

KNIHOVNA JANA DRDY PŘÍBRAM	
oddělení pro dospělé	
sign.:	376
přír. č.:	422. 356

Nancy E. O'Dell, Patricia A. Cook
Neposedné dítě (Jak pomoci hyperaktivním dětem)

Reprinted by special arrangement with Avery Publishing Group,
Inc., Garden City Park, New York, U.S.A.

Copyright © 1997 by Nancy E. O'Dell and Patricia A. Cook

Translation © Grada Publishing, spol. s r.o., 1999

Z anglického originálu přeložil:

Jaroslav Jochman

Cover Design © Grada Publishing, 1999

Vydala Grada Publishing, spol. s r.o.

U Průhonu 22, Praha 7, jako svou 989. publikaci

Odpovědný redaktor Aleš Koudelka

Grafický návrh a realizace obálky Petra Krbeová

Obrázek na obálce MUDr. Pavel Žáček

Sazba Otto Šleger

Počet stran 140

Vydání 1., 1999

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Husova ul. 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-7169-899-7

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	9
Úvod	10
Seznámení	12
1. část	
Co je skutečný problém?	15
1. Skutečný problém	15
2. Symetrický tonický šijový reflex	19
3. Hledání příznaků skutečného problému	29
4. Psychologické následky STŠR	44
2. část	
Jak pracovat se skutečným problémem	54
5. Problémy ve škole	55
6. Problémy při sportu	74
7. Problémy doma	81
8. Problémy při styku s veřejností	86
3. část	
Jak řešit skutečný problém	92
9. Cvičení STŠR	93
10. Cvičení následující po reflexním programu	123
Závěr	128
Slovníček pojmů	129
Doporučená literatura	131
O autorkách	135
Rejstřík	137



*Srdečně věnujeme tuto knihu
dr. Miriam L. Benderové*

PODĚKOVÁNÍ

Společně:

Opravdu oceňujeme podporu, které se nám během uplynulých let dostalo od přátel a kolegů na univerzitách v Indianopolisu a Purdue i od našich osobních a profesionálních přátel.

Děkujeme sestřím Wilenovým, které nás poslaly k Rudy Shurové, naší nakladatelce, bez níž by nemohla být tato kniha nikdy publikována. Rudyiny rady a připomínky byly neocenitelné.

Naše ocenění patří také Ericu Kraftovi a Joanne Abramsové za jejich neúnavnou korektorskou práci.

Díky patří rovněž našim třem „modelovým dětem“, kterými byly Kelsey Grayová, John Andrew a Charlie Newport, a fotografovi Tomu Cookovi za jeho vynikající práci.

Samozřejmě jsme společně zavázány Miriam Benderové, bez jejichž nápadů a podpory bychom se nikdy nedozvěděly o symetrickém tonic-kém reflexu.

A především pak děkujeme Bohu za to, že nám umožnil zabývat se touto speciální prací.

Pat:

Jak vlastně člověk může poděkovat rodině a přátelům za jejich neustálou podporu? Je nedostatečné zmínit se o nich jen v části knihy nazvané „Poděkování“. Má láska a poděkování za celoživotní podporu patří Kevinovi, Pam, Calloway, našim vnukům a vnučkám, Tomovi, Kelly a Benjaminovi, Raymondovi a Corinne Parkerovým, Rayovi a jeho rodině, Betty Lou, Powelsovým, všem mým bratrancům, sestřenicím a rodinám, jež jsou s nimi svázány. Všem učitelům, kteří mě inspirovali a vedli, studentům a přátelům z řad učitelů, osobním přátelům a všem, kdo projevíli zájem a poskytli mi podporu. Část této knihy je také věnována Miriam, Nancy, a zvláště pak Artovi.

Nancy:

Jsem vděčná své milované rodině za její neutuchající podporu, zvláště pak mým rodičům Malcolmovi a Eleanor Woodworthovým, bratrovi

Malcolmu Woodworthovi, švagrové a švagrovi Susan a Charlesovi Bravardovým, mému synovi Gregu O'Dellovi, dceři Beth Clarkové a všem drahým tetám a strýcům, speciálně pak tetě Clemie a prarodičům, Diggerovi, Flannerovi, Buchanan, paní Beasley, Old Yellerovi, Big Handsome Boyovi, Pretty Little Girl, Chessie, Shadow a Tiggerovi. Také dalším milým příbuzným, učitelům, kolegům, studentům a přátelům. Zvláštní poděkování a ocenění patří Pat, Miriam a mé milované matce.

PŘEDMLUVA

Kolikrát jste již slyšeli nebo jste se sami ptali:

„Proč to dítě nemůže chvíli sedět v klidu?“

„Proč to dítě nemá čitelný rukopis?“

„Proč to dítě odmítá udělat jednoduchý domácí úkol?“

Tato kniha seznamuje s unikátním a efektivním přístupem, který bez použití léků vede k řešení mnoha problémů s chováním a učením dětí. Předkládané řešení může učinit životy milionů dětí, rodičů a učitelů šťastnějšími, snazšími a více naplňujícími.

Léta, která jsem strávila jako klinická lékařka v Purdueském centru pro dosažení lepšího školního prospěchu dětí, posílila mé přesvědčení, že úspěch při studiu je zjevně založen na včasném rozvoji motoriky. Když jsem dělala svůj původní výzkum na univerzitě v Purdue, zaměřený na léčení nedostatečného motorického vývoje, měla jsem to štěstí pracovat se dvěma graduovanými studentkami, které jsou dnes mými drahými přítelkyněmi. Nancy a Pat nadšeně podpořily mou teorii a začlenily léčebná cvičení do své vlastní klinické praxe.

Tyto dvě zkušené lékařky a učitelky úspěšně pracovaly s mnoha dětmi a dospělými po více než dvacet pět let. V knize *Neposedné dítě* se s vámi podělí o teorii mého programu a jeho praktické uplatnění. Nancy a Pat, nyní profesorky na univerzitě v Indianopolisu, pro zaujaté posluchače uskutečnily množství prezentací na národních a mezinárodních konferencích včetně Prvního mezinárodního symposia pro speciální vzdělávání v Beijingu v Číně.

Kniha *Neposedné dítě*, napsaná pro rodiče a učitele, umožňuje, aby klinické a vzdělávací zkušenosti Pat a Nancy byly dostupné širší veřejnosti.

Jsem hrdá a nadšená jejich novou knihou a tím, jak zasvěceně pokračují v mé práci. Byl to šťastný den, kdy jsme se potkaly! Dávám jim, tak jako jsem vždy činila, požehnání a díky. Do jejich schopných rukou s potěšením předávám svou pochodeň.

Miriam L. Benderová, PhD,
bývalá profesorka Georgia Southern University

Před pětadvaceti lety jsme pracovaly jako učitelky angličtiny a stále jsme se divily, proč někteří z našich studentů mají tolik problémů se vzděláváním a chováním. Při hledání vysvětlení jsme se setkaly s mnoha popisy symptomů jako „krátkodobé soustředění“ (současný termín je porucha nedostatku pozornosti, PNP), „nervová energie“ (nyní nazýváno jako hyperaktivita nebo nedostatek pozornosti s hyperaktivní poruchou, také NPHP), které se snažily vysvětlit potíže při učení. Tradiční léčebné postupy uvedených symptomů mohou omezovat „zažitost“ těchto zvyků, avšak žádný tradiční léčebný postup se přesně nezaměřil na podstatu problému.

Životy milionů dětí a dospělých jsou stále obtížnější a více frustrující. Nemusely by být, kdyby se více vědělo o reflexu, který může z obyčejného pokusu sedět v klidu učinit velmi obtížný úkol. Doufáme, že naše kniha učiní tento reflex (symetrický tonický šijový reflex) více známým a naučí veřejnost porozumět tomu, jak může nesprávný nebo nedostatečný pohyb batolat (lezení) vést k problémům s chováním a vzděláváním v dalším životě.

Kniha Neposedné dítě je pokračováním inspirující práce Miriam L. Benderové. Služba fyzioterapeuta v ozbrojených silách během druhé světové války poskytla dr. Benderové koncentrované množství zkušeností v práci s lidským tělem. Do zálohy odešla v hodnosti podplukovníka ve věku 62 let, vstoupila na univerzitu v Purdue a v roce 1971 získala doktorát. Na základě zkušeností z fyzioterapie pokračovala v práci, vycházející ze studií doktora Newella Kepharta, o lidských pohybech od úrovně hrubé motoriky až po úroveň základních reflexů.

V roce 1970 jsme měly tu čest začít spolupracovat s dr. Benderovou na univerzitě v Purdue. Nabídla nám revoluční, avšak jednoduché vysvětlení hlavních příčin způsobujících hyperaktivitu. Její vysvětlení bylo logické a léčebné postupy, které používala, vykazovaly u pacientů jasné zlepšení. Tato význačná profesorka učinila pozoruhodný objev, jenž by mohl ovlivnit miliony dětí a jejich rodičů.

Práce dr. Benderové s dětmi s omezenou schopností učení byla tak progresivní, inovační a úspěšná, že jsme nadšené a zasvěceně „převzaly její pochodeň“ a začaly zavádět její postupy do praxe. Na její počest

jsme založily Diagnostické centrum Miriam Benderové. Naše klinika na univerzitě v Indianopolisu je jedinou svého druhu. Zde jsme zavedly teorie dr. Benderové do praxe, s důrazem na aspekty učení a chování ovlivněné reflexní motorikou. Její léčebné techniky jsme používaly po více než pětadvacet let při efektivní léčbě hyperaktivních dětí a také při léčbě dospělých, kteří měli problémy se vzděláváním.

Tento nový přístup jsme prezentovaly v televizním vysílání a na mnoha národních a mezinárodních shromážděních včetně Prvního mezinárodního sympozia pro speciální vzdělávání v čínském Bejingu.

Po mnoha letech úspěšné klinické práce a stovkách prezentací v USA i zahraničí jsme došly k závěru, že je čas přiblížit novinky naší práce širší veřejnosti. Proto jsme napsaly tuto knihu. Abychom poskytly jak profesionálům, tak rodičům jasné vysvětlení hlavní příčiny hyperaktivity, PNP, NPHP a mnoha dalších potíží spojených s učením. Uvádíme zde také techniky vyvinuté k odstranění příčin těchto problémů.

Nancy E. O'Dellová a Patricia A. Cooková

„Přestože svět je plný utrpení, je také plný jeho překonávání.“

Helen Kellerová

„Bůh nám dává sílu, abychom se smířili s věcmi, které nemohou být změněny, dává nám odvahu změnit věci, které mohou být změněny a dává nám moudrost, abychom rozlišili jedno od druhého.“

Reinhold Niebuhr

„Šťěstí dítěte by nikdy nemělo být obětováno pro tradice vzdělávání.“

Nancy E. O'Dellová a Patricia A. Cooková

Po více než dvě desetiletí se psychologové, lékaři a učitelé pokoušeli překonat hyperaktivitu, poruchu nedostatku pozornosti (PNP/NPHP) a množství dalších poruch zabraňujících učení léčbou zjevných symptomů těchto stavů. Přestože některé z použitých léčebných metod mohou pomoci utlumit uvedené chování, žádná z nich neudělala nic pro to, aby působila na příčiny vyvolávající tento problém.

Výzkum dr. Benderové prokázal, že mnoho dětí mělo problémy s chováním a vzděláváním z důvodu nezažitého symetrického tonického šijového reflexu. STŠR se objevuje přirozeně, při normálním vývoji dětí. Pokud však tento reflex zůstane nevyvinutý, může značně narušit koordinaci.

Symetrický tonický šijový reflex (STŠR) pracuje v odpovědi na pozici hlavy ve vztahu k tělu: pokud je hlava zakloněná dozadu, je zvýšeno napětí ve svalectech napínajících lokty a v těch, které ohýbají kyčle a kolena. Pokud je hlava předkloněná, opět se zvýší napětí ve svalectech ohýbajících lokty a v těch, které napínají kyčle a kolena. V podstatě jsou tu tři části těla – krk, ruce a nohy, jež jsou společně propojeny reflexem, takže pohyb v jedné oblasti automaticky způsobuje změnu ve svalovém napětí ve dvou zbývajících oblastech.

Při normálním vývoji dosahuje STŠR svého vrcholu síly během šestého až osmého měsíce života dítěte a jeho síla by se měla příslušně snížit ve věku dvou let. Pokud aktivita STŠR přetrvává po dosažení věku dvou let na úrovni, která upravuje pohyby ovládané vůlí, je vývoj tohoto reflexu považován za „ne zcela vyvinutý“ nebo abnormální. Důsledky působení aktivity abnormálního STŠR mohou být velmi komplexní, s dalekosáhlými následky. Jeho přítomnost v ne zcela vyvinutém stavu kontroluje charakter napětí ve svalectech dětských rukou a nohou ve vztahu k pohybům hlavy a pohyb jakékoliv z těchto tří částí těla vzbuzuje reflexní odpověď v dalších dvou částech. Tyto nedobrovolné pohyby mají vliv na získávání kontroly dítěte nad tělem – to znamená, že dítě je stále ovládáno tělem. Všechny pohyby, které dítě dělá, musí být vykonávány pod vlivem STŠR. Dítě je nuceno téměř neustále dávat pozor i na jednoduchý motorický akt.

Ne zcela vyvinutý STŠR je obecnou překážkou k uskutečnění rytmických koordinovaných pohybů a specificky narušuje držení těla nezbytné pro čtení a psaní. Je příčinou velkých potíží pro dítě, jež musí sedět u stolu ve „správné“ pozici, s lokty a kyčlemi ohnutými ve stejnou chvíli. Pod vlivem tohoto reflexu se krk a lokty chtějí napnout v protikladu k ohýbajícím se nohám, a naopak. Důsledkem toho je, že když dítě při psaní nebo držení knihy ohne ruce, nohy mají tendenci se napnout. Takové děti často sedí shrbené, s nohama nataženými před sebou. Mnoho učitelů považuje tuto polohu za „špatnou pro páteř“ a za znak lenosti, překážku v práci. Neuvědomují si však, že ve skutečnosti je tato poloha pro děti s ne zcela vyvinutým STŠR velmi pohodlná, protože ruce a krk „nebojují“ s pozicí kyčlí a nohou.

Pokud dětem se STŠR není dovoleno sedět ve shrbené pozici, mohou se z nich často stát tzv. „dětí sedící na vlastních nohou“, které sedí v křesle s chodidly a nohama pod svým tělem. Uvedená pozice „drží“ nohy dole, takže ruce a krk mohou být ohnuté, zatímco nohy jsou také ohnuté. Další oblíbené držení těla je zachycení chodidel o nohy židle.

Výzkum (Benderová, 1971) naznačuje, že zhruba 75 % dětí, které mají potíže s učením, má ne zcela vyvinutý STŠR jako přispívající faktor. To znamená, že pro mnoho dětí, jež neumějí pravopis, může být základním problémem spíše obtížnost psaní než samotný pravopis. Mnoho dětí se STŠR zvládne pravopisný test, pokud je jim dovoleno udělat ho ústně, ale nikoliv když ho musejí psát. V hodinách matematiky mají děti se STŠR více potíží a vydají větší množství energie při opisování úloh z učebnic nebo z tabule, než mají s pochopením logických pojmů a výpočtů. Děti obvykle splní první část úkolu správně, ale nakonec ho zcela nedokončí nebo jen napíší na papír odpověď, aby získaly „konečný produkt“. Jak ubíhá čas a děti znovu a znovu selhávají, začnou se vyhýbat psaným úkolům, v důsledku čehož se jeví jako líné, bez zájmu o školní práci.

Velký počet dětí s ne zcela vyvinutým STŠR je diagnostikován jako hyperaktivní nebo s poruchou nedostatku pozornosti, protože mají potíže, které se objeví při dlouhodobém sezení v tzv. „správné“ poloze. Často a opakovaně vstávají a sedají si, aby zmírnily napětí způsobené reflexem. Tyto děti většinou mají špatný rukopis, těžkopádně píšou, špatně formují písmena a drží tužku nebo pero strnule a neohrabaně. Každý pohyb ruky při psaní také způsobuje změnu v napětí krku a boků. Následkem toho děti obvykle píšou sevřeným, omezeným a křečovitým stylem, v pozicích zabraňujících změně ve svalovém napětí.

Opisování z tabule na papír je obzvláště obtížný úkol, protože dítě musí zápasit se změnami pozice krku a rukou a s účinky reflexu plynoucího z těchto změn. Děti, které bojují s těmito problémy, píšou namáhavě,

skoro jako by písmenka malovaly. Přestože konečný výsledek může vypadat dobře, vynaložený čas a úsilí jsou nesrovnatelně vyšší než u ostatních dětí; činnost není efektivní. Dr. Benderová (1997) odhaduje, že děti se STŠR spotřebují nejméně desetkrát více energie než děti bez těchto problémů. Ne všechny problémy spojené se vzděláváním mají příčinu v ne zcela vyvinutém STŠR, ale mnoho z nich je s rušivým vlivem reflexu spojeno.

Pokusily jsme se o to, aby všechny informace v této knize byly co nejsrozumitelnější.

Knih je rozdělena do tří částí. Část první „Co je skutečný problém?“ vysvětluje, jak mohou být potíže odhaleny a jaký mají vliv na chování a učení dítěte. Zabývá se také chybnými diagnózami a chybnou léčbou skutečného problému. Část druhá „Jak pracovat se skutečným problémem“ předkládá řešení pro práci s těmito problémy chování. Řešení sice děti nevyhladí, ale umožní rodičům nebo učitelům, aby se úspěšně vypořádali s problémy dětí v každodenním životě. Část třetí „Jak řešit skutečný problém“ nabízí speciálně navrženou skupinu cviků pro každý den, která má eliminovat příčiny problému.

Víme, že nebude snadné změnit současný přístup k léčbě hyperaktivity, PNP/NPHP a neschopnosti učit se. Očekáváme, že uslyšíme velké množství kritiky od těch, kteří by raději nechali věci tak, jak jsou. Bez ohledu na to, jak velká ta kritika bude, není zde lepší obrany pro naši metodu než její úspěch. Z našich mnohaletých zkušeností vám můžeme potvrdit, že tento jednoduchý program funguje bez užívání léků.

Doufáme, že kniha přesvědčí čtenáře o tom, že překonat problémy s učením je jednoduché, pokud jsou příčiny problému správně diagnostikovány a léčeny.

1. ČÁST CO JE SKUTEČNÝ PROBLÉM?

Vyznačuje se někdo, koho znáte, následujícím chováním?

- ☐ Vrtí se.
- ☐ Sedí „nesprávně“.
- ☐ Často vstává od stolu.
- ☐ Rychle ztrácí pozornost.
- ☐ Často se zasní.
- ☐ Špatně píše.
- ☐ Píše namáhavě.
- ☐ Zaměňuje písmena a čísla.
- ☐ Pohybuje se nemotorně a neohrabaně.
- ☐ Vyhýbá se sportovním činností.
- ☐ Dovednosti ve sportu se u něj vyvíjejí pomalu.

Pokud odpověď zní „ano“ a vaše dítě odborník označil jako hyperaktivní nebo s poruchou nedostatku pozornosti (PNP/NPHP) či s omezenou schopností učení, myslíme si, že tato kniha pro vás bude zajímavá. Předkládáme zde závažný důkaz, který je výzvou pro současné lékařské diagnózy a způsob léčby hyperaktivity, PNP/NPHP a dalších problémů. Zjistíte-li, že váš život je ovlivňován neustálým rušivým chováním vašeho dítěte, poskytneme vám jednoduché, logické a přesné vysvětlení skutečných příčin problematického chování a nabídneme účinné metody a postupy, jak problémy eliminovat.

Zaměřily jsme se na nejběžnější rušivé chování, které se objevuje u dětí s diagnózou hyperaktivity a PNP/NPHP, na potíže se sezením ve „správné“ pozici, v níž se však dítě cítí extrémně nepohodlně. Tento pocit nepohodlí má skutečný fyzický základ.

■ 1. SKUTEČNÝ PROBLÉM

Mnoho dětí působí tak, že neumí sedět klidně a nedokáže normálně fungovat ve škole, doma a v situacích, kde se od nich automaticky

očekává kontrolované chování. Rodiče těchto dětí jsou konstantním rušivým chováním svých dětí ovlivňováni. Jak již bylo uvedeno, také děti jsou často označovány jako hyperaktivní nebo s poruchou nedostatek pozornosti (PNP/NPHP).

CHOVÁNÍ HYPERAKTIVNÍCH DĚTÍ

Nejčastějším rušivým chováním je neschopnost sedět v klidu ve „správné“ pozici. Děti se vrtí, sedí „nesprávně“, často vstávají, ztrácejí pozornost a jsou zasněné. Většinou mají špatný rukopis, při psaní zaměňují písmena a čísla v opačném pořadí, psaní je pro ně velký boj. Obvykle se pohybují neobratně nebo nemotorně, a proto mají snahu vyhýbat se tělocviku. Sportovní dovednosti se u nich rozvíjejí pomalu.

Chování ve škole

Učitelé většinou předpokládají, že sezení v klidu ve společensky přijatelné pozici je pohodlné, snadno proveditelné a uvolňující. Avšak pokud je „správné“ sezení tak lehce dosažitelné, proč potom některé děti tuto „relaxační“ pozici stále odmítají? Učitelé ve větší míře bojují s tím, aby vůbec udrželi některé děti sedět na svých místech, než aby žáci seděli „správně“. Tráví také mnohem více času tím, že říkájí dětem, aby zůstaly sedět na židlích a seděly vzpřímeně, než aby je učili číst, psát a počítat.

Nepřipadají vám některé z těchto vět povědomé?

- * „Proč ty děti nemohou sedět v klidu?“
- * „Strávím polovinu svého času pouze snahou o udržení Honzíka na židli.“
- * „Jana dělá svou práci dobře, ale musím na ni neustále dohlížet, aby ji dokončila.“
- * „Dítě, které dosahovalo špatných výsledků, nevyužilo tento týden k odpočinku již tři přestávky, protože se pokoušelo dokončit všechnu práci.“
- * „Vrtí se tak, že neslyší polovinu toho, co se mu říká.“
- * „Kdyby se víc snažil!“

Tyto děti nemohou sedět klidně, nemohou zůstat na místě, nemohou se přestat vrtět, bez ohledu na to, jak moc se snaží. Cítí se totiž nepohodlně.

Chování doma

Stejně frustrující jsou některé situace doma. Většina rodičů, stejně jako většina učitelů, předpokládá, že sezení je pohodlné, snadno proveditelné a uvolňující. Děti doma slyší stejnou negativní kritiku jako od svých učitelů ve škole.

- * „Proč nemůžeš sedět u jídelního stolu vzpřímeně?“
- * „Kolikrát ti mám říkat, aby sis nesesedl na nohou?“
- * „Nedělej ten úkol, když ležiš na podlaze. Proč myslíš, že jsem ti koupil psací stůl?“
- * „Už tě nemůžeme víckrát vzít do kostela. Pořád ležeš po kostelní lavici!“
- * „Lidé si musí myslet, že tě vůbec nevychováváme. Jsi k neudržení!“
- * „Prostě se dostatečně nesnažíš!“

Důvod je stejný. Děti se cítí nepohodlně.

POCIT NEPOHODLÍ U HYPERAKTIVNÍCH DĚTÍ

Co máme na mysli, když říkáme, že se dítě cítí nepohodlně? Rozlišujeme různé stupně nepohodlí – od mírného až po extrémní nepohodlí. Zkuste si představit pocit nepohodlí, když sedíte po delší dobu s narovnanými zády na tvrdé dřevěné židli. Čím déle sedíte, tím máte menší pocit pohodlí, vrtíte se a přenášíte váhu ze strany na stranu, abyste uvolnili napětí svalstva.

Nyní si představte, že musíte sedět na židli po neurčitou dobu. Jak hodiny plynou, tělo vás začne bolet, protože svaly se chtějí protáhnout. Nedokážete se uvolnit v žádné „sedící“ pozici, kterou zkoušíte. Čím více času uběhne, tím jsou vaše pocity intenzivnější. Minuty se táhnou jako hodiny, ztrácíte pojem o čase. Někdo na vás křičí jakési příkazy, ale je těžké se na ně zaměřit. Abyste se vyrovnali s pocitem nepohodlí, pokoušíte se myslet na jiné věci – přátele, rodinu, prázdniny, cokoliv, co odvede vaši pozornost od nepříjemných pocitů. To, co nyní zažíváte, je extrémní nepohodlí.

Některé děti nemusí sedět hodiny v křesle, aby se cítily nepohodlně. Pociť nepohodlí se u nich objeví už během několika minut sezení. Pro takové děti není pocit nepohodlí neobvyklou okolností; je součástí jejich každodenní zkušenosti, stavu, který patří do jejich světa. Protože pocit nepohodlí byl vždy s nimi, nevědí, že to, co zažívají, je neobvyklé – že je to problém. Předpokládají, že všichni ostatní se také cítí nepohodlně a dívají se jiným lidem, kteří jsou schopni sedět v klidu a udělat práci tak rychle.

Stejně jako rodiče a učitelé si můžeme špatně vyložit chování, které lze pozorovat u dětí trpících pocitem nepohodlí. Pokud netušíme, co vlastně máme hledat, nevidíme zcela jasné věci. Jakmile však víme, na co se zaměřit, skutečný problém se zviditelní.

Cvičení, jež nazýváme „The Spelling Bee“ (viz rámeček), by vám mělo napovědět, čím může dítě procházet. Ke cvičení je potřeba dvou lidí, ale vynaložené úsilí se vyplatí. Sami uvidíte.

KNIHOVNA JANA DRDY
PŘÍBRAM

1. část: Co je skutečný problém? ■ 17

Po skončení cvičení budete mít představu o nepohodlí a stresu, jež děti zažívají každý den. Tyto děti potřebují na psaní velké množství prostoru, a proto jim papíry standardní velikosti připadají pro jejich

The Spelling Bee

Chcete-li lépe porozumět pocitu nepohodlí, který zakoušejí děti, když mají sedět vzpřímeně a v klidu, představte si sami sebe ve třídě připravující se na všeobecný test z pravopisu.

Budete potřebovat tužku, malý kousek papíru (asi 5 x 8 cm) a někoho, kdo bude hrát několik minut „učitele“. Sedněte si ke stolu na židli, natáhněte před sebe nohy a udržíte je nadzvednuté nad zemí. Nezapírejte nohy o podlahu, ani je nepokládejte! Držte tužku v té ruce, kterou normálně k psaní nepoužíváte.

Zatímco máte nohy natažené před sebou, pište svou nedominantní rukou na onen malý kousek papíru. Učitel vám diktuje následující slova rychlostí jedno slovo za dvě sekundy. Ujistěte se, aby vám učitel nepovolil více než dvě sekundy na každé slovo:

loket	doktor
sluneční svit	zebra
zvíře	doprava
středa	natka
večeře	

Jakých výsledků jste dosáhli?

Dokázali jste napsat všechna slova? Vydrželi jste? Jsou slova napsaná správně? Jste hrdí na to, jak vypadá vaše práce na papíře? Chtěli byste, aby vaše práce byla vystavena na nástěnce? Myslíte si, že písemná práce přiměřeně odráží vaši inteligenci? Chtěli byste dostat známku z krasopisu? Máte nohy stále zvednuté, jak měly být? Chtěli byste chodit do školy každý den, psát a sedět tímto způsobem? Cítíte se pohodlně?

potřeby příliš malé. Koordinace jejich motoriky je špatná a píše se jim tak namáhavě, jako kdybyste vy psali nedominantní rukou.

V „normální“ pozici se cítí nepohodlně, přinejmenším tak, jako byste se cítili vy s nohama nataženými před sebe. (Pokud jste se necítili nepohodlně po několika vteřinách, zkuste tímto způsobem sedět několik hodin, jak se očekává od dětí ve škole.) Nyní víte, proč některé děti říkají škole „mučení“.

Potřebují daleko více času na průměrné úkoly a doba určená k vypracování úkolu je opravdu velmi krátká pro dítě, které se necítí pohodlně.

PŘÍČINA POCITU NEPOHODLÍ

Co způsobuje pocit nepohodlí a špatnou výkonnost, která z něj vyplývá? Nedostatečná snaha? Špatná výchova rodičů a učitelů? Je to tím, že dítě je „přirozeně aktivní“, nebo jde o skutečnou hyperaktivitu? Hlavní důvod, proč děti nemohou klidně sedět, není žádný z výše uvedených.

Děti se cítí nepohodlně, protože reflex tlačí jejich tělo do dvou různých směrů. Reflex jim ztěžuje práci ve škole, stejně tak jako vám, když jste se pokoušeli dokončit pravopisný test „Spelling Bee“.

■ 2. SYMETRICKÝ TONICKÝ ŠÍJOVÝ REFLEX

Znalost reflexu vám pomůže lépe porozumět tomu, jaký může mít vliv na vaše děti. Řešení problému bude mít větší smysl, pokud porozumíte příčině reflexu. Než případ vysvětlíme, musíme si nejprve zopakovat raná stadia dětského vývoje.

VÝVOJ V RANÉM DĚTSTVÍ

U novorozenců jsou všechny základní pohyby pouze reflexní. Kontrola motoriky se objeví, teprve když dítě získá kontrolu nad pohybem svého těla. Děti se nerodí se schopností koordinace.

Koordinace se rozvíjí přes tři základní stupně (viz obrázek 2.1).

1. Reflexní motorika (automatický pohyb, např. sací reflex).
2. Hrubá motorika (rozsáhlé svalové pohyby, např. hod míčem).
3. Jemná motorika (drobné svalové pohyby, např. psaní, vybarvování).

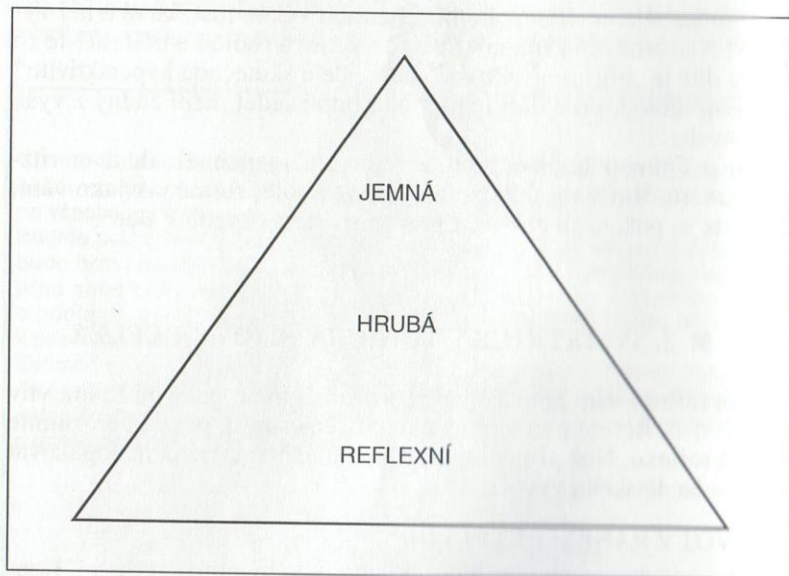
Reflexní úroveň poskytuje základy nebo podklad pro vývoj veškeré motoriky. Vývoj reflexu přichází jako první, následován je vývojem hrubé motoriky a poté rozvojem jemné motoriky.

Uvedené úrovně se budují jedna na druhou. Jestliže jakákoliv z těchto úrovní není správně vyvinuta, nastanou potíže ve vývoji dané úrovně nebo úrovně nad ní. Správný vývoj reflexu je základní a nezbytný k celkovému vývoji motoriky.

Je třeba si zapamatovat, že reflex je automatická reakce – mimovolní akce, která řídí pohyb těla. (Příkladem je mrkací reflex na ochranu oka. Seznam reflexů je uveden v rámečku Některé rané reflexy.)

Jeden z reflexů, o který se zde zajímáme, je symetrický tonický šíjový reflex.

Obr. 2.1 Tři stupně koordinace



Dr. Benderová poskytla vysvětlení, jak děti zpočátku převážně kontrolované reflexy postupně překonají působením mnoha z těchto reflexů:

„Novorozenec je v podstatě reflexní organismus. Přežívá proto, že reflexně hledá, sají, polyká, dýchá, pláče, kašle, kýchá a vyměšuje tělesné odpady. Dítě pohybuje rukama, nohama a hlavou v reflexní odpovědi na podněty z okolního prostředí, stejně jako odpovídá na podněty vzniklé v jeho vlastním těle.“

Pokaždé, když dítě odpovídá reflexně pohybem, zpětná vazba jeho pohybu a pozice těla dosáhne mozku cestou proprioceptivního systému. Tento smyslový systém poskytuje plynulý tok informací o pohybech a pozicích těla dítěte a jeho částí ve vztahu k zemské přitažlivosti. Jak dítě pokračuje v integrování vzoru primitivních reflexů a v kombinaci jejich částí ve volní pohyby a vzory koordinovaných pohybů, začíná ovládat

Některé rané reflexy

„Reflexy jsou automatické odpovědi na specifické podněty z okolí.“ (Anselmo a Franz, 1995) Symetrický tonický šíjový reflex je jeden z reflexů, které jsou přítomné u malých dětí. Následující tabulka popisuje některé z novorozeneckých reflexů.

Reflexy u malých dětí

Reflex	Objevuje se	Mizí	Popis
Hledací	Po narození	V šesti měsících	Jemný dotyk na tvář vyvolává pohyb úst dítěte ve směru dotyku.
Sací	Po narození	V šesti měsících	Dítě sají předměty, které se ocitnou v jeho ústech.
Babinského	Po narození	V šesti měsících	Prsty na nohou se roztahují od sebe, když je jemně pohladeno chodidlo.
Úchopový	Po narození	V šesti měsících	Dítě pevně uchopuje předměty, když se jich jemně dotkne dlaní.
Moroův	Po narození	V šesti měsících	Dítě napne ruce a nohy a pak je přitáhne zpět k tělu, jako by chtělo někoho obejmout. Reflex je vyvolán rychlým záklonem hlavy nebo hlasitým zvukem.
Obranné reakce	Po narození	V šesti měsících	Dítě pohybuje hlavou ze strany na stranu, aby se zbavilo látky, která zakrývá jeho tvář.
Mrkání	Po narození	Zůstává trvale	Dítě mrká očima, když se do jejich blízkosti dostane cizí předmět.
Kašlání	Po narození	Zůstává trvale	Dítě kašle v reakci na různé podněty dráždící hrdlo.
Kýchání	Po narození	Zůstává trvale	Dítě kýchá v reakci na různé podněty dráždící dutinu nosní.
Zvracení	Po narození	Zůstává trvale	Dítě zvrací v reakci na překážku v hrdle.

a potlačovat primitivnější z těchto reflexů. Nyní většina jeho pohybů, zvláště pak pohyby paží a rukou, jsou pod narůstající volní kontrolou. Pouze vzory časných pohybů jsou stále předmětem modifikace reflexu.

V mnoha ohledech je proces vývojového učení jako šplhání po žebříku. Od jemné podpory podkladu se tělo lezce napíná, aby snadněji dosáhl na nejvyšší příčku žebříku. Jakmile se dokáže snadno zachytit na nejvyšší příčce, může lezec pohnout nohou nahoru.

Stejně je to i s učením. Když dítě dosáhne určité dovednosti efektivnější metodou zpracování informací, může opustit nejméně účinnou metodu.“ (Benderová, 1976)

ROLE SYMETRICKÉHO TONICKÉHO ŠÍJOVÉHO REFLEXU

Symetrický tonický šíjový reflex je automatický pohyb, který způsobuje, že horní polovina těla pracuje v protikladu k dolní polovině. Když je horní polovina napnutá, dolní polovina se ohýbá, a naopak.

STŠR nese toto pojmenování, protože je automatickým pohybem (reflexem), který způsobuje, že pravá a levá strana těla pracují společně (symetricky). Reflex je aktivován změnou pozice krku (šíjový), jež způsobuje změnu ve svalovém napětí (tonický). Jinak řečeno, mluvíme o něm a popisujeme ho jako:

Symetrický: obě strany těla pracují společně.

Tonický: způsobující změnu ve svalovém napětí nebo tonu.

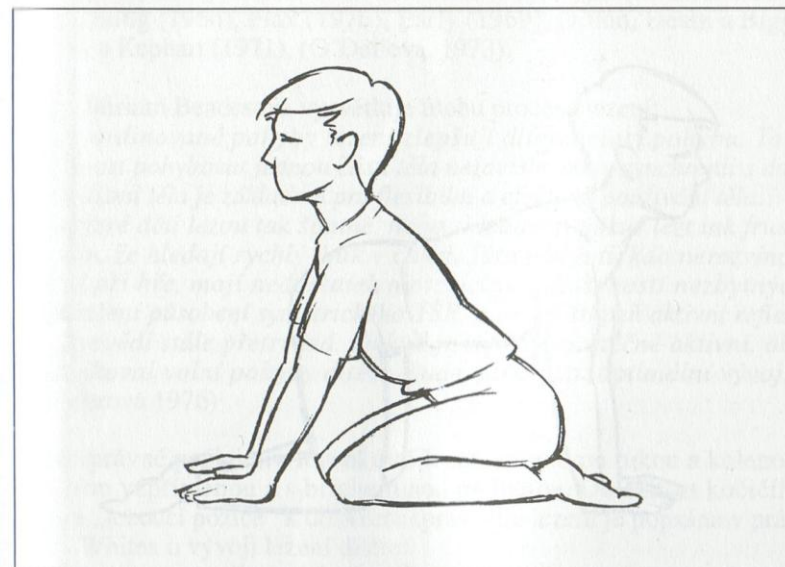
Šíjový: aktivovaný změnou v pozici krku.

Reflex: automatická akce.

Tento reflex budeme tedy nazývat jako STŠR. STŠR je automatický pohyb ovlivňující obě strany těla. STŠR není aktivní hned po narození, ale vyvíjí se mezi čtvrtým a osmým měsícem věku dítěte. Od této chvíle STŠR získává kontrolu nad některými pohyby dítěte.

Vezměme v úvahu dítě staré šest měsíců. Děti v tomto věku mají obecně dobrou kontrolu hlavy. Dokážou zvedat hlavu a rozhlížet se po určitou dobu kolem sebe. Nicméně když dojde k rozvoji STŠR, tři části těla – krk, ruce a nohy – se automaticky ovlivňují. Tyto tři části jsou „svázané dohromady“ reflexem, takže pohyb jakékoliv z uvedených částí těla automaticky vyvolává pohyb ve zbývajících dvou částech. V tomto stadiu vývoje je to důležité a normální. Uvádíme zde, k čemu dochází.

Obr. 2.2 Pozice sedící kočky



1. Dítě zvedá hlavu, aby se rozhlédlo kolem. Reflex je aktivován změnou v pozici krku.
2. Reflex způsobuje automatické napnutí rukou dítěte, takže hrudník se zvedne od podložky.
3. Reflex způsobuje ohnutí kolen a kyčlí, tlačí dítě zpět na paty.

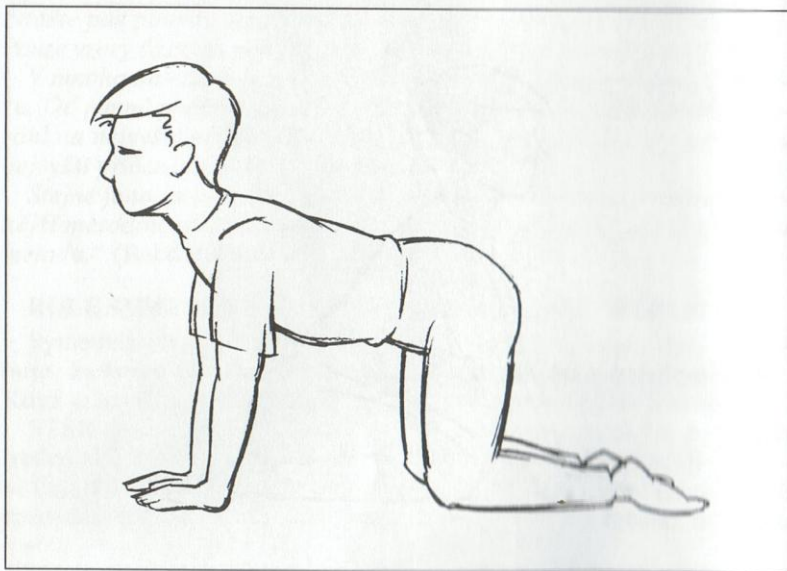
Výslednou pozici nazýváme „Pozice sedící kočky“, protože pozice dítěte připomíná kočku sedící na zadních končetinách (viz obrázek 2.2). Vypadá to, jako by dítě bylo rozděleno v pase napůl: když je horní část těla (ruce a krk) napnutá, dolní část těla (nohy) je ohnutá. Na obrázku jsou krk a ruce dítěte napnuté, zatímco nohy jsou ohnuté. Pokud se dolní část těla napne, horní část těla se automaticky ohne. Ještě jednou to zdůrazňujeme, abyste si zapamatovali důležitý fakt – tělo je rozděleno v pase.

Krk, ruce Krk a ruce pracují společně.

