

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, břicha, 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 nadměrou 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 spojmům 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 poslouchajte jen můj hlas“

„Pravidelně dýchejte – nádech, výdech...“

„Vaše ruce i nohy jsou volné a těžké... vpijí 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, zamrknání, 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 břicho 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 zvládnání 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. *Pediatric pro praxi*, 2, 58-61.

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