

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí
s poruchou autistického spektra**

Ester Plintová

2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů uvedených v seznamu, který je součástí této bakalářské práce.

.....

podpis

V Plzni dne 16.4.2018

Ester Plintová

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat paní Mgr. Věře Knappové, Ph.D., za její odborné rady, ochotu a čas, který mi poskytla při vedení mé bakalářské práce. Dále chci poděkovat všem zaměstnancům občanského sdružení ProCit z.s., za vlídné přijetí při sbírání dat pro mou bakalářskou práci a v neposlední řadě děkuji také všem rodičům, kteří se společně s dětmi účastnili cvičení a všech organizovaných aktivit.

Obsah

OBSAH	4
1 ÚVOD	6
2 ZÁKLADNÍ ZNAKY A SYMPTOMY AUTISMU	7
2.1 PŘÍZNAKY PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA.....	9
2.1.1 Záchvaty vzteku a agresivní chování.....	10
2.1.2 Stereotypní chování.....	10
2.2 PROJEVY CHOVÁNÍ	11
2.2.1 Vysoce funkční autismus	11
2.2.2 Středně funkční autismus	11
2.2.3 Nizkofunkční autismus.....	11
2.3 SLUCHOVÁ INTERVENCE.....	12
3 TRIÁDA PROBLÉMOVÝCH OBLASTÍ VÝVOJE	12
3.1 PORUCHY SOCIALIZACE A SOCIÁLNÍ INTERAKCE.....	12
3.1.1 Oblast komunikace.....	13
3.1.2 Vnímání a představivost.....	13
3.1.3 Sociální interakce.....	14
3.2 MOŽNÉ PŘÍČINY VZNIKU PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA.....	14
3.3 HISTORICKÝ VÝVOJ DIAGNOSTIKY AUTISMU	15
3.4 METODA TEACCH	17
4 VÝZNAM RODINY VE VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH U DĚTÍ S PAS	18
4.1 POZNEJ DUŠÍ AUTISTY	18
4.2 VOLNÝ ČAS A JEHO VÝZNAM U DĚTÍ S PAS	19
5 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	20
6 PRAKTICKÁ ČÁST	20
6.1 OUTDOOROVÉ A KOLEKTIVNÍ AKTIVITY	21
6.1.1 Návštěva Zoo.....	21
6.1.2 Run ProCit.....	22
6.1.3 Letní tábor.....	24
6.2 INDOOROVÉ KOLEKTIVNÍ AKTIVITY	26
6.2.1 Letní tábor.....	26
6.2.2 Cvičení pro děti s PAS	28
6.2.3 Vánoční pečení perníčků.....	29
6.2.4 Bruslení.....	30
6.2.5 Pískování.....	30
6.3 KOLEKTIVNÍ ORGANIZOVANÉ AKTIVITY	31
6.3.1 Canisterapie.....	31
6.3.2 Muzikoterapie	32
6.3.3 Hipoterapie	33
6.3.4 Plavání.....	33
6.3.5 Psychomotorický padáček.....	34
7 DISKUZE	34
8 ZÁVĚR	37
9 RESUMÉ, SUMMARY	38

SEZNAM LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	39
PŘÍLOHY	1

1 Úvod

„Být autistický ještě neznamena nemít lidskou duši. Ale znamená to být zvláštní. Znamená to, že co je normální pro zdravé lidi, není normální pro mne. A naopak – co je normální pro mne, není normální pro zdravé lidi. Do určité míry jsem špatně vybaven pro přežití v tomto světě, jako mimozemšťan, který přistál na Zemi bez orientační příručky. Ale moje osobnost je nedotčena. Moje já je nedotčené. Našel jsem ve svém životě velké hodnoty a smysl života a nechci z nich být vyléčen...“ (J. Sinclair).

Na úvod jsem zvolila citát J. Sinclaire, neboť výstižně popisuje jedince trpícího autismem. Citát sám o sobě vypovídá o tom, jak je složitý život s tímto postižením. Lidé s autistickým syndromem chtějí patřit na tento svět stejně jako my. Jsou odlišní, přesto velmi zajímaví a mají co nabídnout. Touto cestou jsem se rozhodla poskytnout náhled do jejich světa a života. Jako téma bakalářské práce jsem si zvolila Možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí s poruchou autistického spektra. Motivací k výběru tématu byl můj osobní zájem o tuto problematiku a zároveň získat potřebnou praxi, které bych se i nadále chtěla věnovat. Chtěla bych také objasnit, jaký je život rodičů s dětmi trpícími touto poruchou a jaké mají možnosti zařadit jejich děti do běžného života. V práci se zamýšlím nad tím, jak a kde mohou děti s PAS společně s rodiči trávit volný čas a zda mají volnočasové aktivity vliv na osobnost dítěte z hlediska rozvoje jeho dovedností a začlenění do společnosti. Bakalářská práce obsahuje teoretickou i praktickou část. V teoretické části popisují pojem autismu, projevy chování u dětí postižených PAS a možné příčiny vzniku poruchy. V dalších kapitolách se zabývám historií diagnostiky postižení a významu rodiny v oblasti volného času. Praktickou část věnuji volnočasovým aktivitám u dětí s PAS. Na celý rok jsem se stala jejich asistentkou během sportovních akcí a pohybových programů. Cílem bakalářské práce je podat souhrnný přehled o tom, které aktivity a činnosti lze s dětmi praktikovat. Zaměřím se na to, jak konkrétně zapojit jedince s postižením do jednotlivých sportovních aktivit, celodenních výletů a táborů. Dále popisují, jak lze tyto volnočasové aktivity efektivně zrealizovat.

2 Základní znaky a symptomy autismu

„Autismus není něco, co osoba má, není to žádná ulita, ve které je osobnost uvězněna. Ve skořápce není schované normální dítě. Autismus je způsob bytí. Autismus je všepřonikající. Prostupuje každou zkušeností, celým vnímáním, každým smyslem, každou emoci. Autismus je součástí existence. Osobnost se od autismu oddělit nedá.“ (Sinclair, in Thorová, str. 33, 2006).

Autismus je postižení prostupující celou osobností jedince (tzv. pervazivní). Je nevyléčitelné a celoživotní. Děti ani dospělí s tímto handicapem nejsou většinou nijak fyzicky odlišní od svých vrstevníků. Možná i proto jsou často širokou veřejností považováni za nevychované a rozmazlené potomky svých rodičů.

Dříve byly děti s autismem vychovávány v různých psychiatrických léčebnách, v ústavech, kde byly izolovány od společnosti a přežívaly pomocí medikamentů. Ti jedinci, kteří měli štěstí, žili doma společně s rodiči. Mnohdy rodiče ani netušili, co se s jejich potomkem děje a nikde se nedohledali pomoci. Už od počátku se děti postižené autismem ocitaly na pokraji společnosti, neboť jejich agresivní projevy chování byly společností neakceptovatelné. Diagnostika a výzkumy týkající se autismu vyžadovaly nespočet zkoumaných objektů, také technický vývoj, který s sebou přinesl velké pokroky a mnoho nových a žádoucích publikací. Děti postižené autismem byly považovány za mimozemské objekty, které bezmocně žijí na naší planetě a trpí zde. Cesta, která vedla k dítěti s vážným handicapem, byla dlouhá a svízelná (Thorová, 2006).

Autismus je jednou z nejzávažnějších poruch dětského mentálního vývoje. Jedná se o vrozenou, pervazivní, vývojovou poruchu některých mozkových funkcí. Znamená to, že se postižení projeví ve všech funkčních oblastech (Jelínková, Netušil, 1999).