Nohy Nohy pracují v protikladu s krkem a rukama.

Pokud STŠR řídí pohyby, dolní polovina těla automaticky provádí opak toho, co horní polovina. V této fázi vývoje je úkolem STŠR zvednout dítě

Obr. 2.3 Poloha při lezení



z polohy na břiše do pozice sedící kočky při přípravě na lezení. Jakmile je jednou dítě v pozici sedící kočky, začíná se kolébat tam a zpátky.

Během fáze kolébání se jedna ruka pohybuje dále než druhá, tělo se dostává z pozice sedící kočky do pozice lezení (viz obrázek 2.3) a dítě začíná lézt.

V tomto stadiu vývoje STŠR řídí tělo dítěte. Během normálního procesu vývoje motoriky – kolébání a lezení – je tělo dítěte stále méně a méně kontrolováno STŠR.

DŮLEŽITOST LEZENÍ K PLNĚMU VYVINUTÍ STŠR

„Pokud dítě dostatečně a správně lezlo, ve dvou letech by mělo ovládat své tělo samo, spíše než aby je řídil STŠR.“ (Milani – Komparetti a Gidoni, 1967) Krk, ruce a nohy by už neměly být „svázány dohromady“. Nikdo přesně neví, jak k tomu dochází. Co se stane tehdy, jestliže aktivita reflexu není potlačena?

Většina odborníků souhlasí s tím, že děti s problémy učení mají nějaký druh neurofyzilogického problému. Piaget (1952) tvrdí, že vyšší funkční úrovně závisí na funkčnosti nižších úrovní. Jakýkoliv nedostatek nebo selhání na nižší úrovni bude mít vliv na fungování všech

vztahujících se vyšších úrovní. Tento názor byl vyjádřen mnoha autory: Frosting (1966), Flax (1976), Early (1969), Dillon, Heath a Biggs (1970) a Kephart (1971), (O'Dellová, 1973).

Dr. Miriam Benderová vysvětluje úlohu procesu lezení:

„Koordinované pohyby lezení zlepšují diferenciaci pohybu. Tato schopnost pohybovat jednou částí těla nezávisle, ale v synchronii s dalšími částmi těla je základem pro flexibilní a efektivní používání těla.

Některé děti lezou tak špatně, nebo shledávají pokus lézt tak frustrujícím, že hledají rychlý únik v chůzi. Tyto děti a ti, kdo nerozvinou lezení při hře, mají nedostatek motorických zkušeností nezbytných k potlačení působení symetrického TŠR, a určitý stupeň aktivní reflexní odpovědi stále přetrvává. Dokud je reflex dostatečně aktivní, aby modifikoval volní pohyby dítěte, bude narušovat optimální vývoj.“ (Benderová 1976)

Ve správné pozici pro lezení dítě leze kupředu po ruce a kolenu, s hlavou vzpřímenou a s břichem nad podlahou. Důležitost kočího sedu a „lezoucí pozice“ k dosažení správného lezení je popsána v práci B. L. Whitea o vývoji lezení dítěte:

„Anna se postavila na všechny čtyři do polohy pro lezení a zhoupala se tam a zpátky, jako kdyby měla představu, ale nemohla ji uvést do praxe. Její první pohyby při lezení jsou vzad, ale postupně se učí lézt dopředu. Pohyby zlepšují nové motorické dovednosti a uspokojují zvědavost, která podporuje Annu při prvním průzkumu jejího okolí.“ (White, 1990)

Dítě by mělo lézt ve správné poloze nejméně šest měsíců, což by mělo poskytnout dostatečný čas k potlačení STŠR, jak popisuje dr. Benderová:

„Aktivní symetrický TŠR je nezbytný, pokud chce dítě překonat zemskou přitažlivost, poprvé se zvednout na ruce a kolena, a pak se postavit. Jakmile se dítě naučí dosahovat těchto pozic vlastní vůlí, potlačuje reflexní odpověď a začíná zlepšovat pohyby lezením a později chůzí. Dítě začíná tento proces potlačování tím, že se ‚houpá‘. Když se dítě ocitne na ruce a kolenu v reflexem vyvolané pozici, pokouší se v této pozici pohybovat. Pokud se však chce zvednout z kolen, reflex působí opačně a dítě se opět ocitne rovně na podlaze.

Takže – dítě se začíná pohybovat vpřed a vzad, vpřed a vzad, experimentuje s pohybem, zkoumá tak vlastní schopnosti. Postupně zvyšuje svou volní kontrolu a dosahuje snazšího držení těla při lezení.

Lezení je nejproduktivnější z důležitých učebních zkušeností. Dobře prováděné lezení, jež je výsledkem rytmického střídání vzorů pohybů, vyžaduje diferenciovanou a synchronizovanou kontrolu končetin a hlavy. Když dítě leze, proprioceptivní informace, kterou získává ze svých pohybů, je shodná nebo stále znovu opakovaná s minimální odlišností.

Koordinované pohyby lezení podporují lepší diferenciaci pohybu. Tato schopnost pohybovat jednou částí těla nezávisle, ale v synchronii s dalšími částmi těla, je základní.“ (Benderová, 1976)

Získá-li dítě nezávislou kontrolu nad svým krkem, rukama a nohama, říkáme, že STŠR je „zcela vyvinutý“. Dokončení vývoje STŠR je dosaženo díky správnému a dostatečnému lezení. (viz Formy pohybu, které nedokončují vývoj STŠR). Většina dětí začíná lézt mezi pátým a osmým měsícem věku a začíná chodit okolo jednoho roku.

Naše kniha je však o dětech:

- které vůbec nelezou,
- které lezou pouze velmi krátkou dobu,
- které nelezou správným způsobem,
- které začnou chodit velmi brzy,
- které zůstávají v ohrádkách a chodítkách po dlouhou dobu.

Bohužel, tyto formy pohybu nedokončují vývoj STŠR a reflex má stále řídící kontrolu.

Formy pohybu, které nedokončují vývoj STŠR

Mimo lezení existuje u dětí mnoho běžných forem pohybu. Ty zahrnují:

- * Posouvání se po hýždích.
- * Převalování se na podlaze.
- * Plazení se vpřed pomocí předloktí, s nohama vlečenými za sebou způsobem, který nazýváme „armádní plazení“.
- * Lezení s rukama a nohama po podlaze, se zadečkem vystrčeným do vzduchu, což nazýváme „velbloudí chůze“.
- * Posouvání se vpřed, s jednou nohou vlečenou za sebou.
- * Skákání jako žába nebo králik.
- * „Plavání“ po podlaze na břiše.
- * Plazení vzad.
- * Časná chůze.

Silný STŠR (STŠR, který stále řídí pohyby dítěte i po uplynutí věku, kdy by měl být obvykle dokončen jeho vývoj, tj. měl by přestat půso-

bit) může být způsoben geneticky. Dědíme barvu očí, strukturu kostí a reflexy, takže sklon k silnému STŠR může být také dědičný.

Příčinu však lze hledat i v okolním prostředí. Mnoho dětí, které by mohly lézt správně a dostatečně, přichází o možnost lézt, protože stráví příliš mnoho času v ohrádkách nebo chodítkách. Zatímco ohrádky mohou občas dobře posloužit, byly bychom rády, kdyby všechna chodítka na celém světě byla zakázaná, protože odepírají dítěti příležitost vůbec lézt. (Abyste se naučili, jak dosáhnout normálního vývoje STŠR, přečtete si text v rámečku.)

Jak dosáhnout u dítěte normálního vývoje STŠR

Co dělat:

Pokládejte děti na několik minut na břicho, třikrát nebo čtyřikrát denně. Přitom na ně určitě dohlížejte. Podporujte děti v lezení. Poskytněte dětem dostatek příležitostí k lezení.

Co nedělat:

Nedávejte děti do chodítek. Příliš nepřehánějte používání ohrádek. Nepodporujte u dětí časnou chůzi (před dosažením jednoho roku věku).

Poslední dobou zde byla snaha udržet novorozence a děti co nejdéle v poloze na zádech, aby se zabránilo nebezpečí „náhlého úmrtí kojence“ (NÚK). Předkládáme následující doporučení, abychom zabránili NÚK i neúplnému vyvinutí reflexu.

Jakmile dítě vykazuje znaky dobré kontroly hlavy (může zvednout hlavu z ramene rodiče, obvykle kolem čtvrtého měsíce), pokládejte dítě na břicho, s hlavou vzpřímenou a rukama před sebou, aby si hrálo s hračkou. Položte dítě na relativně pevnou podložku, s polštářem pod břichem nebo pod hrudníkem, abyste mu pomohli držet hlavu vzpřímeně.

Zůstaňte v místnosti a pozorujte ho. Zajistěte dítěti každý den dostatek času, aby leželo na břiše. Pak bude schopné postupovat do vývojových stádií houpání a lezení.

NÁSLEDKY NE ZCELA VYVINUTÉHO STŠR

Pokud z nějakého důvodu dítě neleze dostatečně dlouho nebo správně, bude STŠR stále ovládat tělo dítěte. Jinak řečeno, horní polovina těla vyžaduje být napnutá, když se dolní polovina ohýbá, a naopak.

Máte-li v této chvíli pocit viny, že je vaše dítě v ohrádce či chodítku nebo že ho podporujete v předčasné chůzi, třicet sekund pocíťte svou vinu a pak na ni zapomeňte. Pokoušeli jste se být dobrým rodičem, a právě teď se dovídáte o STŠR více.

Většina dětí naštěstí leze správně a dostatečně dlouho, ovšem u nejméně deseti procent tomu tak není. Uvedené procento je odvozeno ze známé statistiky, která říká, že 10 až 20 % celkové populace má omezené schopnosti učení (Lerner, 1997). Dr. Benderová ve své průkopnické studii zjistila, že nejméně 75 % takto postižené populace má jako přispívající faktor ne zcela vyvinutý STŠR, který způsobuje omezené schopnosti učení (Benderová, 1971).

To znamená, že nejméně 25 milionů lidí v USA, děti i dospělých, mají stále ne zcela vyvinutý STŠR. Mluvíme nejméně o dvou nebo třech dětech v každé obyčejné třídě. Netvrdíme, že všechny děti s omezenou schopností učení mají ne zcela vyvinutý STŠR nebo že ne zcela vyvinutý STŠR je jedinou příčinou poruch učení. Říkáme, že nejméně 75 % dětí s potížemi v učení má ne zcela vyvinutý STŠR jako přispívající faktor.

Vztah k určování směru (Směrová orientace)

Vývoj směrové orientace začíná lezením. Když děti lezou, získávají vnitřní povědomí dvou stran svého těla. Toto povědomí „strannosti“ nebo laterality se nakonec vyvine ve smysl pro směr.

Směrová orientace je povědomí našeho vlastního vnímání pravé a levé strany ve světě kolem nás. Zatímco v chodítku se dítě může otočit vpravo a vlevo, používání obou rukou a nohou při lezení mu poskytuje daleko větší proprioceptivní zpětnou vazbu. Zpětná vazba pomáhá k vybudování laterality, vnitřního povědomí strannosti, která se vyvine ve směrovou orientaci, tj. vnější povědomí pravé a levé strany.

Děti, které vůbec nelezou, lezou jen po velmi krátkou dobu, které začnou chodit velmi brzy nebo lezou „legračně“, propásnou toto základní stadium ve vývoji směrové orientace. Tyto děti se obvykle naučí pomaleji určovat levou a pravou stranu. Často se uchylují k externím vodítkům, aby si pomohly s rozeznáním pravé a levé strany, jako například podle mateřského znaménka na ruce, bradavice, hodinek nebo dalších identifikačních znaků. Přestože je externí systém určování pravé

* Proprioceptivní zpětná vazba je vjem přicházející ze svalů a kloubů, který přenáší informace o pozici končetiny a pohybu jednotlivých částí těla. Jedincem je monitorován a využíván k vytvoření daleko přesnějších odpovídání na reflex.

a levé strany užitečný, je pomalejší a méně výkonný než rychlejší vnitřní povědomí, jež začíná s procesem lezení.

Vztah k inteligenci

Zjistily jsme, že není žádná spojitost nebo vztah mezi dokončením vývoje STŠR a stupněm inteligence dítěte. I když předčasná chůze může být znakem vyšší inteligence, může být také znakem velmi silného STŠR. Může znamenat i obojí. Dokončení vývoje STŠR je závislé na lezení, nikoliv na stupni inteligence dítěte.

Pamatujte si:

- ☐ Dítě musí správně a dostatečně lézt, aby se dokončil vývoj STŠR.
- ☐ Vývoj STŠR by se měl dokončit do dvou let věku.
- ☐ Pokud dítě neleze správně a dostatečně, ne zcela vyvinutý STŠR stále ovládá tělo dítěte.
- ☐ Pokud se u dítěte nedokončí vývoj STŠR do dvou let věku, jednoduše nevyroste z účinků ne zcela vyvinutého reflexu bez speciální pomoci.

Nyní víte, co je STŠR, jak by měl být dokončen jeho vývoj a jak často se jeho vývoj nedokončí. Další četbou se dozvíte, jak ne zcela vyvinutý STŠR vytváří extrémní stres u dětí, vyžadujeme-li, aby seděly po delší dobu v klidu.

■ 3. HLEDÁNÍ PŘÍZNAKŮ SKUTEČNÉHO PROBLÉMU

Vzhledem k tomu, že děti se STŠR se často vyznačují frustrací, agresivitou a nepřízpůsobivostí, mnoho z nich je chybně diagnostikováno tak, že mají primární emocionální problémy, způsobující potíže s chováním a vzděláváním. Jsme přesvědčeni, že příčina je v něčem jiném.

Selhání při studiu způsobuje emocionální stres. Z důvodu ne zcela vyvinutého STŠR většina z těchto dětí nedokáže splnit požadavky na studium a chování. Většinou jsou problémy se studiem a chováním primární, emocionální problémy pak až sekundární, dochází tedy k jejich emocionálnímu překrytí. Část dětí, které navštěvují naši kliniku, nedávno navštívilo dětského psychologa, psychiatra nebo kliniky pro vedení dětí, aby se jim dostalo pomoci v problémech s emocemi, studiem a chováním.

Jejich rodiče nám opakují následující poznámky některých z těchto profesionálů:

- * „Je to prostě jenom kluk.“
- * „Ještě se úplně nevyvinul.“
- * „Ona z toho vyroste.“
- * „Jste příliš shovívaví.“
- * „Jste příliš přísní.“
- * „Jste příliš starostlivá matka.“
- * „Jste otec s příliš velkými požadavky.“
- * „Potřebovala by se víc snažit.“
- * „Vůbec nemá zájem o školu.“
- * „Je líný.“
- * „Je jen nemotorný. Naučte se s tím žít.“
- * „Nemá zájem pouze o tento předmět.“

Nesouhlasíme s většinou uvedených poznámek a diagnóz. Je však pravda, že základní problémy dětí mohou být příležitostně způsobeny buď příliš starostlivými, nebo příliš shovívavými rodiči.

Občas děti působí tak, že mají problémy se svou školní prací a že nevyvíjejí dostatečné úsilí. Důrazně nesouhlasíme s přístupem (názorem), že jsou děti líné nebo že rezignují z důvodu nešikovnosti. Už máme dost toho, když slyšíme, že tyto děti jsou ještě nevyvinuté a že ze svých problémů vyrostou. Pevně věříme, že ne zcela vyvinutý STŠR je často původní příčinou chronických problémů se vzděláváním a chováním.

LÉKAŘSKÉ (CHYBNÉ) DIAGNÓZY A (CHYBNÁ) LÉČBA

V naší společnosti berou rodiče obvykle své děti k rodinnému lékaři se všemi druhy problémů, včetně problémů se vzděláváním a chováním. Přestože lékaři nejsou odborníky na řešení problémů se vzděláváním, často udělují rady týkající se těchto záležitostí, tedy v oblasti, která je mimo jejich odborné znalosti. (Lékaři jsou velmi rozzlobení, když lidé bez lékařského vzdělání udělují lékařské rady. Přály bychom si, aby se řídili tím, co vyžadují od ostatních.)

Děti se STŠR jsou v ordinaci lékaře obvykle ne déle než pět až deset minut, takže nepředvedou lékaři své „trochu více aktivní chování“ v tak krátké době. Lékaři by měli vědět, že mají pravidelně konzultovat chování dítěte se svými zdravotními sestrami, aby získali daleko přesnější obrázek o stupni aktivity dítěte po delší dobu. Když matka požaduje lékařskou pomoc pro své neposedné dítě, stává se, že lékař následkem omezené možnosti pozorování dítěte chybně diagnostikuje nadbytečnou aktivitu dítěte jako problém matky, učitele nebo obou, a nikoliv jako problém dítěte.

Někteří lékaři diagnostikují dítě se STŠR jako normálně aktivní, „živého“ typu, které vyroste z těchto malých problémů, pokud mu „ženy

v jeho životě dají trochu více volnosti“. Tato chybná diagnóza je určitě nespravedlivá k matkám a učitelkám, budou se kvůli ní cítit vinny, frustrovány. Ještě nespravedlivější je však k dětem, kterým nikdo nepomůže s jejich problémy.

Příležitostně jsou děti se STŠR chybně odvedeny k psychologům a psychiatrům a ti se snaží přesvědčit rodinu, že problémy dětí jsou primárně psychologické. (Musíme se zde zmínit o tom, že průměrný lékař si není vědom důsledků ne zcela vyvinutého STŠR na vzdělávání a chování. Výzkum STŠR se prováděl spíše v oblasti vzdělávání než v oblasti medicíny a lékařské profese mají tendenci zamítnout jakýkoliv výzkum, který není jejich vlastní.)

Léčba pomocí léků

Mnoho lékařů stále příliš rychle diagnostikuje dítě se STŠR jako hyperaktivní nebo PNP/NPHP (viz str. 32). Typickým léčebným postupem problémů s chováním a hyperaktivitou je léčba pomocí léků. Přestože předepsání léků může být v některých případech přínosem, upozorňujeme, že tento způsob léčby se pokouší léčit symptomy, avšak vůbec neřeší základní problém.

Pokud jsou problémy s chováním primárně způsobeny ne zcela vyvinutým STŠR, je dokončení vývoje reflexu pomoci našeho cvičebního programu smysluplnější než léčba pomocí léků, která je (se všemi svými možnými vedlejšími a negativními účinky) často povrchní, nedostatečná a v případech STŠR zcela neúčinná.

Léčba pomocí léků nedokončí vývoj ne zcela vyvinutého STŠR.

Obviňování

Nejen lékaři neefektivně řeší problémy dětí se vzděláváním a chováním dětí. Také mnoho vyučujících má vinu na odmítání nových informací a alternativních metod. Máme zkušenosti, že mnoho ředitelů a učitelů se často drží tradičních (chybných) vysvětlení potíží se vzděláváním a chováním. Takzvaná vysvětlení se pohybují od obviňování dětí po obviňování rodičů.

I když jim vysvětlíme, jakým způsobem ne zcela vyvinutý STŠR způsobuje většinu z těchto problémů, někteří ředitelé a učitelé se stále domnívají, že musí někoho obvinít. Odmítají vysvětlení STŠR ne proto, že by vysvětlení nedávalo smysl, ale proto, že mají potřebu někoho obvinít.

Rodiče obviňují děti a učitele.
Učitelé obviňují děti a rodiče.

Všimněte si, kdo je „chycen“ uprostřed. Děti to „dostávají“ z obou stran.

Symptomy nedostatku pozornosti s hyperaktivní poruchou.

Následující seznam PNP/NPHP symptomů pomůže snadno popsat děti s ne zcela vyvinutým STŠR. Vše doporučíme zvážit možnost nápravného cvičení reflexu předtím, než nastoupíte tradiční léčbu pomocí léků.

- * Dítě často nervózně pohybuje rukama a nohama nebo se kroutí na židli.
- * Dítě má potíže zůstat sedět, pokud je to po něm požadováno.
- * Dítě lehce odvrátí svou pozornost na základě vnějšího podnětu.
- * Dítě má potíže s čekáním na střídání při hrách nebo v kolektivu.
- * Dítě často vykřikuje odpovědi na otázky ještě před tím, než byly dokončeny.
- * Dítě má potíže přijímat instrukce od ostatních.
- * Dítě má potíže udržet stálou pozornost při úkolech nebo hrách.
- * Dítě má problémy hrát si klidně.
- * Dítě příliš mnoho mluví.
- * Dítě často přerušuje hovor druhých, nebo do něj vstupuje.
- * Dítě vypadá, že neposlouchá, co se mu říká.
- * Dítě často ztrácí věci nezbytné k provedení úkolu nebo aktivit ve škole i doma.
- * Dítě provádí fyzicky nebezpečné činnosti bez uvážení možných následků.

Tyto symptomy se obvykle začínají objevovat před dosažením sedmého roku věku a pozorujeme je častěji než u lidí stejného duševního věku.

Otisknuto na základě svolení z knihy „Diagnostická a statistická příručka mentálních poruch“, 4. vyd., © 1994 American Psychiatric Association.

Obviňování kohokoliv nedokončí vývoj STŠR.

Zvýšená disciplína

Hledání viny přestrojené za konstruktivní kritiku vychází i od příbuzných a přátel:

„Ty nenaučíš naše vnoučata žádné disciplíně.“
„Proč nenaučíš svoje děti nějakým způsobem stolování?“
„Proč Honzik vstává pořád od stolu?“

Kritika „z venku“ zvyšuje frustraci a tlaky, které tíží rodiče. Rodiče je pak na oplátku přenášejí na děti. Větší disciplína však jen velmi zřídka zlepšuje jejich chování a obvykle slouží pouze ke zvýšení frustrace a tlaku, kterými jsou již děti zatíženy. Mnoho rodičů nám doslova v slzách řeklo: „Ostatní lidé vůbec nevědí, jaké to je. Bez ohledu na to, jak moc se snažíme o výchovu, stále to vypadá, že se nic nezlepší.“

Můžeme vás ujistit, že právě tyto děti se STŠR byly podrobeny tvrdé výchově, byly zbaveny privilegií, dostávaly výprask, byly posílány do svých pokojů a křičelo se na ně více, než by vám vaši přátelé a příbuzní kdy věřili. Tvrdá disciplína je pokusem léčit symptomy, ale neřeší základní problém.

Zvýšená disciplína nedokončí vývoj STŠR.

Modifikace chování

Když je již jasné, že zvýšená disciplína nepomůže, přichází na řadu „moderní“ přístup – modifikace chování. „*Modifikace chování je velmi pečlivě plánované použití odměn nebo trestů, sloužící k odstranění nežádoucího chování, k nastolení požadovaného chování nebo obojího.*“ (Toto je pouze zjednodušená definice, ale poslouží našim účelům.)

Modifikace chování může pomoci naučit se určitým způsobům chování, které jsou ve schopnostech jedince. Určitá část dětí se STŠR se účastnila programů modifikace chování, jež jim měly pomoci, aby dokázaly v klidu sedět na židlích. Některé z těchto programů zpočátku vykazují mírný pokrok, ale postupem času si děti vyvinou další formy chování, které uvolňují napětí – a ruší. Mnoho programů modifikace chování úplně selhává, protože kladou požadavky, které jsou zcela za hranicemi možností dětí se STŠR.

Pamatujte si, že tyto děti skutečně nemohou sedět v klidu a pohodlně. Přestože modifikace chování může pomoci dětem, aby seděly na židlích, nepomůže jim, aby seděly pohodlně. Přestože modifikace chování může dětem pomoci se započítáním písemné úlohy, nepomůže jim, aby psaly snadno.

Modifikace chování nedokončí vývoj STŠR.

DĚTI SE STŠR V OBLÍBENÝCH POZICÍCH – POSTURÁLNÍ PŘÍZNAKY

Rušivé vlivy ne zcela vyvinutého STŠR nemusí být zpočátku pozorovány. Malým dětem je dovoleno velké množství svobody, volnosti a pohybu, takže i dítě s ne zcela vyvinutým STŠR je často schopné najít si pohodlnou pozici. Dětem ve školce a v první třídě je často dovoleno ležet na podlaze, chodit kolem dokola v místnosti nebo vstávat, aby udělaly svou práci. Nejsou obvykle nuceny vykonávat jakýkoliv úkol dlouhou dobu. Takže dítě s ne zcela vyvinutým STŠR je obvykle schopné vyhnout se nepohodlí, které způsobuje reflex. Nicméně, když po dítěti požadujeme, aby zůstalo sedět ve společensky přijatelné pozici, nedokončený vývoj reflexu způsobuje problémy.

Představte si tělo žáka, když sedí ve „správné“ poloze: kolena a kyčle jsou ohnuté a chodidla jsou rovně na podlaze; sedí vzpřímeně. Každému

se to líbí. Pokud je tělo dítěte kontrolováno ne zcela vyvinutým STŠR, a to třeba i jen částečně, děti se budou cítit pohodlněji, když budou sedět s kyčlemi a koleny ohnutými a ruce budou natažené. Jestliže jsou nohy dítěte ohnuté, ruce budou „dávat přednost tomu“, aby byly natažené, a naopak.

Pokud STŠR způsobil, že ruce dětí se vymrštily přímo před ně, když se jejich nohy ohnuly, většina učitelů a rodičů najednou zjistí, že tyto děti mají nějaký problém, jehož by si jinak nemuseli všimnout. Nicméně rušivé působení reflexu není tak zřetelné. V podstatě mluvíme o normálních dětech, které jsou částečně, ale ne zcela pod kontrolou reflexu. Děti by mohly sedět normálně a v klidu, ale nikoliv pohodlně a po delší dobu.

Mnoho z těchto dětí si neuvědomuje, že se cítí mnohem nepohodlněji než děti kolem nich. Kromě toho, co cítí jejich vlastní tělo, nemají nic, s čím by to porovnali. Situace je podobná jako u dítěte, které vidí špatně na dálku a které předpokládá, že každý má potíže, aby viděl, co je napsáno na tabuli.

Některé děti s ne zcela vyvinutým STŠR si uvědomují svůj pocit nepohodlí a opovrhují jakýmkoliv úkolem, který vyžaduje sezení. Jiné si mohou myslet, že je s nimi něco v nepořádku, když nemohou sedět klidně jako jejich spolužáci. Často začínou s řadou pohybů zaměřených na uvolnění fyzického napětí. Ve snaze, aby se cítily pohodlněji, se často pokoušejí dosáhnout pozic, v nichž může být polovina těla ohnutá, zatímco druhá polovina je napnutá. Děti se vzdávají pocitu pohodlí a snaží se „uzamknout“ svá těla na židlích tak, aby vyhověly požadavkům a seděly v přijatelné pozici.

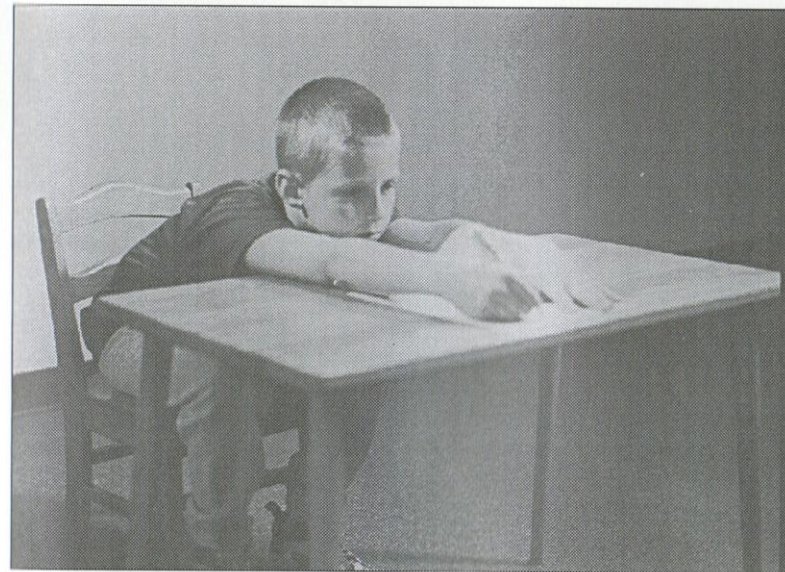
Nesnažíme se obecně kritizovat učitele. Většina učitelů pracuje opravdu tvrdě, aby děti něco naučili, a o vlivu ne zcela vyvinutého STŠR na vzdělávání nic nevědí. Lze však uvést množství znaků a vodítek, které jsou příznakem ne zcela vyvinutého STŠR u dětí a dospělých. Mnoho z těchto příznaků lze okamžitě pozorovat na způsobu sezení jednotlivců.

Děti, které se natahují vpřed

Když po dětech se STŠR požadujeme, aby seděly vzpřímeně s ohnutými nohama a chodidly na podlaze, cítí se pohodlněji s napnutými rukama. Proto se děti mohou natahovat dopředu přes desku stolu a pokoušejí se psát s nataženými rukama (viz obr. 3.1). Občas se pokoušejí protáhnout ruce tak, že se chytí za opěradlo židle před nimi, a obtěžují tak dítě sedící na židli.

Chlapec, který se jmenoval Jirka, nás přivedl na další řešení pocitu nepohodlí při konvenčním sezení. Jirka byl osmiletý chlapec, kterého nám přivedli rodiče ukázat, protože měl základní problémy s koordinací.

Obr. 3.1 Dítě píšící s nataženými rukama



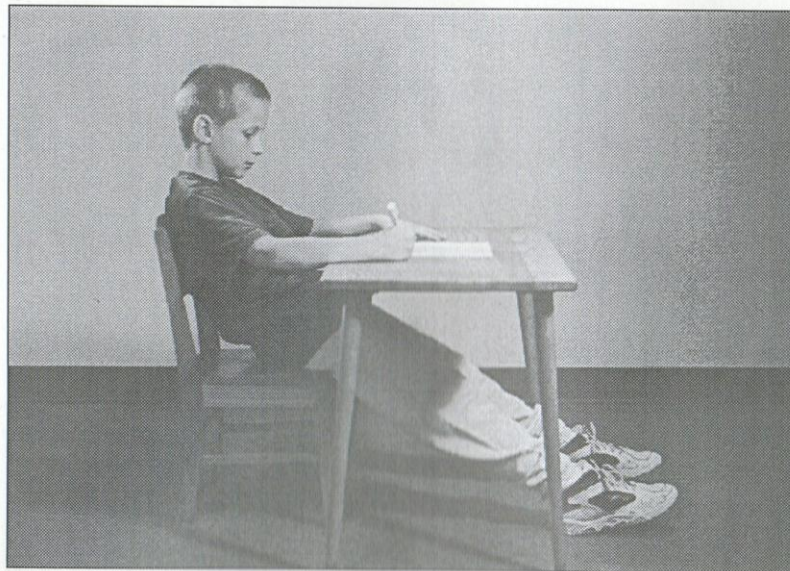
ci. Mezi dalšími příznaky, jež nám popsali, se také zmínili o jeho „velkých“ bolestech hlavy na konci každého školního dne. Z obavy před nádorem mozku vzali rodiče Jirku ke dvěma neurologům, ale ti neobjevili z pohledu neurologie nic závažného. Potom si mysleli, že by bolesti hlavy mohly být způsobeny problémy s očima, a vzali Jirku k optikovi a očnímu lékaři. Žádný z nich však opět neobjevil nic špatného.

Během rozhovoru nám Jirka řekl, že měl ve škole mnoho úloh ze psaní. Jeho učitelka vyvinula velké úsilí, aby děti zůstaly sedět na židlích. Jirku bolela ruka, když psal delší dobu, ale objevil způsob, jak se bolesti vyhnout. Aby se vyhnul pocitu nepohodlí a zároveň seděl na židli tak, jak požadovala učitelka, Jirka vynalezl svou vlastní metodu psaní: Položil papír na podlahu vedle své nohy, předklonil se, natáhl ruku dolů a psal.

Řekly jsme jeho rodičům o naší domněnce, že bolesti hlavy mohou být výsledkem toho, že Jirkova hlava visí skoro celý den dolů. Žádné dítě by si určitě nevybralo takovou pozici ke psaní, pokud by to bylo pohodlnější jinak. Učitelka se pokoušela být flexibilní, když dovolila Jirkovi tak neobvyklou pozici. Nevadilo jí to, dokud si dělal svou práci a seděl na židli. Jeho bolesti hlavy si nespojila s pozicí, v níž psal.

Samozřejmě ne všechny bolesti hlavy jsou způsobené nedostatečně vyvinutým STŠR, ale ty Jirkovi byly. Když jsme dokončili vývoj STŠR

Obr. 3.2 Dítě sedící s nataženými nohama



a on už nemusel viset hlavou dolů, aby napsal své úkoly, bolesti hlavy zmizely.

Většina učitelů pravděpodobně nedovolí dětem, aby si daly papíry na zem, jako to udělal Jirka, a byly u psaní předkloněné. Obvykle vyžadují, aby si při psaní děti položily papíry na desku stolu a seděly vzpřímeně. (Nezapomeňte, že učitelé se teprve teď dovídají více o STŠR.)

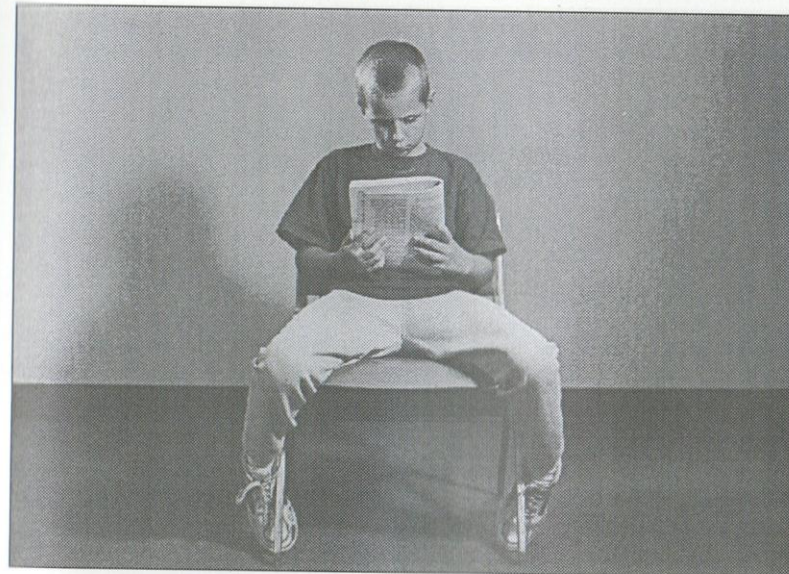
A tak se tyto děti pokoušejí najít další pozici, ve které se budou cítit pohodlně.

Děti, které se hrbí

Pokud děti se STŠR sedí u stolu nebo v lavici a pohybují krkem a rukama, když píšou, cítí se pohodlněji s nohama napnutými dopředu (viz obr. 3.2).

Vidíme děti (obzvláště starší, které již mají dostatečně dlouhé nohy), jak se sesouvají na židlích, natahují nohy do uličky mezi lavicemi a vytvářejí tak potenciální nebezpečí. Variace této pozice zahrnuje zachycení jejich natažených nohou na židlích před nimi. Zatímco pro děti se STŠR je to daleko pohodlnější, spolužáky před nimi to velmi obtěžuje. Děti tak nepozorovaně vyrušují nejen své sousedy, ale dokonce i samy sebe.

Obr. 3.3 Dítě sedící se zaklíněnými chodidly na židli



Tato hrbící pozice vede k tomu, že vypadají líně, bez zájmu o to, co se vyučuje, a třeba i drze. Učitel přikazuje: „Sedte rovně!“ To je první a nejčastější povel ve třídě. Možná, že je však až druhý, ten první je „Posadte se.“

Děti, které se houpají na židli

Pokud jsou děti se STŠR dostatečně vysoké (jako starší děti většinou bývají), pokoušejí se natáhnout kupředu, podpírají se špičkami nohou o podlahu a opatrně se nahýbají vzad. Balancují přitom na nohou židle.

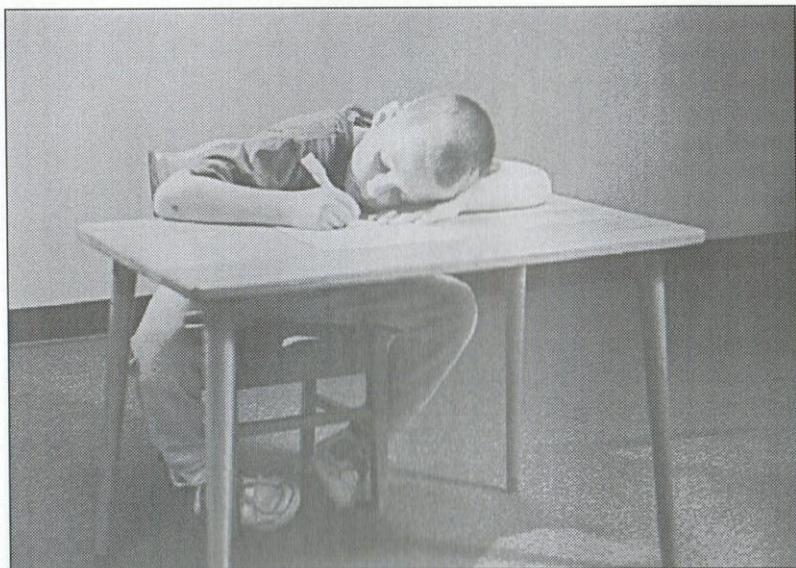
Pro děti se STŠR sice může být tato pozice pohodlná, určitě však není bezpečná a nesmíme ji povolovat.

Děti se zaklíněnými chodidly a děti sedící na vlastních chodidlech

Jestliže není dětem se STŠR dovoleno natáhnout si nohy a ruce, často „uzamknou“ svá chodidla za nohy židlí, zvláště když musí mít ruce ohnuté ke psaní nebo držení knihy (viz obr. 3.3).

Co znamená toto zaklínění pro dítě? Zaklínění chodidel drží nohy v klidu a pomáhá dítěti zůstat sedět na židli, jak je od něj vyžadováno. Ve variaci této pozice sedí děti na vlastních nohou. Mohou sedět na

Obr. 3.4 Dítě píšící s hlavou položenou na desce stolu



jedné a pak na druhé noze, nebo na obou. Jejich nohy to obvykle dlouho nevydrží. Další změna polohy těla nebo přenášení váhy je nutné.

Horní a dolní polovina těla nechťejí být ohnuté ve stejnou dobu a uzamčení jedné poloviny těla pomáhá zabránit jejímu pohybu. Pokud nejsou nohy zachyceny, je zde obvykle zřetelný pohyb a vrtění. Ze známého důvodu: tři části těla – krk, ruce a nohy – jsou stále propojeny dohromady ne zcela vyvinutým STŠR. Když se pohne jedna část nebo se jen nepatrně změní její poloha, ne zcela vyvinutý STŠR změní svalové napětí ve dvou zbývajících částech.

Představte si dítě, které opisuje zadání z tabule. Pokaždé, když se podívá nahoru na tabuli a dolů na papír, způsobí pohyby, které vyžadují změnu v poloze krku a změnu ve svalovém napětí rukou a nohou. Jak dítě mění pozici těla, mění se také tlak na tužku, s níž píše. Často zlomí hrot, protože není schopné udržet stálý tlak na tužku. Děti z tohoto důvodu vykonávají řadu výletů s ořezávkem, což je přijatelná omluva pro vstávání a chůzi po třídě, sloužící dítěti k uvolnění pocitu nepohodlí.

Děti, které pokládají hlavu na stůl

Děti pokládají hlavu na ruce, když píšou, protože se pokoušejí uzamknout horní polovinu těla do nepohyblivé pozice, a kontrolovat tak akce

způsobené STŠR (viz obr. 3.4). Mohou si také držet bradu v dlaních a pokládat lokty na lavici. Jde o pokus o stabilitu.

Čím více částí těla mohou uzamknout nebo držet v klidu, tím lépe se vyrovnají se STŠR. Některé děti si přidržují papíry lokty, zatímco ostatní budí dojem, že se nemohou vyhnout kroucení a posouvání papírů, když píšou. Kroucení a posouvání papírů samozřejmě nepřispívá k pěknému pohledu na ně.

Učitelé a rodiče bývají vyděšeni a rozčileni vzhledem jejich písemných prací. Jsou plné šmouh, pobryndané, protržené škrábáním, zmačkané a zcela ušpiněné. Děti se STŠR jsou však stejně tak zděšené, když vidí ubohé výsledky, které je stály tolik času, úsilí a napětí.

Děti, které stojí u stolu

Dovolíme-li dětem se STŠR stát, mohou pohodlně ohnout své ruce a krk, zatímco jejich nohy jsou napnuté (viz obr. 3.5).

