téma je vhodné doplnit o techniky na cvičení pozornosti. Lektor by měl mít zkušenosti s výukou, s užíváním technik na cvičení pozornosti a mnemotechnik a s prací s dětmi s ADHD.

## **Třída jako sociální skupina**

Modul je zaměřen na porozumění vztahům v třídním kolektivu se zaměřením na porozumění rolím a interakcím, které v třídních kolektivech typicky vytvářejí děti s ADHD. V rámci tématu frekventanti poznají základní procesy, které v třídním kolektivu probíhají, a role a interakce, které se v tomto prostředí typicky objevují. Dozvědí se také, jaké typy interakcí obvykle dítě s ADHD navazuje, jaké typy reakcí

často vzbuzuje ve svých spolužácích, a pedagogích, a jakým způsobem může učitel a asistent pedagoga podporovat úspěšné začleňování dítěte s ADHD do třídního a školního kolektivu. Naučí se rozpoznat, kdy je potřeba se obrátit na specializované pracoviště či školního psychologa.

### **Závěrečná reflexe kurzu**

Závěrečné shrnutí informací, které si frekventanti z kurzu odnášejí. Reflexe kurzu. Závěrečné dotazy.

## MODELOVÝ ROZVRH KURZU<sup>1</sup>

### První blok kurzu – 2 dny

- První den – 7 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
  - Projevy a příčiny ADHD (1 hodina)
  - Specifická témata psychosociálního vývoje (3 hodiny)
  - Psychický vývoj dítěte – specifika dítěte s ADHD (1 hodina)
  - Využití psychomotorických cvičení u dětí s ADHD (2 hodiny)
- Druhý den – 7 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
  - Specifická témata psychosociálního vývoje (1 hodina)
  - Psychický vývoj dítěte – specifika dítěte s ADHD (1 hodina)
  - Projevy a příčiny ADHD (2 hodiny)
  - Negativismus, agresivita a vzdor (1 hodina)
  - Techniky na integraci dítěte do třídního kolektivu (2 hodiny)

### Druhý blok kurzu – 2 dny

- První den – 7 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
  - Základní teorie příčin ADHD (1 hodina)
  - Techniky na integraci dítěte do třídního kolektivu (3 hodiny)
  - Praktické výchovné postupy – vlastní zkušenosti a výchovná doporučení (1 hodina)
  - Jak to jde jinak – praktické zkušenosti asistentek (2 hodiny)
- Druhý den – 7 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
  - Porozumění komunikaci prostřednictvím využití prvků transakční analýzy (4 hodiny)
  - Ego-obranné mechanismy (3 hodiny)

---

<sup>1</sup> pokud není uvedeno jinak, časová dotace na dílčí téma je jedna vyučovací hodina, tj. 45 min.

## Třetí blok kurzu – 2 dny

- První den – 7 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
  - Využití psychomotorických cvičení u dětí s ADHD (2 hodiny)
  - Mnemotechniky – kompenzace nedokonalé paměti (2 hodiny)
  - Třída jako sociální skupina (2 hodiny)
  - Praktické výchovné postupy – vlastní zkušenosti a výchovná doporučení (1 hodina)
  
- Druhý den – 7 vyučovacích hodin, navrhovaná témata:
  - Školská legislativa, integrace, individuální vzdělávací plány (1 hodina)
  - Podpora v jednotlivých předmětech (1 hodina)
  - Podpora dítěte v emoční a osobní rovině (1 hodina)
  - Komunikace rodič – učitel – asistent – dítě (1 hodina)
  - Řešení problémových situací ve výchově (2 hodiny)
  - Závěrečné shrnutí kurzu (1 hodina)

## DÍTĚ S ADHD VE ŠKOLNÍM VĚKU

Ve školním věku se dosavadní problémy spojené s ADHD obvykle dále prohlubují. Škola klade na dítě nové požadavky, očekává se stabilnější výkon a stoupají nároky na schopnost adaptace dítěte. V kontaktu s učiteli a vrstevníky může přibývat konfliktních situací, do kterých se dítě dostává často neúmyslně.

Projevy ADHD, s nimiž se u dětí ve školním věku setkáváme, jsou popsány v diagnostických kritériích poruchy. Dítě s nekompenzovanými projevy ADHD obvykle nedokáže v klidu sedět, houpá se na židli, padá z ní, kope nohama. Neklid se obvykle projevuje i na lavici – ať už chaosem ve věcech, které na ní má dítě vyskládané, nebo pohríváním si s různými předměty. Velký problém pro zvládnutí nároků, které škola na dítě klade, představují poruchy pozornosti. Dítě může mít problém nejen se soustředěním se na výuku, ale i se samostatnou prací, s orientací v učebnici nebo pracovních listech. S poruchou pozornosti se může pojít i selhávání v písemných zkouškách. Typickou chybou, kvůli které mívají děti s poruchou pozornosti špatné známky z písemek (v případě, že učitel není obeznámen s problematikou jejich handicapu) je záměna znamének v matematickém příkladu, chybná orientace v zadání slovní úlohy (nedočtou instrukci do konce, nevšimnou si nějaké důležité informace apod.).

