

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Práce lektorů s dětmi s ADHD ve
volnočasových aktivitách**

Bakalářská práce

Autor: Marie Buriánková

Vedoucí práce: PhDr. Eva Břečková Chalupová,
Ph.D.

2018

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Práce lektorů s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědoma, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou.

.....

(podpis autora)

V dne

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat mé vedoucí paní doktorce Břečkové Chalupové ze odborné vedení a cenné rady při tvorbě bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat svým rodičům, že mi poskytli zázemí, ve kterém jsem práci mohla napsat. Velký dík patří také přátelům, kteří mě psaní práce podporovali.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku práce s dětmi s ADHD při volnočasových aktivitách. Zaměřuje se na lektory, kteří s dětmi ve volném čase pracují. Teoretická část pojednává obecně o poruše pozornosti spojené s hyperaktivitou, jejích projevech, možný příčinách a diagnostice. Dále se zaměřuje na pojetí volného času, jeho formy, obsah a funkce. Zmiňuje instituce, které se volným časem dětí a mládeže zabývají, a jejich pracovníky. Dotýká se také tématu volného času u dětí, které mají diagnostikováno ADHD. Obsahem empirické části je průzkum ve formě dotazníkového šetření, které bylo provedeno ve vybraných pobočkách Domu dětí a mládeže. Zjišťuje povědomí lektorů o ADHD a o zásadách práce s dětmi, které ADHD mají. Součástí empirické části je i návrh kurzu určený pro lektory volného času, který vychází ze zjištění v dotazníkovém šetření. Kurz se zabývá problematikou práce s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách.

KLÍČOVÁ SLOVA

ADHD, porucha pozornosti, hyperaktivita, lektor, děti, volný čas

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on free time work with children, who have ADHD. Work is focused on workers, that works with them in their free time. The theoretical part is based on disturbance of attention, it's manifestations, possible causes and diagnostic. Another part is focused on free time as form, content and function. It includes institutions, that deal with children's free time and their workers. It touches the topic of children's free time with diagnosis ADHD. The content of the empirical part is research by a survey which was made in certain branches of youth centre. Define workers knowledge about ADHD and basics of working with children.

KEY WORDS

ADHD, attention deficit, hyperactivity, lecturer, children, leisure time

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 CÍLE TEORETICKÉ ČÁSTI	10
2 ADHD	11
2.1 Pojem ADHD	11
2.2 Projevy ADHD	11
2.2.1 Porucha pozornosti	12
2.2.2 Hyperaktivita	13
2.2.3 Impulzivita	14
2.3 Diagnostika	14
2.4 Příčiny vzniku ADHD	16
2.5 Práce s dětmi s ADHD	16
2.5.1 Reeducace ADHD	17
3 VOLNÝ ČAS	19
3.1 Volný čas	19
3.1.1 Formy volného času	19
3.1.2 Obsah volného času	20
3.1.3 Funkce volného času v životě dítěte	21
3.2 Pedagogika volného času	22
3.4 Pedagog volného času	22
3.5 Volný čas u dětí s ADHD	23
3.6 Instituce zabývající se volným časem dětí a mládeže	24
3.6.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání	24
3.6.2 Výchovná a ubytovací zařízení	26

3.6.3	Nestátní neziskové organizace.....	26
3.6.4	Subjekty zřizované jako živnosti	27
PRAKTICKÁ ČÁST		
4	CÍLE A METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	28
4.1	Cíle	28
4.2	Metody	28
5	CHARAKTERISTIKA VZORKU	29
5.1	Dům dětí a mládeže.....	29
5.2	Charakteristika respondentů.....	30
6	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	31
7	DISKUZE	40
8	NÁVRH KURZU	43
ZÁVĚR		50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		52
SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ		54
SEZNAM TABULEK		55
SEZNAM GRAFŮ		55
SEZNAM PŘÍLOH.....		56
PŘÍLOHY		

ÚVOD

V současné době se ADHD diagnostikuje čím dál častěji. Hyperaktivní děti, které mají problém s udržením pozornosti, se dnes vyskytují téměř v každé škole. Naštěstí s narůstajícím počtem jedinců s ADHD, vzrůstá i povědomí široké veřejnosti o této poruše. Učitelé již vědí mnohem lépe než dříve, jak s těmito dětmi pracovat a například školní psychologové se ADHD u dětí učí rozpoznávat. Dokonce se zakládají různé spolky, většinou rodičů dětí s ADHD, které se zasazují o to, aby se problematika ADHD dostala do povědomí co nejvíce lidí.

Volný čas u dětí s ADHD mi ale stále připadá trochu opomíjený a většina publikací se zaměřuje především na práci s těmito dětmi v domácím prostředí nebo ve škole. Přitom volný čas patří mezi velkou část lidského života a je velmi důležité, aby byl využíván efektivně. Každé dítě, včetně těch s ADHD, by mělo dostat šanci využívat čas, který netráví ve škole nebo plněním svých povinností, naplno. Různé volnočasové aktivity mohou dětem s ADHD pomoci se vybit, vyřádit a na chvíli zapomenout na problémy, které jejich poruchu doprovází.

I ve volném čase je ovšem potřeba vědět, jak s dětmi s ADHD pracovat. Mít hyperaktivní dítě na kroužku, obzvláště pokud pracujeme s větší skupinou dětí, není vůbec jednoduché. Pokud ale lektor ví, že existují určité výchovné zásady, které na dítě s ADHD platí, a umí je používat, usnadní tak práci nejen sobě, ale i ostatním v kroužku.

Téma práce lektorů s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách jsem zvolila hlavně proto, že sama vykonávám práci lektora volnočasových aktivit, a přicházím do styku s dětmi, které mají ADHD diagnostikováno. Je v zájmu každého lektora, aby se sám touto problematikou zabýval a snažil se těmto dětem jejich trávení volného času co nejvíce zpříjemnit.

Můj zájem o toto téma vychází i ze zkušenosti, kterou jsem získala při práci jako au pair v jedné španělské rodině. Jezdím se tam starat o chlapce, kterému byl diagnostikován Aspergerův syndrom, ke kterému se mu pojí ještě ADHD. Práce s ním je velice náročná, a sama bych mnohdy ocenila, kdybych znala určité metody práce s takovým dítětem dříve, než jsem se s ním setkala.

Cílem práce je zjistit, jak jsou na tom lektoři, pracující s dětmi ve volném čase, se vzděláním v oblasti práce s dětmi, kterým bylo diagnostikováno ADHD. V práci se zajímám i o četnost výskytu těchto dětí v předem vybrané instituci, která se zabývá volným časem dětí a mládeže. Cílem je také přispět návrhem na zlepšení povědomí lektorů o ADHD.

Teoretická část pojednává obecně o hlavních pojmech, kterých se bakalářská práce týká, a těmi jsou ADHD a volný čas. První část začíná definicí pojmu ADHD, pokračuje hlavními projevy, diagnostikou, příčinami vzniku a následují možnosti práce s dětmi s ADHD. Druhá část se zabývá pojmem volný čas. Jsou zde uvedeny definice volného času, tak jak je chápou jednotliví autoři. Dále je vysvětlena pedagogika volného času, pedagog volného času a jsou vyjmenovány jednotlivé instituce zabývající se volným časem dětí a mládeže. Samostatná kapitola je pak věnována volnému času u dětí s ADHD.

V praktické části byl proveden průzkum v jedné z institucí zabývajících se volným časem dětí a mládeže. Pro tento průzkum byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Na základě výsledků z dotazníkového šetření byl vytvořen návrh vzdělávacího kurzu pro lektory volnočasových aktivit. Tento kurz si klade za cíl naučit lektory, jak pracovat s dětmi s ADHD při volnočasových aktivitách.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CÍLE TEORETICKÉ ČÁSTI

Cílem je čtenáře seznámit s problematikou práce s dětmi s ADHD. Nejprve vysvětlit, co znamená pojem ADHD a následně objasnit jeho hlavní projevy, příčiny vzniku a diagnostiku. Dalším cílem, který si teoretická část klade, je definice pojmu volný čas a objasnění jeho forem, obsahu a funkcí, které plní. Vyjmenovat instituce, které se zabývají volným časem dětí a mládeže, a jejich pracovníky. Cílem je i vysvětlit pojmy pedagogika volného času a pedagog volného času.

2 ADHD

2.1 Pojem ADHD

Zkratka ADHD označuje anglický název Attention Deficit Hyperactivity Disorders, který bývá nejčastěji překládán jako porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou. V českém prostředí se pro označení ADHD používá také hyperkinetický a hyperaktivní syndrom. *„V české terminologii se používají označení typu hyperkinetický nebo hyperaktivní syndrom. Častěji se můžeme setkat se zkratkou ADHD, která vychází z terminologie Americké psychiatrické asociace – syndrom deficitu pozornosti spojený s hyperaktivitou.“* (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 10)

ADHD je vrozená neurovývojová porucha, projevující se problémy s udržení pozornosti. Lidé trpící tímto syndromem jsou většinou hyperaktivní, velmi živí, netrpěliví a impulzivní. Dříve byl syndrom označován termínem LDE – lehká dětská encefalopatie a později LMD – lehká mozková dysfunkce, v dnešní době se ale ustálil pojem ADHD. (Žáčková, Jucovičová, 2017)

Zelinková (2015, s. 195) dále rozlišuje další pojmy, jako například ADD, což je porucha pozornosti bez hyperaktivity, vycházející z anglického názvu Attention Deficit Disorder. Ovšem například Drtílková zahrnuje poruchu pozornosti bez hyperaktivity pod pojem ADHD. *„Diagnózu ADHD může mít i dítě, které trpí pouze poruchami pozornosti bez hyperaktivity a impulzivity, anebo hyperaktivitou a impulzivitou bez poruch pozornosti.“* (Drtílková, 2007, s.14)

2.2 Projevy ADHD

První projevy lze často zaznamenat již v raném dětství. V kojeneckém věku hyperaktivní jedinci špatně spí nebo bez zjevného důvodu pláčou častěji než ostatní kojenci, batolata mají pak zvýšenou pohyblivost a již v tomto věku lze pozorovat problémy se soustředěním například při dětské hře. Větší problémy přicházejí s nástupem do mateřské školy, kde je pro tyto děti velmi těžké se adaptovat. Mívají výchovné problémy, především kvůli své hyperaktivitě, a neschopnosti zůstat v klidu,

když se to od nich vyžaduje. Díky jejich impulzivnímu jednání a horším motorickým schopnostem také nezřídka dochází k úrazům. Nástup do školy bývá pro děti trpícími ADHD velmi těžký a stresující. Je od nich vyžadována velká koncentrace pozornosti a určitá schopnost podřídit se pravidlům. Toho většinou děti s ADHD nejsou schopny, a proto mají problémy nejen s učením, ale často také se zapojováním se do kolektivu. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s.23)

Žáčková a Jucovičová (2017, s. 13) pak upozorňují na to, že problémy jedinců s ADHD přetrvávají až do dospělosti. Dříve se v souvislosti s tímto syndromem mluvilo jen o dětech a předpokládalo se, že s dospíváním příznaky vymizí. Dnes se ale ukazuje, že to tak není. Existují hyperaktivní dospělí, kteří se svou poruchou zápasí celý život a způsobuje jim omezení nejen v zaměstnání, ale i v osobním životě.

Autoři publikací o ADHD se shodují na třech základních projevech:

- porucha pozornosti
- hyperaktivita
- impulzivita

Přičemž ADHD lze diagnostikovat pouze pokud se alespoň jeden z těchto symptomů projevuje dlouhodobě, dle Jucovičové (2010, s. 14) nejméně šest měsíců. Munden a Arcelus (2002, s. 21) pak dodávají, že příznaky se musí projevovat ve větším rozsahu, než je obvyklé u jedinců daného vývojového stádia.

2.2.1 Porucha pozornosti

„Pro děti s ADHD bývá typické, že jsou roztěkané, nesoustředěné, nepozorné.“ (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 27) Je pro ně velmi těžké soustředit se na jednu konkrétní věc. Děti s ADHD totiž neustále vyrušují podněty z okolí, které nedokáží ignorovat. Přeskakují z jedné činnosti na druhou, jelikož jejich centrální mozková soustava nedokáže rozlišit podstatné činnosti od těch méně podstatných. Nejtěžší je pro ně udržet pozornost u činnostech, které pro ně nejsou zajímavé nebo k nim nejsou dostatečně motivováni. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 28) Ve škole se každé dítě setká s předmětem, který ho příliš nezajímá nebo nebaví. I u dětí bez ADHD je v těchto případech obtížné se soustředit a věnovat předmětu plnou pozornost, pro děti s ADHD je to ještě několikanásobně těžší.