Příčina vzniku dosud není známá a prozatím neexistuje léčba, která by toto postižení vyléčila. Porucha vzniká na neurobiologickém podkladě. Důsledkem této poruchy je, že dítě prakticky vůbec nerozumí tomu, co vidí, slyší a prožívá. Duševní vývoj dítěte je kvůli tomuto handicapu výrazně narušen hlavně v oblasti komunikace, sociální interakce a představitosti. Tyto příznaky lze souhrnně nazvat triádou problémových oblastí poruch vývoje. (Thorová, 2006). Více v kapitole 3.

Výrazným znakem autismu jsou specifické vzorce chování u těchto dětí. Vhodně zvolená intervence a specifické postupy mohou daný handicap výrazně zmírnit a zlepšit tak vyhlídky dítěte do budoucna. Je to však každodenní boj a nepřetržitá péče, kterou si nikdo z nás nedokáže ani představit (www. autismus.cz, Sirotková, 2016).

Stupeň závažnosti poruchy bývá různý, zaznamenáváme mírné formy autismu projevující se nevýraznými symptomy, kdy mnohokrát ani nepoznáme, že je dané dítě nějak postižené, až po těžké formy, kde se objevuje symptomů více a mnohdy souvisí i s dalším druhem postižení. Každé dítě je specifické ve svých projevech a vnímání světa. Každý jedinec postižený autismem vyžaduje jinou péči, terapii a přístup. Nelze obecně specifikovat problémy a symptomy na daného jedince stejně. Proto je také důležité ke každému přistupovat individuálně a volit tak vždy vhodné postupy léčby. Tento fakt může být hlavním důvodem zatím neobjasněného vzniku a příčin tohoto závažného postižení a celkového tápání v této problematice. Během posledních padesáti let prošly výzkumy, bádání a různá šetření v oblasti autismu velkým progresem. Studie se nadále vyvíjí a postupem času se o autismu dozvídáme nové poznatky a informace. S moderními technologiemi můžeme časem docílit i závažného objevu v oblasti tohoto handicapu (www.autismus.cz, Sirotková, 2016).

Některé autorky jako např. Bazalová, Pipeková či Bartoňková zabývající se poruchou autistického spektra předpokládají, že určitou roli při vzniku PAS mají genetické faktory, různá infekční onemocnění a chemické procesy v mozku. Moderní teorie tvrdí, že autismus vzniká až při kombinaci několika těchto faktorů. Autismus je v podstatě syndrom, který se diagnostikuje na základě projevů chování. Projevuje se již od dětství nebo v raném věku, přibližně do 36 měsíců. Jsou však případy dětí, u kterých se PAS projeví mnohem déle. Porucha určitých mozkových funkcí způsobí, že dítě nedokáže správným způsobem vyhodnocovat informace ze svého okolí, ať už senzomotorické či jazykové. Lidé s autismem pak mívají výrazné potíže ve vývoji řeči, ve vztazích s lidmi a obtížně zvládají běžné sociální dovednosti. Nejsou schopné zvládat každodenní činnosti či navštěvovat běžné školní zařízení. Jsou odkázány na pomoc druhých, což jim výrazně ztěžuje život ve společnosti (www.autistickedite.cz, Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007).

Vocilka (1995) se ve své publikaci zmiňuje, že dle názorů rodičů i odborníků se naděje na zlepšení celkového stavu těchto dětí zvětšují, pokud je v rané fázi diagnostikován autismus a dětem je včas věnována všestranná péče.

Thorová (2007) v literatuře uvádí, že autismus může být, a často bývá kombinován s jinými poruchami či handicapu psychického i fyzického rázu. Řadíme sem mentální retardace, epilepsie, smyslové poruchy, geneticky podmíněné vady a mnoho dalších. Často se přidružuje problematické chování rozdílné intenzity. Někteří lidé s autismem mají pouze mírné problémy. Například nevyhledávají změny, lpí na věcech a činnostech, které znají a u těžších forem autismu lze pozorovat agresivní nebo sebepoškozující chování či záchvaty vzteku.

Takové chování je mnohdy život ohrožující, a proto tito jedinci vyžadují speciální nepřetržitou péči a využívají se různá bezpečnostní zařízení, která chrání jedince, ale i okolí. Výrazným znakem u dětí s autismem je hyperaktivita, neschopnost se soustředit nebo výrazná pasivita až apatie vůči okolnímu prostředí.

Jediným obecným a prokazatelně úspěšným způsobem pomoci dětem s autismem je speciální pedagogická péče s využitím metodiky kognitivně behaviorální terapie. Pokud dítěti svým speciálním přístupem umožníme porozumět světu, který ho díky jeho handicapu chaoticky obklopuje, je stoprocentní šance, že u dítěte dojde ke zlepšení. Speciálně vyškolení pedagogové a asistenti užívají nejčastěji metodiku strukturovaného učení, která považuje nácvik funkční komunikace a individuální přístup v psychoedukaci za prioritní. Vizualizace pomocí kartiček a strukturalizace v učení jsou základními metodickými pilíři přístupu k lidem s autismem (Thorová, 2007).

Vizuální podpora výrazně pomáhá dětem s PAS vyrovnat se se změnami a poskytuje daným jedincům samostatnost a nezávislost v běžném životě. Díky tomu se zvyšují šance na úspěšnou integraci. Vizualizace pomáhá řešit problém v chápání času, který je pro děti s PAS velmi abstraktní pojem, pomocí kartiček lépe chápou souslednosti a řazení jednotlivých činností do celkového časového programu. Vizualizace pomáhá také v oblasti komunikace, kdy se díky obrázkům snižují negativní projevy chování, neboť dítě ví, na jaké činnosti se má připravit (Jelínková, Netušil, 1999).

2.1 Příznaky poruchy autistického spektra

Myslím si, že si každá matka všimne, že je s jejím dítětem něco v nepořádku. Mateřská intuice v této oblasti je velmi překvapivá a mnohem více objektivní, než si odborníci dokáží připustit. Lékaři a pediatři kvůli nedostatku informací týkající se problematiky autismu často určí chybné diagnózy a následně vzniká špatná a nevhodná péče o postižené děti (Vocilka, 1995).

Na základě mého pozorování bych chtěla upozornit na to, že neobvyklé chování dětí nemusí mít vždy nějaký podstatný důvod. V některých případech mohou být děti pouze roztěkané či hyperaktivní. U autismu jsou první příznaky odlišné, specifické, a mnohdy nutí matky zamýšlet se nad výchovou svých dětí. Symptomy se s nedostatečným individuálním přístupem prohlubují a zhoršují a často dochází ke zbytečným zraňujícím experimentům nebo prudkým afektům. Rodiče jsou bezradní z nedostatku informací v tomto směru a jejich úzkost se prohlubuje. Někteří z nich se odmítají smířit s danou diagnózou, uzavírají se do sebe,

izolují sebe i rodinu od okolí a mnohdy tato skutečnost vede k rozpadu celé rodiny (Vocilka, 1995).

Prvními alarmujícími projevy bývá to, že dítě nereaguje na své jméno, matce neprojevuje lásku a nevyhledává její objetí. Také způsob vyjadřování se liší od běžné dětské komunikace. Dítě s poruchou autistického spektra se vyjadřuje hlavně křikem a afektem, zdali něco chce nebo pokud se mu něco nelíbí. Děti s poruchou PAS doprovází opožděný vývoj řeči nebo naopak mluví velmi brzo, ale jejich řeč je zvláštní, připomíná spíše mluvu dospělých. Často také působí dojmem, že neslyší, nereaguje na pokyny, nemávají na rozloučenou. Děti s tímto postižením jsou samotáři, nevyhledávají společnost ostatních dětí a také preferují hraní si o samotě. Často se uvádí, že mají vlastní svět, jejich život je jako za sklem. Pohledy dětí jsou prázdné, jako by se dívaly skrz nás (www.autismus.cz, 2007).

