

The use of command style in the reeducation course in the water environment for children with ADHD

Ondřej Lachman, student of the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University in Prague, Czech Republic

Abstract

In this article we are sharing the experiences gained during a reeducation course in a water environment with children diagnosed with ADHD. We describe examples of two practical command style exercises.

The abbreviation “ADHD” means “attention deficit hyperactivity disorder”. The main symptoms of the disease are difficulties with concentration, excessively increased activity, and impulsivity.

The reeducation course was organized at the end of summer holidays to prepare the ADHD children for the regular school regime and discipline. During a week, I cooperated with a team of qualified pediatricians, psychologists and teachers. The goals of this course were to teach the children to concentrate, listen, receive instructions, and perform tasks given by the instructor. Command style was used, with all children performing various movement tasks in the pool simultaneously and precisely.

The daily program during the reeducation course seemed to be rather monotonous, but for these children the monotony and repetition of the same things are key factors of the successful reeducation.

The morning lessons in the pool were focussed on the concentration, accuracy and consistency in performing the assigned motor tasks. Afternoon lessons were divided into two parts. The first one included increased physical load in the water environment realized by means of a variety of skilled and playful activities. The aim of the second half was total relaxation, practiced in the same manner as the morning exercises: simultaneously on command.

During the first two days of practice, the children executed each new skill at a very slow pace and in a logical sequence. From the third day on, we gradually increased the pace and occasionally corrected the exercises. Two instructors were utilized. The first one organized the lessons and demonstrated the exercises on the edge of the pool. The second one was in the pool with the children, providing feedback and corrections, organizing activities in the water, and ensuring control and safety of children in the water.

TWO EXAMPLES OF PRACTICAL EXERCISES

Trees in the wind

The basic posture: stand with legs apart and arms up wards. On the command “right” the child must bend to the right and at the command “left” bend to the left, on the command “backward” the child bends backward, on the command “forward” the child bends forward. During the forward bend, the arms are stretched in an arc backward and across the surface of the water. Then return to the basic posture.

Children repeat loudly the verbal commands of the instructor. They must execute the required positions of the body very precisely. Sometimes children perform the movements to the right, but say “left” loudly. After mastering the quality of the exercise, the instructor can gradually increase the pace of the execution. All the time, the instructor on the shore demonstrates the execution.

We strive to make children aware of the orientation to the left and to the right. When gradually increasing the speed of the movement, the children must overcome the stress that occurs when time intervals between the instructions begin to be shorter.

Focus on your own body

The children stand with legs apart and imitate the instructor's demonstrations, during which he puts his hand on different parts of his body and denotes verbally the hand (right, left) and the places on the body (eg. right ear, left eye). This exercise has many variations. Eg., the right hand is placed on the left eye, the left hand is placed on the right eye, the right hand is placed on the right ear etc.

We correct the pupil when he performs a specific movement, but verbally describes another one. If the quality of exercises improves, the instructor can gradually shorten intervals between various tasks. The instructor demonstrates the exercises as "in a mirror".

In this task, we strive to improve the focus on the children's own body and the exact execution of the task. We want the children to rely on themselves, increasing their self-confidence and preventing copying of other children.

[Ondra.Lachman@seznam.cz]

Jak jsme využívali vodní prostředí v reedukačním kurzu pro děti s ADHD¹

Ondřej Lachman, student FTVS UK v Praze

ADHD je zkratka anglického výrazu „*attention deficit hyperactivity disorder*“. Označuje poruchu s deficitem pozornosti a hyperaktivitou. Mezi hlavní příznaky onemocnění se uvádí obtíže se soustředěním, nepřiměřeně zvýšená aktivita a impulzivita dítěte. V minulosti jsme se mohli např. setkat s názvem lehká mozková dysfunkce (LMD) a dalšími. Dnes jsou již tato označení nepoužívaná (Goetz, Uhlíková, 2009).

