

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**  
**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**  
**2014–2017**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jana Janiková**

**Specifika procesu učení u dětí s ADHD**

Praha 2017  
Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Petelíková Lenka

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR PART-TIME STUDIES**

**2014–2017**

**BACHELOR THESIS**

**Jana Janiková**

**Specifics of the learning process in children with ADHD**

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Petelíková Lenka

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....  
*Jana Janiková*

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce PhDr. Lence Petelíkové za vedení a poskytnuté konzultace bakalářské práce. Také děkuji rodičům a jejich dětem, s nimiž byl výzkum realizován.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá tématem „Specifika procesu učení u dětí s ADHD.“ Teoretická část vysvětluje ADHD v současnosti a minulosti, příčiny vzniku, diagnostiku, symptomy ADHD a jejich možné ovlivnění a léčbu ADHD. Dále se zabývá volným časem, jeho funkcemi, organizacemi a výchovnými zásadami dětí s ADHD. V praktické části je cílem zjistit prostřednictvím kvalitativního výzkumu, jakým způsobem tráví neorganizovaný a organizovaný volný čas děti s ADHD a jaký vliv mají zvolené aktivity na proces učení. Dále zjišťuje názor rodičů na organizované volnočasové aktivity. Respondenty výzkumu byli rodiče dětí s ADHD a děti samotné.

## **Klíčová slova**

ADHD, dítě, rodič, symptomy ADHD, volný čas, výchova, vychovatel.

## **Annotation**

This bachelor's thesis is dealing with the topic "Specifics of the learning process in children with ADHD". The theoretical part explains ADHD nowadays and in the past, the cause of the disease, diagnostics, symptoms of ADHD and how they could be influenced and the treatment of ADHD. Thereafter it is dealing with leisure time, its function, organizations, and educational principles of children with ADHD. The aim of the practical part is to find out by way of a high-quality research how the children with ADHD spend their non-organized and organized free time and how the chosen activities influence the learning process. Next it investigates parents' opinion about organized leisure activities. Parents of children with ADHD and the children themselves were chosen as the respondents of the research.

## **Keywords**

ADHD, child, education, educator, free time, parent, symptoms of ADHD.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
<b>1 SYNDROM ADHD</b> .....	<b>9</b>
1.1 Vznik syndromu ADHD.....	11
1.2 Diagnostika ADHD .....	12
1.3 Projevy ADHD a možnosti jejich ovlivnění.....	14
1.4 Léčba syndromu ADHD.....	18
<b>2 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>21</b>
2.1 Funkce výchovy ve volném čase.....	22
2.2 Nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování .....	23
<b>3 VÝCHOVNÉ ZÁSADY U DĚTÍ S ADHD</b> .....	<b>25</b>
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>28</b>
<b>4 JAK TRÁVÍ ČAS DĚTI S ADHD</b> .....	<b>28</b>
4.1 Cíl výzkumu .....	29
4.2 Výzkumné otázky.....	30
4.3 Popis zkoumaného vzorku.....	31
4.4 Metody sběru dat a časová organizace .....	32
<b>5 ANALÝZA DAT</b> .....	<b>33</b>
5.1 Neorganizovaný volný čas .....	34
5.2 Organizovaný volný čas .....	37
5.3 Výběr zájmových kroužků .....	40
5.4 Vliv zvolených zájmových kroužků.....	41
5.5 Hodnocení zájmových kroužků.....	44
5.6 Shrnutí .....	45
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>47</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>50</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK</b> .....	<b>52</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>53</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>54</b>

## ÚVOD

Volný čas představuje dobu, ve které si dítě samo zvolí, co bude dělat. Záleží tedy na něm samotném, jak s ním naloží. Do značné míry však ovlivňuje jeho osobnostní růst.

Pokud se podíváme na volnočasové aktivity dětí v současné době, velkou roli zde hraje internet, kde mnohé děti tráví většinu svého volného času, ať už je to několikahodinové surfování po internetu, hraní počítačových her, při němž podléhají virtuálnímu světu, komunikace přes Facebook či trávení dlouhých hodin s mobilními telefony. To vše má samozřejmě negativní dopad jak na jejich fyzický, tak psychický stav.

Je nutné, aby děti trávily svůj volný čas kvalitně, a to všechny děti a děti s ADHD o to více. Ve volnočasových institucích dítě nachází nejen prostor, kde se může adekvátně rozvíjet, ale též se nenásilně začlení do kolektivu a může zde i kompenzovat své případné neúspěchy. Volnočasová aktivita, která je vhodně zvolená, pomáhá dítěti zlepšit psychiku a může ovlivnit i jeho budoucnost.

V současné době je poměrně velká nabídka volnočasových aktivit, kde si dítě může vyzkoušet různé činnosti, realizovat se a vyhranit si směr, u kterého pak zůstane třeba až do dospělosti. Samozřejmě nalezení té správné a vhodné aktivity není lehké a velkou roli zde hrají rodiče, kteří dítěti musí pomoci s výměrem a následně by ho měli podporovat.

Bakalářská práce se zabývá tématem „Specifika procesu učení u dětí s ADHD“. V teoretické části se zaměřím na obecnou charakteristiku ADHD, příčiny vzniku, typy, projevy a léčbu, dále pak na vymezení volného času a instituce, které se zaměřují na volný čas a na výchovné zásady u dětí s ADHD.

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce bude průzkum volnočasových aktivit a jejich vliv na proces učení u dětí s diagnostikovaným syndromem ADHD.

K dosažení uvedeného cíle použiji v praktické části metodu kvalitativního výzkumu. Informace potřebné k výzkumu získám pomocí rozhovoru.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SYNDROM ADHD

Hyperaktivita a poruchy pozornosti jsou nejčastěji označovány pod termínem syndrom ADHD. Jde o vývojovou poruchu, která je charakteristická základní triádou symptomů: nepozornost, impulzivita, zvýšená aktivita.<sup>1</sup>

Termín ADHD je uveden v Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch Americké psychiatrické asociace. Jedná se o syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). Anglická zkratka ADHD znamená *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, v překladu porucha deficitu pozornosti a hyperaktivity. Dnes je nejpoužívanějším pojmem a vytlačuje tradiční termín LMD.

Podle převažujících symptomů se dělí ADHD na:

- ADHD s převahou poruchy pozornosti,
- ADHD s převahou hyperaktivity a impulzivity,
- ADHD s kombinovanými projevy.

V ČR se obdobným způsobem používá systém Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10):

- F 90 – Hyperkinetické poruchy,
- F 90.0 Porucha aktivity a pozornosti,
- F 90.1 Hyperkinetická porucha chování.<sup>2</sup>

ADHD není ničím novým. Již v minulosti tu byli lidé s jeho symptomy. V roce 1902 popsal Fredetic Still u dětí „abnormální psychický stav“ a zavádí pojem „deficit morální sebekontroly“. V časopise Lancet popisuje charakteristiku syndromu.

V roce 1937 v časopise American Journal of Psychiatry popisuje Bradley vliv amfetaminu na hyperaktivitu a další poruchy chování.

---

<sup>1</sup> KUCHARSKÁ, Anna (ed.). *Specifické poruchy učení a chování*. Praha: Portál, 1999. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-294-7.

<sup>2</sup> RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 4. Přeložila Lenka STAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-728-2.

Ve Spojených státech se mezi šedesátými a sedmdesátými lety 20. století diagnóza ADHD a předepisování amfetaminu stává hitem, zatímco v Evropě je syndrom i léčba spíše vzácností. Na základě výzkumů a vývoje se v sedmdesátých a osmdesátých letech 20. století stává ADHD nejpopsanější a nejcitovanější dětskou poruchou, považovanou v Británii a jiných zemích Evropy za poruchu s příčinou biologickou, která se dá léčit. ADHD se v dalších deseti let dostává do širšího povědomí, což vede k většímu počtu evidovaných případů.

Thom Hartmann říká, že symptomy ADHD, které jsou v dnešní společnosti považovány za nevýhodu, před 200 000 lety byly pro člověka, který jimi trpěl, přínosem. V té době lovec neustále pátral po okolí a pro získání své kořisti musel všeho, co právě dělal, nechat. Pro zajištění potravy pro svou rodinu nepřemýšlel o možném nebezpečí a agrese a impulzivita mu byly značnou výhodou. Ke změně charakteristiky chování dochází po nástupu zemědělské revoluce, kdy muži jako zemědělci museli své činnosti obezřetněji plánovat v závislosti na ročním období a počasí. Hartmannova teorie byla přijata, rozvinuta a v současné době kolem ní probíhá akademická debata, která dává možnost vysvětlit složité příčiny ADHD.

U nás na tuto poruchu upozornil profesor Heveroch v časopise Pedagogické rozhledy v článcích nazvaných „Dítě neposeda“ roku 1904. Další významnou osobností z oblasti této problematiky byl profesor Kučera v šedesátých letech, který se zabýval diagnostikou a terapií těchto dětí. V té době pod pojem lehká dětská encefalopatie byly řazeny drobné difuzní poruchy mozkové tkáně trvalého rázu vzniklé v prenatálním, perinatálním nebo postnatálním období před dobou dospělosti.

V minulosti až po současnost se k pojmenování syndromu ADHD používaly různé termíny jako:

- lehká dětská encefalopatie (LDE),
- lehká mozková dysfunkce (LMD),
- minimální mozkové dysfunkce – používané v psychologické praxi,
- specifická porucha chování,
- porucha školní přizpůsobivosti,
- hyperkinetický syndrom,
- hyperaktivní syndrom,
- porucha pozornosti (ADD),

- hyperaktivita s poruchou pozornosti (ADHD),
- opoziční chování (ODD).<sup>3</sup>

## 1.1 Vznik syndromu ADHD

Syndrom ADHD vzniká drobným poškozením centrální nervové soustavy v období, kdy je značně zranitelná (před narozením, při nebo těsně po porodu).<sup>4</sup>

K možným příčinám patří:

- genetické příčiny – ADHD se v rodině vyskytuje opakovaně,
- biologické příčiny – „*Mnoho lékařů popisuje ADHD jako neurologickou poruchu postihující tu oblast mozku, která řídí zpracování impulzů a podílí se na třídění smyslových vjemů a na schopnosti koncentrace.*“<sup>5</sup>
- poranění či komplikace při porodu a těhotenství,
- otrava olovem,
- složení stravy – tyto příčiny nejsou prokázané, ale tato teorie má řadu zastánců,
- užívání drog a alkoholu v těhotenství<sup>6</sup>

Odhadovaný výskyt syndromu ADHD se různí, odborníci ho však odhadují na 3–10 % dětí školního věku. Syndrom ADHD se častěji objevuje u chlapců, u dívek je běžnější porucha pozornosti bez hyperaktivity.

Syndrom ADHD představuje celoživotní záležitost. Již v době těhotenství mohou být patrné prvky hyperaktivity. V novorozeneckém a batolecím období se objevuje nepravidelný režim spánku, bdělosti, přijímání potravy. Děti často pláčou, křičí, možný je otočený spánkový režim.

---

<sup>3</sup> KOCUROVÁ, Marie. *Specifické poruchy učení a chování*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. ISBN 80-7082-705-X.

<sup>4</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 8. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2014. ISBN 978-80-87295-16-8.

<sup>5</sup> RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 4. Přeložila Lenka STAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Speciální pedagogika (Portál), s. 20. ISBN 978-80-7367-728-2.

<sup>6</sup> RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 4. Přeložila Lenka STAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-728-2.

Předškolák – symptomy ADHD se začínají projevovat. Dítě je zvýšeně pohyblivé, impulzivní, nedokáže udržet pozornost, nevydrží u hry, přechází od jedné činnosti k druhé.

Školák – s příchodem do školy jsou na dítě kladeny větší nároky, je vyžadována schopnost vydržet delší dobu v klidu, soustředit se, což symptomy ADHD neumožňují. Toto období bývá velmi obtížné nejen pro jedince s ADHD, ale pro celou rodinu. Mohou se objevit i přidružené vady.

Adolescent – do pozadí ustupuje hyperaktivita, přetrvává pocit neklidu, nervozita, odpor k sedavým aktivitám, porucha pozornosti a impulzivita. To může vést k různým druhům rizikového chování.