Učení je z důvodu poruchy pozornosti pro děti s ADHD jednou z nejnáročnějších činností. Přitom se nemusí jednat jen o učení se ve škole, ale také o ostatní schopnosti a dovednosti, které si člověk v průběhu života osvojuje. Veškeré učení vyžaduje určitou soustředěnost a pozornost, ať už se jedná o činnosti vyžadující motorické schopnosti (například ježdění na kole nebo plavání), nebo dovednosti komunikační (například zapojení se do skupinových aktivit a konverzace). (Munden, Arcelus, 2002, s. 23)

2.2.2 Hyperaktivita

Definici hyperaktivity dobře vystihují Jucovičová s Žáčkovou (2010, s. 30), které ji označují jako „*nadměrnou nebo vývojově nepřiměřenou úroveň motorické či hlasové aktivity.*“

Hyperaktivní děti lze poznat na první pohled. Jsou to děti, které jsou v neustálém pohybu a lze je jen obtížně zklidnit. Mnohdy jsou jejich pohyby bezúčelné a nehodící se v dané situaci. Děti trpící ADHD mají pomalejší útlumové reakce než ostatní děti, což znamená, že zůstávají aktivní a neklidné i když už jsou unavené. Působí, jako by byly v neustálém napětí, které je nutí k fyzické aktivitě.

Hyperaktivita se ukazuje i v jejich řečovém projevu. Děti ze sebe chrlí informace, které nestíhají dávat do souvislostí a přeskakují z jednoho tématu na druhé. Velmi typické je pro ně také skákání do řeči, protože již nevydrží počkat, než dotyčný dokončí myšlenku a okamžitě potřebují sdělit tu svoji, což souvisí s dalším projevem ADHD – impulzivitou. Typické pro děti s ADHD také je, že mluví moc nahlas, protože jen obtížně odhadují intenzitu hlasu. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 32)

S hyperaktivitou úzce souvisí i problémy se spánkem, které hyperaktivní děti mají již od novorozeneckého věku. Charakteristické jsou pro ně problémy s usínáním a poruchy denního rytmu. Nekvalitní spánek pak může narušovat průběh celého dalšího dne. (Goetz, Uhlíková, 2009, s. 27)

Hyperaktivní děti mohou na ostatní působit jako nevychované, hlavně proto, že nedokážou zůstat v klidu v situacích, které to vyžadují (např. ve školní lavici). Kladně nepůsobí ani zvýšená řečová aktivita a jejich neustálé skákání do řeči či hlasité

mluvení, když to není žádoucí. To jim může způsobovat problémy hlavně v sociálních vztazích.

2.2.3 Impulzivita

Impulzivita je podle Barkleyho „*neschopnost zamezit reakci na impuls*“. (Munden, Arcelus, 2002, s. 22) Dalo by se tedy říci, že člověk, který jedná impulzivně dělá věci rychleji, než přemýšlí. Pro děti s ADHD je typické, že své činy předem nepromýšlí a nenapadají je možné důsledky, zkrátka konají, co je zrovna napadne.

Impulzivní děti na věci reagují okamžitě a bez rozmyšlení, jejich jednání je velmi spontánní až zbrklé. Konají věci, aniž by se stihly zamyslet nad jejich důsledky, za což bývají nezdárně trestány. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 33)

Často ani nedoposlechnou instrukce, které jim jsou ukládány, protože jednájí bezmyšlenkovitě a okamžitě, aniž by vyslechly, co se po nich žádá až do konce. To následně vede k neporozumění daného úkolu a hojnému chybování, jak ve škole, tak například později v zaměstnání. (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 49)

K těmto třem hlavním symptomům se ale často pojí další projevy, které spolu vzájemně souvisí. Děti s ADHD mají problémy ve škole udržet krok s ostatními, především kvůli jejich poruše pozornosti. Ve školním prostředí se většinou potýkají s výchovnými problémy, jsou častěji napomínány, mají horší známky než ostatní. Dělá jim potíže podřizovat se pevně daným pravidlům a autoritám, jakými jsou například učitelé. Děti s ADHD také jen velmi těžko navazují kontakty s jejich vrstevníky, kde nedochází k vzájemnému porozumění. Mezi projevy ADHD patří také agresivita a určitá výbušnost, kvůli které se s nimi ostatní děti nemusí chtít kamarádit. U dětí s ADHD tak vzniká nesnášenlivost, kterou mnohdy nedokážou ovládat. (Zelinková, 2015, s. 197)

2.3 Diagnostika

Při diagnostikování jakékoliv nemoci je potřeba řídit se určitými pravidly a pevně danými příznaky nemocí. Kdyby tomu tak nebylo, každý lékař by mohl určovat diagnózy dle vlastního uvážení. Proto existují určitá diagnostická kritéria, kterými se lékaři při diagnostice řídí. Tato kritéria nalezneme v Mezinárodní statistické

klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10), kde ADHD nalezneme pod Hyperkinetickými poruchami s kódem F90. Nebo v americké alternativě této publikace s názvem Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch (DSM-V), který je o něco obsáhlejší než MKN-10.

Pro ukázkou jsou níže uvedena diagnostická kritéria dle americké národní klasifikace DSM-V, jelikož je podrobnější než zmiňovaná Mezinárodní klasifikace nemocí. S kritérii podle MKN-10 se v obecné rovině shoduje. DSM-V pracuje se třemi hlavními symptomy ADHD – poruchou pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou.

V rámci DSM-V jsou kritéria následující:

A. Dlouhodobá nepozornost, hyperaktivita a impulzivita:

1. Nepozornost

- a) Jsou časté chyby z nepozornosti při plnění úkolů ve škole nebo v práci.
- b) Neudrží pozornost při vykonávání úkolů.
- c) Často se zdá být duchem nepřítomný.
- d) Nedává pozor při zadávání instrukcí potřebných k vykonání úkolu, a tak daný úkol nedokáže dokončit.
- e) Nedokáže si efektivně zorganizovat úkoly a aktivity.
- f) Vyhýbá se úkolům, ke kterým je zapotřebí dlouhodobé soustředění.
- g) Často ztrácí věci.
- h) Nechá se snadno rozptýlit vnějšími stimuly.
- i) Je zapomnětlivý.

2. Hyperaktivita a impulzivita

- a) Není schopen sedět v klidu.
- b) Často nevydrží na místě v situacích, kdy se to od něj očekává.
- c) Je neklidný a neklidně se pohybuje v situacích, kdy to není vhodné.
- d) Je časté, že se obtížněji zapojuje do volnočasových aktivit, které vyžadují zůstat v poklidu.
- e) Nedokáže v klidu sedět, musí být stále v pohybu.
- f) Je upovídaný.
- g) Často skáče do řeči.
- h) Má problémy s čekáním.

- B. Některé z příznaků hyperaktivity a impulzivity nebo nepozornosti se projevily dříve než ve 12 letech.
- C. Některé z příznaků se projevily ve dvou různých prostředích. (Raboch a kol., 2015, s. 61)

Montgomeryová (2015, s. 108) upozorňuje na matoucí označování symptomů slovem „často“, jelikož může být individuálně interpretováno každým lékařem jinak. Diagnostikovat ADHD tedy bývá obtížné, protože každý člověk může být někdy neklidný, roztěkaný nebo impulzivní, a nemusí mít nutně syndrom ADHD.

Na základě převahy jednotlivých příznaků pak můžeme ADHD dělit ještě na:

- Poruchu s převahou nepozornosti
- Poruchu s převahou hyperaktivity a impulzivity
- Kombinovanou poruchu (Raboch a kol., 2015, s. 63)

2.4 Příčiny vzniku ADHD

V současnosti se mezi faktory vzniku ADHD řadí především vliv dědičnosti a vliv prostředí na jedince. Dalším činitelem může být jemné poškození centrální nervové soustavy v prenatálním období či záhy po porodu. Rizikem pro vznik ADHD je také označováno pití alkoholu nebo kouření v době těhotenství. Výjimkou není ani kombinace několika faktorů. (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 19)

2.5 Práce s dětmi s ADHD

Práce s dítětem, které má ADHD je těžká především pro rodiče. Tyto děti jsou již od narození velmi náročné, vyžadují spoustu pozornosti, jsou více plačtivé a stále nespokojené. To je obrovský psychický nápor na matku takového dítěte, protože má pocit, že svému miminku nerozumí. I v pozdějších vývojových stádiích dítěte dochází k frustraci rodičů, jelikož jejich dítě jen těžko respektuje příkazy, často reaguje agresivně. Většina rodičů se najednou musí vyrovnávat s kritikou z okolí a tázat se sama sebe, kde nastala chyba a proč jejich dítě působí tak nevychovaně. V období

nástupu dítěte s ADHD do základní školy často u rodičů dochází k syndromu vyhoření, jako by již rezignovali a z tohoto důvodu obtížně navazují kontakt se školou. To je ale zásadní chyba, protože jestli dítěti s ADHD něco pomůže, tak je to spolupráce všech osob z jeho okolí. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 23)

Je žádoucí vytvořit kolem dítěte s ADHD spolupracující terapeutický tým, složený z osob, se kterými přichází denně do styku. Učitelé ve škole by měli být o jeho stavu informováni a také poučeni, jak s dítětem trpícím ADHD pracovat. Doporučuje se také spolupráce s psychology a speciálními pedagogy.

Složení terapeutického týmu dle Mundena a Arceluse (2002, s. 73):

- rodiče dítěte
- ošetřující a obvodní lékař
- třídní učitel
- psycholog, školní psycholog
- širší rodina
- zájmové organizace
- speciálně pedagogická péče

2.5.1 Reedukace ADHD

Reedukací rozumíme postupy, které vedou ke zmírnění nebo odstranění projevů určité poruchy, v tomto případě ADHD. Tyto postupy využívají především odborníci, kteří se snaží dosáhnout co nejlepšího, tzv. maximálního efektu. (Šauerová, 2012, s. 137)

Podle Zelinkové (2015, s. 200) se reedukační proces musí vztahovat nejen na dítě samotné, ale také na osoby z jeho okolí, kterými jsou rodiče, vychovatelé a jeho vrstevníci.

Vybrané příklady zásad výchovného vedení dětí s ADHD:

- Poskytnout dítěti pevné rodinné zázemí, kde bude panovat příjemná a láskyplná atmosféra.

- Vytyčit dítěti hranice jeho chování, přesně stanovit pravidla, kterých by se mělo držet. Dítě s ADHD potřebuje vědět, co se od něj očekává, a musí umět rozeznat, kdy již překročil předem určené hranice.
- Stanovená pravidla je nutné efektivně kontrolovat, dítě by mělo dostávat okamžitou zpětnou vazbu. Zpětná vazba by měla být snadno pochopitelná.
- Je nutné sjednotit výchovné přístupy celého okolí dítěte s ADHD. Musí být zajištěna spolupráce především mezi rodinou a školou.
- Důležité je dítě chválit, nejlépe za každou drobnost. Mělo by mu být umožněno v něčem vyniknout a prožívat úspěchy. Chválit by se mělo hlavně za snahu, ne za výsledky. (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 55)

Šauerová (2012, s. 140) pak upozorňuje na **časté chyby při reedukačním procesu:**

- Porovnávání výkonů dítěte s poruchou s jinými dětmi (např. sourozenci nebo spolužáky).
- Používání negativní motivace, tedy motivace formou trestů. Většinou to má na dítě opačný účinek.
- Vyčítání dítěti, že něco stále neumí i přes to, že tomu věnovalo řádnou domácí přípravu.
- Odmítání dítě chválit ze strachu, že když bude pochváleno, přestane se snažit.
- Vytyčování nereálných cílů. Cíle by měly být snadno dosažitelné a jasně určené.

3 VOLNÝ ČAS

3.1 Volný čas

Podle Velkého sociologického slovníku lze pojem volný čas chápat, jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho společenského začlenění, zvláště dělby práce a z nutnosti zachovat svůj biologický či rodinný systém“.
(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s.17)

Další možnou definici nám nabízí Pávková (2008, s. 13), která tvrdí, že „pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související“.

Jedná se tedy o čas, který člověk netráví v práci nebo ve škole. Do volného času se neřadí ani aktivity, jako spánek, hygiena, jídlo, péče o domácnost, o děti atd.
(Hofbauer, 2011, s.10)

3.1.1 Formy volného času

Zájmovou činnost, tedy činnost konanou ve volném čase lze rozdělit na různé formy, například podle toho, jak často se činnosti ve volném čase odehrávají:

- **Činnosti spontánní**

U těchto činností není jednoznačně vymezena časová dotace. Jedná se například o aktivity probíhající na veřejných hřištích a sportovištích nebo v přírodě. Vedoucí tyto aktivity ovlivňuje pouze nepřímo.

- **Činnosti příležitostné**

Tyto činnosti již jsou časově ohraničené a předem promyšlené z pohledu organizátora, nekonají se ovšem pravidelně, jedná se zpravidla o jednorázovou akci. Jsou to například tyto akce – výlety, exkurze, přednášky, různé soutěže, turnaje apod.

- **Činnosti pravidelné**

Pravidelné činnosti se odehrávají v pravidelných intervalech, většinou několikrát týdně. Aktivitu vede kvalifikovaný vedoucí. Mezi činnosti pravidelné patří zájmové útvary jako například kroužky různého zaměření, sportovní oddíly, dlouhodobější kurzy, umělecké soubory a mnoho dalších. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 20)

3.1.2 Obsah volného času

Obsah výchovy ve volném čase Pávková a kol. (2008, s. 51) rozdělují na šest samostatných celků:

- **odpočinková činnost**

Hlavním cílem odpočinkových činností je odreagování a zbavení se únavy. Přičemž odpočinková činnost nemusí být vykonávána pouze pasivně, ale můžeme ji trávit i aktivním odpočinkem. Aktivním odpočinkem rozumíme nějaké jednoduché činnosti, procházky, četba apod.

