

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



**Pavla Hájková**

III. ročník, kombinované studium

Obor: Sociální pedagogika

**Pracovní skupina pro klienty s poruchami chování v pedagogicko-  
psychologické poradně**

Bakalářský projekt

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Sobková

Olomouc 2012

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Sázavě dne 1. 6. 2012

.....

Vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní Mgr. et Mgr. Petře Sobkové za odborné vedení, poskytované rady a laskavost při zpracovávání bakalářského projektu. Také děkuji své rodině za podporu a trpělivost při psaní práce.

## Obsah

Úvod.....	6
<b>1 Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí.....</b>	<b>8</b>
1.1 Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, organizační útvar Ústí nad Orlicí.....	8
1.2 Zakotvení Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí v obci.....	9
1.2.1 Lokalizace Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	9
1.2.2 Zařízení v Ústí nad Orlicí a okolí zabývající se výchovnou a výukovou činností.....	10
<b>2 Analýza Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....</b>	<b>12</b>
2.1 Historie.....	12
2.2 Materiálně technické zabezpečení.....	13
2.2.1 Objekty Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí Organizačního útvaru Ústí nad Orlicí.....	13
2.2.2 Zajištění požární ochrany a hygienické normy.....	14
2.3 Stávající systém chodu Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí	15
2.3.1 Právní a legislativní ukotvení Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	15
2.3.2 Finanční zdroje Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	16
2.3.3 Organizační struktura.....	16
2.3.4 Personálního zabezpečení.....	16
2.3.5 Prezentace činnosti Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	17
2.4 Odborná činnost Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	18
2.4.1 Činnost odborných pracovníků Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	18
2.4.2 Odborná metodická činnost.....	19
2.5 Projekty realizované za podpory Evropské unie.....	21
2.5.1 Správná volba HAMET 2.....	21
2.5.2 Centrum primární prevence.....	22

2.6 SWOT analýza Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí.....	22
<b>3 Pracovní skupina pro klienty s poruchami chování v Pedagogicko- psychologické poradně Ústí nad Orlicí .....</b>	<b>27</b>
3.1 Pojem ADHD .....	27
3.1.1 Léčba ADHD .....	30
3.2 Cíl projektu.....	30
3.3 Cílová skupina.....	31
3.4 Plán jednotlivých setkání pracovní skupiny pro děti s ADHD .....	32
3.4.1 Struktura setkání .....	32
3.4.2 Průběh jednotlivých setkání.....	37
3.4.3 Pravidla pro lektory .....	45
3.5 Perspektiva pokračování projektu v Pedagogicko-psychologické poradně Ústí nad Orlicí.....	46
3.6 Finanční a personální zajištění projektu.....	47
<b>Závěr.....</b>	<b>49</b>
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>50</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>53</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>54</b>

## Úvod

Ve své praxi v pedagogicko-psychologické poradně se stále častěji setkávám s názorem, že každé dítě, které je jen trochu více živé, je určitě hyperaktivní. Rodiče obvykle nevědí, co si pod tímto pojmem mají představit a na vyšetření se objednávají s tím, že jejich syn či dcera je nezvladatelný/á, jiný/á než ostatní děti, že chvíli jejich dítě nevydrží sedět na místě, že se neovládá atd. A přestože ADHD (Hyperaktivita s poruchou pozornosti) je diagnostikováno malému množství z těchto dětí, počet klientů s ADHD v poradně roste.

Bakalářský projekt je zaměřen na rozšíření služeb pro klienty Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí, konkrétně na vytvoření pracovní skupiny pro děti s ADHD. Cílem práce skupiny je, aby děti pochopily, co se s nimi děje, aby se naučily, jak zvládat projevy poruchy, a osvojily si relaxační techniky zejména autogenní trénink.

Celý bakalářský projekt je rozdělen do tří kapitol, které se dále dělí do několika podkapitol.

Úvodní část samotného projektu charakterizuje Pedagogicko-psychologickou poradnu Ústí nad Orlicí, Organizační útvar Ústí nad Orlicí. Stručně charakterizuje region Ústí nad Orlicí, ve kterém zařízení působí. Také popisuje organizace zabývající se výchovně-vzdělávací činností.

Ve druhé části projektu se seznámíme s historií poradny, s materiálně-technickým zabezpečením. Přiblížíme si legislativně právní zakotvení poradny a finanční zdroje zařízení. Dále popisuje personální zabezpečení a stávající chod organizace. Konkrétně se jedná o popis odborné a metodické činnosti odborných pracovníků a realizaci projektů. Důležitým bodem této části je SWOT analýza, která popisuje slabé a silné stránky poradny a upozorňuje nás na její hrozby a příležitosti.

Třetí část této práce je věnována návrhu samotného projektu. Jedná se o vytvoření pracovní skupiny pro klienty s poruchami chování v Pedagogicko-psychologické poradně Ústí nad Orlicí. Jak vyplývá z popisu školských poradenských zařízení

v regionu Ústí nad Orlicí a SWOT analýzy poradny, skupinová pomoc pro děti s ADHD tu chybí. Popisuje, komu je projekt určen, jaké má cíle, personální zajištění a perspektivu jeho pokračování. Část této kapitoly je věnována struktuře jednotlivých setkání skupiny.

Důležitou část tvoří i přílohy, které obsahují ukázky rytmických říkadel, pohádku a informace k nácviku autogenního tréninku.

# 1 Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí

V úvodní kapitole popíšeme pedagogicko-psychologickou poradnu v Ústí nad Orlicí. Seznámíme se s regionem, ve kterém poradna působí.

## 1.1 Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, organizační útvar Ústí nad Orlicí

Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, Královéhradecká 513 (dále jen PPP) je zařízení, které se zabývá diagnostickou, poradenskou, terapeutickou činností, metodickým vedením a prevencí sociálně pedagogických jevů. Zřizovatelem tohoto zařízení je Krajský úřad Pardubického kraje. Klienti PPP jsou děti a dospívající od 3 do 26 let a jejich rodiče.

Poradna je součástí výchovně-vzdělávací soustavy a podílí se na souhrnné péči o zdravý psychický a sociální vývoj dětí, žáků a studentů v procesu výchovy a vzdělávání.<sup>1</sup>

### Činnost poradny lze rozdělit do několika oblastí:

**Diagnostická** oblast se zabývá zhodnocením dovedností, schopností, osobnostních a jiných předpokladů dítěte (výukové a výchovné problémy, specifické poruchy učení, integrace v MŠ a ZŠ, kariérové poradenství, péče o nadané děti, logo vedení, posouzení školní zralosti a připravenosti dětí pro nástup do ZŠ apod.).<sup>2</sup>

**Terapeutická** oblast se věnuje řešení problémů klientů (poruchy příjmu potravy, šikana, potíže u dětí vzniklé rozvodem rodičů, zneužívání, psychosomatické potíže a

---

<sup>1</sup> Srov. Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>2</sup> Srov. Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.



jiné) s cílem dosáhnout pozitivních změn. Formy terapie: rodinná, skupinová, individuální.<sup>3</sup>

**Poradenská** část obsahuje supervizní činnost, přednášky a semináře pro učitele, rodiče, žáky a studenty škol.

**Metodické vedení** je zaměřené na řízení výchovných poradců a metodiků prevence ZŠ a SŠ, logopedických asistentů atd.<sup>4</sup>

**Prevence sociálně-patologických jevů** prezentuje spolupráci při vytváření Minimálně preventivních programů, besedy pro rodiče, řešení šikany na školách atd.

Další činnost je zajištění odborné praxe studentů SŠ a VŠ, reedukačních kurzů, grafomotorických kurzů.<sup>5</sup>

## **1.2 Zakotvení Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí v obci**

V této kapitole popíšeme region, do kterého spadá Ústí nad Orlicí. Poradna v Ústí nad Orlicí je spádová pro celé toto území a své služby nabízí klientům z celého okresu Ústí nad Orlicí.

### **1.2.1 Lokalizace Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

Okres Ústí nad Orlicí tvoří severovýchodní výběžek Pardubického kraje a má rozlohu 1 267 km<sup>2</sup>. Území je členité – od rovin na západě po horské vrcholy na severovýchodě. Leží v nadmořské výšce od 239 m do 1424 m.<sup>6</sup> Hlavním říčním

---

<sup>3</sup> Srov. Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>4</sup> Srov. Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>5</sup> Srov. Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>6</sup> Srov. Charakteristika okresu Ústí nad Orlicí. [online]. [cit. 2012-01-30]. Dostupné z <[http://www.pardubice.cz/so/cz/x/redakce.nsf/i/charakteristika\\_okresu\\_usti\\_nad\\_orlici](http://www.pardubice.cz/so/cz/x/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_usti_nad_orlici)>.

tokem je Tichá a Divoká Orlice, Třebovka a Moravská Sázava. Největší vodní plochou je Pastvinská přehradní nádrž.

Velkou část dopravní infrastruktury tvoří železniční síť s dopravním uzlem v České Třebové.

Okres Ústí nad Orlicí má 115 obcí, z toho deset měst a dva městyse a žije zde kolem 139 000 obyvatel.

V celém okrese Ústí nad Orlicí jsou vybudované cyklostezky z prostředků evropských fondů. Další sportovní vyžití zde najdeme v lyžařských centrech v Čenkovicích, Červené Vodě atd.<sup>7</sup>

### **1.2.2 Zařízení v Ústí nad Orlicí a okolí zabývající se výchovnou a výukovou činností**

V regionu Ústí nad Orlicí jsou pouze dvě školská poradenská zařízení zabývající se pomocí rodinám i jednotlivcům v otázkách výukových nebo výchovných problémů. Tyto organizace, které níže více popíšeme, se zaměřují vždy na nějakou konkrétní oblast.

**Středisko výchovné péče Mimoza** pomáhá dětem a jejich rodičům hledat příčiny problémů a směřuje klienty k jejich řešení. Zabývá se skupinovou terapií určenou pro klienty s výchovnými problémy. Dále realizuje interaktivní programy pro třídní kolektivy s různým zaměřením.<sup>8</sup>

**Speciálně pedagogické centrum Kamínek** je školské poradenské zařízení při speciální základní škole a zaměřuje se na pomoc pro rodiny s dětmi s mentálním postižením, s vadou řeči, sluchu a s tělesným postižením. Dále nabízí psychologickou a speciálně pedagogickou diagnostiku, péči pro děti s autismem, výjezdy do rodin svých klientů.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Srov. *Charakteristika okresu Ústí nad Orlicí*. [online]. [cit. 2012-01-30]. Dostupné z <[http://www.pardubice.cz/so/cz/xe/redakce.nsf/i/charakteristika\\_okresu\\_usti\\_nad\\_orlici](http://www.pardubice.cz/so/cz/xe/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_usti_nad_orlici)>.

<sup>8</sup> Srov. *Mimoza – středisko výchovné péče*. [online]. [cit. 2012-02-01]. Dostupné z <<http://www.svp-mimoza.cz/index.html>> .

<sup>9</sup> Srov. *Speciálně pedagogické centrum Ústí nad Orlicí*. [online]. [cit. 2012-02-01]. Dostupné z <<http://www.spckaminek.websnadno.cz/>>.

V okrese Ústí nad Orlicí se nachází pouze dvě zařízení školského typu, proto můžeme napsat, že žádné z nich nenabízí stejně širokou škálu služeb jako poradna. Jedná se o zařízení, která se navzájem doplňují s činností PPP a tvoří komplexní nabídku pro jejich uživatele.

## **2 Analýza Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

V této kapitole popíšeme vývoj poradny, strukturu a činnost organizace. Vycházíme z dokumentů, kterými se poradna řídí, informacemi, kterými se zařízení prezentuje na webových stránkách, a z materiálů a ústních rozhovorů, které nám byly poskytnuty od odborných pracovníků poradny.

### **2.1 Historie**

Poradna v Ústí nad Orlicí vznikla v roce 1976 na Královéhradecké ulici č.p. 513, kde sídlí dodnes. Jedná se o dvoupatrový dům v zástavbě u hlavní silnice vedoucí městem Ústí nad Orlicí.

Původní název byl Okresní pedagogicko-psychologická poradna v Ústí nad Orlicí. Poradny se zakládaly v každém okresním městě a spadaly pod Krajské pedagogicko-psychologické poradny.

Poradna byla zřízena za účelem zajištění psychologických a pedagogických služeb dětem, mládeži a jejich rodičům, učitelům a vychovatelům na všech stupních a typech škol.

Původně byla tato služba v okrese Ústí nad Orlicí omezena a fungovala jen tři dny v týdnu při personálním obsazení psycholog, speciální pedagog – logoped a administrativní pracovnice.

Postupně byla založena tři elokovaná pracoviště pedagogicko-psychologické poradny. V roce 1994 vzniklo pracoviště v Žamberku, o dva roky později bylo zřízeno pracoviště v Lanškrouně. Poslední odloučené pracoviště vzniklo v roce 2002 ve Vysokém Mýtě.