2.1.1 Záchvaty vzteku a agresivní chování

Velmi výrazným prvkem jejich chování jsou již zmiňované záchvaty vzteku. Společnost vnímá tyto děti jako rozmazlené a mnohdy také pod vlivem různých narkotik, neboť vzhledem vypadají normálně, zdravě. Záchvaty se u dětí mohou objevit kdykoliv. Těžko předem můžeme určit situaci, která nezvladatelný vztek vyvolá. Příčiny záchvatů se nám mohou jevit jako banální až stupidní, avšak děti trpící autismem tyto skutečnosti vnímají jinak. Dostávají se do úzkostlivého stavu, pokud je vystavíme neznámé situaci, prostředí nebo novému kolektivu. U některých forem autismu záleží také na zvukových podnětech či zrakovém vnímání. Každé vychýlení z denního stereotypu může u daného jedince vyvolat stres a následkem toho dochází k záchvatům vzteku, pláče a v nejhorším případě i sebepoškozování či ubližování ostatním v okolí. Je to určitý způsob obrany, ať už nám to přijde normální či nikoli. Rodiče si v těchto situacích sami většinou nevědí rady, a proto se snaží dítě udržovat v klidu a nevystavovat ho zbytečnému stresu. Najdou se i jedinci, kteří jsou kvůli těmto záchvatům zcela izolovaní od společnosti (www.youtube.com, Děti Úplňku).

2.1.2 Stereotypní chování

Dalším znakem autistického chování je to, že se děti zabývají určitými činnostmi stále dokola. Týká se to témat, o kterých se snaží získat informace. Kladené otázky mohou pokládat opakovaně, nebo se ptají tak dlouho, dokud nezískají potřebnou odpověď. Thorová (2007) popisuje, jak si děti s PAS vytváří herní rituály, mají rády činnosti, které znají a ví, jak budou probíhat. Děti preferují řád, pravidla a na všechny nové situace je vhodné tyto jedince předem připravit. Často se můžeme setkat s tím, že je dítě fixované na nějaký předmět,

hračku, barvu předmětu, který nosí stále u sebe. Typické pro tyto děti je, že reagují přehnaně na určité situace, a někteří mají zvláštní pohybový projev, například neekonomické pohyby paží, kývavé pohyby a podobně (www.autismus.cz, 2007).

2.2 Projevy chování

V této podkapitole popisují projevy chování u dětí s PAS v závislosti na stupni poruchy autistického spektra. Thorová uvádí tři základní dělení.

2.2.1 Vysoce funkční autismus

Thorová (2007) popisuje, že lidé s vysoce funkčním autismem mají zachovány základní sociální a komunikační funkce a obtížně chápou sociální normu. Dále uvádí, že jedinci s PAS nedokážou uplatnit sociální takt, a proto se mohou jevit jako výstřední a neslušní. Nezamýšlejí se nad tím, zda někoho uráží či mu svými slovy ubližují. Řeč bývá dobře vyvinuta, ale komunikují bez ohledu na komunikačního partnera. Obvyklé je ulpívání na oblíbených tématech, jež se odvíjí od jejich encyklopedických zájmů. Týmové spolupráce nejsou schopni. Rozumové schopnosti se pohybují v hraničním pásmu či v pásmu normy, mohou dosahovat až nadprůměru. U těchto dětí mnohdy ani nepoznáme, že jsou postižené.

2.2.2 Středně funkční autismus

Pro děti se středně funkčním autismem je charakteristická snížená schopnost navazovat sociální kontakt. V sociální komunikaci bývají pasivní. Na otázky, které jim pokládáte, většinou nereagují a mnohdy odchází bez ukončení komunikace. Mluví částečně funkčně, v řeči se objevují zvláštnosti. Dochází například k záměně zájmen, echolálie, neboli „papouškování“ a často používají neologismy. V pohybovém projevu a chování můžeme pozorovat neobvyklé, neekonomické pohyby horních nebo dolních končetin. Takový projev chování většinou vzniká v případě, když dítě s něčím nesouhlasí nebo se mu něco nelíbí.

Autoři Gilberg a Peeters (2008) věnující se tématu autismus a hry popisují, že u dětí s PAS můžeme shledat prvky vztahové, funkční i konstrukční hry, kde se můžeme přesvědčit, na jaké vývojové úrovni jsou dovednosti a sociabilita dítěte a dále podle toho zvolit vhodnou aktivitu. Rozumové schopnosti se nachází v pásmu lehké až středně těžké mentální retardace.

2.2.3 Nízkofunkční autismus

Lidé s touto úrovní adaptability bývají velmi uzavření a mají malou nebo dokonce žádnou schopnost navazovat sociální vztahy. Rodiče je izolují od okolního světa, neboť jejich

chování spadá do kategorie neslučující se s normou společnosti. Děti s nízko funkčním autismem se vyznačují agresivním chováním doprovázející sebepoškozování. Často však dochází k útoku na rodinné příslušníky či asistenty. Tito jedinci vyžadují nepřetržitou speciální péči, která je nejen časově náročná, ale také s sebou nese velkou psychickou zátěž, které jsou rodiče vystavováni denně. Co se týká mluvy, tito jedinci se dorozumívají většinou pomocí zvuků a různých hlasitých skřeků. Nepoužívají slova ani běžnou mluvu. U většiny lidí s nízkofunkčním autismem spadají celkové schopnosti do pásma těžké mentální retardace. Často se říká, že tito lidé žijí mimo naši realitu (www.wiki.rvp.cz, Hublová, 2011).

2.3 Sluchová intervence

Vocilka (1994) v literatuře uvádí, že někteří lidé postižení autismem mohou být citliví na vnímání zvuků a hlasů více, než zdraví jedinci. Některé druhy zvuků, hlasů či křik jim mohou způsobovat i bolestivé pocity, neboť jejich vnímání je intenzivnější a často zkreslené. Tato skutečnost je dále ovlivňuje v porozumění a komunikaci celkově. U těchto jedinců se provádí speciální test AIT, díky kterému lze zjistit, zda jde o poruchu sluchu a následně také určí, jaké zvukové kmitočty způsobují uvedenou bolestivost a špatnou výslovnost. Terapie se provádí po dobu deseti dnů vždy v rozmezí 30 minut. Na danou terapii jsou kladné odezvy, mnozí rodiče potvrdili pokrok u dětí, jak v porozumění slov, tak i k celkovému zlepšení neverbální komunikace. Pozitivní výsledky jsou i u snížení hyperaktivity u dětí s poruchou PAS. Další vhodnou terapií u tohoto postižení je muzikoterapie nebo drumming. Dochází zde k rozvoji rytmických schopností. Děti s PAS upřednostňují periodicky se opakující pohyby, jako jsou rytmy, hudba, ale například i skoky na trampolíně. Více se muzikoterapii věnuji v praktické části, podkapitola 6.3.2.

3 Triáda problémových oblastí vývoje

3.1 Poruchy socializace a sociální interakce

Na začátku jsem zmiňovala pojem triáda problémových oblastí vývoje u poruch autistického spektra. Nyní bych toto rozdělení charakterizovala. Do této triády řadíme oblast komunikace, sociální interakce a oblast vnímání a představivosti. Každá z triád popisuje specifické chování dětí s PAS. Problémy se musí projevit v každé části základní diagnostické triády (Jelínková, Netušil, 1999).

