

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Trávení volného času dětí s ADHD v mladším školním věku

Bakalářská práce

Autor: Valérie Budská
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci
v etopedických zařízeních
Vedoucí: Mgr. Alena Knotková
Oponent: Mgr. Sylvie Tichotová



Zadání bakalářské práce

Autor: Valérie Budská

Studium: P20P0112

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci v etopedických zařízeních

Název bakalářské práce: **Trávení volného času dětí s ADHD v mladším školním věku.**

Název bakalářské práce Spending free time of children with ADHD at a younger school age.
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se věnuje volnému času dětí s ADHD v mladším školním věku. Cílem práce je zjistit jaké volnočasové aktivity vybírají pro své děti s ADHD jejich rodiče.

Teoretická část se zabývá vymezením pojmu volný čas a okrajově se věnuje pedagogickému ovlivňování volného času. Dále se věnuje organizacím, které zajišťují volnočasové aktivity a v poslední části se blíže zaměřuje na vysvětlení pojmu ADHD.

V praktické části jsou zpracovány výsledky kvalitativního šetření provedeného pomocí polostrukturovaného rozhovoru s rodiči dětí s ADHD. Na základě tohoto šetření jsou stanoveny závěry.

HÁJEK Bedřich, HOFBAUER Břetislav, PÁVKOVÁ Jiřina.: *Pedagogické ovlivňování volného času - současné trendy ve výchově*. 2. vydání Praha: Portál, 2011, ISBN: 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER Břetislav.: *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, ISBN: 80-7178-927-5.

ŽÁČKOVÁ Hana, JUČOVIČOVÁ Drahomíra.: *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: záporné klady ADHD v dospělosti*. Praha: Grada, 2017, ISBN: 978-80-271-0204-4.

PTÁČEK Radek, PTÁČKOVÁ Hana.: *ADHD - variabilita v dětství a dospělosti*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2018, ISBN: 978-80-246-2930-8.

GAVORA Petr.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vydání Brno: Paido, 2010, ISBN: 978-80-7315-185-0.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková

Oponent: Mgr. Sylvie Tichotová

Datum zadání závěrečné práce: 1.2.2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Trávení volného času dětí s ADHD v mladším školním věku* vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Aleny Knotkové, samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 02.05.2023

Valérie Budská

Poděkování

Zde bych ráda poděkovala Mgr. Aleně Knotkové za odborné vedení mé bakalářské práce, konzultace, cenné rady, a především za čas, který mi věnovala.

Dále bych chtěla poděkovat mé rodině a všem respondentům, kteří se zúčastnili mého výzkumu.

Anotace

BUDSKÁ, Valérie. *Trávení volného času dětí s ADHD v mladším školním věku* Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 53 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zaměřuje na volný čas dětí s ADHD v mladším školním věku. Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola popisuje pojem volný čas v životě dítěte, jeho funkce a pedagogické ovlivňování volného času. Pojednává o školních zájmových zařízeních a blíže se věnuje vybraným volnočasovým organizacím. Druhá kapitola uvádí specifika mladšího školního věku dítěte. Přibližuje vývoj dítěte v oblasti kognitivních funkcí a popisuje tělesný vývoj. Třetí kapitola se zaměřuje na vymezení syndromu ADHD. Uvádí jeho etiologii, diagnostiku, symptomy a výchovný přístup k dítěti se syndromem ADHD.

Výzkumná část se zaměřuje na trávení volného času dětí s ADHD v mladším školním věku. Hlavním cílem práce je zjistit jaké volnočasové aktivity vybírají pro své děti s ADHD jejich rodiče. Pro získání dat je použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory jsou vedeny s rodiči dětí se syndromem ADHD v mladším školním věku.

Klíčová slova: volný čas, volnočasové organizace, mladší školní věk, syndrom ADHD

Annotation

BUDSKÁ, Valérie. *Spending free time of Children with ADHD at a younger school age*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 53 pp. Bachelor Thesis

The bachelor thesis focuses on the leisure time of children with ADHD in younger school age. The theoretical part of the thesis is divided into three chapters. The first chapter describes the concept of leisure in the child's life, its functions and pedagogical influences on leisure. It discusses school leisure facilities and takes a closer look at selected leisure organisations. The second chapter introduces the specifics of the younger age of the child. It looks at the child's cognitive development and describes the child's physical development. The third chapter focuses on the definition of the ADHD syndrome. It outlines its etiology, diagnosis, symptoms, and educational approach to the child with ADHD.

The research part focuses on leisure activities for children with ADHD at younger school age. The main aim of the thesis is to find out what leisure activities parents choose for their children with ADHD. The method of semi-structured interview is used to obtain data. The interviews are conducted with parents of children with ADHD at younger school age.

Keywords: free time, free time organizations, younger school age, ADHD syndrome

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	9
1 Volný čas v životě dítěte	10
1.1 Funkce volného času	11
1.2 Pedagogické ovlivňování volného času	12
1.3 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání a výchovu.....	13
1.4 Vybrané volnočasové organizace.....	14
2 Specifika mladšího školního věku	17
2.1 Tělesný vývoj.....	18
2.2 Vývoj kognitivních procesů	19
2.3 Rodina a školák	20
2.4 Vrstevnická skupina	21
3 Vymezení ADHD	22
3.1 Symptomy ADHD.....	23
3.2 Výchovný přístup k dítěti s ADHD.....	25
4 Výzkumné šetření	27
4.1 Teoretická východiska výzkumného šetření	27
4.2 Analýza kategorií	32
4.3 Formulace závěrů výzkumné zprávy	38
Závěr	41
Seznam použitých zdrojů	42
Přílohy.....	45

Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje na trávení volného času dětí s ADHD v mladším školním věku. Téma volný čas dětí s ADHD v mladším školním věku jsem si pro svoji práci vybrala na základě vlastních zkušeností z praxe, když jsem pracovala jako instruktorka na letních táborech. Zajímalo mě, jaké činnosti a zájmové aktivity preferují děti s ADHD a jak k této problematice přistupují jejich rodiče. V současné době se o syndromu ADHD stále více hovoří. Během mladšího školního věku, především se začátkem školní docházky, jsou symptomy spojené s ADHD více zpozorovatelné.

Volný čas nám poskytuje možnost věnovat se činnostem, které nám přinášejí radost a uspokojení. Náplň volného času je ovlivněna našimi zájmy, koníčky a tím, co si pod pojmem volný čas představujeme. Někdo ho využije k četbě, ručním pracím jiný ke sportu. Odlišný pohled na volný čas má dospělá osoba a dítě, které má mnohem více volného času než dospělý. Významnou roli má volný čas především v období mladšího školního věku, kdy je důležité vést děti k jeho smysluplnému využití. Samotný způsob trávení volného času ovlivňuje a formuluje osobnost dítěte. Má značný vliv na jeho tělesné a duševní zdraví a dítě si během volného času vytváří vztahy s vrstevníky, učí se spolupráci, komunikaci a rozvíjí své schopnosti a dovednosti.

Bakalářská práce se zabývá vymezením pojmů souvisejících s volným časem. Zaměřuje se na funkce volného času, pedagogické ovlivňování, školská zájmová zařízení a vybrané volnočasové organizace. Uvádí specifika mladšího školního věku, vývojové změny dítěte, popisuje vztah mezi dítětem a rodinou a popisuje důležitou roli vrstevnické skupiny. Dále se věnuje vymezení syndromu ADHD, etiologii a diagnostice. Popisuje symptomy syndromu ADHD a pojednává o výchovném přístupu k dítěti s ADHD.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit jaké aktivity vybírají pro své děti s ADHD v mladším školním věku jejich rodiče. Výzkumné šetření je provedeno kvalitativním výzkumem. Jako metodu sběru dat jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory probíhali s rodiči dětí s ADHD v mladším školním věku.

1 Volný čas v životě dítěte

Záměrem první kapitoly je bližší seznámení se s pojmem volný čas a s jeho rolí v životě dítěte. Kapitola podává informace o funkcích volného času, pedagogickém ovlivňování volného času a školských zařízeních pro zájmové vzdělávání a výchovu. Věnuje se vybraným volnočasovým organizacím, které dítěti poskytují širokou nabídku činností, přátelství a možnost osobního rozvoje.

Pod pojmem volný čas si každý představí něco jiného. Někdo si představí pohodlné křeslo, chvíle s přáteli, dobré jídlo či pobyt po dlouhém pracovním dni v poklidu domova. Samotný pojem vyvolává příjemné představy a pocity. Během volného času má člověk možnost věnovat se činností, které dělat chce a přinášejí mu radost. Využívání volného času ovlivňuje kromě vnějších podmínek i vnitřní podmínky. Jako je věk, pohlaví, ale i společenské postavení jedince. Děti si budou během volného času hrát s hračkami, oproti tomu učitel staršího věku si ve volné chvíli přečte dobrou knihu (Pávková a kol. 2001).

„Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“ (Pávková a kol., 2001, s. 15)

Dodává, že volný čas je doba, kdy si svobodně zvolíme podobu činnosti. Většinou se jedná o činnost, která člověku přináší radost, uspokojení a dává mu příležitost k rekreaci, odpočinku nebo k osobnostnímu rozvoji. Součástí volného času jsou zájmové činnosti, do kterých lze zahrnout dobrovolné vzdělávání, dobročinnost, hobby, sport, zábavu, ale i časové ztráty. Do volného času naopak neřadíme činnosti spojené s biologickou existencí člověka např. spánek, hygienu nebo stravování (Pávková, 2014).

Pávková (2014, s. 12) také uvádí, že: *„Oblast volného času a oblast povinností nelze úplně přesně oddělit. Existují povinnosti, které člověk plní ochotně, dokonce i rád, volnočasové aktivity, které nejsou jen zábavou, ale např. přinášejí i hmotný efekt (např. drobné kutilství, pěstitelství, chovatelství, rybaření).“*

Specifický je volný čas dětí a mládeže. Děti mají mnohem více volného času nežli dospělí. Na rozdíl od dospělého, ale nemají dostatek zkušeností, aby věděly, jak ho smysluplně využívat. Proto je žádoucí, aby jeho náplň byla do jisté míry pedagogicky ovlivňována. Prostředí, ve kterém děti tráví volný čas, jsou různorodá. Jedná se o školu, domov, volnočasové organizace nebo instituce věnující se zájmové

činnosti. Mnoho dětí využívá svůj volný čas k pobytu venku, v lese, na hřištích či na ulici. Je nežádoucí, aby děti užívaly svůj volný čas k pobytu na ulicích bez smysluplného využití, protože dochází k experimentování s alkoholem, drogami a k dalšímu rizikovému chování. Z důvodu omezení tohoto chování, vznikly nízkoprahové kluby nebo volnočasové organizace (např. skaut, pionýr, sokol), které se snaží nabídnout dětem a mládeži smysluplnější trávení volného času, než je pobyt na ulici a toulání se po městě (Pávková a kol., 2001).

Myslím si, že pro děti je žádoucí, aby trávily co nejvíce volného času venku na čerstvém vzduchu. Podle výzkumu Nadace Karla Komárka České děti venku (z roku 2016) se ukazuje, že venku děti tráví svůj volný čas v průměru 2 hodiny denně (v týdenním průměru). Především na ulici, na zahradě, na hřišti nebo na dvorku. Ve všední dny nejsou mezi dětmi velké rozdíly oproti víkendů. Starší děti jsou o víkendů především v parku a na ulici. Mladší děti jsou během víkendů spíše na zahradě, v přírodě nebo na hřišti. Výzkum také ukazuje, že podle dětí jim v delším pobytu venku brání špatné počasí, nedostatek času, domácí úkoly a fakt, že nemají s kým jít ven. Podle rodičů je to především proto, že děti tráví mnoho volného času na internetu, Facebooku nebo hraním počítačových her (Nadace Karla Komárka, 2016, online).

1.1 Funkce volného času

„Funkce volného času se obvykle posuzují ve dvou rovinách, první rovinnou jsou společenské funkce, druhou rovinou jsou funkce volného času významné pro člověka.“ (Knotová, 2011, s. 32). V odborné literatuře můžeme najít mnoho funkcí volného času. Dále jsou uvedeny vybrané funkce volného času od různých autorů.

Jedním z nejčastěji citovaným autorem, v oblasti volného času, je německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski. Ten funkce volného času nazývá jako potřeby volného času. Jedná se o potřeby:

- rekreace (potřeba odpočinku a nabrání sil),
- kompenzace (potřeba vyrovnání se se zátěží a uvolnění se),
- edukace (potřeba učení se novým poznatkům a rozvíjení osobnosti),
- kontemplace (potřeba hledání a nalezení smyslu života a duchovní stránky),
- komunikace (potřeba kontaktu a navazování sociálních vztahů),

- integrace (potřeba stabilizace rodinného života a společnosti),
- participace (potřeba spoluúčasti na vývoji společnosti),
- enkulturace (potřeba kulturního života a kreativního rozvoje jedince)
(Vážanský, Smékal, 1995, s. 30-31).

Knotová (2011, s. 33) ve své publikaci uvádí funkce volného času podle sociologa Dumazediera. Ten funkce volného času rozdělil do tří vzájemně se prolínající funkcí. Konkrétně se jedná o funkce:

- odpočinek (odstranění fyzické námahy, zotavení),
- rozptýlení (zábava, únik od reality, kompenzace),
- rozvoj (především rozvoj osobnosti) (Knotová, 2011, s. 33).

Další dělení uvádí Kratochvílová, která funkce volného času vymezuje podle významu výchovné činnosti (Knotová, 2011). Jedná se o funkce:

- zdravotně-hygienickou,
- seberealizační,
- formativně-výchovnou,
- socializační,
- preventivní (Knotová, 2011, s. 34).

Funkce volného času vymezuje také Rojek, jehož vymezení funkcí se výrazně odlišuje od tradičního členění užívané v Evropě (Knotová, 2011). Uvádí čtyři funkce volného času:

- manipulativní (volný čas je prostředkem stratifikace),
- regulativní (volný čas reguluje životní způsoby a životní styly),
- identitní (volný čas slouží k sociální exkluzi nebo inkluzi),
- mobilizační (volný čas vytváří prostor pro opozici vůči tlaku společnosti)
(Knotová, 2011, s. 34).