Dospělý – některé projevy ADHD se naučí kontrolovat a kompenzovat. Pro okolí nebývají tak zjevné. Stále se může objevovat roztěkanost, nepozornost, ztrácení věcí atd. Mohou se objevit přidružené poruchy emocí.<sup>7</sup>

## 1.2 Diagnostika ADHD

*„Určení diagnózy ADHD náleží vždy odborníkům – psychologům, speciálním pedagogům nebo psychiatrům či neurologům – ve školských poradenských pracovištích (pedagogicko-psychologické poradny, speciálně pedagogická centra, školní poradenská pracoviště, popř. střediska výchovné péče) a zdravotnických zařízeních.“<sup>8</sup> Určení diagnózy je nelehká záležitost, přičemž je zapotřebí týmové spolupráce odborníků. Dítě může být neklidné, agresivní či afektivní z jiných důvodů, než je syndrom ADHD (volná, či naopak náročná výchova, problémy v rodině, přetěžování dítěte atd.) Práce odborníků nekončí stanovením diagnózy. Poskytují pomoc nejen rodičům dítěte s ADHD, ale i jeho pedagogům ve škole.<sup>9</sup>*

---

<sup>7</sup> VLASATÁ, Marie. *ADHD – vím, co s tím?!*: příručka o poruše pozornosti s hyperaktivitou. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2013. ISBN 978-80-7501-054-4.

<sup>8</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 3. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2013, s. 19. ISBN 978-80-87295-11-3.

<sup>9</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 3. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2013. ISBN 978-80-87295-11-3.

V rámci zkvalitňování služeb a znalostí v oblasti poruch a nemocí se diagnostická kritéria, která lékaři odborníci používají, zlepšují. V současnosti se jedná o dva hlavní klasifikační systémy:

1. Klasifikační systém *Světové zdravotnické organizace* (ICD-10), u nás známý jako *Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize* (MKN-10)
2. Klasifikační systém *Americké psychiatrické asociace* (DSM-IV)

Mezi kritérii podle DSM-IV a MKN-10 jsou značné rozdíly, vztahující se k podobným syndromům, ale rozdílným diagnostickým označením či jménem, např. „ADHD“ (DSM-IV) a „Hyperkinetická porucha“ (MKN-10).<sup>10</sup>

Učitel se může řídit „Kritérii ADHD Americké psychiatrické asociace“, která jsou přizpůsobena potřebám školy.

- Alespoň 6 z následujících symptomů přetrvává déle než 6 měsíců a v intenzitě, která je nepřiměřená danému stupni vývoje dítěte:
  - dělá chyby z nedbalosti, zabývá se detaily,
  - má problém udržet pozornost,
  - vypadá, že neposlouchá,
  - nepracuje podle instrukcí, nedokončí práci, má nepořádek ve svých věcech,
  - obtížně organizuje své úkoly a aktivity,
  - oddaluje plnění svých úkolů,
  - ztrácí věci,
  - nechá se lehce rozptýlit,
  - je zapomětlivý.

---

<sup>10</sup> MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X.

- Nejméně 4 z následujících symptomů přetrvávají déle než 6 měsíců a v intenzitě, která je nepřiměřená danému stupni vývoje dítěte:
  - vrtí se na židli, třepe rukama, nohama,
  - opouští své místo v nevhodných situacích,
  - pobíhá v nevhodných situacích,
  - nedokáže si klidně hrát, provádět klidnější činnosti,
  - vyhrkne odpověď dříve, než je otázka položena,
  - nevydrží čekat a stát v řadě, než na něj přijde řada, má obtíže ve skupinových hrách.

Mezi diagnostické techniky patří anamnéza, pozorování, rozbor prací dítěte, rozhovor. V poradenském prostředí jsou využívány speciální techniky.<sup>11</sup>

### 1.3 Projevy ADHD a možnosti jejich ovlivnění

Mezi hlavní odlišnosti vývoje dítěte s ADHD patří jeho nerovnoměrnost, tedy že kognitivní, tělesný, sociální a emocionální vývoj nepostupují stejnoměrně. Podstatou je, že ačkoli je dítě chytré a tělesně vyspělé, některé oblasti jeho chování mohou být na úrovni dítěte dokonce o několik let mladšího. Vývoj emocí, sociální chování a tzv. exekutivní funkce bývají opožděné. Problémy se pak objevují převážně v chování, ve zvládání emocí, ve vztazích s druhými, plánování činností a sebeovládání.<sup>12</sup>

*„Mezi typické příznaky ADHD patří: hyperaktivita, nepozornost, impulzivita, emoční labilita, sociální a pohybová neobratnost, potíže s učením a výkyvy ve školních výkonech a negativní sebehodnocení.“<sup>13</sup>*

**Hyperaktivita** – vysoká míra aktivity – dítě vypadá, jako by bylo v neustálém pohybu, nevydrží v klidu, nenechá v klidu ani ruce, ani nohy.<sup>14</sup> Neustále někde pobíhá,

---

<sup>11</sup> KOCUROVÁ, Marie. *Specifické poruchy učení a chování*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. ISBN 80-7082-705-X.

<sup>12</sup> MASOPUSTOVÁ, Z. *Specifika práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami*. Brno: Centrum pro sociální péči, 2015. ISBN neuvedeno. Dostupné z: [http://neklidne.deti.cz/images/KA1\\_Specifika\\_prace\\_s\\_detmi\\_s\\_ADHD\\_a\\_jejich\\_rodinami.pdf](http://neklidne.deti.cz/images/KA1_Specifika_prace_s_detmi_s_ADHD_a_jejich_rodinami.pdf)

<sup>13</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010, s. 6. ISBN 978-80-254-9047-1.

musí něco dělat, dokonce i několik věcí najednou. Ve škole nevydrží sedět na židli, vrtí se, vybíhá, vykřikuje atd. Svým chováním ruší spolužáky, učitele i sebe. Hůře se zapojuje do her, u nichž dlouho nevydrží, bývá hlučné.

Doma je jeho aktivita trvale zvýšená, pokud je unavené, může se neklid i prohloubit. Je nepořádné, přebíhá od jedné činnosti k druhé.<sup>15</sup> Rodiče mnohdy tvrdí, že jsou k neutahání. Objevují se i problémy s usínáním. Dlouho se převalují na posteli, vymýšlí si důvody, proč vstát. Důsledkem je, že do školy chodí unavené. Na druhé straně se dítě s ADHD rychle unaví. Při snaze vyhovět a být v klidu vynaloží spoustu energie a úsilí.<sup>16</sup>

**Pohybové obtíže, tělesná neobratnost** – děti s ADHD bývají neobratné, nešikovné, jejich pohyby jsou málo koordinované. Objevují se problémy v jemné motorice, které se projevují převážně při psaní, kreslení a malování a jiných manuálních činnostech, v hrubé motorice, v tělesné neobratnosti, důsledkem toho pak bývá neoblíbenost tělesné výchovy.

**Možnost ovlivnění** – dítě za jeho hyperaktivitu nekáráme, ale naopak dáme mu prostor a dostatek možností k pohybovému uvolnění, převážně volného pohybu. Nezabraňujeme dítěti v činnosti, ale lehce ho usměřňujeme. Osvědčuje se střídání činností a vkládání relaxací, změny polohy při činnosti. Důležité je též vhodně dítě zaměstnat. Hyperaktivním dětem nevyhovují kolektivní sporty na vrcholové úrovni kvůli častým a pravidelným tréninkům, vystavení velkému tlaku, soutěživosti. Stejně nevhodné jsou sportovní aktivity, které – pokud jsou nevhodně vedené a spojené s nezvládnutým sebeovládáním – mohou budít v dítěti agresi. Dítě vedeme nejen k aktivnímu trávení volného času, ale ponecháváme mu též dostatek prostoru pro spontánní činnosti.<sup>17</sup>

**Impulsivita a nedostatek sebeovládání** – dítě má problémy s ovládním, nedokáže akci odložit, chová se zbrkle, jeho reakce jsou ukvapené, překotné a bez

---

<sup>14</sup> RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 4. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-728-2.

<sup>15</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. ISBN 978-80-254-9047-1.

<sup>16</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 8. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2014. ISBN 978-80-87295-16-8.

<sup>17</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. ISBN 978-80-254-9047-1.

rozmyslu. Skáče do řeči, přerušuje ostatní, má problém vydržet, než na něj přijde řada atd. Své jednání si předem nerozmyslí, neuvědomí si jeho následky, čímž se může dostat do nebezpečných situací a přijít k častějším zraněním.

**Emoční labilita** – u dítěte se objevuje zvýšená citlivost a dráždivost, střídání nálad, nepřiměřeně silné reakce na situace a běžné podněty, špatně snáší změny, hůře se zklidňuje. Může dojít až k fyzické nebo slovní agresi. I když to na něm není mnohdy vidět, jeho sebevědomí bývá nízké. To zakrývá suverénním nebo vychloubavým chováním.

**Sociální neobratnost** – svým chováním a špatným odhadem situace má dítě problémy se zapadnutím mezi ostatní a zapojením do her. Má tendence hru organizovat, nedokáže vydržet, až na něj přijde řada, prosazuje se za každou cenu, důsledkem toho je, že ho ostatní děti odmítají. Neumí být empatické, neodhaduje pocity jiných, nepředvídá reakce ostatních. Výsledkem pak je, že nemá kamarády, je odmítané, děti ho nechtějí do skupiny. Tyto děti bývají sociálně neúspěšné.<sup>18</sup>

**Možnosti ovlivnění:** Jak již bylo zmíněno, společným účelem je zklidnění dítěte jak po stránce motorické, tak i emoční. Na prvním místě je rodina, tedy vytvoření klidného rodinného zázemí. Afektivnímu chování je nejlépe předcházet nácvikem relaxačních a uklidňujících technik a zamezit dítěti přístup k prezentaci násilí prostřednictvím médií, ale ke konfliktům mezi dospělými. V opačném případě je nutné odvést pozornost k jiné záležitosti. Pokud afekt vznikl, necháme ho odeznít. V případě ohrožujícího afektu urychleně zasáhneme. Po zklidnění si s dítětem promluvíme a vysvětlíme vhodné a nevhodné způsoby chování. Správné chování podporujeme, upevňujeme, odměňujeme, chválíme. Pokud to situace nevyžaduje, na „nesprávné chování“ spíše nereagujeme. Dítě si tak více zapamatuje to, na co se reagovalo. V případě použití trestu musí míra odpovídat provinění, musí tedy být přiměřeně dlouhý a trestá vždy jen jeden člen rodiny. Dítě ví, za co je trestáno.<sup>19</sup>

**Nepozornost** – neudrží pozornost jak při plnění úkolů, tak i při hře. Dítě neposlouchá, nevnímá, jakoby neslyší, je nutné mu pokyny opakovat několikrát.

---

<sup>18</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. ISBN 978-80-254-9047-1.

<sup>19</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 8. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2014. ISBN 978-80-87295-16-8.



Zapomíná, má problém s organizováním úkolů, aktivit, s rozlišením podstatného od nepodstatného.

To vše se negativně odráží zejména ve škole při vyučování. Pozornost u dítěte kolísá či úplně ochabne. Dítě se nevydrží soustředit na zadané úkoly, pozorně pracovat a dokončit úkol v určitém čase, zapsat si domácí úkol, sledovat výklad. Důsledkem bývá, že hůře pracuje samotně, vyrušuje, dělá chyby, ztrácí věci, vyhýbá se činností, které vyžadují klid a trpělivost.

**Potíže s učením a výkyvy ve školních výkonech** – přestože inteligence není nijak narušena, výkon dítěte s ADHD neodpovídá jeho možnostem a schopnostem. Příčinou je již zmíněná nepozornost, ale i typické velké výkyvy ve školních výkonech, které mohou být nepochopitelné jak pro učitele, tak rodiče. Některé dny pracuje normálně bez potíží, jiný den nepracuje vůbec. Stává se, že látku, která mu předchází den nedělala problém, následující den nezvládá.<sup>20</sup> „Tyto potíže jsou důsledkem kolísající pozornosti, nesoustředěnosti, unavitelnosti a zbrklosti, jež jsou typickými příznaky ADHD. Je proto třeba rozlišovat, kdy dítě nepodává přiměřený výkon z těchto důvodů a kdy je na školu nepřipravené.“<sup>21</sup>

**Negativní sebehodnocení** – vzhledem k tomu, že často zažívají pocity selhání a méněcennosti, mají děti s ADHD nízké sebevědomí. Bývají často vystavovány kritice, nedokáží plnit očekávání rodičů ani učitelů, mají problém najít si kamarády atd., to vše přispívá ke ztrátě sebedůvěry. Prohlubováním potíží dále dochází ke vzniku druhotných problémů jako např. lhaní, vzdor, agresivita, v pozdějším věku experimentování s návykovými látkami atd.<sup>22</sup>

**Možnosti ovlivnění** – pro domácí přípravu je nutné dítěti poskytnout vhodný a ničím nerušený prostor bez rušivých podnětů, které by odpoutávaly jeho pozornost. Nutná je též přítomnost rodiče, který dohlíží a popřípadě pomáhá dítěti s vypracováním domácích úkolů a přípravou do školy. Je nutné si uvědomit, že zprvu je přítomnost rodičů velmi důležitá, až na druhém stupni se dítě pomalu v učení osamostatňuje. Dítě se efektivnímu učení musí nejdříve naučit. Při učení využíváme názorné pomůcky,

---

<sup>20</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. ISBN 978-80-254-9047-1.