3.1.1 Oblast komunikace

Komunikace je pro nás zdrojem dorozumění se a díky ní dokážeme vnímat svět, patřit do něj. U dětí s autismem je to obtížné, neboť dítě nemá vrozenou schopnost pochopit význam vzájemné komunikace. Nechápu, že pomocí komunikace mohou ovlivnit své okolí a prostředí. Je důležité dbát na to, abychom u dětí s PAS rozvíjeli komunikaci, ale i pochopení, proč komunikujeme (Jelínková, Netušil, 1999).

Neverbální komunikaci dítě nepoužívá vůbec nebo velmi málo běžná gesta. Děti mají spíše neutrální výraz obličeje, vyznačující se nezřetelnou mimikou nebo naopak živou, až neodpovídající mimikou. Dalším ukazatelem je neobvyklá poloha těla nebo nezvyklé pohyby rukou, kdy dítě výrazně končetinami rozhazuje, mává. Dítě se vyhýbá očnímu kontaktu nebo naopak na druhé ulpívá zrakem. Co se týče verbální komunikace, s tou mají také velké problémy. Potýkají se s poruchou porozumění a řeči, děti mají problémy s výslovností a nerozumí ani verbální komunikaci druhých lidí. Velmi patrná až zvláštní je melodie a přízvuk řeči. Stejně jako běžné dítě nechápe ironii, ale ani vtipné narážky či sarkastické narážky a podobně. Dítě také není schopné přizpůsobit se komunikaci dané sociální situace. Jedinci mají například spojenou činnost či aktivitu s vizuálním podnětem. Informujeme-li dítě o tom, co se bude dělat, je schopné činnost začít provádět, ale mnohdy vůbec nechápe, co mu říkáme. Je tedy vhodné využít vizuálních kartiček s danou činností, dítě si tak lépe představí, co se od něj vyžaduje (www.autismusprocit.cz, 2008).

3.1.2 Vnímání a představivost

Další z triády problémových oblastí u osob s autismem je představivost. Podstatnou součástí vývoje představivosti je rozvoj nápodoby. U dětí s autismem dochází k narušení schopnosti imitace a to způsobuje, že se u dítěte nerozvíjí hra, což je jeden ze základních stavebních kamenů učení. Dítě s PAS dokáže být velmi silně zaujato oblíbenou činností nebo tématem. Je u nich vhodné volit stereotypní činnosti, které znají a dříve se s nimi setkaly. Hra a způsob trávení volného času se výrazně odlišují od způsobu hry a volnočasových aktivit vrstevníků a jejich kvalita dále závisí především na úrovni představivosti, motoriky, myšlení a ostatních sociálních dovedností jako je např. nápodoba či sdílení pozornosti (Thorová, 2006).

U dětí je typická percepční autostimulace, do které řadíme například očíhávání a ocucávání věcí. Někteří vyluzují zvláštní až děsivé zvuky. Požádáme-li dítě o namalování kruhu, není schopné daný útvar namalovat, neboť mu chybí fantazie. Po názorné ukázce však ví, o co se jedná a namaluje, co si přejete (www.autismusprocit.cz, 2008).

3.1.3 Sociální interakce

Mezi další neméně důležitou oblast řadíme sociální interakci. Thorová (2007) rozdělila podle chování tuto oblast na pět typů.

3.1.3.1 Typ osamělé sociální interakce

Dítě nejeví zájem o sociální kontakt nebo o komunikaci. Nemá zájem o fyzický kontakt a samo ho nevyhledává. Jak jsem již zmiňovala, je samotářský a ignoruje všechny kolem sebe. Dítě neprojevuje strach z odloučení od rodičů. Často může být také nepřiměřeně aktivní, ale i agresivní. S přibývajícím věkem se zlepšuje chování a vnímání blízkých osob, což je určitě pozitivní krok vpřed.

3.1.3.2 Typ pasivní

Dítě se kontaktu s okolím nevyhýbá, ale ani ho nevyhledává. Komunikaci využívá hlavně k uspokojení svých základních potřeb. Jedinec dále neumí projevovat radost, sdílet své potřeby a někdy rád pozoruje druhé.

3.1.3.3 Typ aktivní zvláštní

Tito jedinci projevující se ztrátou sebekontroly, dále obtížně chápou společenská pravidla. Chování dětí je často nepřiměřené a typické jsou zvláštnosti sociálního kontaktu. Děti uspokojují jednoduché sociální rituály. Děti jsou v tomto případě hyperaktivní.

3.1.3.4 Typ formální, afektovaný

Vyskytuje se u dětí a dospělých s vyšším IQ, bez sociální intuice. Vyznačují se konzervativním chováním se sklony k pedantickému dodržování pravidel. Zvláštní je také sklon k preciznímu vyjadřování, ale i k pravdomluvnosti bez schopnosti vcítit se. Dítě může šokovat encyklopedickými zájmy a šokujícími výroky.

3.1.3.5 Typ smíšený zvláštní

Vyznačuje se prvky ze všech výše uvedených typů, jeho sociální chování je nesourodé, avšak působí dojmem, že je sociálně zdatný. Jedinec používá naučené chování a vyznačuje se menšími problémy ve vztahu k rodičům.

3.2 Možné příčiny vzniku poruchy autistického spektra

V předchozí části jsem stručně nastínila příčiny, které mohou vyvolat tuto poruchu. Dodnes bylo provedeno nemalé množství výzkumů, které obhajují nejrůznější teorie a

hypotézy. Většina výzkumných šetření potvrzuje, že se jedná o kombinaci několika faktorů, ať už se jedná o mozková poškození či nedostatečné propojení různých mozkových center. Další příčinou mohou být genetické predispozice. Narodí-li se k tomu dítě předčasně, poté není kojeno, nebo dostane ihned po narození dávku antibiotik, pak se riziko vzniku autismu zvyšuje. Další možnou příčinou mohou být i různá onemocnění. Není zatím ani objasněno, proč toto postižení postihuje čtyřikrát více chlapce než dívky (www.nemoci.vitalion.cz, 2017).

Počet lidí postižení autismem stále roste. Ročně se narodí každé osmé dítě s poruchou autistického spektra. Jedinců s tímto syndromem bylo mnoho již v minulosti, avšak diagnostika této nemoci se postupem času vyvíjela. S nástupem nových technologií se výzkumy mohly zlepšit a lépe se dané postižení specifikovalo. Nelze opomenout, že i měnící se životní podmínky mohou mít vliv na vzrůstající statistiky. Ve vzduchu se vyskytuje mnoho toxinů, v děloze matky mohou být ve větší míře zastoupena léčiva v krevním oběhu. Dalším faktorem může být věk rodičů, zejména otce, který má zřejmě vliv na zmutované geny spermií. Ale také váha matky v období těhotenství. Bude-li se životní prostředí stále zhoršovat, nebude do budoucna autismus tak vzácným postižením jako kdysi (Grandinová, Mozek autisty, 2014, str. 29).

Baron Cohen (2012) se zamýšlel nad problematikou vzniku tohoto postižení a uvádí, že mezi přírodní faktory ovlivňující vznik PAS patří prokazatelně některé geneticky podmíněné poruchy, jako například neurologické příčiny. Jiným, teprve nedávno objeveným, možným přírodním faktorem podílejícím se na vzniku autismu je nadbytek testosteronu v těhotenství. Testosteron je mužský pohlavní hormon, který ovlivňuje mužské sekundární pohlavní znaky. Dílčí závěry dlouhodobého výzkumu potvrzují, že existuje vztah mezi nadbytkem testosteronu v plodu během nitroděložního vývoje a pozdější diagnózou PAS. Autoři této teorie se domnívají, že autistické symptomy jsou v podstatě krajní mezí „typicky mužských“ vlastností. Patří sem potřeba samoty, menší schopnost empatie, horší vyjadřovací schopnosti, větší smysl pro přesnost a podobně. Pro podporu svých hypotéz provedli zastánci této teorie několik výzkumů.