Ve školním věku také začíná být čím dál tím více patrné narušení exekutivních funkcí, které běžně pomáhají snižovat nepozornost, uvědomovat si cíle, plánovat, kontrolovat doprovodné emoce a zvyšovat motivaci a především se systematicky připravovat do školy a učit se. Exekutivní funkce ovlivňují také schopnost analyzovat své chování a poučit se z chyby či trestu. Tyto dovednosti jsou u dětí s ADHD obvykle též značně sníženy (respektive jejich rozvoj je výrazně zpomalen). Děti s ADHD se tedy v průběhu školní docházky mohou od ostatních dětí stále více odlišovat.

### Nerovnoměrný vývoj

Jednou z hlavních odlišností vývoje dětí s ADHD je, že jejich vývoj není rovnoměrný – tedy že kognitivní, tělesný, sociální a emocionální vývoj nepostupují stejnoměrně. Tento relativně známý fakt je v každodenním životě zdrojem častých nedorozumění a nepochopení. Zejména rozumově nadané děti slychají, že “kdyby jen trochu chtěly” nebo “kdyby nebyly rozmazlené” bylo by vše jiné. Podstata nerovnoměrnosti vývoje dětí s ADHD tkví ale právě v tom, že ačkoliv mohou být chytré a tělesně vyspělé, v některých oblastech svého chování mohou být na úrovni dětí dokonce o několik let mladších. Významně opožděn bývá vývoj emocí a sociálního chování a tzv.

exekutivních funkcí. Problémy se tedy objevují v chování, ve zvládnání emocí, ve vztazích s druhými lidmi, plánování činností a sebeovládání. Zejména emocionální a sociální vývoj bývá u dětí s ADHD často významně opožděn – i školní dítě se proto (přestože intelekt je v normě) často po stránce emocionální a sociální projevuje obdobně jako dítě v předškolním či batolecím věku. Bereme-li výše zmíněné v potaz při hledání vhodné reakce na chování dítěte, můžeme být v jejím nalezení úspěšnější než dosud. V mnoha situacích totiž stačí, pokud si uvědomíme, jakému vývojovému období konkrétní chování dítěte přibližně odpovídá. Mnohdy pak stačí, reagujeme-li na chování dítěte stejně, jak bychom reagovali na dítě daného vývojového období. Pokud má dítě například problém se zvládnáním svých negativních emocí a reaguje na frustraci obdobou batolecího vzdoru, měli bychom na něj reagovat v dané chvíli podobně jako na batole – tedy nic mu zdlouhavě nevysvětlovat, ale raději mu dát jednoznačný návod, co může udělat („nekřič, ale řekni: zlobím se“; „vidím, že jsi naštvaný, že se ti to nepovedlo, pojď mi říct, co se děje, zkusíme to vyřešit“).

### Negativní zpětná vazba

Podle některých laiků, kteří se setkaří s dítětem s ADHD, by stačilo dítě s ADHD lépe vychovávat, být na ně přísnější a častěji je fyzicky trestat. Tito lidé žijí v domnění, že dítě s ADHD nikdo nevychovává, nedává mu najevo, že se chová špatně či nevhodně. Mohou pak mít potřebu dítěti sdělit, jak je nevychované a zlé. Představa, že děti s ADHD nedostávají na své chování zpětnou vazbu, je ale zcela mylná. Dítě s ADHD dostává negativní zpětnou vazbu obvykle mnohem častěji než ostatní děti.

Pro nalezení fungujícího výchovného přístupu k dětem s ADHD je nezbytné si připustit, že nevhodně podávaná negativní zpětná vazba a výčitky nic nevyřeší. Co hůře, mohou dokonce způsobit, že se dítě „zasekne“ a odmítne dále spolupracovat. Dítě, kterému je často vyčítáno, že je zlé/nevděčné/nevychované, může nabýt dojmu, že je vůči němu okolní svět nespravedlivý a zatvrdit se vůči němu. Pro dítě označované nálepkami jako průšvihář, bordelář, rváč apod., může být místo snahy přesvědčit okolí, že takové není, podstatně jednodušší udělat vše pro to, aby nálepku nosilo oprávněně. Přesvědčit svět, který nám nevěří, o tom že si jeho důvěru zasloužíme, vyžaduje velkou vnitřní jistotu, že lze něco změnit, odhodlání a vůli. Děti s ADHD obvykle nic z toho nemají nazbyt. Naproti tomu dostát nelichotivé nálepce (či jí dokonce předčít) je podstatně snazší. Navíc s „luxusem“ pocitu ublíženosti, životní křivdy a přesvědčením, že bylo k nevhodnému chování ostatními donuceno a že si okolní svět nezaslouží, aby se dítě k němu chovalo pěkně.

Znamená to tedy, že má být nevhodné chování dítěte s ADHD přehlíženo? Rozhodně ne. Vytrvalým přehlížením nevhodné chování dítěte nevymizí. Pokud se dítě nechová tak, jak bychom chtěli, měli bychom mu to sdělit. Velkou roli ale hraje, jakým způsobem bude negativní zpětná vazba formulována. Jak již bylo popsáno výše, nálepkování dítěte v žádném případě vhodnou zpětnou vazbou není. Dítě by se ze zpětné vazby mělo spíše dozvědět, jaké konkrétní chování vadí tomu, kdo mu něco vytýká, a proč.

