

ROZVOJ MOTORICKÝCH KOMPETENCÍ U DĚTÍ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

Návrhy pohybových aktivit pro rozvoj motoriky u dětí s PAS prostřednictvím kompenzačních cvičení, psychomotoriky a jednoduchých pohybových her



Věra Knappová – Gabriela Kavalířová – Petra Kalistová – Lucie Marešová

ROZVOJ MOTORICKÝCH KOMPETENCÍ U DĚTÍ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

Návrhy pohybových aktivit pro rozvoj motoriky u dětí s PAS prostřednictvím kompenzačních cvičení, psychomotoriky a jednoduchých pohybových her

Věra Knappová, Gabriela Kavalířová, Petra Kalistová a Lucie Marešová

Plzeň 2024



FAKULTA PEDAGOGICKÁ
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY
V PLZNI

CENTRUM TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU

ROZVOJ MOTORICKÝCH KOMPETENCÍ U DĚTÍ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

Věra Knappová, Gabriela Kavalířová, Petra Kalistová a Lucie Marešová

Recenzenti:

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.

prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Vydání publikace bylo schváleno Vědeckou redakcí Západočeské univerzity v Plzni.

Typografická úprava: Jakub Pokorný

Vydala: Západočeská univerzita v Plzni, Univerzitní 2732/8, 301 00 Plzeň

První vydání, 108 stran

Pořadové číslo: 2410, ediční číslo: 55-093-24

Plzeň 2024

Publikace vznikla v rámci projektu SGS-2022-031 „Možnosti využití zdravotně orientovaných cvičení pro rozvoj motorických kompetencí u dětí s poruchou autistického spektra,“ a diplomové práce „Metodický zásobník zdravotně orientovaných kompenzačních cvičení pro rozvoj motorických kompetencí u dětí s poruchou autistického spektra“.

ISBN 978-80-261-1267-9

ISBN 978-80-261-1266-2 (brožovaná vazba)

DOI <https://doi.org/10.24132/ZCU.2024.12679>

© Západočeská univerzita v Plzni, 2024

Obsah

Úvodem	5
Motorické kompetence a pohybová gramotnost	6
Děti s PAS a pohyb	7
Zásady komunikace s lidmi s PAS	8
Další specifika a doporučení při práci s dětmi s PAS	11
Vizualizace – příklady piktoqramů	13
Literatura k teoretickým východiskům	14
K metodické části publikace	16
Kompenzační cvičení (Knappová Věra, Marešová Lucie)	17
Dovednostní dráhy	18
Uvolňovací a protahovací cvičení	21
Posilovací cvičení	42
Relaxační a dechová cvičení	54
Psychomotorika (Kavalířová Gabriela)	58
Koberečky	60
Vozíky	63
Kometky	64
Šátky	65
Kelímky a míčky	68
Destičky a míčky	70
Tyče a ringo kroužky	72
Psychomotorický padák	74



Pohybové hry (Kalistová Petra)	78
Dirigenti s tyčemi a míči	81
Balančníci na slzičce	82
Skokani v minovém poli	83
Lezci na boulích	84
Lezci ve výškách	85
Bubeníci	86
Chodci s řapíčkami	87
Chodci na nestabilních chodnících	88
Norníci	89
Artisti	90
Hráči s pamětí	91
Hráči s míči	92
Rovnovážníci na BOSU	93
Dvojčata s míčem	94
Rytíři	95
Řidiči autobusu	96
Trosečníci	97
Balancující ostrované	98
Skokani v pohybu	99
Citovaná literatura k praktickým činnostem	100
ProCit	102
Závěrem	106
Summary	107



Úvodem

Tato metodická publikace je určena všem, kteří pečují o děti s poruchou autistického spektra (PAS) a chtějí tyto děti zapojit do pohybových aktivit. Z hlediska motoriky dětí s PAS lze poukázat na výsledky odborných studií, z nichž vyplývá, že většina (dle Thorové, 2016 až 80 %) vykazuje v této oblasti odlišnosti a deficit oproti dětem intaktním. Opožděný motorický vývoj bývá již v nízkém věku dítěte primárním důvodem ke znepokojení rodičů a následnému tlaku na stanovení diagnózy a brzké terapie. Při odlišnostech v motorickém vývoji či podezření na přítomnost deficitu v této oblasti je na popud většinou pediatra doporučeno vyšetření dětským neurologem a fyzioterapeutem. V raném věku je nejčastěji aplikována Vojtova terapie a cvičení dle Bobathova konceptu. Problém ale nastává se vzrůstajícím věkem dítěte, kdy především rodiče postrádají nabídku vhodných pohybových aktivit pro děti s jinakostí. Velkým úskalím je totiž začlenění dítěte s PAS do sociální skupiny a akceptování nového prostředí a režimu.