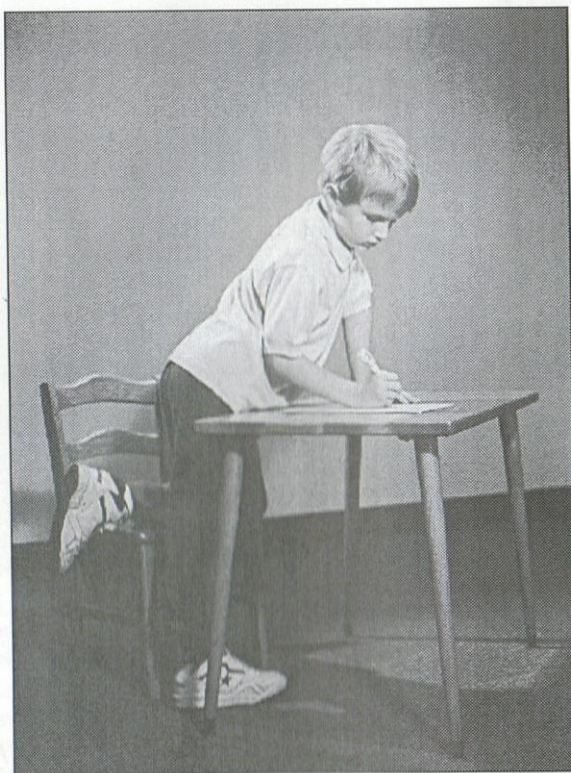
Některé děti budou stát za deskou psacího stolu s jedním kolenem opřeným o židli, protože se chtějí cítit pohodlně a zároveň vyhovět požadavku učitele, že mají „sedět na židli“. Další se pokusí o cestu k tabuli, lavici, nebo dokonce k učitelově katedře, když se snaží najít dostatečně vysoké místo pro práci vestoje.

Jedna holčička z první třídy, kterou na naši kliniku přivedl její učitel, nám poskytla jasný příklad, že stání je prostředkem k nalezení pocitu pohodlí. Nazvaly jsme její případ „Příběh holčičky se zlatými lokny“.

Učitel přivedl holčičku s podezřením na emocionální poruchu. Tato malá holčička byla pro učitele po celý den opravdovým problémem, protože se mu zdálo, že nemůže uniknout jejímu neustálému pozorování. Navštěvovaly jsme třídu po několik dní a brzy jsme objevily, že dítě jevílo daleko větší zájem o učitelův stůl než o samotného učitele. Opravdu nevyžadovala být s učitelem, potřebovala jen učitelův stůl, aby se jí psalo pohodlněji. Testování později potvrdilo, že na ni působil ne zcela vyvinutý STŠR. Chtěla stát, aby mohla napsat své úlohy. Její lavice určená pro první stupeň byla příliš nízká, pult u okna byl příliš vysoký, ale stůl učitele byl přesně to pravé.

Samozřejmě existují příklady emocionálních problémů u školou povinných dětí. Nicméně máme zkušenost, že mnoho dětí, o nichž si myslíme, že mají emocionální poruchu, primárně trpí ne zcela vyvinutým STŠR. Naneštěstí jsou často popisovány tak, že mají primární problémy s chováním a emocemi.

Obr. 3.5 Dítě stojící při psaní u stolu

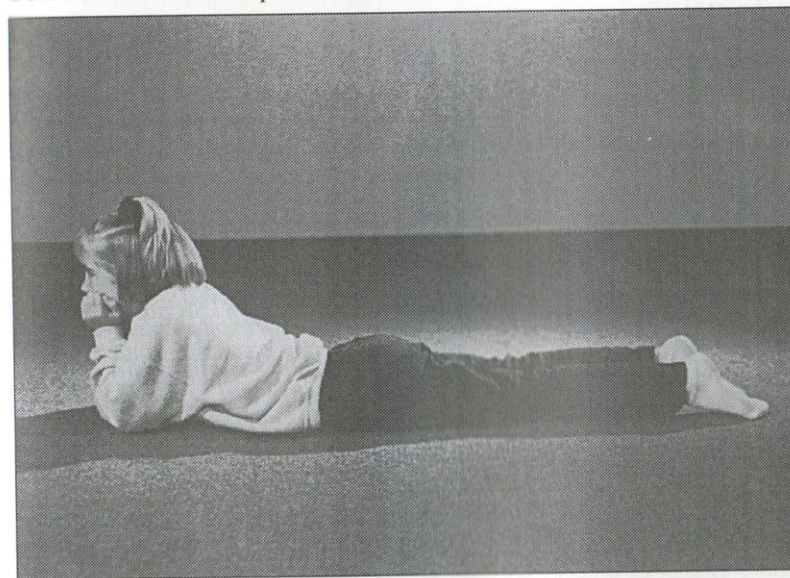


Děti, které leží na podlaze

Jestliže děti se STŠR leží na podlaze, mají nohy natažené dozadu za sebe, lokty ohnuté, bradu v dlaních a cítí se pohodlně (viz obr. 3.6). Horní polovina těla je ohnutá, protože ruce jsou ohnuté v loktech, dolní polovina těla je napnutá, neboť nohy jsou natažené na podlaze.

V raném věku je dětem tato pozice povolena doma i ve škole. Cítí se pohodlně a následkem toho se příliš nekroučí a nervózně nevrčí. Proto je mnoho rodičů zmateno, když jim učitelé z vyššího stupně říkají, že stejné děti nevydrží sedět v klidu. Rodiče odpovídají: „Dokáže ležet na podlaze celou hodinu, sleduje televizi a ani se nepohne,“ aniž by si uvědomili, že poloha vleže dítěti poskytuje daleko větší pohodlí. Dítě nemusí neustále měnit polohu, hrbít se a kroutit, jak to pozoruje učitel ve škole.

Obr. 3.6 Dítě ležící na podlaze



Rodiče bývají znepokojeni, když dítě preferuje ležení na podlaze nebo neobvyklou pozici při psaní úkolů před řádným sezením u kuchyňského nebo nového psacího stolu.

Příkladem konfliktu mezi „kreativním držením těla“ dítěte a očekáváním rodičů byl případ chlapce jménem Larry, který se obvykle učil hláskovat sám a teprve potom to s otcem prakticky procvičovali.

Larry se učil hláskování slov sám, a to ve své oblíbené poloze: leh-nul si do křesla hlavou vzhůru, s nohama ohnutýma přes opěradlo, s tělem visícím přes okraj sedadla. Hlava se téměř dotýkala země. Natáhl ruce nad hlavu a držel v nich slabikář. Vypadal v této pozici velmi spokojeně. Pak přišel Larryho otec, aby mu nadiktoval hláskovaná slova. Trval na tom, že jeho syn má sedět u stolu, „aby byl v lepší pozici pro učení“. Co ovšem otci ušlo, bylo to, že Larry celou dobu studoval.

Larry měl pocit, že pro něj není „lepší pozice při studiu“, seděl-li u stolu, ale když zaujme svou pozici na křesle. Seděl se svým otcem u stolu a dokázal se soustředit pouze krátkou dobu, pak se začal neklidně vrtět. Každé učení začalo velmi příjemně, ale skončilo sporem. Otec byl podrážděný synovým neustálým pohybováním se ze strany na

stranu a syn byl frustrován pocitem nepohodlí a tím, že nemůže potěšit svého otce.

Děti, které se vrtí

Není-li dětem se STŠR dovoleno zaujmout žádnou z výše uvedených pozic, celý den se vrtí, aby si našly pozici pro ně pohodlnou.

Byly jsme upozorněny na chlapce z druhé třídy. Jmenoval se Bill a měl problémy s učením. Měly jsme podezření na ne zcela vyvinutý STŠR. Jeho rodiče nám řekli, že Bill začal velmi brzo chodit, ale lezl pouze několik týdnů. Poté co jsme jim popsaly vlivy STŠR, rodiče souhlasili, že jím Bill může být ovlivněn. Testování na STŠR naši diagnózu potvrdilo. (Popis testu STŠR viz rámeček.)

Bill se dokázal vrtět až do roztrhání těla. Jeho matka vyprávěla, že rodinné stolování bylo neustále rušeno, protože Bill se neustále pohyboval. Konverzace u večere byla rušena příkazy typu: „Posad se, Bille!“, „Seď vzpřímeně, Bille!“, „Bille, přestaň houpat nohama, kopeš svou sestru!“ atd. Večere nebyla pro nikoho v rodině příjemným zážitkem. Otec prozradil, že dokonce Billovi říkají „Bille-zastav se“, protože to bylo přesně to, co neustále slyšel. Rodiče byli velmi starostliví a inteligentní; jejich poznámky týkající se Billa nebyly zlostné nebo špatně míněné. Byly pouze podrážděné.

Doporučily jsme jim, aby dovolili Billovi vstávat u večere a tím omezili jeho neklidné vrtění. Nejprve byli zděšeni. Učení správným způsobem chování bylo pro ně velmi důležité a nechtěli, aby si Bill myslel, že může vstávat od jídla, kdykoliv se mu zachce. Vysvětlily jsme jim, že sezení a stolování způsobovalo Billovi stejné napětí ve svazech rukou a nohou, jako při sezení za stolem a psaní. Ujistily jsme je, že povolení stát u jídla bude pouze dočasný prostředek, zatímco budeme pracovat s Billem na programu dokončení vývoje STŠR. Souhlasili tedy s pokusem.

Asi za deset dní nám volala Billova matka: „I kdyby z toho programu nevzešlo nic jiného, jsme šťastni. Poprvé za uplynulých sedm let jsme se s potěšením najedli.“

Pouze malé zlepšení? To sotva. Jedna z mála příležitostí v dnešní společnosti, kdy je rodina pohromadě, je večere u rodinného stolu. Předtím zde byla rodina, která se obávala času večere, nyní je schopna si ho užít. Zamyslete se také nad obrázkem, který o sobě Bill vytvářel. Pokaždé, když u stolu zaznělo jeho jméno, bylo to v negativním smyslu. Začal si myslet, že musí být zlobivé dítě, ale ve skutečnosti se jen cítil velmi nepohodlně.

Test STŠR

V Diagnostickém centru Miriam Benderové používáme test STŠR, vyvinutý paní doktorkou, který nám pomáhá určit, zda dítě nebo dospělá osoba jsou ovlivňováni ne zcela vyvinutým STŠR.

V této desetiminutové zkoušce, vztahující se k reflexnímu testu, dítě nebo dospělý vykonává cviky zaměřené na lezení, přičemž spolupracuje se školeným lékařem, jenž vyvíjí tlak proti konanému pohybu. V průběhu toho, jak klient vykonává cviky, různé polohy a pozice, druhý lékař klasifikuje rytmus a koordinaci. Dosažený výsledek je bodován v rozsahu od 0 – 96 bodů. Čím vyššího skóre je dosaženo, tím větší je rušivý vliv STŠR. Pokud je dosažený výsledek 40 – 41 bodů a výše, říkáme, že reflex je na úrovni, kdy působí rušivě. Pokud má skóre hraniční hodnoty, jsou k rozhodnutí, zda STŠR dosáhl úrovně rušivého vlivu, používány informace získané během pohovoru s klientem, jeho rodiči a učiteli a zvažuje se, zda by cvičební program STŠR mohl přinést užitek.

ŘEČ TĚLA JAKO POSTURÁLNÍ PŘÍZNAK

Řeč těla dítěte a pozice, které se pokouší zaujmout, aby se cítilo pohodlně, jsou silnými příznaky vlivu STŠR. Neznepokojte se, pokud vaše dítě občas zaujímá některé z těchto tělesných pozic. Každý někdy zaujímá uvedené pozice. Avšak ti, kdo se společensky přijatelným pozicím sezení vyhýbají stále, se vyznačují posturálními příznaky pocitu nepohodlí, způsobeného ne zcela vyvinutým STŠR. Lidé se STŠR zaujímají dané pozice daleko častěji a trvaleji.

Jaké příznaky máme hledat

To, jak se chováme, může mít mnoho příčin. Následující způsoby chování jsou obvykle způsobeny ne zcela vyvinutým STŠR. Pokud dítě nelezlo správně nebo dostatečně dlouho, můžeme zaručit, že zde bude vliv STŠR. Uvědomte si však, že ne všechny z následujících způsobů chování musí být vykládány jako příznaky ne zcela vyvinutého STŠR.

- ☐ Potíže se sezením ve „správné“ pozici: vstávání, neklidné vrtění, hrbení se, zaklínění chodidel za nohy židle, sezení na vlastních nohou, ležení na podlaze a časté změny pozice.
- ☐ Potíže se psaním: námaha při psaní, nedbalé psaní, psaní velmi malými nebo velkými písmeny, časté lámání hrotu tužky, snaha vyhnout se psaní, častá ztráta polohy textu při opisování z tabule nebo učebnice.
- ☐ Potíže se směrovou orientací: zaměňování levé a pravé strany, potřeba delšího času nebo „značky“ pro určení levé a pravé strany, čtení nebo psaní v opačném směru.

- Potíže s koordinací: sklon k nemotornosti nebo špatné koordinaci, potíže se skákáním, pochodováním, během a chytáním, během a házením, snaha vyhnout se určitým sportům nebo sportovním pozicím, upřednostnění plavání pod vodou a stylu prsa nebo motýlek před kraulem.
- Potíže s domácími úkoly: snaha vyhnout se jim a odkládat začátek práce na domácích úkolech, velmi dlouhá doba potřebná k jejich dokončení, nebo naopak velmi rychlé napsání úkolů, případně neschopnost vždy zcela dokončit domácí úkol.
- Potíže s udržení pozornosti: problémy se soustředěním na zadaný úkol a s vytrvalostí, zasněnost, rychlá ztráta pozornosti nebo její odvedení, posouvání věcí na desce stolu.

Popisujeme jedince, kteří se po kritice nebo opravě jejich pozice buď ihned vrátí do této původní pozice, nebo se přesunou do další, která je ovšem rovněž společensky nepřijatelná. Společensky přijatelné pozice jsou pro člověka pod vlivem STŠR velmi nepohodlné.

Kdybychom byly učitelkami a pracovaly s dětmi ve třídě, stále bychom jim jen klepaly na ramena a říkaly: „Seď vzpřímeně! Hrbení je pro tvou páteř špatné.“ Děti by nám určitě odpověděly, že se cítí daleko pohodlněji ve shrbené pozici. Velmi sebejistě bychom jim oponovaly: „Ne, necítíte se lépe. Jsme učitelky a víme, jak se budete cítit pohodlně. Nyní si sedněte vzpřímeně.“ Je smutné, že bychom nebyly schopné uvěřit slovům dítěte a porozumět řeči jeho těla. To samozřejmě v případě, že bychom nevěděly o STŠR.

Pokud má vaše dítě problémy se sezením, zvažte možnost, že hlavním problémem může být ne zcela vyvinutý STŠR. Staňte se detektivem: hledejte příznaky, analyzujte pozice těla.

■ 4. PSYCHOLOGICKÉ NÁSLEDKY STŠR

Klinické zkušenosti nás přesvědčily, že většina dětí se STŠR nemá primární psychologické problémy. Přesto však mnoho z nich trpí psychologickými následky způsobenými vlivem STŠR, chybnými diagnózami a chybnou léčbou skutečného problému, jímž je STŠR. Ne zcela vyvinutý STŠR může způsobit, že se dítě chová jako hyperaktivní, a ovlivňuje výkon dítěte ve škole. Dokončení vývoje STŠR pomocí terapeutických cvičení umožní dítěti, aby fungovalo zcela normálně.

PROBLÉMY S UČENÍM A CHOVÁNÍM U DĚTÍ SE STŠR

Hodně dětí, které vidáme v Diagnostickém centru Miriam Benderové, k nám bylo doporučeno, protože měly potíže týkající se akademických aspektů školní práce nebo měly problémy dokončovat úlohy ze psaní, sedět na židli a udržet pozornost. Nedávný výzkum prokázal, že potíže mnoha dětí, jež vykazují podobné obecné a akademické problémy s chováním, mají základ v ne zcela vyvinutém STŠR.

STŠR se objevuje přirozeně během vývoje dítěte. Pozůstatek aktivity STŠR po dosažení věkové hranice dvou let a na úrovni, která pozměňuje volný pohyb, je považován za ne zcela ukončený nebo abnormální vývoj reflexu. Pokud reflex zůstane na úrovni nedokončeného vývoje, může mít značný vliv na určité obecné prvky koordinace a výsledkem mohou být emocionální a psychologické problémy v následujících oblastech:

- Učení.
- Špatné vztahy s vrstevníky.
- Malá sebeúcta.
- Frustrace, vyhýbavost a agresivita.
- Nepříznivost.

Problémy s učením

Působení abnormální aktivity STŠR na vzdělávání bývá značně komplexní a dalekosáhlé.

Všechny pohyby dítěte jsou vykonávány pod vlivem STŠR. Dítě je nuceno téměř vědomě dávat pozor na sebemenší pohyb. Ne zcela vyvinutý reflex je obecně překážkou k vykonání rytmického nebo koordinovaného pohybu a má specifický vliv na pozice těla vyžadované pro čtení a psaní.

Připomínáme: mnoho dětí se STŠR je nazýváno hyperaktivními, protože mají potíže sedět v klidu delší dobu v tzv. „správné“ pozici. Mohou často vstávat a sedat si, aby uvolnily napětí způsobené reflexem. Obvykle mají špatný krasopis; písemné práce vykonávají namáhavě, se špatným formováním písmen, psací pomůcky drží strnule a neohrabaně. Každý pohyb ruky při psaní způsobuje změnu napětí krku a kyčlí, následkem čehož děti píšou v sevřené, omezené a křečovitě pozici, která nedovoluje změnu ve svazech. Opisování z tabule na papír je obzvláště obtížným úkolem. Děti, jež bojují s těmito problémy, mohou psát namáhavě, skoro jako když písmenka malují. Přestože jejich výsledná práce může vypadat dobře, čas a úsilí do nich vložené je nesrovnatelně vyšší. Pokud dokončení písemného úkolu zabere znatelně

delší dobu než u ostatních dětí, pak je akce neúčinná, třebaže písemný úkol vypadá dobře.

Jak již bylo řečeno, výzkum na univerzitě v Purdue naznačuje, že zhruba 75 % dětí s omezenou schopností učení má ne zcela vyvinutý STŠR jako přispívající faktor. To znamená, že základní problém dětí, které nedokážou uspět ve studiu, obvykle vyplývá z obtíží, jež jim způsobují procedury učení (psaní, opisování látky), spíše než z požadovaného duševního úsilí. Například v pravopise bývá špatná výkonnost dětí se STŠR způsobena fyzickým úsilím při vyrovnávání se s pocitem nepohodlí, nikoliv nedostatečnými znalostmi pravopisu. Většina z těchto dětí úspěšně dokončí pravopisný test, pokud je jim dovoleno udělat ho ústně, nikoli písemně.

Děti se STŠR nemají problémy s pochopením logických pojmů a prováděním výpočtů, namáhá je však jejich opisování z tabule či učebnice. Vypracují tedy první část úlohy, ale s tím, jak roste jejich pocit nepohodlí a děti se vysilují změnami pozic při psaní (chtějí dosáhnout pocitu pohodlí), nedokončí celý úkol. Občas vypracují úlohu pouze tak, že na papír napíší jakoukoliv odpověď, aby dosáhly „konečného“ výsledku. Jak děti se STŠR vyspívají a získávají stále více zkušeností, přičemž při řešení některých úkolů selžou, začnou mít tendenci vyhýbat se psaným úkolům, jak je to jen možné. Následkem toho se jeví jako líné a zcela bez zájmu o práci ve škole.

Ne zcela vyvinutý STŠR může vytvářet značný vliv na výkonnost a dosažené výsledky při vzdělávání.

Vztahy s vrstevníky

Ne zcela vyvinutý STŠR může mít značný dopad na život dítěte ve společnosti. Ovlivňuje vzájemné společenské vztahy dětí na hřišti, ve třídě i ve volném čase. Vzhledem k tomu, že motorické schopnosti dětí se STŠR jsou špatné, nebývají často zvány ke hrám s ostatními dětmi, nemají touhu hrát si s nimi nebo nemají čas, aby si hrály. Ačkoliv se mohou jevit jako líné a bez motivace, my víme, že tomu tak není.

Ve škole se nezapojují do her a dalšího dění o přestávkách, protože musí zůstat ve třídě a dokončit úlohy, jež nestihli dokončit v čase vyučování (který byl pro ostatní dostačující). Po škole si nejdou hrát s kamarády ze sousedství, neboť obvykle musí začít pracovat na domácích úkolech co nejdříve po příchodu domů. Jejich rodiče totiž ze zkušenosti vědí, že domácí úkoly dětem zaberou značnou dobu. Mnoho z těchto dětí sedí u svého nebo kuchyňského stolu ráno, v poledne i večer, protože musí vyvinout značné úsilí ke správnému dokončení školní práce.

Další děti se vyhýbají hrám zahrnujícím pro ně obtížné aktivity. Pokud děti vyjadřují intenzivní odpor nebo nedostatek zájmu vůči určité

STŠR jako faktor při omezených schopnostech učení

Vědci provádějící výzkum na univerzitě v Emory (Freides a spol., 1980) došli k závěru:

„U STŠR, pokud se hlava zakloní, ruce se napínají a nohy se ohýbají, k opaku dochází, jestliže se hlava předkloní. Pokud jsou třeba jen částečně přítomny složky tohoto primitivního uspořádání, obvyčejný proces vzhlížení k tabuli a sklánění se dolů k lavici bude způsobovat problémy se svalovým tonem a pohyby rukou a prstů. Dítě se bude vyznačovat nemotornými pohyby, narušenou pozorností, frustrací nebo zakřiveným chováním. Systematické, kontrolované pozorování s přísným dohledem na pozorovatelovu zaujatost potvrdilo náhodný důkaz z dřívější méně kontrolované studie: že děti s omezenými schopnostmi učení trpí zhoršenou motorikou. Takové relativně nenápadné vady se projevují nepozorovaným vlivem, narušenou pozorností, výkonem a snad i chápáním.“

Kenneth Dunn z Queens College a Rita Dunnová ze St. John's University (Dunn a Dunn, 1987) říkají, že „fundované studie dokazují, že pokud nutíme malé děti sedět vzpřímeně na židlích, nemusí to nezbytně zvýšit jejich vnímavost při učení“. Uvádějí následující studie:

- * Shea, 1983 – Studenti pracovali daleko lépe, když seděli „neformálně na poduškách, polštářích, gaučích a kobercích“.
- * Hodges, 1985 – Studenti sedmé a osmé třídy dosáhli značně lepších výsledků v matematice, když jim byla umožněna „volnost“ při držení těla.
- * Della Valle, 1984 – 50 % žáků ze skupiny sedmého a osmého ročníku bylo lépe hodnoceno, pokud měli povoleno pohybovat se po třídě, než když museli sedět.

aktivitě, obvykle v ní nejsou dobré, nebo jsou nuceny vyvinout příliš velké úsilí, které se nevyplatí vzhledem k potížím, jež jim tak vzniknou. Rychle se naučí, jak se vyhnout aktivitám, při nichž nemohou uspět s přiměřeným úsilím.

Některé děti se STŠR se samy vyloučí z her a dalších aktivit, ostatní jsou vyloučeny svými vrstevníky kvůli špatným motorickým vlastnostem; nikdo je nechce mít ve svém družstvu. Jsou odmítány, protože mají špatnou kontrolu nad svým tělem. Akce jejich svalů je velmi rozporuplná a ony ji „ovládají“ velmi špatně. Z úmyslu někoho přátelsky poplácat po zádech se tak stává nemotorný šfouchanec; když někoho chtějí při hře jen postrčit, ten často skončí na zemi. Dítě se STŠR se brání: „Nechtěl jsem do něho strčit tak prudce!“ Není lehké tomu uvěřit, pokud nevíme, že je to způsobeno problémem se STŠR – dítě si neuvědomuje sílu vlastního svalstva.

Děti se STŠR často působí tak, že se nezajímají o hru – hrbí se, „poválují se“ na zemi, na lavičce či na střídačce. Mají však jen potíže se-

děť vzpřímeně, což většina lidí považuje za znak pozornosti a zájmu. Vypadají nemotorně, líně a bez motivace, takže jsou často hráči a trenéři vybíráni do družstev jako poslední.

Neměly by žít s takovým označením. Místo pojmenování „nemotorný, líný a bez motivace“ označujeme toto chování jako „příznak problému“. Když dítě říká: „Nemám rád baseball.“ (nebo další sport, ze kterého bylo vyloučeno), je to obvykle pokus, jak zakrýt jeho vyloučení vrstevníky či dospělými, anebo vychází od samotného dítěte se STŠR jako ochranné opatření.

Ne zcela vyvinutý STŠR může mít značně ničivý dopad na život dítěte ve společnosti.

Malá sebeúcta

Děti se STŠR velmi zřídka dosahují úspěchu a často úspěchu nedosáhnou vůbec. Řídké, nebo vůbec žádné úspěchy vedou ke vzniku malé sebeúcty. Dr. Miriam Benderová (1997) odhaduje, že „*děti se STŠR musí používat nejméně desetkrát větší množství energie a úsilí než děti bez ne zcela vyvinutého reflexu, a přestože pokračují v práci desetkrát usilovněji, kvalita a množství jejich práce je často nižší (pokud vůbec přijatelná)*“.

Děti se STŠR jsou málokdy schopné soutěžit v oblastech vzdělání a sportu. Nevyhnutelné a nelichotivé srovnání s jejich kamarády je demoralizující a ony velmi často slyší následující komentáře:

- * „Musíš se víc snažit!“
- * „Jsi úplně hloupý.“
- * „Proč jsi tak líný?“
- * „Proč nedosahuješ takových výsledků jako Jimmy?“

Poznámky tohoto typu mají ničivý účinek na jejich sebeúctu a stává se, že děti začnou věřit, že negativní poznámky jsou přesné. Poté si začnou vytvářet negativní poznámky a úsudky sami o sobě, dříve než tak učiní jiní lidé.

Malá sebeúcta je příznakem chování, který je identifikací ne zcela vyvinutého STŠR.

Frustrace, vyhýbavost a agresivita

V mnoha typických každodenních situacích bývají rodiče těchto dětí označováni jako „příliš shovívaví“ a děti samotné jako „nevychované“.

Děti jsou neustále obklopeny situacemi, kdy se od nich vyžaduje, aby seděly klidně a vzpřímeně, aby po delší dobu psaly úhledně a rychle, jedly způsobně, jezdily na kole, hrály na hudební nástroje

nebo vybarvovaly ohraničené plochy. Většina dětí splní tyto požadavky relativně snadno a úspěšně, obvykle s potěšením a často i s radostí.

Děti se STŠR splňují tyto požadavky (pokud jsou vůbec schopné je splnit) s obrovským úsilím, minimálním úspěchem, obvykle s malým potěšením a zcela výjimečně s čímkoliv, co by naznačovalo radost. Takové požadavky je iritují a frustrují. Skoro to vypadá, že frustrace je nevyhnutelná nejen pro děti se STŠR, ale pro všechny, kteří s nimi mají co do činění.

Jsou zde dvě základní příčiny frustrace:

- * Děti se STŠR nemohou snadno splnit společenské požadavky na koordinované sezení, psaní, stání, stolování a hraní her.
- * Většina rodičů, učitelů a dalších profesionálů neví o ne zcela vyvinutém STŠR, a proto stále vyžaduje správnou koordinaci pohybů, která je dětem se STŠR nedostupná.

Frustrace vede k různým vyhýbavým a odmítavým taktikám, nebo ke střetům a agresivitě. Děti se STŠR nechápou o nic lépe než někteří dospělí, proč tolik jednoduchých úkolů je pro ně obtížných.

Některé děti se STŠR odstupují nebo se brání účasti v aktivitách, v nichž dříve selhaly, nebo které jsou pro ně nové a obtížné. Mohou prohlašovat, že se neúčastní těchto činností, protože je „nesnáší“. Další děti pokračují v boji, snaží se daleko více než jejich vrstevníci a často vyjadřují svou frustraci pomocí vzteku, omluv a demonstrací špatných sportovních výkonů. V mnoha případech si začínou tyto děti klást otázku ohledně své inteligence. Pochybují o tom, zda jsou stejně chytré jako ostatní děti, když musí tak tvrdě pracovat na každodenních běžných úkolech.

Frustrace, vyhýbavost a agresivita jsou příznaky chování, které identifikují ne zcela vyvinutý STŠR.

Nepřizpůsobivost

Děti se STŠR se často snaží zvýšit své šance na úspěch tím, že na sobě a svém okolí vyžadují přísná pravidla. Z totálního strachu z neúspěchu se mohou stát zcela nepřizpůsobivými, netroufají si změnit zažité postupy, které jim připadají alespoň „trochu úspěšné“.

Pokud děti se STŠR získaly určitý stupeň úspěchu ve sportu, často odmítají měnit své postoje, např. způsob úchopu míče nebo způsob, jakým míč hází, přestože je trenér ujišťuje o tom, že nová forma přispěje ke zlepšení jejich výkonnosti. K překvapení ostatních raději zůstanou u známého postupu, než aby zkusili něco nového.

Naneštěstí nepřizpůsobivost, již děti přijaly, aby zmenšily svou frustraci, paradoxně slouží k hromadění další frustrace. Děti se uzavrou a používají neodpovídající (neadekvátní), ale známé metody k řešení každodenních problémů a brání se používání nových, potenciálně lepších metod. Protože se bojí zkusit něco nového, jsou děti se STŠR označovány jako nekompromisní, nespolupracující a vždy vyžadující, aby mohly postupovat podle sebe.

Nepřizpůsobivost je další příznak chování, který identifikuje ne zcela vyvinutý STŠR.

POZITIVNÍ ÚČINKY PŘI DOKONČOVÁNÍ VÝVOJE STŠR

Obrat v působení účinku STŠR začíná při dokončování jeho vývoje. Na základě své studie o vjemové a motorické integraci Jean Ayresová vyslovila hypotézu (Ayresová, 1972), že „schopnost čtení musí být značně závislá na mechanismu mozku, který pomáhá udržovat normální polohu těla“.

Tuto hypotézu odvodila z faktu, že děti, které měly určitý druh potíží v integraci funkcí dvou hemisfér mozku, měly také problém s integrací motorických funkcí dvou částí těla. Ayresová zjistila, že „tento problém se zlepšuje, dojde-li k normalizaci mechanismu tělesných poloh“.

Studie univerzity v Emory zaměřená na roli tělesných reflexů motorických dovedností při omezené schopnosti učení usuzuje, že „správný léčebný postup by měl nejdříve zabránit vlivu symetrického tonického šíjového reflexu a tyto procedury mohou zahrnovat postupy, které jsou vzdálené od běžných technik používaných ve třídě“.

Naše vlastní zkušenosti z Diagnostického centra Miriam Benderové potvrzují pozitivní účinky při dokončování vývoje STŠR. Případem byl chlapec jménem Mark.

Když jsme se s ním poprvé setkaly, bylo Markovi pět let, byl velmi bystrý a jeden z nejtalentovanějších čtenářů, jaké jsme kdy poznaly. Jeho čtení a porozumění textu byly nejméně na úrovni čtvrtého ročníku středních škol. Ke čtení jsme mu daly literaturu určenou pro studenty vyšších ročníků středních škol a otevřely ji na náhodné straně. Marek začal plynule číst a také rozuměl tomu, o čem četl. Nicméně další aspekty Markova vývoje nebyly až na takové úrovni jako u dětí v jeho věku.

Nerad běhal a neuměl jezdit na kole. Tvrdil, že své kolo nemá rád, ale rodiče nám prozradili, že Marek neví, jak na něm jezdit. Prohlásil také, že nerad hraje míčové hry s dětmi ze sousedství, a když jsme si s ním pokusily házet, pochopily jsme proč. Jeho koordinace byla tak špatná, že si nemohl hrát odpovídajícím způsobem. Jen zřídka vycházel

z domova a ještě méně se zapojoval do kontaktu s dětmi ze sousedství. Přiznal, že raději zůstává doma a čte.

Nebylo by to skvělé mít pětileté dítě, které věnuje většinu svého času čtení? Ne. Ne na úkor jeho dalšího vývoje. Markovi rodiče byli potěšeni jeho schopností čtení, přesto se však vážně zajímali o nedostatky v jeho společenském a motorickém vývoji. Přestože násilně nenutili Marka, aby z něj byl atlet, věděli o důležitosti fyzické aktivity pro zdraví, společenský vývoj a jednoduše pro radost z dětství.

Markova matka, pediatřka, byla velmi přístupná mnoha různým vysvětlením jeho chování. Byla ochotná přijmout vysvětlení jiná než obviňující dítě a také akceptovat jiné formy léčení než předepisující léčbu pomocí léků (její přístupnost byla pravděpodobně způsobena faktem, že prošla vzděláním v Anglii). Poté, co byly provedeny testy na Markovu inteligenci, vývoj jeho reflexů a hrubé motoriky, jsme učinily závěr: přestože je Marek velmi inteligentní, s jeho motorikou je tomu zcela naopak. Ve skutečnosti byl, jak by řekli někteří lidé „motoricky retardovaný“. Když běhal, což bylo jen zřídka, vypadal jako strašák z pohádky O čarodějovi ze země Oz, s rukama a nohama pohybujiícíma se do všech směrů.

Když byl Marek malý, jen velmi málo lezl a začal brzy chodit. Jeho rodiče sice věděli, že lezení je důležitou součástí normálního vývoje, nicméně neznali možné problémy způsobené vynecháním a zkrácením doby lezení. Stanovily jsme cvičení určená k dokončení vývoje STŠR. Marek a jeho rodiče pečlivě pracovali na programu několik měsíců.

Jednoho dne zavolala jeho matka, aby nám řekla, že Marek zažil druhý nejšťastnější den v životě (první byl den, kdy se naučil číst). Vyprávěla nám, že byl venku a pak přiběhl zadními dveřmi a křičel. Nejdříve se matka bála, že si zlomil ruku nebo že se uhodil do hlavy. Zabrало jí několik minut, aby ho uklidnila a zjistila důvod jeho rozrušení. Nebyl zraněný, byl šťastný. Právě se poprvé projel na svém kole. Pak vyběhl ven, aby jezdil na kole s dětmi od sousedů. Rodiče nebyli skoro schopni dostat ho zpět do domu na večeri. Po šesti měsících cvičebního programu dokončil STŠR vývoj a Marek byl schopen užít si snadno radostí dětství i pokračovat ve své vášni číst.

Stejně tak jako Marek mívají děti se STŠR potíže naučit se jezdit na kole. V naší společnosti je mezi vrstevníky extrémní tlak na umění jízdy na kole, pokud chcete být jedním z nich. Některé děti s ne zcela vyvinutým reflexem se to učí, opakovaně padají, jsou odřené – a poté se rozhodnou vzdát se pokusů. Ostatní vydrží mnoho tržných ran a modřin a nakonec jsou děti schopné připojit se na kole ke svým přátelům.

Vynaložené úsilí se pravděpodobně vyplatí, ale rozhodně to pro ně není jednoduché.

Část dětí se STŠR při šlapání do pedálů zjistila, že pokud otočí řídítka nebo přední kola, je pro ně jednodušší mít natažené ruce, když ohýbají kolena. Nevědí, proč je to jednodušší, ale dělají to tak. Rodiče trpí spolu s dětmi, když sledují jejich statečnost, ale často marné úsilí uspět při plnění úkolů, které většina dětí zvládne docela snadno. Nicméně – pokud při porážce trpí společně, tak když se to podaří je to velké nadšení a štěstí z úspěchu.

Matka jedné dívky, se kterou jsme několik měsíců pracovaly na cvičebním programu STŠR, nám zavolala a řekla, že její manžel stál se slzami v očích na trávníku a ona k nim také neměla daleko. Po několika letech, kdy nebyla schopna jezdit na kole, se jejich desetiletá dcera nakonec nejistě rozjela po cestě, poprvé v životě. Podělily jsme se s nimi o slzy radosti. Bezvýznamná věc, jízda na kole? Ne v životě desetiletého dítěte.

Děti se STŠR se rychle naučí, jak se vyhnout úkolům, při kterých nemohou uspět tak snadno jako jiné děti. Nikdo nemá rád, když si z něj ostatní dělají legraci. Následkem toho děti se STŠR pracují desetkrát usilovněji, aby dosáhly přijatelné úrovně, nebo „se rozhodnou“ vůbec se neúčastnit. Obvykle používají následující výmluvy:

- * „Vůbec nemám rád baseball (americký fotbal, basketbal atd.).“
- * „Raději budu počítat skóre, než abych hrál.“
- * „Jsem příliš unavený, nebudu hrát.“
- * „Baseball (americký fotbal, basketbal atd.) je hloupý (je to škoda času, je to nudné).“
- * „Raději bych se koukal na televizi (četl si, hrál se svými autíčky a stavěl si modely).“

Je důležité ptát se na tyto „logické“ výmluvy. Jsou to legitimní výmluvy, nebo vyhýbavé taktiky? Nechceme tvrdit, že každý se musí účastnit sportů, aby byl zdravý a šťastný. Netvrdíme, že by děti neměly číst, sledovat televizi nebo stavět modely.

Tvrdíme jen, že různé typy aktivit – individuální a skupinové, ne fyzické a nefyzické – jsou důležité. Individuální aktivity přispívají k vývoji osobnosti, skupinové aktivity jsou nezbytné pro začlenění do společnosti. Děti, které dávají primárně přednost nefyzické činnosti, tak obvykle činí proto, že jsou neúspěšné při hrách ve skupině.

PROBLÉMY S UČENÍM A CHOVÁNÍM, KTERÉ NEJSOU PŘÍMO OVLIVNĚNY PŘI DOKONČOVÁNÍ VÝVOJE STŠR

Nyní jste si vědomi mnoha potíží, které mohou být způsobeny ne zcela vyvinutým STŠR. S těmito novými informacemi, které vám poslouží jako průvodce, dostanete příležitost a zodpovědnost analyzovat úkoly, jež připadají vašemu dítěti obtížné. Znovu opakujeme: Staňte se detektivem! Ptejte se: „Proč moje dítě rychle neuspěje při úkolu, který vypadá tak jednoduše?“ Odhalení skutečného problému je základní, a to ještě před tím, než se vybere správná léčba.

Ne všechny problémy se vzděláváním a chováním jsou způsobeny ne zcela vyvinutým STŠR, mnoho z běžných potíží však ano. Naučené rysy a zvyky chování, jako vyhýbavé taktiky, obranné mechanismy a odmítání, nechuť udělat úlohy ze psaní atd., mohou během let zakořenit. Odstranění rušivých účinků STŠR nutně nezmění tyto zvyky okamžitě. Když se dokončí vývoj STŠR, je třeba klást důraz na techniky řízení vzdělávání a chování, aby pomohly dítěti dosáhnout jeho potenciálu. Pokud je však základním problémem STŠR, pak všechny techniky chování a vzdělávání nesplní svou úlohu, dokud není reflex zcela vyvinutý.

Dítěti pomůžete překlenout čas mezi dokončováním vývoje reflexu a vývojem nových zvyků tím, že použijete úlevy uvedené v druhé části knihy. Dítě postupně zjistí, že nepotřebuje abnormální množství času, aby splnilo úkol. Snadněji dosažený úspěch obvykle vytvoří lepší postoj k úkolům spojeným se vzděláváním, a tím k přijatelnějšímu chování.

2. ČÁST JAK PRACOVAT SE SKUTEČNÝM PROBLÉMEM

Pokud během své detektivní práce zjistíte, že někdo, koho znáte (např. vy sami, vaše dítě, někdo z rodiny), má ne zcela vyvinutý STŠR, jsou zde dva způsoby, jak řešit tento problém – buď poskytnutím úlev, nebo intervencí.

Úlevy: metody práce s problémem.

Intervence: metody práce s příčinami problému, jeho řešení.

Obecně – intervence jsou samozřejmě vhodnější než úlevy. Děkuje-me Bohu za to, že práce dr. Miriam L. Benderové (viz diskuse v před-mluvě a úvodu) učinila intervence dostupnými pro dokončení vývoje STŠR. Intervence však vyžadují několik měsíců pro jejich zavedení do praxe. Proto budeme nejprve mluvit o úlevách, s nimiž lze začít již při čtení této kapitoly, a můžete pokračovat při poskytování intervencí pro ne zcela vyvinutý STŠR.

Doporučujeme přijetí úlev, které jsou popsány v kapitolách 5 až 8, v závislosti na tom, co jsou zúčastnění ochotni tolerovat. Radíme při-způsobivost, ne chaos. Práva nemají pouze děti se STŠR, ale rovněž ostatní lidé. Navrhujeme například smířit se s tím, že dítě dává v urči-tých situacích přednost stání nebo ležení. To však neznamená, že kaž-dý bude akceptovat dítě stojící na gauči, když se zrovna dívá na televi-zi, nebo tolerovat dítě ležící v kině v uličce mezi sedadly.

Děti se STŠR si obvykle neuvědomují, že si těmito pozicemi snaží ulevit, tedy pracovat s problémem. To, že mají nějaký problém, si však neuvědomují vůbec. Všichni lidé mají jako referenční bod pouze sami sebe a opravdu nevědí, jak obtížné nebo jednoduché je pro ostatní lidi splnit určitý úkol. Děti se STŠR však dobře vědí, že jejich život vyža-duje velkou dávku úsilí. Zatímco úsilí jako takové je v naší společnosti vysoce považováno a oceňováno, úsilí potřebné pro úlevy je namáhavé a často vyčerpávající. Většina dětí se STŠR, v úsilí vyrovnat se ostat-ním, automaticky navrhne nebo sama přijde s nějakým druhem úlevy. Často používají jednu nebo obě z následujících úlev:

Hledají pohodlné pozice těla:

- ☐ Sedí v různých pozicích.
- ☐ Stojí.
- ☐ Leží na podlaze.