1.2 Pedagogické ovlivňování volného času

Pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže zabezpečují pedagogové volného času a vychovatelé. Působí ve střediscích volného času, ve školních družinách, školních klubech, domovech mládeže nebo v různých neškolských zařízeních

a organizacích. Podílejí se na výchově ve volném čase. Záměrně a cíleně ovlivňují osobnost jedinců. Působí na jejich psychickou, fyzickou i sociální stránku osobnosti. Vedou děti ke vhodnému trávení volného času, rozvíjejí jejich specifické schopnosti, učí je formě rekreace a rozvíjejí jejich zájmy a koníčky. Důležitý je prvek dobrovolnosti, který vychází z podstaty volného času a zvyrazňuje svobodu volby činnosti (Pávková a kol., 2001).

Pávková (2015, s. 540) zmiňuje, že *„Pedagogické ovlivňování volného času znamená citlivé, nenásilné, ale cílené vedení k racionálnímu využívání volného času.“* Pedagogické ovlivňování volného času vede k prevenci rizikového chování a předcházení negativních jevů, jako je záškoláctví, lhaní, šikana či vandalismus (Pávková In: Bendl a kol., 2015).

1.3 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání a výchovu

„Podle ustanovení školského zákona (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) jsou do školských zařízení pro zájmové vzdělávání (vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání) zahrnuta střediska volného času (což jsou domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností), školní družiny a školní kluby.“ (Hájek In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str. 141).

Školní družina je určená k pravidelné docházce žákům prvního stupně vzdělávání. Do školní družiny docházejí žáci ve dnech vyučování nebo i o školních prázdninách. Záleží však na dané školní družině. Činnosti provozované ve školní družině mají povahu odpočinkových, rekreačních, zájmových, sebeobslužných aktivit, které se různě prolínají během týdne. Dále se realizují aktivity spojené s přípravou na vyučování nebo společensky prospěšné aktivity. Personální zajištění zabezpečují kvalifikovaní pracovníci a vedení družiny spadá nejčastěji do povinností ředitele školy, pokud je škola zřizovatelem (Knotová, 2011).

Školní klub má obdobnou funkci a náplň činností jako školní družina. Je určen žákům druhého stupně základní školy a žákům víceletých gymnázií odpovídající nejvýše devátému ročníku základní školy. Program klubu je uzpůsoben věku žáka. Poskytuje mu větší prostor k samostatnosti a volnosti. Do klubu se mohou děti přihlásit k pravidelné docházce nebo na určité kroužky (Hájek In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Střediska pro volný čas dětí a mládeže se orientují především na zájmovou a vzdělávací činnost. Nabízejí různorodé činnosti, které mají podobu pravidelných kroužků nebo pořádají různé výlety, turnaje, přehlídky, přednášky a příměstské tábory. Primárně jsou aktivity určené dětem a mládeži ve věku 6 až 15 let, ale nabízejí aktivity i pro další věkové kategorie včetně dospělých. Nabídka aktivit se liší s ohledem na dané středisko a pracovníky, kteří aktivity připravují (Knotová, 2011).

1.4 Vybrané volnočasové organizace

Skauting

Počátky světového skautingu sahají až do roku 1907, kdy Robert Baden-Powel ve Velké Británii pořádá první skautský tábor na světě. Na úspěch prvního tábora navazuje Baden-Powel v roce 1908, kdy píše novou příručku s názvem „Scouting for boys“. Zde formuluje zásady skautské výchovy, která vede k čestnosti, úctě k hodnotám a k lásce k přírodě s cílem záměrné výchovy dobrého občana. Poté se skauting rychle rozšiřuje do Evropy i do zámoří. Na území Čech se skauting dostává díky Antonínu Benjaminu Svojsíkovi, který v roce 1911 odjel do Velké Británie poznávat zdejší skauty. Své zkušenosti pak využívá při zakládání českého skautingu. O rok později, v roce 1912, vychází kniha „Základy junáctví“ a v červenci téhož roku se již pořádá první skautský tábor v Čechách. Skauting se pak během následujících let značně rozšiřuje, a to i přes probíhající 1. světovou válku. Zakládají se skautské oddíly a pořádají se skautské tábory. Skauti se aktivně účastní zakládání první republiky, kdy doručují listovní zásilky mezi úřady. Během následujících desetiletí si český skauting prošel náročnými zkouškami. Byl celkem třikrát zrušen a svou činnost byl nucen pozastavit. I přes veškeré překážky český skauting nezahynul a po roce 1989 byla obnovena činnost skautské organizace, která do té doby musela fungovat v tajnosti. Zakládají se skautská střediska, a i díky velkému zájmu společnosti se organizace opět rozrůstá (Skaut, 2023a, online).

Skautský výchovný program nabízí různou náplň činností, které jsou přizpůsobené věku a individuálním potřebám dítěte. Snaží se vést dítě k osobnímu růstu. Mezi hlavní principy programu řadí: týmovou práci, sebevýchovu a seberozvoj, pobyt v přírodě, motivaci dětí pomocí příběhu, přebírání zodpovědnosti a další. Důležitým principem je také respektování mravních hodnot a služba společnosti. Skauti

používají družinový systém, kde jsou děti rozděleny do družin v rámci oddílů. V družinách se děti učí zodpovědnosti, pracují v týmu, společně připravují program, který poté i realizují. Samotný program nabízí pestrou paletu činností. Různé hry, zálesácké akce, stanování, zpěv, divadlo atd. Součástí programu jsou i zkoušky odborností, které pomáhají k proměně výchovy v sebevýchovu (Skaut, 2023b, online).

Dnes je skauting jedna z nejrozšířenějších organizací na světě, která se těší oblibě mnoha lidí napříč generacemi. Skautů a skautek je více než 40 miliónů. Pro zajímavost v České republice má Junák – český skaut více než 45 tisíc členů (Skautské středisko prácheň Horažďovice, 2023, online).

Pionýr

Pionýr se věnuje výchovné činnosti s dětmi a mládeží ve volném čase. Vznikl v roce 1949 pod názvem Dětská Pionýrská organizace, kdy byl součástí mládežnických organizací. Jednalo se o období sovětské dětské organizace, která navazovala na levicově orientované předválečné organizace a hlavním rysem byla masovost a jednotnost. Současný Pionýr vznikl po rozpadu jednotných organizací v roce 1990 a definuje se jako demokratické, dobrovolné a samostatné hnutí zcela nezávislé na politických stranách (Pávková a kol., 2001).

Pionýr je postaven na ideálech Pionýra, které skrze pionýrské hodnoty předávají srozumitelnou formou dětem. Pomocí her, příkladů, zkušeností atd. Samotné ideály pionýra vycházejí z tradičních evropských hodnot a pravidel chování, jejímž cílem je vychovat slušného a aktivního člověka. Týkají se oblasti: paměti, vzájemné pomoci, poznání, pravdy, přátelství, překonávání sebe a přírody. Pionýři chodí na různé výpravy, sportují, hrají hry, spolupracují mezi sebou, malují a jsou v přírodě. Být součástí pionýra přináší dětem nové přátele, zážitky, dobrodružství a rozvoj sebe sama. Podobně jako je tomu u skautingu i pionýři se sdružují do oddílů, kde se pravidelně scházejí. Kromě pravidelných schůzek pionýr pořádá víkendové výpravy, tábory nebo akce, kterých se může zúčastnit i veřejnost (Pionýr, 2023, online).

Sokol

Za den vzniku Sokola se považuje 16. únor roku 1862, kdy byly schváleny stanovy Sokola. Za zakladatele se považují Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Spolek Sokol vede jedince k pohybu a ke společné aktivitě bez rozdílu věku nebo příjmu.

Usiluje o rozvíjení tělesné zdatnosti svých členů a pohyb považuje za součást zdravého životního stylu. Přináší sport pro každého, kdo se chce zapojit. Sokol se dále snaží o celkový rozvoj osobnosti, a proto vede své členy ke spravedlivému a čestnému jednání, k lásce k rodné zemi, úctě, samostatnosti, k aktivitě, schopnosti pomáhat a dalším. Sokol zastává hodnoty jako je: sport, občanství, komunita, osobnost a laskavost. Program Sokola se uskutečňuje v tělocvičných jednotách, kde se provádí program sportovních, pohybových, kulturních a společenských aktivit. Členové Sokola jsou nositeli a organizátory sokolského programu, který je založen na národních tradicích, odkazu činů členů Sokola v období válek a nesvobody, hodnotách fair-play, obětavosti v činnosti Sokola, práva a morálky. Nejdůležitějším bodem Sokola jsou trenéři a cvičitelé, kteří vedou jednotlivé oddíly. Trenérská činnost v sobě zahrnuje kromě přípravy a realizace sokolského programu, také činnost administrativní, vzdělávací a další aktivity spojené s danou jednotou. Sokol má kolem 150 000 členů a působí po celé České republice. Zajímavostí je, že 52% členů je starší 18 let. Často se stává, že členem Sokola je celá rodina (Sokol, 2023, online).

Dále se můžeme setkat s dalšími poskytovateli zájmových aktivit jako je hnutí Brontosaurus, Woodcraft, Tramping nebo YMCA. Všechny tyto spolky, hnutí nebo organizace se zaměřují na volný čas dětí a mládeže. Nabízejí jim program a snaží se je vést ke vhodnému trávení volného času.

2 Specifika mladšího školního věku

Druhá kapitola blíže charakterizuje specifika mladšího školního věku. Vysvětluje proč se o období mladšího školního věku hovoří jako o období „střízlivého realismu“. Zaměřuje se na socializační hledisko, oblasti důležité pro osobnostní rozvoj dítěte, volný čas dítěte a uvádí specifika školní zralosti. Dále popisuje tělesný vývoj a vývoj kognitivních funkcí. V poslední části se zaměřuje na vztah rodiny a školáka a vrstevnickou skupinu.

Období mladšího školního věku se vymezuje od 6-7 let do 11-12 let. Můžeme říci, že se jedná o období, kdy dítě dochází na 1. stupeň základní školy. Začátek období se vyznačuje vstupem dítěte do školy. Na konci období dochází u dítěte k prvním známám pohlavního dospívání, doprovázeného začátkem puberty (Langmaier, Krejčířová, 2006).

Langmaier a Krejčířová (2006) charakterizují mladší školní věk jako období střízlivého realismu. Tento charakteristický rys školáka se projevuje v jeho zájmech, ve hře, mluvě, kresbě či v písemném projevu. Dítě mladšího školního věku chce porozumět okolnímu světu a věcem v něm. Je aktivní a snaživé ve snaze získat co nejvíce informací a porozumět jim. Rádo věci prozkoumává reálnou činností a vlastní zkušeností. U dětí tohoto věku jsou proto oblíbené různé pokusy nebo rukodělné aktivity, většinou technického zaměření. Svě vědomosti rozšiřují četbou encyklopedií nebo knih zaměřujících se na historii, anatomii člověka či oblast jejich zájmů (Langmaier, Krejčířová, 2006).

Dle Vágnerové a Lisé (2021) je ze socializačního hlediska pro mladší školní věk nejdůležitější nástup do školy. Doposud měla na dítě hlavní vliv jeho rodina a rodiče. Nově školáka ovlivňuje řada institucí, do kterých dochází. Značný vliv má na dítě škola, kde se dítěti předávají školou reprezentující hodnoty a normy. Může však nastat situace, kdy se hodnoty, které reprezentuje škola nebo jiná instituce, dostanou do konfliktu s rodinným směřováním výchovy. V tomto věku se rozvíjí vztahy s lidmi mimo okruh rodiny např. s učiteli, vychovateli nebo se spolužáky. Školák se v rámci sociálních skupin seznamuje s různými rolemi a postavením ve skupině, např. role žáka, spolužáka. Tyto role souvisejí se vstupem do školy. Jedná se o nové role, ve kterých dítě získává nové zkušenosti, učí se spolupráci a utváří si své místo v systému skupiny (Vágnerová, Lisá, 2021).

Pro osobnostní rozvoj dítěte v mladším školním věku jsou podle Vágnerové a Lisé (2021) důležité tři oblasti. Rodina, která představuje pro dítě důležité sociální a emocionální zázemí. Škola, jenž u dítěte rozvíjí sociální požadavky, kompetence či způsob chování vedoucí k budoucímu společenskému uplatnění. A v neposlední řadě má na rozvoj osobnosti vliv vrstevnická skupina, díky níž dochází k rozvíjení vrstevnických vztahů, vlastností, řešení konfliktů a dalších dovedností (Vágnerová, Lisá, 2021).

Mění se i způsob a charakter hry. Hra více odpovídá realitě, je promyšlenější, složitější a dítě hru více plánuje. Hraje hry s pravidly a pohybové hry, které slouží jako kompenzace od školních povinností (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). V tomto věku děti dochází do školní družiny a do zájmových kroužků. Věnují se sportu nebo jsou součástí různých volnočasových organizací jako je Skaut nebo Sokol. Zájmy dítěte jsou v tomto věku ovlivňovány vrstevnickou skupinou, rodinnou výchovou a lokalitou bydliště.

Školní zralost dítěte

Před vstupem dítěte do školy se posuzuje u dětí školní zralost. Školní zralost se posuzuje z důvodu zjištění, zdali je dítě zralé na pravidelnou školní docházku v takové míře, aby dokázalo plnit nároky související se školní docházkou. Posuzuje se tělesná, kognitivní, emoční, motivační a sociální zralost. Pokud dítě není zralé pro školní docházku, může nastat odklad školní docházky. V tomto případě dítě zůstává další rok v mateřské škole. Další možností je docházení dítěte do vyrovnávacích tzv. přípravných tříd, kdy dítě již dochází do základní školy za účelem připravit se na školní docházku. Do školy může však nastoupit i dítě školsky nezralé. Může nastoupit do školní docházky, protože je předpoklad, že daný stupeň nezralosti se během prvních školních let vyrovná (Langmaier, Krejčířová, 2006).

2.1 Tělesný vývoj

Charakteristickým rysem dítěte v mladším školním věku je nápadný růst do výšky, především prodlužování dolních končetin. Pokračuje osifikace kostí a vývoj kostry dítěte. Formuje se páteř, dochází ke srůstání kostí lopatkového a pánevního pletence a probíhají další růstové změny. Dokončuje se výměna mléčného chrupu za trvalý. V neposlední řadě se zvyšuje objem a výkonnost svalstva a dalších orgánů.