Mezi nejčastější motorické obtíže dětí předškolního a školního věku pak patří výrazné nedostatky v koordinačních schopnostech manifestující se zvláště v oblasti rovnováhy, odhadu vzdálenosti, hloubky a jemné motoriky. Z hlediska posturálních odchylek je u dětí s PAS pozorována zvýšená prevalence zvětšené hrudní kyfózy, skoliózy a častá přítomnost mediálního kolapsu kolene (Hosseini et al., 2016).

Na základě těchto faktů a dlouhodobé spolupráce v oblasti pohybových aktivit s dětmi s PAS z občanského sdružení ProCit, z.s. jsme v době pandemie Covid-19 zavedli individuální lekce kompenzačních cvičení realizovaných nejprve v režimu jeden na jednoho a následně při uvolnění pandemických opatření i hromadnou formou v malé skupině v tělocvičně FPE ZČU v Plzni.

Metodická náplň této publikace sumarizuje a sjednocuje navržené a v praxi vyzkoušené pohybové činnosti sloužící k rozvoji motorických kompetencí u dětí s PAS pomocí prostředků zdravotně a koordinačně zaměřených pohybových činností. Tyto činnosti nesoutěžní a nelimitující formou dítě celkově rozvíjejí z pohledu jeho motoriky i sociálních kompetencí. Na základě poznatků o vhodnosti pohybových činností rozvíjejících motorické kompetence u dětí intaktních jsme se rozhodli aplikovat vybrané specifické pohybové činnosti i na cílovou skupinu dětí s poruchami autistického spektra. Jako vhodné se jeví využití prostředků zdravotní tělesné výchovy, relaxačních a dechových cvičení, psychomotoriky a pohybových her. Touto cílenou pohybovou aktivitou se snažíme přispět ke zlepšení úrovně motorických a sociálních kompetencí těchto jedinců i lepší kvalitě jejich běžného života.

Přestože dopady inaktivity a sociální izolace na děti s jinakostí byly již dostatečně popsány a odborníci na ně upozorňují, chybí v současné době odpovídající zásobník metodicky vedených činností pohybového charakteru, který by byl k dispozici k práci s těmito dětmi. Počet dětí s neurovývojovými poruchami integrovaných do škol narůstá, ale kromě poměrně dobře metodicky zpracovaných speciálně-pedagogických intervencí a psychosociálních terapií postrádáme vyzkoušené a ověřené metodiky práce s dětmi s poruchou autistického spektra, které by byly vhodné pro jejich motorický rozvoj a hodily se k zařazení do inkluzivní výuky na základních a středních školách.

Motorické kompetence a pohybová gramotnost

Válková (2010) uvádí, že je možno na motorické kompetence nahlížet z pohledu různých vědních oborů, ať už psychologie, medicíny či kinantropologie. Každý pohled je odlišný, byť se v různých věcech shodují. Při posuzování jednotlivých pohybových programů tedy musíme vybrat vhodnou kombinaci přístupů s cílem nalézt stěžejní kompetence, které budeme s jedinci rozvíjet. Při práci s lidmi s jinakostí vidíme jako stěžejní výběr těch kompetencí, které vedou k samostatnosti a optimálnímu řešení pohybového úkolu v rámci daných limitů.

„Motorická kompetence znamená způsobilost (oprávněnost) adekvátním způsobem vykonávat pohyb, pohybový akt. Je to tedy způsob, cesta, jak realizovat pohyb vzhledem k současnému aktuálnímu či chronickému stavu jedince a vzhledem k dané situaci.“ (Válková, 2010, s. 33)

„Motorická kompetence je jedním z významných ukazatelů vývoje osobnosti, má i sociální rozměr (přijetí jedincem i přijetí okolím).“ (Válková, 2010, s. 34)

Motorické kompetence souvisí dle Vašíčkové (2016) s pojmem pohybová (motorická) gramotnost. Pohybovou gramotnost definují tyto klíčové atributy: motivace, interakce s prostředím a sebedůvěra a motorické kompetence. Všechny spolu souvisejí a navzájem se ovlivňují. Pokud bude mít jedinec vysokou motivaci k činnosti, bude se zvyšovat úroveň jeho motorických kompetencí, a tím i sebedůvěry. Se zvyšující se sebedůvěrou roste opět i vnitřní motivace jedince. A pokud si je jedinec ve svém pohybovém jednání jistý, bude naučené dovednosti uplatňovat v prostředí, které ho obklopuje a přináší mu další různorodé výzvy.