- **rekreační činnost**

Rekreační činnost si klade podobné cíle jako činnost odpočinková. Jedná se ale o činnosti o něco náročnější než ty odpočinkové. Tyto aktivity jsou často sportovního nebo například turistického zaměření. Je vhodné tyto aktivity provozovat venku.

- **zájmová činnost**

Zájmové činnosti jsou považovány za jedny z nejdůležitějších činností ve volném čase. Díky zájmové činnosti dochází k uspokojování lidských potřeb. Během zájmových činností dochází také k rozvoji určitých schopností člověka. Různé sportovní aktivity, tělovýchovné, společenskovední či přírodovědné působí na člověka i v duševní oblasti a působí tak kladně na lidskou psychiku.

- **sebeobslužná činnost**

Do sebeobslužné činnosti zahrnujeme aktivity jako je osobní hygiena, oblékání, péče o pořádek atd. Je třeba návyky těchto činností u jedinců pěstovat již od dětství a je to tedy také jedním z poslání činností ve volném čase.

- **veřejně prospěšné činnosti**

Mezi tyto činnosti řadíme aktivity prospěšné pro životní prostředí nebo jiné osoby, které jsou nějakým způsobem znevýhodněné (starší, nemocné apod.). Pokud jsou tyto činnosti vykonávané pod správným vedením, mohou mít kladný dopad i na sociální vztahy jedince.

- **příprava na vyučování**

Do přípravy na vyučování patří aktivity spojené s plněním školních povinností. Nejedná se jen o vypracování domácích úkolů, ale také praktické využití nabytých znalostí například pomocí didaktických her. (Pávková a kol., 2008, s. 51)

3.1.3 Funkce volného času v životě dítěte

Výchova ve volném čase má mnoho funkcí formujících nejen osobnost, ale i fyzické a psychické zdraví člověka. Dle Pávkové (2011, s. 72) lze vymezit funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní.

Funkce výchovně-vzdělávací

Funkce výchovně-vzdělávací je považována za jednu z nejdůležitějších. Osobnost člověka se formuje při vykonávání veškerých aktivit, a to i těch ve volném čase. Výchova ve volném čase je důležitá především při uspokojování individuálních potřeb a prohlubování zájmů. Díky možnosti v něčem vyniknout a dosáhnout úspěchu jedinci ve volném čase snáze dosahují pocitu uspokojení a seberealizace, což podporuje jejich zdravé sebevědomí.

Funkce zdravotní

Důležitou součástí a posláním výchovy ve volném čase je podpora fyzického i psychického zdraví člověka. Díky vhodnému trávení volného času lze dosáhnout vyrovnaného denního režimu, ve kterém se vhodně střídá práce s odpočinkem.

Funkce sociální

Sociální funkce volného času může mít různá pojetí. Jedna z možností chápání této funkce je péče o děti v době po školním vyučování, kdy rodiče jsou ještě v práci. Druhé

pojetí sociální funkce je zapojení jedince do kolektivu a rozvoj komunikačních schopností dítěte, což je důležitou součástí procesu socializace. (Pávková, 2011, s. 74)

3.2 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času je jedním z oborů pedagogiky, který se zabývá výchovou ve volném čase. V souvislosti s prací s dětmi a mládeží bývá pedagogika volného času označována také jako výchova mimo vyučování. (Pávková, 2011, s. 67)

Pedagogika volného času popisuje činnosti, které zahrnuje volný čas a zároveň se tyto činnosti snaží ovlivňovat tak, aby jedinci svůj volný čas využívali efektivně a užitečně. Trávení volného času, především dětí, má určitou formující funkci. Je důležité, aby jim volný čas přinášel pocit uspokojení a určitý pocit seberealizace. Další velmi důležitou funkcí je prevence patologických jevů, které lze pomocí usměrňování k vhodnému trávení volného času úspěšně eliminovat. (Průcha, 2015, s. 93)

„Pedagogika volného času se zabývá:

- 1. Obsahem, formami a prostředky edukačních aktivit pro kultivaci individuálně a společensky prospěšného trávení volného času u dětí a mládeže,*
- 2. Činností školských a jiných zařízení, která zabezpečují edukaci ve volném čase*
- 3. Teorií a výzkumem toho, jak současná mládež tráví volný čas v podmínkách soudobého stavu společnosti.“ (Průcha, 2015, s. 93)*

3.4 Pedagog volného času

Na volný čas a výchovu během něj působí mnoho výchovných činitelů. Těmito činiteli jsou v první řadě rodiče dítěte, kteří do určitého věku nejvíce formují život dítěte, nebo také jejich učitelé. Ovšem odbornými pracovníky, kteří se zabývají pedagogickým ovlivňováním volného času jsou především vychovatelé a pedagogové volného času. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 30)

Podle Hofbauera (2011, s. 35) se v posledních letech začíná prosazovat spousta nových typů pracovníků, kteří působí ve volném čase. Již neuvádí pouze pracovníky volného času, vedoucí nebo vychovatele. Existuje mnoho dalších typů pracovníků, jejichž názvy jsou povětšinou převzaty z jiných jazyků. Jedná se například o

facilitátory, mediátory, animátory nebo streetworkery. Vzhledem k zaměření této bakalářské práce zde ale blíže představím především pedagoga volného času.

Pedagog volného času je pedagogickým pracovníkem, protože vykonává přímou výchovně-vzdělávací činnost. Uplatňuje se hlavně ve střediscích volného času a dalších neškolských zařízeních. Pedagogové volného času, jak již z názvu vyplývá, působí na jedince především v jejich volném čase. (Pávková, 2011, s.70)

3.5 Volný čas u dětí s ADHD

Efektivní trávení volného času je pro každé dítě velmi důležité. Jak již bylo výše zmíněno, volný čas má mnoho užitečných funkcí, mezi které patří i funkce preventivní nebo sociální. Právě tyto funkce hrají důležitou roli v životě dítěte s ADHD. Často se stává, že jsou děti s ADHD vyčleňovány z kolektivu a například navštěvování kroužku kolektivního sportu jim může pomoci. Je také prokázáno, že jedinci trpící ADHD mají větší sklony k užívání návykových látek (Goetz, Uhlíková, 2009, s. 78), pokud ale budou mít jiné zájmy, které je ve volném čase zaměstnají, nemusí se k drogám ani přiblížit.

Pro hyperaktivní děti jsou vhodné sportovní aktivity, které jim poskytnou nejen pohybové vyžití, ale naučí je i respektování pravidel hry a chování. Ovšem mezi dětmi s ADHD se nachází i jedinci, kteří nejsou pohybově nadaní a jsou naopak velmi nešikovní. V tomto případě se nedoporučuje dítě do sportu nutit, ale objevit nějaké jiné nadání (např. hudební, malířské...), a v tom ho plně podporovat. Každé dítě touží v něčem vynikat nad ostatními, a pro děti s ADHD, které většinou nevynikají ve škole, je obzvláště důležité mít možnost prohlubovat své schopnosti a nadání v jiných aktivitách. Jedině tak se zvýší jeho sebedůvěra. (Drtílková, 2007, s. 70)

Žáčková s Jucovičovou (2007, s. 16) pak upozorňují na potřebu vyvarovat se přetěžování dítěte s ADHD velkým počtem tréninků, aby u dítěte nedošlo k opačnému efektu – zvýšení hyperaktivity a postupnému snižování pozornosti a zájmu o samotný kroužek.

Také se nedoporučuje dítě s ADHD nutit do příliš náročných sportů, aby se u nich neprohluboval pocit, že na něco nestačí. Takových pocitů mají již dost ze školních lavic. Stejný efekt mohou mít i příliš soutěživé hry, ve kterých při každé prohře

zažívají silný pocit selhání. Za nevhodné lze považovat i týmové sporty (hokej, fotbal...), provozované na profesionální úrovni. Časté tréninky a velká soutěživost vytváří na děti s ADHD zbytečně velký tlak. (Žáčková, Jucovičová, 2007, s. 26)

Šauerová (2012, s. 124) považuje za vhodnou pohybovou aktivitu pro děti s ADHD cvičení jógy. Jóga naučí hyperaktivní děti efektivně relaxovat a pomáhá jim k uvolnění. Za vhodné považuje i bojové sporty, například judo nebo taekwondo, které na dítě mohou působit pozitivně z hlediska edukace. Žáčková s Jucovičovou (2007, s. 27) ale upozorňují, že bojové sporty mohou v dětech s ADHD podporovat agresi, a to v případě, kdy není použita vhodná motivace a není u dítěte zvládnuta jeho schopnost sebeovládání.

Trenéři nebo vedoucí kroužků mají často obavy vzít si na starost dítě, kterému bylo diagnostikováno ADHD. Obavy většinou pominou, když jim je vysvětleno, co ADHD obnáší a dostanou nějaké rady od rodičů, jak s dítětem pracovat. (Munden, Arcelus, 2002, s. 102)

3.6 Instituce zabývající se volným časem dětí a mládeže

Instituce, které zajišťují možnosti trávení volného času pro děti a mládež, ocení především rodiče dětí, a to v době, kdy se dětem sami věnovat nemohou. Tyto instituce rodičům poskytují určitou jistotu, že jejich dítě bude pod dohledem kvalifikovaných pracovníků. Každá z institucí by měla být schopna zajistit dítěti efektivní trávení volného času tak, aby se cítilo v bezpečí, a bylo tak chráněno před negativními vlivy jeho okolí. (Janiš, 2009, s. 29)

Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb.) ustanovuje, jako hlavní subjekty pracující s dětmi a mládeží ve volném čase, školská zařízení pro zájmové vzdělávání a výchovná a ubytovací zařízení.

3.6.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání

Podle vyhlášky 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, se školská zařízení pro zájmové vzdělávání dělí na střediska volného času, školní kluby a školní družiny.

Středisko volného času

Mezi střediska volného času patří dle vyhlášky 74/2005 Sb.:

- **domy dětí a mládeže** (zabývající se mnoha oblastmi zájmového vzdělávání) a
- **stanice zájmových činností** (zaměřující se zpravidla jen na jednu oblast zájmu).

Střediska volného času jsou určena nejen pro děti a mládež, ale například také pro pedagogické pracovníky. Nezáleží přitom na místě trvalého bydliště a neobsahuje ani žádné jiné podmínky k přijetí. (Školství, 2017, s. 193)

Školní klub

Školní klub se zaměřuje na zájmové vzdělávání žáků určité školy. Do klubu tedy nemůže docházet kdokoliv, jako je tomu u středisek volného času.

Školní kluby jsou určeny především pro žáky druhého stupně základní školy. Bývá zvykem, že školní klub úzce spolupracuje se školní družinou, která je určena pro žáky prvního stupně. Činnostmi klubu jsou většinou pravidelně se konající kroužky, pořádání příležitostných akcí, případně i spontánní činnosti. (Hájek, 2011, s. 149)

Školní družina

Dle vyhlášky č. 74/2005 Sb. je družina určena především pro žáky prvního stupně základní školy. Ale „*k pravidelné denní docházce lze přijímat i děti z přípravných tříd základní školy speciální, žáky druhého stupně základní školy, žáky nižšího stupně šestiletého nebo osmiletého gymnázia nebo odpovídajících ročníků osmiletého vzdělávacího programu konzervatoře*“. (Školství, 2017, s. 194)

Podle Hájka (2011, s. 146) je hlavní činností školní družiny činnost pravidelná. Tedy s pravidelnou docházkou. Většinou se s dětmi provádí spontánní aktivity, jako například hraní her, venkovní aktivity, hraní na hřišti a podobně. Podle zákona by družina měla umožňovat žákům také odpočinkové činnosti a přípravu na vyučování. Odpočinkovými činnostmi se rozumí aktivity, které probíhají v klidu s cílem odstranit únavu. Příprava na vyučování pak zahrnuje vypracování domácích úkolů nebo procvičování učiva zábavnou formou.

3.6.2 Výchovná a ubytovací zařízení

Školská výchovná a ubytovací zařízení upravuje vyhláška č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. Dle této vyhlášky existují tři typy školských výchovných a ubytovacích zařízení – domovy mládeže, internáty a školy v přírodě.

Domov mládeže

Domovy mládeže jsou přednostně určeny pro žáky středních škol a studenty vyšších odborných škol. Domovy poskytují ubytování, výchovně vzdělávací činnosti a zajišťují stravování. Druhým hlavním účelem je vedení žáků a studentů k efektivnímu využívání volného času prostřednictvím zájmových činností.

Podobně jako ve školní družině i v domovech mládeže probíhá příprava na vyučování, která bývá nazývána jako doba studijního klidu. Tato příprava může probíhat pro každého samostatně v pokoji, nebo se může konat ve společných klubovnách či učebnách. (Hájek, 2011, s. 150)

Internát

Internáty jsou podle vyhlášky č. 108/2005 Sb. zařízení určená pro děti a žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Poskytují jim výchovně vzdělávací činnosti a ubytování i stravování.