Zvyšuje se pohybová aktivita dítěte a jeho potřeba pohybu. Pohyby školáka jsou již přesnější, rychlejší, vytrvalejší a rozmanitější (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

2.2 Vývoj kognitivních procesů

Jak je již uvedeno výše, dítě v tomto věku chce poznávat svět kolem sebe a všeho se účastnit. Nevyhovuje mu pasivní přístup. Chce být aktivní. S tím souvisí i rozvoj poznávacích procesů, které jsou i nadále propojeny s city a emočním prožitkem.

Vnímání se zdokonaluje díky zrání smyslových orgánů. Dítě vnímá mnohem lépe a přesněji. Především to, co je názorné a to, co je spojené s bezprostřední emoční reakcí dítěte. Vnímání přestává být nahodilé, ale je cíleným aktem. Stále se objevují nedokonalosti v oblasti vnímání prostoru a času. Ke konci období je vnímání na úrovni dospělé osoby. Je cílevědomější, systematictější a přechází v pozorování. Dítě má však stále méně zkušeností než dospělá osoba (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Pozornost je zpočátku období dost labilní. Dítě se nechá snadno rozptýlit od činnosti. U dětí v první a druhé třídě přetrvává bezděčná pozornost, která se však rychle vyčerpá. Dále se vyvíjí záměrná pozornost, ale stále má krátkou dobu trvání. V této oblasti je kladen požadavek na pedagoga, aby záměrnou pozornost u dětí pěstoval. Doporučuje se pedagogům střídat různé formy a druhy činností, motivovat děti k činnosti nebo vzbudit u dětí zájem o činnost. Postupem času se pozornost dětí zlepšuje (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

U dětí se rozvíjí úmyslná a záměrná **představivost**. „*Představy dítěte jsou názorné, konkrétní, velmi živé v oblastech, kde má dítě dostatek zkušeností na základě vnímání.*“ ((Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 87). Představy dítěte jsou kvalitnější a postupem času dochází k zobecňování představ a k následnému vytváření pojmů. Na úrovni představivosti závisí rozvoj myšlení, protože poznání dítěte je závislé na konkrétnosti a představě (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Fantazie u dětí v mladším školním věku je do jisté míry potlačena realitou a školní prací. Je více koncentrovaná a kontrolovaná myšlením. Neznamená to však, že by byla chudší než v předškolním věku. Dítě dokáže odlišit představy od reality a fantazii uplatňuje především v reprodukci toho, co mu učitel vypráví (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Paměť školáka je charakteristická svou názorností a konkrétností. Dítě si snadno zapamatuje konkrétní údaje. Zpočátku převažuje paměť neúmyslná a mechanická, která bývá na velmi dobré úrovni. Díky vyučovacím procesu se paměť postupně zdokonaluje, stoupá její rozsah a trvalost, a také se uplatňuje záměrné zapamatování. S rozvojem myšlení a řeči u dítěte převažuje logická paměť nad mechanickou pamětí (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Myšlení je na úrovni konkrétních operací. Zpočátku se dítě zaměřuje na řešení každodenních problémů. Až postupem času se zabývá budoucností a minulostí. „*Zdokonaluje se schopnost analýzy a následné syntézy i srovnání na základě shodných, podobných či odlišných znaků.*“ ((Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 87). Dochází k rozvoji divergentního, tvořivého myšlení. Přetrvává potřeba vnější motivace např. pochvaly nebo povzbuzení. Dítě má potíže s pochopením složitějších vztahů a abstraktních pojmů (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Rozvoj **řeči** souvisí s rozvojem dalších kognitivních procesů dítěte. Školák má praktickou znalost mateřského jazyka. Ve škole si osvojuje psanou formu jazyka, gramatiku, spisovný jazyk a ústní vyjadřování. Dochází k rozšiřování aktivního a pasivního slovníku dítěte. Úroveň řeči značně ovlivňuje jeho prostředí. Podstatnou roli také hrají různé hry se slovy na procvičování (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

City školáka jsou bohatší, rozmanitější a převažují kladné city nad zápornými. Nejsilnějším záporným citem je strach, který plyne z reálné obavy např. strach ze špatné známky, zemětřesení, ale může se objevit strach i ze situace vyvolané představou. Nově se objevují city spojené se studen z nahoty, pocitem křivdy či trémou. Ve druhé polovině období, kolem osmého roku, se značně rozvíjí city intelektuální, estetické a morální (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

2.3 Rodina a školák

Jak uvádí významný dětský psycholog Zdeněk Matějček (1994, s. 15) „*Rodina je zajisté nejstarší lidskou společenskou institucí. ... A vznikla nejen z přirozeného pudu pohlavního, jenž vede k plození a rozmnožování daného živočišného druhu (k tomu ostatně není potřeba rodiny), ale především z potřeby své potomstvo ochraňovat, učit, vzdělávat, připravovat na život.*“.

Dítě v tomto věku je stále závislé na své rodině, která zajišťuje většinu jeho potřeb. Poskytuje dítěti emoční zázemí, podporuje jeho osobní prestiž a je nezbytnou součástí jeho identity. Členové rodiny a rodina samotná si vytváří společné zážitky a společnou historii. Tedy společný rodinný příběh, který si nese každý člen rodiny po celý svůj život. Samotný vztah mezi rodiči a dítětem je velmi silný, ale postupem času se diferencuje (Vágnerová, Lisá, 2021)

S nástupem dítěte do školy zároveň vstupuje škola i do rodiny. Podle Matějčka (2007) je nutné si uvědomit, že dítě vstupem do školy získá novou sociální roli, ale v podstatě se nezmění. Stále je to stejné dítě jako bylo před tím. V tomto období je pro dítě důležitá pomoc a podpora od rodičů. Především při plnění školních povinností a přípravě do školy. Proto je podstatné, aby rodiče měli zájem o školní povinnosti dítěte, sdíleli s ním jeho starosti, úspěch i neúspěch (Matějček, 2007).

Tím, že dítě získalo roli školáka, se může změnit i jeho postavení v rodině. Pokud budou mít rodiče větší očekávání od dítěte, především spojené se školní úspěšností, může to ovlivnit i jejich vzájemný vztah, ve kterém se nově objevuje požadavek na dobré školní výsledky. Také se mění postoje rodičů k dítěti, protože rodiče již od svých dětí očekávají jistou míru schopností a dovedností. Předtím než školák vstoupil do školy, dělal většinou činnosti, které ho bavily a zajímaly ho. Nově musí dělat i věci, které nechce dělat, ale musí je splnit. Přístup školáka ke škole a rozvoj jeho kompetencí (např. vytrvalost, sebeovládání), zásadně ovlivňují jeho rodiče a jejich přístup ke školním povinnostem jejich dítěte (Vágnerová, Lisá, 2021).

2.4 Vrstevnická skupina

Pro dítě v mladším školním věku je důležité navázat vztahy se svými vrstevníky. Přijetí vrstevníky a vzájemný kontakt s nimi je důležitý pro uspokojení potřeb dítěte a má značný vliv na jeho socializaci a vývoj osobnosti. Skrze vrstevnickou skupinu se dítě učí spolupráci, sebeovládání, dodržování pravidel a specifické formě komunikace mezi dětmi. Školák s vrstevníky sdílí své zkušenosti, zážitky, hodnoty nebo zájmy (Vágnerová, Lisá, 2021). „*Vztahy mezi dětmi se vyvíjejí zejména uvnitř školní třídy nebo v rámci volnočasového uskupení.*“ (Pávková In: Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 89).

3 Vymezení ADHD

Třetí kapitola se věnuje vymezení syndromu ADHD. Uvádí vymezení syndromu ADHD podle Mezinárodní klasifikace nemocí, etiologii a diagnostiku. Blíže specifikuje symptomy u dětí a také uvádí symptomy u dospělé osoby. Poslední část kapitoly se věnuje výchovnému přístupu k dítěti s ADHD.

Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou neboli syndrom Attention Deficit Hyperaktivity (dále ADHD), je porucha pozornosti, která se projevuje symptomy poruch pozornosti, impulzivitou a hyperaktivitou. Jedná se o symptomy, které jsou nepřiměřené k věku jedince a jeho mentální úrovni (Andreánska, 2016).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (dále MKN-10) se syndrom ADHD řadí do hyperkinetických poruch, přičemž se jedná o neurovývojovou poruchu, která vzniká na základě odchylek funkce CNS (Kendíková, 2019, s. 9). Klasifikace MKN-10 dále uvádí, že symptomy jako je nepozornost, hyperaktivita a impulzivita musí u dítěte přetrvávat déle než šest měsíců, vyskytovat se v různých prostředích a výrazně narušovat sociální fungování dítěte. Pro diagnózu je důležitá přítomnost všech tří výše uvedených symptomů (Andreánska, 2016).

Pro syndrom ADHD se v minulosti používaly termíny jako lehká dětská encefalopatie (LDE), či lehká mozková dysfunkce (LMD), ale v současnosti se již tyto termíny pro označení poruchy pozornosti s hyperaktivitou nepoužívají (Kendíková, 2019).

Kromě pojmu ADHD se můžeme setkat i se souvisejícím pojmem ADD (Attention Deficit Disorder). Na první pohled se může zdát, že se jedná o překlep, ale ADD také řadíme do poruch pozornosti. Jedná se o poruchu pozornosti, jenž se v mnoha ohledech projevuje podobně jako ADHD, ale s tím rozdílem, že u jedinců s ADD se neprojevuje hyperaktivita (Kendíková, 2019). Jedinci s ADD jsou v některých případech naopak velmi pomalí, pasivní a hypoaktivní. Syndrom ADHD ani ADD neovlivňuje inteligenci, ale samotné projevy syndromu v obou případech mohou mít značný vliv na vzdělávání žáka i na jeho školní úspěšnost (Čermáková a kol., 2020). Thompson (2018) ve své publikaci uvádí výsledky výzkumu, díky kterému se zjistilo, že pokud je v rodině diagnostikováno ADHD u jednoho dítěte existuje 30–40% pravděpodobnost, že stejnou poruchu bude mít i další sourozenec. Pravděpodobnost výskytu ADHD u sourozenců se navyšuje, pokud jsou sourozenci jednovaječná dvojčata, a to až na 90 % (Thompson, 2018).

Etiologie

Příčiny vzniku jsou dány kombinací vnějších a vnitřních faktorů. Jánský (2014, s. 69) ve své publikaci uvádí, že se jedná o „*genetické dispozice, teratogenní vlivy během těhotenství (infekce, kouření, alkohol), porodní komplikace a další následné vlivy*“. Čermáková a kolektiv (2020) také uvádějí, že se jedná o vrozenou poruchu, jejíž příčiny jsou dány výše vyjmenovanými vlivy. Z tohoto důvodu se nedá ADHD vyléčit, ale dají se mírnit projevy s ním spojené.

Diagnostika

Diagnostikovat ADHD není jednoduché, protože některé příznaky mohou souviset s dalšími poruchami (např. s autismem) vyskytující se společně s ADHD. Proto je velmi důležité, aby byla provedena důkladná diferenciální diagnostika jejímž cílem „*by mělo být nejen zmapování symptomatiky, ale i určení oblasti výkonů a činností, v nichž by se dítě mohlo zlepšit*“ (Andreánska, 2016, s. 380). Autorka rovněž uvádí, že pro komplexní diagnostiku je nutná spolupráce psychologa, lékaře, učitele, speciálního pedagoga a rodiče (Andreánska, 2016). „*Otázkou stále diskutovanou mezi psychology, pedagogy i lékaři je fakt, že v mnoha případech nejde ani tak o vývojovou poruchu jako o důsledky zásadních chyb ve výchově.*“ (Andreánska, 2016, s. 382). Čímž výchova a vliv rodičů na dítě zůstává i nadále jedním ze silných faktorů při diagnostice.

3.1 Symptomy ADHD

Ve společnosti přetrvává přesvědčení, že ADHD je nálepka pro „nevychované“ děti. Můžeme se setkat i s názorem, že syndrom ADHD je porucha týkající se pouze dětí, přičemž toto tvrzení se nezakládá na pravdě, protože přetrvává do dospělosti. Je pravda, že se syndromem ADHD se setkáváme především u dětí. Je to z toho důvodu, že v dětském věku jsou symptomy nejviditelnější. Dítě se teprve učí, jak překonávat různé obtíže. Dospělá osoba již používá různé rituály a s projevy si umí lépe poradit. ADHD je vrozený neurovývojový syndrom, u kterého se s přibývajícím věkem proměňují symptomy, ale zcela nemizí. Zaměříme-li se blíže na symptomy ADHD je důležité říci, že jsou poměrně rozsáhlé a s věkem proměnlivé. Některé projevy jsou pro daný věk stále v normě a některé nám dávají již signál poruchy (Andreánska, 2016). V publikacích se obvykle uvádí tři kategorie, do kterých autoři

projevy rozdělují. Konkrétně do kategorií projevů týkající se nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity.

Symptomy ADHD plynoucí z nepozornosti se u dětí projevují poměrně viditelně. Děti se nechají snadno vyrušit od započaté činnosti, protože jejich pozornost podléhá každému rušivému vlivu. Při školní práci nebo při hře mají malou vytrvalost a je pro ně velmi náročné vrátit se k započaté činnosti. S tím jsou spojené potíže s dokončováním úkolů. Děti s ADHD ve snaze činnost rychle dokončit, dělají chyby nebo ztrácejí věci např. klíče, školní pomůcky, brýle (Čermáková a kol., 2020).

Hyperaktivita a impulzivita se projevuje nadměrnou a neúčelnou aktivitou. Na svoje okolí děti působí jako by byly neustále v pohybu. Mimovolně pohybují rukama, nohama, vrtí se na židli, mají tendenci chodit po místnosti či odcházet z místa v situacích, kdy by měly zůstat. Dále mají zvýšený řečový projev. Činnosti často doprovází nejrůznějšími zvuky nebo danou činnost komentují, a také odpovídají dříve než je položená otázka. Děti s ADHD mají rychlé a neadekvátní reakce k dané situaci. V důsledku toho nedomyšlejí důsledky svého jednání. Dalším projevem je špatné sebeovládání a špatné porozumění svým vlastním pocitům (Čermáková a kol., 2020).