V roce 2000 získala poradna právní subjektivitu. Od roku 2007 má organizace statut akreditovaného pracoviště MŠMT pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. Tři odborní pracovníci byli jmenováni školiteli Institutu pro

pedagogicko-psychologické poradenství MŠMT pro začínající psychology a speciální pedagogy pedagogicko-psychologických poraden a speciálně pedagogických center.<sup>10</sup>

Od roku 2010 poradna v Ústí nad Orlicí realizuje dva projekty financované z ESF OPVK CZ – **Správná volba Hamet 2**,<sup>11</sup> což je projekt zaměřen na rozvoj kariérového poradenství pro žáky se speciálně vzdělávacími potřebami, a **Centrum primární prevence**.<sup>12</sup> Díky tomuto projektu poradna nabízí realizaci programů pro třídní kolektivy.

V roce 2011 došlo ke slučování pedagogicko-psychologických poraden v rámci Pardubického kraje. Poradna ve Svitavách, která do roku 2010 byla samostatná, sjednotila se s poradnou Ústí nad Orlicí.<sup>13</sup>

## 2.2 Materiálně technické zabezpečení

V následujícím textu se zaměříme na celkové vybavení poradenského zařízení a technické zabezpečení poradny.

### 2.2.1 Objekty Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí Organizačního útvaru Ústí nad Orlicí

PPP Ústí nad Orlicí sídlí na ulici Královéhradecké s číslem popisným 513. Tato budova je majetkem Krajského úřadu Pardubického kraje. Jedná se o dvoupatrový dům v zástavbě rodinných domů. V přízemí se nachází přijímací kancelář sociální pracovnice, čekárna pro klienty, ředitelna a kancelář ekonomické pracovnice. V zadní části je sociální zařízení a zázemí pro uklízečku. V prvním patře jsou čtyři kanceláře, kde speciální pedagogové a psychologové vyšetřují klienty. Ve druhém poschodí jsou dvě kanceláře odborných pracovníků a kancelář personálního úseku.

---

<sup>10</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>11</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí* [online]. [cit. 2012-02-19]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=3020&lang=cze>> .

<sup>12</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí* [online]. [cit. 2012-02-19]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=3010&lang=cze>>.

<sup>13</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

Od roku 2009 má poradna v Ústí nad Orlicí k dispozici budovu se sídlem na ulici Královéhradecká číslo popisné 630, kde sídlí Centrum primární prevence. Jedná se o zrekonstruovanou budovu bývalé služby škoie, která byla opravena z peněz Evropských fondů. I tato budova je majetkem Krajského úřadu Pardubického kraje.

Přízemní část budovy poskytuje zázemí pracovníkům Centra primární prevence. Dále zde najdeme učebnu a dílnu sloužící pro využití školení v rámci projektu Správná volba Hamet 2, sklad kancelářského a hygienického materiálu, kuchyňku, sociální zázemí. V prvním patře jsou tři kanceláře odborných pracovníků, spisovna, učebna, relaxační místnost, čekárna pro klienty, kuchyňka a sociální zařízení. Ve druhém patře nalezneme opět dvě kanceláře odborných pracovníků a vybavenou počítačovou učebnu a samozřejmě sociální zázemí. V této budově je výtah, což umožňuje bezproblémový pobyt klientům se zdravotním handicapem. Bezbariérový vstup je samozřejmostí.<sup>14</sup>

Na elokovaném pracovišti v Lanškrouně má poradna k dispozici jednu kancelář a čekárnu v prostorách ZŠ Dobrovského 630, Lanškroun. Ve Vysokém Mýtě se jedná o pronájem dvou místností v budově Centra sociálních služeb na ulici Plk. B. Kohouta 914, Vysoké Mýto. V Žamberku elokované pracoviště najdeme na adrese Masarykovo náměstí 61, Žamberk, kde mají pracovníci k dispozici čekárnu a prostornou kancelář. Všechny tři budovy jsou v majetku příslušných měst.<sup>15</sup>

### **2.2.2 Zajištění požární ochrany a hygienické normy**

Pedagogicko-psychologická poradna v Ústí nad Orlicí se řídí vnitřní směrnicí, kde je přesně vymezeno začlenění organizace podle míry požárního nebezpečí do kategorie bez zvýšeného požárního nebezpečí podle zákona č. 133/1985 Sb., O požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů.<sup>16</sup> Dále tento dokument vymezuje školení požární ochrany (dále jen PO) zaměstnanců, dokumentaci PO, kontrolu

---

<sup>14</sup> Informace získané na základě rozhovoru s ředitelkou Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí, p. PhDr. Petrou Novotnou, dne 3. 2. 2012 v Ústí nad Orlicí.

<sup>15</sup> Srov. *Organizační směrnice PPP Ústí nad Orlicí, Organizační řád ze dne 1. 6. 2010.*

<sup>16</sup> Srov. *Organizační směrnice PPP Ústí nad Orlicí, Požární směrnice ze dne 1. 10. 2010.*

dodržování předpisů PO a jiné důležité náležitosti. Dvakrát ročně jsou všichni zaměstnanci proškoleni o požární ochraně a bezpečnosti práce.

Poradna v Ústí nad Orlicí splňuje podmínky stanovené zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a vyhlášky ministerstva zdravotnictví č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí.<sup>17</sup>

## **2.3 Stávající systém chodu Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

V této části se seznámíme se systémem chodu poradny, jakým způsobem je organizace financována a jakými právními předpisy se řídí.

### **2.3.1 Právní a legislativní ukotvení Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

Zřizovatelem Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí je Pardubický kraj. Poradna spadá pod Krajský úřad, Odbor školství, kultury a tělovýchovy.

Činnost PPP Ústí nad Orlicí se řídí právními předpisy, zejména zákonem 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), a je dána hlavně vyhláškami Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy<sup>18</sup> 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních a 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, ve znění pozdějších právních předpisů.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Srov. *Organizační směrnice PPP Ústí nad Orlicí, Požární směrnice ze dne 1. 10. 2010.*

<sup>18</sup> Dále MŠMT.

<sup>19</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011.* [online]. [cit. 2012-03-12]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

### **2.3.2 Finanční zdroje Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

PPP Ústí nad Orlicí je příspěvková organizace, mzdové prostředky jsou přidělovány z MŠMT přes Krajský úřad Pardubického kraje. Příspěvky na provoz poradna získává přímo od zřizovatele.

Za účelem rozšíření služeb veřejnosti a využití odbornosti vykonává organizace doplňkovou činnost, např.: další vzdělávání pedagogických pracovníků, reedukační programy pro děti, prodej odborných publikací a pomůcek. Tato činnost není provozována za účelem zisku, ale zároveň nesmí být ztrátová.<sup>20</sup>

### **2.3.3 Organizační struktura**

V lednu 2011 došlo v rámci slučování pedagogicko-psychologických poraden Pardubického kraje ke sjednocení poradny ve Svitavách s poradnou v Ústí nad Orlicí. Tímto sloučením došlo ke změně organizační struktury PPP Ústí nad Orlicí. Vznikly dva organizační útvary – Organizační útvar Ústí nad Orlicí a Organizační útvar Svitavy, každý útvar má vedoucího organizačního útvaru. Oba útvary jsou složeny ze čtyř pracovišť.<sup>21</sup> Viz. Příloha č. 1

### **2.3.4 Personálního zabezpečení**

Z důvodu realizace projektu v Organizačním útvaru Ústí nad Orlicí popíšeme personální zabezpečení na tomto pracovišti. Viz. Příloha č. 2

Ředitelka PPP Ústí nad Orlicí je jmenována Pardubickým krajem.<sup>22</sup> V poradně působí zároveň jako psycholog.

Zástupkyně ředitelky je zároveň vedoucí organizačního útvaru Ústí nad Orlicí. Působí zde jako speciální pedagog, etoped a lektor preventivních programů.

Speciální pedagogové provádějí diagnostiku výukových problémů, posuzují kvalitu školní připravenosti a úrovně percepčních funkcí, které jsou podkladem pro

---

<sup>20</sup> Srov. *Organizační směrnice PPP Ústí nad Orlicí, Účetní směrnice ze dne 9. 12. 2010.*

<sup>21</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí.* [online]. [cit. 2012-03-12]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?lang=cze>>.

<sup>22</sup> Srov. *Organizační směrnice PPP Ústí nad Orlicí, Organizační řád ze dne 1. 6. 2010.*



specifické poruchy učení. V současné době pracuje v PPP Ústí nad Orlicí v organizačním útvaru Ústí nad Orlicí šest speciálních pedagogů.<sup>23</sup>

Psychologové se zabývají diagnostikou rozumových schopností, osobnostních a pracovních charakteristik klienta. Aktuálně pracuje v poradně šest psychologů.

Dále v poradně pracuje sedm lektorů, kteří realizují programy pro všechny typy škol zaměřené na prevenci rizikového chování. Programy se provádějí v rámci projektu OPVK Centrum primární prevence.

Sociální pracovnice je zpravidla první, kdo komunikuje s rodiči klientů a zjišťuje důvody jejich návštěvy v poradně. Žádosti o vyšetření eviduje a připravuje podklady pro vyšetření jednotlivých pracovníků. Dále vede spisovou agendu a předává zprávy z vyšetření zákonným zástupcům nebo samotným klientům.

Ekonomka vede podvojný účetnictví organizace, vede spisovou agendu a řídí pracovní místo uklízečky a údržbáře.

Mzdová účetní a personalistka zpracovává mzdové agendy a má na starosti personální záležitosti (smlouvy, výpovědi, uzávěrky, daňová přiznání atd.).

Uklízečka má na starosti úklid budov a údržbář provádí drobné opravy. Viz. Příloha č. 2

### **2.3.5 Prezentace činnosti Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

PPP Ústí nad Orlicí má své webové stránky, kde se pravidelně objevují informace o nových aktivitách, seminářích či nabídkách pro učitele, rodiče a děti, výchovné poradce atd. Pracovníci poradny se také účastní veletrhů sociálních služeb, kde prezentují svou činnost. O její činnosti se též může veřejnost dozvědět z letáků, které jsou k dispozici na školách.

---

<sup>23</sup> Srov. *Organizační směrnice PPP Ústí nad Orlicí, Organizační řád ze dne 1. 6. 2010.*

## **2.4 Odborná činnost Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

V této kapitole popíšeme, jaké služby poradna nabízí. Konkrétně se budeme věnovat činnostem speciálních pedagogů a psychologů, doplňkové činnosti poradny atd.

### **2.4.1 Činnost odborných pracovníků Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

Speciální pedagogové se zabývají pedagogickou diagnostikou, doporučují rodičům vhodnou domácí přípravu a opatření do výukového procesu. Zjišťují předpoklady připravenosti pro zahájení školní docházky. Součástí jejich nabídky jsou reedukační kurzy pro klienty a jejich rodiče, které jsou vhodné zejména pro děti se specifickými poruchami učení.<sup>24</sup> Dvě speciální pedagožky se zabývají logopedií a starají se o děti s vadou řeči, metodicky vedou logopedické asistentky a doporučují integraci dětí v MŠ.<sup>25</sup>

Psychologové se věnují výchovným a vztahovým problémům ve školním i rodinném prostředí, v případě potřeby vedou terapii s klienty. Provádějí kariérové poradenství pro žáky 9. tříd nebo studenty 4. ročníku střední školy, kteří se rozhodují pro další studium. Zjišťují předpoklady připravenosti dětí na nástup do školy.<sup>26</sup> Věnují se poradenskému vedení u dětí s oslabenou schopností např.: pozornosti, paměti, sluchového vnímání, komunikačních dovedností. Pomáhají rodičům, jak komunikovat s dětmi, jak jim nastavit hranice ve výchově.<sup>27</sup> Doporučují integrace u nadaných dětí, u klientů s pervazivní vývojovou poruchou (Aspergerův syndrom,

---

<sup>24</sup> Srov. *Standardy služeb školských poradenských zařízení*. In *Zpravodaj Pedagogicko-psychologické poradenství*, s. 41-42.

<sup>25</sup> Informace získané na základě rozhovoru s ředitelkou Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí, p. PhDr. Petrou Novotnou, dne 3. 2. 2012 v Ústí nad Orlicí.

<sup>26</sup> Srov. *Standardy služeb školských poradenských zařízení*. In *Zpravodaj Pedagogicko-psychologické poradenství*, s. 41-42.

<sup>27</sup> Srov. *Standardy služeb školských poradenských zařízení*. In *Zpravodaj Pedagogicko-psychologické poradenství*, s. 41-42.

autismus). Doporučují přeřazení žáků do ZŠ praktických a speciálních. Dělají konzultanty učitelům ve vypracování individuálních vzdělávacích plánů pro žáky.<sup>28</sup>

Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí organizuje tematické besedy pro učitele, přednášky o specifických poruchách učení a o reedukacích těchto poruch, o integracích žáků. Učitelům pomáhají s vypracováváním individuálních vzdělávacích plánů.<sup>29</sup>

Dále poradna realizuje interaktivní programy pro základní a střední školy, mezi které patří adaptační programy pro nově vzniklé třídní kolektivy, sociometrické šetření, vrstevnické programy včetně řešení šikany a problematických vztahů ve třídách. V rámci prevence pracovníci poradny uskutečňují besedy s názvem „Hele psycholog“ (zaměřené na vymezení základních pojmů z oblasti závislostí jako jsou drogy, gamblerství, alkohol, kouření) a „Krok za krokem“ (zaměřené na seznámení s náplní práce poradny, vymezení úkolů speciálního pedagoga, psychologa, etopeda, ukázka relaxačních technik atd.<sup>30</sup>

#### **2.4.2 Odborná metodická činnost**

Pracovníci poradny organizují pravidelná setkávání s metodiky prevence a výchovnými poradci základních a středních škol, při kterých jim předávají informace o nových změnách ve školském zákoně, ve vyhláškách MŠMT, probírají témata, která jsou pro účastníky aktuální. Dvakrát do roka poradna pořádá dvoudenní setkání metodiků prevence a výchovných poradců. Na těchto seminářích se učitelé seznamují zážitkovou formou např. o prevenci syndromu vyhoření, o aktualitách v oblasti primární prevence a legislativě atd.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> Informace získané na základě rozhovoru s ředitelkou Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí, p. PhDr. Petrou Novotnou, dne 3. 2. 2012 v Ústí nad Orlicí.