Škola v přírodě

Dle vyhlášky č. 108/2005 Sb. školského zákona „*Škola v přírodě zajišťuje zotavovací pobyt ve zdravotně příznivém prostředí dětem mateřských škol a žákům plnicím povinnou školní docházku, popřípadě pobyt vybraných skupin dětí mateřských škol a žáků plnicích povinnou školní docházku bez přerušování vzdělávání.*“ (Školství, 2017, s. 204)

3.6.3 Nestátní neziskové organizace

Dalšími ze subjektů, nabízejících volnočasové aktivity pro děti a mládež, jsou neziskové organizace a občanská sdružení. Mezi nimi například Sokol, sdružení dobrovolných hasičů, Junák – český skaut, Duha – sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi. Všechny tyto subjekty nabízí dětem aktivní využívání volného

času a všestranný rozvoj osobnosti. (Hájek, 2011, s.152-153). Většinou se jedná o nabídku sportovních aktivit, pobytů v přírodě či zážitkové pedagogiky.

3.6.4 Subjekty zřizované jako živnosti

Velkou část nabídky volnočasových aktivit pro děti a mládež na českém trhu tvoří soukromé subjekty, které jsou zřizovány jako živnostenské podnikání, tedy za účelem zisku. Může se jednat o živnosti, které se zaměřují na získání určitých dovedností, ale také služby sociálního charakteru, jako například hlídání dětí a podobně. (Hájek, 2011, s. 155)

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

4.1 Cíle

Cílem praktické části bakalářské práce je zmapovat současnou situaci vzdělání lektorů působících v Domě dětí a mládeže, v oblasti práce s dětmi s ADHD. S tím se pojí cíl zjistit, jestli lektoři umí používat určité zásady při práci s těmito dětmi, a také zda se vůbec s dětmi s ADHD na svých lekcích setkávají.

Dalším z cílů praktické části je zjištění, jaké jsou preference potenciálních účastníků, při výběru vzdělávacího kurzu.

Cílem této části je ale především navrhnout řešení, které by rozšířilo povědomí o práci s dětmi s ADHD mezi lektory volnočasových aktivit tak, aby rodiče své děti s ADHD mohli poslat na jakýkoliv kroužek, bez obav, že lektor s dítětem nebude umět pracovat.

4.2 Metody

Pro sběr dat byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Pomocí dotazníků byl proveden průzkum v několika pobočkách Domu dětí a mládeže. Tato metoda byla zvolena hlavně z důvodu sběru většího počtu odpovědí a také pro pocit zachování anonymity u respondentů. Dotazníků bylo připraveno 40, ale podařilo se sehnat pouze 30 odpovědí. návratnost dotazníků tedy byla 75 %.

Dotazník (viz Příloha č. 1) obsahoval otázky uzavřené, polootevřené i otevřené. U uzavřených otázek měli dotazovaní na výběr z jedné nebo tří odpovědí. Jedna z otázek byla seřazovací, kde měli respondenti uspořádat šest aspektů dle důležitosti. Pouze dvě z otázek byly otevřené.

Na základě zjištění z dotazníkového šetření byl vytvořen kurz koncipovaný na pedagogy volného času, působící v Domě dětí a mládeže, a všechny ostatní lektory, kteří by o kurz projevíli zájem. Hlavním tématem kurzu je práce lektorů s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách.

5 CHARAKTERISTIKA VZORKU

5.1 Dům dětí a mládeže

Jelikož pro sběr dat byl zvolen Dům dětí a mládeže (zkratka DDM) a jeho zaměstnanci, bude tato část věnována popisu hlavních činností a nabídek Domu dětí a mládeže nacházejícího se v Praze. Pro zachování anonymity respondentů nebude uvedeno, na kterých konkrétních pobočkách byl proveden sběr dat.

Jak již bylo zmíněno v teoretické části práce, domy dětí a mládeže patří dle zákona pod střediska volného času. Od stanic zájmových činností se liší tím, že nabízí pestrou škálu volnočasových aktivit.

Cílovou skupinou Domů dětí a mládeže jsou většinou děti školního věku, tedy od 6 let. Ovšem dnes nejsou výjimkou nabídky trávení volného času i pro mladší děti ve věku od 2 do 5 let. V některých pobočkách DDM nalezneme i aktivity zaměřené na dospělé jedince (např. cvičení nebo keramické dílny).

Hlavní činnosti DDM

Dům dětí a mládeže nabízí především zájmové činnosti pravidelné. Mezi tyto činnosti patří zejména kroužky, kterých nabízí opravdu velké množství.

Příklad nabídky kroužků jedné z poboček DDM:

- cvičení (zdravé cvičení, gymnastika, jóga, aerobic, parkour, sebeobrana)
- divadlo (dramatický kroužek)
- hudební kroužky (kytara, flétna, klávesy)
- počítače (programování)
- pro nejmenší (dětský klub, cvičení rodičů s dětmi, pěvecký sbor, cvičení a hry)
- sport (badminton, lezení, florbal, stolní tenis)
- tanec (taneční příprava, rock'n'roll, street dance, moderní a výrazový tanec)
- turistika (turistický oddíl)
- tvořivé (art klub, keramika, hrátky s pedigem, tvořivá dílna, základy šití, výtvarný ateliér)

- ostatní (legorobotika, první pomoc zážitkem, hraní deskových a společenských her)

(Dům dětí a mládeže Jižní město)

Další z činností, které DDM nabízí jsou pobytové a příměstské tábory pro děti a mládež. Tábory jsou organizovány během celého roku, nabízí se letní, jarní, velikonoční, zimní i podzimní pobyty. Většinou se jedná o několikadenní či týdenní pobyt. Tábory jsou různého zaměření, v nabídce se vyskytují tábory sportovní, taneční, výtvarné nebo klasické s celotáborovou hrou. (Dům dětí a mládeže Jižní město)

Dům dětí a mládeže je také organizátorem mnoha akcí a soutěží, tedy činností příležitostných. Soutěže většinou plní určitou motivační funkci pro účastníky kroužků. Díky vidině nadcházející soutěže se mohou děti více snažit i v průběhu roku. Mohou také sloužit k určitému způsobu ukončení kroužku a jako ukázka pro rodiče, co se jejich děti naučily. Soutěží se přitom mohou zúčastnit i děti z jiných zájmových útvarů než jen z DDM.

Určitou nabídkou, kterou tvoří Domy dětí a mládeže, jsou i spontánní aktivity. Jedná se například o volně přístupná hřiště, různé počítačové pracovny s přístupem k internetu nebo čítárny. Spontánní aktivity bývají volně přístupné veřejnosti a nebývají podmíněna různými omezeními. (Hájek, 2011, s. 145)

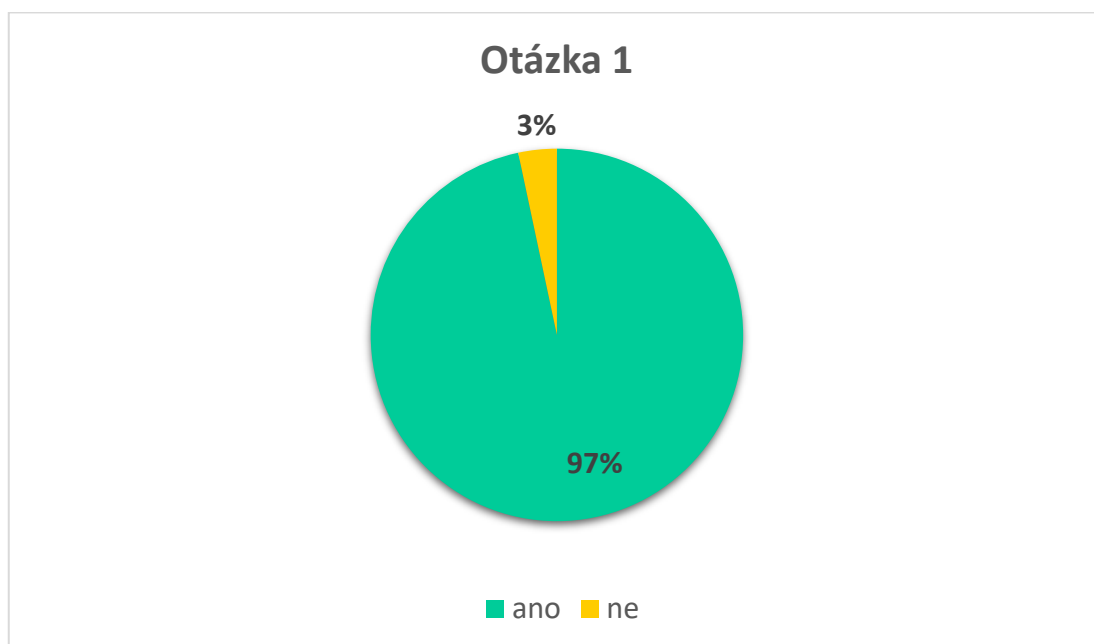
5.2 Charakteristika respondentů

Dotazník (viz Příloha č.1) byl rozdán 30 respondentům. Všichni respondenti jsou zaměstnanci Domu dětí a mládeže, kde vykonávají přímou pedagogickou činnost. Jsou to tedy lektoři, kteří vedou některý z kroužků a přichází tak do přímého styku s dětmi. Na dotazníky odpovídalo 6 mužů a 24 žen. Průměrný věk respondentů odpovídá 27 let věku a věkové rozpětí je od 18 do 59 let. Mezi dotazovanými se vyskytují jak jedinci, kteří jako lektoři v DDM působí teprve jeden rok, tak jedinci, kteří mají již dlouholeté zkušenosti.

6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazník (viz Příloha č. 1) se skládal z 10 otázek a úvodního textu, vysvětlujícího pojem ADHD. Otázky začínají od obecnějších, a postupují ke konkrétnějším, více osobním. Cílem dotazníku bylo zjistit, jaké je povědomí lektorů o ADHD a dále zda s dětmi, co ADHD mají, dokáží pracovat. Druhá část otázek v dotazníku se týkala především kurzu, zaměřeného na práci s těmito dětmi, kde bylo cílem zjistit, zda se lektoři podobného kurzu někdy účastnili, a jak by takový kurz měl podle nich vypadat. Otázky týkající se pohlaví a věku respondentů byly zařazeny na samotný závěr dotazníku.

Otázka 1 – Znal(a) jste pojem ADHD ještě před přečtením úvodu?



Graf č. 1 – Odpovědi na otázku 1

Zdroj: vlastní zpracování

V úvodu dotazníku (viz Příloha č. 1) je stručně definován pojem ADHD. Důvodem zařazení definice do úvodu dotazníku bylo, aby se předešlo případným odchylkám odpovědí kvůli nepochopení či jiné interpretaci pojmu ADHD. První otázka v dotazníku tedy zní „Znal(a) jste pojem ADHD ještě před přečtením úvodu?“. Otázka je uzavřená s možností výběru odpovědi „ano“ nebo „ne“.

Na grafu č. 1 můžeme vidět podíl dotazovaných, kteří na otázku, zda znali pojem ADHD ještě před přečtením úvodu odpověděli, že pojem znali, a kteří ne. Z grafu vyplývá, že pouze 3 % z dotazovaných neznali pojem ADHD dříve, než si jeho definici přečetli v úvodu dotazníku. Z toho lze usuzovat, že dotazovaní lektori volnočasových aktivit mají dobré povědomí o syndromu ADHD.

Otázka 2 – Setkal(a) jste se na některé ze svých lekcí s dítětem, které mělo diagnostikováno ADHD?

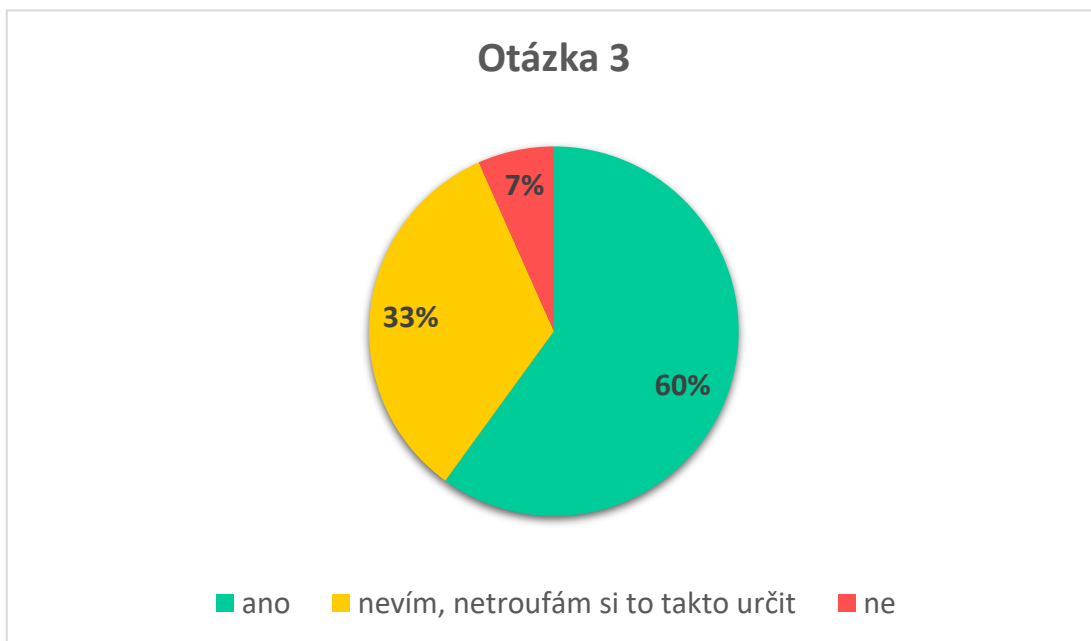


Graf č. 2 – Odpovědi na otázku 2

Zdroj: vlastní zpracování

Druhá otázka měla za cíl zjistit, zda se některý z lektorů setkal na svém kroužku s dítětem, které by mělo ADHD diagnostikováno. Z grafu č. 2 vyplývá, že větší polovina (53 %) odpověděla, že se na žádné ze svých lekcí s dítětem s ADHD nesešla. Ovšem 47 % respondentů odpovědělo, že ano. Tento výsledek svědčí o tom, že mít dítě, kterému bylo diagnostikováno ADHD, na kroužku dnes není výjimkou.