U dospělých jedinců se syndrom ADHD projevuje podobně jako u dětí. Stále přetrvává nesoustředěnost a kolísavá pozornost. Mezi hlavní problémy, se kterými se dospělý s ADHD potýká je např. zapomínání na sjednané schůzky, obtížně udržuje pořádek ve věcech i v životě. Oproti dítěti, které např. nevydrží sedět delší dobu na židli, může dospělý pociťovat vnitřní neklid. Ten se projevuje pohráváním si s prsty, s tužkou, zapomínání klíčů nebo peněženky. V některých případech se dospělý chová rizikově v dopravě (porušuje dopravní předpisy, jezdí příliš rychle), užívá návykové látky, přejíždá se nebo se uchyluje k jinému druhu rizikového chování (Čermáková a kol., 2020). Dospělí s ADHD mohou také pociťovat, že jejich výkon neodpovídá jejich schopnostem. Mají problémy ve vztazích a často v nich selhávají. Provázejí je psychické poruchy, nejčastěji úzkostné poruchy, poruchy spánku a depresivní stavy (Žáčková, Jučovičová, 2017).

Všechny uvedené symptomy ADHD jsou podobné jak pro dítě, tak i pro dospělou osobu. Je to dáno tím, že s přibývajícím věkem se projevy ADHD proměňují. V pubertě dokonce dochází díky vlivu hormonů k jistému uklidnění v oblasti hyperaktivity (Andreánska, 2016).

Může se zdát, že mít dítě s ADHD má jen záporné stránky, avšak najdeme i kladné stránky. Děti s ADHD mají spoustu energie, kterou využívají k zábavě a hrám.

Mívají rychlé reflexy a často se jim daří ve sportu. Můžou se stát dokonce velmi úspěšnými profesionálními sportovci. Dále jsou tvořivé, rychle chápou nové věci. Jejich myšlení je odlišné od ostatních a často dokážou být o krok napřed před ostatními. S tím je spojená schopnost osvojit si alternativní způsoby učení a uvažování o problémech z různých úhlů pohledu (Laver-Bradbury, Thompson, Weeks a kol., 2016).

„Přes všechny silné stránky jsou však některé vlastnosti související s ADHD skutečným problémem, který ovlivní dítě i celou rodinu.“ (Laver-Bradbury, Thompson, Weeks a kol., 2016, s. 25).

3.2 Výchovní přístup k dítěti s ADHD

Syndrom ADHD ovlivňuje kromě jedince samotného i osoby v jeho okolí. Rodiče, spolužáky, sourozence nebo další osoby podílející se na jeho výchově a vzdělávání. V období mladšího školního věku prochází dítě mnohými změnami a přidáme-li k tomu ADHD, bez pozorné výchovy a aktivního přístupu rodičů a okolí, si dítě s ADHD samo neporadí. Proto se řada rodičů obrací na odborníky, či lékaře o radu nebo hledají pomoc v knihách. Naštěstí je o ADHD sepsáno mnoho publikací, do kterých mohou rodiče nahlédnout.

Saline (2019) ve své publikaci uvádí výchovu dětí s ADHD v duchu 5S. Jedná se o rady a doporučení pro rodiče, jaké metody ve výchově používat a jak k dítěti přistupovat. Nalezneme zde cvičení na podporu silných stránek, ale i cvičení, která se týkají posilování problematických oblastí např. nepozornosti, zapomínání věcí atd.

Model 5S je postavený na orientaci na silné stránky dítěte a na pozorném vědomí. Tím, že se rodič bude orientovat na silné stránky dítěte, pomůže dítěti vybudovat si sebedůvěru, hrdost, odolnost i motivaci. Rodiče tímto způsobem kladou důraz na dovednosti dítěte a nikoli na jeho selhání. Saline (2019, s. 20) dále uvádí, že *„orientovat se na silné stránky znamená identifikovat ty rysy nebo chování v nichž vaše dítě vyniká, a podporovat je v nich.“* Toto tvrzení jen potvrzuje důležitost podpory a posilování silných stránek. Jak je již výše uvedeno, autorka postavila kromě orientace na silné stránky výchovný model i na pozorném vědomí. Pod tímto pojmem si můžeme představit např. pozorné pozorování nebo naslouchání, které má vést rodiče k nalezení vhodného řešení problému a pomoci. Oba tyto směry zdůrazňují, že důležitá je orientace na úspěch a nikoli na neúspěch dítěte (Saline, 2019).

Výchovný model 5S v sobě ukrývá pět slov, konkrétně: sebeovládání, soucítění, spolupráce, stálost a slavení. Saline (2019) vysvětluje čtenáři jednotlivá z 5S a uvádí konkrétní doporučení pro výchovu dětí s ADHD. V jednotlivých oblastech doporučuje:

- Sebeovládání (naučte se kontrolovat své emoce),
- Soucítění (při komunikaci vycházejte z aktuální situace),
- Spolupráce (spolupracujte s dítětem),
- Stálost (povzbuzujte a buďte stálí v rozhodnutí),
- Slavení (projevte uznání a chválu) (Saline, 2019, s. 18–19).

Další, kdo přichází s radami k výchově dítěte s ADHD jsou autorky Laver-Bradbury, Thompson, Weeks a kol., (2016). Podobně jako Saline i tyto autorky přicházejí se společnou metodou. Konkrétně s metodou v 6 krocích. V mnohém se metoda 5S a metoda v 6 krocích navzájem shodují. Např. v nutnosti porozumění ADHD ze strany rodičů, spolupráci s dítětem, posilování silných stránek dítěte nebo potřebě komunikace s dítětem apod. Podíváme-li se blíže na metodu v 6 krocích, jedná se o výchovný program, kdy se čtenář/rodič postupně seznámí a osvojuje si dovednosti, které mu mají pomoci s různými problémy dítěte s ADHD (Laver-Bradbury, Thompson, Weeks a kol., 2016).

Přizpůsobit výchovný styl může být pro řadu rodičů náročné, ale změna přinese mnoho pozitivního nejen pro rodiče, ale především pro samotné dítě. Nasvědčují tomu i tato povzbudivá slova: „*Pokuste se přijmout dítě takové, jaké je. Jeho povaha i ADHD jsou součástí jeho přirozenosti. Jakmile své výchovné postupy přizpůsobíte dítěti, bude se vám i vaší rodině žít lépe*“ (Laver-Bradbury, Thompson, Weeks a kol., 2016, s. 33).

4 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření se zaměřuje na volný čas dětí se syndromem ADHD v mladším školním věku. Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jak tráví svůj volný čas děti s ADHD v mladším školním věku, z pohledu rodičů. V praxi se výsledky šetření mohou uplatnit, jako zdroj informací pro rodiče a pedagogy volného času, jaké aktivity dětem s ADHD nabízet.

Výzkumné šetření bylo zpracováno formou kvalitativního šetření při použití polostrukturovaného rozhovoru s rodiči dětí s ADHD. Dle Miovského (2006) se jedná o jednu z nejrozšířenějších metod interview. Při použití této metody je vhodné klást doplňující otázky, které vedou k upřesnění a vysvětlení odpovědi dotazovaného.

V následujících kapitolách se věnuji zpracování teoretických východisek výzkumného šetření. Uvádím vědecko-výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky, metodu sběru dat. Popisuji výzkumný soubor a uvádím analýzu a interpretaci získaných dat z výzkumného šetření. Na závěr kapitoly je zpracována výzkumná zpráva, která uvádí výsledek výzkumného šetření.

4.1 Teoretická východiska výzkumného šetření

Výzkumné šetření vychází z teoretických poznatků uvedených v teoretické části bakalářské práce.

První kapitola se věnuje volnému času. Přibližuje samotný pojem volný čas, uvádí jeho funkce a popisuje volný čas dětí. Dále se zaměřuje na vybrané volnočasové organizace a okrajově se věnuje pedagogickému ovlivňování volného času.

Druhá kapitola práce se věnuje mladšímu školnímu věku jako vývojovému období dítěte. Popisuje jeho specifika, úlohu rodiny a roli vrstevnické skupiny.

Ve třetí kapitole se setkáváme se syndromem ADHD. Kapitola blíže popisuje syndrom ADHD a uvádí jeho symptomy, etiologii a specifika ve výchově.

Všechny tři kapitoly se objevují a navzájem se prolínají i ve výzkumné části bakalářské práce, jelikož se práce zaměřuje na volný čas dětí s ADHD právě v mladším školním věku.

Vědecko-výzkumný problém

Volný čas dětí s ADHD v mladším školním věku.

Výzkumný cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaké volnočasové aktivity vybírají pro své děti s ADHD jejich rodiče.

Výzkumné otázky

Na základě výše stanovených cílů jsem stanovila výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka:

- **HVO:** Jak tráví volný čas děti s ADHD v mladším školním věku, z pohledu rodičů?

Dílčí a tazatelské otázky:

DVO1: Jakým volnočasovým aktivitám se děti s ADHD věnují během školního týdne?

- **TO:** Kolik kroužků dítě navštěvuje (pokud ano)?
- **TO:** Na jaké kroužky dochází vaše dítě?
- **TO:** Pokud nemá školu ani kroužek, čemu se rád/ráda věnuje?
- **TO:** Dochází nebo docházel/a Váš syn/dcera do školní družiny?
- **TO:** Jak se chová/choval/a během docházky ve školní družině?

DVO2: Jaké volnočasové aktivity provozují děti s ADHD ve dnech volna?

- **TO:** Jaké jsou rozdíly v aktivitách, které provozujete s dítětem v týdnu a o víkendu?
- **TO:** Jakou povahu mají aktivity, které s dítětem provozujete? Mají podobu např. sportovních aktivit nebo vzdělávacích?
- **TO:** Setkali jste se s potížemi během kroužků? Pokud ano, s jakými potížemi?
- **TO:** Jak často střídáte různé aktivity?
- **TO:** Během prázdnin je u prarodičů? Pokud ano, jak prarodiče zvládají péči o dítě s ADHD?

DVO3: Jaké faktory ovlivňují volný čas dítěte s ADHD?

- **TO:** Jak ovlivňuje ADHD chod rodiny?
- **TO:** Přizpůsobujete nějak zvlášť program? Pokud ano, jak program přizpůsobujete?

- **TO:** Jaký podíl má vaše dítě při volbě kroužků?
- **TO:** Jaké problémy musíte překonávat, když dítě nemá program?
- **TO:** Ovlivňuje ADHD i další sourozence?

Doplňující otázky:

- **TO:** Kolik let je Vašemu dítěti?
- **TO:** Kdy mu bylo diagnostikováno ADHD?
- **TO:** Jak se u něho konkrétně ADHD projevuje?
- **TO:** Má nebo měl/a v minulosti Váš syn/dcera výkyvy nálad?

Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl zaměřen na respondenty, kteří zastávají roli rodiče a mají děti v mladším školním věku. Výzkumu se zúčastnili celkem čtyři respondenti. Konkrétně tři ženy a jeden muž. Respondenti mají děti v podobném věku a pocházejí z podobných životních podmínek. Všichni respondenti byly obeznámeni s tím, že rozhovory jsou zcela anonymní a nikde se jejich skutečná jména neuvádí. Pro zachování anonymity bylo použito číselné pojmenování: respondent č.1, respondent č.2, respondent č.3, respondent č.4.

První dotazovaný byl respondent č.1. Tento respondent byla žena ve věku kolem 35 let. Žije ve středočeském kraji v rodinném domě s manželem a dvěma dětmi. Pracuje v mateřské škole a zaměřuje se na školení pedagogických pracovníků v oblasti práce s dětmi s ADHD. Respondent č.2 byla taktéž žena ve středním věku, kolem 35 let. Působí na Orgánu sociálně-právní ochrany dětí jako sociální pracovnice, žije společně se svou dcerou v bytě ve středočeské kraji. Třetí dotazovaný respondent byla matka dvou dětí, která pracuje u Městské policie. Nyní žije společně se svým přítelem a dětmi v rodinném domě, který sdílí se svým bratrem a jeho rodinou. Posledním dotazovaným je muž ve věku 53 let. Respondent č.4 žije v malém bytě na vesnici ve středočeském kraji, blízko Prahy. Pracuje jako řidič z povolání. Ve svém volném čase působí jako trenér a rozhodčí u fotbalové mládeže místního fotbalového klubu.

Metoda výzkumného šetření

Pro zpracování výzkumného šetření byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, který *„se vyznačuje tím, že má připraven soubor témat/otázek, který bude*

jeho předmětem, aniž by bylo předem striktně stanoveno jejich pořadí.“ (Reichel, 2009, s. 111). Polostrukturovaný rozhovor nám dává prostor pro případné doplňující otázky, které slouží k dovysvětlení a upřesnění odpovědi dotazovaného. Tím si také ověříme, zdali položená otázka byla správně pochopena a interpretována (Miovský, 2006).

Pro potřeby rozhovoru byly předem připravené tazatelské otázky, rozdělené do čtyř oblastí. První okruh tazatelských otázek se věnoval náplni volného času dítěte během školního týdne. Druhá oblast otázek se zaměřovala na oblast volného času dítěte ve dnech volna. Poslední oblast otázek zjišťovala, jaké faktory ovlivňují volný čas. Jeho podobu a jakou měrou zasahují děti do volby aktivit. Na začátku rozhovoru byly respondentům pokládány doplňující otázky, které se zaměřovaly na obecné informace týkající se věku dítěte, diagnózy a symptomům ADHD. Doplňující otázky zároveň sloužily k tomu, aby se respondenti uvolnili a neměli obavy z více zaměřených otázek.

Sběr dat

Všechna data byla získaná díky polostrukturovanému rozhovoru s rodiči dětí s ADHD v mladším školním věku. Rozhovory se uskutečnily online formou, přes sociální aplikaci WhatsApp. Respondenti souhlasili s nahráváním rozhovoru na diktafon a již předem byly obeznámeni o anonymitě celého rozhovoru. Průběh všech rozhovorů se nesl v příjemné atmosféře. Respondenti se mnou spolupracovali a aktivně mi odpovídali na otázky. Rozhovory trvaly v rozmezí 20-40 minut.

Analýza a interpretace získaných dat

Získaná data z rozhovorů byla převedena do písemné formy. Následně byla analyzována a kódována. Na základě kódování byly vytvořeny kategorie. Tyto kategorie slouží k zodpovězení dílčích otázek a hlavní výzkumné otázky, která zní „Jak tráví volný čas děti s ADHD v mladším školním věku, z pohledu rodičů?“.