<sup>29</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>30</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>31</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

Pracovníci poradny dále metodicky vedou učitele při vytváření konkrétního plánu pomoci pro dítě přímo ve školním prostředí pomocí metody videotrénink interakcí.<sup>32</sup>

Jedna speciální pedagožka poradny je vyškolená pro metodické vedení logopedických asistentek v mateřských školách našeho okresu.

Rozšiřující služby pro klienty poradny zahrnují komplexní kurs reedukace specifických poruch učení, při kterém se učitelé seznamují s komplexní problematikou SPU, jejich nápravou atd.

Dále pracovníci poradny realizují skupinové programy pro rodiče a děti, které probíhají v prostorách poradny jednou týdně v hodinových setkáních po dobu šesti týdnů. Jedná se o tyto kurzy:

**Grafomotorický kurz**, který je určen pro děti předškolního věku nebo po odkladu školní docházky. Speciální pedagožky pomáhají dětem rozvíjet jemnou i hrubou motoriku a grafomotoriku, časovou a prostorovou orientaci, sluchové a zrakové vnímání atd. Kurzů se účastní i rodiče dětí, aby věděli, jak s dětmi procvičovat tyto dovednosti doma.

**Reedukační kurz** je určen pro žáky 3. - 5. tříd. Cílem je náprava a rozvoj čtení především u dětí se specifickými poruchami učení. I tohoto kurzu se účastní rodiče.<sup>33</sup>

Poradna nabízí i programy pro jednotlivce, které probíhají za asistence jednoho z rodičů a poradenského pracovníka během 12 hodinových setkání. Předpoklad úspěšnosti těchto programů je pravidelné procvičování rodičů s dětmi doma.<sup>34</sup>

**KUPOZ** je primárně preventivní program určen pro děti od 8 do 12 let na zlepšení pozornosti, soustředění, rozvoj pracovních návyků atd.

---

<sup>32</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>33</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna*. [online]. [cit. 2012-03-30]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=10017&lang=cze>>.

<sup>34</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna*. [online]. [cit. 2012-03-30]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=10017&lang=cze>>.

**KUPREV** je primárně preventivní program pro děti od 4 do 8 let, upevňuje u nich rytmus, režim, rozvíjí pracovní návyky, zlepšuje koncentraci, sluchové a zrakové vnímání atd. Cílem je rozvoj schopnosti, která je nutným předpokladem k zvládnutí zátěžových situací.

**HYPO** je také primárně preventivní program pro děti od 4 do 8 let s diagnostikovanou poruchou ADHD. Děti v kurzu procvičují jemnou motoriku, sluchovou a zrakovou paměť, pracovní návyky atd.<sup>35</sup>

## **2.5 Projekty realizované za podpory Evropské unie**

Pedagogicko-psychologická poradna v Ústí nad Orlicí realizuje dva projekty *Správná volba HAMET 2* a *Centrum primární prevence*, které jsou spolufinancované Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České Republiky.<sup>36</sup>

### **2.5.1 Správná volba HAMET 2**

Cílem tohoto projektu je ověřování a zavádění nového diagnostického nástroje pro kariérové poradenství žáků s tělesným, intelektovým či jiným zdravotním postižením a znevýhodněním. Diagnostický materiál HAMET 2 vyvinuli ve Spolkové republice Německa a je používán ve Slovenské republice v rámci odborného učiliště Ladce. V tomto projektu jsou angažované dvě psychologičky z pedagogicko-psychologické poradny, které školí přímo učitele základních škol praktických, aby mohli sami diagnostikovat své žáky. Pro zkompletování kariérového poradenství souběžně je realizováno vyšetření rozumových předpokladů žáků škol v poradně.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna*. [online]. [cit. 2012-03-30]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=10017&lang=cze>> .

<sup>36</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2009/2010*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

<sup>37</sup> Srov. *Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011*. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/soubory/vyrocní%20zpráva%202010-%2011.doc>>.

## 2.5.2 Centrum primární prevence

V rámci tohoto projektu vznikl tým 6 lektorů, kteří realizují preventivní programy pro třídní kolektivy.<sup>38</sup> Typy programů jsme popsali již v kapitole Odborná činnost pracovníků PPP Ústí nad Orlicí.

## 2.6 SWOT analýza Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí

V této kapitole se zaměříme na zhodnocení dosavadní činnosti pedagogicko-psychologické poradny v Ústí nad Orlicí. Popíšeme, jakým směrem by se měla činnost poradny ubírat a jaké vnější či vnitřní podmínky ji mohou ovlivnit.

**Tabulka č. 1:** SWOT analýza Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí

Vize organizace
<ul style="list-style-type: none"><li>• Efektivní spolupráce v systému RODINA-ŠKOLA-PPP;</li><li>• Jasná práce se zakázkou, se kterou rodiče klientů přicházejí do poradny;</li><li>• Důkladná informovanost školní veřejnosti o změnách v legislativě;</li><li>• Přejít od pouhého diagnostikování k reedukacím;</li><li>• Týmová spolupráce;</li><li>• Zachování detašovaných pracovišť;</li><li>• Zaměřit se na děti s poruchami chování, pro které je vhodná skupinová péče;</li><li>• Odborný růst pracovníků poradny, prevence syndromu vyhoření, spadnutí do stereotypu (vzdělávání, sebevzdělávání, supervize).</li><li>• Dodržování standardů a zákonných norem;</li><li>• Vymezení zakázek patřících do kompetencí poradny a rozšíření psychosociální sítě s kontakty na zařízení pro následnou péči o klienty;</li></ul>

<sup>38</sup> Srov. Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011. [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/soubory/vyrocnni%20zprava%202010-%202011.doc>> .

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ochota pracovníků se učit</li> <li>• týmová spolupráce, pracovitost</li> <li>• rozmanitost práce, širší záběr pracovních příležitostí → široké spektrum nabídky služeb pro klienty</li> <li>• různorodost, kreativnost týmu pracovníků</li> <li>• informovanost klientů pomocí webových stránek poradny</li> <li>• otevřenost vnějším podnětům</li> <li>• dostupnost klientům díky elokovaným pracovištím</li> <li>• srozumitelné výstupy ve zprávách pro širokou veřejnost</li> <li>• kvalitní materiální i prostorové vybavení</li> <li>• nabídka činnosti pro klienty mimo rámec vymezení PPP</li> <li>• ředitelka je schopná manažerka</li> <li>• možnost operativního řešení nepřítomnosti pracovníka z důvodu PN či OČR</li> <li>• ochota pracovníků řešit krizovou intervenci</li> <li>• zavedené supervize týmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dlouhá čekací doba na vyšetření</li> <li>• povrchní řešení problémů, chybí hlubší rozbor zakázek klientů</li> <li>• schází následná péče pro klienty s individuální terapií, kdy je potřeba ještě rozšiřující nabídky (tvorba skupin pro tyto klienty)</li> <li>• malá realizace nabídek vedení pro děti s výukovými problémy (chybí větší realizace reedukací)</li> <li>• větší riziko únavy a syndromu vyhoření pro pracovníky v pomáhajících profesích</li> <li>• neochota pracovníků ke změnám vyplývajících z neustálých legislativních úprav zákonů</li> <li>• stereotyp v postupech při vyšetření, hrozba ustrnutí (svázanost velkým množstvím informací a změn v zákonech)</li> </ul>

Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tvorba nového vzdělávacího systému, který počítá s poradenskými zařízeními a s posílením jejich rolí</li> <li>• partnerství ŠKOLA – RODINA, KLIENT – PORADNA</li> <li>• inkluzivní vzdělávání – jasně vymezený rámec spolupráce</li> <li>• snaha sebevzdělávání školských pracovníků;</li> <li>• zvýšený zájem o vzdělávací akce pro učitele pořádané poradnou;</li> <li>• zdokonalit práci se zakázkou, se kterou rodiče klientů přicházejí do poradny;</li> <li>• otevřenost ostatním spolupracujícím zařízením;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nevymezené kompetence poraden</li> <li>• nesplnění očekávání zvenčí (školy, rodiče)</li> <li>• nekompetentní přístup odborných pracovníků vůči PPP (zbytečná obava z konkurence např. klinických logopedů atd.)</li> <li>• neochota vzdělávání a přijímání změn v legislativě ze strany učitelů, čímž hrozí nepřijímání nových obsahů zpráv z odborných vyšetření v poradně</li> <li>• snižování rozpočtů zřizovateli na provoz a mzdy poraden, což může mít za následek snižování počtu odborných pracovníků a tím omezení služeb klientům a dlouhé objednací doby</li> <li>• časté změny ve školském zákoně, ve vyhláškách a metodických pokynech</li> <li>• nejednotnost výkladů ve změnách vyhlášek, rozpory v terminologii v zákoně a v novelách zákona</li> </ul>



## **Komentář ke SWOT analýze Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí<sup>39</sup>**

Silné stránky poradny jsou především v pevném zázemí, týmové spolupráci, v materiálním i prostorovém vybavení zařízení. Z hlediska klienta mezi silnými stránkami dominuje otevřenost a dostupnost zařízení díky třem elokovaným pracovištím v každé spádové oblasti okresu Ústí nad Orlicí. Široké spektrum nabídky služeb pro klienty, o nichž se můžou dozvědět na webových stránkách poradny. Srozumitelnost výstupů ve zprávách z vyšetření je přínosná jak pro rodiče, tak pro učitele, kterým jsou především určeny. Významné je i bezprostřední řešení akutních situací klientů. Důležité pro chod zařízení jsou i manažerské schopnosti ředitelky poradny. Pro pracovníky je podstatná jistota operativního řešení jejich nepřítomnosti v případě onemocnění.

Ve složce slabé stránky jsou body, které z části vyplývají ze silných stránek poradny – např. důsledkem širokého záběru nabídky služeb klientům může být povrchní rozbor problémů, se kterými se klient na poradnu obrací. Velký problém vyplývá z možnosti spadnutí do stereotypu v postupech při odborných vyšetřeních. Především je to výsledek neustálých změn v legislativě a svázaností předpisy. Velkým rizikem je také větší náchylnost k únavě a ohrožení syndromem vyhoření.

Vedení i pracovníci poradny si jsou slabých stránek vědomi a ve vizi zařízení je popsáno, jak s nimi chtějí naložit.

Dále mezi slabé stránky poradny patří malá realizace nabízených reedukací a náprav výukových problémů klientů poradny. Proto je potřeba nejen speciálně-pedagogické diagnostiky ale i metodického vedení.

Důležitou příležitostí pro pracovníky poradny je tvorba nového vzdělávacího systému, který počítá s činností poradenských zařízení a se zvýšením počtu pracovníků. Velkou příležitostí je zdokonalení partnerství v systému ŠKOLA-

---

<sup>39</sup> Tuto SWOT analýzu jsme vypracovali s pomocí paní ředitelky poradny, hlavně v bodu VIZE poskytla informace a plány, jakým směrem by se měla činnost poradny ubírat.

RODINA, KLIENT-PORADNA a to ve smyslu zlepšení jejich spolupráce a návaznosti.

Inkluzivní vzdělávání ve školském systému jasně vymezuje roli poraden a tím vymezuje rámec spolupráce. V tomto systému se i nabízí velká příležitost lépe uchopit práci se zakázkou, se kterou rodiče přicházejí do poradny.

Podstatnou příležitostí pro poradnu je zájem o vzdělávání a to jak o vzdělávání, které nabízí poradna učitelům škol, tak o sebevzdělávání odborných pracovníků poradny.

Neméně velkou příležitostí pro poradnu je i otevřenost ostatním odborným zařízením a spolupracujícím orgánům.

Velkou hrozbou pro chod a fungování poradny je snižování finančních prostředků na provoz a mzdy zařízení a nedostatečná peněžní podpora měst na udržení detašovaných pracovišť, což může mít za následek zrušení těchto pracovišť, což by znamenalo horší dostupnost pro klienty ze vzdálenějších měst a vesnic.

Problémy přináší i nejasné zakázky a nereálná očekávání ze strany učitelů a rodičů dětí, kteří si mnohdy slibují od návštěvy poradny rychlou a účinnou změnu situace.

Významnou hrozbou pro poradenskou činnost jsou časté změny ve školském zákoně, vyhláškách a metodických pokynech a hlavně jejich nejednotné výklady a rozpor v terminologii v zákoně a v novelách zákona.