3.3 Historický vývoj diagnostiky autismu

Během posledních dvaceti let došlo v bádání o autismu k zásadnímu obratu. Gillberg a Peeters (2008) v literatuře uvádí, že se dříve na autismus pohlíželo jako na psychózu a vše týkající se autismu směřovalo k psychopatologii. Lidé trpící autismem byli považováni za zvláštní až bizarní a velmi často byly separováni od společnosti.

Termín autismus je znám díky švýcarskému psychiatru Eugenu Bleulerovi, který vymyslel a poprvé použil termín autismus již v roce 1911. Výraz pochází z řeckého slova „autos“ – „sám nebo já“. Jeho hlavním záměrem bylo popsat obtíže schizofreniků při komunikaci s druhými lidmi.

Autismus jako postižení samotné poprvé specifikoval americký pedopsychiatr Leo Kanner. Kanner společně s L. Eisenbergem tvrdili, že projevy autismu jsou následkem spojení několika faktorů, řadíme mezi ně nedostatečný vývoj mozku dítěte a emocionální chlad či odstup rodičů. Údajný nezájem a chladné chování matek vycházelo z jejich vysoké inteligence a příslušnosti k vyšší společenské vrstvě. Žádná z daných tvrzení o odtažitém chování matek vůči dítěti se však neprokázala a následně se od těchto úsudků opustilo. Kanner se spíše pokoušel o komplexní pohled na autismus a snažil se popsat faktory, které mohly být příčinou vzniku (www.cs.wikipedia.org, 2018). Roku 1943 podal detailní popis případů několika dětí, které na sebe upozornily svým bizarním, a v této době poněkud výstředním chováním. Děti byly extrémně introvertní, většinou si hrály samy, nereagovaly na oslovení. Neobvyklé bylo i to, jak lpěly na jistých zvycích a stereotypních aktivitách. Kanner tehdy pozoroval autismus a domníval se, že se podobá schizofrenií. Jeho hlavním záměrem bylo konstatovat, že děti, které pozoroval, měly svůj vlastní svět, kterému my ostatní nerozumíme, a je pro nás nepochopitelný. Druhou problematickou stránkou se ukázala být Kannerova zmínka o odtažitých, intelektuálně zaměřených rodičích jeho pacientů. Této zmínky bylo později použito jako podpory teorii o psychogenním původu autismu, ačkoli Kanner sám původně pojímal dětský autismus jako vrozenou poruchu (www.cs.wikipedia.org, 2018).

Již v roce 1944 zkoumal vídeňský pediater Hans Asperger čtyři chlapce, kteří se vyznačovali zvláštním chováním a později dodal jejich kazuistiky. Kládl důraz především na specifickou psychopatologii sociální interakce, řeči a myšlení.

Dalším významným jménem v historii je Lorna Wingová, britská lékařka, která se významně zasloužila o rozšíření poznatků z psychopatologie poruch autistického spektra. V roce 1981 zavádí pojem Aspergerův syndrom a popisuje také tzv. „Triádu symptomů“. Sepsala také řadu odborných publikací a příruček pro rodiče dětí s PAS (www.maminko-udelej-to-ty.cz, 2015).

Dnes se o PAS dozvídáme pomocí filmů, médií a různých dokumentárních cyklů, které jsou ke zhlédnutí na internetu. Touto formou se lidem dostávají do podvědomí informace týkající se autismu a pro společnost se tito jedinci postupně stávají méně

výstředními, než jak tomu bylo dříve v minulosti. Společnost se tak může dozvědět o projevech chování u dětí a dospělých s PAS a lépe se tak připravit na jejich společnost a přítomnost. Lze získat potřebné informace týkající se této problematiky a vytvořit si díky tomu reálný obraz toho, jak žijí jedinci a jeho rodina s tímto postižením. Díky této vlně zájmu přibývá i dobrovolníků a asistentů, kteří chtějí pomáhat.

3.4 Metoda TEACCH

Existují účinné metody, díky kterým můžeme předcházet problémům a nevhodnému chování dětí s PAS. Hlavní prevencí vůči nežádoucím projevům chování je nevystavovat děti, pokud je to možné, situacím, ve kterých se u nich objevuje problémové chování. Snažíme se těmto situacím vyhnout, a dítě zbytečně nestresovat. Dále bychom se měli vyhýbat zavádění změn, což by mohlo dítě s PAS rozrušit, pokud již změny zavádíme, mělo by jít o pomalý a volný proces (autismus.cz, 2007).

Vocilka (1994) se zabývá TEACCH programem - Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children, což v překladu znamená, léčba a vzdělávání autisticky a komunikativně handicapovaných dětí a dospělých. Autor dále popisuje základní principy TEACCH programu, mezi které řadíme zlepšení adaptace a spolupráce s rodiči. Dále lze stanovit individuální léčbu u jedinců s PAS. Pozitivní vliv má také na rozšíření dovedností a všestranného výchovného modelu. V České republice využíváme metodiku tohoto programu a nazýváme jej strukturovaným cvičením.

Strukturované učení bylo vyvinuto speciálně pro vzdělávání dětí s autismem. Tento systém napomáhá dětem porozumět tomu, co se od nich očekává. Učení je navrženo tak, aby minimalizovalo problémové chování dětí. Cílem je vytvořit prostředí, které je pro děti srozumitelné a v němž jsou úspěšné. Dítě musí mít jasnou představu o množství práce a o jejím ukončení, jinak je pro něj tato práce únavná a tíživá. Strukturované učení klade důraz na nácvik samostatnosti a sebeobsluhy, využívá metod alternativní komunikace a vyzdvihuje nutnost spolupráce s rodinou, případně s asistenty. Jedná se o proces učení, který se opírá o principy kognitivně-behaviorální terapie vhodný též pro děti s hyperaktivitou, komunikačními obtížemi a těžším typem mentální retardace.

Strukturované učení slouží:

- k nácviku samostatnosti a sebeobsluhy
- k nácviku funkční komunikace
- k nácviku sociálních dovedností
- k nácviku pracovního chování

4 Význam rodiny ve volnočasových aktivitách u dětí s PAS

Samostatnou kapitolu bych ráda věnovala rodičům, kteří prožívají každodenní strasti s dětmi s poruchou autistického spektra.

Nejdůležitější roli v životě dětí s PAS hrají jejich rodiče. Sžít se s tímto zákeřným postižením není obtížné pouze pro děti. Život se kompletně změní i celé rodině. Je to obrovský tlak na psychiku jedince a velmi záleží na tom, jak se k dané problematice postaví rodiče. Jak jsem již zmiňovala, je velmi důležité být seznámen s problematikou autismu a znát průběh postižení. Rodiče jsou postaveni do pozice rádce, asistenta, vychovatele, učitele a každodenního pomocníka. To je pro někoho velký nátlak a výchova dítěte se mnohdy stává noční můrou. Záleží samozřejmě na formě autismu, kterým dítě trpí, ale i přesto zaslouží rodiče velký obdiv. Každý jedinec je svými symptomy specifický a liší se i projevy chování.