Tabulka 1 – Přehled kategorií a kódů

Kategorie	Kódy	
VOLNÝ ČAS BĚHEM ŠKOLNÍHO TÝDNE	Zájmové kroužky	
	Neorganizované činnosti	
	Školní družina	
	Příprava do školy	
VOLNÝ ČAS VE DNECH VOLNA	Subkategorie	Odpočinek
	Víkend	Výlety
		Návštěva rodiny
	Subkategorie	Prarodiče
	Prázdniny	Program
		Tábory
Pohybové aktivity		
FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS DÍTĚTE	Volba dítěte	
	Sourozenec	
	Místo bydliště	
	Rodina	

Zdroj: Vlastní zpracování

4.2 Analýza kategorií

Kategorie „volný čas během školního týdne“

První kategorii jsem nazvala „**volný čas během školního týdne**“, protože se můj výzkum zabývá volným časem dětí a školní docházka (škola) zásadně ovlivňuje podobu a náplň volného času během školních dní. Do této kategorie jsem zařadila kódy: **zájmové kroužky, neorganizované činnosti, školní družina a příprava do školy**. Výše uvedené kódy mají přiblížit volný čas dětí s ADHD v mladším školním věku během školního týdne.

Děti v mladším školním věku mají dostatek volného času, na rozdíl od dospělé osoby. V průběhu školního týdne ho většinou využívají k docházce na „**zájmové kroužky**“. Jinak tomu není ani u dětí se syndromem ADHD. Všichni respondenti uvedli, že jejich děti mají zájmové kroužky. Obvykle dva až tři zájmové kroužky. Respondent č.2 uvedl, že jeho dcera má dva kroužky: „*Jeden střeleckej, protože ji baví střílet a druhej je přírodovědný, protože se hodně zaměřuje na zvířata.*“. Respondent č.1 a respondent č.4 vypověděli, že jejich děti mají spíše pohybově zaměřené kroužky. Konkrétně: „*Začal s florbalem a fotbalem, ale s nastupujícím věkem jsme přešli místo florbalu na ping pong, protože potřebujeme práce očí a ruce víc.*“ (Respondent č.1) „*Má taneční kroužek a baby horse. To je příprava na koně jakoby. Chodí vlastně ještě na hasiče.*“ (Respondent č.4) Podoba a volba zájmových kroužků je u každého dítěte odlišná. Jistá shoda spočívá v tom, že všechny děti se nějakému zájmovému kroužku věnují. Respondent č.3 uvedl, že jeho syn dochází na kroužek výtvarky, anglického jazyka a na hasiče. Dodává, že kroužky jsou pro jeho syna důležité v tom, aby byl v kontaktu s vrstevníky.

Kód „**neorganizované činnosti**“ popisuje, čemu se děti věnují během týdne, když nemají zájmové kroužky nebo se nevěnují domácím úkolům. Respondenti se shodli, že jejich děti by byly nejraději na mobilním telefonu, hrály hry na počítači nebo na tabletu. „*Věnuje se tomu, čemu se věnují všechny děti v týchle době. Takže jede telefon, tablet a tyhle ty věci. Občas kreslí.*“ (Respondent č.2) Dále uvedli, že se jim snaží omezovat čas strávený na výše uvedených zařízeních, protože při hraní her ztrácejí pojem o čase. Respondent č.3 vypověděl, že jeho syn kromě počítačových her, také jezdí rád na kole a tráví čas se starším bratrancem. Respondent č.4 dodává, že: „*když je hezky tak je venku, dokonce i bez telefonu. Ona bude venku, když je teplo*

a hezké počasí a má někoho k sobě.“. Respondent č.1 vypověděl, že se syna snaží motivovat, podněcovat ho, aby si sám vymyslel, co bude dělat. Uvádí, že „když si něco umane v hlavě, že udělá, tak on prostě vymyslí způsob, jak se prostě k tomu dopracovat no. Což je úchvatný, svým způsobem. Když mu řekneme, že teď nepůjde do dílny něco vyrábět, tak on najde jiný způsob, jak to vyrobit. Fantazie je úžasná věc.“ (Respondent č.1) Respondent č.3 popisuje s jakými potížemi se potýkají, když se dítě nedokáže samo zabavit. „Nechce si hrát, protože ho to zrovna nebaví. Tak vymejší ptákoviny. Váří se na zemi, dává si na hlavu polštář. Tak se různě kroučí, ale zpívá si do toho, nebo si zpívá prostě kraviny. Nebo si hupsne na sedačku. Okusuje si nehty. To je fakt divná zábava.“. Tomuto chování dítěte se snaží respondent předcházet, ale dodává, že ne vždy jde dítěti vymýšlet program.

Dalším kódem je „**školní družina**“. Školní družina je školské zařízení, které zajišťuje zájmové vzdělávání a výchovu dětí na 1. stupni základní školy po vyučování. Respondenti č.1 a respondent č.2 vypověděl, že jejich dítě již do školní družiny nedochází, ale dříve do školní družiny docházelo. Tito respondenti shodně uvedli, že při docházce se děti potýkaly s konflikty ve skupině dětí a s neprofesionálním přístupem vychovatelek. Respondent č.3 uvedl, že jeho dítě do školní družiny dochází. „Má ji zaplacenou. Ještě pro letošní rok, ale už se m u tam nechce chodit.“ Respondent č.4 uvedl, že jeho dcera do školní družiny nechodí a ani v minulosti nikdy nechodila.

Posledním kódem je „**příprava do školy**“. Domácí příprava, učení se a plnění domácích úkolů nepřímo ovlivňuje školní úspěšnost dítěte. Zároveň ovlivňuje i volný čas dítěte. Respondenti se shodují, že přípravě do školy a vypracovávání domácích úkolů musejí věnovat více času. „Když dělá domácí úkoly, tak u ní musí někdo sedět a vracet ji k tomu úkolu, nebo se ji ptát co kam píše, protože je schopná nepsat něco někam jinam. Přečte si zadání, pak si na to odpoví, ale už si nekontroluje, kam to píše.“ (Respondent č.4) Dále se shodují, že se snaží všechny domácí úkoly a další školní povinnosti splnit s dětmi již během školního týdne, aby o víkendu měly děti čas relaxovat. Respondent č.1 popisuje, že jeho dítě má potíže s fixací určitých věcí a trvá delší dobu, než si něco zapamatuje. „Tvrdě jsme trénovali některé věci, abychom tam vytvořili tu asociaci v té hlavičce a něco se nám podařilo si zapamatovat.“ (Respondent č.1)

Kategorie „volný čas ve dnech volna“

Druhá kategorie nese název „volný čas ve dnech volna“. Popisuje, jakým činnostem a aktivitám se věnují děti s ADHD v mladším školním věku během volných dní. V této kategorii jsou uvedeny dvě subkategorie a celkem sedm kódů. První subkategorie je „víkend“ a zařadila jsem zde kódy: **odpočinek, výlety, návštěva rodiny**. Druhá kategorie nese název „prázdniny“ a obsahuje kódy: **prarodiče, program, tábory**. Posledním kódem jsou **pohybové aktivity**, které jsou bez zařazení.

První subkategorie víkend popisuje, jaké aktivity dělají děti o víkendu. Prvním kódem je „odpočinek“. Respondenti shodně uvedli, že během víkendu se snaží vést děti k odpočinku od školních povinností. Až během neděle se s dětmi věnují přípravě do školy. Respondent č.2 řekl: „*O víkendu nechce o škole ani slyšet, protože je to náročný přes ten týden. V neděli musíme dělat nějaký úkoly, ale snažíme se ten víkend jako opravdu vypnout.*“. Podobně vypověděl i respondent č.1: „*Dříve jsme o víkendu museli hodně dohánět školu a víkend vlastně pro nás vůbec nebyl relaxací. Čas nám ukázal, že vlastně víkend opravdu musí být pro nás relaxací.*“.

Dalším kódem jsou „výlety“. Respondenti vypověděli, že během víkendu jezdí s dětmi na různé výlety. „*Snažíme se chodit na výlety. Chodíme do lesa. Když je v lese, tak to je nejhodnější. Akorát chodí furt s puškami a zbraněmi. Vezme si kuklu a vypadá jak terorista.*“ (Respondent č.3) Respondent č.4 a respondent č.3 také vypověděli, že s dětmi chodí do zábavných parků (např. do Hop areny) nebo do kina. Respondent č.1 popsal, že podobu aktivit o víkendu ovlivňuje i to, zda se zrovna konají nějaké fotbalové zápasy, kam všichni společně cestují, aby syna podpořili.

Třetí kód se jmenuje „návštěva rodiny“. Z výpovědi respondentů jsem zjistila, že během víkendu navštěvují rodiče se svými dětmi blízkou rodinu a přátele. „*Takže buď se jeden někam na návštěvu. Buď je to k babičce a k dědovi a buď jdeme pěšky nebo si vezmeme kolo, když se udělá hezky a nejsou louže.*“ (Respondent č.3)

Druhá subkategorie jsou prázdniny. Cílem této subkategorie je zjistit s kým děti tráví volný čas o prázdninách, jakým aktivitám se společně věnují a jak zvládají péči o dítě s ADHD jiné osoby než rodiče.

Další kód se jmenuje „prarodiče“. Všichni respondenti shodně vypověděli, že jejich děti tráví různě dlouhou dobu během prázdnin u svých prarodičů. V minulosti se rodiče respondentů museli vyrovnávat s potížemi, když neměli dopředu připravený program pro dítě. Respondent č.4 řekl: „*Už to zvládají líp. Domluví se spolu, ale taky*

babi říká, že je to občas náročné s ní vydržet. Když je nejhůř tak ji pošle ven na zahradu a tam se vyblbne.“. „Tak moje máma to zvládá dobře. Ta si s ní dokáže poradit, ale když byla vlastně u mého strejdy s tetou, tak tam to bylo těžší. Strejda je zvyklý vychovávat dítě z pozice síly, fakt jako dost autoritativně. A ona to nemá ráda.“ uvedl respondent č.3, který dodává, že to chtělo čas, než si k sobě našli cestu.

Následuje kód **„program“**. Prázdniny znamenají pro děti chvíle volna, kdy převažují zábavné činnosti před povinnostmi. Respondent č.1 vypověděl, že během pobytu dětí u prarodičů oni sami nikdy neměli nouzi vymyslet nějaký program. Někaké hry nebo aktivity, které by děti bavily. Podobně vypověděl i respondent č.3, kdy uvedl důležitost připraveného programu: *„Musel s mu zajistit program. Pravda je, že moje máma ho vezme do Prahy. Ted' byly v národním muzeu, v zoo nebo jeli i s námi do Farma parku. Cokoliv. To jako může. Důležitý bylo mít ten program a pak bylo všechno v pohodě.“* (Respondent č.3)

Dále jsem zařadila kód **„tábory“**. Respondenti se shodli, že jejich děti během letních prázdnin dochází na letní tábory, kam se děti již dopředu těší. Respondent č.4 a respondent č.3 se shodli v tom, že jejich děti byly na příměstském táboře již v minulém roce, a protože se jim tam líbilo, přihlásili je i na další rok.

Posledním kódem kategorie jsou **„pohybové aktivity“**. Tento kód jistým způsobem můžeme zařadit i do první kategorie, ale protože více prostoru pro pohybové aktivity poskytují dny volna, tak jsem tento kód zařadila to této kategorie. Děti s ADHD mají spoustu energie, kterou je potřeba vhodným způsobem využít. Ideálním prostředkem jsou proto různé pohybové aktivity. Ale najdou se i výjimky. Respondent č. 3 vypověděl, že jeho dcera měla pohybový kroužek v předchozím roce, ale pohybové aktivity ji moc nezajímají. Uvedl, že jeho dcera nemá tak silné ADHD, aby potřebovala více pohybové aktivity než jiné děti. Ostatní respondenti se však shodli, že jejich děti mají rády pohyb a zároveň aktivity spojené s pohybem potřebují. *„Většinou jsou to spíš sportovní aktivity. Jezdíme plavat, na trampolíny a podobný aktivity. Potřebuje se hýbat. Má hodně energie a tu se jí snažíme vybit no.“* (Respondent č.4) Podobně vypověděl i Respondent č.1 a Respondent č.3. *„Miluje jakýkoliv sporty, takže všechno, co se týkalo jakéhokoliv sportu, pohybu, tak tam letěl. Miluje pohyb. Aktivity mají převážně povahy sportovních, pohybových aktivit.“* (Respondent č.1). *„Já si myslím, že potřebuje pohybové aktivity nebo kroužek, že aspoň chvíli nemyslí na telefon. Chodil na thaibox. Jezdí na kole a ted' má ty hasiče.“* (Respondent č.3)

Kategorie „faktory ovlivňující volný čas dítěte“

Poslední třetí kategorie „faktory ovlivňující volný čas dítěte“ zjišťuje, co ovlivňuje volný čas dětí s ADHD a jaký mají děti podíl při volbě činností. Do této kategorie jsem zařadila kódy nazvané: **volba dítěte, sourozenec, místo bydliště, rodina.**

Prvním kódem, kterému se blíže věnuji je „**volba dítěte**“. Cílem tohoto kódu je zjistit, jakou měrou zasahují děti do toho, jakým kroužkům a aktivitám se budou věnovat během svého volného času. Všichni respondenti se shodli, že své děti do ničeho nenutí. Dávají jim na výběr aktivity a kroužky co je budou bavit. Respondent č.4 souhlasí s respondentem č.2 a uvádí, že: „*Když tam nechce chodit, tak ji tam nenutím a když jí to baví, tak tam chodí.*“. Shodují se i v tom, že nutit dítě do něčeho, co nechce dělat je nesmysl. Respondent č. 1 popsal, že svého syna učí, aby si sám vymyslel svůj vlastní program, nějakou činnost. Podobně vypověděl i Respondent č.3: „*Je lepší kolikrát nechat ho pak samotného, aby si našel to, co chce dělat on sám.*“. Z uvedených informací tedy vyplývá, že všechny děti respondentů se přímo podílí na volbě aktivit a zároveň jsou samy strůjci svého volnočasového programu.