Vyhýbají se situacím, které jsou pro ně obtížné nebo nepříjemné:

- ☐ Doma.
- ☐ Ve škole.
- ☐ Ve společnosti ostatních (sle-dování filmů, bohoslužby, sportovní akce).

Děti se STŠR jsou jasným důkazem, že tyto úlevy opravdu potřebu-jí, neboť setrvávají v jejich používání. Důrazně doporučujeme, abyste přijali základní potřebu úlev. To ale není dostatečné! Aby se děti se STŠR staly produktivnějšími, potřebují při provádění kopírovacích mechanismů vaši pomoc a podporu.

Pokud jste ještě nečetli první část knihy, zcela určitě se k ní vraťte a přečtete si ji před tím, než nahlédnete do následujících kapitol. Mate-riál, který následuje, pak pro vás bude daleko pochopitelnější. Násle-dující kapitoly popisují různé druhy problémů, které mají děti se STŠR, a nabízí pro ně úlevy ve škole, při sportu, doma a ve společ-nosti. Úlevy pomohou dětem v tom, aby měly ze svého úsilí prospěch a učiní jejich život snadnějším a šťastnějším. Pamatujte si: uvedené úlevy jsou návrhy pro práci s rušivými vlivy ne zcela vyvinutého STŠR a měly by být dětmi prováděny doma, ve škole i mimo domov. Úlevy přinesou značné uvolnění z frustrace, fyzického napětí, únavy a pocitu nepohodlí a mohou značně zvýšit rozsah pozornosti, výkon-nost, snadnost psaní, spolupráci a sebeúctu.

■ 5. PROBLÉMY VE ŠKOLE

Jaký vliv má ne zcela vyvinutý STŠR na práci ve škole? Zjistily jsme, že mnoho dětí nemá dobré výsledky ve škole jednoduše proto, že si ne-vedou dobře při písemných úlohách. Jejich základním problémem není porozumění učivu, ale sezení v klidu, udržení pozornosti a psaní. Všechny tyto činnosti jsou narušovány ne zcela vyvinutým STŠR.

Po více než dvaceti pěti letech klinických zkušeností, jež zahrnují čtení nekonečného množství školních záznamů, rozhovory s rodiči, uči-teli, školními psychology, lékaři a hodnocení výsledků testů, jsme pře-svědčeni, že problémy dětí se vzděláváním a chováním jsou diagnosti-kovány správně pouze velmi zřídka. Mnoho z těchto dětí je označováno jako líné a pomalé, některé jsou nazývány jako „neposedné“ bez ohledu na to, co to znamená, a vytýká se jim, že se dostatečně nesnaží.

Myslíme si, že tradiční výklady jsou značně nepřesné. Rušivé vlivy ne zcela vyvinutého STŠR poskytují daleko ucelenější a uspokojivější vysvětlení pro chování a výkonnost dětí. Ne zcela vyvinutý STŠR způsobuje nebo přispívá k problémům dětí, které tvrdě zápasí s problémy ve škole. Úkoly buď nedokončí, nebo pracují příliš těžce pro hodnoty, které nakonec získají. Ne zcela vyvinutý STŠR může vážně ovlivnit mnoho oblastí vzdělávání a právě porozumění jeho vlivu poskytuje zcela nové a rozdílné vysvětlení pro tradičně nepřijatelné chování a neporozumění potíže.

Ze zkušeností víme, že mnohem lehčí je poskytnout dětem se STŠR pomoc, jestliže rodiče a učitelé skutečně rozumí tomu, jak tento reflex ovlivňuje dětské snažení a úspěch. Při práci s dětmi je nejdůležitější věcí, kterou si musíme zapamatovat, že děti nejsou přespříliš aktivní z vlastní vůle, že se důvodně nevyhýbají svým úlohám a záměrně nepokoušejí vaši trpělivost. Úlohy jsou pro ně až desetkrát obtížnější než pro ostatní děti. Je nezbytné, aby jim učitelé pomohli různými úlevami. Děti by neměly být trestány za něco, co není pod jejich kontrolou. Nežádáme, aby byla snižována zodpovědnost dětí, jelikož to není v jejich zájmu. Žádáme však, aby bylo těmto dětem povoleno vyjádřit myšlenky pomocí alternativních metod, jež jsou pro ně jednoduché, stejně jako psaní pro děti, které se nemusí vypořádávat s vlivem ne zcela vyvinutého STŠR. Pak bude práce, kterou vykonávají, daleko více svědčit o jejich skutečných znalostech – bez toho, aby zůstaly skryty nebo byly potlačovány psaním.

Znalost ne zcela vyvinutého STŠR poskytuje vysvětlení, ne však omluvu pro nesrozumitelné chování.

POCIT POHODLÍ A ROZSAH SOUSTŘEDĚNÍ

Dokážete si představit, jakým způsobem neustálý pohyb nebo potřeba pohybu ovlivňuje rozsah pozornosti dítěte se STŠR? Pokud se neustále pohybujete v úsilí o pocit pohodlnosti, ve snaze o sezení ve „správné“ poloze, pak je udržení pozornosti velmi obtížné. Některé děti musí vynaložit veškeré své úsilí a energii, když se snaží sedět klidně, a proto jim zbývá jen velmi málo energie na to, aby poslouchaly učitele nebo udělaly svou práci.

Vzpomeňte si na pozici, o kterou jste se na naši žádost pokusili na začátku této knihy, při pravopisném testu. Představte si, jaká by asi byla vaše vnímavost při čtení, pokud byste stále udržovali tuto pozici. Nijak dobrá, že? Většinu své energie byste spotřebovali na udržení dané pozice, spíše než na to, abyste se soustředili na tento zajímavý text. Stejně tak děti se STŠR nemohou sedět v klidu, přestože se o to snaží. Pohybují se kolem dokola a pokoušejí se najít pocit pohodlí. Vrtí se přitom a dělají takový hluk, že ruší své vlastní naslouchání.

Jedna malá holčička jménem Barborka měla velmi špatné výsledky při naslouchacím testu, který jsme jí zadaly. Přestože během testu seděla, neustále pohybovala nohama. Usoudily jsme, že Barborčino neklidné chování a hluk, který sama vytvářela, přispěly k nízkému skóre testu. Dovolily jsme Barborce, aby stála. Pak jsme jí daly další verze testu.

Za těchto podmínek dosáhla Barborka při naslouchacím testu daleko lepšího výsledku. Jejím základním problémem při naslouchání byl pohyb a hluk, který odvracel její pozornost, nikoliv ztráta sluchu. Při naslouchání předtím dosahovala tak špatných výsledků proto, že nedokázala sedět tiše.

Děti mohou vytvořit tolik hluku a jejich pozornost může být odvrácena neustálým pohybem tak výrazně, že opravdu neslyší učitele. Je to pouze jeden z příkladů rušivých účinků ne zcela vyvinutého STŠR.

Úlevy vedoucí k pocitu pohodlí a zvýšení rozsahu pozornosti

Následující úlevy umožňují dětem se STŠR soustředit se po delší dobu. Stane se tak díky tomu, že se budou cítit pohodlněji.

- Umožněte volnost při držení těla. Dovolte dětem sezení v různých pozicích, vstávání, ležení, občasné lezení nahoru a dolů, běhání se vzkazy a chvilkovou chůzi. (To samozřejmě nezahrnuje nahlížení přes ramena sousedů a opírání se o kamarády.)
- Pozměňte situaci:
 - * Poskytněte dětem „posuvné lavice“. Jeden pokrokový učitel získal pro stále nervózního studenta sedmého ročníku ruční vozík na kolečkách z kosmetického salonu. Student zůstal s touto unikátní lavicí na konci místnosti a mohl se s ní pohybovat, jak chtěl. Byl pak daleko produktivnější. Ostatní studenti si na nové uspořádání rychle zvykli a shledali ho daleko méně rušivým než jeho předchozí nervozitu.
 - * Výměna „chodících dětí“ za „stále mluvící děti“. Pokud vás opravdu obtěžuje, že student chodí kolem dokola po třídě, vyměňte si ho s jiným učitelem, kterého daleko více obtěžuje přespříliš hovorný student. Takové výměny mohou přinést pocit uvolnění pro všechny zúčastněné.
- Buďte kreativní a otevření vůči novým myšlenkám.
- Odmítněte krátkozraké, omezené, neinformované, bezmyšlenkovité, špatně vedené a slabé výmluvy typu: „Pokud to uděláme pro jednoho, musíme to pak udělat pro každého.“ (Musí všichni ve třídě nosit brýle, když je potřebuje jeden nebo dva žáci?)
- Umožněte přestávku, i když třeba není v plánu. Nebraňte studentům, aby o přestávkách dokončili své písemné úlohy.
- Buďte příjemní a trpěliví, jak jen to je možné.

PSANÍ

Psaní je pro děti se STŠR obvykle obtížné a probíhá jedním z následujících dvou způsobů:

- ❑ Nejčastěji je písemný projev velmi neuspořádaný, napsaný ve spěchu, aby už to bylo hotové nebo aby dítě udrželo tempo se zbytkem třídy. Výsledek vypadá neuspořádaně, přestože dítě spotřebovalo ke psaní velké množství času.
- ❑ Výjimečně vypadá písemný projev velmi pěkně, dokonce by mohl být vystaven na výstavce. Nicméně této upravenosti je dosaženo s velkým vydáním času, úsilí a energie.

Když přijde dítě na naši kliniku, jedna z prvních věcí, na kterou se ptáme, je písemný projev. Neuspořádaný rukopis velmi často naznačuje vliv ne zcela vyvinutého STŠR. Pokud je naopak písemný projev upravený, máme z dítěte radost, avšak položíme druhou otázku: „Jak dlouho to trvalo?“ Jedna učitelka nám o takovém krásně píšícím žákovi řekla: „Vynechal sice dvě přestávky a nešel na oběd, ale nakonec je to takový perfekcionista.“ Byla to dobrá učitelka, která dala svému studentovi čas navíc, ale zcela špatně si vyložila, proč ho potřeboval. Nevěděla totiž o ne zcela vyvinutém STŠR a jeho účincích na psaní.

Rodiče a učitelé by měli brát v potaz množství času, který děti stráví nad domácím úkolem. Učitelé často nemají vůbec představu o tom, kolik času potřebují děti se STŠR na dokončení úkolu. Hodnotí totiž pouze konečný produkt a chybí jim znalost samotného procesu, zvláště pak množství času, úsilí a energie, jež děti vynaloží, aby dokončily třeba jen průměrnou práci.

Při jedné příležitosti jsme šly na školní poradu, která se konala kvůli Jimmymu, žákovi čtvrtého ročníku. Jimmyho matka „se pustila“ do učitelky, téměř křičela: „Jak můžete dát dítěti úkol, nad kterým stráví každý večer čtyři hodiny? Nemá čas na nic jiného než na školní práci!“ Učitelka byla překvapená, a když ji matka pustila ke slovu, řekla, že většina úkolů by neměla zabrat více než 45 minut, nejvýše jednu hodinu dohromady.

Pak se přišlo na to, že Jimmy psal namáhavě, neustále vstával a sedal si, protože se snažil najít pocit pohodlí a dokončit svou práci. Jeho úkoly tak zabraly daleko více času, než by učitelka očekávala. Použily jsme reflexní test, otestovaly jsme Jimmyho a zjistily, že STŠR ho značně obtěžoval. Navrhly jsme učitelce určité úlevy a spolupracovaly jsme s rodiči na dokončení vývoje reflexu.

Chápeme, že rodiče doma nemusí rozeznat, jaká by měla být rozumná doba, kterou děti mají strávit nad úkolem. Průměrní rodiče nemají přesnou rámcovou referenci pro množství času potřebného k vypracování úkolu. Děti se STŠR rovněž nemají tuto referenci, pouze dobře vědí, jak dlouho a těžce musí pracovat, zatímco ostatní děti si hrají.

Čas potřebný pro vypracování zadané úlohy může být dobrým vodítkem k přítomnosti ne zcela vyvinutého STŠR.

Přestože čas se dá změřit snadno, není možné změřit množství úsilí, které je vloženo do zpracovávání úlohy. Množství času nemusí odrážet množství vynaloženého úsilí. Některé děti se STŠR sice vynaloží velké úsilí, nevydrží to však delší dobu. Často působí jako že nemají zájem nebo že se nesnaží. Tyto děti nebudí sympatie učitelů a většinou se jim nedostane pomoci.

Na druhou stranu – úsilí, které vydávají jiné děti se STŠR, je daleko viditelnější. Rodiče a učitelé trpí a soucítí s dětmi, jež se potí, dělají grimasy, tráví hodiny nad úlohami ze psaní a nakonec z frustrace pláčou. Ironií je, že naše společnost si obvykle cení nadměrného času a úsilí stráveného nad domácím úkolem. Jedna matka nám hrdě řekla: „Můj syn je perfekcionista. Udělal svůj úkol dvacetkrát, než byl úplně bez chyby!“ Máme dojem, že je to smutné. Dítě s průměrnou inteligencí by nemělo dělat úlohu dvacetkrát, aby byla správně!

Vypadá to, že děti se STŠR nezvítězí, ať dělají co dělají. Pokud nedokončí úkol, dostanou pětku, pokud ho dokončí, trvá to věčnost. Náš výzkum prokázal, že některé děti poznaly, že jejich sebeúcta je větší, když úkol raději vůbec neudělají. Pokud dostanou pětku, je pro ně lepší říci: „Ani jsem se nesnažil!“ než připustit, že pracovali „jako blázni“ a výsledkem byla stejně pětku. Musí jim připadat, že celé své dětství tráví psaním školních úloh – ráno, odpoledne a večer. Mají málo času, aby byly dětmi a hrály si.

Samozřejmě tím nemyslíme, že by se od dětí nemělo očekávat úsilí nad školní prací. Nesouhlasíme však s tím, aby děti trávily tolik času a vynakládaly takové úsilí na úkoly, které by měly být vypracovány daleko snadněji, automaticky. Průměrné dítě by mělo být schopné vykonat průměrné množství práce za průměrně dlouhou dobu. Učitelé a rodiče by tedy měli dávat pozor jak na množství času stráveného nad úkoly, tak na kvalitu práce.

Ne zcela vyvinutý STŠR má na psaní vliv, ale nebrání mu (je překážkou, nikoliv zabranou). Děti mohou sedět vzpřímeně, ale ne pohodlně, mohou psát, ale ne snadno. Právě proto, že ne zcela vyvinutý STŠR udržuje krk, ruce a nohy „svázané“ dohromady, jsou děti pod neustálým psychickým tlakem. Je to, jako by tlusté gumy napínaly jejich ruce vpřed, sedí-li „správně“. Dokážou ohnout ruce ke psaní, ale

pouze s velkým úsilím. Pak jsou děti zcela vysíleny již v deset hodin dopoledne.

Jako příklad si vezměme dítě, které musí dokončit třístránkovou úlohu během dopoledne. Pokud má dítě ne zcela vyvinutý STŠR, pak tato úloha pro něj znamená stejné množství práce jako třicet stránek pro dítě, jehož práce není ovlivněna STŠR – tedy ohromné množství. Příčinou je desetkrát větší úsilí, které vyvíjejí děti se STŠR k běžným úkonům. (Benderová, 1997) Nelze se pak divit, že děti mají lavice plné z poloviny dokončené práce. Některé děti se STŠR jsou tak fyzicky unavené z opísování matematických úloh a gramatických cvičení z tabule nebo z knih na papír, že už jim nezbyvá žádná energie na řešení samotného problému. Během doby, kdy jsou na vyšším stupni základní školy a na střední škole, se děti se STŠR naučí, že je zbytečné třeba jen začít se psanými úlohami. Jeden z našich mladých a chytrých klientů popsal svůj problém velmi dobře: „Mohu přemýšlet, ale nemohu opisovat.“

Jednoho dne jsme uspořádaly prezentaci pro skupinu učitelů na základní škole. Vysvětlily jsme jim, jak ne zcela vyvinutý reflex způsobuje, že děti se STŠR musí pracovat desetkrát usilovněji než většina dětí, a přesto výsledky neodrážejí jejich inteligenci. Ředitel školy nás doprovodil k autu. Bylo jasné, že nás nechce chválit, když řekl: „Vy jenom chcete, aby tyto děti měly jednodušší život.“ Odpověděly jsme mu: „Přesně tak!“ Život a škola mohou být pro děti už tak frustrující a dost obtížné. Proč jim to tedy ještě ztěžovat?

Další klient, žák pátého ročníku, měl úkol obsahující padesát matematických úloh. Pilně pracoval a opsal jich dvacet pět. Když zjistil, že mu již nezbyvá moc času, vypracoval těchto dvacet pět úloh, z nichž pak dvacet čtyři bylo správně. Obecně dvacet čtyři z dvaceti pěti by bylo ohodnoceno jako minus jedna. Jakou známku si myslíte, že dostal? Máte pravdu, dostal pětku, protože vypracoval správně pouze 24 z 50. Skutečnost, že 96 % z toho, co stačil napsat, je správně, byla ignorována. Chytrému dítěti pak netrvá příliš dlouho, aby si uvědomilo, že „když dostanu pětku bez ohledu na to, jak se snažím, tak co“.

Jiný mladík byl žákem třetího ročníku a jmenoval se Joey. Když jsme ho požádaly, aby napsal pravopisný test, zdvořile nám oznámil: „Testy z pravopisu nedělám.“ Žádným způsobem se nám nepodařilo ho přesvědčit, aby pravopisný test napsal. Dosud nikdy se mu totiž nepodařilo v pravopisném testu uspět a jednoduše se odmítal opět dostat do situace, ve které nemůže obstát. Nakonec řekl: „Dejte mi prostě pětku a budeme pokračovat.“

Joey byl jedním z těch dětí, které ve čtvrtek večer přesně ví, jak ústně hláskovat slova, avšak neuspěje v psaném testu v pátek ráno. Ačkoli Joey působil jako že má problémy s pravopisem, ve skutečnosti nemohl psát. Imponovalo nám jeho rozhodnutí bránit vlastní image. Zatímco známka pět by jeho image zcela jistě nevylepšila, dostat pětku za nevykonanou práci není tak demoralizující jako dostat pětku za tvrdou práci.

Přes vliv STŠR se některé děti snaží ve psaní vytrvat. Při držení tužky cítí ve svalech takové napětí, že ji často musí odložit a zatřepat rukou, aby byl stimulován oběh v prstech. Jiné děti přestanou psát a chvíli odpočívají, často jsou zasněné, ztrácejí čas a jsou nepozorné. Jejich skutečný problém je křeč ze psaní.

Dalším příznakem přítomnosti ne zcela vyvinutého STŠR je tzv. „smrtný stisk“, který na tužku vyvíjejí některé děti, snaží-li se dostat psaní pod svou kontrolu. Vytvoří si tak „hrbolek ze psaní“ na prstech. Jiné děti se naopak snaží vyhnout tlaku „smrtného stisku“ a drží tužku všemi různými způsoby, jen ne tím správným.

Greg, žák čtvrtého ročníku, nám řekl, že psal pravou rukou, dokud se zcela neunavila. Potom si vzal tužku do levé ruky a pokračoval ve psaní, přestože jen on sám to pak byl schopný přečíst. Jakmile byla pravá ruka dostatečně odpočatá, vyměnil si tužku zpátky, vygumoval to, co již napsal levou rukou, a přepsal to pravou. Ptaly jsme se Grega, proč se obtěžoval psaním levou rukou místo toho, aby jen odpočíval. Řekl nám, že se o to pokusil, ale učitel mu řekl, aby přestal zahálet a pokračoval v práci.

Na Grega byly jsme upozorněny jeho svědomitým učitelem, jenž měl pocit, že se Greg dostatečně nesnaží. Greg se však dokonce snažil psát oběma rukama a učitel mu stále říkal: „Zkus pracovat trochu usilovněji.“ Jak se můžete snažit více, když píšete oběma rukama?

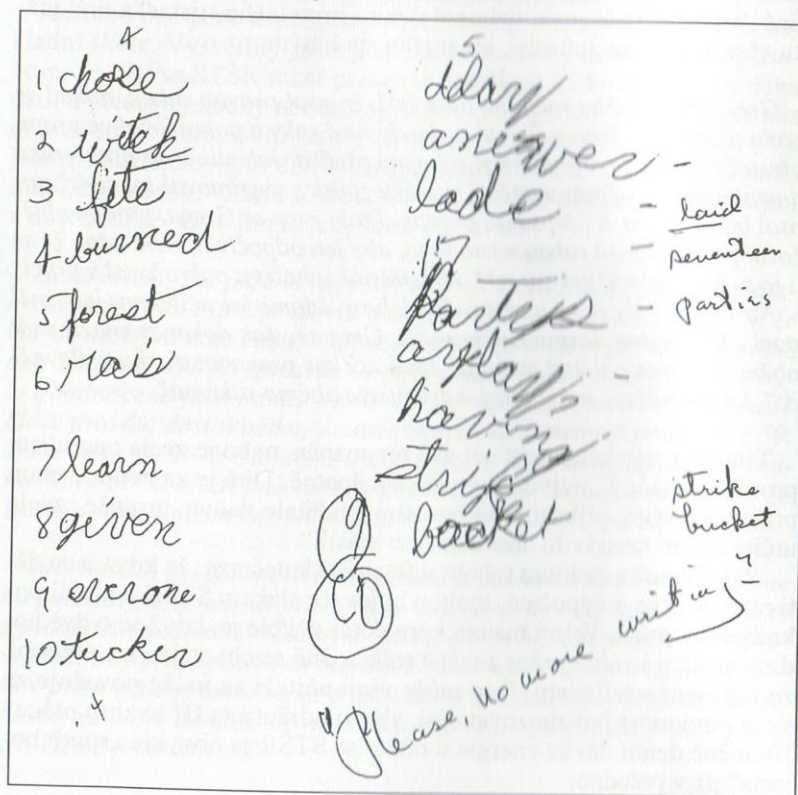
Tento typ dětského úsilí nebývá rozpoznán, nebo je zcela opomíjen, protože konečný „výtvor“ vypadá tak špatně. Dítě je za neupravenou práci hubováno, prikazuje se mu, aby ji udělalo znovu, protože „zcela určitě nad ní nestrávilo dostatek času a úsilí“.

„Zákeřným“ aspektem tohoto reflexu je skutečnost, že když jsou děti ráno čerstvé a odpočaté, mohou bojovat s tlakem STŠR a chvíli pokračovat v práci. Velmi matoucí pro děti i učitele je, když se o dvě hodiny později kvalita práce značně sníží a dítě se cítí stále více unavené ze zápasení s reflexem. Kdo může vinit učitele za to, že považuje za svou povinnost povzbuzovat děti, aby si udržely vyšší kvalitu práce? Nicméně denní dávka energie u dítěte se STŠR je obvykle „spotřebována“ již v poledne.

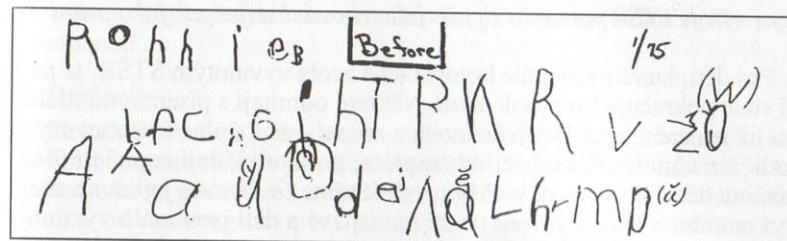
Jeden chlapec, který byl testován, spotřeboval svou dávku energie pro psaní již během prvních pěti minut. Rick, jenž měl jít na vyšší stupeň základní školy, napsal v pravopisném cvičení deset slov a odpočíval několik minut. Jeho písemný projev byl čitelný, ale určitě by nedostal cenu za krasopis (viz obr. 5.1). Po krátké přestávce jsme mu zadali další seznam deseti slov. Napsal tři slova a pak se jeho psaní změnilo v totální nepořádek. Tento chlapec mohl napsat třináct slov a pak toho „měl dost“. Prosil nás: „Prosím, už žádné další psaní.“ Dovedete si představit, jak by pro něho byla být obtížná střední a vysoká škola? (Mimochodem Rickovo IQ bylo 135 – tedy nadprůměrné.)

Další příklad nepořádku v písemných pracích způsobený vlivem STŠR je popsán v příběhu Ronnieho, žáka první třídy.

Obr. 5.1 Rickova písemná práce



Obr. 5.2 Ronnieho písemná práce před započítím odstraňování vlivu STŠR



Obr. 5.3 Ronnieho písemná práce po odstranění vlivu STŠR



Ronnieho učitelka přiznala, že si nemyslí, že by byl mentálně handicapovaný, avšak Ronnieho písemné práce měly tak nízkou kvalitu, že si nemohla být jistá. Ronnie dokončil celý ročník ve školce a první pololetí první třídy. Sada testů na IQ, reflexy, čtení a matematiku odhalila, že jeho hlavním problémem je ne zcela vyvinutý STŠR. IQ měl 115, což ho řadilo nad úroveň průměrné inteligence.

Při jednom z testů jsme Ronnieho požádaly, aby opsal z tabule na papír abecedu. Tento úkol mu zabral patnáct minut namáhavého psaní. Jak můžete vidět na obrázku 5.2, výsledek písemné práce byl bídný. Začaly jsme s odstraňováním vlivu STŠR a o několik měsíců později, bez zvláštní pomoci při psaní, snadno a rychle napsal věty, které jsou na obrázku 5.3 (neudělaly jsme z něj básníka, opsal věty z tabule). Při stejném čase jako poprvé Ronnie dokončil opisování a ještě mu zbyl čas k vyzdobení stránky. Zlepšila se nejen jeho práce, ale i chování. Učitelka nám zavolala, že se pokoušela zjistit, co bylo během posledních týdnů ve škole tak odlišné. Nakonec si uvědomila, že už nemusí Ronniemu

třicetkrát za den říkat, aby si sedl a pracoval. Když nyní volala jeho jméno, bylo to s radostí. Ronnie byl potěšen jako jeho učitelka. Dokončení vývoje STŠR pomohlo zlepšit jeho chování stejně tak jako psaní.

Pro děti, které musí stále bojovat s ne zcela vyvinutým STŠR, je psaní stále pokračujícím problémem. Některé odmítají s písemnými úlohami již jen začít a odkládají je znovu a znovu – až k úplné frustraci svých rodičů a učitelů. Pokud se jich zeptáte, proč odkládají započítí úloh, většina dětí řekne, že neví. My to však víme. Z důvodu jejich ne zcela vyvinutého STŠR je pro ně psaní namáhavé a děti jsou málo výkonné. Jestliže nakonec děti s úlohami začnou, mnoho z nich je nedokončí, další zase nedodrží stanovený limit. Několik dětí vydrží až do konce, avšak jsou tak unavené, že ani nemohou mít radost z vykonané práce.

Psaní je pro tyto děti opravdu velmi obtížné.

Úlevy ze psaní

Následující úlevy dovolí dětem se STŠR, aby se při psaní vyjadřovaly daleko snadněji. (Pamatujte si: jsou to úlevy pro děti se STŠR, nikoliv techniky pro výuku psaní.)

- ☐ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy.
- ☐ Vyžadujte méně psaní.
 - Zadávejte kratší úlohy ze psaní.
 - Dovolte dětem, aby podtrhávaly nebo zakroužkovaly odpovědi, zkrátka aby je nemusely vypisovat.
 - Dovolte dětem odpovídat učiteli ústně.
 - Akceptujte odpovědi „jedním slovem“ raději než v celých větách.
 - Dovolte dětem, aby místo psaní pracovaly ústně s knihou.
 - Dovolte práci na tabuli jako alternativu práce na papír.
 - Akceptujte odpovědi, které za dítě napíše (pouze napíše, nikoliv zodpoví) učitel, jeho pomocník nebo spolužáci.
 - Akceptujte odpovědi dítěte napsané doma rodiči.
 - Nevyžadujte od dětí, aby psaly slova častěji než každé dvakrát. (Při dvakrát deseti napsaných slovech násobte desetinásobným úsilím. Dítě se STŠR tedy napíše ekvivalentně 200 slov)
- ☐ Nepoužívejte psaní jako trest.
- ☐ Známkujte spíše obsah než krasopis, nebo dávejte známku zvlášť za každé.
- ☐ Dovolte více času pro úlohy ze psaní.
- ☐ Dovolte dětem, aby používaly ke psaní psací stroj nebo počítač.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

ČTENÍ A CVIČENÍ PRAVOPISU

Problémy, které vykazují děti se STŠR v oblastech čtení a pravopisu, se primárně týkají dyslexie, zaměňování písmen, určování směru a posloupností.

Dyslexie

Původně byl termín dyslexie vztahován k neurologické poruše, která činila proces učení a čtení extrémně obtížným. V současnosti je termín dyslexie používán k označení různých problémů v mnoha oblastech – od matematiky přes pravopis až po vázání tkaniček u bot. Mnoho charakteristických znaků dětí s dyslexií je identických se znaky dětí s ne zcela vyvinutým STŠR: zaměňování písmen a čísel, zaměňování pravé a levé strany a potíže s posloupností. I když ne zcela vyvinutý STŠR dyslexii přímo nezpůsobuje, má rušivý vliv na snadnost a účinnost většiny učebních procesů. Děti s dyslexií i se STŠR jsou dvojnásobně handicapovány. Nyní můžeme „léčit“ ne zcela vyvinutý STŠR a zároveň tak eliminovat mnoho problémů shodných s dyslexií.

Zaměňování

Literatura týkající se problému zaměňování je poměrně bohatá. Při záměně mají děti tendenci například psát *b* místo *d*, *p* místo *q*, *12* místo *21*, číst *Dan* místo *nad*, *gril* místo *girl* atd. Teorie snažící se popsat tento fenomén jsou v rozsahu od populárního konceptu zrcadlového psaní (obrácené registrování slov v mozku) až po daleko extrémnější teorii, že dítě má emocionální problémy a raději by žilo v minulosti nebo budoucnosti.

Na základě našich klinických zkušeností věříme, že v případě dětí se STŠR je daleko pravděpodobnějším vysvětlením pro tyto záměny skutečnost, že určování směru u dítěte nebylo dostatečně vyvinuto, a proto postupuje špatným směrem. Pokud dítě čte zprava doleva, pak slovo *Dan* čte jako *nad*. Za těchto podmínek je čtení přesné, ale směr je chybný. V některých případech lze dětem, které byly označeny za klasické dyslektiky, značně pomoci terapií STŠR.

Určování směru (Směrová orientace)

Určování směru je uvědomění si pravé a levé strany ve světě kolem nás. Určování směru má vliv na čtení tištěného slova a čísel, na výběr kam zatočit na rozcestí, na psaní písmen i schopnost najít cestu zpátky k autu na parkovací ploše. Všechny tyto činnosti může člověk se špatným určováním směru vykonat, ale nikoliv rychle a efektivně. Správný smysl pro určování směru je základem pro efektivní čtení, psaní, pravopis,

matematiku a pohybové aktivity. Správné určování směru je základem pro efektivitu téměř ve všem, co děláme.

Pokud poskytneme dítěti se špatnou směrovou orientací dostatek času, obvykle rozezná slova *dab*, *dad*, *bad* nebo *bab*. Nicméně zatímco dítě se špatnou směrovou orientací teprve rozeznává tato slova, ostatní děti už dočetly až na konec řádky a brzy budou i na konci odstavce. Dítě, které se zpozdí rozeznáváním nasměrování písmen, brzy začne přemýšlet o tom, zda nejsou ostatní děti chytřejší. (Je třeba zdůraznit, že špatné určování směru nemusí nezbytně indikovat nižší inteligenci. Můžete být génius a špatně určovat směr.)

Jak jsme se již zmínily v kapitole 2, vývoj určování směru začíná během lezení v dětství. Když děti lezou, získávají povědomí dvou stran svého těla. Povědomí „strannosti“ se vyvine ve smysl pro směr. Děti, které vůbec nelezou, lezou jen po velmi krátkou dobu, které začnou chodit velmi brzy nebo lezou „legračně“ přicházejí o základní stadium vývoje určování směru. Nelezly totiž dostatečně dlouho, aby si vytvořily vnitřní povědomí strannosti. Nedokončí rovněž vývoj STŠR, neboť lezení je nezbytné k dokončení vývoje tohoto reflexu.

Následkem toho pak děti zažívají množství problémů – nemají zcela vyvinutý STŠR a zároveň špatně určují směr. Zaměňování způsobené nesprávně vyvinutým určováním směru, kombinované s pocitem nepohodlí, zkrácenou dobou soustředění, neuspořádaností, zvýšenou aktivitou a fyzickým napětím činí proces učení se psaní velmi obtížným.

Posloupnost

Děti se STŠR mají obvykle problémy i s posloupností. Termín se vztahuje k řazení věcí v jejich správném pořadí – podle času nebo místa. Uvedenou schopnost potřebujeme v pravopisu, při sledování směru, postupu dle správných kroků v matematických výpočtech a při porozumění konceptu času. Ve škole jsou určování směru a posloupnost nezbytné nejen ve vzdělávacích kurzech, ale také v hodinách jako je domácnostní ekonomie, nakupování, vzdělávání řidičů, historie, zeměpis atd.

Jeff, jeden z našich klientů, byl student střední školy a přišel nás požádat o pomoc se svým řidičským vzděláváním. Jeho rodiče slyšeli, že jsme schopni pomoci lidem s problémy určování směru a posloupností. Jeffův učitel v autoškolě měl starosti, protože Jeff nebyl schopen reagovat rychle a s dostatečnou přesností na příkazy jako: „Jedte dva bloky a zahněte doprava.“ nebo „Jedte až ke třetímu světlu a zahněte doleva.“

Jeff jako dítě nikdy nelezl a v minulosti měl problémy s koordinací. Rok intenzivních programů zaměřených na celkovou motoriku přinesl

značné zlepšení v koordinaci jeho pohybů, avšak stále byl pod vlivem ne zcela vyvinutého STŠR; měl špatně vyvinutou směrovou orientaci a smysl pro posloupnost. Léčebná cvičení byla předepsána nejen proto, aby byl dokončen vývoj Jeffova STŠR, ale také aby mu pomohla vyvinout lepší směrovou orientaci a posloupnost. Řidičský průkaz nakonec získal.

Neustále se přesvědčujeme, jak důležité je dostatečné a správné lezení. Lezení je nezbytné při vývoji mnoha faktorů, které potřebujeme pro úspěch ve škole.

Úlevy při čtení

Následující úlevy při čtení umožní dětem se STŠR lépe fungovat v situacích během čtení. (Pamatujte si: jsou to úlevy pro děti se STŠR, nikoliv techniky pro výuku čtení.)

- ☐ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy.
- ☐ Čtete po kratší dobu – pět až patnáct minut.
- ☐ Nepoužívejte čtení jako trest.
- ☐ Řiďte se dle seznamu úlev pro problémy ve škole na str. 73.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

MATEMATIKA

Děti se STŠR jsou vysílené jen z opisování úloh z tabule či učebnice a ještě je musí řešit. Obvykle potřebují daleko více prostoru pro psaní než průměrné dítě. Jejich úlohy bývají roztažené přes celou stránku, často se sloupce čísel ubíhajícími diagonálně směrem dolů. Výpočet $75 + 21$ nedá 96, pokud byla čísla opsána následujícím způsobem:

$$\begin{array}{r} 75 \\ + 21 \\ \hline 285 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 75 \\ + 21 \\ \hline 771 \end{array}$$

Pokud čísla ve sloupci nejsou přímo pod sebou, můžeme snadno vidět, že dítě počítá správně, ale se špatným výsledkem. Některé děti se snaží bránit vlivu ne zcela vyvinutého STŠR tím, že píšou velmi malé

číslice, aby zabránily nadměrnému pohybu. Bohužel jejich písemná práce bývá tak křečovitá a natolik se sbíhá dohromady, že je obtížné ji přečíst. Křečovitě psaní také značně brání udržení rovných sloupců.

Děti zaměňují čísla, takže z 21 je 12. Slyšeli jsme jak si dítě potichu šeptá „71“, zatímco píše „17“. Problém se zaměňováním je u dětí se STŠR běžný – v matematice a ve čtení.

Úlevy při matematice

Následující úlevy pomohou dětem při práci na početních úlohách. (Pamatujete si: jsou to úlevy pro děti se STŠR, nikoliv techniky pro výuku matematiky.)

- ☐ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy.
- ☐ Zadávejte méně úloh na jednu stránku a poskytněte větší prostor pro psaní.
- ☐ Používejte velký grafický papír, abyste pomohli dětem udržet sloupec rovně.
- ☐ Rozdělte písemné práce z matematiky na čtvrtiny a zadávejte každou část samostatně. Celý úkol nebude vypadat tak složitě, pokud je předložen v menších částech.
- ☐ Nevyžadujte po dětech, aby psaly praktické nebo opravené úlohy více než každou dvakrát.
- ☐ Nepoužívejte matematické úlohy jako trest.
- ☐ Dovolte ostatním, aby opsali úlohy z knihy (nebo tabule), takže děti se STŠR se mohou více soustředit na řešení úloh.
- ☐ Používejte seznam obecných úlev pro problémy ve škole na str. 73.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Stání u malířského stojanu během výtvarné výchovy je pro děti se STŠR obvykle potěšením. Radost z výtvarné výchovy je však omezena, pokud se od nich žádá, aby dělaly svou práci v lavici nebo u stolu. Ne zcela vyvinutý STŠR má vliv na úlohy při vybarvování, stříhání a lepení a ovlivňuje také psaní. Činnosti při výtvarné výchově jsou pro děti se STŠR radostnější a snadnější, pokud je jim dovoleno stát a trochu se pohybovat kolem dokola.

Rodiče bývají často překvapeni, že jejich děti nerady sedí a vybarvují si: „Mysleli jsme si, že všechny děti rády vybarvují, ale Honzík to nikdy neměl rád.“ Dle našich zkušeností však spíše neměl rád danou pozici než samotné vybarvování. Vybarvování je v tom podobné jako psaní. Dítě se STŠR, které musí sedět u stolu, se cítí velmi nepohodlně.

Zajímavé je, že některé děti s STŠR nerady vybarvují, ale rády kreslí. Vybarvování mezi čárami je pro jejich jemnou motoriku příliš obtížné – a vybarvování mimo označené okraje je v naší společnosti skoro zločin. Naopak kreslení dovoluje dětem větší svobodu prostoru a snižuje požadavky na jemnou motoriku. Při kreslení je kontrola jemné motoriky závislá na naší vůli.

Přestože dostanou dostatečně velký prostor, některé děti se STŠR kreslí velmi malé obrázky a píšou „jemně“. Je to způsob, kterým se pokoušejí ovládat rušivé vlivy ne zcela vyvinutého STŠR.

HUDEBNÍ VÝCHOVA

Někteří lidé tvrdí, že děti se STŠR nemají rády hodiny hudební výchovy. Většinou však zjistíme, že ani učitel, ani hudba nejsou tím, co dětem opravdu vadí. Jejich nejčastější stížností je: „Musím sedět v křesle celou hodinu.“ Zatímco učitel pracuje s jednou skupinou, od zbytku dětí se očekává, že budou sedět tiše a „vzprímeně“, dokud na ně nepři- jde řada. Děti se STŠR nemůžou sedět pohodlně a jejich pocit nepohodlí často generuje odpor k předmětu.

Reflex mívá rušivý vliv na koordinaci nezbytnou pro rytmické úkony. Děti se STŠR bývají „odhaleny“ ve školce nebo v první třídě, protože nedokážou pochodovat, i když se o to velmi snaží. Učitelé jsou zoufalí, když mají tyto děti udržet při rytmických aktivitách. (Obávám se, že děti vyrostou ve strnulé a neochotné tanečnice.)

Výběr určitého hudebního nástroje může být také příznakem. Zvažme pozice potřebné ke hře na určité nástroje. Děti se STŠR dávají přednost „stojícím“ nástrojům (basová viola atd.) nebo bicím nástrojům, na nichž si mohou „vybít“ něco ze svého fyzického napětí.

Úlevy při výtvarné a hudební výchově

Následující úlevy umožní dětem se STŠR, aby během hodin výtvarné a hudební výchovy lépe pracovaly.

- ☐ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy.
- ☐ Upravte situace, abyste pomohli dětem se STŠR cítit se pohodlně.
Výtvarná výchova: poskytněte vysoké stoly nebo nechte studenty stát u malířských stojanů.
Hudební výchova: Studentům umožněte stát nebo si odpočinout, zatímco učitel pracuje s dalšími skupinami.
Nasměrujte studenty k nástrojům, na něž nebude mít STŠR rušivý vliv.
Umožněte studentům zkoušet raději několik kratších úseků než jeden dlouhý úsek.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Koordinace, která je nezbytná k úspěchu v tělesné výchově, není pro děti se STŠR snadno dosažitelná, ani udržitelná. Obvykle jsou vybírány jako poslední do družstva a jako první vyloučeny z aktivit, které vyžadují motorické dovednosti. Takže právě děti, které nejvíce potřebují příležitost pro vývoj motorické koordinace, skončí jako pozorovatelé za postranní čarou.