### 3 Pracovní skupina pro klienty s poruchami chování v Pedagogicko-psychologické poradně Ústí nad Orlicí

V poslední části bakalářského projektu se zaměříme na vytvoření pracovní skupiny, která bude určena dětem s ADHD a jejich rodičům, kteří jsou klienty poradny a prošli individuální péčí odborníků zařízení. Jak SWOT analýza a předchozí popis dalších služeb v našem regionu ukázaly, chybí zde služba, která by nabízela skupinovou pomoc pro tyto klienty. V tomto projektu se zaměříme na klienty s ADHD a na jejich rodiče. Také se seznámíme, co pojem ADHD znamená a jaké jsou jeho projevy.

#### 3.1 Pojem ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Hyperaktivita s poruchou pozornosti)<sup>40</sup> trpí děti, mládež i dospělí.<sup>41</sup> V minulých letech se pro tuto poruchu používalo mnoho jiných termínů např. LDE (lehká dětská encefalopatie), MMD (minimální mozková dysfunkce),<sup>42</sup> poškození mozku, hyperkineze, hyperkinetická reakce.<sup>43</sup> V České republice se nejčastěji mluvilo o LMD – lehké mozkové dysfunkci.<sup>44</sup> Tato porucha je spojena s odchylkami funkce centrální nervové soustavy.<sup>45</sup> Původ ADHD je přiřazován faktorům, jako jsou genetické vlivy,<sup>46</sup> obtíže matky v těhotenství a během porodu, traumata prožitá v raném dětství.<sup>47</sup> Výzkumy dále ukázaly, že u dětí s ADHD je narušena funkce přenašečů signálů mezi neurony,<sup>48</sup> což vede k dysfunkčnosti látek jako je dopamin, serotonin a norepinefrin

---

<sup>40</sup> Srov. TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 11.

<sup>41</sup> Pro účely tohoto projektu budeme mluvit o dětech.

<sup>42</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 13.

<sup>43</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 11.

<sup>44</sup> Srov. TRAIN, T. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 11.

<sup>45</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna Olomouckého kraje*. [online]. [cit. 2012-05-08].

Dostupné z <<http://www.ppp-olomouc.cz/diagnostika-pro-skoly.html#diagnostika03>>.

<sup>46</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 51.

<sup>47</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9.

<sup>48</sup> Srov. TRAIN, T. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 43.

ovlivňující náš způsob cítění, schopnost koncentrace pozornosti a myšlení. V důsledku toho dochází k vážné poruše chování těchto dětí.<sup>49</sup>

V podstatě ADHD tvoří tři klíčové symptomy – porucha pozornosti, impulzivita a hyperaktivita.<sup>50</sup>

Problémy s udržení **pozornosti** mají děti trpící ADHD ve větším rozsahu než je tomu běžně u ostatních.<sup>51</sup> Ale nemůžeme říci, že těmto dětem pozornost chybí nebo že by ji neudržely. Ve skutečnosti se jedná o to, že si nedovede vybrat, na co svou pozornost zaměřit nejdříve.<sup>52</sup> Hlavně při plnění méně zajímavých úloh lehce sklouzne jejich pozornost k lákavějším podnětům. Tudíž problémem je i vytrvalost.<sup>53</sup> Narušená schopnost soustředit se má za následek, že děti s ADHD nepodávají takové výkony ve škole, na které by reálně měly.<sup>54</sup>

**Impulzivita**<sup>55</sup> se obecně považuje za klíčový projev u ADHD. Je to vlastně neschopnost zabránit reakci na impuls a to v pozitivním i negativním případě.<sup>56</sup> Dále se impulzivita projevuje tím, že děti odpovídají dříve, než byla vyslovena otázka. Běžné je také selhávání v uvažování o možných negativních, destruktivních a někdy i zdraví ohrožujících následcích, které mohou způsobit některé jejich aktivity.<sup>57</sup> Děti se bezhlavě pouští do činností, které se jim nedaří, což vede ke snížení sebevědomí.<sup>58</sup> Impulzivní chování často vede k dalším problémovým jevům jako je lhaní, krádeže,<sup>59</sup> přeceňování svých možností, nedodržování pravidel<sup>60</sup> atd. Dále přináší problémy v sociálních situacích a ztěžuje navázání a udržení kamarádských vztahů mezi

---

<sup>49</sup> Srov. TRAIN, T. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 43

<sup>50</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 21.

<sup>51</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 13.

<sup>52</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9.

<sup>53</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 14.

<sup>54</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9.

<sup>55</sup> Stejně jako u poruchy pozornosti má impulzivita povahu multidimenzionální. Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 14.

<sup>56</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 23.

<sup>57</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 14.

<sup>58</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9.

<sup>59</sup> Srov. SERFONTEIN, G. *Potíže dětí s učením a chováním*. s. 20.

<sup>60</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9

vrstevníky.<sup>61</sup> Impulzivní chování bývá často zaměňováno s opozičními či asociálními činy.<sup>62</sup>

**Hyperaktivita**<sup>63</sup> je nadměrná nebo vývojově neúměrná intenzita motorické nebo hlasové aktivity.<sup>64</sup> Hyperaktivní dítě chvíli neposedí, neustále se vrtí, kouše si nehty,<sup>65</sup> dělá pohyby, které jsou zřejmé a často irelevantní k dané situaci.<sup>66</sup> Další projevy jsou mnohmluvnost, bujná fantazie, problémy s usínáním, noční děsy, mluvení ze spaní,<sup>67</sup> neschopnost se zaměřit na jednu myšlenku. Dítě je plné nevyčerpatelné energie,<sup>68</sup> což je největší problém při nástupu do školy. Ve třídě se tyto děti často pohybují mimo lavici, neustále si povídají se sousedy,<sup>69</sup> hýbají končetinami, neustále se vrtí, vykřikují, skáčou druhým do řeči, neustále jim něco padá, vydávají atypické zvuky.<sup>70</sup>

Další přidružené příznaky jsou velká proměnlivost ve výkonnosti při plnění úkolů v průběhu času. Mezi zdravotní potíže u dětí s ADHD patří zhoršená motorická koordinace, mají větší sklony k úrazovosti,<sup>71</sup> poruchy spánku. Velká část dětí s ADHD trpí specifickými poruchami učení, především mají sklony k dyslexii a dysgrafii.<sup>72</sup> Všeobecně známá je i koexistence s další psychickou poruchou a to např. deprese, afektivní a úzkostné poruchy, tiky.<sup>73</sup> Též jsou tyto děti vystaveny velkému

---

<sup>61</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 23.

<sup>62</sup> Srov. TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování u dětí*. s. 60.

<sup>63</sup> Forma poruchy bez hyperaktivity se nazývá ADD – Attention deficit disorder, Porucha pozornosti bez hyperaktivity. Tyto děti jsou tiché, stranou dění, protože mají velké omezení ve své schopnosti se soustředit. Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 24.

<sup>64</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 14.

<sup>65</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9.

<sup>66</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 14.

<sup>67</sup> Srov. SERFONTEIN, G. *Potíže dětí s učením a chování*. s. 21.

<sup>68</sup> Srov. TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 60.

<sup>69</sup> Srov. MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. In *Prevence*, s. 7-9.

<sup>70</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 14.

<sup>71</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 19.

<sup>72</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 25.

<sup>73</sup> Srov. PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. s. 19.

riziku vzniku závislosti na drogách, alkoholu a cigaretách, sklonům k agresivitě, spoluúčasti na páchaní násilných činů.<sup>74</sup>

### 3.1.1 Léčba ADHD

K dosažení pozitivního posunu v chování u dětí s ADHD a přístupu a pohledu rodičů, učitelů a vrstevníků na tyto děti je potřeba komplexního přístupu.<sup>75</sup> V praxi to znamená zapojení rodičů, školy, dětského psychologa většinou z PPP či SPC, dětského psychiatra popř. neurologa. Je potřeba utvořit systém vyhovující těmto dětem v domácím prostředí, tak ve školním např. vytvoření individuálního vzdělávacího plánu, pomoc osobního asistenta. Pro děti s těžší formou ADHD hraje velkou roli užívání psychofarmak, proto je důležitá spolupráce s dětským psychiatrem.<sup>76</sup> Dále je nezbytné, aby dítě a rodina byla v péči psychologa, ať už formou rodinné terapie, skupinové či individuální nebo v kombinaci.<sup>77</sup> Od psychologů rodiče ale i učitelé získávají potřebné informace o ADHD a konkrétní postupy, jak přispět ke zmírnění obtíží.<sup>78</sup>

K vytvoření optimálních podmínek doma i ve škole pro děti s ADHD je potřeba zapojení všech výše zmíněných, aby jejich snažení mělo pozitivní výsledky jak pro děti, tak pro jejich blízké okolí.

## 3.2 Cíl projektu

Cílem vytvoření pracovní skupiny v pedagogicko-psychologické poradně je rozšířit služby dětem s poruchami chování a jejich rodičům. V projektu počítáme s tím, že skupinu budou tvořit klienti poradny, kteří jsou v individuální péči psychologů poradny. Ti posoudí vhodnost zařazení do pracovní skupiny a rodičům a dětem tuto možnost nabídnou.

---

<sup>74</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 28.

<sup>75</sup> Srov. TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 147.

<sup>76</sup> Srov. MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. s. 75.

<sup>77</sup> Srov. TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování u dětí*. s. 181.

<sup>78</sup> Srov. TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. s. 63.

Stanovili jsme tři cíle pracovní skupiny:

1. Seznámení účastníků s pojmem ADHD.
  - Pojmenování problému, základní charakteristika ADHD.
  - Vysvětlení, co se v dětech děje, jak se s tím dá vyrovnat.
2. Osvojení a nácvik relaxačních technik; posílení sebeúcty.
3. Prevence sekundárního vzniku poruch chování.

Důležité pro uskutečnění našeho projektu bude vytvořit bezpečné, příjemné a přijímající prostředí pro děti. Všeobecně je známo, že v prostředí založeném na důvěře a přijetí se děti budou moci projevit spontánně.<sup>79</sup> Vycházet budeme z toho, co je pro děti nejpřirozenější – hra a pohyb.<sup>80</sup> Tyto dvě činnosti budou vycházet z radosti ze samotné činnosti a ne z podaného výkonu.

Hlavní důraz budeme klást na posilování kladného sebeprožívání, rozvoj sebeúcty a dopřejeme dětem zažít úspěch ze zvládnutých úkolů.<sup>81</sup>

### **3.3 Cílová skupina**

Primární cílovou skupinou našeho projektu jsou klienti poradny v Ústí nad Orlicí, kterým byla diagnostikována ADHD odborným pracovníkem. Zároveň jsou v individuální péči odborného pracovníka zařízení.

Sekundární cílovou skupinou projektu jsou rodiče těchto dětí.

Skupinu bude tvořit šest maximálně osm chlapců a děvčat ve věku 6-11 let.

---

<sup>79</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*. s. 13.

<sup>80</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*. s. 13.

<sup>81</sup> Srov. KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D. a KOPŘIVOVÁ, T. *Respektovat a být respektován*. s. 209

### 3.4 Plán jednotlivých setkání pracovní skupiny pro děti s ADHD

Projekt proběhne jednou týdně v deseti setkáních, která budou trvat 75 minut. Na tři setkání pozveme i rodiče, aby viděli, co probíhá v hodinách, a měli inspiraci, jak jinak se dá zvládat chování jejich dětí. V případě zájmu je možné s nimi zrealizovat další setkání, kde by si tyto techniky mohli prohloubit.

Náplň setkání bude založena na hře, radosti z pohybu, relaxaci a neobvyklých aktivitách. Samozřejmostí je, že vedoucí budou reagovat na momentální náladu účastníků a podporovat vzájemnost a důvěru ve skupině.

#### 3.4.1 Struktura setkání

Struktura jednotlivých setkání bude zahrnovat volný pohyb, pohybovou imaginaci, autogenní trénink,<sup>82</sup> techniky rozvíjející tvořivost – hudební, výtvarné a dramatické techniky.

Volný pohyb je zaměřen na uvolnění napětí, navození pocitu volnosti, je důležitý pro odpočinek nervového systému. Nabízí dětem, aby si prožily vlastní pohyb. Toto počáteční uvolnění můžeme doprovázet rytmickým tleskáním. Dále můžeme volný pohyb doplnit hrou „Štronzo-Portamento“,<sup>83</sup> kdy při prvním slově děti zkamení a při druhém se dají zase do pohybu.

Pohybová imaginace volně navazuje na volný pohyb nebo se jí může i setkání začít. Je to další způsob, jak snížit neklid a napětí.<sup>84</sup> Imaginace pohybu dětem pomáhá uvědomit si vlastní tělo, postoj, zvyšuje schopnost představit si pohyb svého těla. Ovlivňuje i citové a myšlenkové vyladění dítěte.<sup>85</sup> Umožňuje mu napodobovat někoho nebo něco, čímž pomáhá odbourat stud za nedokonalost svého vlastního pohybu.

---

<sup>82</sup> Dále jen AT.

<sup>83</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*. s. 17.

<sup>84</sup> Srov. PORTMANNOVA, R. a SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. s. 18.

<sup>85</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 17.