Dalším kód nese název „**sourozenec**“. Volný čas dítěte ovlivňuje i jeho sourozenec. Sourozenci spolu většinou sdílí stejný pokoj, tráví spolu volný čas, chodí do stejné školy nebo mají i stejné přátele. Proto není divu, že jejich volný čas a je samotné ovlivňuje i ten druhý. Respondent č.4 a respondent č.2 uvedli, že jejich děti jsou jedináčci, tedy nemají sourozence. Zbylí respondenti uvedli, že jejich děti mají mladšího sourozence. Shodně popsali, že jejich děti se navzájem ovlivňují a doplňují se, nejvíce při nejrůznějších hrách a činnostech. Respondent č.3 uvedl, že jeho starší syn s ADHD „*byl sedm let jedináček, tak je to najednou pro něj nový, že se musí dělit o hračky, který byly sedm let jen jeho. Že se musí podělit.*“. V tom vidí největší problém. Musí je učit, že buď si budou s tou hračkou hrát společně nebo se musí domluvit, kdo si s ní bude hrát první. Dodává, že ten mladší: „*Je takovej na pérko. Takže uvidíme, co z něj se jako vyvine. Oni se jako hodně pošťuchujou. Ten věkovej rozdíl už je tam takovej (sedm let), ale dělají si naschvály. Nezůstanou si nic dlužný. Doplňují se.*“. Oproti tomu Respondent č.1 uvedl, že mladší dcera je úplný opak syna s ADHD a jejich povahová rozdílnost jim pomáhá. „*Oni se neskutečně doplňují a jeden od druhého se zároveň učí.*“ (Respondent č.1) Popisuje, že když dcera byla mladší, vydržela hračku obdivovat a zkoumat i hodinu. Na rozdíl od syna, který to tak dlouho

nevydržel a hned jí tu hračku bral. Dcera učí syna větší trpělivosti a ona se díky němu učí více se prosazovat. „*On prostě díky ní zjistil, že se nemůže pořád chovat jako vítr, že opravdu někdy musí zpomalit a zjemnit. Takže se opravdu navzájem od sebe učí.*“ (Respondent č.1).

Třetím kódem je „**místo bydliště**“. Místo bydliště je jeden z nejmóznějších faktorů ovlivňujících volbu aktivit a činností dětí během volného času. Nabídka zájmových kroužků je v každém městě a vesnici odlišná. Ve městech bude nabídka kroužků mnohem rozmanitější, větší a také mnohem časově dostupnější nežli na vesnicích. Zásadně se také odlišuje podoba aktivit dětí žijící na vesnici a ve městech. Volbu daného kroužku také ovlivňuje to, jestli je dítě schopné dojít na kroužek samostatně nebo je nutné dítě na kroužek dovést autem. Tento fakt je důležitý při volbě kroužků pro dítě i pro Respondenta č.3. „*My jsme potřebovali něco, aby to bylo i časově dostupný. Aby člověk nestrávil hodinu na cestě jenom kvůli kroužku. Takže jsme byly omezení výběrem, jenom díky tomu. Aby když přijdu z práce, tak abych nebyla uhoněná nebo aby stihl udělat úkoly.*“. Podobně vypověděl i Respondent č.1: „*Člověk je limitovaný tím, kde žije. Že jo. Takže ne všude jsou všechny kroužky k dispozici. Nejsme schopný být vždy mobilní a přítomní.*“. Syn Respondenta č.1 hraje fotbal za fotbalový klub v místě bydliště, protože to měli blízko a vytvořil si tam svoji partu kamarádů. Respondent č.4 žije na vesnici, a proto svoji dceru musí dovézet na zájmové kroužky do nedalekého města. I on vypověděl, že při volbě kroužku museli přihlédnout na čas, kdy kroužek začíná, aby měl čas dceru na kroužek po práci odvést. V životě na vesnici, ale nevidí nevýhody. Naopak vidí pozitiva v tom, že dcera je po většinu času venku na hřišti.

Posledním kódem je „**rodina**“, který popisuje, do jaké míry ovlivňuje rodina volný čas dítěte. Z výpovědí všech respondentů je patrné, že volný čas svých dětí nějakým způsobem ovlivňují. Shodně uvedli, že během týdne po dětech chtějí, aby si po škole vypracovaly domácí úkoly a připravily si věci do školy. Dále se shodují v tom, že je pro ně důležité, aby dítě mělo zájmový kroužek a netrávilo veškerý čas na moderních technologiích. Respondent č.3 také popisuje, jak mu dítě pomáhá s domácími pracemi. Především z důvodu toho, aby se dítě zaměstnalo a naučilo se základním dovednostem. „*Takže s vařením mi pomůže, ale to je tak na chvíli. Zbytek si stejně musím dodělat sama. Vyndá mi věci z myčky. Dá věci do myčky. Umyje nádobí. Když to jde tak mi ho utře.*“. (Respondent č.3)

4.3 Formulace závěrů výzkumné zprávy

Pro získání dat do výzkumné části bakalářské práce, jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru. S ohledem na specifické zaměření práce si myslím, že daná metoda byla zvolena vhodně. Díky rozhovorům jsem získala informace, které by mi podle mého názoru, jiná výzkumná metoda neposkytla.

První dílčí otázkou je: **Jakým volnočasovým aktivitám se děti s ADHD věnují během školního týdne?** Z výpovědi rodičů vyplynulo, že jejich děti během školního týdne tráví svůj volný čas na různých zájmových kroužcích. Samotná podoba kroužků se liší v závislosti zájmů daného dítěte. Děti respondentů dochází například na fotbal, ping pong, střelbu, taneční kroužek, baby horse, hasiče nebo na výtvarný kroužek. Během školního týdne se děti musí věnovat i přípravě do školy a vypracovávání domácích úkolů. Rodiče vypověděli, že kvůli ADHD je občas náročné děti u domácích úkolů udržet a samotnému vypracovávání musejí věnovat více času. Děti s ADHD jsou děti jako každé jiné v této době. Nejraději by trávily veškerý svůj volný čas na mobilních telefonech, tabletu nebo by hrály počítačové hry. Ani jeden z rodičů toto nevidí rád, a proto jim čas na těchto zařízení omezují. Především z důvodu, že u toho ztrácejí pojem o čase, a také z důvodu toho, že děti s ADHD počítačové hry prudce emocionálně prožívají. Rodiče vypověděli, že jejich děti tráví svůj volný čas venku, jezdí na kole, hrají si s kamarády, kreslí anebo se věnují tvořivé činnosti. Jeden z rodičů vypověděl, že jeho dítě dochází do školní družiny, ale jelikož už je starší moc se mu tam nechce. I další dva rodiče uvedli, že jejich děti docházeli do školní družiny (momentálně už nedochází), ale během docházky se potýkali s potížemi, a to hlavně s konflikty mezi dětmi. Samotné aktivity ve školní družině se však dětem líbily a bavily je.

Druhá dílčí otázka je zaměřena na volnočasové aktivity ve dnech volna a zní: **Jaké volnočasové aktivity provozují děti s ADHD ve dnech volna?** Pro zodpovězení této otázky je důležité vysvětlit, co se myslí pojmem „dny volna“. Tímto pojmem označuji víkendové dny a dny o prázdninách. Rodiče se shodli, že o víkend se snaží vést děti k odpočinku od školních povinností a k celkové relaxaci. Proto všechny domácí úkoly dělají s dětmi již během týdne, případně v neděli odpoledne. Volný čas dětí během víkendu využívají rodiče ke společným rodinným aktivitám. Jezdí na různé výlety (např. do zoo, zábavného parku), navštěvují prarodiče nebo blízké přátele. Jeden z rodičů také vypověděl, že během víkendu má dítě fotbalové zápasy, kam společně dojíždějí. Dále rodiče shodně uvedli, že se snaží vést dítě k tomu, aby si i samo našlo

činnost, kterou se zabaví. Děti s ADHD mají v oblibě pohybové, sportovní aktivity. Není tomu jinak i u dětí respondentů mého výzkumu. Kromě jednoho rodiče, všichni ostatní vypověděli, že jejich děti milují pohyb a zároveň ho potřebují. Již během školního týdne se věnují pohybovým aktivitám, ale víkend jim dává mnohem větší prostor pro pohybové vyžití. Jezdí plavat, chodí skákat na trampolíny, jezdí na kole nebo jsou venku na hřišti s dalšími dětmi nebo sourozenci. Pohybové aktivity představují pro tyto děti možnost, jak vybit přebytečnou energii a využít přednosti syndromu ADHD. Během prázdnin jsou děti na letních táborech nebo jsou u svých prarodičů. Rodiče dětí vypověděli, že pro jejich rodiče (prarodiče dětí) bylo v minulosti náročné se o vnoučata postarat ve smyslu zaměstnat je. Postupem času se všechno zlepšilo. Shodně uvedli, že tomu napomáhá připravený program.

Třetí a zároveň poslední dílčí otázka je: **Jaké faktory ovlivňují volný čas dítěte s ADHD?** Volný čas dětí, jeho podoba a náplň je ovlivněna řadou faktorů. Rodiče shodně uvedli, že svým dětem dávají na výběr, jaké kroužky budou navštěvovat. Mezi jeden z faktorů můžeme tedy zařadit samotnou volbu a zájem dítěte. Dále ovlivňuje volný čas dítěte i místo bydliště. Děti, které bydlí na vesnici budou mít větší příležitost k venkovním aktivitám, většinou znají všechny obyvatele a celkově mají blíže k přírodě než děti žijící ve městě. Ve městě je naopak nabídka zájmových aktivit vyšší, ale znalost obyvatel a příležitost k pobytu v přírodě je nižší. Rodiče vypověděli, že když vybírali se svým dítětem vhodný kroužek museli brát ohledy na vzdálenost kroužku, aby nestrávili dlouhý čas dojížděním. Některé kroužky proto museli vyřadit z výběru. Plynule se tak dostáváme k rodině, která zásadně ovlivňuje volný čas dítěte. Z výpovědi rodičů je patrné, že ovlivňují volný čas dítěte. Především během školního týdne. Uvedli např. že dítěti omezují dobu na počítači, zapojují je do domácích prací, vymýšlí mu program na víkend. Z rozhovoru dále vyplývá, že volný čas dítěte ovlivňuje i jeho sourozenec. Rodiče, co mají více dětí, uvedli, že se jejich děti navzájem od sebe učí a doplňují se. V obou případech mají děti respondentů mladší sourozence, se kterými se musí dělit o hračky. Což ovlivňuje volný čas tím, že se musejí se svým sourozencem domluvit, jestli si budou hrát společně nebo kdo si s hračkou bude hrát první. Zajímala jsem se také, jestli si rodiče myslí, že jejich dítě s ADHD potřebuje mít program na volný čas. Odpověděli mi, že vedou své děti k tomu, aby si samy vymyslely svůj vlastní program a byly samostatné. V některých dnech však musí dětem program jejich volného času předem vymyslet.

Zhodnocení hlavní výzkumné otázky: **Jak tráví volný čas děti s ADHD v mladším školním věku, z pohledu rodičů?** Podle zjištěných informací od rodičů z výzkumného šetření, tráví jejich děti s ADHD volný čas, tak jako jiné děti v jejich věku. Na volný čas svých dětí pohlíží jejich rodiče, jako na dobu, kdy se děti mohou věnovat svým zájmům a koníčkům. Získávat a osvojovat si nové dovednosti. Shodně vypověděli, že jejich děti by nejraději byly na mobilním telefonu nebo na počítači. Dobu strávenou na těchto zařízeních svým dětem omezují. Snaží se je vést ke smysluplnému a pestrému využití volného času, což jim umožňují nabídky různých kroužků, výletů nebo programů.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity vybírají pro své děti s ADHD jejich rodiče. Dle mého uvážení si myslím, že cíl bakalářské práce byl naplněn.

První kapitola se věnuje hlavnímu tématu bakalářské práce. Vymezuje pojem volný čas a popisuje jakou roli hraje v životě dítěte. Uvádí funkce volného času z pohledu různých autorů, kteří mají odlišný pohled na volný čas. Dále se věnuje pedagogickému ovlivňování volného času a uvádí důvod, proč je potřeba v mladším školním věku volný čas dítěte ovlivňovat. Popisuje školská zařízení, které zajišťují zájmové aktivity a uvádí vybrané volnočasové organizace poskytující širokou nabídku činností, a to nejen dětem. Druhá kapitola uvádí specifika mladšího školního věku. Popisuje tělesný a kognitivní vývoj, školní zralost a oblasti podstatné pro osobnostní rozvoj dítěte. Zaměřuje se na vztah rodiny a školáka a vrstevnickou skupinu. Třetí kapitola se věnuje vymezení syndromu ADHD. Popisuje etiologii a diagnostiku syndromu. Dále blíže specifikuje symptomy provázející syndrom ADHD, které se mírně odlišují u dítěte a dospělé osoby. V neposlední řadě se věnuje výchovnému přístupu k dítěti s ADHD.

Na výše uvedené teoretické kapitoly navazuje výzkumné šetření. Cílem výzkumného šetření je zjistit, jak tráví svůj volný čas děti s ADHD v mladším školním věku. Z výsledků empirického šetření vyplývá, že náplň volného času dětí s ADHD je rozmanitá a různorodá. V mnoha ohledech je podobná až stejná, jako u každého jiného dítěte v mladším školním věku. Rodiče uvedli, že jejich děti během volného času docházejí na zájmové kroužky, věnují se pohybovým aktivitám a plnění školních úkolů. Dále svůj volný čas tráví na moderních technologiích. Hrají počítačové hry nebo se dívají na různá videa nebo filmy. Děti mají možnost si vybrat zájmové kroužky, ale zároveň náplň volného času ovlivňuje rodina dítěte. Tento výsledek neurčuje, jak tráví svůj volný čas všechny děti s ADHD v mladším školním věku a jakým aktivitám se věnují, protože výzkumu se zúčastnili pouze čtyři rodiče a jejich děti. Je tedy velice pravděpodobné, že jiné děti mohou trávit svůj volný čas odlišně. Myslím si, že cíl výzkumu byl naplněn a díky vybranému vzorku jsem dokázala přiblížit náplň volného času dětí s ADHD v mladším školním věku.

Na tuto práci by mohlo navazovat výzkumné šetření, které by ukázalo pohled organizátorů volnočasových aktivit na volný čas dětí s ADHD v mladším školním věku.