Veškeré získané poznatky týkající se života rodičů a dětí s PAS jsem čerpala z dokumentárního cyklu Děti úplňku na webových stránkách youtube.com, kde jsou zpovědi rodičů a jejich životní příběhy. Mnozí z nich se věnují tomu, jak je u nás zatím nedostatečná péče o jedince trpící autismem a dále popisují, jaké možnosti mají v zařazení jejich potomků do běžného života. Rodiče uvádí, jak je obtížné věnovat veškerý čas péči o děti a často se zamýšlí nad tím, jak se jim změnil život kvůli autismu v rodině. Popisují každodenní činnosti, starosti a nepřetržité vymýšlení aktivit pro jejich děti, které se vyznačují hyperaktivitou a neunavitelností. Šokující výpovědi rodičů ve mne vyvolávaly vesměs depresivní myšlenky. Získali můj obdiv za postoj ke svému osudu a jsem ráda, že se s nimi mohu podílet na změně a snad i zlepšení v této problematice. Jejich přáním a cílem je hlavně připravit své děti na budoucí život, aby se staly součástí společnosti a ta je přijímala jako sobě rovné. Právě zmiňovaná budoucnost jejich potomků v rodičích vyvolává strach a úzkost, neboť nechtějí ponechat své děti na pospas ústavům či léčebnám. Společně tedy doufají v zázraky týkající se vzniku pečovatelských domů, kde budou moci ponechat své příbuzné v péči odborníků a specializovaných zaměstnanců. Jak sami rodiče popisují, s přibývajícím věkem už ztrácí síly a nemohou věnovat dětem potřebnou péči (www.youtube.com, Děti úplňku, 2017).

4.1 Poznej duši autisty

Krátkou zmínku bych chtěla věnovat článku Ellen Notbohmové, nazvaného: **Deset věcí, které si každé dítě s autismem přeje, abys věděl**. Tato žena patří mezi světově uznávanou autorku mnoha knih, které se zabývají autismem a Aspergerovým syndromem. Ve stejnojmenné knize uvádí, jak se děti s autismem cítí, je to i určitý návod pro rodiče, pro které

může být chování jejich autistického dítěte matoucí až nezvládatelné. Ellen Notbohmová zastává názor, že lze příznaky autismu zmírnit natolik, že je dítě schopné vést plnohodnotný život (www.autistickedite.cz, 2007).

Autorka se snaží poukázat na to, jak se naučit vnímat děti jako lidské bytosti a nepohlížet na ně jako hendicapované jedince žijící mimo náš svět. Je náročné žít s tímto postižením a pro společnost je chování lidí s autismem mnohdy nepochopitelné. Dětství by mělo patřit k nejkrásnějšímu období života. Dítě postupem času prochází mnoha změnami a ty nejsou lehké pro nikoho. Má-li dítě autismus, vše se umocňuje mnohonásobně. Autorka ve svých knihách radí, jak děti lépe vnímat a my jim touto cestou můžeme pomoci, aby byli tito jedinci schopni žít samostatný a plnohodnotný život (www.autistickedite.cz, 2007).

Celé znění pravidel přikládám v příloze.

4.2 Volný čas a jeho význam u dětí s PAS

Neorganizovaný volný čas autistických dětí způsobuje potíže nejen jim, ale i rodičům. Vhodně zvolené aktivity ve volném čase u dětí s autismem rozvíjí dovednosti, které následně potřebují pro smysluplný život v dospělosti. Děti s PAS většinou nemají rády volný čas, nepociťují touhu po poznávání, nejsou zvědaví jako jejich vrstevníci. Postrádají fantazii, proto si během her neumí hrát, nedovedou napodobovat a nedokáží předvídat herní situace. Volnočasové aktivity jsou u dětí s autismem zcela závislé na organizaci rodičů nebo asistentů. Aktivity musí být přizpůsobené individuálním potřebám dítěte. Většina dětí s PAS je fyzicky zdravá a plná energie. Děti se však neumí zabavit samy a neví, jak vynaložit s volným časem. Je důležité věnovat jim pozornost, snažit se jim tvořit program, aby volný čas trávily efektivně a účelně. Tímto způsobem se vyhneme negativním projevům chování, ale i agresivním projevům vůči okolí a rodině. Volný čas musí mít danou strukturu, denní řád a plánované aktivity. Dítě ví, na co se připravit a co ho čeká. U dětí s autismem je vhodné opakovat denní rituály týkající se sebeobsluhy, domácích povinností nebo herních aktivit. Po splnění úkolů děti pociťují uspokojení, je však vhodné je odměnit pomazlením, nějakou sladkostí nebo jim jen poskytnout čas o samotě s knihou či hudbou (Vocilka, 1995).

Chtěla bych ještě podotknout, že je žádoucí, aby si členové rodiny rozdělili práci o dítě. Každý člen rodiny by se během dne měl dítěti věnovat, rozvrhnout si činnosti tak, aby rodina fungovala jako celek a nedocházelo ke stresovým situacím nebo fyzickému či psychickému vyčerpání (Vocilka, 1995).

5 Cíl a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit přehled možností trávení volného času u dětí s PAS a následně tyto aktivity popsat. Na základě výše zmíněného cíle jsem si určila tyto 2 úkoly:

- 1) Zásobník volnočasových aktivit pro děti s PAS
- 2) Fotodokumentace a k pohybovým cvičením, návrh realizace

6 Praktická část

V praktické části bakalářské práce se věnuji volnočasovým aktivitám u dětí s PAS. I děti s autismem mají mnoho způsobů, jak trávit volný čas. Realizace volného času může být náročnější než u intaktních dětí, ale určitě je stejně důležitá jako u zbytku populace. Během celého roku jsem trávila čas s dětmi s PAS a postupně jsem se snažila nahlédnout do jejich světa. Postupně se budu věnovat popisu jednotlivých aktivit. Než se začnu věnovat samotné naplni praktické části, chtěla bych objasnit, jak se ke hře staví děti s autismem a jakou funkci plní zařazení her ve volném čase.

Autismus a hra

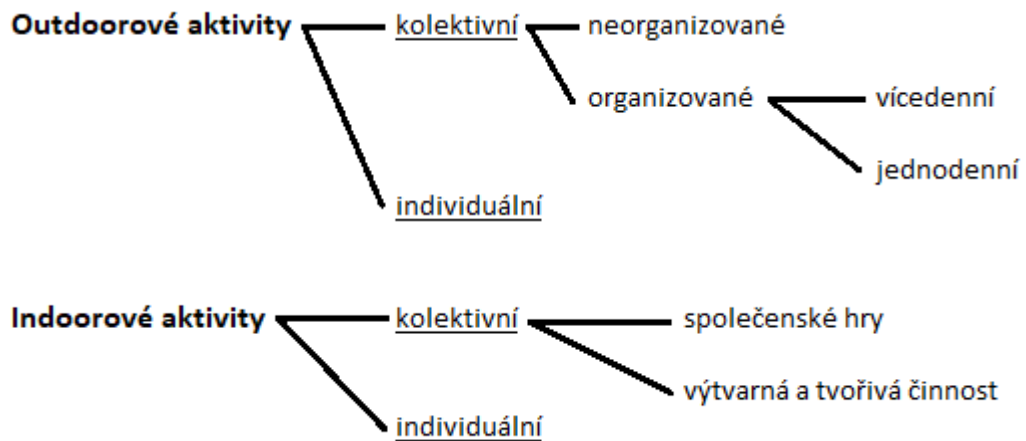
Ve stejnojmenné knize Gilberg a Peeters (2008) zdůrazňují, jak je v životě dětí s PAS důležitá hra, a jak ji co nejefektivněji zařadit do života těchto jedinců. Hra patří mezi základní sociální jevy a díky ní můžeme vytvářet příležitosti ke komunikaci. Dítě již v raném věku vnímá hračky a rádo si s nimi hraje a pozoruje je. Hra nemusí mít konkrétní účel, hlavním cílem je projev nadšení, radost a rozvoj fantazie. Dítě si během hraní vytváří vlastní zábavný svět a projevuje svou kreativitu. Jejím účelem je efektivní trávení volného času nebo také vzdělávání.