Některé děti se STŠR to samy upřednostňují. Často nemají rády gymnastiku, protože je dostává do situací, kde je nedostatek koordinace uvádí do rozpaků. Vědomě nebo nevědomě se pak pokoušejí vyhnout hodinám gymnastiky.

Patty byla okouzující dítě z první třídy, jehož rodiče měli obavy z jejích neustálých bolestí břicha. Bolesti břicha měly pravidelný řád; vždy se objevily v úterý. Očekávaly bychom bolesti žaludku a hlavy v pondělí ráno, protože některé děti odmítají tento den obnovit napětí ze školy. Bolesti žaludku v úterý pro nás byly novinkou. Po mnoha rozhovorech s rodiči a učitelem jsme zjistily pouze jeden, ale velký rozdíl mezi úterkem a ostatními dny – v úterý byl tělocvik.

Patty měla velmi špatnou koordinaci v tělocvičně. Nemohla se úspěšně účastnit aktivit a soupeřit s jakýmkoliv dítětem svého věku. Nikdo – Patty, rodiče ani učitel – si neuvědomili spojení mezi její velmi slabou výkonností na hodinách tělocviku, odporem k hodinám tělocviku a bolestmi žaludku. Patty se chtěla tělocviku vyhnout. Poté co jsme jí pomohly zlepšit koordinaci, její úterní ranní bolesti žaludku byly pryč.

Další děti se STŠR někdy setrvávají v chování, které podráždí učitele tak, že děti vyloučí z aktivit v hodinách tělesné výchovy. Děti působící v hodinách tělocviku jako úmyslně nesoustředěné jsou většinou obětmi ne zcela vyvinutého STŠR. Jsou schopné provádět určité cviky, ale obvykle ne ty, které od nich vyžaduje učitel. Klasickým příkladem pohybové aktivity, oblíbené u dětí se STŠR, je „vození se po kolenou“. Jsou v tom opravdu dobré, ale tuto činnost většina učitelů netrpí.

Na druhou stranu – jiné děti se STŠR mají hodiny rády, protože je to příležitost být na nohou a v pohybu. Tělesná výchova je často jejich oblíbeným předmětem, přestože mívají špatnou výkonnost v mnoha aktivitách. Některé děti rychle běhají a dobře chytají, pokud stojí v kľidu, ale obvykle mají extrémní potíže běhat a chytat ve stejnou chvíli.

Pamatujte si, co jsme zdůraznily: ne zcela vyvinutý STŠR má rušivý vliv spíše na koordinaci motoriky, než aby ji zcela omezoval. Děti musí tvrdě pracovat, aby se naučily jeden jediný cvik. S ohromným úsilím,

energií a touhou se mohou naučit téměř všechny motorické úkoly odpovídající jejich věku. I když si povedou dobře, pravděpodobně budou mít daleko více šrámů, oděrek a tržných ran než průměrné dítě. Komentáře jako „neohrabaný“ a „nemotorný“ jsou častými popisy většiny dětí. Podotýkáme však, že stejně jako může být rušivý vliv STŠR dobře viditelný, může být také velmi slabý.

Děti se STŠR mohou dosáhnout dobré dovednosti ve většině cviků, ale pouze tehdy, spotřebují-li na to neuvěřitelné množství času, úsilí a energie.

Úlevy v hodinách tělesné výchovy

Následující úlevy dovolí dětem se STŠR lépe fungovat v hodinách tělesné výchovy. Uvědomte si: protože jsou tyto děti obvykle těmi posledními, které jsou vybírány do družstva, měli by děti do družstev rozdělovat učitelé a nenechat vybírat kapitány z řad studentů.

- ☐ Hrajte hry, při kterých nedojde k rychlému vyloučení dětí se špatnou výkonností.
- ☐ Přizpůsobte pravidla her tak, že nikdo nebude vyloučen. Dejte družstvům časové limity, nestahujte hráče ze hry. Udržujte skóre, nevylučujte hráče ze hry (např. při hře „chodí pešek okolo“ napište jméno dítěte, které je venku ze hry, na tabuli, ale dovolte mu zůstat ve hře).
- ☐ Dovolte hráčům, aby se mohli vrátit do hry (např. při vybíjení – hráč, který dostane zásah, se může vrátit do hry, pokud jeho spoluhráč chytí míč nebo pokud se členové družstva vyhnou tomu, aby byli zasaženi třikrát za sebou).
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

URYCHLENÉ A OBOHACENÉ HODINY

Ne zcela vyvinutý reflex nebere ohled na inteligenci. Může se objevit u dětí, které jsou v rozpětí inteligence od mentálně retardovaných, průměrných, nadprůměrných až po mimořádně nadané. Zatímco u lidí na všech úrovních inteligence má reflex rušivý vliv, u mimořádně nadaných dětí je až dráždivý.

Pamatujte si: STŠR zůstává ne zcela vyvinutý bez ohledu na vysoké IQ, dokud zde není dostatečné a správné lezení.

Velká část mimořádně nadaných dětí se STŠR, které přišly na naši kliniku, vykazovaly následující charakteristické znaky:

- ❑ Začaly chodit velmi brzy, lezly tedy pouze velmi krátkou dobu.
- ❑ Byly označeny za problémové, protože odmítaly plnit požadavky na vzdělávání.
- ❑ Byly klasifikovány jako podprůměrné, protože odmítaly požadavek školy předkládat vše písemně.

Některé mimořádně nadané děti se STŠR si ve škole vedou dobře alespoň chvilově – díky své nadprůměrné schopnosti slovního vyjadřování. Rodiče a učitelé se jen smějí nečitelnému písmu těchto dětí a říkají, že z nich „vyrostou doktoři“. Ne zcela vyvinutý STŠR však může způsobit nejen nečitelnost, ale také silný odpor ke psaní.

Zamyslete se nad příběhem Teda, velmi dobrého čtenáře. Když byl ve druhé třídě, četl na úrovni šesté třídy. Jaké bylo naše překvapení, když jsme slyšely od jeho učitele, že Ted propadá ve psaní. Nedokázaly jsme si představit, jak je to možné. Pak učitel řekl: „Prostě odmítá psát úlohy z učebnice.“ Samozřejmě že při slově „psaní“ se naše pozornost zvýšila. Test lezení, zaměřený na rušivý vliv ne zcela vyvinutého STŠR indikoval značně rušivý vliv reflexu na snadnost psaní. Ted se prostě rozhodl nedělat to, co pro něj bylo nepohodlné a neefektivní.

Děti se STŠR s průměrnou inteligencí jsou nazývány jako „líné“, protože odmítají psát. Mimořádně nadané děti se STŠR bývají označovány jako „znuděné“. Nikdo z rodičů není rád, pokud se o jejich dětech říká, že jsou líné; někteří rodiče však jsou pyšní, tvrdí-li se o jejich dětech říká, že jsou znuděné. „Znuděnost“ pak vypadá jako předpoklad intelektuální nadprůměrnosti. Věříme, že většina z těchto takzvaných „znuděných“ studentů s mimořádným nadáním není intelektuálně znuděna samotným konceptem výkladu. Znudění jsou z psaní toho, co intelektuálně pochopili v několika minutách.

Předpokládáme, že mnoho intelektuálně mimořádně nadaných dětí se STŠR odejde ze studií, protože ne zcela vyvinutý reflex jim značně ztěžuje psaní.

„Mnoho mimořádně nadaných a talentovaných studentů odejde ze školy v množství, které značně převyšuje počet odchodů jejich méně obdařených vrstevníků.“ (Ryan a Cooper, 1995)

Jaké plýtvání přirozenými zdroji!

Úlevy v urychlených a obohacených hodinách

- ❑ Řiďte se seznamem obecných úlev ve škole na následující straně.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to možné.

Obecné úlevy ve škole

Obecné úlevy uvedené v následujícím textu umožní dětem se STŠR, aby ve škole pracovaly výkonněji a cítily se pohodlněji.

- ❑ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. Vstávání ze židle, ležení na podlaze nebo sezení na vlastních nohou bude pro tyto děti pravděpodobně daleko pohodlnější než sezení u stolu ve „správné“ pozici. Pokud se budou cítit pohodlněji, vykonají větší množství práce. (Nedovolujte však potenciálně nebezpečné tělesné pozice.)
- ❑ Vyžadujte méně psaní. Omezte rozsah písemných úloh na minimum. V případě, kdy lze na zadání odpovědět jedním slovem, dovolte dětem, aby nepoužívaly celou větu. Zadávejte matematické příklady okopírované na papíře, aby se dítě se STŠR nemuselo zabývat psaním, ještě než se začne zabývat problémem samotným. Dovolte dětem zatrhávat nebo kroužkovat odpovědi, aby nemusely odpovídat písemně celými větami. Obecně – akceptujte odpovědi jedním slovem. Dovolte, aby odpovědi na školní úlohy psali spolužáci, učitelé nebo jejich pomocníci. Dovolte, aby odpovědi na domácí úkoly psali místo žáků rodiče. (Většina rodičů je, co se týče školní práce, svědomitá a nebude za děti podvádět.) Místo písemných odpovědí dovolte dětem, aby odpovídaly učiteli ústně.
- ❑ Zadávejte kratší písemné úlohy. Několik kratších úloh je vhodnější než jedna dlouhá. Dítě, které několikrát neuspělo, se bude bránit vypracování příliš dlouhé úlohy. Učitel žáka velmi povzbudí, pokud úkol rozdělí na několik kratších částí. To znamená, že rozdělí stránku s úlohami na čtvrtiny a zadává je dítěti jednu po druhé.
- ❑ Poskytněte více času na psaní.
- ❑ Dovolte dětem používat psací stroj nebo počítač; velmi jim to usnadní psaní. Děti budou potřebovat pomoc se čtením a označováním chyb v textu.
- ❑ Umožněte psát na tabuli jako alternativu k psaní na papír (zvláště pak při vyučování samotného psaní).
- ❑ Známkujte spíše obsah než kvalitu krasopisu, nebo raději známkujte každé zvlášť.
- ❑ Rozstříhnete papír se zadáním úloh na čtyři části a zadávejte je po jedné. Celé zadání nebude vypadat tak nespelnitelné, pokud je předloženo po menších částech.
- ❑ Při práci na papíře poskytněte dostatečný prostor a zajistěte, aby byl papír čistý. Většina dětí pracuje mnohem lépe, jestliže zadání jsou čitelná a mají dostatek prostoru pro psaní odpovědí. Uvedené podmínky jsou nezbytné pro děti, jež mají problémy s pohybem a vnímáním. Přestože to může vypadat jako nepodstatná věc, občas to má velký vliv na to, zda dítě má či nemá snahu vypracovat úlohu.
- ❑ Nepoužívejte úlohy ze psaní a matematiky jako trest.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné. Stále to nezdůrazňujeme dostatečně.

Učitelé by si měli pamatovat, že opravdu není jednoduché být vždy trpělivý a milý, avšak vždy se to vyplatí - jim i jejich žákům. Prosím, uvědomte si, že nežádáme sníženou odpovědnost pro žáky se STŠR. Požadujeme úlevy, které jim pomohou, aby se učili snadněji a mohli lépe ukázat své znalosti. Skutečně se musíte stát detektivy, hledat příznaky a analyzovat charakter úloh! Účinek STŠR je spíše neznatelný než viditelný na první pohled.

Například u dítěte s oběma rukama v sádře nebude nikdo očekávat, že vypracuje písemné úkoly nebo bude pěkně jíst u stolu. Když máte obě ruce v sádře, jasně to znamená, že máte problém. I většina psychologů bude považovat sádku za primární zdroj rušivého vlivu, přesto jsme však přesvědčeni, že někteří z nich budou naznačovat, že si dítě zlomilo obě ruce úmyslně, z důvodu odporu k domácím úkolům a ve snaze se jim vyhnout. Podle nich by se zřejmě dítě mohlo „snažit trochu více“ a naučit se psát prsty na nohou. Účinek ne zcela vyvinutého STŠR není tak viditelný jako sádra na ruku, ale dlouhodobě má stejně rušivý vliv.

Pokud má vaše dítě problémy s prací ve škole, zvažte, jestli hlavním problémem není ne zcela vyvinutý STŠR.

■ 6. PROBLÉMY PŘI SPORTU

Jak ne zcela vyvinutý STŠR ovlivňuje sportovní činnost? Tento reflex může být přímo zodpovědný za špatnou pohybovou koordinaci, jejímž výsledkem je neohrabanost a nemotornost. Špatná koordinace obvykle přispívá ke slabé výkonnosti v atletice a omezuje účast dětí ve sportovních aktivitách. Omezená účast opět zvyšuje a prodlužuje špatnou výkonnost. Stává se z toho začarovaný kruh.

V americké společnosti je pro chlapce účast ve sportech téměř povinností. Pokud se chlapec účastní sportovních aktivit, i když v nich nevyniká, jsou požadavky společnosti splněny. Je to tak, ať už je to správné nebo ne. Na dívky takový tlak vyvíjen není, ale pokud ve sportu uspějí, dostane se jim tím větší podpory a ocenění.

Ne zcela vyvinutý STŠR obvykle ovlivňuje sportovní výkon dítěte jedním ze dvou způsobů. Většina těchto dětí si vede při sportu velmi špatně, nicméně některé z nich mohou v určitých disciplínách dosahovat velmi dobrých výsledků. A to tehdy, pokud se snaží desetkrát více než ostatní děti, nebo jestliže ne zcela vyvinutý STŠR nepůsobí rušivě na polohu těla nezbytnou k dosažení úspěchu v tom kterém sportu.

Může to vypadat, že vaše dítě má dobrou koordinaci, ale jen v určitých sportech. Rušivý vliv reflexu bývá matoucí – horní polovina těla chce dělat opak toho, co spodní polovina.

Pro děti se STŠR je například velmi obtížné zároveň běžet a chytat. Mají potíže hledět vzhůru a sledovat míč, aniž by klopýtly nebo upadly na zem. Když jsou ruce a krk napnuté, ne zcela vyvinutý reflex způsobuje, že kolena se chtějí ohnout. Při sportu tedy opravdu neexistují pro tyto děti žádné úlevy. Přístup, který může nejvíce pomoci, je rozpoznání symptomů ne zcela vyvinutého reflexu a nasměrování dítěte k určitému sportu a polohám, kde nebude reflex negativně působit.

Dovolte, abychom zvažily, jak rušivý vliv má reflex na jednotlivé sporty.

BASEBALL

Pro děti se STŠR není snadné chytat a házet. Zatímco ostatní děti své dovednosti stále zlepšují a doladují, děti se STŠR mají problémy se základními, jednoduchými činnostmi.

Jednoho z našich malých klientů k nám přivedla velmi přesvědčená matka a velmi odporující otec. (Mohli jste skoro vidět stopy po patách na koberci, jak matka táhla otce přes vstupní halu na kliniku.) První slova otce byla: „Nechápu, jak může říct, že David má problémy s koordinací. Získal cenu pro nejlepšího hráče dětské ligy třikrát za sebou!“ Otec pak upřesnil, že David získal tuto cenu jako hráč venkovního pole. To bylo neobvyklé, protože trenéři dětské ligy obvykle dávali do venkovního pole nejhorší hráče; aby byli mimo hru. Někdy však nechali chytat dobrého hráče ve venkovním poli dlouhé míče, aby z každého z nich nebyl „home run“. Tento chlapec byl určitě jedním z lepších hráčů, což nás překvapilo, protože náš reflexní test zjistil, že má ne zcela vyvinutý STŠR s velmi silným rušivým vlivem.

Řekly jsme rodičům, že jim vysvětlíme obvyklé účinky reflexu a uvidíme, zda se popis bude hodit na jejich syna. Zhruba v polovině našeho vysvětlování otec překvapeně zvolal: „To tedy vše vysvětluje!“ Zeptaly jsme se: „Co to vysvětluje?“ „Vysvětluje to, jakým způsobem chytá,“ odpověděl otec a popsal nám to. Protože David měl ne zcela vyvinutý STŠR, tak když zdvihl hlavu a napnul ruce, aby chytil letící míč, jeho nohy se chtěly ohnout. Což je přesně to, k čemu došlo. David dopadal na zem s ohnutými koleny pokaždé, když chytil míč, a ovládl tak účinky reflexu. Také zjistil, že je v této poloze stabilnější, ale nevěděl proč. Davidův otec si původně myslel, že se syn pouze předvádí. Zkoušeli, aby chytal tradičním způsobem, ale David byl tak úspěšný ve svém vlastním stylu, že se rozhodli nekazit mu úspěch.

Způsob Davidova chytání byl dostatečný pro dětskou ligu. Ve vyšších soutěžích by ho však vstávání před každým odhozem míčku mohlo stát drahocenné vteřiny a jen málo hráčů umí dobře házet z pozice na kolenou.

Jindy jsme zase pozorovaly devítiletého Richarda, jak hází míč své matce. Házel pravou rukou a správně předkročil levou nohou. Byly jsme překvapené, jak dobře hází, protože k nám byl přiveden se špatnou koordinací. Jeho otec prozradil: „Ani nevíte, jak dlouho nám trvalo naučit ho, aby házel správným způsobem.“ Vyprávěl nám, že strávili hodiny tím, že synovi vše ukazovali a vysvětlovali: „Nakroč levou nohou a házej pravou rukou.“ Dovednost, kterou se ostatní děti snadno naučí, stála Richarda a jeho rodiče spoustu času, úsilí a energie.

Další důležitou součástí baseballu je odpálení míče. Mnoho dětí se učí odpalovat relativně vzpřímeně, s ohnutýma rukama. Tato pozice je pro dítě se STŠR pohodlná. Když jsou nohy napnuté, musí děti se STŠR přemoci svaly na rukou, aby se napjaly a odpálily míč. Pokud se jim podaří míč odpálit, obvykle to trvá dlouhou dobu. Jestliže míč minou, většinou se otočí kolem dokola. Otáčení nemohou ovládat; je opravdu těžké zastavit explozi. Tyto děti lze při odpalování zřídka vidět v pozici s rukama a nohama ohnutýma ve stejnou chvíli, přestože rády pokrčí nohy, mají-li natažené ruce.

Baseball je klasickým příkladem pozice, která umožňuje vyhnout se nebo obojit rušivý vliv STŠR. Pro tyto děti je snazší pozice chytače, protože mají pohodlně ohnutá kolena a napjaté ruce. Rušivý vliv reflexu má však v baseballu vliv na jiné pozice a požadavky na motoriku.

BASKETBAL

Driblování v basketbalu je velmi náročná pohybová aktivita. Driblování s míčem a zároveň běh je ještě složitější. Se samotným driblováním má velké potíže mnoho dětí se STŠR, s driblováním a během zároveň jich má značné potíže většina. Je pro ně skoro nemožné běžet, driblovat a kontrolovat míč, když se jim ho ještě pokouší sebrat protihráč.

Přestože nedokážou dobře ovládat míč, mohou se některé děti se STŠR stát dobrými střelci. Pro děti je značně nepohodlné mít ohnuté všechny části těla najednou, a proto většina z nich zastaví předtím, než vystřelí. Nevyhovuje jim zároveň běžet, skákat a střílet. Střelba z místa může být přesnější, ale střelba z výskoku je v současné hře populárnější. Pro trenéry i hráče se STŠR je tedy frustrující, snaží-li se přidat do basketbalového repertoáru přesnou střelu z výskoku. Trenéři se pak diví, proč může být hráč tak dobrý v jedné a tak špatný ve druhé oblasti sportu.

VOLEJBAL

Volejbal stejně jako basketbal je sport, který se líbí děvčatům i chlapcům. Jednou jsme sledovaly ženské volejbalové družstvo naší univerzity. Během několika minut jsme mohly říci, na které členky družstva působí STŠR – často ztrácely rovnováhu a měly více zranění a oděrek.

Zajímavé však bylo, že hráčky se STŠR dokázaly často tvrdě smečovat. Když taková hráčka vyskočila do vzduchu s pokrčenýma nohama a ohnula ruce k náprahu, způsobil STŠR explozi svalového napětí, vedoucí k natažení rukou. Jinak rušivý vliv STŠR se mohl stát pro některé hráčky volejbalu výhodou, pokud způsobil onu explozivní sílu. Přestože tato exploze může přispět k účinnému smečování, STŠR stále rušivě působí na celkovou koordinaci. V případech, že smečování bylo účinné a hra se přeruší, padají obvykle hráči se STŠR na zem, aby si na pár vteřin odpočinuli od hry.

AMERICKÝ FOTBAL

Jak bylo uvedeno, u jedné osoby můžeme vidět rozpor v koordinaci motoriky v mnoha sportech, jako tomu bylo u baseballu, basketbalu a volejbalu. Děti se STŠR si myslí, že jsme jasnovidci, protože dokážeme říci, na jakých pozicích v jednotlivých sportech hrají.

V americkém fotbalu jsou hráči se STŠR zřídka rozehrávači, kteří běhají a házejí, nebo běžci, kteří běhají a chytají. Viděly jsme několik běžců, kteří byli úspěšní, přestože jsme měly podezření, že na ně působí STŠR: padali, když zachytili míč, nebo ho chytali až u země a běhali s pokrčenými koleny. Přirozeně, je obtížné běhat rychle, máte-li pokrčená kolena.

Mnoho mladých atletů, na které působí STŠR, se stane odborníky v tlačení celého těla vpřed. Dokážou dobře bránit vlastním tělem protihráčům v pohybu, ale jen málokdy vyniknou jako rozehrávači a běžci. Pod rušivým vlivem STŠR je velmi těžké dosáhnout koordinace pohybů horních a dolních končetin.

PLAVÁNÍ

Někteří rodiče nám o svých dětech, které přivedli na kliniku, prozradili, že jsou výborní plavci. Obvykle jsme zjistily, že tyto děti buď silně zabírají nohama, zatímco rukama pohybují jako při čubičce, nebo zabírají silně rukama, zatímco nohy se třepetají. Tyto děti mohou být „silovými“ plavci, ale jen zřídka jsou dobrými a výkonnými plavci ve volném stylu.

Většina dětí se STŠR má problémy uspět v pokročilém stadiu programů plavání. Rodiče nám říkají, že děti nezvládnou ani základní výcvik, jsou frustrované a hodiny plavání musí být přerušeny.

Děti se STŠR obvykle dávají přednost plavání pod vodou. Mají totiž značné potíže s koordinací pohybů rukou, nohou a také s dýcháním. Plavání pod vodou vyžaduje pouze zadržování dechu.

Plavání umožňuje obejít STŠR nebo se vyhnout jeho rušivému působení, a to zaujmutím pohodlné pozice. Děti se STŠR se pravděpodobně naučí rychleji a snadněji plavat, pokud je jejich instruktoři začnou učit motýlka a prsa spíše než volný styl (kraul). U stylu prsa a motýlek se ruce napínají, zatímco nohy jsou ohnuté a pohybují se. Při volném stylu se však ohýbá nebo otáčí příliš mnoho částí těla najednou (krk, ruce a nohy).

Jan byl náš bývalý student, který se choval hyperaktivně. Měl potíže udržet pozornost, nemohl sedět v klidu a vyhýbal se psaní. Jan nedosahoval na střední škole příliš dobrých výsledků. Přestože byl nadprůměrně inteligentní, ve škole si vedl tak, že to sotva stačilo na to, aby mohl zůstat v plaveckém družstvu. Když jsme posoudily jeho chování, došly jsme k přesvědčení, že je pod rušivým vlivem STŠR. Jak je ale možné, že byl ověnčen medailemi plaveckého týmu střední školy?

Jan nejvíce vynikal ve stylu motýlek a pak prsa. Měl velmi špatný volný styl, takže ho nikdy nevybrali jako člena štafetového družstva, přestože získával jednu medaili za druhou ve stylu motýlek a prsa.

Ve výjimečných případech mohou být určité aspekty některých sportů ve skutečnosti usnadněny a podpořeny působením STŠR (nebo alespoň nepřekážejí). Pamatujte si však, že celková koordinace je vždy lepší, pokud je dokončen vývoj reflexu.

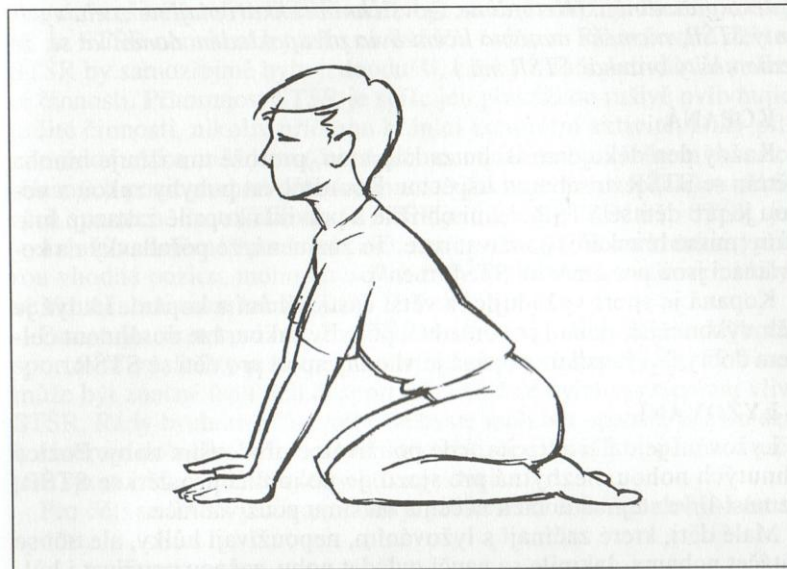
ZÁPAS

Mnoho chlapců, které vidáme na naší klinice, jsou zápasníci. Často nedosahovali úspěchů v žádném sportu, dokud se na střední škole nezúčastnili hodin zápasení.

Jeden chlapec vešel do místnosti a podíval se na tabuli, kam jsme nakreslily základní pozici STŠR (obrázek 6.1). „To je jedna z našich zápasnických pozic,“ řekl, „proč malujete obrázky zápasníků?“

Začaly jsme se zabývat určitými akcemi v zápasení a zjistily: aby se zápasník s ne zcela vyvinutým STŠR dostal z pozice kočičího sedu, musí „explodovat“ kupředu. Tento výbušný pohyb mu dává výhodu nad soupeřem a pomáhá mu kompenzovat nedostatky v koordinaci.

Obr. 6.1 Pozice sedící kočky



HOKEJ

Další sport, další příběh.

Matka k nám přivedla svého sedmiletého syna. Poté co slyšela o reflexu, pravila: „Přesně to vystihuje Andyho, ale ještě daleko více se to hodí na jeho staršího bratra. Ale on je profesionální hokejista!“

Ptaly jsme se: „Jste si jistá?“

Odpověděla: „Snad vím, čím se živí můj syn - ano, je profesionální hokejista.“ Zasmály jsme se a my jsme ji ujistily, že jsme se opravdu neptaly na to, zda ví, jaké má její syn zaměstnání. Jen nás udivilo, že může být profesionálním hráčem hokeje, pokud se u něj objevily symptomy ne zcela vyvinutého STŠR. Ptaly jsme se samy sebe, jak je možné, že dokázal tak dobře: bruslit, pohybovat hlavou nahoru a dolů, sledovat puk, ohýbat ruce, když napřahoval hokejku, ohýbat nohy při bruslení a vydělat si tím na živobytí.

Zajímalo nás tedy: „Na kterém místě v sestavě hraje?“

Odpověděla: „Je brankář.“

Samozřejmě nás to mělo napadnout. Představte si brankáře s pokrčenými nohama a napnutými rukama. Na takovou pozici nemá STŠR vliv. Je dokonce pravděpodobné, že pokud by měl brankář ne zcela

vyvinutý STŠR, reflex by mu umožnil cítit se v této pozici po delší dobu daleko pohodlněji. (Netvrdíme, že všichni brankáři mají ne zcela vyvinutý STŠR, nicméně matčino líčení bylo předpokladem domnívat se, že tento určitý brankář STŠR má.)

KOPANÁ

Každý den děkujeme Bohu za kopanou, protože umožňuje mnoha dětem se STŠR dosáhnout úspěchu. Koordinovat pohyby rukou a nohou je pro děti se STŠR velmi obtížné a pravidla kopané zakazují hráčům (mimo brankáře) používat ruce. To znamená, že požadavky na koordinaci jsou pro hráče se STŠR menší.

Kopaná je sport vyžadující z větší části běhání a kopání. I když je běh výkonnější, pokud je souladu s pohyby rukou, lze dosáhnout celkem dobrých výsledků. Kopaná je vhodný sport pro děti se STŠR.

LYŽOVÁNÍ

Lyžování je další aktivita, kde používáme především nohy. Pozice ohnutých nohou, nezbytná pro sjezd, je pohodlná pro děti se STŠR, nemusí-li ve stejnou dobu k něčemu dalšímu používat ruce.

Malé děti, které začínají s lyžováním, nepoužívají hůlky, ale učí se zatáčet nohama. Jakmile se naučí ovládat nohy, začnou používat i hůlky. Lyžaře se ne zcela vyvinutým STŠR na sjezdovce snadno poznáme, protože drží hůlky nemotorně a strnule. Přesto z nich mohou být dobří rekreační lyžaři.

GOLF A TENIS

Golf a tenis jsou „přirozenými“ sporty pro lidi s nedokončeným vývojem STŠR. Pokud se tyto sporty hrají správně, kolena jsou ohnutá a ruce napnuté. Děti se STŠR zde mohou uspět, jestliže dostanou správné instrukce.

SHRNUTÍ

Děti s ne zcela vyvinutým STŠR se mohou naučit většinu pohybových dovedností, ale pouze s velkou námahou a úsilím. Zdůrazňujeme, že tyto děti musí pracovat usilovněji, aby vyvinuly určité motorické dovednosti, na rozdíl od dětí se zcela vyvinutým STŠR.

Rodiče, učitelé a trenéři musí dávat pozor jak na proces, tak i na výsledek. Jakým způsobem něčeho dosáhneme je stejně důležité jako to, čeho dosáhneme. Většina dětí nemusí trávit dny a týdny učením se něčeho, co se jeví jako relativně jednoduchá dovednost. V situacích, kdy se zdá, že dítě neprojevuje dostatek motivace, je nepozorné, má špatnou koordinaci apod. byste měli zvážit možnost rušivého vlivu STŠR.

Jak jste se mohli přesvědčit na příbežích popsanych v této knize, rozoznání rušivého vlivu STŠR může být značně obtížné. Nezapomínejte, že STŠR nemá rušivý vliv na každou činnost. Při určování dětí se STŠR by samozřejmě bylo jednodušší, kdyby reflex ovlivňoval veškeré činnosti. Přítomnost STŠR je spíše jen překážkou rušivě ovlivňující určité činnosti, nikoliv příčinou bránící konkrétní aktivitě. Díky péli, cílevědomosti a ctizádosti (čas, úsilí a energie), nebo výběrem snazších tělesných pozic mohou děti dosáhnout překvapivých úspěchů v některých sportech. Proto říkáme, že STŠR je „zálučný“. Děti se STŠR, jež vynaloží nadměrné množství času, úsilí a energie, nebo které si vyberou vhodné pozice, mohou působit, že mají dobrou koordinaci, i když ve skutečnosti tomu tak není.

Pamatujte si: netvrdíme, že STŠR má omezující charakter. Výborné sportovní výsledky ještě nezaručují zcela vyvinutý STŠR. Příčinou může být značné úsilí dětí či sport, při němž se vyhnou rušivému vlivu STŠR. Rády bychom zdůraznily, že byste měli být opatrní, než dojdete k závěru o dobré koordinaci vašeho dítěte, dosahuje-li úspěchu v určitém sportu nebo v některých jeho aspektech.

Pro děti se STŠR je život obtížný, přestože si dokážou dobře vést ve sportu.

■ 7. PROBLÉMY DOMA

Jaké problémy způsobuje ne zcela vyvinutý STŠR doma? Jaké to je žít s dětmi se STŠR? Je to zábava? Je příjemné večeret, sledovat televizi nebo se pokoušet číst noviny vedle dítěte, které je neustále v pohybu? Je zábavné pomáhat dětem se STŠR s úkolem?

Obvykle to moc zábavné není. Terapie, kterou jsme popsaly ve třetí části naší knihy, může situaci změnit, ale v době mezi tím použijte úlevy uvedené v této kapitole. Mohou totiž učinit život dítěte a rodičů daleko příjemnějším.

STOLOVÁNÍ

V naší společnosti je v současné době večere jedna z mála příležitostí, kdy je rodina pohromadě. Měla by to tedy být příjemná chvíle. Pro rodiny s dětmi se STŠR však nemusí být čas jídla ani zdaleka příjemný. Pamatujete si na Billa, o němž jsme psaly v kapitole 3? V době večere musel neustále u stolu poslouchat negativní poznámky:

„Bille, sedni si!“

„Bille, přestaň kopat svou sestru!“

„Bille, nejez tak rychle!“
„Bille, přestaň chodit kolem a sedni si na židli.“
„Bille, už jsi zase málem zvrhl sklenici mléka!“
„Bille, mohl bys, prosím tě, sedět klidně?“

Za těchto podmínek nemůže být pro Billa ani pro nikoho jiného u stolu jídlo příjemným zážitkem. Kdo by se pak těšil na společné jídlo s rodinou? Co si myslíte, že to udělá s pocity dítěte, když neustále slyší své jméno ve spojení s něčím negativním?

Nechceme však kritizovat rodiče. Zažít příjemné chvíle u jídla a naučit dítě určitým způsobům chování je obtížné, pokud se dítě neustále pohybuje kolem stolu a nesedí na židli. Chování dětí se STŠR nemusí být „špatné“, ale často ostatní dráždí. Být s těmito dětmi po delší dobu bez toho, aniž bychom byli kritičtí k jejich chování, je obtížné, obzvláště pokud nerozumíme příčině jejich chování.

Domníváme se, že hlavním důvodem uvedeného nežádoucího chování u večeře je ne zcela vyvinutý STŠR. O co se snaží mnoho rodin u večeře? O to, aby děti seděly v klidu a na místě. Tyto požadavky jsou pro děti se STŠR velmi obtížné, protože musí během jídla neustále ohýbat ruce. Tím vzniká napětí ve svalech a pocit nepohodlí, který je podobný, jako když sedí ve škole a píšou. Mnoho úkolů vyžadovaných doma se podobá těm ze školy, ale jejich podobnost se jen nesnadno rozeznává. Určení skutečného problému je nezbytné pro výběr správné léčby.

Úlevy pro stolování

Následující úlevy pomohou dětem se STŠR a celé rodině zpříjemnit čas jídla.

- ☐ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. Děti se STŠR se budou cítit pohodlněji, stojí-li u stolu nebo kuchyňské linky, nebo když sedí na vlastních nohou. Pak mají mnohem menší potřebu vstávat od stolu. Musíte ale zabránit nebezpečným pozicím, jako houpání na židli nebo sezení na opěradle židle.
- ☐ Dobře rozvrhněte zasedací pořádek u stolu. Posadte dítě se STŠR na konec stolu, kde se může pohybovat, aniž tím bude obtěžovat ostatní, nebo se snažte, aby nemuselo sedět uprostřed mezi ostatními.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Pokud začnete používat tyto úlevy, dosáhnete mnohých zlepšení. Stolování bude příjemnější, bez rozruchu, s menším množstvím diskusí,

stížností a převrhnutých sklenic. Často dojde také ke zlepšení způsobů dětí a zcela jistě i ke zlepšení jejich pocitů.

DOMÁCÍ ÚKOLY

Vezměme v úvahu domácí úkoly. Kolik rodičů vyžaduje od svých dětí, aby seděly u stolu, když píšou úkoly? Většina. Rodiče se často ubezpečují: „Děti přece udělají domácí úkoly lépe, pokud budou sedět vzpřímeně, je to tak? Vždyť je to učí ve škole.“ A tak mnoho milujících rodičů kupuje pro své děti psací stůl, aby jim pomohli vytvořit si dobré studijní návyky. Následně jsou tito rodiče frustrováni a zmateni, když jejich děti raději dělají úkol vleže na podlaze.

Jedna matka nám vyprávěla, že každý večer pomáhá svému dvanáctiletému synovi se studiem občanské nauky. Vypadalo to, že je mezi nimi dobrý vztah; pokoušeli se, aby každé sezení bylo příjemné. Tom byl schopen pečlivě si číst v knize občanské nauky celých patnáct minut, pokud ležel sám na zemi. Když přišla jeho matka, aby ho ústně vyzkoušela, řekla: „Nemůžeš ležet na podlaze a studovat.“ Donutila Toma vstát a posadit se ke stolu. Skutečnost, že se celou dobu učil, nepoznala. U stolu se Tom s matkou dokázal učit pět až deset minut, ale pak se podmínky pro učení a jeho trpělivost postupně narušily a učení obvykle skončilo křikem.

Psychologové by interpretovali tuto situaci jako klasický příklad střetu rodiče s dítětem. Mnoho z nich by také tvrdilo, že syn dělal potíže, protože nebylo po jeho. Co myslíte, že řekneme my? Ano, že jde o ne zcela vyvinutý STŠR. Reflex působil rušivě na schopnost dítěte sedět vzpřímeně a klidně po delší dobu učení.

Všichni se musíme naučit zvažovat možné fyzické příčiny předtím, než přejdeme k nejdostupnějšímu a předem připravenému vysvětlení příčiny jako psychologické.

Úlevy pro psaní domácích úkolů

Následující úlevy pomohou dítěti se STŠR snadněji studovat a vypracovávat domácí úkoly.

- ☐ Umožněte volnost v držení těla. Dítě se STŠR se může cítit pohodlněji, bude-li sedět v neobvyklé poloze, stát, ležet a občas vstávat od stolu.
- ☐ Doba věnovaná učení by měla být krátká. Asi deset až patnáct minut, s přestávkami před dalším učením.

- Tužky opatřete polstrováním. (Použijte malé gumové nebo plastové návleky na tužku, které dítěti pomohou snížit tlak tzv. „smrtného stisku“. V obchodech je jich několik typů.)
- Napište něco místo dítěte. Dítě může přemýšlet, rodiče psát.
- Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Používání těchto úlev obvykle sníží množství námahy a hádek během práce, lépe se využije čas a zlepší se pocity dítěte.

ÚNAVA ZE ŠKOLY, NEBO HYPERAKTIVITA

Další příznak ne zcela vyvinutého STŠR se objevuje u dětí, které přijdou ze školy zcela vysílené. Celý den totiž pracovaly desetkrát usilovněji než jejich spolužáci, nejsou proto jen unavené, nýbrž zcela vysílené. Uléhají na gauč nebo krátce spí, zatímco většina dětí je po krátkém odpočinku připravena začít znovu. Únava dětí hraje hlavní roli v jejich odporu dělat domácí úkol.

Pamatujte si však, že reflex může být záluďný. U některých dětí dojde místo únavy ze školy k opačné reakci. Poté co tyto děti celý den zadržovaly fyzické napětí způsobené reflexem, téměř „explodují“, když se dostanou domů.

Úlevy po návratu ze školy

Následující úlevy pomohou dítěti se STŠR vypořádat se s únavou ze školy, nebo s hyperaktivitou.

- Umožněte dětem po příchodu ze školy odpočívat třicet až šedesát minut, nebo uvolnit napětí. Děti se STŠR potřebují předtím, než začnou s domácími úkoly, volný čas.
- Dávejte dětem výživné svačiny, aby si udržely hladinu energie na dostatečné úrovni.
- Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Odměnou vám bude odpočaté dítě, které se méně brání práci na domácích úkolech.

HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJE

Problémem může být hra na hudební nástroje, kde je nutné sezení v určité poloze. Děti se STŠR dobrovolně zvládnou cvičit dvakrát patnáct minut denně, avšak budou se bránit cvičení v délce třiceti minut bez přestávky.

Mnoho rodičů zaznamenalo značné zlepšení v přístupu dětí a v jejich výsledcích, pokud jim dovolili cvičit v několika deseti- až patnáct-

timinutových úsecích a nevyžadovali cvičení „v jednom záběru“, tj. v jednom dlouhém úseku. Děti obvykle chtějí pracovat kratší dobu (i když je to pro ně desetkrát obtížnější) a nedaří se jim v jejich úsilí vytrvat příliš dlouho.

Úlevy při hraní na hudební nástroje

Následující úlevy pomohou dítěti se STŠR hrát a cvičit na hudebních nástrojích.

- Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. Dítě se STŠR se bude cítit pohodlněji, stojí-li u piana nebo sedí-li na židli (na jedné nebo na obou nohách).
- Rozdělte jednu delší lekci na několik kratších, v délce deseti nebo patnácti minut.
- Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Odměnou vám bude udržení zájmu dítěte o hudbu a méně hádek při cvičení.