Negativní zpětná vazba by měla být cílená a měla by směřovat ke konkrétnímu chování dítěte. Je-li to jen trochu možné, měla by být zároveň formulována v první osobě. Taková zpětná vazba dává příležitost k růstu a ke změně a dává dítěti možnost porozumět chování a prožívání druhých. Formulace v první osobě navíc připouští i jistou subjektivitu výtky. Při jednání s druhými je vzdání se "objektivní pravdy" a připuštění subjektivního pohledu vcelku na místě. Ačkoliv můžeme mít plné právo s chováním dítěte nesouhlasit, je dáno spíše jedinečností našeho prožívání, zda nás toto chování rozčiluje, nebo spíš mrzí. Místo toho, aby dospělí lidé říkali dítěti, že „je zlobivé“, nebo aby ho poučovali, že se něco „nedělá“, je vhodnější, pokud řeknou „mrzí mne, že jsi lhal“, nebo „štve mne, že biješ sestru“.

Na formulování zpětné vazby v první osobě je obvykle potřeba si nějaký čas zvykat, protože je málokomu přirozeně vlastní. Formulování negativní zpětné vazby novým způsobem je vhodné se učit na situacích, které nejsou příliš vyhocené, a v nichž je člověk schopen se zamyslet nad tím, co dítěti říká.

## Pozitivní zpětná vazba

Ve výchově dítěte s ADHD hraje velkou roli pozitivní zpětná vazba. Mnoho lidí má tendenci děti chválit "objektivizujícím" způsobem – tedy ve smyslu "jsi šikovný, hodný, atd.". Většina dětí s ADHD je chválena málokdy a neumí s pozitivním hodnocením sebe sama zacházet. Pokud je pozitivní zpětná vazba dáována dítěti s ADHD formou, jakou je většina z nás zvyklá chválit, tedy „ty jsi tak šikovný“, „to je nejkrásnější obrázek“, může znít dítěti nedůvěryhodně. Pokud je dítě velmi sebekritické, chytré a všímavé (a vidí, že jeho obrázek není nejhezčí, jak tvrdíme), může mít pocit, že ho nechválíme, ale jen chlácholíme. Pokud je dítě chváleno pouze tímto způsobem, tak se může snadno stát, že bude mít časem problém s přijímáním kritiky. Proč by mělo najednou akceptovat, že se mu něco nepovedlo, když je neustále přesvědčováno o tom, že je šikovné?

Vhodnější je chválit dítě vyjádřením vlastního pocitu/vztahu ke konkrétnímu činu dítěte, tedy místo pochvaly „to je krásný obrázek“ raději říct „mně se tvůj obrázek moc

líbí“. Důležité je, aby osobně formulovaná pozitivní zpětná vazba byla upřímná. V případě, že se nám například obrázek dítěte nelíbí, protože jsou na něm rozpité vodovky a papír je celý potrhaný od toho, jak se dítě snažilo vysušit vodu, kterou na něj převrhlo z kelímku, můžeme pochválit něco jiného než finální vzhled výtvaru. V této modelové situaci by si dítě jistě zasloužilo být pochváleno například za to, že se snažilo napravit vodní kalamitu, která mu na papíře po převrnutí kelímku vznikla. V takové situaci můžeme dítěti třeba říct „Mám velkou radost z toho, že jsi malování nevzdal ani poté, co se ti na obrázek převrhnul kelímek. Víím, že jsi měl vztek a možná jsi chtěl obrázek zmuchlat a zahodit, ale neudělal jsi to. Jsem na tebe pyšná.“

Pokud se naučíme se i pozitivní zpětnou vazbu poskytovat v první osobě, dítě se jí obvykle časem přijímat naučí. Pozitivní zpětná vazba poskytnutá v první osobě má oproti “objektivizující nálepkující” zpětné vazbě tu výhodu, že je (pokud je myšlena upřímně) obtížně zpochybnitelná. Dítě sice může vidět, že je jeho obrázek méně povedený než obrázek ostatních dětí, ale pokud od dospělého uslyší, že jemu se obrázek líbí, nebo že z něho má radost, protože vidí, že se na obrázku dítě snažilo namalovat svého psa a vyjádřit, jak ho má rádo, dostane se mu pochvaly, kterou je schopno přijmout. Chvála by se měla zaměřit nejen na výsledek, ale také na proces a na všechny silné momenty, na nichž lze v budoucnu stavět. Pokud má dítě například tendence se po prvním neúspěchu hned vzdávat, je na místě všimnout si situací, kdy se snažilo i přes neúspěch pokračovat. Nevadí, že se obrázek nepovedl, důležité je pochválit dítě, že pokračovalo, i přestože se mu barvy rozpily. A dítě, které se často pere s ostatními, je zase vhodné pochválit v případě, že se sice popralo, ale nevybuchlo hned, ale chvíli se snažilo ovládnout. Zpětná vazba směrem k dítěti by pak měla znít: “Zlobím se, že se pereš, ale viděla jsem, že když tě Pepík provokoval, snažil ses mu říct, ať to nedělá, z toho mám radost. Příště to zkus říct pořádně nahlas, nebo za mnou dojít.”