Mnohokrát jsem zmiňovala, že děti s autismem postrádají fantazii a představivost. Hra jim tudíž nepřináší takovou zábavu jako intaktním dětem. Dítě s autismem se vyznačuje tím, že v jeho podání je hra mechanická a ztrácí přirozený zájem o zkoumání světa a okolí. Děti s PAS preferují manipulaci s předměty ve stereotypních hrách, které mají pevná pravidla.

Vytvořit zábavnou a přitažlivou hru pro děti s PAS není jednoduchý úkol. Naším záměrem je věnovat přípravě herních činností dostatek času, zamýšlet se nad aktivitami tak, abychom dané dítě motivovali ke hře a vzájemné interakci.

Přehled členění volnočasových aktivit pro děti s PAS

Členění vybraných aktivit jsem zvolila na základě vlastních zkušeností a rozdělila je následovně podle toho, zda se realizují outdoor (venku) nebo indoor (vevnitř):



Obr. 1 – Členění aktivit

6.1 Outdoorové a kolektivní aktivity

6.1.1 Návštěva Zoo

Dne 20. 10. 2017 jsem se účastnila sportovního odpoledne v Zoo Plzeň společně s dětmi s PAS. Připravili jsme pár sportovních aktivit pro děti, aby nešlo pouze o prohlídku zvířat, o které děti s autismem nejeví až takový zájem. Dětem se na běžném cvičení moc běhat nechce, ale v Zoo, na čerstvém vzduchu děti běhaly, skákaly a smály se. Nejprve absolvovaly slalom, kde probíhali mezi kužely, a ve druhé části slalomu si děti zahrály na zvířátka v Zoo a předváděly nám, jak se dané zvíře pohybuje. Do aktivit se zapojily všechny děti a vytvořili jsme společně báječný program. Další činností byl sběr víček podle barvy kelímku. Šlo o běhací závod a byla zde potřeba motivace ze strany asistentů. Děti běhaly sem a tam a velmi mě překvapilo, jak se všechny snažily, přestože některé aktivity byly i celkem náročné a úseky byly dlouhé. Po celou dobu v Zoo jsme děti chválili a motivovali k dalšímu výkonu. Poslední aktivitou bylo překonání schodů do kopce. Děti už byly bez energie, přesto se účastnili opět všichni a pro tentokrát nikoho nezajímalo, zda je v cíli odměna, což je u dětí s PAS neobvyklé.

Většina dětí se u zvířátek ani nezastavila. Ti, kteří ano, obohatily mne novými poznatky o nich. Musím říci, že čím více se děti s PAS věnují sportování, tím lépe daný pohyb zvládají a během mé praxe s nimi, myslím, že se i fyzická zdatnost u dětí zlepšila, což při návštěvě Zoo jasně potvrdily.



Obr. 2 – Slalom v areálu plzeňské ZOO

6.1.2 Run ProCit

Kvůli blížícímu se Světovému dni porozumění autismu, který se slaví 2. dubna, byl přichystán již 3. ročník charitativního běhu RUN for ProCit, který se uskutečnil 7. dubna v Borském parku, a současně zde probíhala také výstava obrázků dětí s autismem v plzeňské kavárně Pappa Coffee.

Na benefiční výstavě obrázků byly k nahlédnutí i zakoupení malby, které pro veřejnost namalovaly děti s poruchou autistického spektra. Děti k nám mohou promlouvat pomocí kreseb a vyprávět o svém bohatém vnitřním světě. Výnos z prodeje putoval na konto veřejné sbírky, Občanského sdružení ProCit, z.s.

Občanské sdružení ProCit z.s.

Děti s autismem každoročně přibývá a státní instituce jim z mnoha důvodů nedokáží poskytnout potřebnou podporu. Právě proto bylo v Plzni založeno Občanské sdružení ProCit, z.s., jehož cílem je ulehčit situaci rodinám těchto dětí, poskytnout jim zázemí s odbornou péčí a pomoci jim se znovu zapojit do většinové společnosti.

Občanské sdružení ProCit je poskytovatelem sociálně aktivizačních služeb, nabízí speciálně pedagogickou diagnostiku a poradenství. Organizuje také víkendové a týdenní pobyty pro rodiny s dětmi, pořádá plavecké kurzy a cvičení, snaží se zpestřit a efektivně naplnit volný čas dětí a rodičů. Jejich cílem je, aby se dětem s poruchou autistického spektra a jejich rodinám žilo v naší zemi o něco lépe (www.oko24.cz, Vítovcová, 2018).

Popis akce Run ProCit

Tato akce se konala již potřetí a každým rokem se běhu účastní více a více závodníků. Hlavní náplní akce byl běh na kratší nebo delší vzdálenost, kterého se mohli účastnit buď děti samotné, nebo za doprovodu rodičů. Připraven byl bohatý program a hry pro děti a nechybělo také občerstvení. Výtěžek z celé akce putoval na konto občanského sdružení ProCit, z.s. Děti měly možnost získat malé dárky a odměny za plnění úkolů na stanovištích. Každé dítě dostalo kartičku a cílem bylo nasbírat razítka ze stanovišť. Děti si vyzkoušely sportovní aktivity v podobě skákání na malých trampolínách za doprovodu hudby, nácvik ragby, paragolf (modifikace minigolfu) či skákací hrad. Úkolem také bylo projít slalom s „opileckými“ brýlemi, kde trénovaly rovnováhu a koordinaci.

Připraven byl stánek s možností se vyfotit a odnést si domů památku ve formě legrační fotografie nebo malování na obličej barvami, kde se zastavily skoro všechny děti. Na každém stanovišti byly položené kartičky s danou činností (vizualizace), díky kterým děti hned věděly, co se od nich očekává. Běhu se zúčastnily i méně zdatné děti, přesto všichni doběhly a mohly se radovat z úspěšného závodu. Považují danou akci za povedenou, neboť každoročně přibývá lidí, kteří chtějí pomoci a podpořit rodiče s dětmi postižené poruchou autistického spektra.



Obr. 3 – Třetí ročník charitativního běhu Run ProCit

6.1.3 Letní tábor

V této části popíšu aktivity vhodné na letní tábor, kde se děti pohybují převážně venku a lze s nimi praktikovat nenáročné činnosti.

Letní tábor se konal v půlce července ve Střelských Hořticích, kde nás obklopovala krásná příroda. S dětmi jsem mohla trávit celé dny, a proto byl tábor nejlepším startem, abych děti poznala a i děti měly čas si na mne zvyknout. Sešla se nás početná skupina, skládala se z dětí a rodičů a v neposlední řadě také nechyběla přítomnost asistentů. Děti se ocitly společně s rodiči ve zcela novém a neznámém prostředí. Sama jsem byla zvědavá, jak se děti s danou situací vypořádají. Po odpoledním klidu jsme všichni společně podstoupili seznámení s táborem a dětem jsme ukázali celý areál, aby se na táboře cítily dobře. Pro pořadatele bylo hlavní, aby si děti tábor užily a odnesly si mnoho nových a krásných zážitků.

Popis aktivit

Tématem tábora byli rytíři. Všechny aktivity byly tudíž směřovány tímto směrem. Nedílnou součástí tábora bylo plnění úkolů, které vedly k nalezení klíče a následně rytířského pokladu. Ten, kdo klíč našel, uchoval ho u sebe a poslední den se pomocí klíčů otevřela truhla, kde byl uchován poklad.