<sup>21</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010, s. 5. ISBN 978-80-254-9047-1.

<sup>22</sup> Tamtéž

různé speciálně zaměřené programy, zapojujeme co nejvíce smyslů, pokyny zadáváme jasně a stručně. Na udržení pozornosti je vhodná stimulace, můžeme dítě vést k rozfázování prováděných činností na jednotlivé kroky.

I zadávání domácích úkolů je potřeba dát určitý řád, který dítěti vyhovuje. Například na určitý den zvolit úkol z určitého předmětu a jeho vypracování provádět v pravidelnou dobu.<sup>23</sup>

**Další možné příznaky** – poruchy řeči, obtíže ve zrakovém a sluchovém vnímání, orientace v čase a prostoru, pravolevá orientace, problémy s krátkodobou pamětí.<sup>24</sup>

**Možnosti ovlivnění** – pokud poruchy řeči nejsou odstraněny do začátku školní docházky, je nutná péče logopeda. Pro odstranění zrakového a sluchového vnímání používáme různé hry, cvičení, pracovní listy a publikace, jejichž nabídka je na trhu dostatečná. Myšlení stimuluje jednoduchými hrami jako „Na co myslím?“, „Na řemesla“ atd.

## 1.4 Léčba syndromu ADHD

Farmakoterapie představuje jedno z mnoha opatření pro zlepšení schopnosti dítěte pracovat a prospívat ve škole. Podávání léků záleží na dohodě mezi lékařem a rodičem. Pro některé rodiče však může znamenat velký problém, nechtějí mít dítě „na práškách“ již od malička, a proto se podávání léků na ADHD vyhýbají.<sup>25</sup>

Pro děti se středně těžkou až těžkou poruchou představuje užívání léků výraznou změnu v mnoha oblastech, zejména v chování, procesu učení a vztazích mezi dětmi. Někdy užívání léků představuje jedinou možnost, aby dítě mohlo „normálně“ fungovat.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 8. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2014. ISBN 978-80-87295-16-8.

<sup>24</sup> ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. ISBN 978-80-254-9047-1.

<sup>25</sup> RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 4. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-728-2.

<sup>26</sup> MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X.

V současnosti se medikamentózní léčba kombinuje s terapií. Výsledkem studie sledující efekt reedukace je 75% zlepšení koncentrace pozornosti, impulzivity, agresivity a sociálního chování.<sup>27</sup>

Při medikamentózní léčbě se mohou objevit některé vedlejší účinky. V tomto případě je nutná spolupráce rodičů a učitelů, kteří mohou na příznaky vedlejších účinků upozornit rodiče, zdravotnici či lékaře.

Nejběžnější léky při léčbě ADHD:

- **Stimulancia** – představují nejčastěji předepisovanou skupinu léků. Dítěti umožňují lépe se soustředit, snižují stupeň aktivity a impulzivity. Jsou sem zařazeny: Ritalin, Dexedrin a Cylert.
- **Tricyklická antidepresiva** – účinky mají podobné jako stimulancia. Předepisují se dětem, které z nějakého důvodu nemohou užívat stimulancia nebo jeví známky klinické deprese. Do této skupiny patří: Tofranil, Norpramin, Elavil.
- **Antipsychotická léčba** – výzkumy ukázaly vedlejší účinky jako např. možnost vyvinutí pohybové poruchy, ztuhlost a třes končetin, z tohoto důvod se tyto přípravky k léčbě ADHD běžně nepoužívají. Patří sem Haloperidol a Chlorpromazin.
- **Antihypertenziva** – do této skupiny řadíme Clonidin (používá se při léčbě ADHD vyskytující se s tiky nebo Tourettovým syndromem) a Propranolol (k úlevě psychických příznaků ADHD, u dětí zatím nepoužíván).<sup>28</sup>

O medikaci často žádají rodiče i v případech, kdy není nutná, ale jejím prostřednictvím se problém nevyřeší. Aby bylo dosaženo daného cíle, je potřeba dítě dlouhodobě správně výchovně vést. Mezi další možné způsoby ovlivnění syndromu ADHD patří zásady správné výživy.

**Pitný režim** – ke zklidnění přispívá dostatečné zavodnění organismu. Rodiče potvrzují, že zvýšený zájem o pití je u těchto dětí hlavně v dopoledních hodinách. V současné době je ve většině škol zaveden pitný režim, tudíž zbývá pouze dohlédnout na jeho využití. Doma je možné nabídnout dítěti různé bylinkové čaje i čaje na

---

<sup>27</sup> ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 11. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-514-1.

<sup>28</sup> MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X.

zklidnění. Za nevhodné jsou považovány nápoje obsahující kofein a příliš sladké nápoje, které hyperaktivitu podněcují.

**Stravování** – na téma vliv jídelníčku na ADHD proběhla řada spekulací. Někteří lidé jsou toho názoru, že strava obsahující potravinářská aditiva, konkrétně žlutá potravinářská barviva, nejenže mohou hyperaktivitu způsobit, ale děti trpící ADHD mohou po jejich požití být extrémně hyperaktivní. Strava nejen dítěte s ADHD by měla být lehká, bohatá na ovoce, zeleninu, bílé maso, luštěniny, mléčné výrobky, dostatek vitamínů atd. Vhodné je vyvarovat se potravin z fastfoodů a cukrovinek. Pokud rodiče vyzorují, že po některých potravinách jsou symptomy ADHD horší, měli by se je z jídelníčku vypustit.<sup>29</sup>

**Relaxace** – dítě stráví ve škole velké množství času, obzvlášť pokud ještě navštěvuje školní družinu. V důsledku toho nemá dostatek prostoru pro odpočinek a relaxaci, což vede k neklidu, únavě a nesoustředěnosti, a to se netýká pouze dětí s ADHD. Nervová soustava dětí s ADHD je vystavena většímu náporu vlivem vlastní funkční poruchy a v důsledku zátěžových situací, které prožívá. Relaxační techniky částečně ovlivňují to, co je porušeno. Dochází k uvolnění svalového, fyzického a psychického napětí a k odstranění nevyváženosti tělesné a psychické (nesoustředěnost a neklid). Cílem je dosáhnout harmonie a vyváženosti. Po dlouhodobějším cvičení je u dětí pozorováno nejen zlepšení držení těla, ale prospěchu a chování.<sup>30</sup> Ke zklidnění je možné využít také muzikoterapii a arteterapii. Chování dítěte mohou modifikovat také techniky dramaterapie, která nejen odbourává stres a napětí, ale rovněž odvádí negativní emoce a prostřednictvím nácviku pozitivních forem chování dochází k odstranění těch negativních.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro učitele a vychovatele*. 3. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra – nakladatelství D + H, 2013. ISBN 978-80-87295-11-3.

<sup>30</sup> ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Relaxace nejen pro děti s ADHD: máte neklidné, nesoustředěné dítě?* 4. vyd. Praha: D + H, 2008. ISBN 978-80-903869-8-3.

<sup>31</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro učitele a vychovatele*. 3. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra – nakladatelství D + H, 2013. ISBN 978-80-87295-11-3.

## 2 VOLNÝ ČAS

Pod pojmem volný čas si představíme čas, ve kterém si každý dělá, co chce, co ho baví. To, co je pro někoho povinností, může pro jiného být příjemnou zábavou. Volný čas představuje významnou oblast života a výchovy. Je časem očekávání i rizik, ale též aktivizujícím činitelem. S rychlými změnami společnosti se vyvíjí a mění i průběh volného času.

Volný čas představuje dobu, která nám zbývá po splnění pracovních a nepracovních povinností, čas, kdy člověk nevykonává činnosti plynoucí ze závazků a z jeho sociálních rolí. Přesnější charakteristika volného času jako činnosti je činnost, kterou si člověk vybírá na základě svobodného rozhodnutí, vstupuje do ní s určitým očekáváním a přináší mu pocit uspokojení. Funkcí volného času je převážně odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti.<sup>32</sup>

Ve volném čase si své činnosti dobrovolně vybíráme, věnujeme se tomu, co nás baví, co máme rádi, získáváme pocit uspokojení a uvolnění. Zahrnuje činnosti jako odpočinek, zábava, rekreace, ale i zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou, společensky prospěšnou činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Můžeme ho chápat jako opak doby, kdy plníme své povinnosti.<sup>33</sup>

Velkou roli hraje trávení volného času v životě dětí a mládeže. Má značný vliv na utváření osobnosti dítěte. Z výchovných důvodů je tedy žádoucí jeho ovlivňování, které závisí nejen na věku dítěte, ale též na jeho mentální a sociální vyspělosti a rodinné výchově. Místa, kde děti tráví volný čas, jsou rozmanitá. Jsou to např. škola, domov, různé společenské organizace či instituce, ale též veřejná prostranství, kde jsou mnohdy bez jakéhokoliv dohledu a zájmu dospělých, čímž je ohrožena nejenom jejich bezpečnost, ale též výchova, a to zvláště pro menší děti. Děti nemají dostatek zkušeností, neorientují se v oblastech zájmových činností, potřebují vedení, které je citlivé a nenásilné. Nabízené činnosti by měly být pestré, přitažlivé a účast dětí na nich dobrovolná.

---

<sup>32</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>33</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

## 2.1 Funkce výchovy ve volném čase

Mezi funkce výchovy ve volném čase patří výchovně-vzdělávací funkce, zdravotní, sociální a preventivní.

**Výchovně vzdělávací funkce** – obzvlášť na tuto funkci je kladen velký důraz, kdy prostřednictvím různých institucí podle charakteru a různé míry dochází k usměrňování, uspokojování potřeb a zájmů, kultivaci a k formování morálních vlastností a žádoucích postojů dětí a mládeže

**Zdravotní funkce** – zdravotní funkce přispívá převážně k usměrňování režimu dne pro vytvoření zdravého životního stylu spočívajícího ve střídání činností různého charakteru. Velký důraz je kladen na pobyt dětí na čerstvém vzduchu. Pro zdraví dětí je nutné kompenzovat dlouhé sezení v lavici během dne pohybovými, tělovýchovnými a sportovními činnostmi ve volném čase. Ke zdravému duševnímu vývoji též přispívá pobyt v příjemném prostředí u činností, které je baví a přináší jim pocit uspokojení a prožitek radosti.

**Sociální funkce** – sociální funkce pomáhá zbavit rodiče starostí v době, kdy jsou v zaměstnání či mají jiné starosti. Také vyrovnávají rozdíly mezi psychologickými a materiálními podmínkami v rodinách, a to převážně u dětí z konfliktního či méně podnětného rodinného prostředí. Výchovná zařízení se podílejí na vytváření bohatých a žádoucích sociálních vztahů. Svou funkci plní v různé míře a různým způsobem. Významné jsou hlavně ty instituce, které plní přechodně či trvale funkci rodinné výchovy, a zařízení, která pracují s mladšími dětmi.

**Preventivní funkce** – v souvislosti s nápravou ADHD představují volnočasové aktivity významnou oblast. Zvolená činnost ve volném čase přináší dítěti radost z úspěchu, vnitřní uspokojení, ale i zvyšuje sebevědomí, vybavuje děti příslušnými kompetencí, učí je odolávat nástrahám, které společnost přináší. Ve výchovném působení je také nutné reagovat na negativní společenské jevy. Volný čas, který je smysluplně naplněn, představuje jednu z forem, jak předcházet sociálně patologickým jevům ohrožujícím děti.

Prevence je směřována do následujících oblastí:

- „*drogová závislost, alkoholismus a kouření,*
- *kriminalita a delikvence,*
- *virtuální drogy (počítače, televize, video,)*
- *patologické hráčství (gambling),*
- *záškoláctví,*
- *šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování,*
- *xenofobie, rasismus, intolerance.*“<sup>34</sup>

## 2.2 Nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování

Škola žákům zpřístupňuje poznání dvěma hlavními způsoby – vyučováním a volnočasovými aktivitami. Volný čas a čas věnovaný vzdělávání spolu úzce souvisí, neboť se vzájemně prostupují, inspirují a v některých směrech se sblíží. Díky volnočasovým aktivitám školy můžeme odhalit u dětí jejich zájmy či nadání a zdárně je rozvíjet. Svým zaměřením se orientují na osobnost dítěte, méně ho zavazují a řídí, více podněcují a inspirují. Jedná se zejména o následující způsoby:

- jednorázové aktivity – plní funkci oddechovou a kompenzační, rozšiřují a prohlubují obsah vyučovacího procesu a jsou šancí pro každého. Patří sem např. školy v přírodě, sportovní a kulturní akce, lyžařské zájezdy atd.;
- soutěže – týkající se různých školních předmětů či sportů, kde spolupráce se systémem volného času je účelná;
- pravidelná zájmová činnost – prostřednictvím zájmové činnosti sledujeme individuální rozvoj účastníka.