Autogenní trénink je složen ze dvou základních metod, kterými jsou relaxace (uvolnění) a koncentrace (soustředění).<sup>86</sup> Cílem AT je zklidnit se, odbourat negativní prožitky, rušivé emoce, nutkavé pocity. Pomáhá zbavit se stresu, nabrat energii, podporuje soustředění se na danou věc a podporuje umění koncentrovat svou pozornost na jeden úkol.<sup>87</sup>

S dětmi se budeme učit základní stupeň AT.<sup>88</sup> Jedná se o navození šesti pocitů - tíže, tepla, klidného dechu, klidného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele.<sup>89</sup> Pro potřeby naší skupiny budeme vycházet z významného zjištění, že pro naše účely bude stačit naučit se některé prvky AT. Jedná se o nácvik uvolnění a koncentrace na pocity tíže a tepla.<sup>90</sup>

AT začíná pocitem navození klidu formulkou „Jsem úplně klidný“ a následují jednotlivé kroky popsané výše. Navození pocitů se učí postupně a vždy se přidává následující pocit k již naučeným.<sup>91</sup> Po celou dobu nácviku dbáme na to, aby se všechny děti cítily dobře a bezpečně.

Každý nácvik AT je potřeba ukončit správným odvoláním, při kterém se děti dostanou zpět do reality.<sup>92</sup>

Techniky rozvíjející tvořivost jsou důležité na rozvoj dětské fantazie. Ve škole jsou většinou učitelé zaměřeni na výkon a předání svých znalostí založených na vědeckém podkladě. Ale pro děti je důležité zažít úspěch a dobrý pocit z pěkného díla, které vytvořilo svým stylem pomocí své fantazie a tvořivosti. Budeme používat techniky výtvarné, hudební, literární a rozvíjející schopnost soustředění.

---

<sup>86</sup> Srov. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. s. 47.

<sup>87</sup> Srov. MÜLEROVÁ, E. *Příběhy z měsíční houpačky*. s. 15.

<sup>88</sup> Srov. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. s. 56.

<sup>89</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88-89.

<sup>90</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88.

<sup>91</sup> Srov. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. s. 69.

<sup>92</sup> Srov. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. s. 70.

**Tabulka č. 2: Struktura jednotlivých setkání**

<b>Setkání</b>	<b>Úvod</b>	<b>Relaxace, AT</b>	<b>Techniky rozvíjející tvořivost, hry</b>	<b>Závěr</b>	<b>Poznámka</b>
1. setkání	Volný pohyb, seznamovací hra	Seznámení s AT, vyzkoušení pocitu uvolnění a napětí	Malování oblíbeného zvířete dle fantazie, hra Štronzo-Portamento	Zopakování si poznatků ze seznamovací hry	Seznámení s pravidly, vysvětlení pojmu ADHD
2. setkání	Volný pohyb, imaginace let sněhové vločky	Nácvik relaxace, pohádka	Výtvarná technika- výroba vlastních lodiček	Vymýšlení vlastního pokřiku a vítězný běh do cíle	Dohoda o pozvání rodičů na další setkání
3. setkání	Verbální a neverbální pozdrav, imaginace nafukovací loutky	Nácvik relaxace, navození pocitu tíhy dominantní ruky s rodiči, pohádka	Literární technika – vymýšlení názvů předmětů v místnosti	Čertovský tanec	AT za přítomnost i rodičů
4. setkání	Pohybové uvolnění, imaginace babího léta	Nácvik AT, navození pocitu tíhy	Procvičení postřehu a paměti	Rytmizace básničky „Bublina“	Dohoda o pozvání rodičů na celé další

	ve vánku	obou rukou			setkání
5. setkání	Pohybové uvolnění, vytvoření vlastního tance	AT společně s rodiči, pocit tíhy nohou, vnímání dechu druhého	Osvojení neverbální komunikace „Velké loutkové divadlo“	Verbálně pohybové uvolnění říkadlem „Hop, hop, hop“	Celé setkání za aktivní účasti rodičů
6. setkání	Tanec vyjadřující naši náladu	Nácvik AT navození pocitu tíhy celého těla	Výtvarná technika Malování postavy na velký papír; Hudební technika Roztančené zrcadlo	Hra „Na honěnou“	
7. setkání	Hra Štronzo-Portamento, pohybová imaginace pohádkové bytosti	Navození pocitu tepla v rukou	Literární technika-vymyšlení pohádky	Posílení pozitivní skupinové atmosféry hrou „Magnet“	
8. setkání	Pohybové uvolnění - hra Natřásání se	Navození pocitu tepla a následně	Literární a výtvarná technika – tvorba	Hudební technika - Hra na různé části	

		do celého těla	pohádky	těla	
9. setkání	Pohybová imaginace Růst	AT s relaxační hudbou	Výtvarná technika- malování paňáčů na krabice; technika na rozvoj soustředění – čtení příběhu na jedno písmenko	Divošská oslava Země	Dohoda o pozdání rodičů na celé další setkání
10. setkání	Imaginace Chůze v různém prostředí	AT s rodiči za doprovodu relaxační hudby	Literární technika – „Rýmováčky na jména“; tvorba triček	Pohádkov á představen í pro rodiče; rozloučení hrou, která se dětem líbila nejvíce	

### 3.4.2 Průběh jednotlivých setkání

#### 1. setkání.

Úvod: Na začátku děti vyzveme, aby se po relaxační místnosti pohybovali spontánně, jak mají chuť.<sup>93</sup>

Hra na seznámení: Všichni se postaví do kruhu a jeden řekne své jméno, přidá libovolný pohyb. Zbytek opakuje pohyb a jméno dítěte. Takhle to pokračuje, až se představí všichni účastníci.<sup>94</sup> Pak následuje druhé kolo, kdy děti ke svému jménu přidají oblíbené zvíře.

Malování zvířete dle vlastní fantazie: Děti si své jméno spolu se zvířetem namalují na papíry, které potom vystavíme v místnosti. Děti dostanou informaci, že je na nich, jak si namalují svá zvířátka, je to na jejich fantazii. Nejde o to, aby obrázky byly umělecká díla, ale o to, aby se děti uvolnily.

Seznámení s pravidly: Děti seznámíme s pravidly, kterými se budeme řídit po celou dobu všech setkání. Tato pravidla sepíšeme a vyvěsíme v relaxační místnosti. Také si řekneme, co budeme po celou dobu našich setkání dělat.

Hra „Štronzo-Portamento“: Jedná se o pohybovou hru, při které se střídá pohyb a klid, a je řízená vedoucím. Na zvolání slova „Štronzo“<sup>95</sup> všechny děti ztuhnou, uvolní se při pokynu „Portamento“. Tyto dva výrazy nás doprovází po celou dobu setkávání.

Seznámení s pojmem ADHD: V této části seznámíme děti s pojmem ADHD, jednotlivé projevy si vysvětlíme na příkladech uzpůsobených jejich věku.<sup>96</sup>

---

<sup>93</sup> Srov. *Pedagogicko-psychologická poradna Opava*. [online]. [cit. 2012-11-03]. Dostupné z <http://www.ppp.opava.cz/index.php?content=odklad>.

<sup>94</sup> Srov. FOUNTAIN, S. *Místo na slunci*. s. 50.

<sup>95</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*. s. 15.

<sup>96</sup> V tomto bodě budeme vycházet z knihy TRAINA, A. *Specifické poruchy chování*, ve které autor popisuje, jak dětem vysvětlit jednotlivé symptomy ADHD, a z odborných zkušeností psycholožky PPP ÚO

Seznámení s technikou AT: Přiblížíme dětem techniku AT,<sup>97</sup> kterou budeme provozovat při každém shledání. Nyní si vyzkoušíme pocity uvolnění a napětí pomocí představ např. napnuté struny, která praskla, aby si děti uvědomily rozdíl. Verbální projev doprovázíme názorným pohybem. Seznámíme děti s polohou vleže, při které se AT provádí. Po té opět následuje volný pohyb po místnosti.

Závěr: Na konci setkání si zopakujeme oblíbená zvířata a pohyby, které jsme dělali při seznamovací hře, a rozloučíme se.

## **2. setkání.**

Úvod: Po spontánním pohybu po relaxační místnosti následuje imaginace let sněhových vloček.<sup>98</sup> Děti napodobují sněhové vločky, lektorky říkají, co se děje s vločkou a společně s dětmi pokyny napodobují, např. vločky víří vzduchem, potom dopadají na zem, někdo z nich udělá kouli, postaví sněhuláka, pak začnou tát ale a padají k zemi, protože vysvitlo sluníčko, v noci přituhlo a sněhové vločky se zase zpevní.

Nácvik AT: Nejdříve si nacvičíme relaxaci, ke které patří uvolnění svalstva.<sup>99</sup> Po té následuje fáze koncentrace, při které se soustředíme na myšlenku: Jsem úplně klidný. Po té následuje přečtení pohádky s názvem: Jak Ráma zkontroloval bílého koně.<sup>100</sup> Po odvolání relaxace následuje prostor pro vyjádření pocitů. Samozřejmě mluví jen ten, kdo chce.

Tvorba vlastních lodiček - výtvarná technika a pohybová aktivita: Děti si vyrobí lodičky, které si pomalují a pojmenují.<sup>101</sup> Následuje pohybová aktivita, děti s lodičkami plují po moři, hledají si svá nová místa, země, kde se jim líbí, které si mohou i samy pojmenovat. Každé dítě si zvolí své teritorium a označí si ho

---

<sup>97</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 38.

<sup>98</sup> Srov. MACHKOVÁ, E. *Základy dramatické výchovy*. s. 92.

<sup>99</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 86.

<sup>100</sup> Jedná se o pohádku z knihy *Jóga pro děti* autorky M. Kohler. Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 40.

<sup>101</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 47.

krepevým papírem. Tato činnost se dělá postupně, jedno dítě po druhém. Na konci vznikne v místnosti překážková dráha z krepového papíru, kterou děti zdolávají, aby se dostaly k druhým do země.

Závěr: Domluvíme se s dětmi, že na příští hodinu pozveme rodiče, aby viděli, jak probíhá AT. Rozloučíme se vítězným pokřikem, se kterým proběhneme cílové pásy z krepového papíru.

### **3. setkání.**

Úvod: Začínáme kolečkem, ve kterém se snažíme ostatní pozdravit a slovem i pohybem.<sup>102</sup> Následuje pohybová imaginace. Představíme si, že jsme nafukovací loutky, které chodí po místnosti a najednou upadnou na zem.<sup>103</sup> Pak se nás pokouší nešikovný loutkoherec zvednout, tahá za jednotlivé provázky a my při tom pohybujeme různými končetinami. Když se mu konečně podaří nás zvednout, jdeme společně pro své rodiče.

Nácvik AT: Děti položí hlavy do klína svých rodičů, kteří sedí pohodlně na zemi. Zopakujeme si to, co jsme se naučili na posledním setkání. Zkoušíme si vyvolat pocit tíhy dominantní ruky. Opět si přečteme pohádku O Rámovi,<sup>104</sup> která pomůže dospělým lépe pochopit smysl AT. Na závěr rozdáme rodičům letáček s instrukcemi k AT, aby mohli cvičit doma s dětmi. Po té rodičům poděkujeme za návštěvu a rozloučíme se s nimi.

Hra na ztracené názvy objektů a předmětů – literární technika: Pokračujeme hrou na ztracené názvy objektů a předmětů v místnosti,<sup>105</sup> které děti opět pojmenovávají. Lektor jména píše na papír a přilepí je na objekty.

Závěr: Hodinu ukončíme čertovským tancem.

---

<sup>102</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 24-25.

<sup>103</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 43.

<sup>104</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 42.

<sup>105</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 32.

#### 4. setkání.

Úvod: Po pohybovém uvolnění následuje imaginace babího léta ve vánku.<sup>106</sup> Děti se nafukují a letí vzduchem volně a začne foukat vítr, pohyb se zrychluje. Pak se babí léto zastaví o překážku a na chvíli padá k zemi. Ale pak ho podebere opět vítr a ono letí k nebi. Střídáme uvolnění a napětí.

Hra na procvičení postřehu a paměti: Zopakujeme si hru z první hodiny, kdy děti ke jménu přidávaly oblíbené zvíře a pohyb. Snažíme se spolu si vzpomenout, co kdo říkal.

Nácvik AT: K již naučenému pocitu tíhy dominantní ruky přidáme navození pocitu tíhy obou rukou.<sup>107</sup> AT ukončíme odvoláním relaxace.

Závěr: Domluvíme se s dětmi, že pozveme rodiče na celé další setkání, aby si s námi zahráli i hry. Rozloučíme se rytmizací básničky „Bublina“,<sup>108</sup> při které se děti spontánně uvolní.

#### 5. setkání.

Úvod: Na tomto setkání počítáme s aktivní účastí rodičů.

Po spontánním uvolnění pokračujeme pohybovou imaginací. Vytvoříme si vlastní cirkus, kdy každý představuje nějaké vystoupení např. kejklíři, akrobati, klauni, siláci, krasojezdce.<sup>109</sup>

Nácvik AT: AT se rodiče již zúčastnili při prvním společném setkání. Tentokrát cvičí s dětmi vleže. K již osvojeným pocitům uvolnění, napětí a tíhy obou rukou přidáme pocit tíhy dolních končetin.<sup>110</sup> Dále si vyzkoušíme vnímání dechu druhého. Vhodné je využít přítomnosti rodičů. Každé dítě si položí hlavu na břicho svého rodiče tak,

---

<sup>106</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 230.

<sup>107</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88.

<sup>108</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 44.

