**Fyziologická dimenze – práce s tělem u dítěte s ADHD - RELAXACE**

**Východiska:**

 Již jsme se posunuli tam, že se zabýváme tím, jak se dítě v určitých situacích chová a co cítí, ale málo se nezabýváme reakcemi jeho těla či důsledky těchto pocitů a chování na jeho tělo.

 U dětí vzniká spousta psychosomatických problémů (bolesti hlavy, bříška, nespavost aj). Pokud emoce mají vliv na fyziologickou reakci (pocení, třes, zrychlení dechu a tepu, rozšíření zornic aj.), pak ovládnutí fyziologické reakce by mohlo mít vliv na emoci a tělo.

Tělo je důležitým prostředkem našeho vnímání a jednání. Usměrnění a ovládnutí činnosti těla má na vnímání a jednání zpětný vliv – jako zpětná vazba mozku. Pokud je tělo klidné, nemůže dítě být neklidné.

 Hyperaktivním dětem chybí pocit kontroly nad svým tělem, nemohou se dostatečně uvolnit a odpočívat. Od prostředí s nadmírou podnětů, které dítě zneklidňují, je vhodné odklonit jej k němu samému.

**Cíl:** Automatizace relaxace těla – uvolnění zvýšeného napětí

**Princip:** Dostat tělo do opozice k prožívání, nácvik v klidných situacích – dlouhodobostí a pravidelností dochází k nervovým spojům a automatizaci v mozku – v krizové situaci možné rychle využít.

**Kdy je vhodné použít:** U všech dětí / u dětí v napětí, s nízkou frustrační tolerancí, emočně nestálých aj.

**Jak začít:** Vysvětlit dětem cíl relaxace, aby měly ke cvičení pozitivní postoj. Relaxaci cvičíme postupně, začneme se správným dechem, poté přidáváme uvolnění jednotlivých částí těla.

**Co je k tomu třeba:** Klid v místnosti/ pro dítě příjemné prostředí (tlumené světlo, jemná vůně). Zajistit pokaždé stejné podmínky při nácviku, včetně délky a doby nácviku – zařadit do denního harmonogramu (ritualizace).

**Kde cvičit:**

Doma – klidné prostředí, možná delší relaxace s rodiči, nácvik ze začátku vhodný před spaním

Ve škole – krátké relaxace, které prokládají výuku (na chvíli si položí hlavu na lavici/ párkrát se zhluboka nadechne/ jógové cviky vedle lavice)

**Instrukce:**

„Sedněte si tak, aby se vám sedělo co nejpohodlněji, zavřete si oči a poslouchejte jen můj hlas“

„Pravidelně dýchejte – nádech, výdech…“

„Vaše ruce i nohy jsou volné a těžké… vpíjí se do země /do lavice.“

„Vůbec se vám s nimi nechce pohnout, je vám příjemně.“

- postupné uvolnění i zbylých částí těla (*těžké a teplé ruce a nohy, klidný dech a tep, teplo v břiše, chladné čelo*)

**Ukončení relaxace:**

- zpětná aktivizace, zamrkání, zakroužení zápěstím, procvičení prstů, protažení těla – „jste odpočatí, plní sil“

**Tip:** Pro hypoaktivní děti zařadit do relaxace/ imaginace aktivizační složku

**Nápadníčky:**

* Možnost úkolu (dát jim na bříško třeba papírovou lodičku s úkolem, že po celou dobu relaxace nesmí spadnout)
* Cvičit na příbězích dle stáří dítěte (Př. Den byl dlouhý a těžký, stejně jako tvoje tělo je dlouhé a těžké)
* Imaginace (sněhulák, který se rozpouští, svíčka, která taje, paprsky, které prostupují tělem)
* Doplnit o další smysly – hudba, vůně, masáže, hmat (plastelína, hlína)
* Dynamika – spojení s pohybem (pády do polštářů, povídky doplněné o názorný pohyb)
* Kreativita dospělého

**Zdroje:**

Humpolíček, P. (2012). *Autogenní trénink – stále aktuálnější tradice (nejen) při zvládání stresu.* PsychoLogOn [online]. 1 (1), 1-5. [cit.17.12.2015]. Dostupný z WWW: <http://www.psychologon.cz/data/pdf/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu.pdf>

Krausová, Z. (2007). *Ergoterapie zaměřená na trénink pozornosti a relaxace u dětí s ADHD. Bakalářská práce.* Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Mertin, V. (2004). ADHD – pohled psychologa. *Pediatrie pro praxi*, *2*, 58-61.

Oaklander, V. (2003). *Třinácté komnaty dětské duše: tvořivá dětská psychoterapie v duchu Gestalt terapie:[průvodce světem vašeho dítěte]*. Drvoštěp.