V rámci školy působí specifická zařízení, která slouží k efektivnímu využití volného času žáků. Jedná se o školní družiny a školní kluby.

**Školní družiny** – zajišťují bezpečnost a sociální péči dětem prvního stupně základní školy v době, kdy jsou rodiče v zaměstnání. Plní funkci výchovnou, zdravotní

---

<sup>34</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002, s. 41. ISBN 80-7178-711-6.

a sociální. Vzhledem k rozdílnému věku žáků se výchovná činnost orientuje na co nejpestřejší strukturu zájmových činností a uspokojení pohybu.

**Školní kluby** – vzhledem k tomu, že jsou určeny pro žáky druhého stupně, vycházejí z charakteristik této věkové skupiny, zejména samostatnosti dětí a jejich specializované zájmové činnosti. Pracují na principu dobrovolnosti a na rozdíl od školní družiny sociální funkce tohoto zařízení ustupuje do pozadí. Těžištěm školního klubu je zájmová činnost.

**Střediska pro volný čas dětí a mládeže** – pod odborným pedagogickým vedením se zaměřují na specializované zájmové činnosti pořádané pravidelně v kroužcích i příležitostně.

**Domovy mládeže** – jsou určeny pro žáky středních škol ze vzdáleného místa jejich bydliště, kterým zajišťují výchovnou péči, ubytování a stravování. Dalším jejich úkolem je dbát o vhodné využití volného času, které vzhledem k věkovým rozdílům musí být dobrovolné formou nabídky s využitím vhodné motivace.

**Dětské domovy** – jedním z jejich úkolů je dbát o vhodné využití volného času obdobným způsobem jako u dětí žijících v běžných rodinách. Do náplně volného času zařazujeme i zájmové vzdělání, které nabízejí např. základní umělecké školy, jazykové školy, občanská sdružení, sdružení dětí a mládeže, církve, náboženská společenství atd.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.



### 3 VÝCHOVNÉ ZÁSADY U DĚTÍ S ADHD

Při výchově dětí s ADHD je nutné brát v úvahu jejich aktuální úroveň schopností a dovedností. Dítě s ADHD potřebuje mnohem déle dohled a doprovod dospělého. Výchova by měla vést k rozvoji a zdokonalování všech jeho dovedností.

Většina rodičů dětí s ADHD je velmi inteligentní a spolehlivá. Existují ale i takoví rodiče, kteří mohou mít s výchovou dítěte s ADHD problémy a potřebují pomoc. V důsledku vzpurnosti těchto dětí je výchova velice vyčerpávající. V rodině musí existovat jednotný způsob výchovy, jednotné postupy a zásady. Většina rodičů je schopna nalézt vlastní způsoby, které doopravdy fungují.<sup>36</sup> Mezi obecné zásady výchovy dítěte s ADHD patří:

1. Poskytnout dítěti klidné, láskyplné rodinné prostředí – takové prostředí představuje základ pro další výchovné postupy. I když dítě často hodně zlobí, musíme mu dát najevo svou lásku k němu, oporu, zázemí, bezpečí a jistotu, pocit sounáležitosti a pevné místo v rodině. Dát mu najevo, že mu rozumíme. Při vypjatých situacích rodič zůstává klidný, trpělivý a laskavý nejen proto, aby nedošlo ještě ke zhoršení situace, ale i tím dává dítěti vzor, jak se samo v takových situacích má zachovat. Požadavky musí být pro dítě přiměřené a jím zvládnutelné.
2. Stanovit řád a hranice ve výchově – konkrétním, přiměřeným a jasným způsobem dítěti sdělíme, co se od něj v rodině očekává. Na stanovená pravidla by si dítě mělo zvyknout, mělo by je přijmout a ztotožnit se s nimi. Dítěti s ADHD chybí jeho „vnitřní řád“, proto je nutné, aby si zvyklo na pravidelný režim dne, který mu umožňuje orientaci během celého dne a přináší určitou jistotu. Dítě je nejisté a necítí se bezpečně, pokud žije v neustálých změnách a chaosu.
3. Důslednost ve výchově – stanovená pravidla je nutné důsledně dodržovat, přičemž i snaha se počítá. Při kontrole, která je prováděná nenápadným a taktickým způsobem, postupujeme laskavě a trpělivě. Kontrola by měla být pravidelná

---

<sup>36</sup> MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X.

a důsledná, rodič by neměl podléhat lenosti a pohodlnosti. Dítě si pak požadované činnosti zautomatizuje.

4. Sjednocení výchovy v rodině – nesjednocená výchova v rodině uvádí dítě opět ve zmatek. Dítě si vybírá lepší variantu, nebo neposlouchá vůbec. Vzniká prostor pro rodinné hádky.
5. Soustředění na kladné stránky osobnosti dítěte – časté neúspěchy vedou k negativním reakcím a chování dítěte. Důležité je najít oblast, ve které vyniká, a na tuto oblast se zaměřit, aby mělo možnost zažít úspěch. Dítě chválíme a povzbuzujeme k dalším výkonům a oceňujeme snahu. U dětí s ADHD nešetříme pochvalou a trestům se, pokud možno, vyhýbáme. Na trest si dítě po určité době může zvyknout a jeho působení vymizí, jeho opakování může vést k zatvrzelosti dítěte.
6. Usměrnování aktivity a příliv přiměřených podnětů – aktivitu dítěte s ADHD nepotlačujeme. Ve chvílích, kdy to jde, necháváme dítě „vybít“ a dáváme mu možnost volného pohybu. Potlačovaná aktivita by se projevila ve větší míře v jiné situaci, a to většinou negativním způsobem. Důležitým faktorem ve výchově dítěte s ADHD je přiměřenost podnětů. Z jedné strany může být dítě zahlceno přílišným množstvím podnětů, na straně druhé jednostranností. Výchova dítěte na základě příkazů a zákazů nic neřeší, naopak je nutné dítě přijmout, porozumět mu, uznávat ho a umět mu pomoci.<sup>37</sup>

Velkou roli ve výchově dítěte s ADHD sehraje pomoc širší rodiny ve smyslu morální podpory. Z počátku rodiče žádají o pomoc velmi nejistě z obavy, že je ostatní členové rodiny budou považovat za špatné rodiče. Často po stanovení diagnózy a zahájení terapie se rodičům uleví. Poté je nutné příbuzné informovat a pomoci jim porozumět problematice ADHD.<sup>38</sup>

Významnou roli v oblasti výchovy dítěte s ADHD hraje spolupráce mezi rodičem a pedagogem. Sjednocený výchovný postup je též zapotřebí u všech pedagogických pracovníků, kteří s dítětem pracují. Týká se to převážně druhého stupně,

---

<sup>37</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 8. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2014. ISBN 978-80-87295-16-8.

<sup>38</sup> MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: [přehled současných poznatků a přístupu pro rodiče a odborníky]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-625-X.

kde každý předmět vyučuje jiný pedagog. Ti mohou na základě své praxe rodičům poradit ve výchově.

Pokud máme v oddíle dítě s ADHD, je ve výchově nutná spolupráce rodiče s vychovatelem. Vychovatel může používat metody, které se rodičům ve výchově osvědčily. Na základě oboustranné komunikace s rodiči dochází k větší podpoře důslednosti. Každý vedoucí či vychovatel, jestliže má povědomí o podstatě ADHD, může dítěti pomoci v něčem vyniknout, navázat pevná přátelství, rozvinout jistotu a sebedůvěru.

Pokud komunikace s rodiči není možná, má vychovatel možnost komunikovat se školou (třídním učitelem, školním psychologem nebo speciálním pedagogem).<sup>39</sup>

Děti s ADHD a jejich rodičům nabízejí své služby např. občanská sdružení, která mimo poradenství, vzdělávání a informační osvěty pořádají letní tábory, víkendové pobyty a volnočasové aktivity (zájmové kroužky, kluby). Podporou jsou též pedagogicko-psychologické poradny nabízející např. kroužky.

Spolupráce rodiny, školy a vychovatele při řešení problémů přispívá k postupnému odbourání těchto problémů i u silných a kombinovaných typů poruch.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> VLASATÁ, Marie. *ADHD – vím, co s tím?!*: příručka o poruše pozornosti s hyperaktivitou. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2013. ISBN 978-80-7501-054-4.

<sup>40</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro učitele a vychovatele*. 3. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra – nakladatelství D + H, 2013. ISBN 978-80-87295-11-3.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 JAK TRÁVÍ ČAS DĚTI S ADHD

V předchozích kapitolách jsme se zabývali tématem ADHD a volným časem. Tato kapitola se zabývá aktivitami a činnostmi, kterým se věnují děti s ADHD. Vhodné trávení volného času ovlivňuje hlavně oblast chování, ve které mají děti s diagnostikovaným syndromem ADHD problémy. Pokud se dítě naučí nevhodně využívat svůj volný čas, těžko pak tento zvyk mění.

Současná doba a trend mění způsob trávení volného času. Nevhodně trávený volný čas představuje problém dnešních dětí a je nutností se touto problematikou zabývat a hledat vhodná řešení.

Významnou roli v oblasti způsobu trávení volného času hraje rodina. Ta dítě motivuje, podporuje, radí a pomáhá mu s možným výběrem vhodných volnočasových aktivit. Rodiče by na své děti měli klást přiměřené nároky a nepřetěžovat je. Poskytnout jim prostor na odreagování a odpočinek. Rodič z velké části představuje vzor a vytváří tím postoj dítěte ke způsobu trávení volného času. Pokud rodiče tráví čas u počítače nebo u televize a na své dítě nemají čas, pak můžeme něco podobného očekávat od jejich dětí. Takto strávený volný čas je pro dítě neefektivní a je zde větší riziko možnosti inklinovat k nevhodným partám. Naopak jsou rodiny, které se svým dětem věnují, společně hrají hry, chodí na procházky a učí své dítě volný čas vhodně využít.

Další neméně důležitou složkou v oblasti volného času je škola a další instituce nabízející volnočasové aktivity. Ty mohou prostřednictvím své nabídky dítě dále rozvíjet, motivovat ho a podporovat. Vhodně zvolené volnočasové aktivity u dítěte nejen prohlubují jejich schopnosti, dovednosti a zájmy, ale též mohou odstraňovat nedostatky v některých oblastech.

Při výběru volnočasových aktivit by dítě nemělo být nuceno do činností, které ho nebaví. V mladším školním věku nejsou zájmy dítěte ještě vyhraněné, proto je nutné dítěti nabídnout dostatek různých činností, ze kterých si dítě samo vybere a může se realizovat.

Smysluplné trávení volného času rozvíjí všechny složky osobnosti dítěte a do značné míry ovlivňuje výchovu a vzdělávání dítěte.

## 4.1 Cíl výzkumu

Nabídka aktivit ve volném čase je v současné době rozsáhlá, ať už je vedená organizovaně, nebo individuálně. Důležitým faktorem je náplň těchto aktivit, především jedná-li se o děti.

Způsob trávení volného času dítě značně ovlivňuje. Volný čas dítěte plní mnoho funkcí, které jsou pro dítě nesmírně důležité, ať už se jedná o relaxaci, či duševní hygienu, může ovlivňovat kamarádské vztahy a v nemalé míře pracovní a studijní výkon dítěte.

Velkou roli ve výběru aktivit ve volném čase hraje rodina. Věnovat se každý den svým dětem bývá mnohdy pro rodiče komplikované z důvodu nedostatku času či sil, obzvláště u dětí, které jsou z nějakého důvodu „odlišné“. Poté se tu nabízí volba organizované aktivity. Ale i zde záleží na rodičích, k jakým aktivitám dítě povedou, jaké upřednostňují a do jaké míry jsou schopni umožnit dítěti realizovat se v činnostech, které ho zajímají a baví.

Na dítě v oblasti volnočasových aktivit dále působí škola prostřednictvím učitele ve vyučovací hodině a vychovatele ve školní družině, jehož funkcí je vhodné využití volného času dítěte. Pedagogové pracující s dětmi by měli znát věkové zvláštnosti dítěte, vhodně volit pedagogické prostředky a metody k dosažení efektivního cíle.