Děti s ADHD bývají během svého života málokdy chváleny, protože se jim málokdy daří tak, „aby si pochvalu zasloužily“. Takový přístup okolí je ale pro dítě velmi demotivující a utvrzuje ho v jeho obranném postoji vůči ostatním. Chceme-li dítě s ADHD rozvíjet, je velmi důležité je chválit. I v situacích, kdy se mu zdánlivě nic nedaří, je možné je chválit za cokoli, co dítě stálo nějakou námahu. Pochválit lze například i snahu, byť třeba výsledek nebyl/není „objektivně“ v pořádku. Například dítě, které obvykle řeší konflikty se spolužáky rvačkou, ale tentokrát jim jen sprostě vynadalo, by mělo být oceněno za tento posun. Samozřejmě, že ho nebudeme chválit za nadávky a vymežeme se vůči nim, ale mohli (či spíše měli bychom) také dodat, že jsme si všimli, že se tentokrát nepustilo přímo do rvačky, a že si toho ceníme. Chválit bychom měli zkrátka vždy to, co chceme u dítěte dále rozvíjet, na čem chceme stavět



(další příklady: „Mám radost, že jsi mi to řekl“, „Jsem pyšná/ý, že jsi na vystoupení zpíval spolu s ostatními dětmi i přesto, že nemáš zpívání rád.“).

## Nediskutovat

Děti s ADHD mívají velké problémy s akceptováním autorit a přijímáním pravidel. Odmlouvají, zkoušejí diskutovat a vysvětlovat, proč by neměly poslechnout. Verbálně zdatné děti mají schopnost dospělého „uargumentovat“. Jsou schopné najít v argumentaci dospělého logický rozpor či předložit argumenty, proti kterým „nejde nic namítat“. V takových diskuzích si sice dítě tříbí své argumentační dovednosti, což jistě může být pro spoustu životních situací dobré, ale je vhodné, aby se kromě polemizování dítě naučilo některým pravidlům a požadavkům přizpůsobit.

Naprosto adekvátním řešením takových věčných argumentací je v některých situacích diskuzi vůbec nepřipustit. V okamžiku, kdy dítě začne diskutovat ve snaze vyhnout se nějakému pravidlu nebo povinnosti, je vhodné s ním místo diskutování „jít přímo k věci“. Slovně zarámovat, co se děje („vidím, že se mne snažíš přesvědčit“, „vím, že se ti to nechce dělat“, „chápu, že tě štve, že to musíš udělat“). Diskuzi je tedy vhodné nepřipustit, trvat na svém požadavku, ale zároveň dovolit dítěti projevit emoce, které v něm pravidlo (či nepřipuštění diskuze) vyvolává.

Výše popsaným není samozřejmě myšleno, že dítěti s ADHD nikdy nic nevysvětlujeme. Čím je dítě starší, tím více by se mělo učit rozumět tomu, co a proč po něm chceme. Zásadním pravidlem pro výchovu a vzdělávání dítěte s ADHD ale je, že vysvětlovat něco dítěti má smysl pouze v okamžiku klidu, když si o dané věci (pravidlu, chování, přístupu k životu, ke škole...) povídáme. Vysvětlování nemá smysl v okamžiku, kdy dítě proti pravidlu aktuálně vzdoruje. Vysvětlování a připuštění diskuze v reakci na vzdor dítěte totiž na dítě často působí jako projev nejistoty dospělého a jeho snaha své stanovisko před dítětem obhájit. Dítě se pak cítí být postaveno do role toho, kdo má rozhodnout, kdo určuje, zda pravidlo bude platit či nikoliv.

## Je chytrý, ale kdyby nebyl tak líný...

Děti s ADHD jsou často vnímány jako chytré, ale nevychované a líné. Takto bývají popisovány zejména děti s průměrnými až nadprůměrnými rozumovými schopnostmi. Jejich výkony a chování jsou totiž často velmi nevyrovnané. Ačkoliv jejich výkony obvykle odpovídají stěží průměru, čas od času podají výkon převyšující výkon spolužáků ve třídě. Dobrým výkonem pak dítě vzbudí v učiteli dojem, že kdyby se více

snažilo, mohlo by podávat stejně dobré výkony stále. Takové dítě je pak označeno za líné, tedy zkrátka za dítě, kterému chybí snaha a vůle něco dělat.

Dobry výkon dítěte sice odkazuje na rozumový potenciál dítěte, ale nelze říci, že špatné výkony podává kvůli tomu, že se málo snaží. Dítě s ADHD je často ve stresu a napětí, které mu neumožňuje optimální výkon podávat. Zdánlivá lenost je často jen snaha dítěte chránit se před dalším stresem, případně před dalšími podněty či změnami, které není v dané situaci schopno zpracovat. Většina těchto problémů souvisí s poruchou pozornosti, respektive s poruchou zpracování smyslových vjemů mající za následek tzv. poruchy priorit pozornosti.

V doplňku k diagnostickému manuálu Americké psychiatrické asociace Zero to three určenému k diagnostice poruch v raném vývoji (do tří let věku dítěte) lze nalézt poruchu regulace a zpracování smyslových vjemů (Regulatory Sensory Processing Disorder). Pro děti s touto poruchou je charakteristické, že jsou v kojeneckém věku dráždivější než jejich vrstevníci, hůře zvládají některé běžné úkony spojené s tělesným kontaktem či zdánlivě drobným diskomfortem, jako je například mytí vlasů, stříhání nehtů apod. U nás nebývá tato porucha diagnostikována. V poradenské praxi se však lze často při získávání anamnézy setkat s popisem totožných projevů v raném vývoji dětí s ADHD. Otázka zpracování a integrace smyslových vjemů by proto při práci s dětmi s ADHD a jejich rodinami v žádném případě neměla být opomíjena.