Otázka 3 – Měl(a) jste někdy na lekci dítě, u kterého byste měl(a) podezření na ADHD (bylo dlouhodobě nesoustředěné, hyperaktivní...)?



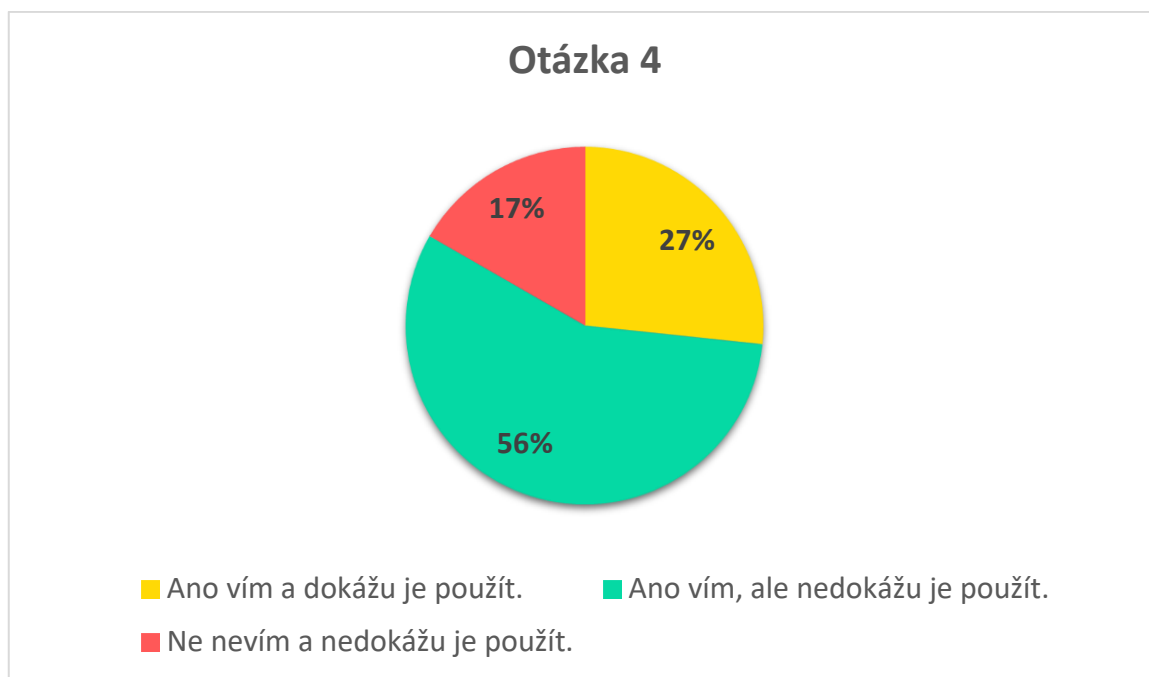
Graf č. 3 – Odpovědi na otázku 3

Zdroj: vlastní zpracování

Třetí otázka sloužila k zjištění, zda měl některý z lektorů někdy na kroužku dítě, u kterého měl podezření na ADHD (mělo určité projevy), ale neměl to potvrzené (např. od rodičů dítěte). Do uzavřených odpovědí byla zařazena kromě odpovědí „ano“ a „ne“ také odpověď „nevím, netroufám si to takto určit“. Tato odpověď byla zařazena proto, že ne každý si troufne jednoznačně stanovit, že některé z dětí by mohlo mít syndrom ADHD. Na druhou stranu, určité podezření může mít každý.

Z grafu č. 3 je patrné, že 60 % z dotazovaných mělo někdy podezření u některého z dětí na své lekci, že trpí poruchou ADHD. 33 % respondentů označilo odpověď „nevím, netroufám si to takto určit“ a pouhých 7 % nemělo u žádného dítěte na svém kroužku podezření na ADHD. Tento výsledek mě překvapil, čekala jsem, že nejvíce odpovědí bude právě u možnosti „nevím netroufám si to takto určit“.

**Otázka 4 – Víte, že existují určité zásady práce s dětmi s ADHD?
Uměl(a) byste je případně použít?**



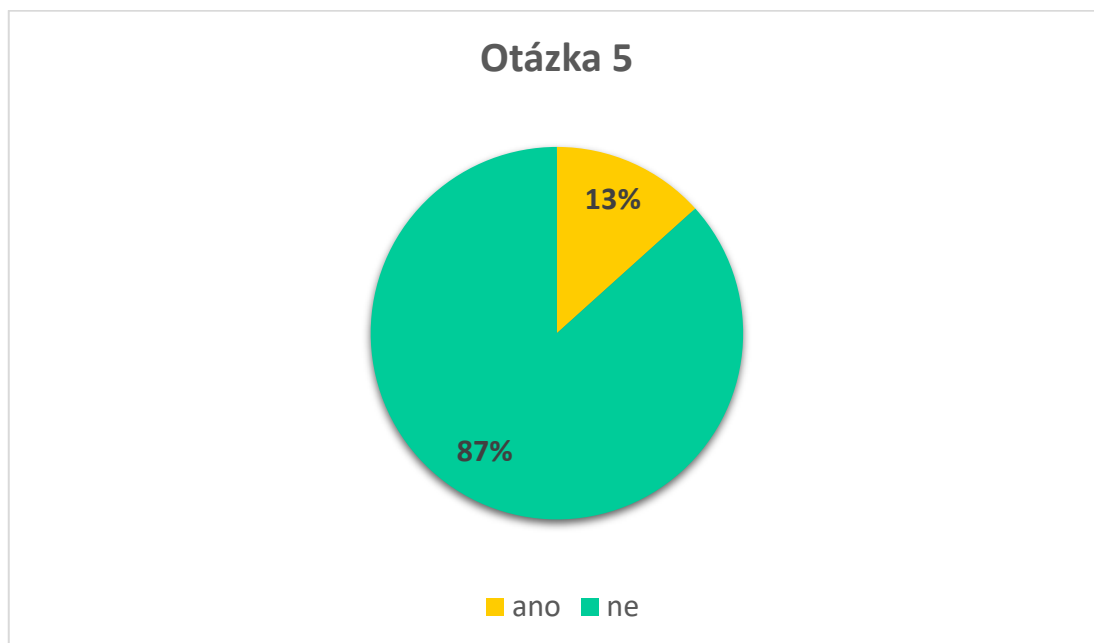
Graf č. 4 – Odpovědi na otázku 4

Zdroj: vlastní zpracování

Otázkou 4 byly zjišťovány hned dvě informace – zda jsou lektori seznámeni s existencí určitých pravidel při práci s dětmi s ADHD a zda by tato pravidla dokázali případně použít. V zásadě na tuto otázku lze odpovědět jen třemi způsoby, buď lektor ví, že tyto zásady existují a současně je umí i používat, nebo o existenci zásad ví, ale neumí je používat, anebo neví ani o existenci zásad, a tudíž je nedokáže použít.

Z grafu č. 4 vyplývá, že více než polovina respondentů (57 %) odpověděla, že ví o existenci určitých zásad práce s dětmi s ADHD, ale nedokázala by je uplatnit v praxi. Menší část dotazovaných (27 %) pak odpověděla, že ví o těchto zásadách, a dokonce je dokáže použít. Zbytek lektorů (17 %) odpověděl, že tyto zásady nezná, a tudíž je nedokáže používat.

Otázka 5 – Navštívil(a) jste někdy kurz, který by se zabýval problematikou práce s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách?



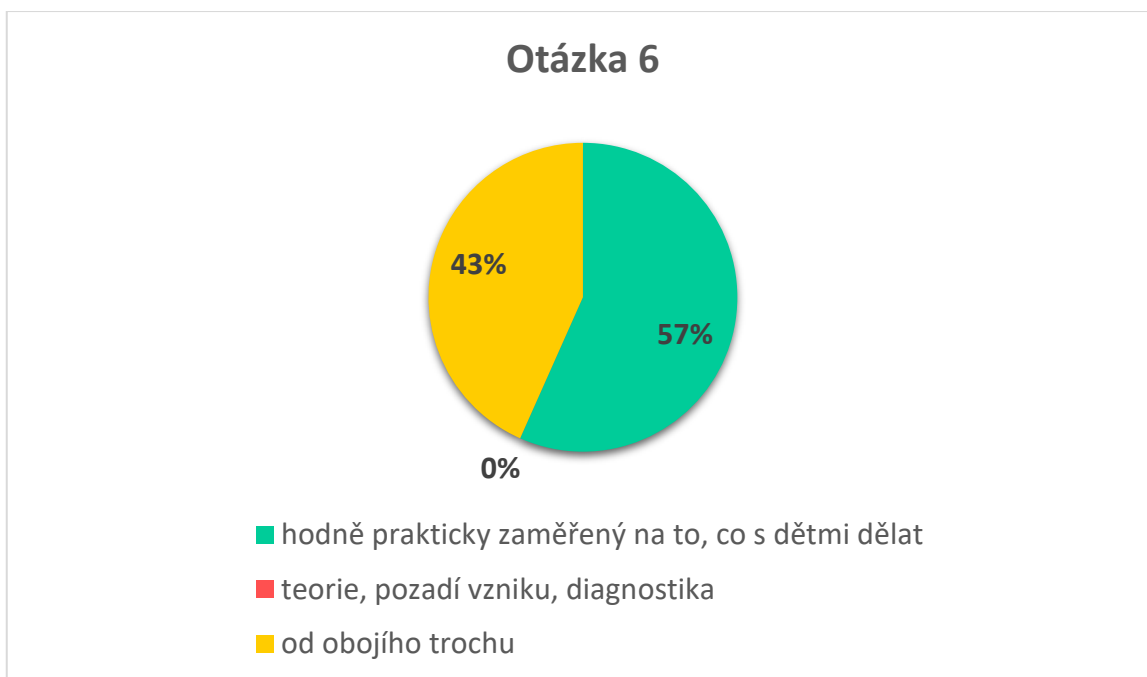
Graf č. 5 – Odpovědi na otázku 5

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 5 zjišťovala, kolik z dotazovaných lektorů navštívilo nějaký kurz zabývající se problematikou práce s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách. Z grafu č. 5 je patrné, že většina respondentů žádný takový kurz ještě nenavštívila. Pouhých 13 % z nich odpovědělo, že se takového kurzu někdy zúčastnili. Z odpovědí lze tedy usuzovat, že 87 % z dotazovaných na žádném kurzu, který by se zabýval prací s dětmi s ADHD, nebylo.

Tato otázka svým způsobem navazuje na otázku 4. Logická úvaha říká, že jedinci, kteří v otázce 5 označili, že se zúčastnili vzdělávacího kurzu, by měli znát zásady práce s dětmi s ADHD a zároveň tyto zásady umět využívat v praxi. Ale v tomto případě tak tomu není. 50 % jedinců, kteří odpověděli, že se kurzu zúčastnili, označilo v otázce 4, že zásady sice znají, ale nedokázali by je v praxi použít. Z toho lze usuzovat, že kurz, který navštívili nebyl zaměřený na praxi. Ovšem je třeba připustit i možnost, že vědomosti či praktické dovednosti získané z kurzu zapomněli či jiný důvod, proč tuto odpověď označili.

Otázka 6 – Jaký by měl být kurz zaměřený na práci s dětmi s ADHD, aby pro Vás byl co nejvíce přínosný?