Děti s hyperkinetickou poruchou potřebují převážně dostatek pohybu k vybití své nadbytečné energie. Při sportovních aktivitách, ale i dalších jiných činnostech a hrách se též učí pravidlům, spolupráci, vytvoření řádu a užitečných návyků.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak děti s ADHD tráví svůj neorganizovaný volný čas, tedy čas, kdy se samy rozhodnou, co budou dělat, a dále do jakých organizací dochází a jaké aktivity a činnosti volí ve svém organizovaném volném čase. Jaký přínos pro dítě v této činnosti vidí rodiče? Jak tyto aktivity navozují a jaký mají vliv na proces učení? Dané informace budou získány na základě kvalitativního výzkumu, a to prostřednictvím rozhovorů s dětmi s ADHD a jejich rodiči.

Cíle bakalářské práce:

**Hlavní cíl:** Průzkum volnočasových aktivit a jejich vliv na proces učení u dětí s diagnostikovaným syndromem ADHD.

## 4.2 Výzkumné otázky

Děti svůj volný čas tráví na různých místech, může to být ve škole, v družině či v zájmových kroužcích, v jiných organizacích nebo institucích, které nabízejí volnočasové aktivity, nebo mohou být doma. Některé děti tráví svůj volný čas venku na hřišti nebo na ulici. V současné době je můžeme vidat i v různých obchodních centrech. Místa, kde děti tráví volný čas, jsou tedy velmi různorodá.

Významnou oblastí výchovy je ovlivňování volného času zejména v době mimo vyučování. Jedině můžeme vést ke vhodnému a aktivnímu využití volného času, čímž přispíváme jak k prevenci škodlivých a společensky nevhodných forem chování, tak i závažných výchovných problémů.

Významným výchovným prostředkem v organizovaném i neorganizovaném volném čase je hra, která patří k nejoblíbenějším činnostem. Prostřednictvím hry může vychovatel dítě výchovně vést a nenásilně ho ovlivňovat správným směrem. Díky hře se dítě učí interakcím s ostatními, pravidlům. Ve hře dítě pomalu vrůstá do vrstevnické skupiny, oceňuje charakteristické vlastnosti jiných dětí a vznikají nová a pevná kamarádství. Všechny zmíněné výchovné prvky, které hra poskytuje, jsou nesmírně důležité u všech dětí, obzvláště u dětí s ADHD. Rozhodující vliv může mít vychovatel jako vzor. To, jak s dětmi pracuje, jaké má znalosti, výchovný vliv či jak je empatický, může u některých dětí tlumit špatné vlastnosti, a naopak posilovat ty dobré.

V organizovaných volnočasových aktivitách je zajištěn jak potřebný dozor nad dětmi, tak i výchovné vedení. Vhodně zvolená zájmová činnost může nejen rozvíjet nadání dítěte, ale pomáhá též odstranit, popřípadě zmírnit problémy v oblasti výchovy nebo vzdělávání, které u dětí s ADHD bývají časté. V neorganizovaných volnočasových aktivitách záleží na dítěti a jeho rodičích, jak tráví svůj volný čas.

Na základě vytyčeného cíle byly formulovány tyto výzkumné otázky:

1. Jak tráví neorganizovaný volný čas děti s diagnostikovaným syndromem ADHD?
2. Jaké činnosti z organizovaných volnočasových aktivit volí děti s diagnostikovaným syndromem ADHD?
3. Jaký vliv má zvolená činnost na proces učení u dětí s diagnostikovaným syndromem ADHD?

### 4.3 Popis zkoumaného vzorku

Zahájení povinné školní docházky představuje pro dítě obrovskou změnu v jeho dosavadním způsobu života. Toto období představuje zlomový bod. Dítě si nepřestává hrát, ale kromě svých zálib musí plnit určité povinnosti spojené se školou, a to jak ve škole, tak i doma v podobě plnění domácích úkolů a přípravy na vyučování. Se zahájením školní docházky jsou též spojené volnočasové aktivity, které škola nabízí a do kterých může rodič své dítě přihlásit a jejich prostřednictvím rozvíjet jeho schopnosti, případně zmírnit nedostatky v různých oblastech.

Je tedy převážně v rukou pedagogů a rodičů, jak dítě zvládne vstup do školy a průběh vzdělávání a výchovy. Cílem obou stran je zvýšit pravděpodobnost úspěšného zahájení počátku vzdělávání dítěte, neboť tento přístup má vliv na další vývoj dítěte v dané oblasti.

U některých dětí může být zahájení povinné školní docházky problematické, což se týká obzvláště dětí s ADHD. Dítě nedokáže udržet pozornost, je impulzivní, hyperaktivní, má potíže s přechodem k jiné činnosti, je sociálně nevyzrálé.

Je nutné si uvědomit, že děti s ADHD jsou vlivem této poruchy pod neustálým tlakem. Situace, které jsou pro ostatní děti běžné, dítě s ADHD nezvládá a také si to uvědomuje. Danou situaci pak řeší po „svém“, což pro jeho okolí bývá nepříjemné. Dítě se pak snadno dostává do konfliktů a následně ho ostatní považují jako zlé a nevychované. To vše se může projevit v jeho výkonech, výsledcích a vnímání okolí.

S přibývajícím počtem dětí s ADHD roste i potřeba se jimi více zabývat a hledat vhodné přístupy, opatření a postupy, jak s nimi pracovat, aby bylo dosaženo co nejlepšího výsledku, a to nejen v oblasti vzdělávání, ale i v oblasti výchovy, která je nedílnou součástí procesu učení.

Výzkumným vzorkem bakalářské práce jsou děti s diagnostikovaným syndromem ADHD. Vzhledem k tomu, že syndrom ADHD se nejvíce determinuje na prvním stupni základní školy, jsou výzkumným vzorkem žáci mladšího školního věku.

Na základě nedostačujících vyjadřovacích schopností poskytnutých během rozhovorů dětí s ADHD, nepřesnosti získaných informací a pro úplnost a doplnění získaných informací, jsou součástí výzkumného vzorku i rodiče těchto dětí.

Na výzkumu se podílelo celkem 6 dětí s ADHD a jejich rodiče.

#### 4.4 Metody sběru dat a časová organizace

Pro získání informací ke zvolenému výzkumu bakalářské práce byl zvolen kvalitativní výzkum, a to především pro vytvoření představy o tom, jak sociální realitu prožívají sami aktéři. Mapován byl názor rodičů na trávení volného času jejich dítěte, jaké mají pocity, co je trápí či jak volný čas prožívají, jsou-li děti spokojeny s výběrem kroužků a jestli naplňují jejich očekávání.

Rodiče dětí s ADHD byli osloveni prostřednictvím „Žádosti o poskytnutí rozhovoru“, která byla odeslána do skupin zabývajících se dětmi s ADHD na Facebooku. Odpovědělo 6 respondentů, se kterými byla posléze prostřednictvím telefonického rozhovoru domluvena schůzka. Velkou roli při výběru respondentů hrála ochota rodičů, neboť museli dát nejenom souhlas k rozhovoru s nimi, ale též s jejich dětmi, které se rozhovoru zúčastnily.

Kvalitativní výzkum byl veden prostřednictvím strukturovaného rozhovoru. Rozhovorům předcházelo navození důvěry a motivace. Otázky byly připravené zvlášť pro rodiče a zvlášť pro děti, rodiče byli rozhovorů s dětmi přítomni. Odpovědi byly zaznamenány na diktafon.

V rozhovoru bylo položeno celkem 11 otázek, 8 otázek pro rodiče a 3 pro jejich děti. Položené otázky byly vytvořeny tak, aby jejich obsah byl zcela jasný. Otázky v rozhovoru byly rozdělené do několika okruhů. První se týkal osobních údajů respondentů, druhý neorganizovaných volnočasových aktivit (co dítě dělá, když přijde domů, o víkendu). Třetí okruh se týkal organizovaných volnočasových aktivit, tedy kroužků, popř. sportu, který provozuje (jak často, jak dlouho, oblíbenost atd.) a jeho návaznosti na proces učení (zlepšení v některých předmětech atd.).

Rozhovory trvaly v rozmezí 30–45 minut. Rodiče ochotně odpovídali na připravené základní otázky, vstřícně a se zájmem reagovali, měli chuť si o daném tématu povídat.

Metoda strukturovaného rozhovoru byla pro mě velkým přínosem a výsledky předčily mé očekávání.



## 5 ANALÝZA DAT

První otázka byla určena rodičům a týkala se osobních údajů jejich dětí. Vzhledem k tomu, že odpovědi byly strohé, jsou zpracované v následující tabulce.

### Otázka pro rodiče č. 1:

#### Jaké jsou osobní údaje Vašeho dítě: pohlaví, třída, věk?

Pro lepší přehlednost slouží následující tabulka

Tabulka 1: Účastníci výzkumu

Rodič	Pohlaví	Třída	Věk
M 1	CH 1	3.	9
M 2	CH 2	4.	10
M 3	D 3	3.	9
M 4	CH 4	3.	9
M 5	CH 5	5.	11
M 6	D 6	2.	8

Zdroj: Autorka práce, 2017 (vlastní šetření)

Výzkumu se zúčastnilo celkem 6 dětí (4 chlapci, 2, dívky), což potvrzuje skutečnost, že ADHD se více vyskytuje u chlapců než děvčat. Pro zajištění anonymity účastníků jsou pro jejich označení použita čísla 1–6, pohlaví dítěte je označeno CH – chlapec, D – dívka. Z rodičů se zúčastnilo 6 matek a 0 otců. Pro označení rodičů jsou použita počáteční písmena (O – otec, M – matka). Výběr vzorku byl ovlivněn spoluprací a ochotou rodičů zúčastněných dětí.

Na základě průchodu rozhovorů a poskytnutých informací jsou vytvořeny tyto kategorie:

- Neorganizovaný volný čas
- Organizovaný volný čas
- Výběr zájmových kroužků
- Vliv zvolených zájmových kroužků
- Hodnocení zájmových kroužků
- Shrnutí

## 5.1 Neorganizovaný volný čas

Neorganizovaný volný čas je čas dítěte, ve kterém se rozhodne samo, co bude dělat. Z hlediska dětí je to čas mimo školu, který nabízí spoustu aktivit, které mohou, ale nemusí vykonávat. Neorganizovaný volný čas je důležitým faktorem ve vývoji dítěte v oblasti výchovy i vzdělávání, neboť představuje dobu, kdy je dítě samo sebou a může být bez dohledu.

### **Otázka pro rodiče č. 2:**

#### **Jak tráví Vaše dcera/syn svůj volný čas (po příchodu ze školy, o víkendu...)?**

M 1: *„Když přijde domů ze školy, tak si nejspíš hraje na počítači. Má dovoleno maximálně hodinu. Já jsem v práci, tak přesně nevím. A taky určitě se dívá na televizi. Má zakázáno chodit ven, když nejsem doma já, ani manžel. Taky chodí na školní zahradu, když se domluví s dětmi, ale to až když jsem doma. O víkendu jezdíme k rodičům, tak tam si hraje s neteří a synovcem. Máme psa, tak s ním chodíme často na procházky.“*

M 2: *„Hned jak dorazí domů, odhodí tašku a lítá někde po vesnici nebo jezdí po vesnici na kole. Jako bez kola se ani nehne. S tím máme taky velký problémy, protože si místní stěžují, že se poflakuje po vesnici sám. Ale já nevím, co s ním mám dělat. Doma ho prostě neudržím, vyleze dokonce i oknem. Někdy se domluví i s jinejma děckama. Taky chodí na zahradu, tam se schází děcka a hrají si tam.“*

*Když už ho doma udržím, tak si s bráchou hraje na tabletu. Tak to je baví. Já si aspoň trošku vorazím. Ale jako u toho by mohli sedět od rána do večera. Takže to je pak musím od toho odehnat.“*

M 3: *„Než dorazím z práce, tak si hraje na počítači nebo kouká na televizi. Ale to je jen chvilka. Já domů dorazím asi tak půl hodiny po ní. Tak to jde. Pak musí udělat úkoly. A pak si dělá, co chce. Většinou se s kamarádkou domluví a hrají si na hřišti. Ona bydlí hned vedle, tak je fajn, že chodí spolu. Hřiště je kousek od nás, tak na ni vidím. Jinak ráda maluje, to ji taky baví. Některé obrázky Vám mohu ukázat, opravdu hezky maluje a taky ji učitelka na výtvarku velmi chválí. To je její nejoblíbenější hodina. No a pak každý druhý víkend jí má na starost její otec. Ten jí toho vždycky naplánuje moc a pak má v pondělí problémy se soustředit a je unavená. Ale to asi nebudeme řešit.“*