Při všech poruchách zpracování smyslových vjemů bychom se měli držet zásady, že čím je dítě starší, tím více bychom s ním měli o svých podezřeních na to, co mu "nedělá dobře" hovořit, a spolu s ním hledat způsoby, které by mu mohly pomoci jeho problémy zvládat. Neměli bychom proto upravovat okolí dítěte a podmínky, v nichž má pracovat "za zády" dítěte, ale citlivě ho do úprav vtahovat a inspirovat dítě k tomu, jak si v podobných situacích může pomoci samo. I s poruchami priorit pozornosti bychom tedy měli zacházet stejně jako s celým handicapem dítěte, tedy neměli bychom dítě učit, aby se na svůj handicap vymlouvalo, ale s respektem k jeho specifickým potřebám a problémům ho citlivě vést k tomu, aby se učilo svůj handicap kompenzovat. Ze zkušenosti z praxe plyne, že pokud začne být okolí dítěte více vnímavé k jeho problémům se zpracováním smyslových vjemů a jednat s dítětem s ohledem na tyto jeho potíže, může se postupem času nejen snížit přecitlivělost dítěte na tyto vjemy, ale především se zlepšit jeho pozornost a spolupráce, a naopak snížit jeho negativismus či agresivita.

O poruchách pozornosti u ADHD lze tedy uvažovat jako o poruchách priorit pozornosti. Dítě svou pozornost na něco soustředí, ale má problém s výběrem „správných“ podnětů a zaměřením pozornosti. Pozornost je odváděna rušivými

podněty. Kvůli potížím ve smyslovém vnímání (respektive ve zpracování smyslových vjemů) je pozornost rušena i zdánlivě nevýznamnými podněty z okolí dítěte. Uvědomění si této možnosti příčin poruch pozornosti či nevhodného chování může pomoci lépe chování dítěte porozumět a vhodnou úpravou prostředí či oblečení dítěte i některým problémům v jeho chování předcházet. Přecitlivělost nebo jiné abnormality ve smyslových vjemech se mohou týkat kteréhokoliv smyslu. Obvykle nejsou způsobeny poruchou smyslového orgánu, ale poruchou zpracování vjemů, případně problémem na úrovni synchronizace zpracování vjemů z jednotlivých smyslů. Nevhodné chování dítěte, neochota něco dělat a negativismus pak mohou být důsledkem snahy dítěte chránit se před zátěží, kterou není schopné aktuálně zvládnout. Tuto situaci lze připodobnit k tomu, co zažíváme, pokud jsme nemocní, máme-li vysokou horečku či nás například bolí hlava. Pokud nám není dobře, jsme vyčerpaní jen prostou snahou o zvládnutí svých obtíží. Snadno se pak stane, že i na milý a dobře míněný podnět (například nabídku zda nechceme, aby nám někdo s něčím pomohl) zareagujeme podrážděně a neadekvátně. Také míváme tendenci se v takové chvíli alespoň dočasně vyhnout některým typům podnětů – například hlasité hudbě nebo práci vyžadující soustředění. Přesto nás v takové situaci nelze považovat za líné. Zkrátka jen na některé věci nemáme v danou chvíli energii a kapacitu. Dítě s ADHD je na tom podobně většinu času. Jeho porucha ho sice nebolí jako nás migréna, ale ubírá mu síly a kapacitu zvládat některé podněty, nároky okolí a ovládat své chování.

Poruchy ve zrakovém vnímání se projevují zejména v příliš zrakově podnětném (pestrém, členitém) prostředí, ale též přecitlivělostí na některý typ osvětlení. Dítě má problém se v takovém prostředí zorientovat, těká očima. Pozornost při čtení je pro něj obtížně udržitelná. Je pro něj složité vyhledat v učebnici úkol, kterému se má věnovat. Jeho pozornost je v příliš pestrém prostředí tříštěna, "neví, na co se má koukat dřív." Podnětné, zajímavé, barevné a pestré prostředí nebo učebnice plné obrázků jsou pro takové dítě pohromou. U některých dětí si můžeme všimnout, že se různě chovají při různém typu osvětlení (například v šeru se hůře soustředí, mohou být podrážděné či unavené, nebo na ně podobně působí naopak ostré či příliš umělé světlo). Na základě pozorování chování dítěte je vhodné třídu (či alespoň místo, kde dítě sedí) a zadávání úkolů přizpůsobit obtížím dítěte.

Dítě s ADHD, u něhož máme podezření na problém ve zpracování zrakových vjemů, by ve výhledu na tabuli nemělo být rušeno obrázky, nástěnkami apod. Učebnice je vhodné okopírovat, kopie textu rozstříhat a dítěti dávat jen úkol, na kterém má právě pracovat. Pro usnadnění čtení textu lze použít speciálním pedagogům dobře známá "okénka", tedy papírové pomůcky s prostříženým otvorem, jimiž si dítě

posouvá po textu tak, že mu papír zakryje text, kterého si právě nemá všimnout, a okénko mu odkryje jen tu část textu/věty, kterou zrovna čte.