Reedukační pobyt dětí trpících ADHD

Začátkem minulého roku jsem byl jako instruktor plavání v jednom pražském baby klubu požádán, zda bych na konci letních prázdnin nechtěl spolupracovat s týmem kvalifikovaných pediatriů a pedagogů na organizaci týdenního reedukačního pobytu dětí s poruchou ADHD. Akce byla organizována pod odbornou záštitou psycholožky PaedDr. Yvety Heyrovské, která vede ambulanci praxi se zaměřením na výchovu a vzdělávání v oblasti speciální pedagogiky. V této oblasti má dvacetiletou praxi a je autorkou diagnostických postupů a metodik pro děti s poruchou ADHD. Na počátku přípravy reedukačního pobytu jsem vycházel z představy, že pod označením dítě s ADHD se skrývá neposedné dítě, které nevydrží chvíli na jednom místě a že jeho pohybový neklid souvisí s poruchami koncentrace pozornosti. Postupně a hlavně díky organizátorce akce jsem získával do problematiky ADHD větší vhled. Ke každému z jedenadvaceti dětí reedukačního pobytu byla vedena osobní karta s interními informacemi o průběhu spolupráce dítěte s celým týmem odborníků, tj. psychology, lékaři, speciálními pedagogy a dalšími odborníky. Bylo zřejmé, že se neúčastním nějaké táborevé akce se zlobivými dětmi, ale že jde opravdu o vážné poruchy chování, které děti nemohou samy ovlivnit. K této akci jsem byl přizván díky svým zkušenostem s programy ve vodním prostředí. Dr. Heyrovská měla s vodním prostředím pro zklidnění dětí s ADHD pozitivní zkušenosti. Svého času vytvořila program bazénové terapie, který byl dětem nabízen jako služba. Informace je možné získat např. z diplomové práce Oudové (2003).

¹ Konzultantkou autora byla PaedDr. Irena Čechovská, CSc., FTVS UK

Reedukační pobyt byl věnován především opětovné přípravě dětí na konci letních prázdnin na denní školní režim, ve kterém se budou muset podle potřeb výuky v určité chvíli soustředit, poslouchat, přijímat instrukce a vykonávat úkoly dané učitelem. Nebyl tedy zaměřen v běžném slova smyslu na plaveckou výuku. Ve vodním prostředí byly sledovány primárně jiné cíle než osvojení plaveckých dovedností a plavecké lokomoce.

Děti byly rozděleny podle věkových kategorií do tří skupin. Denní program by pro mnohé působil monotónně, ale pro tyto děti je určitá monotónnost a opakování stále stejných věcí klíčovým faktorem. Je velmi potřebné vybudovat každodenní rutinní program, na který si děti zvyknou a pak se ho drží jako hlavní červené niti. Pokud jim tuto hlavní linii změníme, dítě je zmatené a trvá dlouho, než se přizpůsobí novému režimu. Proto, ačkoli je to zvláštní, probíhal každý den naprosto stejný program, se stejnými aktivitami a ve stejnou dobu.

Jako lektor pro pohybové aktivity ve vodě jsem mohl s dětmi pracovat dvakrát denně přibližně v 30minutových lekcích. Dopoledne probíhala motorická cvičení ve vodním prostředí, zaměřená na soustředěnost, přesnost a důslednost plnění zadaných úkolů. Odpolední výuka se dělila v první polovině na složku aktivizační, čili na zvýšení zátěže ve vodním prostředí formou různých dovednostních hrových činností a v druhé polovině na složku relaxační. Projevy dětí během pohybového programu byly sledovány a vyhodnocovány ihned po skončení lekce. Poruchám koncentrace – pro děti využíván běžný, ne zcela vhodný termín, “zlobení“ – bylo přiřazováno srozumitelné osobní hodnocení lektora, psané do karet jednotlivých dětí. Toto hodnocení – pro děti používán opět ne zcela vhodný termín „trest“ – probíhalo hromadně po osušení v šatně formou udělování počtu „smajlíků“. Pokud byly cviky provedeny přesně, bez zlobení a byla vidět snaha, dostávaly za odměnu maximálně 3 usměvavé obličejky. Pokud ale někdo zlobil, neustále vyrušoval, snažil se na sebe strhnout pozornost druhých, nesoustředil se na provedení cviků, uděloval se velký zamračený obličej. Na konci dne probíhalo veřejné hodnocení dosažených „smajlíků“ před všemi účastníky i rodiči, kteří si chodili vyzvedávat své děti po celodenním programu.