Seznam použitých zdrojů

- ANDREÁNSKA, Viera. Poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). In: LECHTA, Viktor (ed.). *Inkluzivní pedagogika*. Praha: Portál, 2016, s. 378–387. ISBN 978-80-262-1123-5.
- HÁJEK, Bedřich. Školská zařízení pro zájmové vzdělávání, výchovná a ubytovací zařízení a další subjekty pracující s dětmi a mládeží. In: HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2.vyd. Praha, Portál, 2011, s. 141–153. ISBN 978-80-262-0030-7.
- JÁNSKÝ, Pavel. *Dítě s problémovým chováním a náhradní výchovná péče ve školských zařízeních pro výkon ústavní a ochranné výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, s. 292. ISBN 978-80-7435-534-9.
- KENDÍKOVÁ, Jitka. *ADHD krok za krokem*. Praha: Raabe, 2019, s. 156. ISBN: 978-80-7496-438-1.
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011, s. 101. ISBN 978-80-7315-223-9.
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie – 2., aktualizované vydání*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, s. 368. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LAVÉR-BRADBURY, Cathy, THOMPSON Margaret, WEEKS Anne a kol. *Šest kroků ke zvládnutí ADHD: Manuál pro rodiče i učitele*. Překlad Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2016, s. 144. ISBN 978-80-262-1035-1.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994, s. 98. ISBN 80-85282-83-6.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí: Rádci pro rodiče a vychovatele*. 4. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 143. ISBN 978-80-7367-325-3.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, s. 332. ISBN 80-247-1362-4.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 229. ISBN 80-7178-569-5.

- PÁVKOVÁ, Jiřina. Volný čas – pole působnosti vychovatele. In: BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada Publishing. a.s., 2015, s. 118–156. ISBN 978-80-247-9763-2.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. Psychologické aspekty výchovy ve volném čas. In: HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2.vyd. Praha, Portál, 2011, s. 83–139. ISBN 978-80-262-0030-7.
- REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, s. 192. ISBN 978-80-247-3006-6.
- SALINE, Sharon. *Co by vaše dítě s ADHD chtělo, abyste věděli*. Překlad Monika KITTOVÁ. Praha: Portál, 2019, s. 230. ISBN 978-80-262-1513-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie, LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 3. vydání, přepracované a doplněné. Praha: Karolinum, 2021, s. 542. ISBN 978-80-246-4961-0.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír, SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995, s. 176. ISBN 80-901737-9-9.
- ŽÁČKOVÁ, Hana, JUČOVIČOVÁ, Drahomíra. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: záporny i klady ADHD v dospělosti*. Praha: Grada, 2017, s. 168. ISBN 978-80-271-0204-4.

Elektronické zdroje

- ČERMÁKOVÁ, Markéta a kol. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD): příručka pro dospělé* [online], Evropská unie, Evropský sociální fond, Operační program zaměstnanost, 2020, s. 62. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: http://nepozornidospeli.cz/images/ADHD_prowebFIN.pdf.
- NADACE PROMĚNY KARLA KOMÁRKA. *České děti venku: Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas*. [online], Nadace Proměny Karla Komárka [online] 5. 5. 2016. [cit. 2023-04-27]. Dostupné z: <http://www.nadace-promeny.cz/cz/vyzkum.html>
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. [online] Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, s. 145. [cit. 2023-04-12]. ISBN 978-80-7290-666-6. Dostupné z: <https://docplayer.cz/180657-Pedagogika-volneho-casu.html>.

- PIONÝR. *O pionýru* [online] Pionýr, z. s., 2023. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://pionyr.cz/o-pionyr/>.
- SOKOL. *Co je sokol*. [online] Praha: Česká obec sokolská, 2023. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/sokol-poslani-symbolika>.
- SKAUT. *O skautingu: Historie* [online] Junák – český skaut, z. s., 2023a [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/skauting/historie/>.
- SKAUT. *O skautingu: Skautský program historie* [online] Junák – český skaut, z. s., 2023b [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/skauting/program/>.
- SKAUTSKÉ STŘEDISKO PRÁCHEŇ HORAŽŤOVICE. *Skauting od začátku do dneška* [online] Horažďovice: Junáka – český skaut, 2023. [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://strediskoprachen.skauting.cz/historie-skautingu/>.

Přílohy

Příloha A – vzorový rozhovor

1. Kolik let je Vašemu dítěti?

Ted' v tuhle chvíli mu je 10 let.

2. Kdy mu/jí bylo diagnostikováno ADHD?

Já si myslím že, diagnostikovaný přímo takhle, že na to máme i papír to mu bylo 8 let. V nějakým školským poradenským zařízení. Ale jinak si myslím, že ty projevy začali už ve školce. Jo. Byl takovej nepozornej byl moc zrychlenej anebo nereagoval, nefungoval. Furt se mu muselo všechno říkat víckrát.

3. Jak se u něho konkrétně ADHD projevuje?

Ted' to má tak. Já se ted' kouknu i na důvod toho vyšetření co mám právě i před sebou. Co mi právě dali z toho zařízení. Díky, kterému máme i asistentku pro Jiříka určenou. My jsme právě žádali o to vyšetření z důvodu, že ta porucha toho chování... Byl hrozně negativní, měl různý efektivní stavy, že to byly výkyvy nálad, kdy měl že buď všechny miluje nebo všechny nenávidí. Pak začal mluvit, že by nejradši nebyl apod. takže to už bylo taková na pozoru, že se nám už vůbec nelíbilo, že to vůbec vysloví. Že už tady není šťastněj na tom světě. Nesoustředěnej, pak ta pozornost vlastně. Takže, když mu člověk něco řekne tam mu člověk musel říkat třeba desetkrát nebo ho vyloženě musel chytnout za rameno, aby se díval z očí do očí a chtít to po něm okamžitě. Jinak by to neudělal ani po desátý. Konflikty s vrstevníky právě měl už v té školce. Že do nich strkal. Zavazovali si tkaničky a on do nich ze zadu strčil a hrozná legrace. Ale paním učitelkám se to nelíbilo. Takže tohle asi byly první projevy, kdy jsme to začali řešit jako co je špatně. Jinak krásně čte, jde mu čeština, ale nerad maluje a u ničeho dlouho nevydrží. Takže když mu něco nejde, tak s tím okamžitě flákne, protože mu to prostě nejde. A i přesto, že když mu člověk řekne, že žádnou učenou z nebe nespádl, že i mi jsme se to všechno museli naučit, tak kolikrát ani to nepomůže. Takže, když u něj sedím a namalujem to spolu, tak o řekne, že ho to nebaví, že mu to prostě nejde. Jsem si říkala, že se to možná dá zjistit, když po něm chci, aby vykrájel jablko. Protože v deseti letech už by to klidně mohl umět. Mohl by umět oškrábat brambory. Tak s tím má strašný problém, že to neumí držet v jedné ruce a druhou rukou škrábat. Neumí si to otáčet v té ruce. Je takovej neohrabanej mi v tomhle tom přijde. No. Že si to radši položí

na ten stůl, na tu linku a škrábe to na tý lince. Takže šlupky byly všude a stejně je to furt špinavý. Ta brambora nebo to jablko. Takže máme asistentku druhým rokem a teď půjdeme v dubnu na další vyšetření a paní psycholožka říkala, že určitě dostane znova asistentku na další dva roky. Tak uvidíme no. Musí se k němu i v tý škole. Chodí k němu ta asistentka, která je zároveň i pro všechny, protože ono dneska ty děti jsou všechny takový jako nepozorný, ale Jiřík má jako jediný to na papíře, takže kvůli němu tam je. Ale ona vlastně docílí toho, že když se prostě zasekne, kouká z okna nebo něco, tak k němu přijde a řekne mu „Co si měl dělat?“. Takže ona mu to zopakuje a on se do toho pustí. Jako nemá to u všeho, ale je tam ta chvíle kdy tam ten asistent je zapotřebí, když tam ten rodič není. Já bych to všechno sama nezvládla a tím, že ho občas vyzvedne babička, tak s ním udělá a zopakuje to učení. Já, než se vrátím z práce, tak je aspoň připravenej, ale všechno tadyhle to dělat a do toho ještě ten menší, který taky jak na pérko, tak by to bylo trošku komplikovaný. No. Protože najednou po sedmi letech se mu narodil brácha. Tak najednou už není jedináček vlastně, byl sedm let jedináček, tak je to najednou pro něj nový, že se musí dělit o hračky, který byly sedm let jen jeho. Že se musí podělit no.

4.Má nebo měl v minulosti Váš syn/dcera výkyvy nálad?

My jsme právě žádali o to vyšetření z důvodu, že ta porucha toho chování... Byl hrozně negativní, měl různý efektivní stavy, že to byly výkyvy nálad, kdy měl že buď všechny miluje nebo všechny nenávidí. Pak začal mluvit, že by nejradši nebyl apod. takže to už bylo takový na pozoru, že se nám už vůbec nelíbilo, že to vůbec vysloví. Že už tady není šťastněj na tom světě.

5.Kolik kroužků, pokud nějaké má, navštěvuje? Na jaké kroužky dochází?

Tak teď v tuhle chvíli má 3 kroužky. Má výtvarku. Přestože nerad maluje, tak si řekl o výtvarku, protože oni maj hrozně fajn učitelky. Ta to bere, jakože jsou děti, který nejsou tak nadaný, ale chtěly by. Takže tam malujou, vyráběj a já nevím co všechno. Takže to má výtvarku. Má kroužek angličtiny, protože jazyky mu jdou, a i tu výslovnost má hezkou. Intonuje. Tak má angličtinu a chodí na hasiče. Ty má teď čerstvě. To ho teď začalo bavit. Má dvouhodinovky nově a zítra má své první závody. Takže jsem na to zvědavá. On je člověk, kterej nerad závodí. Nerad soupeří. Není takovej, že by se musel za každou cenu předvést, že je dobrej, nebo někoho trumfnout. To on pravdu nemá. On to radši vzdá. Takže teď mi řek, že jde teda na závody. Tak

jsem řekla, že na to se teda musím jít podívat, že když už řek, že jde na závody, tak to je pro mě něco nového, tak jsem na to zvědavá, jak dopadne. Učej se vázat uzly. Bude soutěž v uzlování. A já jsem zvědavá, jak to bude celé probíhat, protože ten hasič, který je učí... Opičí dráhu jim připravěj. Opravdu se vyblbnou. Je to taková všeho chuť. Opravdu o tom i hezky mluví a říká dopředu, že není důležitý zvítězit, že jsou všichni šikovný, aby mohli zvítězit, ale že opravdu to není důležitý. Takhle by nalákal i mě. Potřebuje tedy nějaký pohybový kroužek nebo činnost? Já si myslím, že potřebuje, že aspoň chvíli nemyslí na telefon nemyslí na počítač. Protože u všech spolužáků ve třídě to vidí a on má pocit, že to potřebuje taky. A protože já mu nedokážu vymyslet takový program po škole, takovej abych ho zaměstnala ještě jiným tolik věcí tady na pomoc nemám. Takže s vařením mi pomůže, ale to je tak na chvílku. Zbytek si stejně musím dodělat sama. Když budu po něm chtít brambory, tak si je po něm stejně musím přeškrtnout, ale samozřejmě jsem ráda, když mi s něčím pomůže. Vyndá mi věci z myčky. Dá mi věci do myčky. Umyje mi nádobí. Když to jde tak mi ho utře. Takže co jde, tak samozřejmě na něj předávám, abych oddálila ten čas na tom telefonu nebo na tom počítači. Když odporuje a vzpouzí se, tak mu ho prostě zakážu telefon, počítač. Nemá ho. Je pak naštvanej. Má pocit, že má nejhorší život na světě, protože má zrovna zakázaný počítač a telefon. Ale ono to prostě jinak nejde. Já si na sebe nebudu šít bič. Takže pro mě si myslím, že potřebuje ten pohyb a už má zaplacený dva příměstský tábory na kole, protože ho to baví. Bude jezdit takový ty pamp reky, ty boule. Takže v loni už byl na tejdnu na příměstský tábor. To je jako školo. Ráno ho tam odvezete, odpoledne si ho vyzvednete. Takže letos jsme se rozhodli, že pořídíme dva. Takže pojedou jeden v červenci a jeden v srpnu. Dostal i novou helmu a kole. Takže vybavený je a už se na to moc těší. Až bude lepší počasí, tak bude moc rád venku. To si myslím, že je taky fajn, že na chvílku dáme stranou telefon, počítač, že to nebude prioritou. Na to se tak těším. Ale chodil na kroužek dvakrát v tejdnu. Byl to taibox. To ho bavilo. Dva roky po sobě chodil. Chodil do těch nejmenších teda. Mám pocit od těch 8. Letos už měl být u těch strašich. Takže začal. Od září. Ale v lednu už nechtěl chodit, že ho to bolí. A protože jsou tam už stejně starý, který to baví a mají ty základy. Takže do sebe řežou, a to už pro něj není. To už ho bolí. Takže jsem se snažila najít něco jiného a našla jsem ty hasiče. V tom se zatím vzhlídnul a doufám, že ho to bude chvílku bavit a že to nebude jenom na chvíli. Že u toho vydrží. Pohyb jako potřebuje, ale zase jsem někde slyšela, že některý děti, když maj pak moc toho pohybu, tak jsou taky rozjetý a potřebujou zas něčím zklidnit. On se zklidní u čtení. Nerad čte, ale čte krásně.

Čte už ... Šel do první třídy a už uměl číst. Takže to opravdu vynikal v té třídě v tomhle tom. Ale on spíš má problém jako celkově s tou sociální stránkou, že neví, co si, ke komu může dovolit, nebo má pocit, že si může dovolit všechno co dospělej. Takže když já s ním nějakým způsobem mluvím, tak on mi řekne to samí. Mluví se mnou stejně. Já mu říkám, co jsi to dovoluješ. Ty se mnou taky tak mluvíš. No jo, ale já jsem dospělá. Zaprvé jsem tvoje máma. Takže ty by ses měl nechat ode mě poučit. Co se sluší a patří. Ale když se mnou takhle mluvíte vy, tak já taky takhle budu mluvit. Říkám mu, že takhle teda nebudeš mluvit. Na to máš ještě čas. Takže občas mi přijde, že se tam objevuje už nějaká puberta, ale ... taky to může být způsob puberty.