Pro zlepšení orientace v textu a zlepšení porozumění jeho obsahu můžeme dítě učít podtrhávat si klíčové informace ve slovním zadání úloh a cvičení, případně v textech určených k nastudování. Pozornost je vhodné věnovat též osvětlení. Učitel by si měl zkusit všimnout, zda dítě při lepším osvětlení (nebo naopak při tlumeném světle) nespolupracuje lépe, zda není klidnější a pozornější. Pokud tomu tak je, je vhodné pokusit se umožnit dítěti, aby jeho pracovní místo co nejvíce odpovídalo jeho potřebám osvětlení.

U dětí s ADHD se potíže často projevují i v oblasti propriocepce, tedy vnímání vlastního těla. Dítě s problémy v této oblasti může mít problém například s některým druhem oblečení (příliš volným nebo naopak příliš těsným). Děti s problémy v hmatovém vnímání pak mohou mít problémy s oblečením z určitých typů materiálů. Velmi často těmto dětem vadí cedulky na oblečení nebo různé švy apod., které je tlačí, koušou a překážejí. Často se stává, že tyto děti nesnášejí určitý typ oblečení. Některé z nich vyhledávají upnuté oblečení, které jim pomáhá pomyslně ohraničit tělo. Též u dětí, u nichž je hyperaktivita kombinována s motorickou nešikovností, má smysl přemýšlet o poruchách v oblasti propriocepce. Problémy v oblasti propriocepce se mohou projevovat i nezvyklou proxemikou. Dítě může mít problémy s respektováním tzv. "osobní zóny" – přibližuje se k lidem více, než jim bývá příjemné a než je v dané společnosti obvyklé, případně (u některých dětí dokonce zároveň) podrážděně či agresivně reaguje na přiblížení jiných lidí k sobě. Obviňuje druhé děti z toho, že ho napadly. Pocit, že se ho jiné dítě snažilo napadnout, může mít i v situaci, kdy kolem něj druhé dítě jen prošlo. Příčinou může být, že má svou osobní zónu výrazně širší, než bývá zvykem a její narušení považuje za akt agrese, proti kterému se "musí" bránit.

Pokud má dítě problém s osobní zónou, a pokud tento problém způsobuje konflikty s ostatními dětmi, je vhodné téma osobní zóny otevřít se všemi dětmi ve třídě. Například pomocí provázku nebo skládacích obručí pak každé dítě ohraničí prostor, ve kterém se cítí bezpečně a do něhož nechce, aby mu ostatní lidé vstupovali. Když ostatní děti uvidí, že dítě s ADHD obklopuje provázek či obruč v mnohem větší vzdálenosti, mohou lépe pochopit, že potřebuje kolem sebe více prostoru a snáze se to naučí respektovat. Dítě, jehož potřeby začnou druzí respektovat, pak snáze můžeme vést k pomalému zvyšování odolnosti.

Porucha propriocepce se může projevovat například nemotorností, neschopností odhadnout adekvátní míru tlaku. Dítě s poruchou propriocepce může nápadně častěji

než jiné děti vyhledávat aktivity, v nichž hraje roli tlak nebo tah, a často v důsledku špatného odhadu své síly pak například někomu ublíží, aniž by chtělo.

Pokud dítě s poruchou v propriocepci napomínáme kvůli něčemu, co fyzicky dělá, nebo ho naopak upozorňujeme na to, co by mělo začít dělat, může mu pomoci, dotkneme-li se ho a na daný pohyb (jeho ukončení nebo naopak započetí) ho svým dotekem navedeme. Pokud dítě například přestalo psát, kromě slovního upozornění na to, že by mělo znovu začít psát, může velmi pomoci dítě i dotekem ruky navést zpátky k tužce a papíru a tím jemně (ale přesto jednoznačně) zaměřit jeho pozornost a aktivitu žádoucím směrem.

Nezanedbatelnými problémy, s nimiž se mnoho dětí s ADHD potýká, a které ovlivňují jejich soustředění i aktivitu, jsou obtíže ve vestibulárním systému. Obtíže ve vestibulárním systému se často projevují jeho stimulací – takové dítě se hodně houpe, vyhledává pozice hlavou dolů. Zároveň (nebo naopak) ale může mít problém s jakýmkoliv drobným vychýlením těla z rovnovážné pozice (třeba mírný náklon na stranu při jízdě na kole do zatáčky).

Výše popsané potíže mohou být důvodem „lenosti“ dítěte a jeho nevhodného a rušivého chování. Problémy se vzájemnou koordinací a integrací různých smyslových vjemů se mohou projevovat například i tím, že dítě, aby bylo schopno věnovat pozornost výkladu učitele, musí některé ze svých dalších smyslů zaměstnat jinými (obvykle nějakými relativně stereotypními vjemy). Například si potřebuje s něčím pohrávat rukama a zároveň se dívat jinam než na učitele. Taková specifika dítěte by se měl asistent snažit vyzorovat a využívat je. Dítě mnohdy intuitivně využívá strategie, které by mu mohly s udržením pozornosti pomoci, ne vždy ale volí nejvhodnější prostředky.