Dopolední výuková lekce psycho-motorického cvičení

Každá lekce měla vždy stejný průběh. První dva dny jsme děti v pomalém tempu učili novým cvikům, které byly řazeny v logické návaznosti na sebe. Postupně od třetího dne jsme si mohli dovolit zvyšovat tempo a méně často děti opravovat při plnění cviků. Pro vedení lekce bylo potřeba minimálně dvou lektorů. Jednoho, který organizačně řídil lekci a předváděl cviky na okraji bazénu (na suchu) a druhého ve vodě, který prováděl kontaktní dopomoc, poskytoval zpětné informace a korekce, organizoval činnost v prostoru, zajišťoval kontrolu a bezpečnost dětí ve vodě. Důležitou roli při vedení těchto výukových lekcí hrál vedle cílevědomého výběru pohybového obsahu také jistý a zřetelný řečový projev instruktora. Váhavý, či nejasný popis cviků, nevyjasněná orientace nebo nevymezení prostoru by vedly ke zmatku, který sníží míru koncentrace na plnění pohybových úkolů. Vzhledem k rozsahu sdělení uvádíme jen příklady některých realizovaných cviků.

Zásobník cviků

Představení

Popis cviku: děti musí nehybně stát na místě a pouze jeden z nich na vyvolání řekne nahlas své celé jméno a následně provede tři pomalé dřepy s ponořením hlavy. Celá chodidla se při dřepu nesmějí odlepit ode dna. Dbáme na pravidelnost nádechu nad vodou a výdechu při provádění dřepu pod vodou.

Cvik simuluje průběh školní lekce, ve které děti musí vydržet sedět na místě a na vyvolání zareagovat a provést zadaný úkol.

Psaní do vody

Popis cviku: ve stoji rozkročném položí pravák na povel „nasad“ pravou ruku palcovou hranou u levého boku, zhruba 30 cm od těla, do vody. Následně na povel „napiš“, provede oblouk paží k pravému boku 40-50 cm od těla. Zpět přenáší paži nad hladinou.

Levák nasazuje levou ruku malíkovou hranou u levého boku a provádí stejný oblouk jako pravák, avšak levou paží.

Vše se provádí na pokyn, děti se nesmějí v průběhu pohybu předbíhat, ale přesně provádět cvičení podle pokynů lektora. Povel „nasad“ a „napiš“ říkají děti nahlas spolu s lektorem. Dlaň je vedena vodou tak, aby pohybem do oblouku byla vytvořena pouze vlna, nikoli stříkající proud vody do okolí.

Cvik simuluje průběh školní hodiny, v níž se po dětech na povel vyžaduje psaní.

Mašinka a vagóny – dřep

Popis cviku: děti se zařadí za sebe do vláčku, předpaží a chytí kamaráda před sebou za ramena; první z vláčku drží paže v předpažení. Vláček se na pokyn „chůze“ rovnoměrným pohybem uvede do pohybu, na další pokyn „ááá hop“ celý vláček provede podřep, následně se děti opět narovnejí a pokračují v činnosti.

Podřep je proveden tak, aby se dětem nepotopila hlava pod vodu. Pokyn „ááá hop“ děti říkají nahlas spolu s lektorem. Organizačně musí být cvičení zvládnuté natolik, aby skupinka dětí neprováděla žádné jiné rušivé doprovodné pohyby, nýbrž se soustředila a dokázala plnit úkol jako celek. Při provedení cviku by neměla vzniknout tzv. „mexická vlna“.