RODINNÉ REKREACE, HRY A TELEVIZE

Rodinné rekreace a hry mohou být velmi zábavné. U dětí se STŠR je tomu však obvykle naopak. Mnoho her vyžaduje stejné dovednosti, jaké jsou potřeba ve škole nebo ve sportu, a děti je nemají dobře vyvinuté. Následkem toho se nedokážou úspěšně zapojit do aktivit na rodinných výletech a slavnostech. Další možnou problémovou oblastí v domácnosti může být sledování televize. Některé děti, věřte nevěřte, dokážou sedět v klidu a sledovat televizi. Děti se STŠR se většinou pohybuji, pokud jim nedovolíte zaujmout pro ně pohodlné pozice. V případě, že si děti se STŠR mohou samy vybrat tělesnou pozici, dokážou i ony sledovat televizi relativně v klidu.

Jedna matka, stresovaná tím, že její dítě bylo ve škole označené za hyperaktivní, trvala na tom, že „její dítě dokáže hodinu sledovat televizi, aniž by se pohnulo“. Když jsme se jí zeptaly, v jaké pozici dítě sedí při sledování televize, zvolala: „On ale nesedí! Leží na podlaze před televizí s bradou v dlaních nebo se někdy natáhne do polohovacího křesla.“

Když jsme se její odpovědi smály, změnila výraz ve tváři a řekla: „Ale ve škole musí přece sedět vzpřímeně!“ Jasný rozdíl mezi chováním ve škole a doma byl nyní vysvětlen.

Úlevy pro rodinné rekreace, hry a sledování televize

Následující úlevy pomohou dítěti se STŠR během rekreačních aktivit.

- ❑ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. Pro dítě se STŠR může být pohodlnější sezení v polstrovaném nebo polohovacím křesle, ležení na podlaze, stání nebo sezení v různých pozicích.
- ❑ Podporujte děti v účasti na různých aktivitách. Pokud chcete, aby se do nich zapojily, musíte začít na úrovni, kde uspějí.
- ❑ Raději hrajte kolektivní než soutěžní hry. Při hraní tenisu nebo ping-pongu lze například říci, že účelem hry je udržet míč ve hře, nikoliv získat body.
- ❑ Řiďte se seznamem obecných úlev pro problémy doma na této straně.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Odměnou vám bude častější účast dětí na rodinných aktivitách, spojená s radostí z nich. Úspěch a radost z účasti téměř jistě povede ke zlepšení jejich pocitů.

Obecné úlevy doma

Obecné úlevy uvedené na této straně umožní dětem se STŠR fungovat pohodlněji v mnoha domácích situacích.

- ❑ Umožněte volnost při držení těla. Dítě se STŠR se cítí pohodlněji, když leží nebo stojí, nikoliv sedí-li vzpřímeně. Množství pro vás nepohodlných pozic je velmi pohodlných pro děti se STŠR. Děti, které seděly po určitou dobu, musí vstát a změnit pozici, aby uvolnily napětí způsobené reflexem. Uvědomte si, že jsme zásadně proti nebezpečným pozicím, jako je houpání na židli nebo sezení na opěradle.
- ❑ Aktivita by měla být krátká, s přestávkami.
- ❑ Dovolte dítěti, aby si před obtížnou aktivitou odpočinulo. Boj s účinky reflexu může dítě vysílit.
- ❑ Dávejte dětem výživné svačiny, aby si udržely dostatek energie.
- ❑ Dobře uspořádejte sezení u stolu. Posadte dítě se STŠR tam, kde má dostatek místa k pohybu a může měnit pozici, aniž by obtěžovalo ostatní.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

■ 8. PROBLÉMY PŘI STYKU S VEŘEJNOSTÍ

Jaké problémy způsobuje ne zcela vyvinutý STŠR na veřejnosti, mimo školu a domov? Pocit smutku, který zažívají děti se STŠR doma, se znásobí, dostanou-li se na veřejnost. Rodiče a společnost obvykle od dětí očekávají, že se budou na veřejnosti chovat lépe než doma. Chová-

ní těchto dětí na veřejnosti je ovlivněno účinky STŠR, a proto jsou označovány za špatně vychované. Ve skutečnosti však mají pouze pocit značného nepohodlí.

Úlevy popsané v této kapitole pomohou dětem, aby se cítily lépe v situacích na veřejnosti a aby k nim získaly lepší vztah.

CESTOVÁNÍ

Cestování s dětmi se STŠR může být pro všechny zúčastněné velmi obtížné. Dítě se STŠR se cítí velmi nepohodlně, když se pokouší sedět na určeném místě v autě nebo letadle. Pocit nepohodlí způsobuje jeho rozmrzelost a únavu.

Jedna rodina nám líčila, že jejich auto bylo vždy středem pozornosti, když zastavilo na křižovatce. Jejich sedmiletý syn se totiž musel neustále houpat tam a zpět, aby uvolnil napětí svalstva způsobené ne zcela vyvinutým STŠR, a to tak, že se celé auto také třásl. Houpat se automobil byl zábavný pro přihlížející, ne však pro jeho osazenstvo.

Úlevy během cestování

Následující úlevy zpříjemní dobu vašeho cestování a dobu po příjezdu na místo určení.

- ❑ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy, ale pouze tak, jak to dovolují pravidla bezpečnosti.
- ❑ Pokud je to možné, poskytněte co nejvíce prostoru, např. jeďte raději velkým obytným vozem než malým osobním automobilem.
- ❑ Nejméně jednou za hodinu zastavte na krátkou přestávku a dovolte dítěti opustit automobil a protáhnout se.
- ❑ Řiďte se seznamem obecných úlev pro situace na veřejnosti na str. 91.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

RESTAURACE

Děti se STŠR, které mají problémy sedět doma během jídla u stolu, budou mít daleko větší problémy, pokusí-li se sedět ještě „lépe“, v klidu a vzpřímeně v restauraci. Vzhledem k tomu, že děti nejsou schopny splnit tyto požadavky, jejich chování je často považováno za ještě horší na veřejnosti než doma.

Úlevy v restauracích

Následující úlevy zpříjemní stolování s dětmi se STŠR, ba dokonce mohou zlepšit i trávení.

- ❑ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. V obyčejné restauraci se dítě se STŠR bude cítit pohodlněji, pokud bude stát u pultu, sedět na židli na své vlastní noze a příležitostně vstávat od stolu.
- ❑ Vybírejte si vhodná místa k sezení. Požadujte rohový stůl, takže stání nebo chození dětí kolem něj nebude rušit ostatní lidi, nebo posaďte dítě na konec stolu, kde je více místa a nebude tam rušit ostatní. Vyhněte se tomu, aby dítě se STŠR muselo sedět u stolu mezi ostatními.
- ❑ Nenechte se ovlivnit názory ostatních lidí, pokud vaše dítě nebude hlasitě rušit ostatní a zůstane v blízkosti vašeho stolu. Pokud zjistíte, že uvedené úlevy a celkové chování dítěte jsou nepřijatelné, nestraťte se mimo domov.
- ❑ Řiďte se seznamem obecných úlev pro situace na veřejnosti na str. 91.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

NÁBOŽENSKÉ OBŘADY

V kostelech, synagogách a na dalších místech bohoslužeb lze snadno (a často) identifikovat děti se STŠR. Obvykle jsou během těchto obřadů velmi neklidné: lezou pod kostelní lavice nebo na ně, vrtí se a šoupají s knihami a papíry. Rodiče dětí bývají podrážděni tím, že jejich děti „vybočují“, chovají se jinak než ostatní. Katoličtí rodiče nám řekli, že bohoslužby jsou pro katolické děti se STŠR snadnější, protože se od nich vyžaduje, aby často vstávaly a sedaly si.

Jedna z našich klientek, Betsy, měla dvojnásobný problém: měla ne zcela vyvinutý STŠR a její otec byl duchovní. Její matka trvala na tom, aby seděla během otcova kázání obzvlášť v klidu. Po deseti minutách značného úsilí sedět klidně se Betsy začala vrtět. Pak ji matka odvedla ven, zatřásla s ní a zeptala se: „Proč nemůžeš sedět v klidu?“ Většina bohoslužeb skončila pro matku i dceru slzami.

Úlevy pro náboženské obřady

Následující úlevy pomohou dítěti se STŠR, aby se během náboženských obřadů cítilo pohodlněji, aby méně vyrušovalo a mohlo se lépe soustředit na duchovní meditaci.

- ❑ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. Sedejte si do lavic v zadní řadě a nechte dítě stát. Malé děti mohou ležet na kostelní lavici.
- ❑ Pokuste se najít místo, kde nebude dítě se STŠR během obřadu rušit ostatní, například vestibul nebo přiléhající kaple.
- ❑ Řiďte se seznamem obecných úlev pro situace na veřejnosti na str. 91.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

ORDINACE LÉKAŘE

Snad pro každého je obtížné strávit hodinu čekáním před ordinací lékaře, zvláště pak pro děti se STŠR. Nedokážou klidně sedět, číst si nebo si vybarvovat, proto mají tendenci chodit nebo běhat kolem dokola čekárny. Rodiče i děti mají z čekání hrůzu. Ostatní pacienti a sestry, které nevědí o problému se STŠR, tyto děti považují za nevychované, hyperaktivní.

Návštěva očního lékaře může být pro děti se STŠR dvojnásobně stresující. Nejen že musí klidně sedět v čekárně, ale ještě se od nich očekává, že zůstanou během vyšetření v klidu. Nadbytečný pohyb a fyzické napětí způsobené potřebou pohybu může ovlivnit výsledek očního vyšetření.

Na druhou stranu děti se STŠR zjistily, že určité aspekty návštěvy u zubaře jsou méně stresující. Výhodou je polohovací křeslo, takže nemusí sedět delší dobu v pravém úhlu, bez pohybu svalstva.

Úlevy pro návštěvu lékaře

Následující úlevy povedou k omezení neklidného pohybu a frustrace v čekárně a také k příjemnějšímu a přesnějšímu vyšetření.

- ❑ Umožněte volnost při zaujímání tělesné polohy. Dovolte dítěti během prohlídky a vyšetření stát.
- ❑ Pokud je to možné, domluvte si návštěvu u lékaře jako první, brzy ráno nebo odpoledne, abyste se vyhnuli čekání.
- ❑ Během čekání zabavte děti hraním tichých her, hračkami nebo aktivitami, na nichž se podílíte i vy.
- ❑ Nezatěžujte se tím, co si myslí ostatní lidé, pokud se vaše dítě nechová opravdu rušivě.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

KADEŘNICTVÍ

Už teď byste měli vědět, proč mají děti se STŠR velké potíže, když jdou k holiči. Očekává se od nich, že budou sedět a čekat, dokud na ně neprijde řada. Dále se předpokládá se, že budou během střihání sedět v klidu. Takové sezení bez pohybu a po delší dobu není jednoduché ani pro ostatní děti, natož pro děti se STŠR.

Úlevy v kadeřnictví

Následující úlevy povedou ke zklidnění pohybu a frustrace během dlouhého čekání a pravděpodobně i k lepšímu ostříhání.

- ☐ Umožněte volnost při držení těla. Dítě se STŠR se bude během čekání cítit pohodlněji, pokud si bude moci natáhnout nohy nebo si na ně sednout. Během střihání se cítí pohodlněji vestoje, než když sedí.
- ☐ Pokud je to možné, objednejte se jako první brzy ráno nebo odpoledne, abyste se co nejvíce vyhnuli možnému čekání.
- ☐ Během čekání zabavte děti hraním tichých her, hračkami nebo aktivitami, na kterých se podílíte i vy.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

DIVÁCKÉ UDÁLOSTI

Události, které by měly děti pobavit, jako je návštěva cirkusu, lední revue, kino, divadelní představení, koncerty a sportovní zápasy, jsou často vším možným, jen ne příjemným zážitkem pro děti se STŠR a jejich rodiny. V dnešním světě jsou rodinné akce spíše vzácností a pro rodinu s těmito dětmi jsou pěkně prožité společné chvíle ještě vzácnější. Je opravdu smutné, když se očekávaná radost a potěšení ze společných aktivit změní ve frustraci a podráždění jen proto, že dítě se STŠR nedokáže sedět v klidu. Mnoho rodinných vycházek pak skončí větou: „Pokud nebudeš sedět klidně, půjdeme domů. A už tě nikdy nevezme ven!“

Úlevy pro divácké události

Následující úlevy povedou k omezení neklidného pohybu, frustrace a následně k lepší zábavě.

- ☐ Umožněte volnost při držení těla. Kupte si lístky na sedadla umístěná na začátku řady, aby si dítě mohlo udělat přestávku, aniž by rušilo ostatní v celé řadě. Snažte se najít v kině sedadla v přední řadě, aby si dítě mohlo natáhnout nohy.
- ☐ Vybírejte kratší akce nebo si v jejich polovině udělejte přestávku, přestože tak o část představení přijdete. (Pokud půjdete na nejnovější vědecko-fantastický film, zhlédněte ho ve dvou nebo více částech. Možná to vypadá obtížně, ale pokud předpokládáte, že dítě se STŠR vydrží sedět v klidu tři hodiny, říkáte si o problémy. Dítě si představení neužije o nic víc než vy.)
- ☐ Řiďte se podle seznamu obecných úlev pro situace na veřejnosti na str. 91.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Pamatujte si: nedoporučujeme neřízené ústupky, ani nechceme, abyste dítěti se STŠR poskytli takovou svobodu při výběru pozice, že to bude na úkor pohodlí ostatních lidí. Doporučujeme umožnit dítěti,

aby se cítilo pohodlně v rámci omezení, která respektují prostor a klid ostatních. V ideálním případě můžete dokončit vývoj reflexu programem cvičení, který je popsán ve třetí části této knihy, čímž se vyhnete potřebě různých modifikací a úlev. Do té doby mohou úlevy usnadnit život všech zúčastněných.

Obecné úlevy pro situace na veřejnosti

Obecné úlevy uvedené v tomto rámečku umožní dětem se STŠR, aby lépe fungovaly na veřejnosti.

- ☐ Umožněte volnost při držení těla tam, kde to dovolí bezpečnost a společenská situace.
- ☐ Poskytněte dítěti tolik místa, kolik potřebuje. Vyberte místo, kde bude mít dítě prostor k pohybu, aniž by obtěžovalo ostatní lidi. Raději se rozhodněte pro obytný vůz než pro malé auto, pro sedadla na konci řady než pro ta uprostřed a v restauraci dejte přednost raději rohovému stolu než stolu uprostřed místnosti.
- ☐ Aktivita by měla být krátká; pokud jsou delší, tak s častými přestávkami. Budete mít zcela jistě potíže, očekáváte-li, že dítě se STŠR bude sedět v klidu během celé akce, která trvá hodinu. Dítě si pak neužije akci o nic víc než vy.
- ☐ Pokuste se omezit dobu čekání na minimum. Pokud se čekání prodlouží, dovolte dítěti procházet se.
- ☐ Během čekání zabavte děti hraním tichých her, hračkami nebo aktivitami, na kterých se podílíte i vy.
- ☐ Pozměňte ty činnosti nebo se vyhněte těm aktivitám, u nichž je skoro jisté, že nastanou problémy. Vyberte si raději obyčejnou než drahou restauraci, obyčejný koncert než klasický recitál a lépe uměleckou dílnu než lekce, kde se musí sedět.
- ☐ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

3. ČÁST JAK ŘEŠIT SKUTEČNÝ PROBLÉM

Víme, že cvičení STŠR, popsaná v kapitole 9, vyřeší problém, pokud budou správně prováděna. Klinická práce doktorky Benderové na univerzitě v Purdue a náš klinický program na univerzitě v Indianopolisu ukázaly, že uvedená cvičení dokončí vývoj ne zcela vyvinutého STŠR. Opakuje se, že STŠR zůstává ne zcela vyvinutý, jestliže dítě neleze dostatečně dlouho a správně. Následující cvičení umožní dostatečné a správné lezení, vedoucí k ukončení vývoje reflexu během několika měsíců.

STŠR cvičení značně pomohou komukoliv, kdo:

- ☐ Jako dítě málo lezl.
- ☐ Jako dítě nelezl dostatečně dlouho (nejméně 6 měsíců).
- ☐ Strávil příliš času v chodítku nebo v ohrádce.
- ☐ Nosil v období lezení ortézu nebo sádku.
- ☐ Začal chodit příliš brzo (před dosažením jednoho roku věku).

Cvičení pomohou komukoliv, kdo se vyznačuje následujícím chováním, jež je výsledkem ne zcela vyvinutého STŠR:

- ☐ Vrtění.
- ☐ „Nesprávné“ sezení.
- ☐ Časté vstávání ze židle.
- ☐ Rychlá ztráta pozornosti.
- ☐ Častá zasněnost.
- ☐ Špatné nebo nečitelné psaní.
- ☐ Namáhavé psaní.
- ☐ Zaměňování písmen a čísel.
- ☐ Nemotorné nebo neohrabané pohyby.
- ☐ Vyhýbání se atletice nebo pomalý vývoj atletických dovedností.

K indikaci rušivého vlivu ne zcela vyvinutého STŠR není třeba všech typů výše uvedeného chování – dostačující může být i jedno.

Jak řešíme tento problém? Znovu zdůrazňujeme, že pokud budou cvičení prováděna správně, dokončí vývoj STŠR. Prosíme, postupujte

opatrně podle návodu. A pokud jste ještě nečetli dvě předcházející části knihy, udělejte to nyní. Úplné porozumění STŠR a problémům, které způsobuje, je základem pro práci během cvičebního programu.

■ 9. CVIČENÍ STŠR

Náš cvičební program je vyvinutý tak, aby značně zvýšil rozsah pozornosti, pohodlí a výkonnosti kohokoli, kdo je pod vlivem ne zcela vyvinutého STŠR. Program se skládá ze specifických cvičení zaměřených na lezení a vývoj reflexu. Cvičení zaberou asi patnáct minut denně, pět dní v týdnu. Program by měl trvat šest a půl až sedm měsíců. Dětem musí být nejméně pět let, aby mohly tato cvičení vykonávat. Horní hranice věku není omezena. Každá dospělá osoba nebo dítě starší pěti let s ne zcela vyvinutým STŠR může mít ze cvičení užitek.

Naše cvičení vyžadují vzájemné působení dvou lidí: osobu s ne zcela vyvinutým STŠR a dalšího člověka, který během cvičení poskytne rezistenci (viz Kladení rezistence při STŠR cvičení, str. 98). Cvičení mohou být prováděna kdykoliv a všude tam, kde je prostor o délce šesti metrů a šířce vašeho těla. Pokud vynecháte jeden den cvičení, nebude to mít významný vliv na celý program. Vynecháte-li však celý týden cvičení nebo delší dobu, pak by tento čas měl být nahrazen a program adekvátně prodloužen. Je vhodnější „přidat“ na konci další dny, než „zdvojnásobit cvičení“ v jeden den.

PŘÍPRAVA

Před započatím STŠR cvičení budete potřebovat následující:

- ☐ Rovnou podlahu o délce 6 – 7,5 m. Měla by být dostatečně široká, když jste v pozici pro lezení. Pokud to lze, měla by být pokryta kobercem či podložkou. Dobrým místem jsou předsíně. Jestliže zde není koberec, kousek koberečku bude dostačující.
- ☐ Není-li plocha pokryta kobercem, je vhodné používat chrániče kolen. Nelezte bez chráněných kolen po linoleu, parketách, nevyhledávejte jiné tvrdé povrchy. Dobře poslouží chrániče kolen na zápas, bruslení a pokládání koberců, nebo je lze vyrobit z pěnového materiálu.
- ☐ Dva předměty, každý umístěný na jednom konci dráhy pro lezení. Měly by mít výraznou barvu a velikost zhruba 18 x 24 cm.
- ☐ Dlouhé, volné kalhoty (ne kraťasy nebo těsné džíny).
- ☐ Ponožky (ne boty).

OBECNÉ POKYNY

Rodiče a terapeuti by se při provádění jakéhokoliv STŠR cvičení měli řídit následujícími pokyny:

- Provádějte cvičení pouze s dětmi staršími pěti let.
- Poslouchejte, co vám dítě říká, vždyť během všech cvičení budete poskytovat rezistenci (tj. klást odpor vůči jeho pohybu)! Pokud si dítě stěžuje, že příliš tlačíte či táhnete (dáváte příliš mnoho rezistence), nebo že to bolí, musíte přestat. Rodiče zřídka neposkytují dostatečnou rezistenci. Kolik je však dost? Pouze dítě samo vám může říci, kolik je dost. Nejde o silový zápas. Dítě by mělo pracovat jen o trochu více, než kdybyste mu neposkytovali rezistenci žádnou.
- Cvičte s dítětem, když je odpočatý a není unavený.
- Vyberte si tu část dne, kdy dítě „funguje“ nejlépe.
- Cvičení provádějte pětikrát týdně, zhruba šest a půl až sedm měsíců. Cvičení zaberou zhruba patnáct minut denně. (Pokud skončíte dříve než za deset minut, cvičíte příliš rychle.)
- Cvičení si naplánujte. Přestože je dítě nemusí provádět každý den ve stejnou dobu, měli byste mít časový plán. (Pokud budete plánovat cvičení, teprve až na to bude čas, nikdy si ho neuděláte.)
- Vytvořte si kalendář a zapisujte do něj cvičení, abyste názorně viděli, že byla skutečně provedena pětikrát týdně. Výborně poslouží samolepky.
- Na konci každého týdne odměňte dítě malým dárkem. Můžete jít společně na procházku, zahrát si hru, podělit se nějakou dobrotu, dát dítěti malou hračku či nepatrně zvýšit kapesné. Starší děti ocení shromažďování peněz do kasičky nebo větší odměnu na konci šesti měsíců, ale ti mladší potřebují častější povzbuzení. „Od teď za šest měsíců“ nemá pro malé děti žádný význam.
- Během cvičení udrzte dítě soustředěné na úkol. Pracujte s radostí. Jestliže jsou pro dítě se STŠR rušivým prvkem další děti, neměly by být po dobu cvičení v místnosti. (Připravte se na sourozeneckou rivalitu u ostatních dětí, které budou negativně reagovat na pozornost, již budete věnovat pouze dítěti se STŠR. Pokud však věnujete pár minut každému z nich, ujistíte je, že je také stále milujete. Sourozeneckou rivalitu tím značně omezíte.)
- V případě, že se rozhodnete pověřit sourozence, aby se stali terapeuti, vždy kontrolujte průběh cvičení.
- Veškeré slovní pokyny by měly být krátké, jednoduché a pozitivní. Raději řekněte dítěti, co má dělat, než co nemá dělat. Vyhněte se zbytečnému povídání během samotného cvičení.

Tabulka 26-ti týdnů cvičebního programu STŠR

Týden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	cvik – Kolébání s rezistencí 30 opakování																									
	cvik - Lezení I 6 koleček							cvik – Modifikace lezení I 3 kolečka						cvik – Modifikace lezení I 2 kolečka							Cvičení může být ukončeno					
								cvik - Lezení II 3 kolečka						cvik – Modifikace lezení II 2 kolečka							cvik – Modifikace lezení II 2 kolečka					
													cvik - Lezení III 2 kolečka							cvik - Lezení III 2 kolečka						

- ❑ Na počátku cvičebního programu může dítě bolet krk z držení hlavy ve vzpřímené pozici. Krátké promnutí nebo masáž by měla pomoci. Čím dříve dokáže dítě zdvihnout hlavu a udržet ji vzpřímeně, tím dříve zmizí bolesti.
- ❑ Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné. Cvičení budou pro děti obtížná, ale velmi je potřebují. Pokud by je děti mohly od začátku dělat snadno a bez chyb, pak by je vůbec nepotřebovaly.

CVIČENÍ

Program STŠR cvičení začíná dvěma cviky – Kolébáním s rezistencí a Lezením I. Tato cvičení jsou dále modifikována a jsou k nim přidána další, v intervalu šesti týdnů. Cvičení jsou uvedena v pořadí, v jakém jsou zařazována do programu (viz celkový přehled programu v tabulce na str. 95). Každé cvičení začíná níže popsanou krabičkovou pozicí.

Krabičková pozice

– počáteční pozice pro všechna cvičení

Všechna cvičení začínají z pozice, kterou nazýváme „krabičková“.

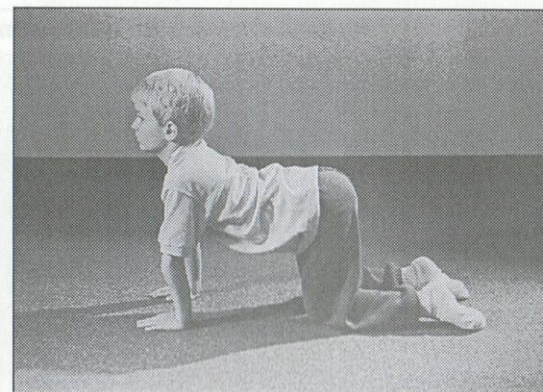
- ❑ Nechte dítě nebo kohokoliv, kdo potřebuje tato cvičení, aby se postavil na ruce a nohy do pozice pro lezení.
- ❑ Paže od ramen jsou rovně dolů, dlaně naplocho na podlaze a hlava vzpřímená.
- ❑ Kolena jsou přímo pod kyčlemi a spodní části nohou a chodidel natažené na podlaze za nimi.
- ❑ Břicho se nedotýká podlahy.
- ❑ Hlavu je nutné držet vzpřímeně, hledět přímo před sebe; brada je rovnoběžná s podlahou. Vzpřímené držení hlavy může být na počátku pro dítě se STŠR značně nepohodlné, ale je to nezbytné. (Nedovolte dětem zaklánět hlavu do nepřírozené pozice.) Když dítě zvedá hlavu, aby se podívalo přímo před sebe a dojde k mírnému zhoupnutí nebo prohnutí jeho zad, vše je v pořádku (viz obrázek 9.1 pro správnou pozici; pro nesprávnou pozici viz obrázek 9.2 a 9.3).

Kolébání s rezistencí

Cvik Kolébání s rezistencí začíná terapii, jež vede k dokončení vývoje ne zcela vyvinutého STŠR. Tento cvik se provádí během celého cvičebního programu.

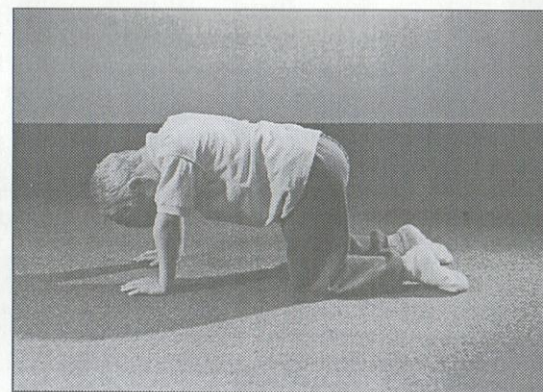
Obr. 9.1

Správná krabičková pozice



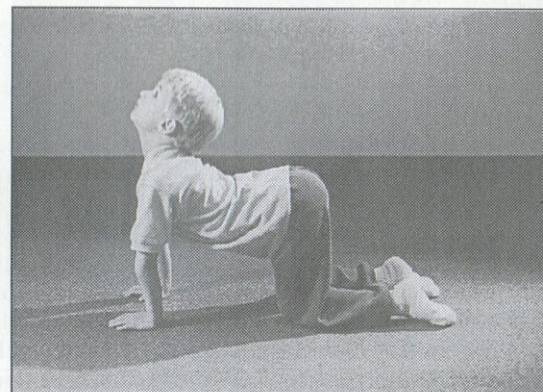
Obr. 9.2

Nesprávná krabičková pozice



Obr. 9.3

Nesprávná krabičková pozice



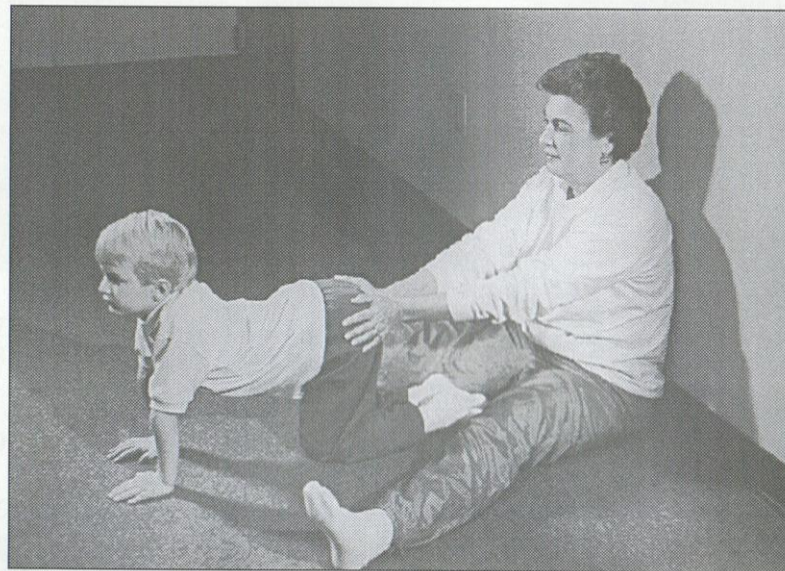
Kladení rezistence při STŠR cvičeních

Když dr. Miriam Benderová vyvinula cvičení k dokončení vývoje STŠR, zahrnula do nich kladení rezistence kvůli maximalizaci a urychlení výsledků. Ve svém výzkumu (Benderová, 1976) zjistila, že volné lezení nebo lezení, při němž není kladena rezistence, není dostatečné pro dokončení vývoje tohoto reflexu. Dítěti se evidentně nedostává dostatečné proprioceptivní zpětné vazby, nebo pro něj není tato zpětná vazba dostatečným přínosem, aby umožnila normální pokrok ve vývoji. Proprioceptivní zpětná vazba je vjem z aktivity svalů a kloubů, který poskytuje informace o pozicích končetin a pohybech částí těla. Tato zpětná vazba je monitorována a využívána jedincem pro vytváření daleko přesnějších reakcí. Dr. Benderová zdůrazňuje důležitost adekvátní a konzistentní vazby pro vývoj motoriky dítěte (Benderová, 1971). Zintenzivnění proprioceptivní zpětné vazby by mělo pomoci vývoji motoriky.

Milner (1970) a Nerton (1972) napsali, že „neurony přenášejí nervové impulzy rychleji v přímém vztahu k množství napětí nebo síly vykonané asociovaným svaelem“. Když se častějším používáním následně zvyšuje neuronová efektivita a neurony přenášejí nervové impulzy rychleji, tím více síly je aplikováno v asociovaných svaech. Cvičení s rezistencí by mělo pomoci k vývoji správných nervových drah daleko rychleji než cvičení bez rezistence. Neurologická teorie a fungování indikují nezbytnost zpětné proprioceptivní vazby ke správnému vývoji motoriky. Vypadá to, že výkonnost nervů je spojena s frekvencí používání nervových drah a síla vyvinutá na sval vyvolává daleko rychlejší pohyb asociovaných neuronů. Následně pak dr. Benderová zjistila, že používání rezistence zvýšilo efektivitu cviků zaměřených na lezení.

1. Sedněte si na podlahu, opřete se zády o zeď a roztáhněte nohy.
2. Nechte dítě, aby zaujalo krabičkovou pozici hýžděmi směrem k vám a obličejem od vás a dívalo se na předmět na druhém konci dráhy na lezení (viz obrázek 9.4).
3. Dlaně položte na hýždě dítěte (viz obrázek 9.5).
4. Ujistěte se, že dítě drží hlavu vzpřímeně, ruce s nataženými prsty má položené naplocho na podložce, nohy s nataženými prsty naplocho na podložce (viz obrázek 9.6).
5. Řekněte: „Zhoupni se zpět.“ V okamžiku, kdy se dítě zhoupne a dosedá na nohy, jemně zatlačte (kladte odpor – rezistenci); (viz obrázek 9.7).
6. Ruce dítěte zůstávají v klidu, když dítě dosedá na paty. Pokud je tato pozice pro dítě příliš nepohodlná, neudrží hlavu vzpřímeně (obrázek 9.8). V tomto případě by mělo dítě posunout ruce o trochu zpět směrem ke kolenům, a tak by mělo dojít k uvolnění nežádoucího napětí v těle a ke snazšímu držení správné pozice hlavy (obrázek 9.9). Jakmile dojde k uvedené úpravě, ruce dítěte zůstávají během cvičení na místě.

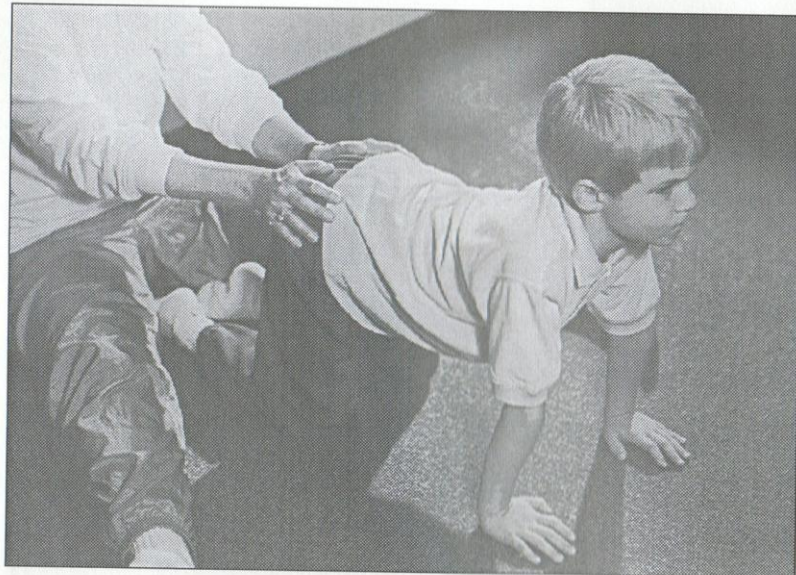
Obr. 9.4 Počáteční pozice kolébání



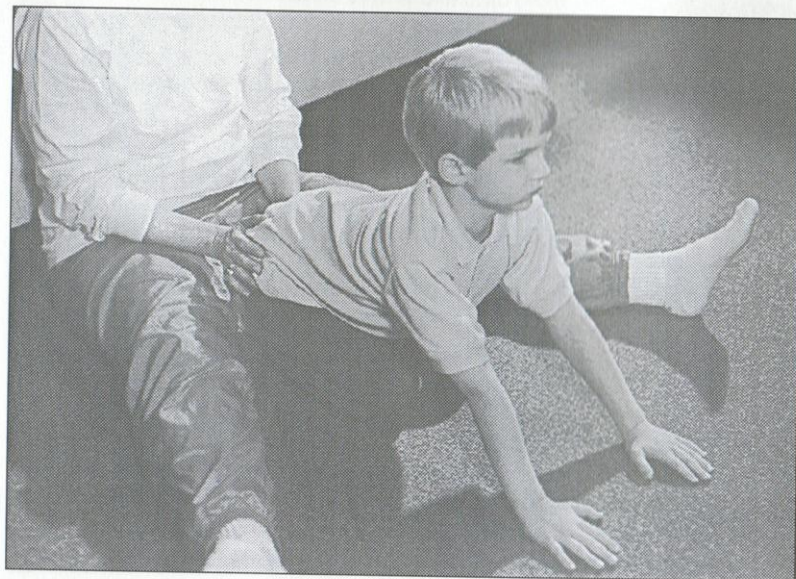
Obr. 9.5 Správné umístění rukou



Obr. 9.6 Správná krabičková pozice



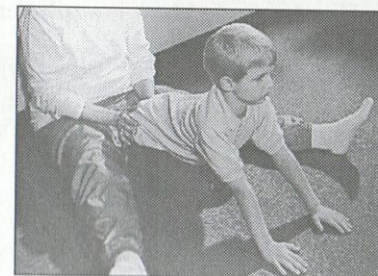
Obr. 9.7 Dosedání na nohy



Obr. 9.8 Nesprávná pozice

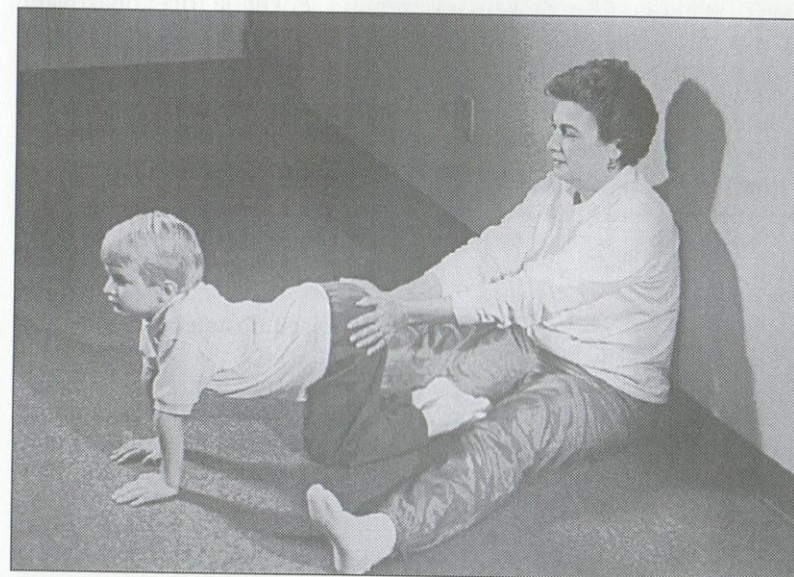


Obr. 9.9 Správná pozice



7. Dítě by mělo zůstat v této pozici po dobu jedné sekundy.
8. Řekněte: „Zhoupni se dopředu.“ Při pohybu dopředu můžete sundat ruce z hýždí dítěte, nebo je na nich lze nechat, ale netlačte dítě vpřed.
9. Dítě se zhoupne zpět dopředu, do počáteční krabičkové pozice.

Obr. 9.10 Počáteční krabičková pozice



10. Dítě by mělo zůstat v této pozici po dobu jedné sekundy.
11. Ujistěte se, že hlava je vzpřímená a ruce a nohy jsou položeny naplocho na podložce.
- Možná, že budete potřebovat dalšího člověka, který bude jemně přidržovat ruce dítěte, aby byly na podložce položeny opravdu naplocho. Jedním opakováním kolébání budeme nazývat zhoupnutí dozadu s dosednutím na nohy a pak zpět nahoru, do krabičkové pozice.

Správná (vzpřímená) pozice hlavy je nezbytná pro každý cvik. Kolébání se skloněnou hlavou po dobu šesti měsíců v žádném případě nepovede k dokončení vývoje reflexu. Když sedíte za dítětem, můžete sledovat pozici hlavy (zda je vzpřímená) například podle pozice uší, sponky ve vlasech či dalšího vodítka. STŠR má tendenci tlačit hlavu směrem dolů.

Netvařte se „naštvaně“, ale stále dítěti připomínejte, aby drželo hlavu vzpřímeně. Poznámka „zvedni bradu“ skutečně pomůže většině dětí udržet hlavu vzpřímeně.

Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Opakujte tento cvik pět dní v týdnu 30 x za sebou, po dobu šesti týdnů, a to spolu s dalším cvikem – Lezením I. Pokud je třicet opakování pro dítě příliš vysilující, provádějte cvik ve dvou částech po patnácti opakováních.

Lezení I

(kladení rezistence na ramena)

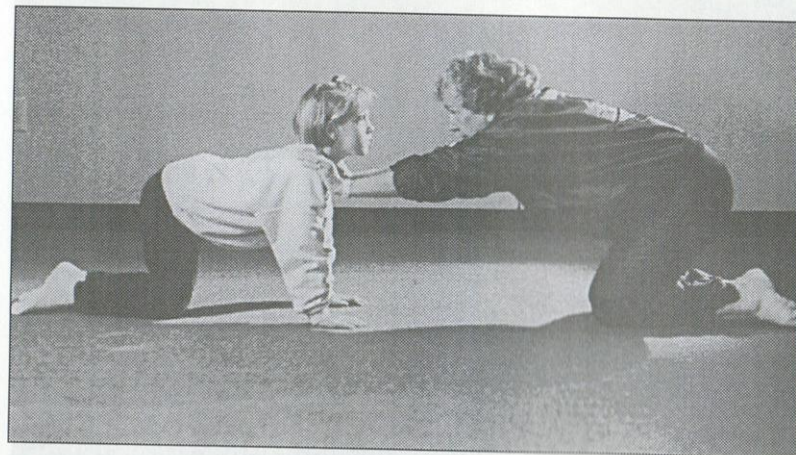
Popíšeme vám dva způsoby, jak provádět tento cvik. Vyberte si jednu z metod, která bude pohodlnější pro vás i vaše dítě. Stejně jako u Kolébání s rezistencí se tímto cvikem začíná program.