Dítě například intuitivně tuší, že aby se dokázalo soustředit na výklad, potřebují si jeho ruce s něčím pohrávat. Zvolí ale předmět, kterým ruší ostatní (například cvaká propiskou). Má-li dítě přiděleného pedagogického asistenta, lze asistenta zaúkolovat, aby se snažil odpozorovat, jaké strategie dítě vyhledává a k čemu mu mohou sloužit (pokud není k dispozici asistent, zůstane tento úkol na učitele a rodiče). Následně je potřeba přemýšlet, zda by nebylo možné při užívání dané strategie volit jiné prostředky. Místo propisky nebo jiného hlučného předmětu lze dítěti nabídnout například kuličku včelího vosku. Ta díky své poddajnosti ruce dítěte zaměstná, ale je natolik měkká, že nijak neruší ostatní ani v případě, že dítěti upadne na lavici nebo na zem. Vydává navíc příjemnou vůni, která též může smysly dítěte také zklidňovat. Pokud se dítě nedovede soustředit na výklad a zároveň pohledem sledovat učitele, je vhodné ho učit očima fixovat nějaký předmět na lavici nebo ve třídě, místo aby očima

bloumalo po třídě (čímž se obvykle zvyšuje riziko, že jeho pozornost zaujme něco jiného a zcela ji pohltí).

Většina z nás nějaké obdobné strategie pro zlepšení pozornosti a snížení napětí či neklidu také používá. Mnoho lidí si při telefonování nebo poslouchání přednášky kreslí – často jen nesmyslné tvary či jednoduché obrázky na okraj papíru, případně si drobně podupávají nohou, poklepávají nebo protahují klouby apod. Obvykle tak činíme v okamžiku, kdy je hovor příliš dlouhý, náročný, stresující, případně když naše pozornost během přednášky upadá. Kdyby nás někdo nutil v podobné situaci sedět nehnutě s rukama za zády, pravděpodobně by naše pozornost brzy začala odbíhat k tělesnému nepohodlí a vlastním myšlenkám a pocitům. Děti s ADHD se obvykle potřebují vhodným strategiím pro zlepšení pozornosti a snížení neklidu naučit.

## Komunikace s rodiči

Rodič a učitel (případně i asistent pedagoga) jsou v určitém období hlavními průvodci dítěte. Aby mohlo dítě ve škole dobře prospívat, potřebuje vnímat, že k sobě tyto dva hlavní průvodci projevují vzájemný respekt a jsou spolu schopni efektivně komunikovat.

Děti s ADHD chronicky trpí nepozorností, nadměrnou aktivitou a impulzivitou. Dalo by se říct, že výše zmíněným chronicky trpí i jejich okolí. Děti s ADHD kolem sebe často vytvářejí chaos. Reakce dospělých na ně také bývá chaotická či impulzivní. Je velmi náročné zůstat výchovně konzistentní (nechaotičtí) v případě, kdy dítě opakuje nežádoucí chování i po několikátém napomenutí. A právě to děti s ADHD dělávají. Na první pohled se může zdát, že děti s ADHD jsou jen špatně vychované. Tento dojem mohou podporovat situace, ve kterých pozorujeme dítě s rodiči a vidíme, že ačkoliv se dítě nechová, jak by v dané situaci mělo, rodič nijak nereaguje, případně se pokouší dítě usměrnit jen nepřesvědčivě. Příčinu takových reakcí rodičů na chování dítěte s ADHD je nutné hledat v historii jejich vzájemného soužití. Rodiče dětí s ADHD bývají často již vyhořelí. Rezignují na neustálé připomínání a vyžadování pravidel a přecházejí chování dítěte, které je pro okolí obtížně přijatelné. Lidé kolem se mohou začít snadno domnívat, že dítě je pouze rozmazlené a nevychované. Poučený učitel by ale měl vědět, že případná rezignace na výchovu není příčinou ADHD, ale následkem spolužití s dítětem s tímto druhem handicapu, kdy je rodič řadu let vystavován opakovaným pocitům marnosti ve snaze chování dítěte změnit.

Výše zmíněné „historické pozadí“ vztahu mezi rodičem a dítětem je důležité mít při komunikaci s rodiči na paměti. Mnohá nepochopení mezi školou a rodiči vznikají často jako vedlejší produkt mylných domněnek a předpokladů. Pedagog, který není

seznámen s typickým vývojem vztahu rodič – dítě v rodinách dětí s ADHD, a kterému se nedostalo dostatečné odborné podpory, se může domnívat, že rodič své dítě vychovává nevhodně. Chování dítěte pak pedagog považuje za důsledek působení rodiče. Pokud bude pedagog do komunikace s rodičem vstupovat s tímto přesvědčením, podaří se dobrou komunikaci navázat jen stěží. Rodič naproti tomu může po mnoha předchozích zkušenostech s reakcemi okolí předpokládat, že jakákoliv iniciace komunikace ze strany školy značí, že mu bude vyčítáno nedostatečné zvládnutí dítěte. V praxi se setkáváme i s tím, že pedagog někdy má (obvykle rovněž po předchozích negativních zkušenostech s rodiči) obavy řešit situace, které ve škole vznikají, protože se bojí stížností rodičů.