V naší publikaci chápeme motorické kompetence u dětí s PAS z hlediska pedagogického a cvičitelského jako soubor dovedností, zkušeností, znalostí a postojů k provádění pohybové činnosti. V případě pohybových aktivit námi sledovaných dětí s PAS se jedná o činnosti zdravotně orientovaného nesoutěžního charakteru s důrazem na rozvoj těch motorických kompetencí, které se nám jeví jako vhodné k uplatnění v každodenních pohybových situacích u těchto dětí.



Děti s PAS a pohyb

Poruchy autistického spektra jsou jednou z nejzávažnějších dětských neurovývojových poruch. Jedná se o vrozenou poruchu mozkových funkcí, která vzniká na neurobiologickém podkladu. V praxi to znamená, že tyto děti mají problém v oblasti sociální integrace, komunikace a představitosti (Ješina, Kudláček, 2011). Je důležité zdůraznit, že neexistují typické případy. Každý jedinec na autistickém spektru je jedinečný a podle Gillberga a Peeterse (2008) převažují spíše rozdíly než podobnosti. Společným znakem bývají především stereotypní až rituální chování, přijímání změn, obliba neobvyklých předmětů, omezené verbální i neverbální komunikační dovednosti a nezájem o sociální interakci (Thorová, 2016).

Z hlediska psychologického a sociálního pohybové aktivity jedince lépe socializují, podněcují ke spolupráci a komunikaci, slouží jako zdroj potěšení, motivace a sebevědomí. Podle Válkové (2012) je účast v pohybových aktivitách pozitivně ovlivňována i hodnotová orientace jedinců a subjektivní preference.

U dětí se středně těžkým autismem je praktické využití pohybových i sociálních zkušeností získaných v rámci záměrných či nezáměrných pohybových aktivit klíčové pro jejich běžný život, uplatnitelné v základních každodenních pohybových návycích, což přispívá i ke zvyšování kvality života těchto jedinců.

Při přípravě pohybových aktivit pro děti s PAS je nutné mít na paměti, že úkolem cvičitele je především pohybovou činnost zprostředkovat tak, aby děti v co největší míře pochopily její obsah. Ve cvičebních jednotkách dětí s PAS (může se jednat i o školní tělesnou výchovu) jsou při nácviku nových pohybových dovedností vhodné činnosti prováděné individuálně, zvláště pokud máme k dispozici i dopomoc asistenta. Děti s PAS mají velmi dobrou úroveň vizuálních dovedností a je tedy vhodné využít princip napodobování cvičitele nebo ostatních dětí. Cvičební lekce mohou být pro děti s PAS náročné z hlediska prostředí i přehlednosti, i v případě, že dítě nevykazuje žádné výraznější pohybové omezení. Komplikaci představuje zejména přílišná verbalizace, která může být někdy pro děti s PAS velmi abstraktní a těžko pochopitelná. Cvičení je vhodné, zvláště v začátcích, dítěti vždy vizualizovat a strukturovat, používat schémata, vhodné pomůcky a motivaci.

Primárně rozvíjíme takové motorické kompetence, které jsou pro jedince s PAS maximálně využitelné v běžném životě (funkční dovednosti) a směřují k rozvoji správného držení těla, koordinace a pestrosti pohybových vzorců.

Problémy v pohybové koordinaci těchto dětí se negativně promítají do kvality jejich života a ovlivňují mimo jiné i jejich psychickou stránku a postavení ve skupině. Podle Bhata, Landy a Gallowaye (2011) existuje mezi poruchami motoriky a poruchami sociální komunikace u autistických jedinců vývojově důležitá vazba.

Zásady komunikace s lidmi s PAS

Komunikace a interakce s lidmi na spektru může být často náročná a individuálně specifická. Při práci s dětmi s PAS považujeme vždy za stěžejní seznámit všechny asistenty před jejich účastí na lekcích s praktickými tipy pro komunikaci a interakci.

Velmi se nám osvědčily zásady, které Národní ústav pro autismus (NAUTIS) uvádí na svých webových stránkách. Úplné znění můžete najít zde: <https://www.nautis.cz/autismus>.

Následující zásady se nevztahují pouze na práci s dětmi při pohybových aktivitách, ale na obecnou komunikaci se všemi lidmi s poruchou autistického spektra ve všech situacích. Pro potřeby této publikace jsme si dovolily tyto zásady konkretizovat a doplnit pro tělocvičné prostředí.