Metoda A

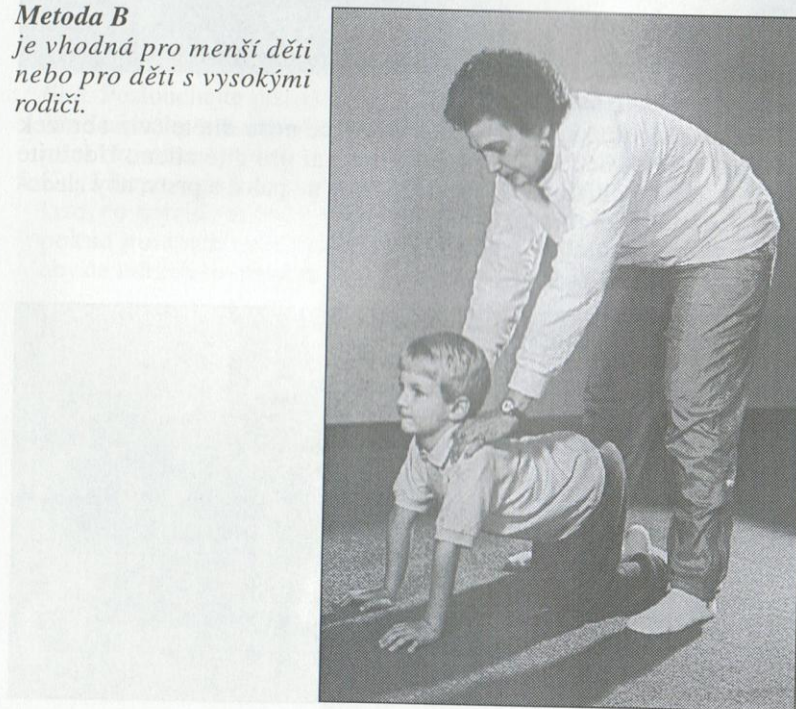
Metodu A doporučujeme pro děti, které jsou dostatečně velké, aby vyrovnaly část váhy svých rodičů.

1. Nechte dítě zaujmout krabičkovou pozici na konci dráhy, po které se bude pohybovat. Jeho obličej směřuje k předmětu na druhém konci dráhy. (Ujistěte se, že hlava dítěte je vzpřímená, ruce a nohy jsou položeny naplocho na podlaze.)
2. Postavte se s dítětem proti sobě, vy si klekněte a položte ruce na jeho ramena. Napněte ruce a propněte lokty. Ujistěte se, že máte dlaně položeny naplocho (palce jsou podél prstů a netlačí na klíční kost) a začněte tlačit přímo na ramena dítěte. Netlačte však na ramena směrem dolů (viz obrázek 9.11).

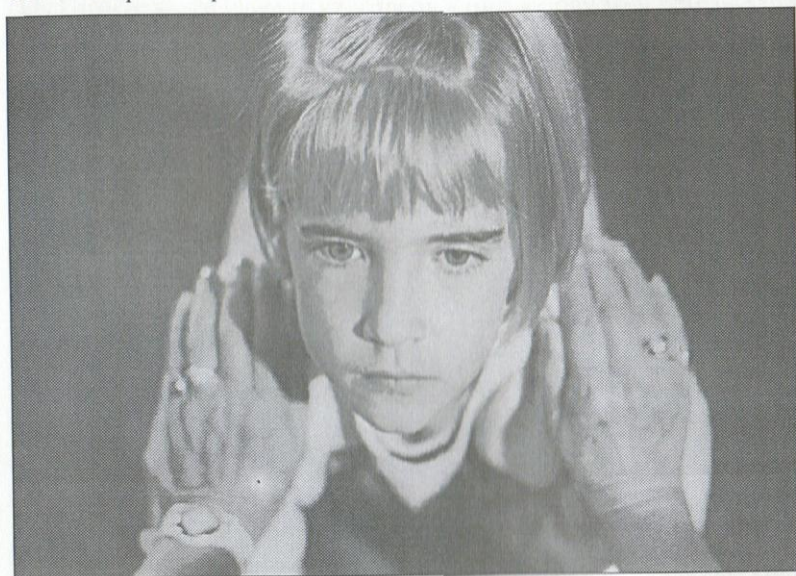
Metoda A je vhodná pro děti, které jsou dostatečně velké, aby vyrovnaly část váhy svých rodičů.



Metoda B
je vhodná pro menší děti nebo pro děti s vysokými rodiči.

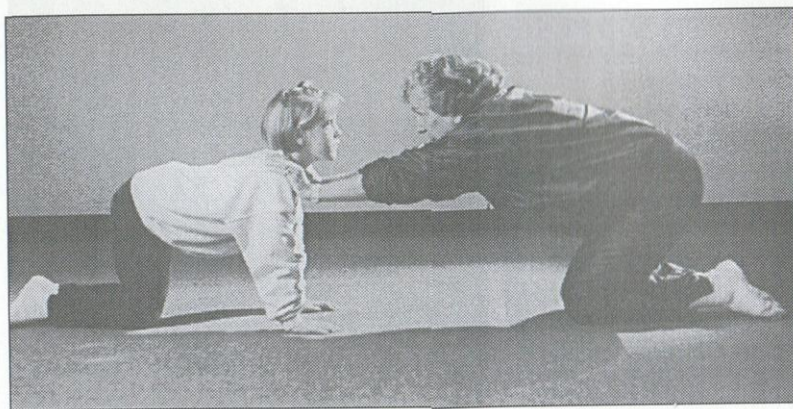


Obr 9.11 Správná pozice – ruce tlačí na ramena

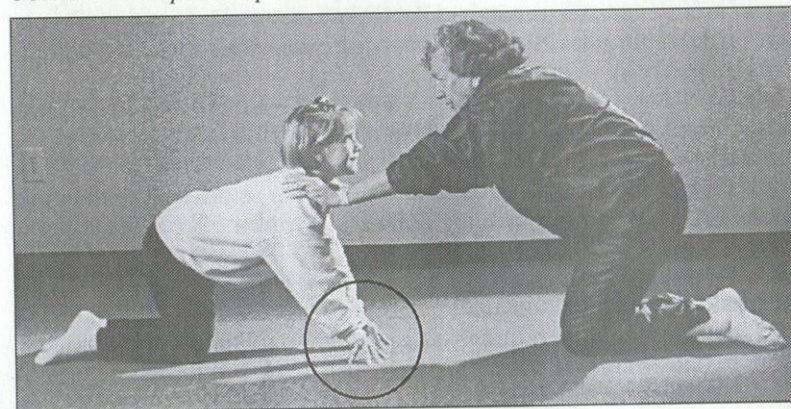


3. Dřepněte si tak, aby byl váš nos ve výšce nosu dítěte (viz obrázek 9.12). Váš nos bude během tohoto cvičení pro dítě cílem. Udržujte nos na úrovni dítěte, jinak se dítě zvedne na palce a prsty, aby sledovalo váš nos (viz obrázek 9.13).

Obr. 9.12 Správná pozice



Obr. 9.13 Nesprávná pozice



4. Řekněte: „Lez dopředu!“ Lehce tlačte rukama na ramena dítěte. Když se bude dítě pohybovat dopředu, lezte směrem zpět a stále udržujte lehkou rezistenci na ramena dítěte. (Dítě by mělo lézt snadno, bez většího úsilí. Pokud tomu tak není, tlačíte příliš a měli byste okamžitě s rezistencí přestat! Věnujte pozornost tomu, co vám dítě říká. Poslouchejte poznámky, povzdechy, sledujte množství vynaložené námahy a další vodítka. Brzy si vyvinete smysl pro správnou míru rezistence.) Není to otázka síly, rezistence musí být nepatrná.
5. Když lezete vzad, udržujte kolena, nohy, kotníky a chodidla na podlaze, co nejvíce to bude možné. Vaše rovnováha bude velmi vratká, pokud polezete zpět pouze po kolenou a budete se opírat o dítě, abyste udrželi rovnováhu (viz obrázek 9.14 a 9.15).

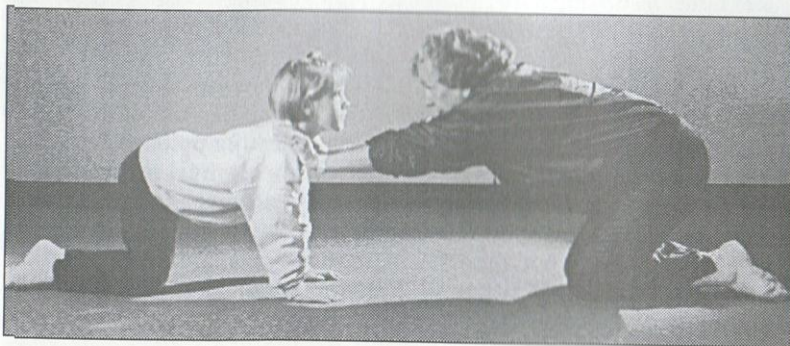
- * Každá cesta tam a zpět po dráze by měla být relativně pomalá a plynulá. Dítěti nepovolujte, aby se pohybovalo příliš rychle nebo na dráze závodilo. Jedna cesta po dráze o délce 7,5 metru by měla trvat 20 – 25 vteřin. Cestu tam a zpátky nazýváme kolečkem.
- * Upozornění: Cvičení by nemělo způsobovat bolest. Pokud si dítě stěžuje, že mu něco způsobuje bolest, přestaňte s rezistencí nebo změňte pozici rukou na těle dítěte.
- * Ujistěte se, že když dítě leze, jeho hlava zůstává vzpřímená. Nepřikazujte, ale pokud je to nezbytné, řekněte dvakrát nebo třikrát během cesty: „Zdvihni bradu.“ nebo „Sleduj můj nos.“ Po každé cestě můžete říci: „Měj položené ruce naplocho.“ nebo „Propni prsty rovně.“ (Příliš mnoho příkazů může dítě zmást.)
- * Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Dělejte šest koleček pět dnů v týdnu po dobu šesti týdnů – spolu s cvikem Kolébání. (Je možné udělat tři kolečka cviku Lezení, pak patnáct opakování cviku Kolébání, potom tři kolečka Lezení a nakonec patnáct opakování cviku Kolébání.)

Pokud dítě není schopné úspěšně a plynule vykonat celkem šest koleček cviku Lezení, pak zkuste udělat alespoň tři kolečka. Jestliže i toto množství je pro dítě příliš obtížné, cvičení neprovádějte. Dělejte pouze cvik Kolébání – po dobu šesti týdnů. Poté se pokuste přidat cvik Lezení znovu, vykonávejte ho po dobu šesti týdnů a pokračujte cvikem Kolébání.

Nemějte obavy, pokud dítě nedokáže tento cvik vykonávat hned na počátku programu. Samostatné, úspěšné provádění cviku Kolébání po šest týdnů by mělo dítě připravit na Lezení, a to i v omezeném základu. Program bude fungovat, ale musíte začít na úrovni, kde může dítě uspět.

Obr. 9.14 Správná pozice



Obr. 9.15 Nesprávná pozice

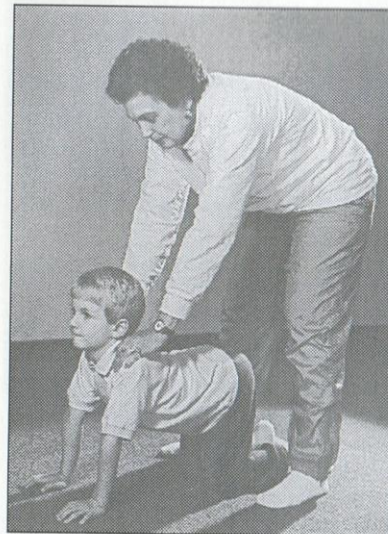


Metoda B

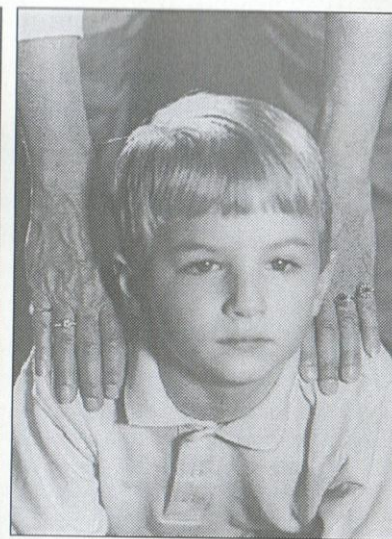
Obvykle doporučujeme metodu B pro menší děti nebo pro děti s vysokými rodiči.

1. Nechte dítě, aby zaujalo krabičkovou pozici na jednom konci dráhy, s obličejem směřujícím k předmětu na druhém konci. (Ujistěte se, že hlava dítěte je vzpřímená, ruce a nohy jsou položeny naplocho na podlaze.)
2. Stoupněte si za dítě (rozkročte se nad dítětem), s obličejem ve stejném směru jako dítě. Lehce se předkloňte, natáhněte ruce a položte je na přední část ramen dítěte. Poskytujte nepatrnou rezistenci, tlačte proti ramenům dítěte. Nezvedejte ramena dítěte, ani na ně hrubě netlačte (viz obrázky 9.16 a 9.17).

Obr 9.16 Pohled z boku



Obrázek 9.17 Pohled zepředu



3. Řekněte: „Lez kupředu.“ Mírně tlačte na ramena dítěte a postupujte dopředu, když dítě leze dopředu.

* Každá cesta tam a zpět po dráze by měla být relativně pomalá a plynulá. Dítěti nepovolujte, aby se pohybovalo příliš rychle nebo aby na dráze závodilo. Jedna cesta po dráze o délce 7,5 metru by měla trvat 20 – 25 vteřin.

- * Upozornění: Cvičení by nemělo způsobovat bolest. Pokud si dítě stěžuje, že mu něco způsobuje bolest, přestaňte s rezistencí nebo změňte pozici vašich rukou na těle dítěte.
- * Ujistěte se, že když dítě leze, jeho hlava zůstává vzpřímená. Nepřikazujte, ale pokud je to nezbytné, řekněte dvakrát nebo třikrát: „Zdvihni bradu.“ nebo „Sleduj předmět.“ Po každé cestě můžete říci: „Měj položené ruce naplocho.“ nebo „Propni prsty rovně.“ (Příliš mnoho příkazů může dítě zmást.)
- * Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

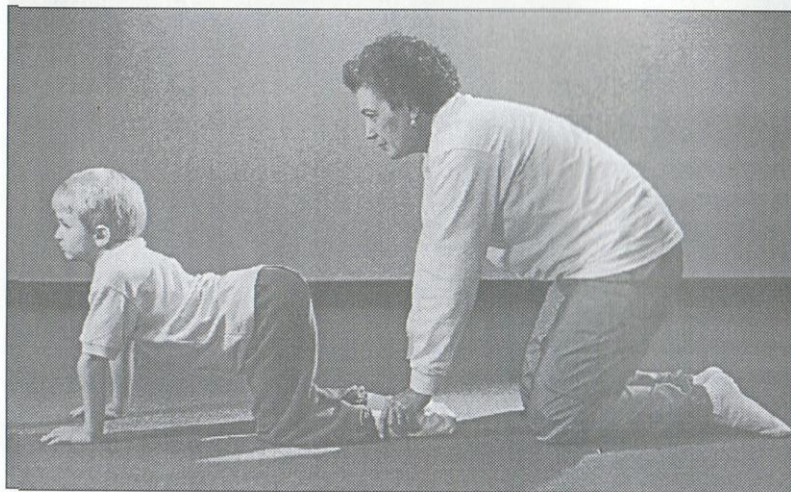
Dále postupujte jako u Metody A.

Lezení II (s přidržováním kotníku)

Po šesti týdnech provádění cviku Kolébání a Lezení I přidejte cvik Lezení II s přidržováním kotníku po dobu dalších šesti týdnů a Modifikaci lezení I (viz str. 95).

1. Nechte dítě zaujmout krabičkovou pozici na jednom konci dráhy tak, aby se dívalo na předmět na druhém konci dráhy. (Ujistěte se, že dítě má vzpřímenou hlavu, ruce a nohy jsou naplocho na podlaze.)
2. Zaujměte také krabičkovou pozici hned za dítětem (viz obrázek 9.18).

Obr. 9.18 Počáteční pozice pro cvik Lezení II



3. Dotkněte se nohy dítěte, kterou budete hýbat jako první, a řekněte: „Pohni touto nohou jako první, když řeknu ‚zatáhni‘.“ (Pokud dítě raději začíná s druhou nohou, začínejte s ní).
4. *První možnost:* uchopte dítě za kotník, prostředníček položte na vnější hlezenní kost a palec na vnitřní hlezenní kost tak, že pata bude v dlani vaší ruky. Pootočte zápěstí mírně k sobě, směrem dovnitř (viz obrázek 9.19).

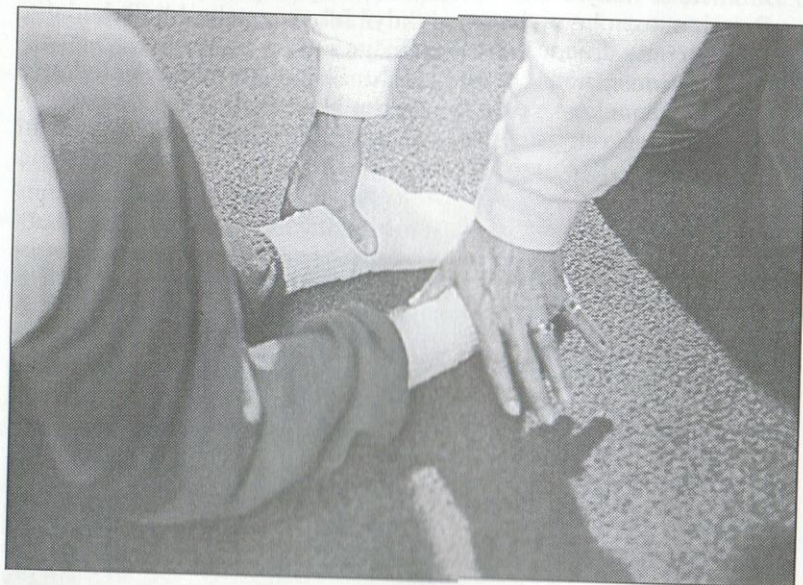
Obr. 9.19 První možnost



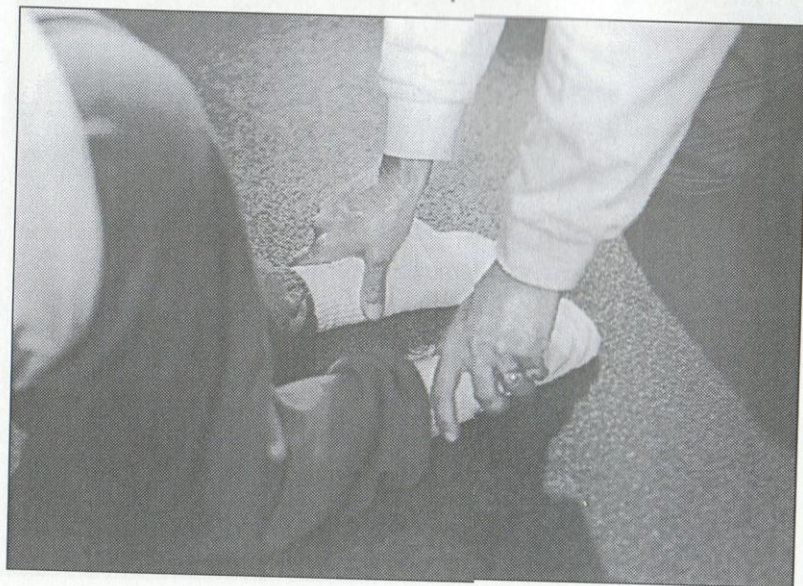
Druhá možnost: roztáhněte palec a prsty na ruce do „V“ a uchopte patu dítěte mezi ně. Držte jemně a nemačkejte patu, ani žádnou další část nohy (viz obrázek 9.20).

5. Musíte udržet nohy dítěte co nejvíce naplocho na zemi. Natočte prsty na noze dítěte mírně k sobě, směrem dovnitř a kotník směrem ven (takže dítě má nohy stočené směrem dovnitř). To napomůže udržení nohou naplocho na podlaze. Neznamená to však přidání dalšího odporu (viz obrázek 9.21).

Obr. 9.20 Druhá možnost

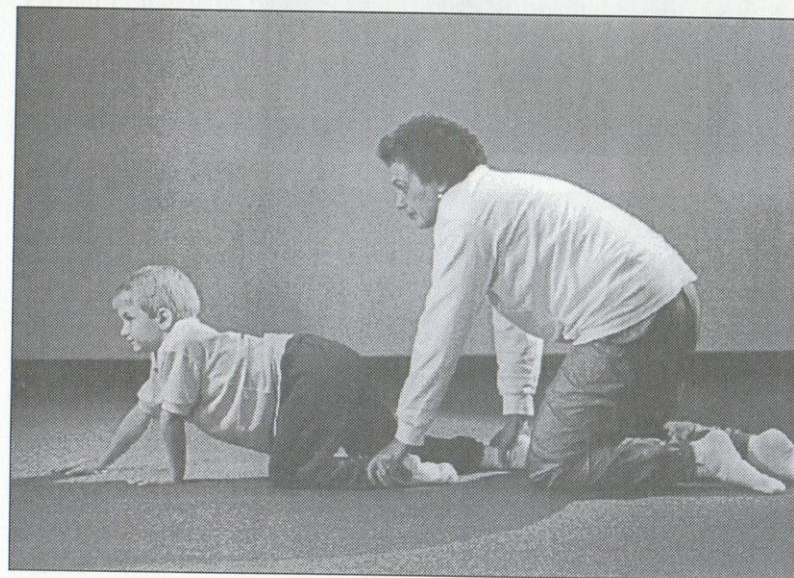


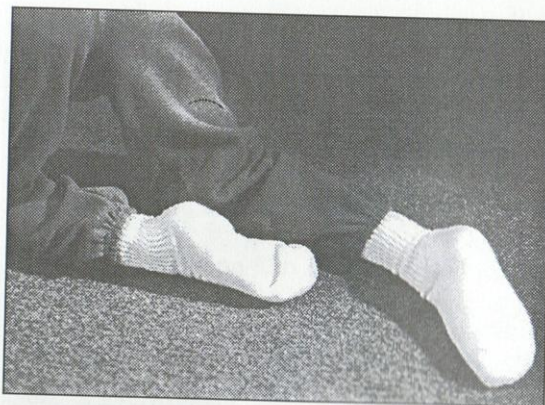
Obr. 9.21 Udržení nohou naplocho na podlaze



6. Řekněte: „Zatáhni.“ Když dáváte tento ústní povel, přidržujte kotníkové kosti (možnost první) nebo patu (možnost druhá) té nohy, kterou jste dítěti určili, aby s ní začalo. Mělo by dojít ke „znesnadnění zatáhnutí“, k rychlému pohybu zpět a dopředu. Ústní povely a znesnadnění zatáhnutí by se měly provádět současně pokaždé, když dítě bude hýbat nohou.
7. Dítě by mělo pohnout rukou pokaždé, pohne-li nohou dopředu. Neříkejte dítěti, kterou rukou má pohybovat.
8. Jemně zatáhněte zpět za kotník, a když dítě pohne nohou, kterou jste určili, kladte odpor. Dítě by se mělo namáhat pouze o trochu víc, než by tomu bylo bez jakékoliv rezistence. (U větších dětí se můžete nahnout zpět, abyste dokázali vyvinout dostatečnou rezistenci.)
9. Řekněte: „Zatáhni.“ a současně proveďte znesnadnění tohoto pohybu střídavě u každé nohy. A to pokaždé, když chce dítě udělat krok dopředu.
10. Lezte dopředu vždy, pohne-li se dítě kupředu. Když dítě pohybuje levou nohou, pohybujte také levou nohou atd. (viz obrázek 9.22) Buďte opatrní, abyste dítěti nepřišli prsty u nohou.

Obr. 9.22 Správná pozice pro Lezení II

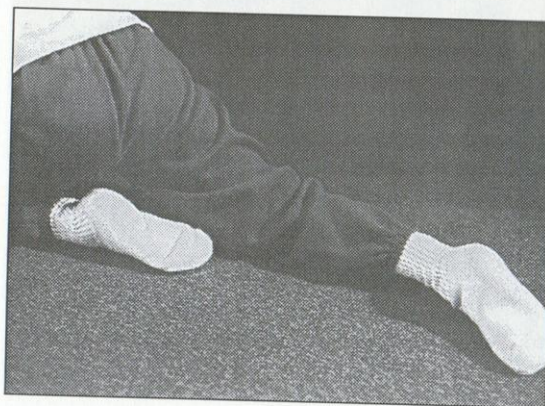




Obr. 9.23
Správná délka kroku



Obr. 9.24
*Špatné provedení –
příliš krátký krok*



Obr. 9.25
*Špatné provedení –
příliš dlouhý krok*

11. Po každém kroku vpřed se zastavte a na vteřinu si odpočiňte. Musíte sjednotit krok a rytmus lezení. Nedovolte dítěti, aby si stanovilo vlastní rychlost, protože bude pravděpodobně příliš rychlá nebo pomalá. Naučte dítě, aby pokaždé čekalo na váš signál.

- * Ideální délky kroku dosáhnete, jestliže posunete kotník pohybující se nohy na úroveň kolena druhé nohy dítěte. Pokud je délka kroku příliš krátká, zatřeste nohou dítěte a řekněte: „Udělej delší krok.“ Dělal-li dítě příliš dlouhé kroky, zatáhněte zpět za nohu tak, aby byl kotník na úrovni druhého kolena, a řekněte: „Udělej kratší krok.“ Vzdálenost od kotníku ke koleni je pro každého ideální (viz obrázky 9.23, 9.24 a 9.25).
- * Snažte se, aby dítě posouvalo kolena a nohy, ne aby je při každém kroku zvedalo.
- * Snažte se o plynulost při posouvání nohou a o správnou délku kroku (od kotníku ke koleni). Pohyby by neměly být trhané.
- * Ujistěte se, že hlava dítěte zůstává vzpřímená. Tím, že se na dítě díváte zezadu a sledujete špičky jeho uší nebo pozici sponky do vlasů, byste měli být schopni určit, zda hlava je vzpřímená.
- * Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

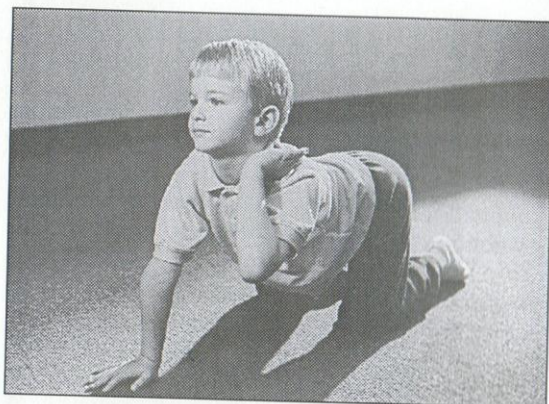
Dělejte tři kolečka uvedeného cviku na dráze dlouhé šest metrů. Cvik Lezení I omezte na tři kolečka. (Tímto způsobem dodržíte počet šesti koleček lezení. Pro dítě to není práce navíc a dojde ke zpestření cvičení.) Stále provádějte cvik zaměřený na kolébání. Pokračujte se cviky Kolébání, Modifikace lezení I (viz str. 95) a Lezení II, a to 5x za týden po dobu šesti týdnů. Modifikaci lezení I od teď zařaďte k ostatním cvikům.

Modifikace cviku Lezení I

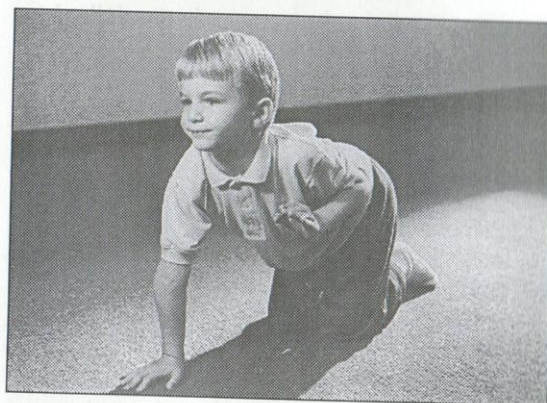
Po šesti týdnech Kolébání a Lezení I by dítě mělo být schopné udržet vcelku dobře hlavu vzpřímeně a můžeme se začít více soustředit na pozici ruky.

Od chvíle, kdy dítě leze, při každém pohybu ruky kupředu ohne ruku v lokti tak, že se jí zespodu jemně dotkne paže rodiče (metoda A), nebo vlastního ramene (metoda B), zdvihne loket a tlačí ho lehce dopředu (viz obrázek 9.26 – správná pozice; obrázek 9.27 a 9.28 – nesprávná pozice).

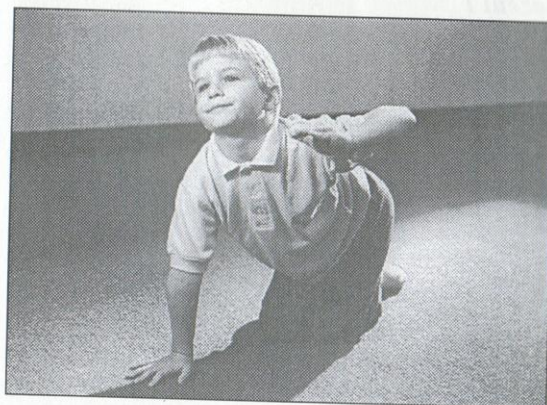
Jakmile dítě poleze kupředu, nechte ho mávnout rukou dolů tak (jemně, ne tvrdě), aby s ní pláclo o zem. Ohýbání lokte a plácnutí o zem by mělo pomoci lepšímu položení ruky na zem a propnutí prstů. (Plácnutí rukou o zem bez toho, aniž byste nejdříve ohnuli loket, může loket pohmoždit a způsobit velkou bolest.)



Obr. 9.26
Správná pozice



Obr. 9.27
Nesprávná pozice



Obr. 9.28
Nesprávná pozice

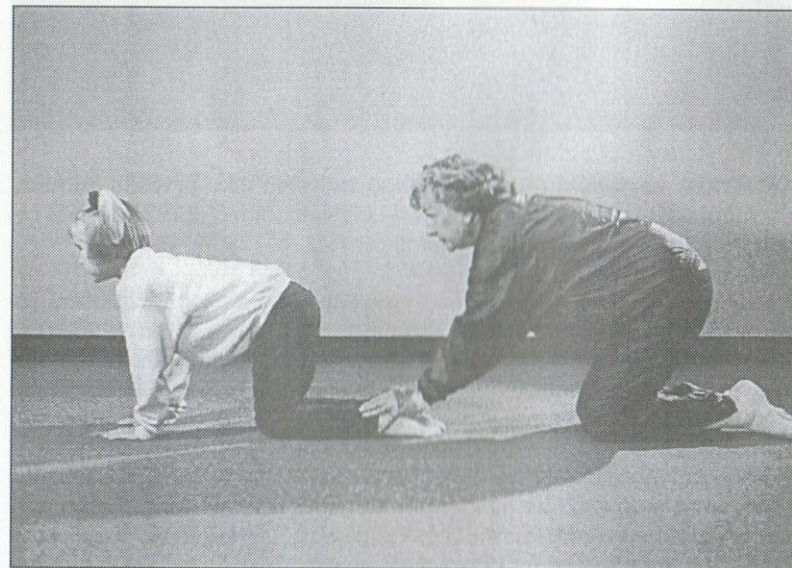
Pokud ohýbání loktů a plácání rukama způsobuje, že hlava dítěte klesne, odložte tuto modifikaci o šest týdnů a soustředte se pouze na to, aby hlava zůstala vzpřímená. V modifikované formě cvičení byste měli pokračovat po zbytek našeho programu.

Lezení III (s tlačáním na patu)

Po dvanácti týdnech předcházejících cvičení (šest týdnů Kolébání a Lezení I, po němž následovalo šest týdnů Kolébání, Modifikace lezení I), přidejte cviky Lezení III (s tlačáním na patu) a Modifikace lezení II po šest týdnů (viz obrázky str. 95).

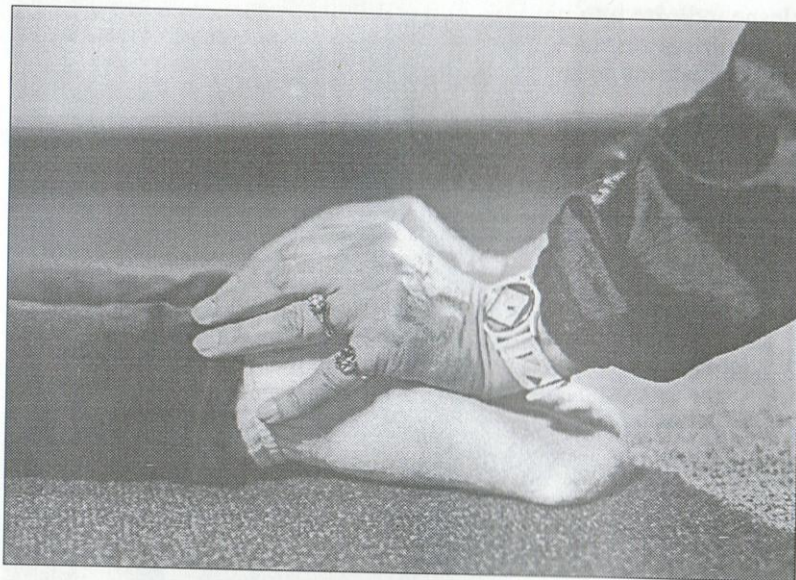
1. Nechte dítě, aby zaujalo krabčkovou pozici na jednom konci dráhy, kde je umístěn předmět, a dívalo se na něj. (Dítě poleze pozpátku.)
2. Zaujměte krabčkovou pozici hned za dítětem (viz obrázek 9.29).

Obr. 9.29 Počáteční pozice Lezení III



3. Položte ruce na paty dítěte. Vzdálenost mezi vámi a dítětem by měla postačovat k napnutí vašich rukou a propnutí loktů (viz obrázek 9.30).

Obr. 9.30 Správná pozice rukou



4. Dotkněte se nohy dítěte, kterou budete hýbat jako první, a řekněte: „Pohni touto nohou jako první, když řeknu ‚zatlač‘.“ (Pokud dítě raději začíná s druhou nohou, umožněte to.)

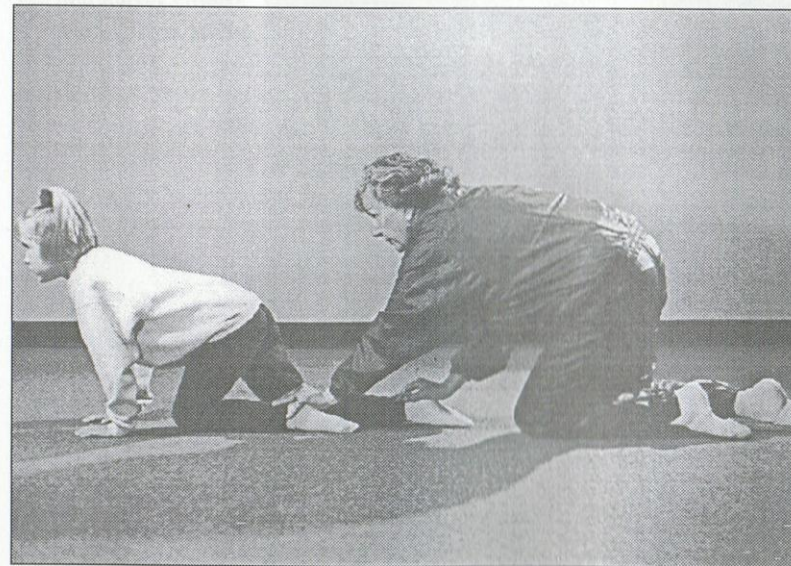
* Musíte udržet nohy dítěte co nejvíce naplocho na zemi. Natočení jeho prstů na noze mírně k sobě, směrem dovnitř a kotníku směrem ven (takže dítě má nohy stočené směrem dovnitř) pomůže udržet nohy naplocho na podlaze. Udržení nohou naplocho na podlaze znamená přidání další rezistence.

5. Řekněte: „Zatlač.“ Když dáváte tento ústní povel, zatlačte současně přímo na patu (nikoliv na klenbu) nohy, již jste dítěti určili jako první. Mělo by dojít ke znesnadnění zatáhnutí. Ústní povely a znesnadnění zatáhnutí by se měly provádět současně, pokaždé když dítě bude hýbat nohou.

6. Dítě by mělo pohnout rukou vždy, pohne-li nohou dozadu. Neříkejte dítěti, kterou rukou má pohybovat.

7. Tlačte směrem dopředu na patu dítěte a klad'te malý odpor, jestliže dítě pohne nohou, kterou jste označili. Dítě by se mělo namáhat jen o trochu více, než kdybyste nepůsobili žádnou rezistenci. Upozornění:

Obr. 9.31 Správná délka kroku



Dítě nevydrží takovou rezistenci, pohybuje-li se zpět, jako tehdy když se pohybuje kupředu. Pamatujte, není to otázka síly.

8. Řekněte: „Zatlač.“ a současně proveďte znesnadnění zatáhnutí, střídavě u každé nohy. A to pokaždé, když chce dítě udělat krok dopředu.

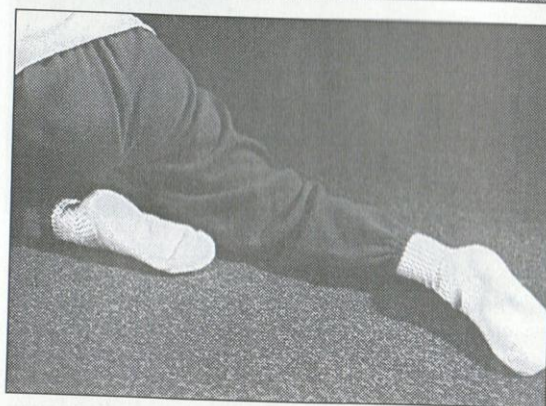
9. Lezte vzad vždy, když se dítě pohne vzad. Pohybuje-li dítě levou nohou, pohybujte také levou nohou atd. (viz obrázek 9.31)

10. Po každém kroku vzad se zastavte a na vteřinu si odpočiňte. Musíte sjednotit krok a rytmus lezení. Nedovolte dítěti, aby si stanovilo vlastní rychlost, protože bude pravděpodobně příliš rychlá nebo pomalá. Naučte dítě, aby pokaždé čekalo na váš signál.

* Ideální délky kroku dosáhnete posunutím kolene pohybující se nohy na úroveň kotníku druhé nohy dítěte. Pokud je délka kroku příliš krátká, zatřeste nohou dítěte a řekněte: „Udělej delší krok.“ Pokud dítě dělá příliš dlouhé kroky, zatáhněte zpět za nohu tak, aby bylo koleno na úrovni druhého kotníku a přikazte: „Udělej kratší krok.“ Vzdálenost od kotníku ke koleni je ideální (viz obrázek 9.32 a 9.33).



Obr. 9.32
*Špatné provedení –
příliš krátký krok*



Obr. 9.33
*Špatné provedení –
příliš dlouhý krok*

- * Snažte se, aby dítě kolena a nohy posouvalo, ne aby je zvedalo.
- * Snažte se o plynulost při posouvání nohou a o správnou délku kroku (od kotníku ke koleni). Pohyby by neměly být trhané.
- * Ujistěte se, že hlava dítěte zůstává vzpřímená, a to opět pomocí sledování špiček jeho uší nebo pozice sponky do vlasů.
- * Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Dělejte dvě kolečka tohoto cvičení na dráze o délce šest metrů. Omezte cviky Modifikované lezení I a Lezení II na dvě kolečka u každého. (Tímto způsobem dodržíte počet šesti koleček lezení. Pro dítě to není práce navíc a dojde ke zpestření cvičení.) Stále provádějte cvik zaměřený na kolébání. Pokračujte s cviky Kolébání, Modifikace lezení I, II a lezení III, a to 5x týdně po šest týdnů. (Modifikaci lezení II od teď zařaďte k ostatním cvikům.)

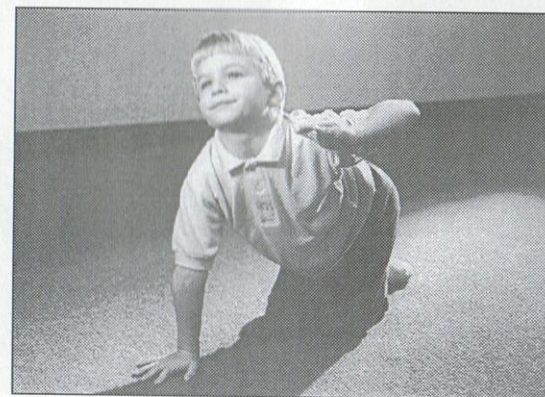
Obr. 9.34
Správná pozice



Obr. 9.35
Nesprávná pozice



Obr. 9.36
Nesprávná pozice



Modifikace cviku Lezení II

Přidejte ohýbání loktů a plácnutí rukou na podlahu u cviku Lezení II, spolu s připojením cviku Lezení I. Když dítě leze, tak při každém pohybu ruky kupředu ji ohne v lokti, loket zdvihne, tlačí ho jemně dopředu a rameno se dotkne (viz obrázek 9.34 – správná pozice, obrázek 9.35, 9.36 – nesprávná pozice).

Při lezení dopředu nechte dítě mávnout rukou dolů tak (jemně, ale ne tvrdě), aby s ní plácl o zem. Ohýbání lokte a plácnutí o zem napomůže lepšímu položení ruky na zem a propnutí prstů. (Plácnutí rukou o zem bez ohnutí lokte může způsobit pohmoždění a velkou bolest). Pokud ohýbání loktů a plácání rukama způsobuje, že hlava dítěte klesne, odložte modifikaci o šest týdnů a soustředte se pouze na to, aby hlava dítěte zůstala vzpřímená. V této modifikované formě cvičení pokračujte po zbytek programu.