<sup>109</sup> Srov. MACHKOVÁ, E. *Základy dramatické výchovy*. s. 91.

<sup>110</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88.



že tvoří velké tiskací písmeno T.<sup>111</sup> Tyto dvojice mají za úkol sladit svůj dechový rytmus. Toto cvičení pomáhá rodičům a dětem, aby si uvědomili vzájemnou blízkost a naladění na sebe. Opět následuje odvolání relaxace.

Velké loutkové divadlo: V další části hodiny budou děti s rodiči hrát „Velké loutkové divadlo“.<sup>112</sup> Při této hře děti jako loutkoherci naváží rodičům na ruce tahací provázky. Loutky si kleknou před své vodiče, pak se pokouší nacvičit různé pohyby, které si pak navzájem všechny dvojice předvedou jako na divadelním představení. Pak si dvojice své role vymění. Hra je velmi prospěšná ve vyzkoušení si neverbální komunikace, spolupráce a sdílení radosti mezi členy rodiny, a také pro prohloubení uvědomování si pocitů tíhy.

Závěr: Hodinu uzavřeme verbálně pohybovým uvolněním. Vytleskáváme říkadlo „Hop, hop, hop“,<sup>113</sup> pak ho můžeme vydupávat a nakonec si zaskáčeme. Čím se zintenzivňuje pohyb, tím hlasitěji všichni říkadlo říkáme.

## **6. setkání.**

Úvod: Začneme tancem vyjadřujícím naši náladu.<sup>114</sup> Každý si volí takové taneční kreace, v jakém se zrovna nachází rozpoložení.

Hra Roztančená zrcadla<sup>115</sup> – hudební technika: Jedno dítě si stoupne proti ostatním a dělá grimasy a pohyby. Ostatní se ho snaží co nejvěrněji napodobit.

Nácvik AT: Při nácviku AT prohlubujeme a zdokonalujeme již naučené prvky a přidáme pocit tíhy celého těla.<sup>116</sup>

---

<sup>111</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 43.

<sup>112</sup> Srov. PORTMANNOVA, R. a SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. s. 19.

<sup>113</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 46.

<sup>114</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 99.

<sup>115</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 100.

<sup>116</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88.

Kreslení velké postavy<sup>117</sup> – výtvarná technika: Po nácviku AT pokračujeme kreslením velké postavy. Dobrovolník si lehne na velký balicí papír a ostatní děti ho obkreslí. Pak obrys vybarví a jednotlivé části těla domalují. Při této hře děti vyjadřují své názory a fantazie. Po dokreslení postavy si povídáme, jak se dětem kreslilo, co při tvorbě prožívaly atd. Můžeme taky zkusit vymyslet příběh o postavě, kterou společnými silami děti zhotovily.

Závěr: Setkání uzavřeme hrou na honěnou, kterou obměníme tím, že se děti při honění budou držet třeba za koleno atd.

## **7. setkání.**

Úvod: Začneme hrou „Štronzo-Portamento“. Pokračujeme imaginací pohybů pohádkových bytostí: procházíme se jako král, cupitáme jako princezna, dupeme jako obr, běháme rychle jako trpaslíci.<sup>118</sup>

Nácvik AT: K již naučeným pocitům přidáme pocit tepla, opět začínáme u dominantní ruky<sup>119</sup> a pokračujeme k druhé ruce.

Vymyšlení pohádky<sup>120</sup> – literární technika: Po AT si sedneme na zem do kruhu a děti vymyšlejí společně pohádku. Každý řekne jednu větu a další pak na tuto větu naváže. Děti zapojují fantazii, mohou si říkat, co chtějí, ať to jsou jakékoliv nesmysly. Pohádku zapíšeme a vystavíme v místnosti k obrázkům.

Závěr: Rozloučíme se technikou na posílení pozitivní atmosféry ve skupině a podporující soustředění dětí. Zahrajeme si hru Magnet.<sup>121</sup> Děti se postaví do kruhu, chytí se za ruce a začnou tancovat na puštěnou hudbu. Při zastavení hudby lektor řekne jméno jednoho dítěte a ostatní ho obklopí a jemně se ho dotknou. Celá hra probíhá tak, aby to bylo všem příjemné.

---

<sup>117</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 45

<sup>118</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 45.

<sup>119</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88.

<sup>120</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 45.

<sup>121</sup> Srov. SMITH, CH. A. *Třída plná pohody*. s. 33.

## 8. setkání.

Úvod: Začneme hrou Natřásání se.<sup>122</sup> Pustíme pomalejší, pohodovou hudbu a v jejím rytmu se natřásáme. Představíme si, že energie prostupuje ze země do nohou a rozlévá se po celém našem těle. Vnímáme své tělo, jeho potřeby a tančíme, jak se nám chce.

Nácvik AT: Opět zopakujeme vše, co již umíme z předchozích cvičení a navážeme navozením pocitu tepla i dolních končetin a celého těla.<sup>123</sup> Do reality se opět vrátíme odvoláním relaxace.

Velké divadlo – výtvarně-literární technika: Spolu s dětmi vybereme jednoduchý pohádkový příběh, který si nacvičíme jako divadlo. Můžeme i nějaký příběh vymyslet. Zároveň vyrobíme a namalujeme jednoduché kulisy k divadlu.<sup>124</sup> Zkusíme si divadlo sehrát, abychom ho mohli na posledním setkání zahrát rodičům jako překvapení.

Závěr: Nakonec si zkusíme vytvořit vlastní kapelu. Budeme hrát na vlastní tělo a používat zvuky vyluzované ústy.<sup>125</sup>

## 9. setkání

Úvod: Začínáme pohybovou imaginací Růst<sup>126</sup>. Představíme si, že jsme semínko v zemi, které roste, je z něho strom, do kterého se opřel vítr. Strom sílí a rozpíná své větve a košatí. A na podzim z něho padají listy. Mluvené slovo doprovázíme pohybem, který s námi dělají děti.

---

<sup>122</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 57.

<sup>123</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 88.

<sup>124</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 46.

<sup>125</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 47.

<sup>126</sup> Srov. PORTMANNOVA, R. a SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. s. 33.

Nácvik AT: Zopakujeme si vše, co již umíme z AT. Ke zpříjemnění pocitů si pustíme relaxační hudbu např. šum mořských vln.<sup>127</sup>

Příběh na jedno písmenko - technika na rozvoj soustředění:<sup>128</sup> Lektor čte příběh, ve kterém všechna slova začínají na jedno písmenko. Během čtení přečteme pár slov na jiná písmenka. Úkolem dětí je pozorně naslouchat a určit daná slova.

Paňáci z krabic – výtvarná technika:<sup>129</sup> Následuje malování paňáčů z krabic. Velké krabice polepíme papírem, postavíme je na sebe. Děti malují postavičky paňáčů ze všech stran. Pak krabice děti pomíchají a skládají nové postavičky.

Závěr: Domluvíme s dětmi, že na poslední setkání pozveme rodiče. Také si řekneme, že poslední lekce bude trvat devadesát minut. Setkání uzavřeme tancem Divošská oslava Země.<sup>130</sup> Za zvuku africké hudby si představíme, že jsme divoši a tancujeme kolem ohně divoký tanec na oslavu Země.

## **10. setkání.**

Úvod: Začneme pohybovou imaginací chůze v různém prostředí.<sup>131</sup> Společně s dětmi jejich rodiči zkusíme dělat kroky jako v davu, proti proudu, v mlze, ve sněhu, po rozehřátém písku atd.

Nácvik AT: Provedeme celé cvičení AT, jak jsme se to naučili během našich lekcí, za doprovodu relaxační hudby. Rodiče cvičí společně s námi.

---

<sup>127</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 48.

<sup>128</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 35.

<sup>129</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 29.

<sup>130</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 103.

<sup>131</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. s. 95.

Rýmovačky na jména – literární technika: Posadíme se do kruhu a společně vymýšlíme rýmy na jména všech přítomných.<sup>132</sup>

Tvorba triček: Další společná aktivita je děláni triček na památku. Rodiče a děti dostanou tričko a barvy na textil. Barvy se můžeme použít i na nabarvení rukou a děláni jejich otisků na látku. Fantazii se meze nekladou.

Divadelní představení pro rodiče: Po krátké přestávce děti rodičům zahrají nacvičené pohádky. Pro rodiče je to příležitost vidět, co děti hezkého vytvořily pro druhé.

Závěr: Rozloučíme se aktivitou, která děti nejvíce bavila a oslovila.

### **3.4.3 Pravidla pro lektory**

Po celou dobu setkávání s dětmi se budeme řídit těmito pravidly:

- Necháme prožít každé dítě úspěch. Každé dítě je v něčem jedinečné.
- Vytvoříme systém odměn a pochval.
- Sepíšeme pevná pravidla a hranice, které dodržujeme za každých okolností. Pravidla nejsou samoučelná, ale pro děti přijatelná a užitečná.
- Vytvoříme prostředí, které je pro děti bezpečné, klidné, plné pohody a příjemné.
- Instrukce podáváme dětem jasně a stručně.
- Dítě respektujeme takové, jaké je.
- Respektujeme momentální potřeby dítěte a nikdy ho nenutíme do věcí, které nechce dělat.

---

<sup>132</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 32.

- Musíme být připraveni na improvizaci v momentě, kdy děti nebaví nebo nemají náladu na připravenou aktivitu. Respektujeme nápady a návrhy dětí.
- Podporujeme pocit skupinové sounáležitosti.
- Nezájem dětí si nebereme osobně.
- Vybíráme aktivity, které jsou pro děti neobvyklé a je dost pravděpodobné, že je ještě nedělaly.
- Na děti nekřičíme. Při porušení pravidla dítě jemně upozorníme a dotykem ho usměrníme.
- Chválíme před kolektivem, problémy řešíme mezi čtyřma očima.
- Po celou dobu setkání dáváme prostor dětem, aby mluvily o svých pocitech, myšlenkách, nápadech, zážitcích. Toto pravidlo je velice důležité při nácviku AT.
- Oslovujeme se křestním jménem.
- Když jeden mluví, neskáčíme mu do řeči a nasloucháme.
- Vše, co se při setkání řekneme, zůstane mezi námi.<sup>133</sup>

### **3.5 Perspektiva pokračování projektu v Pedagogicko-psychologické poradně Ústí nad Orlicí**

Po skončení tohoto běhu by bylo dobré rozjet další skupiny se stejným zaměřením. Je jisté, že jedna skupina nepokryje potřeby všech klientů, kteří by byli vhodní pro zařazení do tohoto projektu.

Také by bylo přínosné nabídnout již zrealizované skupině další setkání po nějakém čase, kde by si klienti a jejich rodiče mohli sdělit své zkušenosti, zážitky,

---

<sup>133</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*.

podělit se o úspěchy a v případě potřeby se poradit ve věcech, se kterými si nevěděli rady. Při těchto setkáních by bylo přínosné i pozvání učitelů, aby se seznámili s jiným přístupem k dětem a aby lépe pochopili, co se děje s jejich žáky. Určitě je možné zrealizovat i setkání s odborníky, kteří mají s danou problematikou něco společného, např. dětský psychiatr, etoped, nutriční poradce, speciální pedagog.

Další možnost je utvoření paralelní skupiny pro rodiče těchto dětí, ve které by se dozvěděli informace o ADHD, naučili by se, jak své děti přijímat, jak s nimi mluvit a pracovat. Účastníci by si osvojili efektivní komunikaci a pozitivní a nekonfliktní přístup k nim.<sup>134</sup> Součástí by byla i nezbytná sebepéče.

### 3.6 Finanční a personální zajištění projektu

Finanční náklady na uskutečnění tohoto projektu jsou minimální díky realizaci v Pedagogicko-psychologické poradně v Ústí nad Orlicí, která je vybavena pro tato setkání. Jediné náklady budou potřeba na nákup pomůcek, spotřebního materiálu, odměna pro děti, trička, kopírování materiálů a pronájem místností. Za tímto účelem budeme vybírat účastnický poplatek 500,- Kč za jedno dítě.

**Tab. č. 3:** Finanční náklady kurzu na jedno dítě<sup>135</sup>

Pronájem místností	Celkem za deset lekcí	Potřebné pomůcky, kopírování materiálů	<b>Celkem</b>
30 Kč/jedna lekce	300 Kč	200 Kč	<b>500 Kč</b>

<sup>134</sup> Srov. *Rodiče – Evropský rodinný měsíčník, Děti s diagnózou ADHD*, [online]. [cit. 2012-05-08]. Dostupné z <<http://www.rodice.com/clanky/deti-s-diagnozou-adhd.html>>.

<sup>135</sup> Tabulka znázorňuje náklady za pronájem místností a nákup potřebných pomůcek. Pomůckami myslíme potřeby na kreslení, papíry, kopírování materiálů, trička, barvy na textil a odměny pro děti.

Projekt budou zajišťovat odborní pracovníci poradny a to v rámci své pracovní doby. Konkrétně se jedná o psycholožku, která bude mít na starosti odborné vedení klientů, a sociální pracovníci, která bude zajišťovat organizační chod projektu.



## **Závěr**

Bakalářský projekt je zaměřen na vytvoření pracovní skupiny pro děti s poruchami chování, konkrétně s diagnózou ADHD.