1. Oční kontakt si nevynucujte, ani se jím neznepokojujte

Vyhýbání se očnímu kontaktu ani upřený pohled do očí neznamenaají u lidí s autismem žádné negativní gesto. V pohybových aktivitách při vysvětlování používáme často vizualizační pomůcky a princip nápodoby. Pokud se nám zdá, že nás dítě nesleduje či nevnímá, zopakujeme několikrát pokyn a daný cvik předvedeme. Pokud se dítě samo nepřidá, nabídneme mu dopomoc, ale nevynucujeme vždy okamžité provedení, děti se často přidají až po chvílce nebo v další lekci.

2. Neodsuzujte a neurážete se

Lidé s autismem mohou mít občas projevy zdánlivě nezdořilého chování (vynechání pozdravu, omluvy, poděkování). Toto jednání je většinou spojeno s neschopností vhodně vyhodnotit sociální situaci a není nijak záměrné. V praktických lekcích se občas stane, že se dítě nějakých aktivit neúčastní a dává najevo, že by raději dělalo něco jiného. Berme to jako upřímnou zpětnou vazbu, někdy je vhodné cviky změnit, snažit se je dětem přiblížit, zpestřit, využít oblíbené činnosti k osvojení méně oblíbené apod. Záleží i na vstupním naladění dítěte, pro děti je náročný přechod z běžných denních činností do tělocvičny, mohou být ze školy unavené, nenaladěné. Nic zásadního z toho nevyvozujte, neurážete se.

3. Udržujte přiměřenou vzdálenost při komunikaci

U lidí s autismem občas chybí schopnost vhodně vyhodnocovat přiměřenou komunikační vzdálenost. Pokud se k vám dítě přibližuje příliš blízko, taktně mu to sdělte a nastavte si vzájemné hranice. Stejně tak se i vy snažte vyhnout případným dotekům a těsné blízkosti, pokud je to dítěti nepříjemné. Při korekci cviků je nutné se dítěte někdy dotýkat mimo jiné i proto, abychom ho navedli do správné polohy či mu dopomohli k optimálnímu provedení cviku. Některým dětem to nevadí, některým je to nepříjemné a někdo snese dotyk jen od určitých asistentů. U osob, které dotek nemají rády, je vhodné omezit dobu nutnou k dopomoci na minimum, provést korekci např. přes pomůcku, úchop také přes společně držený předmět nebo zvolit jinou formu korekce. Přesto není nezajímavé zjištění, že závěrečné masáže se žádné z našich dětí s autismem nevyhýbá, pouze některé si vybírají asistenty či masírované partie.

4. Nespoléhejte se na informace z neverbální komunikace

Své pocity či názory nenaznačujte pouze gesty, tónem či mimikou. Řekněte je jednoznačně. Stejně tak se nenechte vyvést z míry přehnanou gestikulací či mimikou u jedince s jinakostí. Řeč těla nemusí souhlasit s jeho vnitřními pocity. Raději se také vždy na rovinu zeptejte. Dětem s PAS je vhodné dát více času na zpracování informace, počkat si na odpověď, ale zároveň si ji nevynucovat. V tělocvičném prostředí je v některých případech správné porozumění otázkou bezpečnosti dětí i asistentů.

5. Snažte se vyjadřovat jednoznačně

Mluvte a vysvětlujte jasně a stručně. Vyhybejte se nejasným informacím a pouhému naznačování. Doporučujeme užívat jednotné názvosloví. I v popisech cviků uvádíme nejen přesné tělovýchovné názvosloví, ale i vhodná pojmenování cviků, která se nám v praxi osvědčila. Jako nevhodné se jeví uvádět cvik pokaždé jiným názvem, děti to mate a odmítají pak činnost provádět. Je tedy důležité si při zavádění nového pohybového prvku rozmyslet, jak ho nazveme, často to bude nezměnitelné označení.

6. Nenapomínejte, nejednejte nadřazeně, buďte nápomocní

Chovejte se diplomaticky a taktně. Na nepřiměřenosti a nápadnosti v řeči a komunikaci zbytečně neupozorňujte. Pokud něčemu nerozumíte, doptejte se. Nebojte se člověku s autismem vhodně poradit a navést ho správným směrem. Není vhodné dětem dokazovat, že my zvládneme pohyb lépe, rychleji, silněji..., pokud chceme dítě pro pohybovou činnost celoživotně získat a nadchnout, měli bychom umět empaticky vycítit, kdy dítě nápodobu potřebuje a kdy už ne. Některé děti jsou velmi soutěživé, každou prohru nesou velmi nelibě a specificky na tyto situace reagují. Naším cílem by mělo být tedy dopomoci, ale nechat dítě si pohybovou činnost užít a prožít po svém.