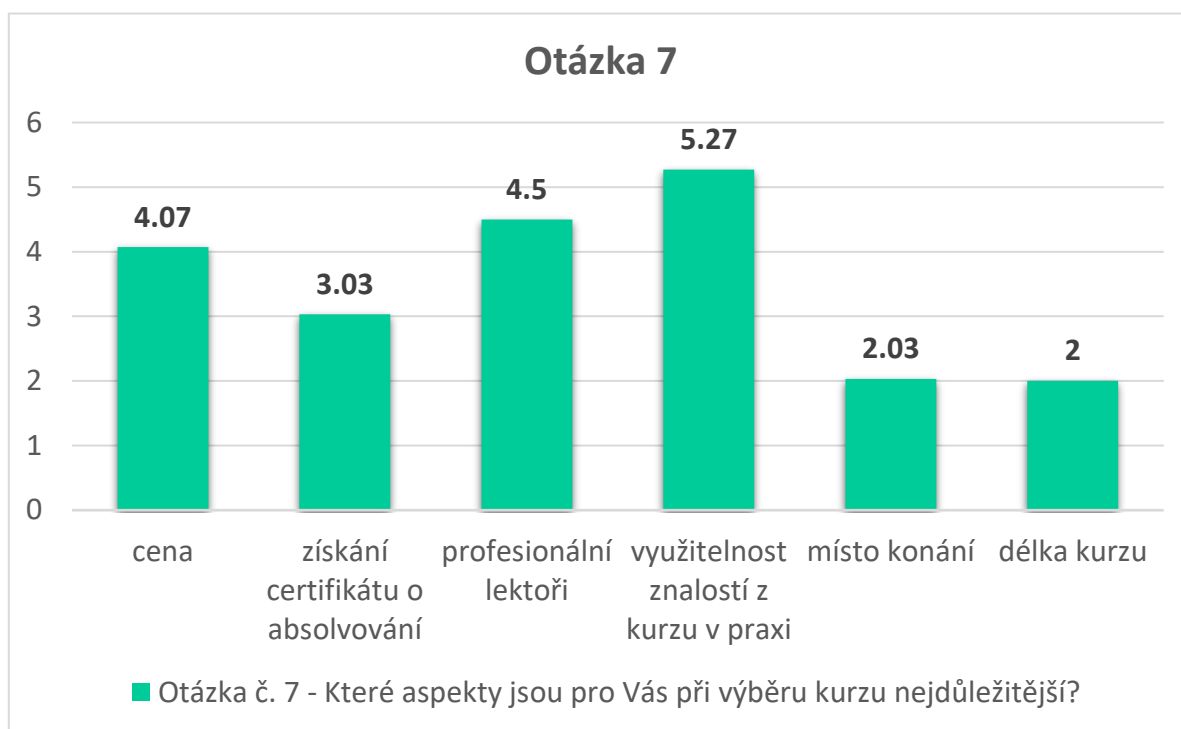


Graf č. 6 – Odpovědi na otázku 6

Zdroj: vlastní zpracování

Otázkou 6 byly zjišťovány preference zaměření kurzu týkajícího se práci s dětmi s ADHD. Zajímalo mě, zda by dali přednost spíše prakticky nebo teoreticky zaměřenému kurzu. Jedna z možností byla také spojení obou, tedy teorie i praxe. V grafu č. 6 můžeme vidět, že 57 % z dotazovaných by dalo přednost převážně prakticky zaměřenému kurzu. Zbýlých 43 % by si z kurzu chtělo odnést i něco z teorie, tedy kurz by podle nich měl být teoreticky podložen, ale zároveň by se měl týkat i praktického využití. Žádný z respondentů nepreferuje kurz zaměřený pouze na teorii.

Otázka 7 – Které aspekty jsou pro Vás při výběru kurzu nejdůležitější?



Graf č. 7 – Odpovědi na otázku 7

Zdroj: vlastní zpracování

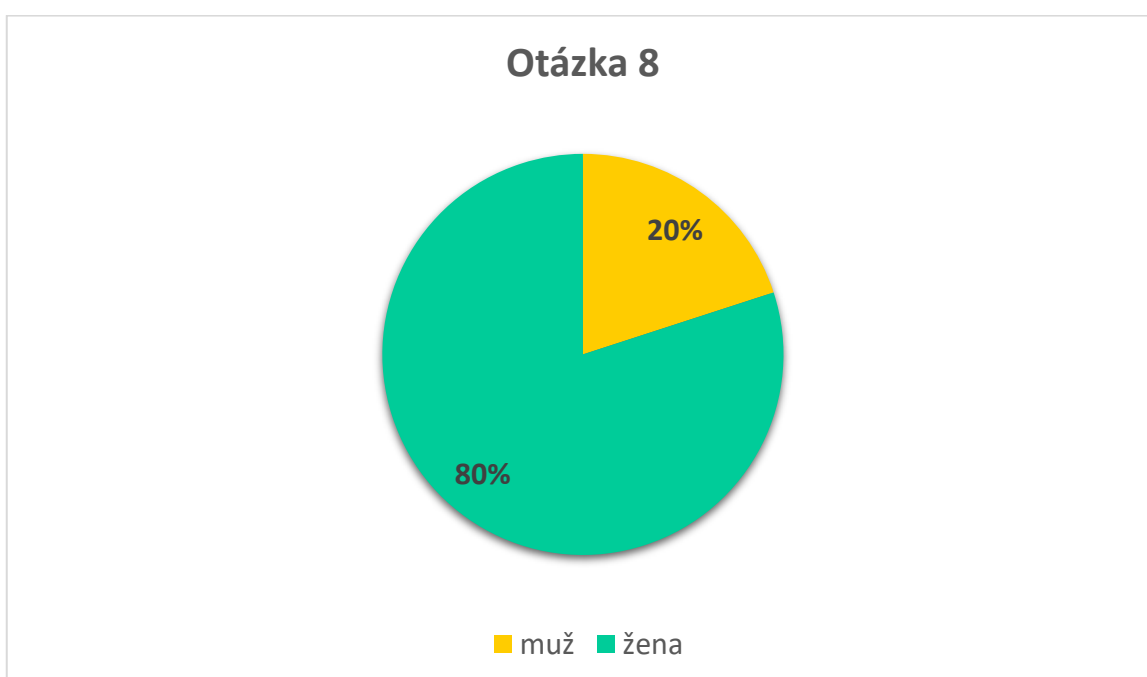
Graf č. 7 zobrazuje, jaké aspekty při výběru kurzu jsou pro dotazované lektory nejdůležitější a které méně důležité. Dotazovaní měli k jednotlivým aspektům (cena, získání certifikátu o absolvování, profesionální lektoři, využitelnost znalostí kurzu v praxi, místo konání, délka kurzu) doplnit čísla od 1 do 6, přičemž číslo 1 znamenalo nejméně důležité a číslo 6 nejdůležitější.

U každého aspektu bylo spočítáno průměrné ohodnocení, a toto ohodnocení bylo zaneseno do grafu.

- cena – průměrná hodnota 4,07
- získání certifikátu o absolvování – průměrná hodnota 3,03
- profesionální lektoři – průměrná hodnota 4,5
- využitelnost znalostí z kurzu v praxi – průměrná hodnota 5,27
- místo konání – průměrná hodnota 2,03
- délka kurzu – průměrná hodnota 2

Z těchto výsledků vyplývá, že skupině dotazovaných nejvíce při výběru kurzu záleží na využitelnosti znalostí z kurzu v praxi. Na druhém místě je pak vedení kurzu profesionálními lektory. Za třetí nejdůležitější aspekt byla označena cena. Méně už respondentům připadá důležité získání certifikátu o absolvování kurzu, a je v průměrném pořadí důležitosti až na čtvrté pozici. Jako nejméně důležité pak dotazovaní označovali místo konání a délku kurzu, které většinou jen s nepatrným rozdílem řadili na místo poslední.

Otázka 8 – Vaše pohlaví?



Graf č. 8 – Odpovědi na otázku 8

Zdroj: vlastní zpracování

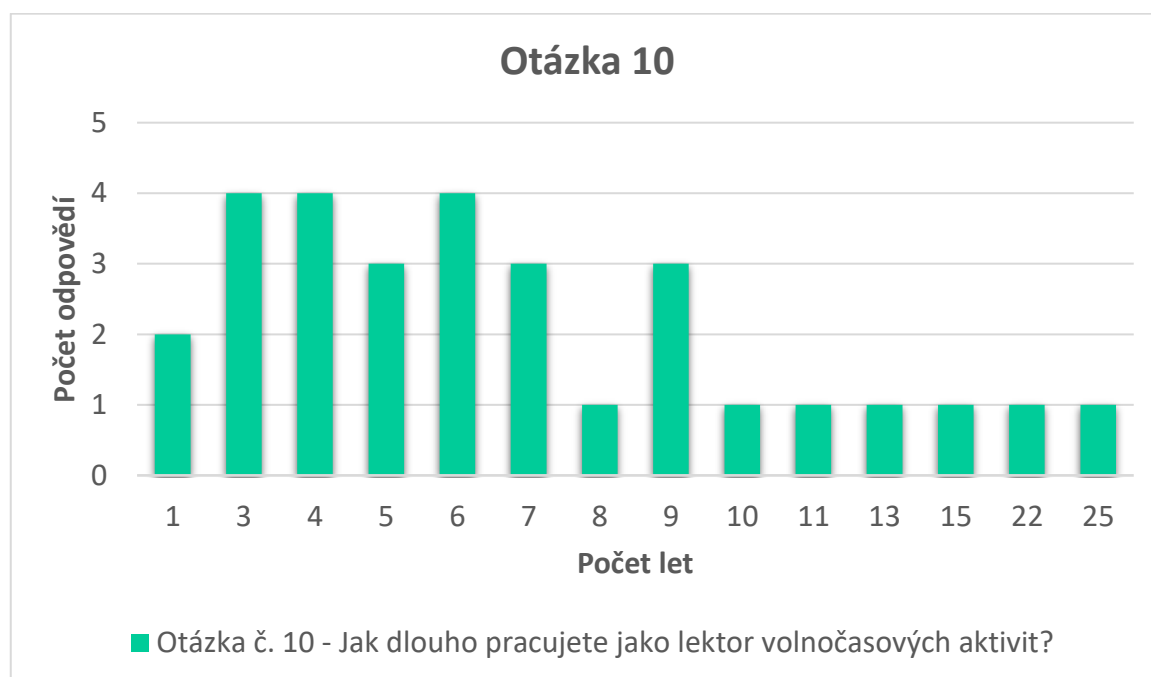
Osmá otázka zjišťovala, jakého pohlaví byli respondenti. Tento druh otázky zjišťující osobnější údaje dotazovaného byl zařazen až na konec dotazníku, aby respondent neměl od začátku pocit vyslýchání a neztratil tak pocit anonymity.

Graf č. 8 zobrazuje podíl dotazovaných mužů a žen. Z celkového počtu respondentů odpovídalo 80 % žen a pouhých 20 % mužů.

Otázka 9 – Kolik Vám je let?

Devátou otázkou byl zjišťován věk respondentů. Otázka byla otevřená s vlastní možností odpovědi. Nejmladšímu dotazovanému bylo 18 let a nejstaršímu 59 let. Věkové rozpětí je tedy poměrně velké. Průměrný věk respondentů je 27 let.

Otázka 10 – Jak dlouho pracujete jako lektor volnočasových aktivit?



Graf č. 9 – Odpovědi na otázku 10

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka 10 byla otázkou s otevřenou možností odpovědi. Každý z dotazovaných tedy napsal slovně, kolik let pracuje jako lektor volnočasových aktivit. Z výše uvedeného grafu je patrné, že se zde vyskytují respondenti, kteří uvedli, že jako lektoři pracují teprve 1 rok. Ale na dotazník odpovídali také lektoři, kteří mají již dlouholeté zkušenosti a jako lektoři volnočasových aktivit pracují přes 20 let. V průměru všichni dotazovaní pracují jako vedoucí jednotlivých kroužků 7 let.

7 DISKUZE

Dotazníkové šetření považuji víceméně za zdařilé. Když pomínu 75% návratnost dotazníků, dotazovaní pokládáním otázkám rozuměli, a nestalo se, že by některá z položek zůstala nezodpovězená. Mohla jsem tak veškeré odpovědi vyhodnotit bez větších problémů.

Již při tvorbě dotazníků jsem si utvářela určitou představu o tom, jak jejich vyhodnocení dopadne. Předpokládala jsem, že většina dotazovaných bude mladšího věku, a převážně ženského pohlaví. Tento předpoklad vycházel z osobní zkušenosti, na základě působení v DDM jako lektorky, kde jsem se setkávala s kolegyněmi přibližně stejného věku, jako jsem já. Dalo by se říci, že tento předpoklad se potvrdil, i když se mezi dotazovanými našly výjimky.

Co se týče otázky zaměřené na znalost pojmu ADHD, byla jsem z odpovědí respondentů mile překvapena. Očekávala jsem, že se najde více lektorů, kteří neznají pojem ADHD. Jak je ale z odpovědí patrné, téměř všichni respondenti se již s tímto pojmem setkali. Ovšem je nutno připustit možnost, že neznalost pojmu pouze nechtěli přiznat. I přesto že byl dotazník anonymní, mohl se některý z odpovídajících za svou neznalost stydět. Jelikož je pojem v úvodu dotazníku vysvětlen, nemusel se dotazovaný bát, že by se jeho skrytá neznalost u zbylých odpovědí nějak projevila.

Většina respondentů také odpovídala, že se nikdy nezúčastnila žádného kurzu, který by byl zaměřen na práci s dětmi s ADHD, a tudíž většina z nich ani nezná zásady práce s takovými dětmi. Tento výsledek mohl ovlivnit také fakt, že se jednalo převážně o zástupce mladší populace, kteří v Domě dětí a mládeže působí teprve krátkou dobu, a tudíž zatím nezískali tolik zkušeností.

Jelikož jsem již před tvorbou dotazníků uvažovala o návrhu vzdělávacího kurzu pro lektory volnočasových aktivit se zaměřením na práci s dětmi s ADHD, mohla jsem do dotazníku zařadit i otázky týkající se vzdělávacích kurzů. Zajímaly mě preference účastníků v oblasti zaměření kurzu a také aspekty, na kterých jim při výběru kurzu záleží. Jak jsem předpokládala, většina z respondentů dává přednost prakticky zaměřenému kurzu před teoreticky zaměřeným. Tento jev je dle mého názoru způsoben vlivem dnešních trendů v oblasti vzdělávání. Čím dál častěji se pořádají

různé workshopy a kurzy, které slibují především využitelnost získaných poznatků v praxi. Obecně se dle mého názoru v dnešní době klade větší důraz na praxi než na teoretické poznatky. Samozřejmě ale i samotná praxe musí být vždy podložena teoretickými znalostmi.

