

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 (Hossein 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 účastí 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.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Rozvoj motorických kompetencí u dětí s poruchou autistického spektra. Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.