6. Pokud nemá školu ani kroužek, čemu se rád/ráda věnuje?

Nejraději by byl s kamarádama na telefonu. Třeba tam spolu telefonovali a mohli být na počítači a hrát takový ty různý robloxi a Minecraft apod. Mě tyhle ty hry nic neříkaj, protože za nás takovýhle to nic nebylo. S těží měl někdo z nás mobil a telefon. A spíš to byly tokový skákačky, ale oni už jsou dneska jinde. Já chápu, že to je hrozně fajn. S někým bejt ne telefonu, slyšet ho a do toho hrát si samou hru. Že jsou v té hře a do toho se slyšel, i když lepší by to bylo určitě bejt u toho počítače než s tím mobilem, a ještě u toho telefonovat. No. Takže chápu, že je to pro ně zajímavý. Jinak to kolo, no. Asi nejvíc kolo. Jinak hry. Jakmile u toho prohrává anebo je tam ta možnost, že mu to nejde a prohrává, tak to nechce hrát. Deskové hry. Nic takového nechce. Když už ho donutíme, tak si zahraje ale ... Ted' hrajeme, když s ním hru já s ním, a ještě s mladším bráchou, zkusíme naučit mladšího pexeso, tak to ho baví. Protože je lepší než ten brácha. Až to tak nebude tak ho to zas nebude bavit. Ten malej je zatím v pohodě. Ten je splachovací.

7. Dochází váš syn/dcera do školní družiny?

Má ji zaplacenou. Ještě pro letošní rok, ale už se mu tam nechce chodit. Problém je ten, že když jsem v práci já a moji rodiče jsou v práci, tak ho ... tak vlastně nemá kde bejt a samotnýho doma se mi nechce ho nechávat. Za prvý mi přijde, že v deseti letech je ještě to brzo a tím, jak vidím, jak funguje, že on by vlastně přišel domů. A první, co by bylo je, že by hodil by s taškou, a ještě oblečenej by si sedl na sedačku a hrál na mobilu. V momentě, protože tam má nainstalovanou aplikaci family link, že je jako hlídanej. Má tam rodičovskej zámeček. Takže má povoleno maximálně hodinu na telefonu, tak by se mu to kouslo, zaseklo by se mu to, a pak by teprve možná začal

fungovat. Že až by se mu vypnul ten telefon, tak by si řekl „aha, jsem oblečenej, tak já si sundám bundu a možná si začnu dělat domácí úkoly“. Takže se mi zatím úplně nechce. Nevím, jestli by došel vůbec domů a za jak dlouho by došel domů. Protože ho cestou zajímaj spoustu jiné věci, a protože máme cestou ze školy ... Dalo by se to dojít pěšky, je to trošku dál, ale dalo by se to. Ale cestou je rybník, který není oplocený. Cestou je fotbalový hřiště, les, babička s dědou. Takže by se možná cestou zastavil u babičky s dědou, než by došel domů. Potkal by nějaký kamarády. Zastavil by se na dopravním hřišti. To by mi vůbec nevadilo, ale spíš, aby mi dorazil domů. Spíš, aby se nechytl někoho cizího, protože kdyby někdo na něj hezky promluvil, tak on by s tím dotyčným hned odešel. On si řekne: „To je hodný pán“. Takže doufám, že z tohohle už trochu vyrost, a že mu dostatečně říkáme, že si cizíma lidma nemá nikam chodit, nemá se s nimi bavit a nemá si od nich nic brát. Furt se mu něco připomíná, a stejně, i když mu to řekneme třikrát, tak po čtvrtý vidí někde na zastávce nějakýho bezdomovce a nejradši by ho odvez někam do tepla. Takže takhle no. On by nejraději dělal v mateřské školce a pomáhal by tam paním učitelkám. Ale jakmile ty děti zloběj, tak už ho to nebaví. Nebo by pomáhal celkově. Jak chodí na ty hasiče, tak říká, že by chtěl pomáhat těm lidem, ale že není dost příležitostí. To mu říkám, ať je rád, že ať je rád, že se nemusí tolik zachraňovat a že jsou všichni v pořádku. Takže chodí do družiny? Chodí. Nechce se mu. Říká: „To tam mám jako umřít?“ A já říkám: „Tam nechodíš umírat. Já si myslím, že tam s paními učitelkami něco tvoříte.“ „Ale tam jsou malý.“ A já mu říkám, že vždyť tam chodí pár tvých spolužáků, protože nemají kam jít a nikdo by s nima doma nebyl. Takže pro letošek tu družinu máme. Už tam nebývá do těch pěti, ale když není zbytí. A já jsem v práci, tak stejně ho někdo kolem tý pátý musí vyzvednout.

8.Vznikly nějaké potíže během docházky? Např. učitelka si nevěděla rady, nebo byly problémy spojené s třídním kolektivem?

Nevím o tom. Ani o tom nikdy nic neříkal.

9.Jak se chová během docházky ve školní družině?

Oni to tam maj hrozně fajn. Ty asistenty v tý družině. Hrozně milý. Je to matka s dcerou. Já si pamatuji, že tam chodil hrozně rád. A když byl příměstkej tábor ze školy, tak ho vedly tyhle ty dvě holky. Jíra tam strašně rád chodil, protože ty holky jim uvařili palačinky třeba. Fakt skvělý. Ted' nevím. Ted' řekne, že jim tam občas s něčím pomůže,

že jim tam občas něco vystřihne nebo něco někam přenese. Takže je tam jako taková pomocná síla. Myslím si, že tam nechce chodit, protože tam nemůže být na tom telefonu.

10. Jaké jsou rozdíly v aktivitách, které provozujete s dítětem v týdnu a o víkendu?

O víkendu. No. Když se nám podaří, tak ... Teď třeba byl párkrát s tím mým partnerem na lyžích. Takže vyjeli třeba na lyže. Buď na otočku anebo přes jednu noc. Protože jsem buď byla v práci anebo mi onemocnělo to menší dítě a byla jsem doma. Vždycky se snažíme něco vymyslet. Takže buď se jede někam na návštěvu. Buď je to k babičce a k dědovi. A buď jdeme pěšky nebo si vezmeme to kolo, když se udělá hezky a nejsou louže. Vždycky něco vymyslíme. Máme lístky do Hop arény, takže by si mohly zaskákat, ale teď na to nějak nebyl čas. Ale jinak jako ... Jiný aktivity. Snažíme se, protože sousedím s bráchou a ten má tři děti, je dávat nějak dohromady. Takže spolu můžou trávit ten čas na té zahradě. Nebo chodit k nim, protože tam spolu můžou stavět takový to lego duplo nebo jiný hry. Anebo je právě u toho staršího bratrance. Tomu je 16. Takže jsou samozřejmě zavřený v pokoji a koukají na počítač. Takže to je zase ... A on právě k němu vzhlíží k tomu bratrance. Takže tohle to je něco, co ho láká. Snažíme se chodit na výlety. Chodíme do lese. Když je v lese, tak to je nejhodnější, akorát chodí furt s puškama, zbraněma. Vezme si kuklu a vypadá jak terorista. Takže chodíme na procházku a ten je takhle ověšeněj.

11. Jakou povahu mají aktivity, které s dítětem provozujete? Mají povahu sportovních nebo vzdělávacích aktivit?

Tak různě. Snažíme se to střídat.

12. Setkali jste se s potížemi během kroužků? Pokud ano s jakými potížemi?

Ne, ne. To ne. Jediný co. Tak při tom taibox, tak jak začali mýt takový ty, že se učili třeba takový ty hmaty a něco. Tak to zkoušel doma na bráchu. Tak jsem jenom apelovala víc na trenéra, jestli by mohl i vícrát, i před každým tréninkem opakovat, že opravdu je to něco, nesmějí používat normálně. Že musejí vědět, kdy to smějí použít. Problém Jiříka je ten, že když se něco naučí, tak má problém, potřebu to ukázat. Jako něco jiného je, když to ukáže třeba na mě. Nebo řekne: „Mami podívej se, já ti ukážu, co jsme se učili.“ Ale ne že když ho brácha naštvě, tak mu ji řízně a ten kolabuje. No. To jsem říkala, že je blbý, že on vlastně neví kdy. Že mu to vlastně nedochází. Že to vlastně nesmí použít. Že to je vlastně zbraň, když něco takovýho umí.

13. Jak často střídáte různé aktivity?

Já si myslím, že tím že přijde ze školy, dělá s i ty úkoly, pak si musí přečíst kapitolu z knížky, tak se mu vlastně rychle měň ty aktivity. Má to tedy tady napsaný na lístečku. Má na lednici rozvrh hodin. Pod tím má namalovaný obrázky, jak od rána vstává, čistí si zuby, dojde si na záchod, převlíká se, stele si postel a musí se nasnídat. Tak to tam má takhle jako, jak plán dětskej. Aby na něco nezapomněl, tak kdyžtak přijde z tý školy, tak má na papírku napsáno, aby na něco nezapomněl, že s i má udělat úkoly, že se se má podívat do odpadkového koše, jestli není potřeba o vynést. Tak to jsou aktivity, který má pocit, že se mu mění. Sice jsou to úkoly, který ho nebavěj. Je to něco, co musí udělat, ale řekla jsem, že když tohle to uděláš a nebudu ti to muset připomínat, jenom si to najdeš na tom papírku. Tak za to budeš mít body a potom můžeš mít 5 minut na telefonu víc nebo si budeš moc zahrát na tom počítači. A tímhle tím ... Tohle to na něj platí. Ale jinak opravdu dlouho u ničeho nevydrží. Takže on, když ví, že zas to budeme mít nějaký minuty na počítači nebo na telefonu, tak i přijde a zeptá se, jestli nepotřebuju pomoci. Ono je to sice fajn, ale já zrovna nic nemám, s čím by mi pomohl.

14. Během prázdnin je u prarodičů? Pokud ano, jak prarodiče zvládají péči o dítě s ADHD?

No. Kolikrát byl problém s tím odmlouváním. Že se mu něco nechce tak to jo. Dřív tam v minulosti žádný problémy neměli, jen se mu musel zajistit ten program. Pravda je, že moje máma ho vezme do Prahy, buď někam ... teď byly v národním muzeu, v zoo jsme byly, nebo se jde do farma parku na zvířata, tak to jako jo. Cokoliv. To jako může. Procházka Prahou. Bylo důležité mít ten program a pak to bylo všechno v pohodě.

15. Jak ovlivňuje ADHD chod rodiny? Ovlivňuje ji nějak zásadně?

No, kdyby to bylo jen ADHD, tak by se to asi dalo. Že by ho člověk fakt musel vykopnout pokaždý na zahradu i v mrazu. On venku trochu zmrzne. A nejančí tak. Ono je lepší kolikrát nechat ho pak samotnýho, aby si našel to, co chce dělat on sám. A je pravda, že u počítače, je hodnej. To o něm vůbec nevím, ale ztrácí pojem o čase. Když mu řeknu, že už je tam půl hodiny a že už mu vypršel čas, že už má 15 minut. Tak řekne, že teď začal a když mu řeknu, že to má vypnout, tak začne že si ještě vůbec nezahrál. Takže je dobrý, když je venku. Blbý je, když je prostě zima a nedá se jít ven.

Tak je moc nezaměstnám a když jsou dva. Je problém spojit ty aktivity s takovým věkovým rozdílem. Protože ne všechno jde dát dohromady. Ten starší poučuje mladšího a tak. Takže ten program úplně nepřizpůsobujete? Úplně, nějak extra ne. Ale je to tím, že už jsme zvyklý.

16. Přizpůsobujete nějak zvlášť program? Pokud ano, jak program přizpůsobujete?

Takže ten program úplně nepřizpůsobujete? Úplně, nějak extra ne. Ale je to možná tím, že už jsme zvyklý.

17. Jaký podíl má vaše dítě při volbě kroužků?

Dali jsme mu na výběr. My jsme potřebovali něco, aby to bylo i časově dostupný, aby když přijdu z práce, tak abych nebyla uhoněná nebo abys stihl udělat úkoly. Aby cokoliv a aby člověk nestrávil hodinu na cestě jenom kvůli kroužku. Takže jsme byly omezení výběrem, jenom díky tomu. A řekl si více méně i sám. Takže mi jsme mu dali na výběr výtvarka, fotografování, zpívání, protože krásně zpívá, ale chodit tam nebude, protože se stydí. Má možnost si vybrat. Nedá se jít přes odpor. To by nemělo cenu. Neumím si představit, že bych ho tam dostala.

18. Jaké problémy musíte překonávat, když dítě nemá program?

Když byl menší, tak on si sám moc nehrál. Takže jediný, co ho na chvíli zabavilo byla televize. Že se na ni koukal. Anebo. Teď se třeba válí na země, když třeba nemá ani ten telefon, nemůže se koukat na televizi. Nechce si hrát, protože ho to zrovna nebaví. Tak vymějšlí ptákoviny a dělá přesně to, co dělá to tříletý dítě. Že se prostě válí na zemi, dává si na hlavu polštář, tak se různě kroutí, ale zpívá si do toho nebo si zpívá prostě kraviny. Když si zpívá tak buď zpívá hezky nebo to co někdy slyšel, nebo si vymýšlí slova a zpívá kraviny a nedává to ani hlavu a patu. Nebo hupsne na sedačku. Okusuje si nehty. To je fakt divná zábava. Div, že si nesežere ruce. To je strašný a má problém s tím, aby do sebe dostal nějakou tekutinu. To jdu po něm jak pes.

19. Ovlivňuje ADHD i další sourozence?

On je taky takovej zrychlenej. Já říkám, že je takovej na pérko. Takže to uvidíme, co z něj se jako vy vine. Oni se jako hodně pošťuchujou. Ten věkovej rozdíl už je tam takovej, že mami, on mi tahá tohle to a bere mi tohle to. A tomu menšímu se to jako

blbě vysvětluje, že to je jako Jiříka psací stůl, tady si nemůžeš brát věci a on mu to jako udělá naschvál. Sebere mu to. Nic nepoví, a ještě se směje tak lišácky. Takže jsem zvědavá, co se z něho vyvine. Ale dělají si naschvály. Dělají si to vzájemně. Říkám mu, že tak jak se bude chovat on k němu, tak se on bude chovat se k němu. Takže to, co mu budeš ukazovat hezkého, tak to pak bude dělat taky a naopak. Tak se ho to snažíme učit. Nezůstanou si nic dlužný. Doplňují se.