*Ten s ní chodí na dlouhé procházky, navštěvují známé a nechává ji dlouho koukat se na televizi nebo spolu hrají hry na počítači.“*

*M 4: „Ten můj kluk nevydrží u ničeho dlouho. Co ho tak jako že nejvíc baví a vydrží u toho, je asi lego, to má moc rád, taky má doma už pěknou sbírku. No a samozřejmě počítač, ten by taky mohl. Hlavně ty střilečky. Ale na to jsem už alergická, tak to teda teď začínám zakazovat. Takže na počítač může, ale může hrát jen něco normálního. Aspoň mám taky chvíli klid. No a jinak máme psy a cvičíme je. To je můj koníček a kluka to taky baví. Takže hodně času věnujeme jim. Jezdíme s nimi i na výstavy. Má dva jako že takové nejlepší kamarády, tak s nimi taky tráví dost volného času. Většinou se domlouvají už ve škole, co budou dělat. Co přesně dělají, to se většinou nedozvím, ale když je hezky, tak jezdí na kole nebo jdou na hřiště. Pokud je škaredě, tak jdou k někomu z nich domů a hrají si nejspíš na počítači nebo s legem nebo pobíhají po zahradě. Když jsou u nás, tak si za barákem staví bunkr. No a někdy taky jezdí k babičce na chatu na víkend. A to lítají pořád po lese a vyrábí s dědou meče a pistole a všechno možný.“*

*M 5: „Tak ve volném čase nejvíc hraje fotbal, protože to je jeho obrovský koníček. A jsem za to ráda, protože se alespoň vyběhá a vybijí si tu svoji energii. Musí taky dodržovat nějaká pravidla, což je taky fajn, a pravidelně chodí na trénink. Takže pokud se s klukama domluví, tak hrají fotbal. No a doma, tak to jasně vede počítač a internet. Sem tam si zahrajeme hru. Rádi hrajeme Farmáře. Nebo chodíme na procházky. Má ještě dvě mladší sestry, tak s nima. O víkendu je doma, babičku máme až na Moravě, takže tam jezdíme občas. Takže víkend probíhá tak, že ráno dlouho chrápe, je na počítači, pak mu to zakážu, tak se tak jako poflakuje, nic ho nebaví. Taky má v sezóně zápasy, tak to na ně chodí. Anebo naplánujeme kino a tak.“*

*M 6: „No tak ona chodí dost na různé kroužky a pak ještě má úkoly, ty taky zaberou dost času, protože to bývá dost náročný, než je všechny uděláme. Takže v tom čase, co jí zbyde, tak sedí u počítače nebo u telky. No a taky mobil. To je pěkný žrout času. Nebo se jen tak poflakuje. Někdy jde ven do parku. Tam se děcka schází a hrajou si nebo jdou na procházku.“*

### **Otázka pro děti č. 1:**

#### **Co děláš nejraději ve svém volném čase?**

*CH 1: „Hraju si na počítači nebo jdu ven na zahradu.“*

CH 2: „Jezdím na kole nebo si hraju na počítači.“

D 3: „S kamarádkou jdu ven nebo jsme u nás a hrajeme si hodně na školu. Nebo když nám to mamka dovolí, tak na počítači nebo si maluju.“

CH 4: „Jsem s klukama venku. Hrajeme si na vojáky a bojujeme.“

CH 5: „Hraju fotbal.“

D 6: „Já nevím, asi nic. Třeba jdu ven nebo koukám na telku nebo si hraju hry na mobilu.“

#### **Analýza dat:**

Z poskytnutých rozhovorů rodičů a jejich dětí je patrné, že všechny děti tráví část svého volného času prostřednictvím virtuální zábavy. Televize, internet, mobily představují určitý fenomén této doby. Jsou zálibou nejen dětí, ale i dospělých. Samozřejmě je hlavně na rodičích, jak často se tomuto fenoménu věnují, kolik času zde stráví a jaké programy sledují. Při této aktivitě však děti namísto vlastních zážitků, které jsou v dětství tak důležité, pasivně sedí u televize, počítače či mobilu a sledují prožitky jiných. Je nutné si uvědomit, které pořady jsou pro dítě vhodné. Proto je potřeba dohled rodičů nad tím, jak dlouho a co dítě sleduje, popřípadě mu poskytnout doplňující informace. Je nezbytné též zmínit, že i prostřednictvím programů je možné dítě vzdělávat a vychovávat.

Velký vliv na dítě mají virtuální hry, které mohou vést k nereálnému vnímání světa a nedostatečné sociální komunikaci.

Prostřednictvím virtuální zábavy jsou i děti s ADHD schopné na určitou dobu udržet pozornost a být v klidu. Z rozhovoru je patrné, že toho využívají rodiče hlavně v době, kdy nemohou být doma a jejich děti jsou tedy bez dozoru.

Dalším preferovaným trávením volného času je pobyt na hřišti s kamarády.

Je nutné si uvědomit, že u dětí mladšího školního věku nejsou zájmy ještě vyhraněné, proto je nutné poskytnout dostačující nabídku aktivit, které by dítě mohly oslovit a zaujmout. Rodina prostřednictvím volnočasových aktivit rozvíjí pozitivní atmosféru a čelí negativním vlivům. Rodič by měl inspirovat a iniciovat své děti a vytvářet postoje k trávení volného času svých dětí.

## 5.2 Organizovaný volný čas

Organizovaným volným časem chápeme čas, který děti tráví v různých kroužcích, oddílech či organizacích, které nabízejí možnost ho aktivně trávit. Jejich prostřednictvím si mohou rozšířit své zájmy.

### Otázka pro rodiče č. 3:

**Navštěvuje Váš syn/dcera nějaký zájmový kroužek, volnočasové aktivity?**

**Jaké?**

M 1: „*Od pondělka do pátku chodí do družiny, ta funguje do půl čtvrtý. V družině mají nabídku kroužků. Letos se přihlásil na sportovní kroužek a po dohodě s paní učitelkou ještě matematický kroužek. Mimo kroužků ve škole má ještě fotbal a karate.*“

M 2: „*Chodí jenom do družiny. O kroužky nejeví zájem. Prostě nechce.*“

M 3: „*Chodí do družiny, tam se přihlásila do výtvarného a keramického kroužku. A ještě dojíždíme na kroužek hasičů. A ještě protože nám moc nejde čtení, tak chodí do kroužku čtení.*“

M 4: „*Je přihlášen do školní družiny, tak aby nebyl doma sám. Ale je tam rád. Na základě nabídky družiny chodí do sboru a na flétnu. A pak ještě dojíždíme na kroužek pohybových her a plavání.*“

M 5: „*Tak u nás vede fotbal, takže ten, a ještě je přihlášen do družiny, tam je každý den, a ještě chodí na sportovní kroužek.*“

M 6: „*Chodí na pěvecký kroužek, potom atletiku. Jinak je ještě přihlášená do školní družiny a tam má keramiku a vaření.*“

### Otázka pro rodiče č. 4:

**Jak často tento kroužek/aktivity/družinu navštěvuje?**

M 1: „*Do družiny chodí každý a tam má jednou týdně matematický a sportovní kroužek. Karate má také jednou týdně a na fotbalový trénink chodí dvakrát za týden. A o víkendu většinou zápas.*“

M 2: „*Kromě pátku je v družině každý den. Jen ten pátek chodí po „o“.*“

M 3: „*Všechny kroužky má jednou týdně. V družině zůstává každý den krom středy, to má ten kroužek hasičů.*“

M 4: „*Do družiny chodí tři dny v týdnu a každý kroužek má jednou do týdne.*“

M 5: „V družině má sportovní kroužek jednou v týdnu a tréninky dvakrát plus ještě zápasy.“

M 6: „Sbor a atletiku, oba jednou týdně a v družině má vaření a keramiku také jednou týdně. Z družiny chodí v pondělí a pátek po obědě.“

### **Analýza dat:**

Z rozhovorů je patrné, že respondenti využívají nabídku školy, do které jejich děti dochází. Každé dítě je přihlášeno alespoň do školní družiny, většina z nich ještě do dalších zájmových kroužků, které jsou v rámci družiny nabídnuty. Dále využívají i jiné instituce nabízející zájmové kroužky, s nimiž vždy souvisí pravidelná docházka. Pokud se tedy dítě s ADHD věnuje nějaké aktivitě, je nutné plnit docházku pravidelně. Tím u dítěte posilujeme jasný pevný režim a důslednost. Ta je nutná z obou stran, jak u dítěte s ADHD, tak i jeho rodičů, kteří musí důsledně vyžadovat plnění povinností v rámci zájmového kroužku.

Priměřené množství organizovaných aktivit je pro dítě přínosem, ale naopak přemíra aktivit je nežádoucí. Obzvlášť u dětí s ADHD je nutné dbát také na dostatek odpočinku. Jedním ze symptomů ADHD je hyperaktivita, která ale nepředstavuje přemíru energie. Jde spíš o vnitřní neklid a impulzy, které děti ve svém těle nejsou schopny ovládnout. Z toho vyplývá, že není řešením hyperaktivitu vybit. I když bude dítě s ADHD celý den někde pobíhat, nepadne večer do postele, spíš naopak bude přetažené a projevy ADHD budou zřetelnější. Dítě by mělo být vedeno k aktivnímu trávení volného času, ale musíme mu umožnit dostatek času na spontánní činnost a odpočinek.

### **Otázka pro děti č. 2:**

#### **Co nejraději děláš v zájmovém kroužku nebo v družině?**

CH 1: „Nejvíc mě baví, když hrajeme nějaký hry. Nebo si v družině hrajeme „kolenový hokej“ a chodíme ven na zahradu. Tam hraju s klukama „fočus“ nebo „nájezdý“. Nebo taky si o matice můžeme hrát na interaktivní tabuli. A karate mě taky baví.“

CH 2: „Já chodím jen do družiny.“

D 3: „Nejradši dělám s keramikou nebo máme „tvoření“. To si děláme různé výrobky. Paní učitelka nám v družině taky kopíruje omalovánky. S kamarádkou si

*hrajeme na rodinu a se zvířátkama, jako že máme stáj. A jezdíme taky s hasičema na soutěže. „*

CH 4: *„Baví mě plavání. Paní učitelka mě vždycky chválí, že mi to jde. A na konci hodiny si můžeme dělat, co chceme.“*

CH 5: *„Nejvíc mě baví fotbal. Ve škole o sportáku taky hrajeme fotbal.“*

D 6: *„Nejlepší je vaření, protože si to pak můžeme sníst. A taky donesu vždycky něco domů mamce. A o keramice děláme to, co nám řekne paní učitelka, a když ještě máme čas, tak si ještě můžeme něco malýho vyrobit, co chceme.“*

### **Otázka pro děti č. 3:**

#### **Je něco, co tě v kroužku nebaví nebo se ti nelíbí?**

CH 1: *„Jo, nebaví mě rozcvičky při sportáku. A někdy když máme být ve dvojici nebo ve skupině, tak mě nikdo nechce. A nebaví mě, když musíme běhat kolem hřiště a když něco provedeme, tak musíme ještě běžet další kolečka.“*

CH 2: *„Nebaví mě, když jdeme ven na procházku.“*

D 3: *„Nechce se mi hrát společný hry. Bojím se, že to zkazím. Když se mi něco nepovede, tak se na mě vždycky ostatní zlobí.“*

CH 4: *„Nebaví mě, když děláme něco, co mi nejde. A pak sbor no, někdy mě baví a někdy to je nuda. A štve mě, když mi nejde flétna.“*

CH 5: *„Někdy se vztekám, když prohráváme nebo mi nejde dát gól, a to se vždycky trenér rozzlobí a posadí mě na lavičku.“*

D 6: *„Moc mě nebaví sbor, protože třeba zpíváme jednu písničku pořád dokola.“*

### **Analýza dat:**

Z pořízených rozhovorů vyplývá, že děti jsou se zájmovými kroužky spokojené a baví je. Dále jsou patrné projevy ADHD, se kterými se tyto děti v zájmových kroužcích potýkají. Mají problém vydržet u činností, které trvají delší dobu, což může představovat překážku při začlenění do kolektivu a dále pak i při výchově a vzdělávání. Dále uvádějí problémy se spoluprací s ostatními dětmi, obávají se možného zklamání a je u nich patrné nízké sebevědomí. A právě sebevědomí se u dětí vytváří podle toho, jak na ně reaguje okolí, a to převážně prostřednictvím lidí z nejbližšího okolí, tedy rodina, spolužáci, vrstevnické skupiny, to, jak dítě s ADHD přijímají, jak ho hodnotí, co odmítají a oceňují.