Důraz je kladen na kázeň, reakci na povel a synchronní provedení cviku celou skupinou. Skupina se nesmí nechat strhnout jednotlivcem, který vypadne z rytmu.

Mašinka a vagóny – pravá, levá

Popis cviku: děti se zařadí za sebe do vláčku, předpaží pravou a chytí kamaráda před sebou za rameno, levou upaží, první z vláčku drží paže ve stejné poloze. Vláček se na pokyn „chůze“ rovnoměrným pohybem uvede do pohybu. Na další pokyn „levá“ udeří levou dlaní o vodní hladinu. Na pokyn „ááá“ dochází k přenosu a výměně paží, kdy předpaží levou a chytí kamaráda před sebou za rameno, pravou upaží. Na pokyn „pravá“ udeří pravou dlaní o vodní hladinu. Následně se cvičení opakuje.

Pokyny „ááá levá a ááá pravá“ říkají děti nahlas spolu s lektorem. Organizačně musí být cvičení zvládnuté natolik, aby skupinka dětí neprováděla další jiné rušivé doprovodné pohyby, nýbrž se soustředila a dokázala pracovat jako celek. Paže by měly být neustále při přenosech nataženy. Pokud se naučíme precizní provedení, postupně zrychlujeme a zkracujeme pauzy mezi pokyny „pravá a levá“.

Důraz se klade opět na kázeň, reakci na povel a synchronní činnost celé skupiny. Nesmí se nechat strhnout jednotlivcem, který si např. poplete strany. Pozornost je zaměřena plně na stranovou orientaci a rozlišování pravé a levé paže. Vyžaduje se přesnost a pílě v přenosu paží, které by neměly být pokrčeny a laxně přenášeny. Pohybový výkon je výsledkem propojení vizuálního a sluchového smyslu s verbálním projevem.

Hra na vnímání částí svého těla

Popis cviku: děti provádějí cvičení ve stoji rozkročném a řídí se pokyny lektora, který odřikává nahlas názvy částí lidského těla a současně je na svém těle ukazuje.

Text říkanky: hlava – ramena – kolena – palce; kolena – palce; kolena – palce; hlava – ramena – kolena – palce; uši – oči – pusa – nos.

Děti nahlas opakují říkanku s lektorem a zároveň na sobě ukazují správné části těla. Vyžaduje se důslednost v artikulaci a hlasitém opakování říkanky dětmi. Po kvalitním zvládnutí úlohy může lektor postupně zrychlovat tempo říkanky.

Pozornost je stále zaměřována na identifikaci částí těla. Snižováním časových intervalů mezi jednotlivými slovy říkanky se zvyšují nároky na odolnost proti vznikajícímu stresu.

Stromy ve větru

Základním postojem je stoj rozkročný, vzpažit. Na pokyn „doprava“ je proveden úklon vpravo. Na pokyn „doleva“ je proveden úklon vlevo. Na pokyn „dozadu“ je proveden záklon. Na pokyn „dopředu“ je proveden rovný předklon, při kterém paže přecházejí obloukem do zapažení, protínají při tom vodní hladinu. Následuje návrat do základního postoje.

Děti při cvičení nahlas slovně opakují lektorovy pokyny. Vyžaduje se důraz na dodržení přesných poloh nejen těla, ale i paží, které se v průběhu pohybu nikdy nekrčí. Občas děti provádějí pohyb do určitého směru, ale slovně říkají směr opačný. Po kvalitním zvládnutí cvičení může lektor postupně zrychlovat tempo říkanky. Lektor předcvičuje zrcadlově čelem k dětem.

Usilujeme, aby si děti uvědomovaly stranovou orientaci, postupně zvyšovaly automatizované vykonávání pohybu a zvyšovaly odolnost proti stresovému nátlaku, který se objevuje, když se začnou snižovat časové intervaly mezi jednotlivými pokyny.