Spolupráce třídního učitele a jeho podpora rodiči může rodiči pomoci znovuobnovit rodičovskou autoritu, případně nabrat energii k vyhledání odborné pomoci, která mu se znovuobnovením rodičovských dovedností pomůže. Učitel by měl mít na paměti, že pokud chce chování dítěte a spolupráci s rodičem dítěte změnit, nepodaří se mu to, bude-li rodiče dítěte považovat za neschopného. Může pomoci, pojme-li pedagog komunikaci s rodičem dítěte jako setkání se svým „partnerem“ či „spoluhráčem“ ve výchově a příležitost ke společnému hledání řešení situací, které ve škole vznikají. Dobrým předpokladem pro navázání úspěšné spolupráce s rodičem dítěte s ADHD je porozumění pro „výchovná selhání“ rodiče.

Aby se mohla spolupráce mezi rodiči a školou zdárně rozvíjet, je nutné, aby si obě strany ujasnily vzájemná očekávání. Ideální by bylo, aby si každý z účastníků této komunikace uvědomil rovněž předsudky, s nimiž do vzájemné interakce vstupuje. Ve velké většině případů ale stačí, pokud umí se svými předsudky zacházet alespoň jeden z účastníků interakce. Může pomoci druhé straně její předsudky vyjádřit a ideálně také opustit.

Pokud škola pozve rodiče dítěte s ADHD k návštěvě, měla by jasně deklarovat již v pozvání, že zve rodiče ke spolupráci při nastavování společného postupu ve výchově a vzdělávání dítěte. Rodič by se měl v dané situaci cítit jako někdo, kdo je brán jako kompetentní partner, který může škole poskytnout cenné rady a zkušenosti, jak problémové situace s dítětem řešit. Obvykle se ale stává, že rodič jde na schůzku se školou s obavou, že mu bude chování dítěte vyčítáno. V důsledku těchto obav se staví do obranného postoje. Aby bylo možné s rodičem navázat dobrou spolupráci, je nutné takovým obavám předcházet. Schůzku s rodičem dítěte je vhodné uvést slovy, že účelem schůzky není hledat viníka problémového chování dítěte, ani si říkat, co všechno je špatně, ale společně se zamyslet nad tím, jakým způsobem při výchově a vzdělávání dítěte dále postupovat, aby problémy, které se u dítěte aktuálně objevují,

co nejméně ovlivňovaly jeho prospívání ve škole a v kolektivu vrstevníků. Samozřejmě je důležité, aby deklarované bylo také dodrženo. Jedině v situaci, kdy je z vystupování pedagoga patrná upřímná snaha o společné hledání řešení aktuálních problémů, se může cesta ke spolupráci mezi školou a rodinou otevřít.

Samozřejmě se může stát, že rodiče ani přes výše zmíněné kroky nebudou ke spolupráci se školou ochotni. Uvedená opatření by však měla pomoci omezit počet zdánlivě nespolupracujících rodičů.



## DOPORUČENÁ LITERATURA

- Antal, M. (2013). *To dítě je nepozorné. Jak žít s hyperaktivním dítětem*. Praha: Mladá fronta.
- Erkert, A. (2011). *Hry pro usměrňování agresivity. 100 námětů pro činnosti s dětmi ve věku od 3 do 8 let*. Praha: Portál.
- Jucovičová, D. Ž. (1997). *Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro rodiče a vychovatele*. Praha: D&H.
- Jucovičová, D. Ž. (2008). *Relaxace nejen pro děti ADHD*. Praha: Portál.
- Kleplová, V. P. (2010). *Jsme zde – koordinace pohybu*. Teplice: František Beníšek.
- Kolčárková, I., & Lacinová, L. (2008). *Rodičovství očima matek neklidných dětí*. Brno: Barrister & Principal.
- Laniado, N. (2004). *Máte neklidné dítě?* Praha: Portál.
- Lisá, E. (2010). *Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. st.* Praha: Portál.
- Michalová, Z. (2012). *Předškolák s problémovým chováním. Projevy, prevence a možnosti ovlivnění*. Praha: Portál.
- Müllerová, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky. Autogenní trénink pro děti od 4 let*. Praha: Portál.
- Munden, A. A. (2008). *Poruchy pozornosti a hyperaktivita. Přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Praha: Portál.
- Novotná, I. (2013). *Hravá logopedie*. Brno: EDIKA.
- Prekopová, J. S. (2008). *Neklidné dítě*. Praha: Portál.
- Riefová, S. (2010). *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole*. Praha: Portál.
- Speck, B. (2009). *Zdravá strava pro neklidné a hyperaktivní děti*. Brno: Computer Press.
- Strassmeier, W. (2011). *260 cvičení pro děti raného věku*. Praha: Portál.
- Taylor, J. F. (2012). *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti. Rádce pro děti s ADHD a ADD*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2008). *Skupinové hry pro život 2. Uvolnění napětí, zvědavost, komunikace, učení, vztahy; pro děti od 6 do 12*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2008). *Skupinové hry pro život 3. Naslouchání, fantazie, důvěra, soucit, práce s emocemi; pro děti od 6 do 12*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2009). *Skupinové hry pro život 4. Pryč s agresí; úspěch pro každého; umění spolupráce; sebeúcta, řešení problémů*. Praha: Portál.
- Zemánková, M. V. (2010). *Cvičení pro hyperaktivní děti. Speciální pohybová výchova*. Praha: Grada.