První část práce nás seznámila s Pedagogicko-psychologickou poradnou Ústí nad Orlicí, organizačním útvarem Ústí nad Orlicí a lokalizací zařízení v obci. Také jsme se dozvěděli informace o dalších zařízeních, které se zabývají výchovně-vzdělávací činností.

V analytické části jsme popsali organizaci v její reálné podobě a struktuře. Vzhledem ke stavbě bakalářského projektu není analýza provedena v úplné šíři a hloubce. V této části máme též možnost seznámit se se SWOT analýzou. V návaznosti na popis výchovně-vzdělávacích zařízení v regionu SWOT analýza potvrdila, že je potřeba rozšířit nabídku skupinové pomoci pro klienty s ADHD.

V praktické části projektu jsme navrhly kroky, jak zrealizovat potřebu vycházející ze SWOT analýzy k vytvoření pracovní skupiny pro děti s ADHD. Nabídlí jsme konkrétní návrh, kroky a postupy ke zrealizování této skupiny.

Celý projekt byl napsán s cílem seznámit účastníky pracovní skupiny s pojmem ADHD, nabídnout dětem i jejich rodičům jiný, lepší pohled na jejich odlišnost a pomoci jim zvýšit si sebekontrolu a sebeúctu. Tyto cíle spolu s praktickým nácvikem relaxačních technik konkrétně autogenního tréninku vedly k naplnění i třetího cíle - zabránění vzniku sekundárních poruch chování.

## Seznam použité literatury

### Odborná literatura

FOUNTAIN, S. *Místo na slunci*. 1. vyd. Praha: TEREZA a Arcadia, 1994. 111 s.

ISBN 80-7178-219-X.

KAVALE-PAZLAROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 1998. 64 s.

KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D. a KOPŘIVOVÁ, T. *Respektovat a být respektován*. 2. vyd. Kroměříž: Spirála, 2007. 286 s. ISBN 80-901873-7-4.

LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN 80-7178-205-X.

MACHKOVÁ, E. *Základy dramatické výchovy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 157 s. 14-582-80.

MÜLLEROVÁ, E. *Příběhy z měsíční houpačky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 112 s.

MUNDEN, A. a ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivity*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 120 s. ISBN 80-7178-625-X.

PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 240 s. ISBN 978-80-247-1426-4.

PORTMANNOVA, R. a SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. 3. vyd. Praha: Portál, 1995. 71 s. ISBN 80-7178-043-X.

SERFONTEIN, G. *Potíže dětí s učením a chováním*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 149 s. ISBN 80-7178-315-3.

SMITH, CH. A. *Třída plná pohody*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 226 s. ISBN 80-85282-82-8.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 248 s. ISBN 80-7178-264-5.

TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 200 s. ISBN 80-7178-503-2.

TRAIN, Alan. *Specifické poruchy chování a pozornosti: Jak jednat s velmi neklidnými dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 164 s. ISBN 80-7178-131-2.

VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1988. 208 s. 08-061-88.

## **Periodické zdroje**

MINAŘÍKOVÁ, L. *Snílci, lajdáci a ti ostatní – o výchově a vzdělávání dětí s ADHD*. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 1, s. 7-9.

*Zpravodaj: Pedagogicko-psychologické poradenství*. Praha: IPPP ČR, 2004. ISSN 1214-7230.

## **Internetové zdroje**

*Charakteristika okresu Ústí nad Orlicí* [online]. [cit. 2012-01-30]. Dostupné z <[http://www.pardubice.cz/so/cz/xe/redakce.nsf/i/charakteristika\\_okresu\\_usti\\_nad\\_orlici](http://www.pardubice.cz/so/cz/xe/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_usti_nad_orlici)>.

*Mimoza – středisko výchovné péče* [online]. [cit. 2012-02-01]. Dostupné z <<http://www.svp-mimoza.cz/index.html>> .

*Pedagogicko-psychologická poradna Olomouckého kraje* [online]. [cit. 2012-05-08]. Dostupné z <<http://www.ppp-olomouc.cz/diagnostika-proskoly.html#diagnostika03>>.

*Pedagogicko-psychologická poradna Opava.* [online]. [cit. 2012-11-03]. Dostupné z <<http://www.ppp.opava.cz/index.php?content=odklad>>.

*Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí.* [online]. [cit. 2012-03-30]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/index.php?id=10017&lang=cze>>.

*Rodiče – Evropský rodinný měsíčník, Děti s diagnózou ADHD* [online]. [cit. 2012-05-08]. Dostupné z <<http://www.rodice.com/clanky/deti-s-diagnozou-adhd.html>>.

*Speciálně pedagogické centrum Ústí nad Orlicí* [online]. [cit. 2012-02-01]. Dostupné z <<http://www.spckaminek.websnadno.cz/>>.

*Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2009/2010.* [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <http://www.pppuo.cz/index.php?id=1040&lang=cze>>.

*Výroční zpráva Pedagogicko-psychologické poradny školní rok 2010/2011.* [online]. [cit. 2012-03-11]. Dostupné z <<http://www.pppuo.cz/soubory/vyrocní%20zprava%202010-%2011.doc>>.

## **Vnitřní dokumenty, rozhovory**

Organizační směrnice Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí. *Organizační řád* ze dne 1. června 2010.

Organizační směrnice Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí. *Požární směrnice* ze dne 1. října 2010.

Organizační směrnice Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí. *Účetní směrnice* ze dne 9. prosince 2010.

NOVOTNÁ, P., ředitelka Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí, rozhovor dne 3. 2. 2012.

## **Seznam tabulek**

**Tabulka č. 1:** SWOT analýza Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí

**Tabulka č. 2:** Struktura jednotlivých setkání

**Tabulka č. 3:** Finanční náklady kurzu na jedno dítě

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Organizační struktura PPP Ústí nad Orlicí

**Příloha č. 2:** Organizační schéma personálního obsazení PPP Ústí nad Orlicí

**Příloha č. 3:** Non-medical péče o dítě s ADHD

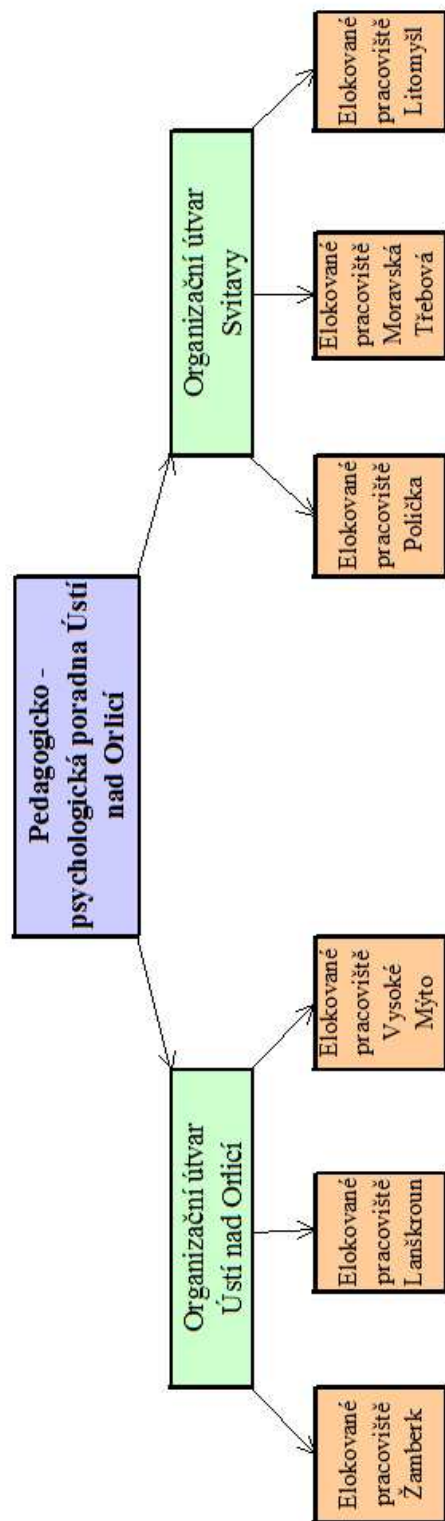
**Příloha č. 4:** Báseň „Bublina“

**Příloha č. 5:** Básnička „Hop, hop, hop“

**Příloha č. 6:** Pohádka k autogennímu tréninku

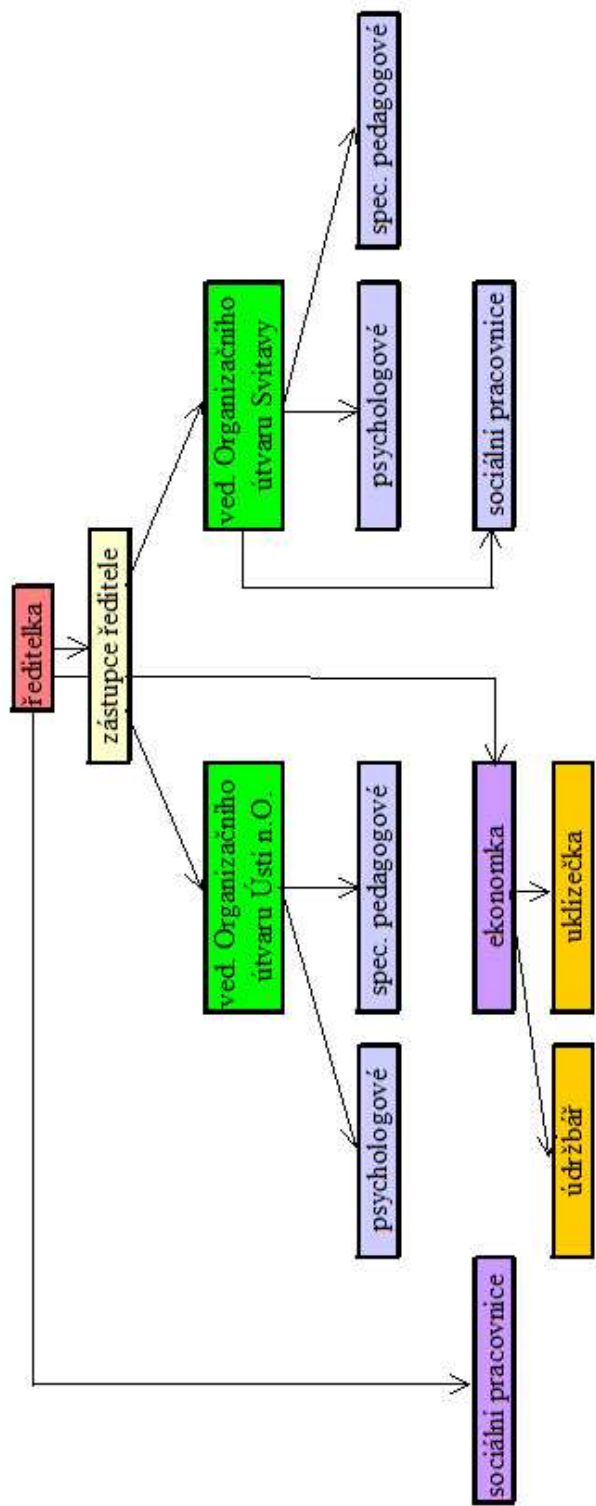
**Příloha č. 7:** Návčik AT – informace pro rodiče

**Příloha č. 1: Organizační struktura PPP Ústí nad Orlicí**



**Příloha č. 1: Organizační schéma Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**

**Příloha č. 2:** Organizační schéma personálního obsazení PPP Ústí nad Orlicí



**Příloha č. 2**  
**Organizační schéma personálního obsazení Pedagogicko-psychologické poradny Ústí nad Orlicí**



### **Příloha č. 3: Non-medical péče o dítě s ADHD**

- Všichni dospělí, kteří jsou v kontaktu s dítětem, musí rozumět obtížím, kterými dítě trpí.
- Postupy při realizaci programů musíme zadávat jednoduše, jasně a důsledně.
- Při komunikaci s dítětem udržujeme oční kontakt a necháme ho opakovat instrukce.
- Pokud je to možné, dítě s ADHD umístíme blízko k dospělému, aby jeho chování mohlo být monitorováno.
- Dítěti s ADHD zadáváme jednoduché, krátké a krátkodobé úkoly, nebo je rozložíme na jednotlivé úseky.
- Při plnění úkolů dítěti zajistíme klidné místo k práci, stranou od možných běžných rozptýlení.
- Když udělá dítě něco správně, musíme ho odměnit co nejdříve (bezprostředně). Odměna musí být pro dítě smysluplná.
- Dítě opravujeme a káráme za jeho chování ne za možné příčiny jeho chování. Dítě nechápe, proč se tak chová.
- Chválíme veřejně, trestáme a opravujeme v soukromí.
- Dítě musí vědět, že i při trestání ho máme rádi, staráme se o něho, nelíbí se nám pouze to, co právě udělalo.
- Na dítě nekřičíme, vždy upozorníme na nesprávnost klidným hlasem nebo dotekem a zavedením zpět k činnosti. Vhodné je domluvit si nějaký signál, kterým dítě upozorníme na nesprávné jednání.
- Důležité je, abychom my sami dodržovali stanovená pravidla a hranice, abychom nedělali výjimky. Dítě to může zmást a rozhodit.