Orientace na vlastním těle

Popis cviku: ve stoji rozkročném děti imitují lektorovy pohybové ukázky, při kterých klade ruce na různé části svého těla a doprovází je hlasitými slovními pokyny. Děti opakují podle návodu pohyby rukou i hlasité slovní pokyny. Tento cvik má mnoho variant, např. pravou ruku umístíme na levé oko, levou ruku umístíme na pravé oko, pravou ruku umístíme na pravé ucho, atd.

Opravujeme v případech, kdy žák provede konkrétní pohyb, slovně však popisuje pohyb jiný. Pokud se kvalita cvičení zlepšuje, může lektor postupně zkracovat přestávky mezi pokyny. Lektor opět předcvičuje zrcadlově čelem k dětem.

Usilujeme o zlepšení orientace na vlastním těle, o přesné plnění pokynů, soustředění pozornosti, chceme, aby děti spoléhaly samy na sebe, zvyšovaly sebedůvěru a „neopisovaly“ od ostatních dětí.

Dovednostní, hravá a relaxační odpolední lekce

Odpolední lekce působily již volnějším dojmem, dětem se nabízely různé „hrátky“ a dovednostní soutěže nejenom ve vodě, ale i na suchu. Hlavním cílem bylo vždy překonávat sama sebe. Při tomto typu výuky jsme zvolili variantu obou lektorů ve vodě, což vedlo k nutným změnám organizace. V posledních 10 minutách jsme se věnovali relaxaci, při které byly použity pro uvolnění ve vodním prostředí nadlehčovací pomůcky, nejčastěji plavecké nudle. Díky vyšší teplotě vody určené pro baby plavání, nedocházelo při delší relaxaci k prochládání.

Zásobník cviků

Orientace pod vodou

Plavecké pontony umístíme na vodní hladinu např. do písmene „L“. Děti mají za úkol plavat pod hladinou a kopírovat tvar spojených pontonů.

Je důležité znát plaveckou úroveň dětí a slabším nabídnout kontaktní dopomoc tak, abychom jim dodali na sebevědomí a potlačovali strach z tohoto cvičení.

Cílem je zlepšovat orientaci pod hladinou. Zkušený lektor pozná, na jaké úrovni orientace v prostoru z psychomotorického hlediska dítě je. I některé desetileté děti nedokážou plavat pod hladinou rovně, vždy zatačí k jedné straně.

Chůze přes pohyblivou lávku

Plavecké pontony umístíme na vodní hladinu do jedné řady za sebe a svážeme je k sobě. Děti mají za úkol pomalou chůzí přejít „pohyblivou lávku“ a skočit do vody.

Lektoři jsou ve vodě a z každé strany lávky vedou děti za ruku. Plní tím funkci dopomoci a některým dětem dodávají odvalu pro splnění cviku. Po zvládnutí chůze můžeme přistoupit k přebíhání desek.

Cvičení nabízí příležitost upevňovat důvěru k lektorovi a v sebe sama. Vyžaduje značné nároky na udržování stabilního postoje.

Chůze napříč bazénem

Děti podle instrukcí lektora přecházejí po dně bazénu na šířku. Variant přechodů existuje mnoho, popíši pouze některé: pomalinku přejít na druhou stranu bazénu po špičkách jako baletky, následně po patách; přejít na daný počet kroků, na nejmenší počet kroků, na největší počet kroků; přejít chůzí vpřed, pozpátku, bokem.

Děti vykonávají tyto úkoly současně vedle sebe a na povel lektora, který působí aktivně ve vodě, opravuje chyby a před každou obměnou ukazuje správné provedení.

Lektor sleduje, jak děti vnímají jeho pokyny, jak odhadují vzdálenosti a jak se orientují v prostoru.