Sběr dotazníků byl poměrně časově náročný, a to především proto, že jsem se rozhodla odpovědi sbírat papírovou, nikoli elektronickou, formou. To obnášelo každou z vybraných poboček navštívit osobně, a to hned několikrát. Ne každý den se na pobočce vyskytují všichni lektoři, a bylo nutné předem zjistit, které lekce se v daný den konají. Několik nevyplněných dotazníků bylo ponecháno na recepci jedné z poboček, a bylo mi přislíbeno, že vždy když přijde některý z lektorů, který na dotazník ještě neodpovídal, dají mu ho k vyplnění. Dotazníky se mi však nevrátily všechny, z čehož pramení i problém nízké návratnosti dotazníků. Zpětně tento krok mohu hodnotit jako chybný a do budoucna se z něj mohu poučit.

Veškeré odpovědi také mohlo ovlivnit hned několik faktorů. Jedním z nich by mohla být skutečnost, že většině respondentů jsem osobně předložila dotazník, a čekala, než ho vyplní. Mohl to být na dotazované zbytečný tlak z mé strany a mohli by se bát o ztrátu slibované anonymity. Dalším z faktorů mohl být pocit časové tísně na vyplnění dotazníku, ze stejného důvodu jako u faktoru předchozího.

Kvůli poměrně nízkému počtu sebraných odpovědí, nelze dělat obecné závěry, které by platily na veškeré pobočky Domu dětí a mládeže v Praze. Výsledek by mohl být úplně jiný, pokud by byl průzkum proveden na jiných pobočkách. V budoucnu by bylo vhodné provést plošnější průzkum, který by zahrnoval například všechny pobočky DDM z předem určené části Prahy či jiného města, a porovnat výsledky s tímto průzkumem.

Z odpovědí vyplynulo, že poměrně velká část respondentů se někdy na svém kroužku setkala s dítětem s ADHD. Zároveň je ale patrné, že jen malá část dotazovaných by s takovým dítětem dokázala v praxi pracovat a využívat u toho určité zásady, které se s tím pojí. Na základě těchto zjištění bych lektorům doporučila navštívit vzdělávací kurz zaměřený na téma ADHD. Návrh kurzu, který byl tvořen přímo pro tyto konkrétní potřeby, naleznete v následující kapitole (viz kapitola 8 – Návrh kurzu).

Samozřejmě nedokážu s jistotou říci, zda by o kurz byl skutečně zájem, ale pokud by byl sestaven dle preferencí potenciálních zákazníků, a volila by se účinná propagace, jeho šance na úspěšnou realizaci by byly vyšší. Zvyšování kvalifikace lektorů v oblasti práce s dětmi s ADHD považuji za důležitou a velmi přínosnou pro obě strany, tedy jak pro dítě, tak pro lektora samotného.

8 NÁVRH KURZU

Na základě zjištění z dotazníkového šetření, zde uvádím návrh kurzu pro pedagogy volného času zabývající se prací s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách. Jak již bylo zmíněno v teoretické části práce, pro dítě s diagnostikovaným syndromem ADHD je velmi důležitá spolupráce všech osob z jeho okolí. Do těchto osob se řadí i pedagogové volného času, se kterými přicházejí do styku na různých kroužcích, které navštěvují ve svém volném čase. Efektivní trávení volného času je pro tyto děti stejně důležité, jako pro jejich vrstevníky, kteří ADHD netrpí. V mnoha ohledech možná i důležitější, jelikož volnočasové aktivity jim poskytují možnost v něčem vyniknout a zvýšit tak jejich zdravé sebevědomí. Po nastudování literatury je zřejmé, že každý dospělý, který na dítě s ADHD nějak výchovně působí, by měl znát určité zásady práce s nimi.

Cílová skupina

Cílovou skupinou tohoto kurzu jsou nejen pedagogové volného času působící v domech dětí a mládeže, ale i všichni ostatní lektori volnočasových aktivit, kteří o kurz projeví zájem. Kurz je určen pro osoby starší 18 let. Maximální počet účastníků kurzu je 15 a minimální počet 10.

Cíle kurzu

- Hlavním cílem je zlepšení podmínek pro děti s ADHD při jejich volnočasových aktivitách
- Rozšířit povědomí lektorů volnočasových aktivit o problematice dětí s ADHD.
- Naučit lektory volnočasových aktivit některé zásady práce s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách.

Profil absolventa

Absolventi kurzu jsou na konci vzdělávací akce:

- teoreticky informováni o syndromu ADHD
- seznámeni s projevy ADHD
- schopni využít nabyté vědomosti o práci s dětmi s ADHD v praxi
- schopni využít některou z relaxačních technik na dítě s ADHD

- seznámení s některými reedukačními programy, které existují pro děti s ADHD
- schopni komunikovat s rodiči dítěte, které má ADHD

Název kurzu

Název byl zvolen tak, aby bylo zcela jasné, čeho se kurz týká a zní: *Jak pracovat s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách.*

Místo konání kurzu

Jelikož z dotazníkového šetření lze usuzovat, že většině účastníků moc nezáleží na místě konání kurzu, bylo místo zvoleno na základě vlastní zkušenosti a cenového rozpětí. Kurz se bude konat ve školícím centru Klimentská, které nabízí školící a výukové prostory k pronájmu. Školící centrum se nachází v centru Prahy, kousek od stanice metra Florenc.

Vhodnou místností pro účely tohoto kurzu je místnost s názvem Krb, která má kapacitu 20 lidí. Pronájem na celý den stojí 2500 Kč, v ceně pronájmu je i voda pro všechny účastníky, ovoce a neomezená spotřeba kávy a čaje. Tuto místnost lze uzpůsobit podle klientových potřeb. Pro tento kurz bude místnost vybavena stoly spojenými do tvaru L, data projektorem, flipchartem, zvukovým přehrávačem a všichni účastníci budou mít přístup k wi-fi připojení.

Technické a materiální zabezpečení

Jak již bylo výše zmíněno, učebna je plně technicky vybavena a bude k dispozici vše, co by mohl lektor i účastníci kurzu potřebovat.

Mezi materiály, které bude potřeba obstarat patří program kurzu, který budou mít účastníci k dispozici, materiály sestavené na základě lektorových prezentací, vstupní a výstupní testy, evaluační dotazníky, bloky a propisky.

Po konzultaci s lektorem budou vytvořeny materiály, které budou mít účastníci kurzu k dispozici během vzdělávací akce. Materiály budou vytištěny v jedné z pražských tiskáren a následně zkompletovány do desek pro každého účastníka. Každý účastník také dostane blok na poznámky a propisku.

Propagace kurzu

Propagace byla zvolena formou roznosu letáků do předem vybraných institucí, zabývajících se volným časem dětí a mládeže (domy dětí a mládeže, školy, soukromé sportovní kluby, neziskové organizace apod.). Další z variant propagování kurzu je přímé oslovování těchto institucí prostřednictvím e-mailu.

Třetí formou propagace byla zvolena reklama na sociální síti Facebook. Reklamu na facebooku lze zaměřit na určitý okruh uživatelů (např. podle věku, profese, místa bydliště apod.), a bude se zobrazovat pouze potenciálním účastníkům kurzu.

Finanční rozpočet kurzu

Finanční rozpočet se skládá z předpokládaných nákladů na realizaci kurzu a předpokládaných výnosů.

NÁKLADY	VÝNOSY
Pronájem místnosti – 2 500 Kč	1 účastník – 1 500 Kč
Lektor – 4 200 Kč	
Propagace – 580 Kč	15 účastníků – 22 500 Kč
Tisk materiálů – 500 Kč	
Kancelářské potřeby – 240 Kč	
Celkem 8 020 Kč	Celkem 22 500 Kč

Tabulka č. 1 – Finanční rozvaha kurzu

Zdroj: vlastní zpracování

Zisk = výnosy – náklady

Zisk = 22 500 – 8 020 = 14 480 Kč

Celkový zisk z kurzu by při plném počtu 15 účastníků byl 14 480 Kč. Při minimálním počtu 10 účastníků by byl zisk 6 980 Kč a stále by se konání kurzu po finanční stránce vyplatilo.

- **Pronájem místnosti**

Pronájem místnosti ve vybraném školicím centru Klimentská stojí 2 500 Kč na celý den. V ceně je využívání data projektoru, připojení k internetu či využití kuchyňky.

- **Lektor**

Z dotazníkového šetření vyplývá, že respondentům záleží na tom, aby kurz vedl profesionální lektor. Výběr lektora bude tedy pečlivý s ohledem na jeho znalosti i praktické zkušenosti s vedením kurzů. Je třeba vybrat lektora, který má praxi s dětmi s ADHD. Předpokládaná hodinová sazba pro lektora je 700 Kč.

- **Propagace**

Pro tisk letáků byla vybrána Tiskárna Daniel, která nabízí tisk letáků za přijatelnou cenu 3 Kč/leták ve formátu A5. Letáků bude vytištěno 100 kusů.

Na facebooku bude využita služba placené propagace. Reklama se dá zaměřit na určitou skupinu lidí, v našem případě například ve věku od 18 do 65 let, zajímající se o celoživotní vzdělávání, jsou to trenéři, pedagogové, lektori či vychovatelé, a zajímají se o ADHD. Pokud do reklamy investujeme 280 Kč, odhadovaný počet oslovených lidí bude v rozmezí 240 – 1 800 lidí denně. Dohromady bude během 7 dnů osloveno cca 13 000 uživatelů.

- **Tisk materiálů**

Pro tisk materiálů byla vybrána jedna z pražských tiskáren, kde nabízejí tisk jedné strany A4 za 0,9 Kč. Počet vytisknutých stran závisí na počtu účastníků, průměrnou cenu tisku na jeden kurz předpokládáme 500 Kč.

- **Kancelářské potřeby**

Pro každého účastníka bude zakoupen lepený blok, který bude moci využívat během kurzu na poznámky. Jeden blok stojí 12 Kč, při plném počtu účastníků můžeme tedy počítat s cenou 180 Kč. Každý účastník dostane také propisku. Jedna propiska stojí 3 Kč, objednáno bude 20 kusů.

- **Cena kurzu**

Cena kurzu byla zvolena 1 500 Kč na jednoho účastníka tak, aby pokryla veškeré náklady a zároveň kurz nebyl předraženy. Z dotazníkového šetření vyplývá, že pro zájemce o kurz je cena poměrně důležitým faktorem, byla tedy snaha stanovit ji co nejnižší. Při ceně 1 500 Kč na jednoho účastníka se vyplatí kurz pořádat i při minimálním počtu deseti účastníků. Pokud by se chtěl přihlásit celý kolektiv pedagogů či lektorů, například z jedné pobočky Domu dětí a mládeže, dostal by slevu, a platil pouze 1 200 Kč za jednoho účastníka.

Časový harmonogram

Kurz bude probíhat od 9:00 do 15:30. Dohromady tedy 6 a půl hodiny, včetně přestávky a pauzy na oběd. V Tabulce č. 2 je detailně rozepsán časový harmonogram tak, jak bude předložen účastníkům vzdělávací akce.

Časový harmonogram kurzu „Jak pracovat s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách“	
9:00 – 9:15	Úvod do kurzu, představení programu
9:15 – 10:15	Náhled do světa ADHD
10:15 – 10:30	Přestávka
10:30 – 11:30	První setkání s hyperaktivním dítětem
11:30 – 12:30	Obědová pauza
12:30 – 13:30	Jak pracovat s hyperaktivním dítětem
13:30 – 14:00	Reedukační programy
14:00 – 14:15	Přestávka
14:15 – 15:00	Nácvik relaxačních metod
15:00 – 15:30	Evaluaace, diskuze, závěr

Tabulka č. 2 – Časový harmonogram kurzu

Zdroj: vlastní zpracování

Popis jednotlivých výukových bloků

- **Úvod do kurzu, představení programu**

Na úvod bude představen lektor a průběh celého kurzu. Účastníkům budou rozdány materiály spolu s vytištěným programem. Úvod by měl sloužit také k navození přátelské atmosféry a zjištění, co jednotliví účastníci od kurzu očekávají.

- **Náhled do světa ADHD**

V této části kurzu budou účastníci seznámeni se základními pojmy, které se týkají ADHD. Budou zmíněny základní projevy, diagnostika a příčiny vzniku ADHD. Vše bude doprovázeno prezentací v powerpointu a prokládáno různými aktivizačními metodami.

- **První setkání s hyperaktivním dítětem**

Tento výukový blok slouží k obeznámení účastníků s úskalími, které může přítomnost dítěte s ADHD na kroužku přinést. Účastníci se také naučí, jak takové dítě rozpoznat. Do této části budou zařazeny metody názorně demonstrační, kdy účastníkům budou promítána videa, týkající se ADHD. Na internetu je spousta volně dostupných videí, která nějakým způsobem pojednávají o práci s hyperaktivními dětmi. Budou zde zařazeny i kazuistické příklady z praxe.