### 5.3 Výběr zájmových kroužků

Pro rozvoj dítěte má trávení volného času značný vliv. Volný čas tráví též prostřednictvím zájmových kroužků, jejichž nabídka je v současné době bohatá a stále se rozšiřuje. Jedná se o cílené aktivity, jejichž prostřednictvím dochází k rozvíjení a uspokojování individuálních zájmů, nadání, potřeb a schopností dítěte.

#### **Otázka pro rodiče č. 5:**

#### **Z jakého důvodu jste zvolili dané kroužky, aktivity, ...?**

M 1: *„Do družiny chodí, protože jsme v práci a doma by musel být sám a taky se nám naučí něco nového a může tam být s kamarády. Do matematického kroužku chodí, protože mu moc nejde matematika, a ten nám nabídla paní učitelka. Sportovní kroužek, karate a fotbal, tak to ho baví, vybije trochu energie, vylítá se a je chvíli klid. I když někdy bývá takový protivný. Možná únavou.“*

M 2: *„Tak v družině je proto, aby si mohl pohrát s kamarády.“*

D 3: *„Do kroužku keramiky a výtvarky chodí, protože ji to baví. To má asi po dědečkovi. Ten je v tomhle nadaný. Čtení, no tak v tom máme obrovský problém, to nám teda nejde. Takže za kroužek čtení jsem moc ráda, alespoň se trochu může zlepšit. Takže to bylo spíš moje rozhodnutí, a ještě tedy na doporučení paní učitelky. A na hasičský kroužek, tak tam chodí na doporučení kamarádky, a aby se naučila spolupracovat s ostatními. To je totiž u nás kámen úrazu. Ve škole s děčkama totiž moc nevychází. Nikdo s ní nechce být, myslí si, že jim dělá naschvály. No a v družině je o ni postaráno a má tam pevný režim, což je taky fajn.“*

M 4: *„Do družiny chodí, protože doma nikdo není, takže doma být nemůže a už vůbec ne sám. Plavání a pohybovky má, aby vybil přebytek energie. Sbor a flétnu, tak to spíš je moje rozhodnutí, ale díky tomu musí denně trénovat flétnu, tak aspoň taková ta důslednost a učení se zodpovědnosti. To je pro něj taky dost důležitý. I když je to někdy dost náročný.“*

M 5: *„Tak na fotbale se vyběhá, vyřve, unaví. A musí dodržovat pravidla, spolupracovat a musí chodit na trénink. Za to jsem ráda, že se díky fotbalu učí zodpovědnosti a pravidel. A v družině spousta nových věcí, kamarádů, her, odpočinek a určitě ještě něco.“*



M 6: „*Tak samozřejmě, aby se naučila něco nového, aktivně trávila volný čas a trávila čas se svými kamarády.*“

#### **Analýza dat:**

Důvody výběru daných volnočasových aktivit potvrzují funkce, které tyto aktivity mají za úkol plnit. Z rozhovorů je patrné, že jsou to hlavně funkce sociální, tedy zajištění péče o děti v době, kdy rodiče jsou v práci, a výchovně-vzdělávací.

Dalším, pro děti s ADHD důležitým důvodem pobytu v organizovaných volnočasových aktivitách je doba strávená s kamarády. Děti s ADHD nebývají mezi ostatními dětmi populární, a to zejména pro své bezmyšlenkovité jednání, nedostatek opatrnosti a odstupu. Snadno se dostávají do konfliktu. Mohou se tak lehce stát izolovanými.

Dalším zmiňovaným důvodem je vybití přebytečné energie v rámci sportovních her. Děti s ADHD potřebují dostatek pohybu, tudíž je zapotřebí podporovat jejich sportovní zájmy. Jejich prostřednictvím dochází k upevňování zdraví, rozvíjení vytrvalosti a síly, ale kromě toho je u pohybových her také potřebná spolupráce s ostatními dětmi, dodržování daných pravidel a chování a je možné též trénovat pozornost. Při sportu se dítě stává soupeřem, ale i spoluhráčem, kdy hráči jsou na sobě závislí a mohou vyhrát prostřednictvím spolupráce.

Výběr zájmových kroužků je též ovlivněn obtížemi v jednotlivých vyučovacích předmětech. Rodiče uvádí problémy ve čtení a matematice, kdy na doporučení paní učitelky přihlásili své děti na odpovídající kroužky.

## **5.4 Vliv zvolených zájmových kroužků**

Vliv zvolených zájmových kroužků je pro dítě významný, neboť jeho prostřednictvím se zapojuje do kolektivu, zklidní a má pozitivní vliv na poruchy chování. Zájem dítěte představuje určitou pohnutku, která ho motivuje k činnosti. Úkolem a cílem vychovatele je tento motiv prohlubovat a podporovat k vykonávání zvolené činnosti.

#### **Otázka pro rodiče č. 6:**

**Myslíte si, že zvolené zájmové kroužky jsou pro Vaše dítě přínosem?**

M 1: „Určitě ano. V rámci kroužků si procvičuje učivo a co je pro nás dost důležitý, že tráví čas s ostatními dětmi a učí se s nimi vycházet. Je to takovej poděs.“

M 2: „No ano.“

M 3: „Přínosem? To určitě ano. Poslední dobou je lepší ve čtení.“

M 4: „Jistě, aktivně tráví volný čas.“

M 5: „Jo.“

M 6: „Samozřejmě.“

#### **Analýza dat:**

Všichni tázaní rodiče hodnotí organizované volnočasové aktivity jako přínosné pro jejich dítě.

#### **Otázka pro rodiče č. 7:**

**Myslíte si, že Vámi zvolený zájmový kroužek navazuje na proces učení Vašeho dítěte a ovlivňuje ho?**

M 1: „Myslím, že ano. Jak jsem říkala, spolupráce s naší paní učitelkou je opravdu výborná. Pokud nám něco nejde, tak se vždycky domluvíme, co s tím budeme dělat. Takže když nám nešla matematika, tak nám byl nabídnutý matematický kroužek, kde si učivo z matematiky formou her ještě navíc může procvičit. Ještě taky dělají v družině pokusy každý čtvrtek, takže teď jsme se docela zamilovali do přírodovědy. A jak chodí na karate a fotbal, tak tam zase musí poslouchat trenéra, takže trénuje tu svoji pozornost, která mu chybí.“

M 2: „Tak můj kluk chodí jen do družiny, ale nám to teda bohatě stačí. Původně jsem ho tam ani nechtěla dávat, protože jsem říkala, že to snad ani paní vychovatelce nemůžu udělat. Ale pak mi teda řekla, že by to bylo fajn, protože jak chodil po obědě domů, tak byl takový izolovaný. Děcka si pak hrály spolu a on si hrál sám a třeba při vyučování, když měly skupinovou práci ve dvojici, tak s ním nechtěl nikdo být. Já tedy původně myslela, že to do těch tří s ním ani nedají, ale jsem mile překvapená. No jako v družině, co mi vždycky vypravuje, tak hrají hry, vyrábějí a kreslí, tak to si procvičuje motoriku. To jako on je takovej neohrabanej, a když má něco vystříhnout nebo nakreslit, tak to je masakr. Ale co tedy obdivuju, že u toho chvíli vydrží a dokončí výtvar. Protože to, jako když děláme doma úkoly, tak to je tak na dvě hodiny. On je furt mimo. A taky v družině mají asistentku pedagoga, takže když něco nestihne při hodině nebo něčemu nerozumí, tak si sednou někde stranou, a ještě to v družině procvičují. Vždycky vychází

*z toho, co mu nejde a procvičují to, ono mu to trvá déle, než mu to sedne. No a pak ho většinou paní učitelka moc chválí a co chodí do druží, tak i s děčkama líp vychází.“*

*M 3: „Tak do výtvarného kroužku jsem ji přihlásila právě na základě doporučení paní učitelky, která ji teda moc chválila, a že by to byla škoda to nijak nerozvíjet. A tak se vždycky směje, že když je český jazyk, tak to s ní zápasí, ale jak přijde výtvarka, tak to o ní neví. No, a právě škola nabízí ještě čtenářskou dílnu, to je takový kroužek čtení, kde paní vychovatelka předčítá z knih a taky čtou i děti a chodí ještě do knihovny. Takže sem chodí, aby se zlepšila ve čtení, a myslím, že je to znát, fakt jako o ránu lepší. A v tom hasičském kroužku, tak to je zase z jiného soudku. To nám škola nenabídla, ale protože je dost konfliktní a měla problémy spolupracovat s dětmi, tak tohle fakt o té spolupráci je a tam, aby uspěla, tak prostě spolupracovat musí. A musím říct, že tedy po půl roce tohoto kroužku začíná fungovat s dětmi i o hodinu. Zase podle paní učitelky výrazná změna k lepšímu.“*

*M 4: „Tak my jsme kroužky volili podle toho, co ho bavilo. Flétnu měl už ve školce a ve škole kroužek navazoval spolu se sborem. Tak to bylo jasné, že bude pokračovat. A v hudebce je spokojenej, protože často zpívá sóla a hraje na flétnu, za co ho samozřejmě paní učitelka chválí, že. A to je pro něho motivace jako blázen, on je tak šťastnej, když mu takhle něco jde a někdo ho chválí. A plavání a hry, tak to si zvolil sám, že na to chce chodit. Takže my jsme teda fakt volili podle jeho zájmu. Ale vím, že škola nabízí i matematicko-logický kroužek, kroužek českého jazyka a přírodovědný kroužek, které jsou určeny dětem, co tyhle předměty fakt baví anebo v nich mají problém, takže si v tom kroužku můžou dohnat učivo. Teda takhle nám to bylo řečeno na začátku školního roku.“*

*M 5: „Tak sportovní kroužek nabízí škola, tak asi učitelé spolupracují a domlouvají se, co je potřeba cvičit. Jinak my s žádnými předměty problémy nemáme, my spíš řešíme nesoustředěnost a hyperaktivitu. Takže my prostě volíme ty sporty. A taky dodržování pravidel, spolupráce, to je pro ádéháčka celkem problém.“*

*M 6: „Jojo, určitě navazují a ovlivňují. Já myslím, že jakýkoliv kroužek, který dítě s ADHD navštěvuje, je pro něho nějakým přínosem. Ať už je to jenom vaření, keramika nebo nějaké doučování. Tyhle děti mají spoustu věcí tak nějak složitějších a jakákoli práce s nimi jim může v mnoha směrech pomoci.“*

#### **Analýza dat:**

Z rozhovorů je patrná výborná spolupráce mezi rodičem, vychovatelem a učitelem. Jsou též informováni učitelem o případných potížích svých dětí a jsou jim adekvátně poskytnuty možnosti nápravy.

Společné rozhodování rodičů a učitelů o možné nabídce kroužků lze označit za velice přínosné. Rodič ví, co jeho dítě potřebuje a v čem je slabé nebo naopak, co ho baví nebo v čem je nadprůměrné, a podle toho pak může vznést návrh a posléze se rozhodnout. Jako nejčastější problémy rodiče zmiňují sociální kontakt s ostatními dětmi, a proto považují zájmové kroužky jako přínosné, a to nejen po stránce vzdělávací, ale též výchovné. Pozitivum vidí hlavně v tom, že si děti mohou formou her procvičit nejen učivo, ve kterém zaostávají, ale též cvičí pozornost a spolupráci, která je u dětí s ADHD narušena. Dítě s ADHD se vhodně tráveným volným časem a prostřednictvím zájmových kroužků učí komunikovat, tolerovat ostatní, ale také naslouchat. Dále dochází k budování sociálních vazeb a kladným hodnocením a pochvalou vychovatel posiluje sebevědomí a sebeuvědomování.

## 5.5 Hodnocení zájmových kroužků

### **Otázka pro rodiče č. 8:**

**Jste spokojena s nabídkou zájmových kroužků? Je něco, co Vám v této oblasti chybí?**

M 1: *„Co se týče nabídky ve škole, kam docházíme, tak není problém. Na rodičovské schůzce na začátku školního roku se domlouváme s učitelkami a ostatními rodiči, jaké kroužky zvolíme. Což mi přijde fajn. Nic nám nechybí.“*

M 2: *„My jsme spokojený.“*

M 3: *„Ve škole máme nabídek dost. A když si nevybereme ve škole, tak ještě v okolních městech. Jediné, co mě překvapuje, že v okolí není žádný kroužek nebo instituce nabízející zájmové kroužky pouze pro děti s ADHD. Jako že by je vedli opravdu vedoucí kroužku, který je s ADHD seznámen a ví, jak s těmito dětmi pracovat. Tím samozřejmě nechci říct, že učitelé o něm nevědí, ale prostě vedoucí, kteří se zajímají pouze dětmi s ADHD.“*

M 4: *„S tím my nemáme problém, ve škole je kroužků dostatek. Spíš řešíme konflikty v kroužku. Možná jiný přístup, méně dětí v kroužku. Nevím, bylo by to lepší.“*

M 5: „Jojo, myslím, že v současné době těch nabídek je až až.“

M 6: „Tak my můžeme vybírat z nabídky školy, a i v našem městě je DDM, tak i tam. Spíš mi chybí třeba kroužek pro děti s ADHD. Vím, že třeba v Praze takové kroužky a organizace existují. Tak to by bylo fajn.“

#### **Analýza dat:**

Nabídku kroužků pro děti považují rodiče dětí s ADHD jako uspokojující. Jako mezeru vidí nabídku volnočasových aktivit určených přímo dětem s ADHD s menším počtem dětí, s odlišným způsobem vedení kroužku, dostatečnou náplní a péčí o jejich dítě.