Proplavání tunelem

Děti se zařadí ve stoji rozkročném velmi blízko za sebe do vláčku a za ramena se chytí kamaráda před sebou, čímž vytvoří pomyslný tunel. První z vláčku se otočí, u stěny se ponoří, následně se odrazí a kraulovým kopem proplave na začátek tunelu. Postaví se do určené polohy a plácnutím na kamarádovu ruku, která je na jeho ramenu, pošle signál, který předáváním dojde až na konec vláčku a je startovním pokynem dalšímu k vyplavání tunelem.

Před tímto cvičením je velmi důležité nezapomenout na sdělení informací o bezpečnosti, možných nebezpečí a určených variant dopomoci. Pokud některé děti začnou projevovat strach z úkolu, potopí se lektor například z druhé strany tunelu a nabídne pomocnou ruku tak daleko, jak jen mu to situace dovolí. Dojde tak k situaci, kdy se dítě samostatně rozhodne o ponoření, samo uplave určitou vzdálenost a následně dojde ke kontaktu s lektorem, který mu dopomůže k překonání zbylé vzdálenosti. Pokud máme velký počet dětí, vytvoříme dva vláčky, které mohou mezi sebou soutěžit o to, kdo překoná danou vzdálenost rychleji.

Při cvičení se značně posiluje důvěra v lektora a kamarády, kteří plavci umožní bez úskalí vyplavat tunelem. A když by plavec již nemohl dál, tak mu pomohou tunel bezpečně a urychleně opustit. Dalším důležitým přínosem je orientace pod vodou a v případě soutěže i zvýšená emocionálnost

Závěrečná 10minutová relaxace

Děti si rozeberou plavecké nudle, podloží si jimi oblast beder tak, aby na obou stranách vyčuhovaly stejně dlouhé konce. Následně se pomalým nalehnutím na nudli přemístí do horizontální polohy na vodní hladinu. Upažením pokrčmo a roztažením pokrčených dolních končetin vznikne pomyslná hvězdice. V této poloze se děti zcela uvolní a relaxují. Až se ustálí v klidu, zavřou oči a pokusí se usnout. Po uplynutí doby cvičení lektor odtahuje jednotlivé děti za nudli ke schodům, kde je opatrně probouzí a dopomůže jim do sedu na nudli, ve

kterém dítě setrvává do okamžiku, kdy se probere z relaxace a může bezpečně opustit prostor bazénu a přejít do šatny.

Asistent ve vodě obchází děti a pomáhá jim uvolňovat napětí v končetinách. Nejprve pohmatem naváže kontakt s dítětem a následně mírným hlazením přejde k ohýbání dolních končetin v kolenou a horních končetin v lokti do naprostého uvolnění, abychom docílili změny ze zpevněné polohy hvězdice do uvolněného vznášení na zádech. Polohu nudlí volíme nejprve na šířku (viz popis výše), následně po několika dnech můžeme přistoupit k poloze hadice na délku, kdy se děti posadí obkročmo na hadici tak, aby delší konec vyčuhoval z vody za jejich zády. Na pokyn lektora se pomalu položí na hadici tak, aby hadice kopírovala páteř těla a hlavu. Veškerý pohyb lektora ve vodě je pomalý, aby co nejméně čeril klidnou vodní hladinu.

Na pokyn lektora dochází ve vodním prostředí k naprostému soustředěnému uvolnění všech částí těla dítěte.

Závěr

Popsané zkušenosti z reedukačního kurzu pro děti s ADHD jsou současně dokonalou ukázkou příkazového didaktického stylu, v němž všechny děti vykonávají přesně na povel daný pohybový úkol.

Bibliografické citace

GOETZ, M., UHLÍKOVÁ, P. ADHD – *Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha : Galén, 2009. 106 s. ISBN 978-80-7262-630-4

OUDOVÁ, Lenka. *Využití bazénové terapie u dětí s ADHD. Diplomová práce*. Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2003. 95 str., 25 příloh. Vedoucí diplomové práce Mgr. Gabriela Břečková.

[Ondra.Lachman@seznam.cz]