Lezení IV (s tlačáním na hýždě)

Po osmnácti týdnech předchozích cvičení (po šesti týdnech Kolébání a Lezení I, následovaných šesti týdny Kolébání a Lezení I a II a dalšími šesti týdny Kolébání, Modifikace lezení I, II a Lezení III) přidejte cvik Lezení IV (s tlačáním na hýždě) po osm dalších týdnů.

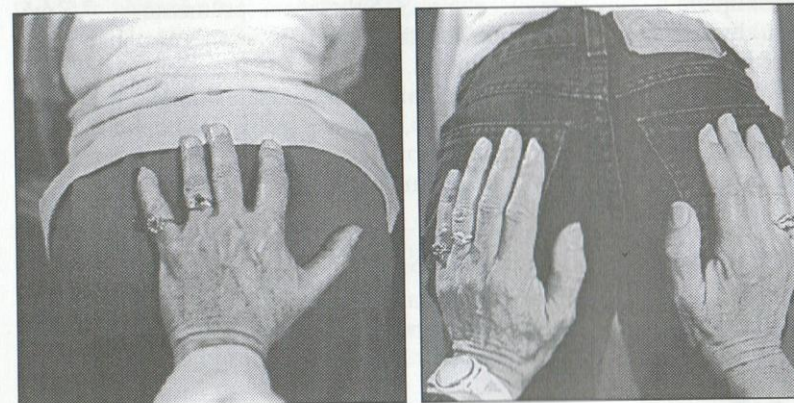
1. Nechte dítě, aby zaujalo krabičkovou pozici na jednom konci dráhy, kde je umístěn předmět, a dívalo se na něj. (Dítě poleze pozpátku.)
2. Zaujměte krabičkovou pozici hned za dítětem (obrázek 9.37).

Obr. 9.37 Počáteční pozice – Lezení IV



3. U menších dětí položte jednu ruku na střed hýždí dítěte, druhou ruku dejte na zem a použijte ji k udržení rovnováhy (viz obrázek 9.38). U větších dětí položte obě ruce na střed hýždí, zhruba deset centimetrů od sebe. Buďte za dítětem v dostatečné vzdálenosti tak, že můžete napnout ruku nebo obě ruce a tlačít na hýždě dítěte (viz obrázek 9.39).

Obr. 9.38 Jedna ruka u menších dětí Obrázek 9.39 Obě ruce u větších dětí



4. Řekněte: „Lez zpátky.“ a kladte mírný odpor na hýždě. Když dítě leze zpět, lezte také zpět a stále udržujte lehkou rezistenci na hýždě. Pohne-li dítě levou nohou, pohněte také svou levou nohou atd.

- * Dítě musí udržovat nohy naplocho na podlaze. Vaší starostí je pozorovat nohy dítěte. Pokud dítě nohy na podlaze neudrží, zřejmě na hýždě tlačíte příliš silně, posunujete se moc rychle nebo dítě ještě není na tento cvik připravené. Jestliže přestanete s rezistencí, zpomalíte a neustále musíte dítěti připomínat, aby drželo nohy na podlaze, raději se cvičením přestaňte. Pokračujte v předchozích cvičeních po další tři týdny, teprve potom zkuste přidat opět toto cvičení.
- * Dodržujte ideální délku kroku: od kolene jedné nohy ke kotníku druhé nohy.
- * Snažte se, aby dítě kolena a nohy posouvalo, ne aby je zvedalo.
- * Snažte se o plynulost při posouvání nohou a dbejte na délku kroku (od kolene ke kotníku). Pohyby nesmí být trhané a měly by mít pravidelný rytmus.
- * Ujistěte se, že hlava dítěte zůstává vzpřímená – známým způsobem (sledování špiček uší a sponky do vlasů).
- * Buďte milí a trpěliví, jak jen to je možné.

Provádějte dvě kolečka tohoto cviku na dráze o délce šest metrů. Pokud chcete, můžete přestat s Modifikovaným lezením I. Pokračujte ve cviku Kolébání, provádějte dvě kolečka Modifikovaného lezení II a Lezení III a přidejte dvě kolečka Lezení IV, a to pětikrát týdně po osm týdnů.

JAK POZNÁME, KDY JE REFLEX ZCELA VYVINUTÝ

Po uplynutí doby doporučené pro STŠR cvičení (průměrně 6 – 7,5 měsíců) byste měli dítě otestovat, abyste si byli před ukončením jisti, že reflex je zcela vyvinutý. (Pamatujte si, že cílem STŠR cvičení je dokončit vývoj tohoto reflexu, nikoliv jen učinit z vašeho dítěte dobrého lezce.)

Pokud je dokončen vývoj reflexu, mělo by být dítě schopné vykonávat tato cvičení plynule, se správnou délkou kroku, s hlavou vzpřímenou, s nohama a rukama položenými naplocho na podlaze (když se při lezení na něco soustředí).

Zkouška dokončení vývoje STŠR

Provádějte cvik Lezení IV (s tlačáním na hýždě) a požádejte dítě o hláskování slova napsaného na papíře, které odpovídá věku dítěte. Reflex není zcela vyvinutý pokud:

- Dítě nemůže lézt a hláskovat současně. Místo toho se dítě zastaví, hláskuje a pak opět začne lézt.
- Hlava dítěte při hláskování poklesne.
- Leze a hláskuje v kadenci (jedno písmeno na každý krok).
- Při hláskování se naruší výkonnost a kvalita lezení dítěte.

Pokud se objeví jakýkoliv z výše uvedených problémů, pak reflex není zcela vyvinutý.

Zajímejte se o výkonnost lezení, nikoliv o přesnost hláskování. (Pokud dítě slovo hláskuje špatně, počkejte, až dokončí cvičení, než ho opravíte.) Opakujte tento test dvakrát až třikrát, abyste měli dostatek času na pozorování. Vzhledem k tomu, že budete s dítětem cvičit, doporučujeme, aby vám s pozorováním výkonnosti pomohl někdo další.

Ujistěte se, že během testu kladete obvyklé množství rezistence (ne více, ani méně). Příliš velká rezistence může způsobit zhoršení výkonnosti v lezení, příliš malá rezistence je dostatečně neztíží.

Pokud u dítěte po 6,5 – 7 měsících cvičení nedošlo k úplnému vyvinutí reflexu, pokračujte dvěma kolečky cviků Lezení III (s tlačáním na patu) a Lezení IV (s tlačáním na hýždě) další čtyři týdny. Pak znovu proveďte test. Jestliže i tehdy není reflex zcela vyvinutý, pokračujte v Lezení III a Lezení IV po další čtyři týdny.

STŠR je zcela vyvinutý, pokud dítě provádí cvik Lezení IV:

- Plynule.
- S přesnou délkou kroku.
- Se vztyčenou hlavou.
- V nohama naplocho na zemi.
- S rukama naplocho na zemi a propnutými prsty.
- Může hláskovat slova, odpovídající jeho věku, mimo kadenci lezení a lézt tak, aby každé písmeno nebylo „spoutáno“ s krokem lezení.

Jakmile si budete jisti, že STŠR je zcela vyvinutý, lze použít mnoho cviků k dalšímu vývoji koordinace dítěte.

■ 10. CVIČENÍ NÁSLEDUJÍCÍ PO REFLEXNÍM PROGRAMU

Po dokončení reflexního programu můžete použít následující cvičení k dalšímu vývoji hrubé a jemné motoriky dítěte.

CVIČENÍ HRUBÉ MOTORIKY

Cvičení vykonávejte vždy asi deset minut denně pět dní v týdnu po dobu šesti týdnů. Kdyby jejich vykonávání najednou bylo pro dítě příliš náročné, mohou být cvičení rozdělena na dvě části. Doporučujeme cvičit v pravidelných časech. Sledujte dítě při vykonávání těchto aktivit, dohlížejte nad jejich plynulostí a snadností provádění. Pokud se při cviku používají obě strany těla, snažte se, aby vaše dítě použilo obě strany stejně. Jedna strana nesmí odvést většinu práce. V případě, že se zpočátku dítě rychle unaví, provádějte pouze část cvičení. Stále však směřujte k vytyčeným cílům.

Dotýkání se prstů u nohou

Dítě se dotýká prstů na obou nohou. Kolena mohou být lehce pokrčená, ruce by se měly pohybovat směrem dolů, souměrně. Osmileté a mladší děti dělají deset opakování, starší děti až patnáct opakování.

Dotýkání se nohou

Dítě se dotýká nohy opačnou rukou a pak střídá nohy a ruce. Kolena mohou být jemně ohnutá. Osmileté a mladší děti dělají deset opakování, starší děti až patnáct opakování.

Kroužení rukama

Dítě udělá tři velké kruhy oběma rukama s propnutými lokty. Jeden kruh udělá před sebou, další po stranách a nad hlavou. Provádí čtyři sady těchto cviků. (Dvě sady kruhů v jednom směru a dvě sady kruhů v opačném směru.)

Úklony do strany

Dítě se rozkročí a kmitne pravou rukou dolů k pravé noze co nejvíce to bude možné. Opakuje s levou rukou k levé noze. Střídá strany po deseti opakováních na každé straně.

Vykopávání

Dítě stojí a vykopne pravou nohu vzhůru, aby se dotkla levé ruky. Pak vykopne levou nohu, aby se dotkla pravé ruky. Každou nohou opakuje desetkrát.

Udržení rovnováhy

Dítě balancuje dvacet sekund na jedné noze, pak dvacet sekund na druhé. (Pro děti do osmi let je limit balancování do deseti sekund.)

CVIČENÍ JEMNÉ MOTORIKY

Po šesti týdnech cvičení hrubé motoriky začněte se cviky jemné motoriky, které pomohou vytvořit správné pohyby pro psaní rukou. Cvičení musíte provádět společně s dítětem, abyste zajistili jejich správné provedení.

- Použijte velkou tabuli. Měla by mít 90 - 120 cm na šířku a 60 cm na výšku. Můžete ji vyrobit z překližky nebo plastové desky a natřít ji barvou na tabuli.
- Pro tato cvičení použijte slova ze školních pravopisných cvičení.

Cvičení 1

Při nácviku psaní dítě vedte a nedovolte mu, aby se vyhýbalo překročení osy těla. To znamená, aby se během psaní a obtahování nevyhýbalo pohybu ruky přes osu těla. Počítejte s tím, že mnoho dětí se bude soustavně a otevřeně vyhýbat překročení této osy. Děti se během psaní mohou příliš nacylovat, kroutit tělem, otáčet se do strany a chodit podél tabule. Dokud pro ně tento úkol nebude jednoduchý, můžete je jemně držet za ramena nebo za pas, aby se dívaly přímo na tabuli.

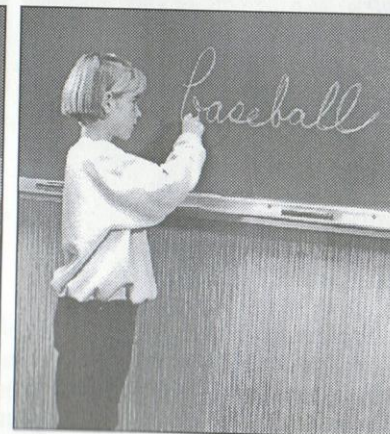
1. Napište na tabuli vzorové slovo – v úrovni očí dítěte, písmena o velikosti 20 – 25 cm.

2. Postavte dítě tváří k tabuli. Mělo by stát zhruba uprostřed vzorového slova, takže když slovo obtahuje, může dosáhnout stejně vpravo i vlevo od osy těla a bude pohybovat rukou, kterou opisuje, přes osu těla (viz obrázek 10.1 a 10.2).

Obr. 10.1 Správná pozice

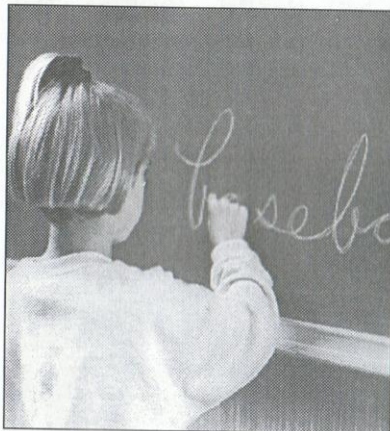


Obr. 10.2 Nesprávná pozice

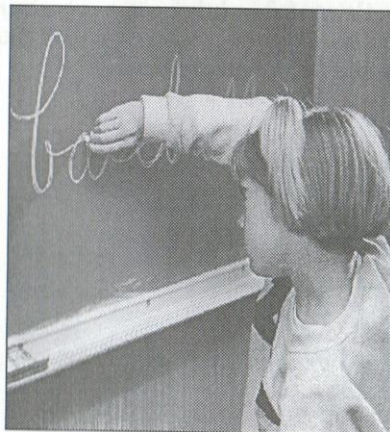


3. Nechte dítě obtáhnout vzorové slovo prstem a při obtahování každé písmeno hláskovat. Dbejte na to, aby dítě obtahovalo správný tvar písmene. Pokud dítě neobtahuje tvar písmene správně, přimějte ho obtáhnout toto písmeno několikrát za sebou v samostatné řadě předtím, než budete pokračovat vzorovým slovem. Namalujte šipky ukazující správný směr obtahování tvaru písmene, nebo jemně vedte ruku dítěte, když obtahuje řadu písmen.
4. Ujistěte se, že dítě obtahuje a vyslovuje název písmene zároveň. Jestliže chcete dosáhnout lepších výsledků, nesmí vyslovovaný název písmene zaostávat za obtahováním.
5. Pak řekněte dítěti, aby obtáhl vzorové slovo křídou a opakovalo přitom písmena. Dítě by mělo udělat šest až sedm opakování. Zvláště dávejte pozor na správnou pozici těla dítěte, tedy aby rukou překročilo osu těla a aby správně drželo křidu. Loket je dole, ne na úrovni ramen (viz obrázek 10.3 a 10.4). Obtahování písmen má být prováděno rozpínavými a snadnými pohyby a přesně kopírovat vzor nikoliv však s nepřírozenou snahou o přesnost.

Obr. 10.3 Správná pozice



Obr. 10.4 Nesprávná pozice



6. Smažte slovo a nechte je dítě napsat z paměti. Přimějte ho vyslovit název každého písmene, zatímco současně píše. Všechny pohyby by měly být vykonávány tahem celé ruky, ne malými křečovitými pohyby.
7. Pokud dítě nedokáže z paměti správně reprodukovat slovo, začněte od začátku a pokračujte stejným způsobem, dokud toho dítě nebude schopné.

Snažte se o správné pořadí písmen, plynulé a rytmické pohyby, dodržování tvaru písmen, překračování středové osy těla, o pohyby velkými svaly a snadnost psaní. Cvičení opakujte pětikrát týdně asi deset minut denně po dobu tří až pěti týdnů.

Cvičení 2

S tímto cvičením začněte tehdy, když bude dítě relativně snadno a čitelně psát slova ze cvičení 1.

1. Napište vzorové slovo velkými, dobře čitelnými písmeny (kurzívou) propiskou nebo tužkou na velký kus papíru.
2. Položte papír na stůl a nechte dítě prstem obtáhnout slovo šestkrát až sedmkrát.
3. Poté dítě obtáhne vzorové slovo tužkou nebo zvýrazňovačem, opět šestkrát nebo sedmkrát.

4. Pak dítě napíše slovo z paměti na jiný papír.

Věnujte se této činnosti deset minut denně, pět dní v týdnu, po dobu dvou až tří týdnů.

Cvičení 3

Psaní následuje po cvičení 2.

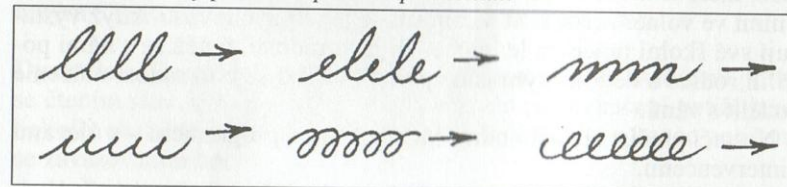
1. Použijte kus papíru o velikosti A4.
2. Opakujte kroky ve cvičení 2 a napište vzorové slovo co největší, jak jen vám papír dovolí.

Provádějte toto cvičení dva až tři týdny. Když dítě dokáže psát slova čitelně a snadno, cvičení je u konce. Program zaměřený na psaní by měl trvat asi tři měsíce.

MOTIVY PODOBNÉ PSACÍMU PÍSMU

Pokud dítě ještě nezačalo psát psacími písmeny, použijte místo slov motivy podobné psacímu písmu na obrázku 10.5. Provádějte cvičení po dobu tří týdnů a používejte stejné postupy jako pro jemná motorická cvičení. Po procvičení těchto motivů by mělo být dítě připravené na psaní psacími písmeny.

Obr. 10.5 Motivy podobné psacím písmenům



I dnes nás program STŠR zajímá, inspiruje a těší stejně jako před dvaceti pěti lety, když jsme se dozvěděly o práci dr. Miriam Benderové. Během naší klinické práce nám bylo dopřáno usnadnit, zpříjemnit a zlepšit produktivitu životů tisíců lidí. Tato kniha nám nyní umožní pomoci milionům dětí a rodičů.

Některý čtenář knihy *Neposedné dítě* nebude možná věřit, že je možné tak jednoduché řešení u tak složitého problému. Přesto jsme se přesvědčily, že toto řešení funguje. Po mnoho let jsme byly napadány ostatními odborníky, kteří zlehčovali naše klinické zprávy nebo dávali přednost léčbě pomocí léků. Avšak odborníci, kteří si našli čas a chuť naslouchat podstatě programu, byli velmi rádi, že našli nové řešení pro jeden z nejtěžších problémů.

Je opravdu nemožné popsat radost dítěte, které po měsících pádů jde poprvé na kole, nebo tvář dítěte, jež dostává „cenu pro studenta, který se nejvíc zlepšil“, či štěstí žáka, který má čas na hraní, protože udělal domácí úkol správně a rychle. Stejně tak nelze popsat radost rodičů, kteří se mohou těšit na dobu strávenou se svými dětmi, mohou si s nimi ve volném čase hrát a usmívat se jejich dychtivosti, když vystavují své školní práce na ledničku. To jsou radosti, o něž se s námi podělili rodiče a děti, kterým jsme pomohly. Teď se o tu radost můžeme podělit s vámi.

Nestačí přečíst si naši knihu. Musíte začít s programem – s úlevami i intervencemi.

Dr. Miriam Benderová nám předala pochodeň a my ji nyní předáváme vám.

Bůh vás ochraňuj a „šťastně lezte“.

Autorky

P.S.

Prosím, napište nám vaše příběhy na adresu:

Avery Publishing Group
120 Old Broadway, Garden City Park
NY 11040
U.S.A.

PNP/NPHP – Porucha nedostatku pozornosti / Nedostatek pozornosti s hyperaktivní poruchou. Označení v současnosti používané pro potíže s udržením pozornosti. Jiná užívaná označení jsou: poškození mozku, špatná funkce mozku, hyperaktivita, zvýšená pohyblivost a krátkodobá pozornost.

Lezení – Pohyb dítěte po čtyřech na podlaze, přičemž se předpokládá, že dítě se břichem nedotýká podlahy.

Určování směru (směrová orientace) – Uvědomění si pravé a levé strany v prostředí kolem nás. Dobrý smysl pro určování směru pomáhá dítěti rychle a bez potíží rozpoznat pravou a levou stranu či rozdíl mezi písmeny *b* a *d* nebo mezi slovy *tak* a *kat*.

Dysgrafie – Termín označující značné potíže s fyzickým aspektem psaní. Klinické zkušenosti nás přesvědčily, že tyto potíže se psaním mají příčinu spíše v pocitu nepohodlí, jež je způsobeno ne zcela vyvinutým STŠR, než v neurologické neschopnosti psát slova.

Dyslexie – Termín původně používaný k označování značných potíží se čtením slov. V současné době je používán pro označení potíží jakéhokoliv charakteru, počínaje potížemi s hláskováním a konče potížemi se zavazováním bot.

Jemná motorika – Nejvyšší a jako poslední se vyvíjející stupeň pohybové dovednosti. Používají se malé svaly, např. pro psaní a vybarvování.

Hrubá motorika – Pohybové dovednosti, které se vyvinou jako první. Používají se velké svaly, např. pro běhání, házení a kopání.

Hyperaktivita – Bezdůvodná nadměrná aktivita.

Strannost – Vnitřní povědomí pravé a levé strany. Dobrý smysl pro strannost vede k rychlému rozpoznání směru. Základem pro rozvoj strannosti je správné a dostatečné lezení.

Omezená schopnost učení – Obecné nebo specifické potíže s pohybovými či vzdělávacími úkoly u lidí s průměrnou a vyšší než průměrnou inteligencí. Výrazný rozpor mezi intelektuálními možnostmi jedince a dosahovanými výsledky je obvykle způsoben omezenou schopností učení.

Zaměňování – Psaní a vyslovování písmen, čísel a slov opačně či vzhůru nohama, jako např. *tak* místo *kat* nebo *51* místo *15*.

STŠR – Symetrický tonický šijový reflex je automatický pohyb (reflex), který se vyvíjí mezi čtvrtým a osmým měsícem věku dítěte. Pokud není tento reflex integrován (zcela vyvinut) pomocí správného a dostatečného lezení, pak přispívá k pocitu nepohodlí, špatné pozornosti a koordinaci, zvláště pak při úkolech, jako je psaní.

DOPORUČENÁ LITERATURA

- Anselmo, S., Franz, W. 1995. Early childhood development: prenatal through age eight. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Ayres, A. J. 1972. Improving academic scores through sensory integration. *Journal of Learning Disabilities* 5:342.
- Barsch, R. H. 1967. Learning disabilities – a statement of position. Washington, D.C.: Division for Children with Learning Disabilities.
- Barsch, R. H. 1968. Achieving perceptual motor efficiency. Vol. 1. Seattle: Special Child Publications.
- Bender, M. L. 1971. A study of the relationships between persistent immaturity of the symmetric tonic neck reflex and learning disabilities in children. Ph.D. diss., Purdue University.
- Bender, M. L. 1976. The Bender-Purdue reflex test training manual. San Rafael, Calif.: Academic Therapy Publications.
- Bender, M. L. 1997. Interview with authors.
- Bobath, K., Bobath, B. 1955. Tonic reflexes and righting reflexes in the diagnosis and assessment of cerebral palsy. *Cerebral Palsy Review* 16:4-10.
- Bobath, K., Bobath, B. 1967. The neurodevelopmental treatment of cerebral palsy. *Journal of the American Physical Therapy Association* 47:11-14.
- Cook, P. 1973. The relationship of Bender facilitating exercises to ocular control and to achievement test scores. Ph.D. diss., Purdue University.
- Cruickshank, W. M. 1963. Psychology of exceptional children. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Cruickshank, W. M., Johnson, G. O., eds. 1967. Education of exceptional children and youth. 2d. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Della Valle, J. 1984. An experimental investigation of the relationship(s) between preference for mobility and the word recognition scores of seventh grade students to provide supervisory and administrative guidelines. Ph.D. diss., St. John's University.
- Dillon, E. J., Heath, E. J., Biggs, C. W. 1970. Comprehensive programming for success in learning. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Dunn, K.; Dunn, R. 1987. Dispelling outmoded beliefs about student learning. *Educational Leadership March*: 56-62.
- Early, G. H. 1969. Perceptual training in the curriculum. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Early, G. H.; Heath, E. J.; Bender, M. L. 1971. Developing perceptual-motor skills – motor and reflex evaluations: Some new insights. *Academic Therapy* 6:413-416.

- Fiorentino, M.* 1963. Reflex testing methods for evaluating C. N. S. development. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Fiorentino, M.* 1972. Normal and abnormal development: The influence of primitive reflexes on motor development. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Flax, N.* 1968. Visual function in learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities* 1:33-37.
- Freides et al.* 1980. Blind evaluation of body reflex and motor skills learning disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 10.
- Frostig, M.* 1966. Developmental test of visual perception: administration and scoring manual. Palo Alto, Calif.: Psychologists Press.
- Gillette, H.* 1969. Systems of therapy in cerebral palsy. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Gruber, J. J.* 1969. Implications of physical education programs for children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities* 2:593-599.
- Halgren, M. R.* 1961. Opus in see sharp. *Education* 81:369-371.
- Hebb, D. O.* 1949. The organization of behavior. New York: John Wiley & Sons.
- Hebb, D. O.* 1966. A textbook of psychology. 2d ed. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Hellebrandt, F. A.; Schade, M.; Carns, M. L.* 1962. Methods of evoking the tonic neck reflexes in normal human subjects. *American Journal of Physiological Medicine* 41:90-139.
- Hodges, H.* 1985. An analysis of the relationships among preferences for a formal / informal design, one element of learning style, academic achievement, and attitudes of seventh and eighth grade students in remedial mathematics classes in a New York City alternative junior high school. Ph.D., St. John's University.
- Ismail, A. H., Gruber, J. J.* 1967. Motor aptitude and intellectual performance. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Itard, J.* (1894) 1962. *Rapports et memoires sur le sauvage de L'Aveyron* (Wild Boy of Aveyron). Translated by C. and M. Humphrey. New York: Meredith.
- Kephart, N. C.* 1968. Learning disability: An educational adventure. West Lafayette, Ind.: Kappa Delta Pi Press.
- Kephart, N. C.* 1971. The slow learner in the classroom. 2d ed. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Krippner, S.* 1971. Research in visual training and reading disability. *Journal of Learning Disabilities* 4:65-76.
- Laidlow, R. W., and Hamilton, M. S.* 1937. A study of thresholds in apperception of passive movement among normal subjects. *Bulletin of the Neurological Institute of New York* 6:268-273.
- Lerner, J. W.* 1993. Learning disabilities: theories, diagnosis, and teaching strategies. 6th ed. Boston: Houghton Mifflin.
- Lerner, J. W.* 1997. Learning disabilities: theories, diagnosis, and teaching strategies. 7th ed. Boston: Houghton Mifflin.
- McCormic, C. C.; Schnobrich, J. N.; Footlik, S. W.; Poetker, B.* 1968. Improvement in reading achievement through perceptual-motor training. *Research Quarterly* 39:627-633.
- McGraw, M.* 1963. The neuromuscular maturation of the human infant. New York: Haefner.
- Merton, P. A.* 1972. How we control the contraction of our muscles. *Scientific American* 226 (no. 5):30-37.
- Milani-Comparetti, A.; Gidoni, E.* 1967a. Pattern analysis in motor development and its disorders. *Developmental Medicine and Child Neurology* 9:625-630.
- Milani-Comparetti, A.; Gidoni, E.* 1967b. Routine developmental examination in normal and retarded children. *Developmental Medicine and Child Neurology* 9:631-638.
- Milner, P. M.* 1970. Psychological psychology. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- O'Connor, C.* 1969. Effects of selected physical activities upon motor performance, perceptual performance and academic achievement of first grades. *Perceptual and Motor Skills* 29:703-709.
- O'Dell, N.* 1973. A study of the relations hip of Bender resisted exercises to the symmetric tonic neck reflex and to achievement test scores. Ph.D. diss., Purdue University.
- Piaget, J.* 1952. The origins of intelligence in children. New York: International Universities Press, Inc.
- Piaget, J.* 1970. Science of education and the psychology of the child. New York: Orion Press.
- Russell, D. H.* 1956. Children's thinking. Boston: Ginn.
- Ryan, K.; Cooper, J.* 1995. Those who can, teach. Boston: Houghton Mifflin.
- Sapir, S.* 1969. Learning disability and deficit centered classroom training. New York: Columbia University.
- Seiderman, A. S.* 1970. Motor planning and developmental apraxia. *Journal of the American Optometric Association* 41:846-857.
- Shea, T. C.* 1983. An investigation of the relationship among preferences for the learning style element of design, selected instructional environments, and reading achievement of ninth grade students to improve administrative determination concerning effective educational facilities. Ph.D. diss., St. John's University.
- Solan, H. A.; Seiderman, A. S.* 1970. Case report on a grade one child before and after perceptual-motor training. *Journal of Learning Disabilities* 3:635-639.
- Steihaus, A.* 1964. The role of motor activity in mental and personality development. Report presented at symposium on integrated development, Purdue University, June.
- Strauss, A. A.; Lehtinen, L. E.* 1947. Psychopathology and education of the brain-injured child. New York: Grune & Stratton.
- U. S. Department of Health, Education, and Welfare, National Project on Learning Disabilities in Children.* 1969. Minimal brain dysfunction in children. Public Health Service Publication No. 2015. Washington, D. C.: U. S. Government Printing Office.
- White, B. L.* 1990. The first three years of life. New York: Prentice Hall.
- Whitehead, A. N.* 1957. The aims of education. New York: The New American Library.
- Young, F. A.; Lindsley, D. B., eds.* 1970. Early experience and visual information processing in perceptual and reading disorders. Washington, D. C.: National Academy of Sciences.

ETH spol. s r.o.

Elektro-Therapie-Hydro balneologie

DOMÁCÍ CVIČENÍ S DĚTI S POMOCÍ SPECIÁLNÍCH HRAČEK A POMŮCEK?**ŽÁDNÝ PROBLÉM! OBRAŤTE SE NA NAŠI FIRMU!**

Celou řadu pomůcek naleznete v naší specializovaný prodejně na adrese:

ETH spol. s r.o.

Freyova 9, 190 00 Praha 9

Přijďte si vybrat: gymnastické míče všech velikostí, válce, pryžové cvičební pásy CANDO BAND, pomůcky pro cvičení v bazénu a na objednávku přístroje pro domácí fitness.

Z katalogů specializovaných výrobců Vám vybereme nejvhodnější pomůcky pro cvičení s dětmi doma, ve školce, ve škole i v jiných zařízeních. Vybavujeme rovněž prostory procvičení zdravotně postižených dětí i dětí s různými vadami.

Naši zkušení pracovníci, kteří se podílejí na vybavování mnoha ústavů, specializovaných škol i sanatorií jsou připraveni Vám podat vyčerpávající informace, zaškolení i další poradenskou činnost samozřejmě zdarma a předvést Vám případně i některé, námi vybavované prostory.

TĚŠÍME SE NA VAŠI NÁVŠTĚVU!

237/99

ETH spol. s r. o.

U svobodárny 12

190 00 Praha 9

tel./fax: 0042 2 824926

IČO: 60466081

DIČ: 009-60466081

KB Praha 8

č. účtu 65201-081/0100

O AUTORKÁCH

Nancy E. O'Dellová, PhD, získala bakalářský titul v oboru angličtina a akademický titul v oboru vzdělávání na univerzitě v Indianě. Dva roky učila na střední škole, dva roky na vyšším stupni základní školy. Poté co pracovala pod vedením Miriam Benderové, PhD, získala na univerzitě v Purdue doktorát z filozofie se specializací na omezené schopnosti učení a vývoj dětí. Prováděla psychologická hodnocení na školách a založila si soukromou praxi. Stala se profesorkou na univerzitě v Indianapolisu, kde přednášela o vývoji dětí a omezených schopnostech učení.

Spolu s Patricií Cookovou založila a řídila Diagnostické centrum Miriam Benderové a program pro studenty s omezenými schopnostmi učení na univerzitě v Indianapolisu (B.U.I.L.D.), přičemž tyto studenty podporovaly.

Nancy E. O'Dellová při mnoha příležitostech přednášela o omezených schopnostech učení, zvláště pak o symetrickém tonickém šíjovém reflexu a jeho vlivu na vzdělávání a učení. Během těchto vystoupení se jí lidé často ptali: „Už jste napsala o tomto reflexu knihu?“

Patricia A. Cooková, PhD, získala bakalářský titul v oborech angličtina a biologie na Marian College v Indianapolisu.

Působila jako učitelka angličtiny na střední škole a během této doby získala akademický titul v oboru psychologie vzdělávání na Butlerově univerzitě. Na univerzitě v Purdue pracovala pod vedením Miriam Benderové, PhD, a získala zde doktorát z filozofie se specializací na omezené schopnosti učení a psychologii vzdělávání.



Prováděla psychologická hodnocení na školách a s Nancy O'Dellovou si založily soukromou praxi. Stala se profesorkou na univerzitě v Indianapolisu.

Spolu s Nancy O'Dellovou také založila a řídila Diagnostické centrum Miriam Benderové a B.U.I.L.D. V roce 1986 obdržela titul čestného absolventa Marian College a v roce 1988 získala titul Nejlepší žena roku v Indianapolisu.

Obě paní doktorky jsou profesorkami Školy vzdělávání a pokračují v práci dr. Miriam Benderové. Nyní již mohou odpovědět na otázku „Už jste napsaly knihu o tomto reflexu?“ Odpověď zní: „Ano.“

Procedury uvedené v této knize jsou založeny na výzkumu a osobních zkušenostech autorek. Pokud máte jakékoliv otázky týkající se správnosti uvedených procedur, autorky a vydavatel vám doporučují konzultovat je s profesionálním poradcem v oblasti péče o zdraví.

Vzhledem k tomu, že každá procedura může být chybně použita, autorky a vydavatel nemají žádnou zodpovědnost za jakékoliv nepříznivé účinky nebo následky plynoucí z použití jakékoliv procedury navržené v této knize. Vydavatel nicméně věří, že tyto informace by měly být dostupné veřejnosti.

Žádná část knihy nesmí být nijak publikována a šířena bez písemného svolení vydavatele, vyjma zahrnutí do krátkého citátu v recenzi.

REJSTŘÍK

A

- Agrese 49. Viz také Problémy s chováním.
- atletická výkonnost 70–71, 74–81
- americký fotbal 77
- baseball 75–76
- basketbal 76
- golfování 80
- hokej 79–80
- kopaná 80
- lyžování 80
- plavání 77–78
- tenis 80
- volejbal 77
- zápas 78
- Ayresová Jean 50

B

- Benderová Miriam 10, 12–14, 22, 25, 26, 28, 43, 48, 54, 55, 60, 92, 98, 128

C

- Cestování 87
- úlevy 87
- Cvičební terapie 29, 93–127
- Cvičení 93–127
 - dotýkání se nohou 123
 - dotýkání se prstů u nohou 123
 - hrubé motoriky 123–124
 - jemné motoriky 124–127
 - Kolébání s rezistencí 96–102
 - krabíková pozice 96
 - kroužení rukama 124

- Lezení I 102–108
- Lezení II 108–113
- Lezení III 115–120
- Lezení IV 120–122
- Modifikace lezení I 113–115
- Modifikace lezení II 120
- udržení rovnováhy 124
- úklony do stran 124
- vykopávání 124

Č

- Čtení a cvičení pravopisu 65–67
 - dyslexie 65
 - posloupnost 66–67
 - úlevy 67
 - určování směru 65–66
 - zaměňování 65

D

- Disciplína 32–33
- Divácké události 90
 - úlevy 90
- Domácí úkoly 83
 - úlevy 83–84
- Dotýkání se nohou 123
- Dotýkání se prstů u nohou 123
- Dunn Kenneth 47
- Dunnová Rita 47
- Dyslexie 65

F

- Frustrace 49. Viz Problémy s chováním

H

Hra na hudební nástroje 84–85
úlevy 85

Hrubá motorika rozvoj 19
cvičení 123–124

Hyperaktivita 10, 14, 15, *Viz také*
Porucha nedostatku pozornosti /
Nedostatek pozornosti
s hyperaktivní poruchou
po škole 84

I

Intervence 54, 92–127

J

Jemná motorika rozvoj 13, 19
cvičení 124–127

K

Kadeřnictví 89–90
úlevy 89–90

Kephart Newell 10

Kolébání s rezistencí 96–102
Kontrola motoriky. *Viz* Rozvoj
motoriky a její kontrola.

Koordinace 19, 43, 45, 47, 50, 69–71,
74–75, 77, 80

Krabičková pozice 96

Kroužení rukama 124

L

Lateralita 28

Léčba pomocí léků 31

Lezení 10, 24–29, 43, 65–66, 92–123

Lezení I (kladení rezistence na ramena)
102–108
modifikace 113–115

Lezení II (s přidržením kotníku)
108–113
modifikace 120

Lezení III (s tlačněním na patu)
115–120

Lezení IV (s tlačněním na hýždě)
120–122

M

Matematika 67–68

úlevy 68

Modifikace lezení I. *Viz* Lezení I
modifikace

Modifikace lezení II. *Viz* Lezení II
modifikace

N

Náboženské obřady 88

Nedostatek pozornosti s hyperaktivní
poruchou. *Viz* Porucha nedostatku
pozornosti.

Nepřízpůsobivost 49–50. *Viz*
Problémy s chováním.

NPHP. *Viz* Porucha nedostatku
pozornosti / nedostatek pozornosti
s hyperaktivní poruchou.

O

Oblíbené pozice dětí se STŠR 33

houpání na židli 37

hrbení 36–37

ležení na podlaze 40–42

natahování se vpřed 34–36

pokládání hlavy 38–39

stání 39

vtřetí 42

zaklínění a zasednutí chodidel 37–38

Obohacené hodiny. *Viz* Urychlené
a obohacené hodiny.

Ordinace lékaře 89

úlevy 89

P

PNP. *Viz* Porucha nedostatku
pozornosti / Nedostatek pozornosti
s hyperaktivní poruchou.

Pocit nepohodlí 17–19

Porucha nedostatku pozornosti /

Nedostatek pozornosti
s hyperaktivní poruchou
(PNP/NPHP) 10, 12, 15, 31, 32

Posloupnost 66–67

Potíže s učením 10, 12, 15, 47

Potíže se sezením 13, 15–19, 33–44,
68, 69, 82

Pozice sedící kočky 23–24, 79

Pravopis. *Viz* Čtení a cvičení
pravopisu.

Problémy doma

domácí úkoly 83

hra na hudební nástroje 84–85

po návratu ze školy 84

rodinné rekreace 85

stolování 81–82

Problémy po příchodu ze školy 84

Problémy při styku s veřejností 86–87

cestování 87

divácké události 90

kadeřnictví 89–90

náboženské obřady 88

ordinace lékaře 89

restaurace 87–88

Problémy s chováním 15, 30–31, 49,
53, 55, 70

Přidržení kotníku. *Viz* cvičení Lezení
II.

Psaní 13, 16, 18, 33, 43, 58–64

úlevy 64

cvičení 124–127

R

Reflexy 19–22. *Viz také* Symetrický
šijový tonický reflex.

Restaurace 87

úlevy 87–88

Rodinné rekreace 85–86

úlevy 86

Rozvoj motoriky a její kontrola 19–22

Rozvoj reflexní motoriky 19

S

Sebeúcta 48

Schopnost studovat 29, 44–48, 51, 53,
55–74

čtení a cvičení pravopisu 65–67

domácí úkoly 83–84

hudební výchova 69

matematika 67–68

psaní 58–65

soustředění 56–57

tělesná výchova 70–71

úlevy 57, 64, 67, 68, 69, 71, 72

urychlené a obohacené hodiny
71–72

výtvarná výchova 68–69

Soustředění 44, 56–57

úlevy pro zvýšení rozsahu
soustředění 57

Sporty. *Viz* Atletická výkonnost.

Stolování 81–82

úlevy 82–83

Symetrický tonický šijový reflex
(STŠR) 10, 12–14, 19–29

a cvičební terapie 31

a disciplína 32–33

a inteligence 29

a malá sebeúcta 48

a modifikace chování 33

a studijní schopnosti 45–48

a vztahy s vrstevníky 46–48

cvičení 93–122

dokončení vývoje reflexu 25–27,
50–53, 92–123

jako faktor při omezených
schopnostech učení 47

lékařské diagnózy a léčba 30–31

psychologické následky 44–53

řeč těla 43

úlevy 57, 64, 67, 68, 69, 71, 72

zkouška dokončení vývoje
122–123

způsoby chování 49–50

T

Tělesná výchova 70–71

úlevy 71

Tlačení na hýždě Viz cvičení Lezení IV

Tlačení na patu. Viz cvičení Lezení III.

U

Udržení rovnováhy 124

Úklony do stran 124

Úlevy STŠR 54–55

během cestování 87

doma obecně 86

po návratu ze školy 84

při čtení 67

při hudební výchově 69

při matematice 68

při výtvarné výchově 69

pro divácké události 90

pro náboženské obřady 88

pro návštěvu lékaře 89

pro psaní domácích úkolů 83–84

pro rodinné rekreace 86

pro situace na veřejnosti obecně 91

pro stolování 82–83

v kadeřnictví 89–90

v restauracích 87–88

v urychlených a obohacených

rodinách 72

ve škole obecně 73

ze psaní 64

Únava 60, 61–64, 84

Určování směru 28–29, 43, 65–66

Urychlené a obohacené hodiny 71–72

úlevy 72

V

Vyhýbavost 49. Viz Problémy
s chováním.

Vykopávání 124

Výtvarná výchova 68–69

úlevy 69

Vztahy s vrstevníky 46–48

W

White B. L. 25

KNIHOVNA JANA DRDY
PŘÍBRAM