7. Konverzaci jemně moderujte.

Lidé s autismem mohou odbíhat od tématu, vstupovat do konverzace nesouvisejícími dotazy nebo skákat do řeči. Snažte se je nenásilně navést zpět k tématu. Nikdy ale nepotlačujte jejich potřebu něco sdělit. I v praktických lekcích jsme často svědky, že děti sice cvičí, ale jejich mysl zaměstnává cokoli dalšího, co nám v moment nejvyššího soustředění potřebují sdělit. Je vhodné nenechat se rozptýlit, přivést pozornost zpět k činnosti a tu nejlépe i úspěšně dokončit. Při velkém počtu dotazů a poznámek někdy pomáhá povolit dítěti např. žetonovým systémem určitý počet otázek, na něž odpovíme, a když si tuto hranici vyčerpá, tak již nereagujeme.

8. Respektujte odlišný způsob myšlení.

Toto platí samozřejmě do určité hranice. Pokud myšlenkový pochod dojde až k agresivnímu či jinak nevhodnému chování, diplomaticky a taktně zasáhněte. V pohybových činnostech kolektivního charakteru občas dochází ke třecím plochám a je důležité vědět, které děti lze nechat cvičit společně ve skupině a které ne. Včasná příprava složení skupiny často dopředu zajistí klid a pohodu v celé lekci. U vzrůstající tenze dítěte včas volíme opuštění společného prostoru, ideálně do klidné místnosti, kde můžeme zajistit snížení hladiny tenze.

9. Reagujte na komunikační styl

Snažte se porozumět osobitému způsobu komunikace každého jedince. Děti s PAS jsou různorodé a i v rámci jednotlivých cvičebních lekcí mohou reagovat na obdobné činnosti různě. Někteří trvají na stejných pomůckách typově či barevně, někdo má svého oblíbeného asistenta. Pokud komunikaci či potřebám dítěte nerozumíme, snažíme se doptat rodičů nebo vedoucích jiných aktivit, často pak snáze přijdeme na společnou komunikační linku.

10. Získávejte zpětnou vazbu

V důležitých momentech hovoru se ujistěte, že člověku s autismem opravdu rozumíte. V pohybových aktivitách je časté, že zpětná vazba většinou přichází bezprostředně a dítě reaguje na změnu aktivity nebo část cvičební jednotky výrazně a nic nezastírá. Proto společně prožíváme chvílky euforické i krizové, ale je vhodné brát tuto okamžitou zpětnou vazbu v klidu a s nadhledem, ocenit přímočarost reakce dítěte a poučit se z ní.

Motivace a odměňování

Motivaci považujeme u dětí s autismem za jednu z nejdůležitějších a nejproblémovějších oblastí. Zvolení vhodného motivačního systému má podle Thorové (2016) u dětí s PAS téměř největší vliv na učení, chování, aktivitu a ochotu spolupracovat. Funkční motivací a následnou odměnou lze usměrnit chování dítěte a přimět ho k aktivitám a činnostem, které jsou pro něj jinak nezajímavé a zbytečné. Každému jedinci vyhovuje jiný způsob motivace. Snažme se tedy vhodně nastavit motivační systém každému individuálně tak, aby byl důvodem k opakovanému plnění a provádění požadovaných činností s radostí. S motivací úzce souvisí způsob odměňování. Dokonce lze říci, že odměna je často největší motivací. U dětí s autismem bývá upřednostňována odměna materiální (oblíbený předmět) či činnostní (oblíbená aktivita) před odměnou sociální (pochvala, slovní uznání).

Odměnu lze dítěti udělit hned po dokončení činnosti, nebo až po celém bloku činností. Oddálení odměny může být vhodným prostředkem, jak u dítěte docílit spolupráce a udržení pozornosti po delší dobu. K tomu lze využít i tzv. žetonový systém (token economy), při kterém dítě sbírá žetony (nebo jiné vhodné předměty) po každé aktivitě a za předem domluvený počet nasbíraných žetonů následuje větší odměna v podobě oblíbené věci nebo aktivity.

Stereotyp a známost věcí

Lidé s autismem často pro svůj klid vyžadují určitá pravidla a zvyklosti. Pokuste se cvičební jednotky strukturovat obdobně tak, aby si v nich děti našly řád a příště už věděly, co přijde a na co se mohou těšit. Pokud má dítě oblíbené místo cvičení či barvu pomůcky, snažte se mu vyhovět. Stejně tak akceptujte oblečení, ve kterém chce dítě cvičit. Přesto však není vhodné připustit úplnou svobodu narážející na limity hygieny, prostoru, bezpečnosti apod. Všechna pravidla však dítěti sdělte včas a trvejte s empatií a laskavým přístupem na jejich akceptování.