## **5.6 Shrnutí**

Na základě rozhovorů je patrné, že dotazované děti tráví svůj neorganizovaný volný čas převážně u počítačů, mobilů a televizi. Jako další možnost trávení neorganizovaného volného času uvádí hraní si a chození ven s kamarádem.

V organizovaném volném čase jsou dotazované děti s ADHD aktivní. Každé z oslovených dětí je přihlášeno do školní družiny, kam denně dochází. Kromě školní družiny navštěvují další zájmové kroužky, které škola nabízí. Dotazovaní uvádějí tyto kroužky: sportovní a pohybový kroužek, výtvarný a keramický kroužek, kroužek vaření, pěvecký kroužek. Rodiče využívají další organizace nabízející volnočasové aktivity. V rozhovoru uvádějí fotbal, karate, hasičský kroužek, plavání a atletiku. Každý zvolený kroužek navštěvují 1× až 2× týdně. Dále rodiče využívají kroužky nabízené školou za účelem zmírnění problémů v jednotlivých vyučovacích předmětech. V rozhovorech uvádějí matematický kroužek a kroužek čtení.

Děti s ADHD jsou se zvolenými organizovanými volnočasovými aktivitami spokojené a baví je. V zájmových kroužcích se děti s ADHD nejčastěji potýkají s neschopností spolupráce s ostatními dětmi, nízkým sebevědomím a možným zklamáním.

Z rozhovorů je patrné, že organizované volnočasové aktivity plní převážně funkci sociální a výchovně-vzdělávací. Jako další důvod rodiče uvádějí vybití přebytečné energie svých dětí. Nabídku organizovaných volnočasových aktivit rodiče vnímají jako uspokojující. V rozhovorech je patrná výborná spolupráce mezi rodičem,

učitelem a vychovatelem. Na základě této spolupráce pak učitelé a rodiče doporučují možnou nabídku zájmových kroužků tak, aby byly uspokojeny potřeby všech dětí. Podle rodičů vybrané organizované volnočasové aktivity navazují a na proces učení a pozitivně děti ovlivňují.

Za nedostačující považují nabídku volnočasových aktivit určených přímo dětem s ADHD.

## ZÁVĚR

Tématem bakalářské práce je „Specifika procesu učení u dětí s ADHD“. Cílem bylo zjistit, jak děti s ADHD tráví svůj neorganizovaný a organizovaný volný čas, jaké volnočasové aktivity využívají a jaký vliv mají na proces učení.

Právě v období nástupu povinné školní docházky způsobuje diagnóza ADHD největší nesnáze, neboť děti se v této době musí naučit „chovat se“ ve škole, plnit školní docházku a povinnosti s ní spojené. Hlavně se ale musí naučit fungovat samy se sebou. A právě vhodně zvolený způsob trávení volného času může dětem s ADHD pomoci lépe zvládnout povinnou školní docházku. Během tohoto času mohou nejen získat spoustu nových informací, ale též se učí komunikačním dovednostem, spolupráci, zvyšují si potřebné sebevědomí, což je u dětí s ADHD potřebné.

Poruchy hyperaktivity a pozornosti v nemalé míře ovlivňují školní i širší sociální úspěšnost dítěte a jeho sebepojetí. Nesprávný výchovný a vzdělávací přístup má zásadní vliv na budoucí život dítěte.

V teoretické části jsem přiblížila problematiku týkající se diagnózy ADHD. Zjistila jsem více informací o ADHD v současnosti a minulosti, vzniku a diagnostice ADHD, o projevech ADHD a jak lze tyto projevy ovlivnit nebo alespoň zmírnit, léčbě a projevech ADHD souvisejících s věkem. Další část je věnovaná volnému času, tedy vymezení pojmu volného času a jaké funkce volný čas plní. Dále jsem uvedla některé organizace, které se volnočasovými aktivitami zabývají.

V praktické části jsem se prostřednictvím kvalitativního výzkumu pokusila zjistit, jak děti s ADHD tráví neorganizovaný volný čas a jaké využívají organizované volnočasové aktivity. Dále jsem se snažila zjistit, jaký vliv má trávení volného času na výchovu a proces učení těchto dětí. Data jsem získala prostřednictvím rozhovorů, které mi poskytly děti s ADHD a jejich rodiče. Rodiče jsem oslovila hlavně proto, že byli schopni mi podat ucelenější informace týkající se dané problematiky a já měla možnost je porovnat s informacemi získanými od dětí.

Odpověď na první otázku stanovenou ve výzkumu – jak děti s ADHD tráví svůj neorganizovaný volný čas – je jednoznačná. Ze získaných informací je patrné, že děti s ADHD svůj neorganizovaný volný čas tráví převážně u televize, mobilů nebo počítačů. Většinou je to v době, kdy jsou doma samy. Rodiče si toho jsou vědomi

a zajišťují si tím to, že děti v klidu sedí a nic nevyvedou. V tomto případě sice je „o dítě postaráno“, ale rodiče nevědí, na co se jejich dítě dívá, popřípadě co hraje na počítači. Je též potřebné vědět, kolik času dítě u této činnosti stráví. Může to být chvíle k odpočinku nebo relaxaci, ale musí být přiměřeně dlouhá. Nadměrně množství času stráveného u této činnosti pak vede ke ztrátě kontaktu s okolím, s realitou a nedochází k plnohodnotnému rozvoji dítěte. Tuto dobu rodiče často vnímají jako příležitost chvíli si odpočinout.

Odpověď na druhou otázku stanovenou ve výzkumu – jaké činnosti z organizovaných volnočasových aktivit volí děti s diagnostikovaným syndromem ADHD – není zcela jednoznačná. Z rozhovorů je patrné, že děti navštěvují různé zájmové kroužky, které jsou většinou nabídnuty školou, do které dochází. Jedná se o kroužky tvoření, např. kroužek keramiky, výtvarný, dále pak vaření, pěvecké kroužky a různé sportovní kroužky. Rodiče dětí s ADHD volí převážně takové činnosti, při kterých si jejich děti vybijí přebytečnou energii, učí se určitému řádu a pravidlům, pozornosti, a hlavně spolupráci s ostatními dětmi, což považují u svých dětí za největší problém. Výsledek se shoduje s rozhovory poskytnutými dětmi, které tvrdí, že do kroužků chodí rády, ale obávají se neúspěchů, zklamání, ostatních.

Vliv zvolených činností na proces učení u dětí s diagnostikovaným syndromem ADHD považují rodiče za přínosný. Prostřednictvím zvolených aktivit dochází k pozitivnímu ovlivnění projevů ADHD, procvičování učiva, ve kterém dítě zaostává, ale děti zde i dostávají možnost vyniknout v činnostech, ve kterých vykazují nadprůměrné schopnosti.

Velice pozitivně hodnotí rodiče výbornou spolupráci mezi nimi a pedagogy, od níž se posléze odvíjí výběr zájmových kroužků. Pedagogové se snaží nabídnout takové kroužky, které by pokryly všechny vzdělávací oblasti.

Problémem je podle rodičů nabídka volnočasových aktivit určených přímo dětem s diagnostikovaným syndromem ADHD. Nabídku vidí jako nedostačující.

Prostřednictvím volného času mohou děti rozvíjet své schopnosti, dále poznávat a sebevzdělávat se. Jsou děti, které dokáží vhodně a plnohodnotně trávit svůj volný čas, ale jiné svůj volný čas plnohodnotně netráví. Cílem organizovaných volnočasových aktivit je získat a motivovat děti, které svůj volný čas tráví na ulicích. Vzhledem k symptomům ADHD jsou to právě tyto děti, které patří k rizikovým skupinám.



Volnočasové činnosti provozují živelně a mohou být ohroženy na zdraví. Je proto potřeba se jimi zabývat a nabízet jim takové volnočasové aktivity, které uspokojí jejich potřeby a jsou jim přizpůsobené.

Zájmové kroužky by neměly být určeny pouze talentovaným dětem, ale dětem celkově. Děti s ADHD potřebují speciální přístup, který by jim pomohl zvládat problémy související se syndromem ADHD. Škola by se měla snažit v co největší míře v oblasti volnočasových aktivit dětem s ADHD a jejich rodičům pomoci a vyhovět. Je ale potřebné, aby organizace, které nabízejí programy pro děti s ADHD, své aktivity rozšířily.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Seznam použitých českých zdrojů

ALTMANOVÁ, Miroslava. *Hyperaktivní a nepozorné dítě: podněty k práci s dětmi s ADHD pro rodiče a učitele*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, 2010. ISBN 978-80-254-9047-1.

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

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Metody práce s dětmi s ADHD především pro rodiče a vychovatele*. 8. vydání. Praha: Jucovičová Drahomíra PaedDr. - nakladatelství D + H, 2014. ISBN 978-80-87295-16-8.

KOCUROVÁ, Marie. *Specifické poruchy učení a chování*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000. ISBN 80-7082-705-X.

KUCHARSKÁ, Anna (ed.). *Specifické poruchy učení a chování*. Praha: Portál, 1999. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-294-7.

MASOPUSTOVÁ, Z. *Specifika práce s dětmi s ADHD a jejich rodinami*. Brno: Centrum pro sociální péči, 2015. ISBN neuvedeno. Dostupné z: [http://neklidne-deti.cz/images/KA1\\_Specifika\\_prace\\_s\\_detmi\\_s\\_ADHD\\_a\\_jejich\\_rodinami.pdf](http://neklidne-deti.cz/images/KA1_Specifika_prace_s_detmi_s_ADHD_a_jejich_rodinami.pdf)

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

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 4. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-728-2.

VLASATÁ, Marie. *ADHD – vím, co s tím?!: příručka o poruše pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2013. ISBN 978-80-7501-054-4.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 11. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-514-1.

ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Relaxace nejen pro děti s ADHD: máte neklidné, nesoustředěné dítě?* 4. vyd. Praha: D + H, 2008. ISBN 978-80-903869-8-3.

## SEZNAM ZKRATEK

ADHD	Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou
LMD	Lehká mozková dysfunkce
LDE	Lehká dětská encefalopatie
ADD	Porucha pozornosti
ODD	Opoziční chování
ICD	Klasifikační systém Světové zdravotnické organizace
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize
DSM	Klasifikační systém Americké psychiatrické asociace

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Účastníci výzkumu .....	33
------------------------------------	----

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A – Seznam otázek v rozhovoru.....</b>	<b>I</b>
---	----------

# PŘÍLOHY

## Příloha A – Seznam otázek v rozhovoru

Otázky pro rodiče dětí s ADHD:

1. Jaké jsou osobní údaje Vašeho dítěte: pohlaví, třída, věk?
2. Jak tráví Vaše dcera/syn svůj volný čas (po příchodu ze škol, o víkendy, ...)?
3. Navštěvuje Váš syn/dcera nějaký zájmový kroužek, volnočasové aktivity?  
Jaké?
4. Jak často tento kroužek/aktivity/družinu navštěvuje?
5. Z jakého důvodu jste zvolili dané kroužky, aktivity...?
6. Myslíte si, že zvolené zájmové kroužky jsou pro Vaše dítě přínosem?
7. Myslíte si, že Vámi zvolený zájmový kroužek navazuje na proces učení a ovlivňuje Vaše dítě?
8. Jste spokojena s nabídkou zájmových kroužků? Je něco, co Vám v této oblasti chybí?

Otázky pro děti s ADHD:

1. Co děláš nejraději ve svém volném čase?
2. Co nejraději děláš v zájmovém kroužku nebo družině?
3. Je něco, co tě v kroužku nebaví nebo se ti nelíbí?

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Jana Janiková

**Obor:** Speciální pedagogika – vychovatelství

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Specifika procesu učení u dětí s ADHD

**Rok:** 2017

**Počet stran textu bez příloh:** 42

**Celkový počet stran příloh:** 1

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 12

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 0

**Vedoucí práce:** PhDr. Petelíková Lenka