- Aktivně musíme pomáhat dítěti v budovní pozitivních vztahů ve třídě, posilovat jeho kamarádství mezi vrstevníky. Spolužákům vhodnou formou vysvětlíme, co se s dítětem s ADHD děje, jak ho můžou oni sami podporovat.
- Zajistíme dítěti nějaké místo, které může využít ve chvíli, kdy má pocit, že se mu věci vymykají z rukou a potřebuje se zklidnit.
- Připravíme dítěti tabulku s přehledem o jeho chování a výdrži při úkolech. Ušnadní nám všem monitorování jeho úspěchů a selhání.
- **Bud'me realističtí, dítě s ADHD nebude nikdy perfektní - stejně jako my všichni ostatní!**<sup>136</sup>

---

<sup>136</sup> Srov. KAVALÉ-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*.

#### **Příloha č. 4: Básnička „Bublina“**

##### **Bublina**

*„Byla jedna bublina.*

*Bublila se bublila*

*polykala vodu z mýdla*

*a jak rostla z toho jídla*

*bum!*

*A praskla.*

*To má z toho,*

*že nám ani nenabídla.“<sup>137</sup>*

---

<sup>137</sup> KAVALÉ-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 44.

**Příloha č. 5: Básnička „Hop, hop, hop“**

**Hop, hop, hop**

*„Hop, hop, hop.*

*Hop, hop, hop*

*byl jeden strop*

*a v tom stropě byla díra*

*pro velkého netopýra*

*veliká pět stop*

*hop, hop, hop.“*<sup>138</sup>

---

<sup>138</sup> KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 46.

## **Příloha č. 6:** Pohádka k autogennímu tréninku

*„Jak Ráma zkrotil bílého koně*

*V daleké staré zemi Indii žil jednou jeden malý chlapec. Jmenoval se Ráma. Žil s rodiči v bílém domku ve vesnici uprostřed lesů.*

*Jedné noci Rámu cosi vzbudilo. Vstal, přistoupil k oknu, a uviděl krásného divokého koně, tiše běžel kolem pole. Bíle zářila jeho srst v měsíčním světle. Měl dlouhou, modrou hřívu. Kdyby tak ten kůň byl můj, pomyslel si Ráma, jak bych byl šťasten... Ráma se tiše vyplížil z domku a vydal se hledat koně. Prošel lesem. Přešel kolem okrouhlého pole a pak kolem čtvercového rýžového pole. Vyšplhal se na vysoké skály a pak uviděl bílého koně stát před sebou na břehu řeky. Ráma si utrhł vrbovou větev jako jezdecký bič a připlížil se ke koni tak tiše, jak to jen dokázal... Kůň však spatřil bič a odklusal pryč.*

*Začalo svítat. Kůň utekl do lesa a Ráma jej stále ještě hledal. Jen svůj jezdecký bič nyní odhodil. A pak uviděl Ráma koně znovu. Stál tiše uprostřed pole. Tentokrát jej kůň nechal přiblížit. Ráma mluvil na koně tichým hlasem: „Jsi unaven během. Tvá srst je pokryta pěnou. Zůstaň stát. Vytřu ti srst. Budme přáteli...“ A zatím, co pronášel tato pokrytecká slova, chytil Ráma koně oběma rukama pevně za hřívu. Kůň se však vzepjal a Ráma spadl na zem. Při pádu si poranil koleno.*

*Ráma se zvedl a belhal se na cestu k rýžovému poli, v němž kůň zmizel. Prošel rýžovým polem a pak zase lesem. Šel dlouhou dobu. Koleno ho bolelo stále víc. Konečně koně uviděl. Stál v lesním průseku a pásl se na bylinách. Ráma už neváhal k němu přijít. Klidně na koně promluvil: „Pokusil jsem se tě přemoci násilím a potom lstí. Jednal jsem špatně a prosím o prominutí. Chci Ti nabídnout čestnou smlouvu. Budeš-li ochoten mě následovat, připravím Ti krásný nocleh na čerstvé slámě. Každý den Ti budu nosit čerstvou vodu a velkou dávku sena.“ Kůň souhlasil a bok po boku se spolu vraceli zpátky domů.*

*Ráma byl k smrti unaven, když dovedl koně do stáje. Ale ještě mu donesl vody a ovsa. Pak vedle koníka tvrdě usnul.*

*Když se probudil ve své postýlce, slunce už stálo vysoko na obloze... a kůň, byl pryč...*

*Ráma běžel za matkou a vyprávěl ji o nočním dobrodružství. „Snil jsi“, řekla mu. „Ale každý sen obsahuje zrníčko pravdy. To, co jsi viděl jako divokého koně, to je tvé vlastní tělo. Rádo se svobodně bouří jako mladý kůň. Ale ty je můžeš zkrotit. Když s ním budeš jednat klidně a trpělivě, bude ti nejuvěrnějším přítelem. Nesmíš však proti němu nikdy požit násilí, ani lsti.“<sup>139</sup>*

---

<sup>139</sup> KAVALÉ-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 40-41.

## **Příloha č. 7: Návčik AT – informace pro rodiče**

Cvičení provádíme v uvolněné poloze, nejlépe vleže na podložce na zemi, můžeme použít malý tvrdší polštářek.

Začínáme cvičením 1 a pokračujeme ke cvičení 6, každé cvičení trénujeme jednou denně po dobu jednoho týdne. Každé cvičení trvá průměrně 7-10 minut. Vhodné je děti provázet pomalým monotónním hlasem.

### **Uvolnění**

„Jednu ruku trochu nadzvedni a pak ji nech zase volně s výdechem spadnout. Ještě jednou zvedni ruku a nech ji volně spadnout. Teď zvedni druhou ruku a nech ji zase s výdechem volně spadnout. Teď si pouze představ, jak zvedáš ruku a jak padá zpět na podložku. Nyní si vyber jednu nohu a malinko ji zvedni a zase spust' k zemi. A teď ji nech odpočívát. A zas druhou nohu zvedni do vzduchu, jak se ti chce vysoko a bum, nech ji spadnout. A teď si jen představ, že zvedáš nohu a zase ji pokládáš na podložku. A teď si představ, že zvedáš obě nohy a necháváš je s výdechem klesnout na zem, volně, jemně, příjemně. Nyní si představ, že zvedáš ruce i nohy nahoru a opět s výdechem je pokládáš jemně na podložku. A teď už jen odpočíváš a hluboce dýcháš.<sup>140</sup> Opakujeme svoji formulku: „Jsem zcela klidný“; „Je mi volně, klidně a dobře.“

### **Návčik pocitu tíže**

#### ***Cvičení 1 - Pravá ruka***

*„Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Pravá ruka bude stále těžší a těžší.*

*Je stále těžší a těžší.*

*Pocit tíže prochází od konečků prstů dlaní k loktu a ramenu pravé ruky.*

*Pravá ruka je těžší a těžší.*

*Pravá ruka je těžká, jako by byla z olova.*

---

<sup>140</sup> Srov. KAVALE-PAZLEROVÁ, M., NEDVĚDOVÁ, S. a PILAŘOVÁ, M. *Psychorelaxační cvičení pro děti s LMD*, s. 23-24.

*Pravá ruka je těžká. (opakujeme šestkrát)*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

*Na pokyn „ted“ otevři oči.*

*Začínám počítat 3,2,1 – „ted“.*

*Otevři oči!*

*Zhluboka se nadechni!*

*Zacvič si rukama!“<sup>141</sup>*

### **Cvičení 2 - Levá ruka**

*„Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Je stále těžší a těžší.*

*Pocit tíže prochází od konečků prstů dlaní k loktu a ramenu pravé ruky.*

*Pravá ruka je stále těžší a těžší.*

*Pravá ruka je těžká. (opakujeme třikrát)*

*Pocit tíže přechází od hlavy k ramenu levé ruky, k loktu, dlaní k prstům levé ruky.*

*Levá ruka je těžší a těžší.*

*Levá ruka je těžká, jako by byla z olova. (opakujeme šestkrát)*

*Obě ruce jsou těžké.*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

*Dávej pozor. Na pokyn „ted“ otevři oči.*

*Začínám počítat 3,2,1 – „ted“.*

*Otevři oči!*

*Zhluboka se nadechni!*

*Zacvič si rukama!“<sup>142</sup>*

### **Cvičení 3 - Obě nohy**

*„Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Pravá ruka je těžší a těžší.*

---

<sup>141</sup> LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 66.

<sup>142</sup> LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 66-67.



*Pocit tíže přechází od konečků prstů dlaní k rameni pravé ruky.  
Pravá ruka je těžká, jako by byla z olova. (opakujeme dvakrát)  
Pocit tíže přechází od hlavy k ramenu levé ruky, k dlani a potom k prstům levé ruky.  
Levá ruka je těžká, jako by byla z olova. (opakujeme dvakrát)  
Obě ruce jsou těžké.  
Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)  
Soustřed' se na své nohy.  
Tvoje nohy začínají být postupně těžké.  
Jsou stále těžší a těžší.  
Tvoje nohy jsou těžké, jako by se bořily do měkkého polštáře.  
Tvoje nohy jsou těžké. (opakujeme třikrát)  
Celé tělo je těžké.  
Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)  
Dávej pozor. Na pokyn „ted“ otevři oči.  
Začínám počítat 3,2,1 – „ted“.  
Otevři oči!  
Zhluboka se nadechni!  
Zacvič si rukama!“<sup>143</sup>*

## **Nácvik pocitu tepla**

### **Cvičení 4 – Pravá ruka**

*„Soustřed' se na svou pravou ruku.  
Pravá ruka je těžší a těžší.  
Pravá ruka je těžká.  
Pocit tíže přechází do levé ruky.  
Levá ruka je těžší a těžší.  
Levá ruka je těžká.  
Obě ruce jsou těžké.  
Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

---

<sup>143</sup> LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 67..

*Soustřed' se na své nohy.*

*Tvoje nohy jsou těžší a těžší.*

*Tvoje nohy jsou těžké.*

*Celé tělo je těžké.*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

*Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Pravá ruka je stále teplejší a teplejší.*

*Pocit tepla přechází od konečků prstů dlaní k ramenu a loktu pravé ruky.*

*Pravá ruka je teplejší a teplejší.*

*Pravá ruka je teplá. (opakujeme pětkrát)*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

*Dávej pozor. Na pokyn „ted“ otevři oči.*

*Začínám počítat 3, 2, 1 – „ted“.*

*Otevři oči!*

*Zhluboka se nadechni!*

*Zacvič si rukama!“<sup>144</sup>*

### ***Cvičení 5 – Levá ruka***

*„Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Pravá ruka je těžší a těžší.*

*Pravá ruka je těžká.*

*Pocit tíže prochází do levé ruky.*

*Levá ruka je těžší a těžší.*

*Levá ruka je těžká.*

*Obě ruce jsou těžké.*

*Jsi úplně klidný a uvolněný.*

*Soustřed' se na své nohy.*

*Tvoje nohy jsou těžší a těžší.*

*Tvoje nohy jsou těžké.*

---

<sup>144</sup> LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 67-68.

*Celé tělo je těžké.*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

*Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Pravá ruka je stále teplejší a teplejší.*

*Pravá ruka je teplá. (opakujeme dvakrát)*

*Pocit tepla přechází do levé ruky.*

*Pocit tepla přechází od hlavy k ramenu levé ruky, k loktu, dlaní k prstům levé ruky.*

*Levá ruka je teplejší a teplejší.*

*Levá ruka je teplá. (opakujeme pětkrát)*

*Obě ruce jsou teplé.*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

*Dávej pozor. Na pokyn „ted“ otevři oči.*

*Začínám počítat 3, 2, 1 – „ted“.*

*Otevři oči!*

*Zhluboka se nadechni!*

*Zacvič si rukama!“<sup>145</sup>*

### ***Cvičení 6 – Obě nohy***

*„Soustřed' se na svou pravou ruku.*

*Pravá ruka je těžší a těžší.*

*Pravá ruka je těžká.*

*Pocit tíže prochází do levé ruky.*

*Levá ruka je těžší a těžší.*

*Levá ruka je těžká.*

*Ruce jsou těžké.*

*Tvoje nohy jsou těžší a těžší.*

*Tvoje nohy jsou těžké.*

*Celé tělo je těžké.*

*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*

---

<sup>145</sup> LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 68.

*Soustřed' se na svou pravou ruku.*  
*Pravá ruka je stále teplejší a teplejší.*  
*Pravá ruka je teplá. (opakujeme dvakrát)*  
*Pocit tepla přechází do levé ruky.*  
*Levá ruka je teplejší a teplejší.*  
*Levá ruka je teplá. (opakujeme dvakrát)*  
*Obě ruce jsou teplé.*  
*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*  
*Soustřed' se na své nohy.*  
*Tvoje nohy jsou teplejší a teplejší.*  
*Tvoje nohy jsou teplé. (opakujeme třikrát)*  
*Celé tělo je teplé.*  
*Jsi úplně klidný a uvolněný. (opakujeme dvakrát)*  
*Dávej pozor. Na pokyn „ted“ otevři oči.*  
*Začínám počítat 3, 2, 1 – „ted“.*  
*Otevři oči!*  
*Zhluboka se nadechni!*  
*Zacvič si rukama!“<sup>146</sup>*

---

<sup>146</sup> LOKŠOVÁ, I. a LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 68-69.