- **Jak pracovat s hyperaktivním dítětem**

Zde se účastníci dozví, jaké výchovné metody na děti s ADHD nejvíce platí. Budou zde zmiňovány hlavně chyby, kterých se lektoři nejčastěji při práci s hyperaktivním dítětem dopouští a v čem se liší efektivní zacházení s těmito dětmi oproti ostatním dětem. V této části také bude účastníkům vysvětleno, jak důležitá je komunikace s rodiči dítěte, které má ADHD. Jako aktivizační metoda v tomto případě bude použita metoda hraní rolí, kdy spolu účastníci vytvoří inscenace, při kterých si vyzkouší například jak komunikovat s rodiči nebo přímo s dítětem. Opět by bylo možné pracovat i s kazuistickými případy.

- **Reedukační programy**

V této části budou účastníci seznámeni s některými reedukačními programy, které se pro děti s ADHD nabízí. Existuje jich velké množství a lektory by mohly inspirovat při jejich práci s těmito dětmi.

- **Nácvik relaxačních metod**

Často se stává, že děti s ADHD jsou ve velkém napětí a stresu, což může vést například k výbuchům vzteku či jiným obtížím. Pro lektora je důležité, aby věděl, co v těchto situacích s dítětem dělat. Existují různé relaxační metody, kde je základem práce s dechem a postupným uvolňováním těla. Budou vybrány příklady těchto technik a ty si účastníci sami vyzkouší.

- **Evaluace, diskuze, závěr**

Na závěr kurzu bude vedena diskuze, kde bude prostor pro dotazy, které účastníky během kurzu napadly. Následně bude každému předložen evaluační dotazník, který musí vyplnit. Až po vyplnění evaluačního dotazníku (viz Příloha č.2), bude každému z účastníků předáno osvědčení o absolvování kurzu (viz Příloha č. 3). Lektor poté ukončí kurz.

Průběh po skončení kurzu

Na závěr vzdělávacího procesu každý z účastníků nejprve vyplní dotazník spokojenosti (viz Příloha č. 2), ve kterém zhodnotí práci lektora, srozumitelnost výkladu, obsah kurzu, poměr teorie a praxe, přehlednost prezentací, materiálů atd. Evaluační dotazníky jsou anonymní, aby se absolventi nestyděli uvádět případné nedostatky kurzu. Na základě vyhodnocení evaluačních dotazníků by byl kurz do budoucna upraven.

Následovat bude předání osvědčení o absolvování kurzu (viz Příloha č. 3) všem, kteří se kurzu zúčastnili.

Dalším krokem bude zjištění zpětné vazby od lektora. Je důležité vědět, jak se mu s účastníky kurzu pracovalo, zda byl spokojen se školící místností, technickým vybavením a podobně.

ZÁVĚR

V úvodu bakalářské práce se zmiňuji o důležitosti efektivního trávení volného času dětí, které mají diagnostikováno ADHD. Po nastudování literatury, se tento předpoklad potvrdil, stejně jako fakt, že se publikace o ADHD zabývají především školním a rodinným prostředím těchto dětí. O to více považuji za důležité rozšiřovat povědomí o ADHD nejen mezi učiteli a rodiči, ale i mezi lektory volnočasových aktivit. Jelikož i z informací, nalezených v jednotlivých monografiích, vyplývá, že by určité zásady práce s těmito dětmi měly znát všechny osoby, které s ním přijdou do styku.

Cílem práce bylo zmapovat současnou situaci vzdělání lektorů volnočasových aktivit v oblasti práce s dětmi s ADHD. K průzkumu byla vybrána zařízení, která nabízí pestrou škálu volnočasových aktivit, a to několik poboček Domu dětí a mládeže.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že povědomí lektorů o ADHD je velmi dobré, a téměř každý z lektorů pojem ADHD zná. Potvrdil se i předpoklad, že v dnešní době není výskyt dětí s ADHD žádnou výjimkou, a na své lekci se téměř polovina dotazovaných lektorů s takovým dítětem setkala. Za klíčové považuji zjištění, že většina lektorů by si s dítětem s ADHD na své lekci nevěděla rady, respektive neuměla by použít určité zásady práce, které jsou při práci s těmito dětmi důležité. Někteří dokonce ani neví, že takové zásady existují.

Na základě tohoto zjištění jsem navrhla kurz zaměřený na práci s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách. Kurz je určen nejen pro pedagogy volného času, působící v Domě dětí a mládeže, ale i pro všechny ostatní lektory volnočasových aktivit, kteří by o kurz projevíli zájem. Cílem kurzu je nejen seznámit lektory hlouběji s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou, ale především jim ukázat, že s dětmi s ADHD se musí pracovat úplně jiným způsobem než s ostatními. Program kurzu byl navržen tak, aby byl velký prostor věnován praktickým ukázkám, jak s těmito dětmi ve volném čase pracovat. Jsou do něj zařazeny příklady aktivit, které jsou pro děti s ADHD vhodné, a které je dokážou například uklidnit.

Návrh kurzu považuji za přispění ke zlepšení podmínek dětí s ADHD, které ocení nejen tyto děti a jejich rodiče, ale především lektori volnočasových aktivit, kterým

znalosti z kurzu mohou usnadnit chod jednotlivých lekcí v případě, že by se jim tam dítě s ADHD vyskytlo.

Samozřejmě není vhodné, a pro lektora snad ani není v jeho silách, podřizovat celý chod kroužku jednomu dítěti jen proto, že má diagnózu ADHD. V mnoha případech stačí především vědět, že není na škodu toto dítě chválit, byť jen za malé pokroky. Že pokud se nesoustředí stejně jako ostatní děti, nemusí to být způsobeno jeho nezájmem, ale že pozornost zkrátka nedokáže udržet tak dlouho. Že negativní motivace formou trestů je většinou pro dítě s ADHD absolutně neúčinná, a že komunikace s rodiči je důležitou součástí práce s tímto dítětem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

DRTÍLKOVÁ, Ivana. *Hyperaktivní dítě: vše, co potřebujete vědět o dítěti s hyperkinetickou poruchou (ADHD)*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-447-8.

GOETZ, Michal a UHLÍKOVÁ Petra. *ADHD: porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav a PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

HÁJEK, Bedřich. Školská zařízení pro zájmové vzdělávání, výchovná a ubytovací zařízení a další subjekty pracující s dětmi a mládeží. In: HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav a PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav. Východiska, souvislosti, perspektivy. In: HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav a PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a ŽÁČKOVÁ Hana. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině: základní projevy ADHD, zásady výchovného vedení, působení relaxačních technik, dospívání hyperaktivních dětí*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2697-7.

MONTGOMERY, Diane. *Teaching gifted children with special educational needs: supporting dual and multiple exceptionality*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2015. ISBN 978-1-138-89057-2.

MUNDEN, Alison a ARCELUS Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X.

PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. *Pedagogika volného času. 3., aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Výchova ve volném čase*. In: HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav a PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 4., aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.

RABOCH, Jiří, a kol. *DSM-5®: diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Praha: Hogrefe - Testcentrum, 2015. ISBN 978-80-86471-52-5.

ŠAUEROVÁ, Markéta. *Nápravné (reedukační) programy*. In: ŠAUEROVÁ, Markéta, ŠPAČKOVÁ Klára a NECHLEBOVÁ Eva. *Speciální pedagogika v praxi: [komplexní péče o děti se SPUCH]*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2012. ISBN 978-80-247-4369-1.

ŠAUEROVÁ, Markéta. *Způsoby práce s dětmi se specifickými poruchami učení a chování*. In: ŠAUEROVÁ, Markéta, ŠPAČKOVÁ Klára a NECHLEBOVÁ Eva. *Speciální pedagogika v praxi: [komplexní péče o děti se SPUCH]*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2012. ISBN 978-80-247-4369-1.

Školství: velká novela školského zákona: školský zákon, vyhlášky, předškolní, základní, střední, vyšší odborné a jiné vzdělávání, školy a školská zařízení, dotace, školní stravování, maturity, výkon ústavní a ochranné výchovy a preventivně výchovné péče, pedagogičtí pracovníci, vysoké školství: redakční uzávěrka 4.9.2017. Ostrava: Sagit, 2017. ÚZ: úplné znění: úplné znění. ISBN 978-80-7488-226-5.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0875-4.

ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ Drahomíra. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě?: metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro rodiče a vychovatele.* Praha: D + H, 2007. ISBN 978-80-903869-0-7.

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

SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

Dům dětí a mládeže Jižní město [online]. [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <https://www.ddmjm.cz>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Finanční rozvaha kurzu	45
Tabulka č. 2 – Časový harmonogram kurzu	47

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Odpovědi na otázku 1	31
Graf č. 2 – Odpovědi na otázku 2	32
Graf č. 3 – Odpovědi na otázku 3	33
Graf č. 4 – Odpovědi na otázku 4	34
Graf č. 5 – Odpovědi na otázku 5	35
Graf č. 6 – Odpovědi na otázku 6	36
Graf č. 7 – Odpovědi na otázku 7	37
Graf č. 8 – Odpovědi na otázku 8	38
Graf č. 9 – Odpovědi na otázku 10	39

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Dotazník	57
Příloha č. 2 – Návrh evaluačního dotazníku	60
Příloha č. 3 – Návrh vzhledu osvědčení o absolvování kurzu	62

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník

Vážení lektori,

jsem studentkou Institutu vzdělávání a poradenství na ČZU v Praze a tímto Vás žádám o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a výsledky budou využity ke zpracování mé bakalářské práce na téma vzdělávání lektorů volnočasových aktivit v oblasti práce s dětmi s ADHD.

Cílem dotazování je zjistit povědomí lektorů o ADHD a jejich zájem o vzdělání v této oblasti.

Před vyplněním si prosím přečtěte následující text, který vysvětluje pojem ADHD.

„ADHD je porucha pozornosti s hyperaktivitou a patří mezi vývojové poruchy. Hlavními příznaky jsou hyperaktivita, impulzivita a deficit pozornosti. Děti trpící ADHD jsou často nesoustředěné, roztěkané a velmi neklidné. Na kroužcích mohou působit jako děti zlobivé, netrpělivé a překypující energií.“

Velmi si vážím Vašeho času a ochoty při vyplňování dotazníku.

Marie Buriánková

1. Znal(a) jste pojem ADHD ještě před přečtením úvodu?
(Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.)
 - a) ano
 - b) ne

2. Setkal(a) jste se na některé ze svých lekcí s dítětem, které mělo diagnostikováno ADHD?
(Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.)
 - a) ano
 - b) ne

3. Měl(a) jste někdy na lekci dítě, u kterého byste měla podezření na ADHD (bylo dlouhodobě nesoustředěné, hyperaktivní...)?
(*Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.*)

- a) ano
- b) nevím, netroufám si to takto určit
- c) ne

4. Víte, že existují určité zásady práce s dětmi s ADHD? Uměl(a) byste je případně použít?
(*Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.*)

- a) Ano vím a dokážu je použít.
- b) Ano vím, ale nedokážu je použít.
- c) Ne nevím a nedokážu je použít.

5. Navštívil(a) jste někdy kurz, který by se zabýval problematikou práce s dětmi s ADHD ve volnočasových aktivitách? (*Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.*)

- a) ano
- b) ne

6. Jaký by měl být kurz zaměřený na práci s dětmi s ADHD, aby pro Vás byl co nejvíce přínosný?
(*Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.*)

- a) hodně prakticky zaměřený na to, co s dětmi dělat
- b) teorie, pozadí vzniku, diagnostika
- c) od obojího trochu

7. Které aspekty jsou pro Vás při výběru kurzu nejdůležitější?
(Doplňte k aspektům čísla od 1 – nejméně důležité až do 6 – nejdůležitější)

..... cena

..... získání certifikátu o absolvování

..... profesionální lektori

..... využitelnost znalostí z kurzu v praxi

..... místo konání kurzu

..... délka kurzu

8. Vaše pohlaví? (Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte.)

a) muž

b) žena

9. Kolik Vám je let?

.....

10. Kolik let pracujete jako lektor volnočasových aktivit?

.....

Příloha č. 2 – Návrh evaluačního dotazníku

Na závěr Vás prosím o vyplnění evaluačního dotazníku. Vašich názorů si velmi ceníme a případné připomínky budou využity pro zlepšení kvality kurzu. Zvolenou odpověď označte křížkem. V závěru se můžete trochu rozepsat.

1. Celkově hodnotím kurz:

Velmi dobře	Spíše dobře	Spíše špatně	Velmi špatně

2. S prací lektora jsem byl(a):

Velmi spokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spíše nespokojen(a)	Velmi nespokojen(a)

3. Výklad pro mě byl srozumitelný:

Souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím	Nesouhlasím

4. S obsahem kurzu jsem byl(a):

Velmi spokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spíše nespokojen(a)	Velmi nespokojen(a)

5. Poměr teorie a praxe se mi zdál:

Příliš teorie	Vyvážený	Příliš praxe

6. Prezentace a materiály pro mě byly:

Přehledné	Spíše přehledné	Spíše nepřehledné	Nepřehledné

7. S výukovými prostory jsem byl(a):

Velmi spokojen(a)	Spíše spokojen(a)	Spíše nespokojen(a)	Velmi nespokojen(a)

8. Chcete nám na závěr ještě něco sdělit? Máte nějaké připomínky? Napadá Vás nějaké vylepšení?

OSVĚDČENÍ

o absolvování kurzu

JAK PRACOVAT S DĚTMI S ADHD VE VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH

Pro

Termín konání

Podpis lektora