6.1.3.1 Sportovní činnost

První dne byl ve znamení hry, kterou jsme pojali jako šifru, kde bylo hlavní náplní najít obrázky společně s písmenem, které na konci vytvořili nápovědu pro nalezení klíče k

pokladu. Děti u této hry rozvíjely hlavně svou paměť a soustředění a některé také rychlost. Tábor byl se zaměřením na sportovní a pohybové aktivity a děti se mohly hýbat celý den. Pokud bylo přijatelné počasí, snažili jsme se být s dětmi na hřišti, kde jsme pro ně vytvářeli program. Našli se i jedinci, kteří seděli a vše pozorovali z dálky. Hlavní náplní odpoledne měla být praktická ukázka nordic walkingu, ale na tuto aktivitu se už většina dětí necítila, byly unavené z dopoledního programu. Děti jsme vzaly na skákací trampolínu, kde se většina zabavila a aktivně trávily čas bez rodičů. Někteří se aktivity ani nezúčastnili z důvodu únavy a zůstali s rodiči. K večeru se už však nemohli dočkat střelení z pistole NERF na vlastnoručně vyrobené terče. Dětem jsme terče zavěsili na stromy a úkolem bylo strefit se cíl. Dle jejich reakcí jsem usoudila, že je to velmi bavilo a u aktivity vydržely dlouho. Součástí tábora byla praktická ukázka raftingu, kde děti dostaly potřebné vybavení a prošly si nácvikem na místní řece. Na tuto aktivitu se děti těšily a účastnila se jí převážná většina účastníků tábora. Byla to pro ně nová zkušenost a děti si odnesly mnoho krásných zážitků.



Obr. 4 – Rafting na letním táboře

6.1.3.2 Bosý chodníček

Pokud děti žijí ve městě, asi málokteré z nich se jen tak projde po lese či písku. Práce s ploskou nohou je však velmi důležitá. Chůze naboso podporuje funkci plosky nohy, preventivně působí proti bolesti zad a nachází se na ní mnoho reflexních bodů, související s vnitřními orgány. Pro všechna tato pozitiva jsme se rozhodli s dětmi vytvořit bosý chodníček z veškerého dostupného přírodního materiálu. Aktivitu jsme jim ztížili klapkami na oči a jejich úkolem bylo poznat druh materiálu. Společnými silami se sestavil krásný chodníček, který děti poté absolvovaly společně s rodiči. Na konci nám děti sdělily pocity, někoho drsnější materiál bolel a nechtěl chodník dále absolvovat. Jiní prohlásili, že to bylo velmi příjemné a vytvoří si chodník doma na zahradě.



Obr. 5 – Bosý chodníček, letní tábor

6.1.3.3 Individuální aktivity s rodiči

Sportovní aktivity jsme na jeden den vyměnili za kulturní odpoledne, které jsme strávili na hradě ve Strakonících. Probíhala zde i výstava lega, která zaujala všechny zúčastněné. I na hradě jsme měli pro děti připravené úkoly. Dle indicií měly nalézt třetí klíč k pokladu. Děti si s řešením úkolu pomáhaly a společnými silami všechny úkoly splnily a jako vždy je čekala sladká odměna dle libosti. Celé odpoledne bylo ve znamení volného času, které většinou děti trávily s rodiči. Za vhodný příklad volnočasové aktivity s rodiči považuji trávení času u táborového ohně. Zde byly děti spíše v přítomnosti rodičů, nebyla potřeba asistentů, neboť všechny děti byly v klidu a unavené po celodenním programu.

6.2 Indoorové kolektivní aktivity

6.2.1 Letní tábor

6.2.1.1 Herní činnosti

Každý den jsme měli připravený bohatý sportovní program. Počasí nám na táboře nepřálo a rozhodně jsme děti nechtěli stresovat v deštivém počasí, často jsme proto museli přesunout program dovnitř místní tělocvičny. Místnost byla plně vybavená různými formami zábavy, každé z dětí si mohlo vybrat, čemu se chce věnovat. V nabídce byl i stolní fotbal a společenské hry. S dětmi jsme se zahřáli a protáhli před pohybovými aktivitami. Pro děti jsme připravili aktivity s ringo kroužky. Učili jsme je házet na cíl, házet na menší či větší

vzdálenost, součástí cvičení byly i přihrávky. Děti jsme se snažili motivovat tím, že se aktivity pojaly jako soutěž mezi dětmi a námi asistenty. Nikdy jsme však neurčovali vítěze. Všichni hrajeme, všichni vítězíme.

Děti s těžkou formou autismu se schovávaly nebo si hrály o samotu, nejlépe ve skříni. Děti se střední formou autismu se občas do her s námi zapojily, ale činnosti je nebavily příliš dlouho. Asistentů bylo dostatek a každý mohl praktikovat formu individuálního přístupu. Děti s lehkou formou autismu si s námi zahrály s ringo kroužkem i společenské hry. Aktivity jsme museli často měnit, neboť u činností děti dlouho nevydržely a velmi rychle se unavily. Někteří už nezvládli ani odpolední program.

6.2.1.2 Výtvarná a tvořivá činnost

Výtvarných a pracovních činností se účastnili děti i asistenti, kteří pomohli dětem s jejich představitivostí. Děti vytvářely během týdne vlastní erby, terče ale také meče. Při těchto činnostech jsem si v praxi vyzkoušela, jak jsou děti v této oblasti zcela závislé na pomoci druhých. Dětem s autismem pomáhali asistenti nebo přítomní sourozenci. Děti, především se střední formou autismu pracovaly samostatně a u aktivit vydržely po celou hodinu. Jiné děti však u činnosti nevydržely a daly nám najevo, že se tvoření nezúčastní. Většina dětí si pomáhala, bavilo je to a velkou motivací pro ně bylo, že si dané výtvary mohou ponechat. Výtvary se využily během aktivit, které souvisely s tématem tábora.



Obr. 6 – Tvorba mečů při tvořivé činnosti

Cíl tábora

Hlavním cílem našeho tábora bylo aktivně strávit čas v přírodě, seznámit se a vyzkoušet si mnoho nových aktivit. Děti trávily část dne bez rodičů, pouze s asistenty a byly tímto v určitých situacích odkázány samy na sebe. Děti jsme se snažili učit samostatnosti a

sebeobsluze. Rodiče měli svůj program, který vedl především k relaxaci a načerpání potřebných sil. Kolektivních aktivit bylo dostatek a myslím si, že se děti poznaly a našly si i určité sympatie k ostatním vrstevníkům. Pro jiné byl tábor ztrátou času, jak vypovídají daní jedinci dodnes. Organizování tábora pro děti s handicapem považuji za velmi přínosné, neboť s dětmi trávíme většinu dne, máme dostatek času na aktivity, můžeme se dětem řádně seznámit a také se společně pobavit. Děti byly hodné a organizování aktivit nebylo náročné na realizaci. Výhodou tábora byla i účast intaktních dětí, sourozenců, ti nám pomáhali a asistovali během činností. V tomto roce se bude konat další tábor a všichni doufáme v hojnou účast a lepší počasí, které se loni nevyvedlo.

6.2.2 Cvičení pro děti s PAS

Cvičení pro děti s PAS organizuje naše fakulta ve spolupráci s občanským sdružením ProCit z.s. Naším cílem je seznámit děti i rodiče s různými druhy zdravotního a kompenzačního cvičení, diagnostikou a optimalizací vadného držení těla, dále vytváříme návrhy a realizace jednotlivých terapeutických cviků a postupů. Součástí cvičení jsou i různé formy terapií. Terapie slouží jako relaxační prostředek, dochází zde k uvědomění si tělového schématu a přináší také zklidnění či zvýšení motorické kompetence a pochopení jednotlivých částí těla u dětí s PAS. Hodina je vedena strukturálním cvičením, má pevně daná pravidla, která se vždy snažíme zachovat, aby si i děti zvykly na daný koncept. Děti aktivity znají a díky vizualizaci ví, co je v hodině čeká a na co se mohou těšit.

Struktura hodiny

Ukázkovou hodinu pro děti s PAS, kterou jsme zorganizovali společně s asistenty, dokládám na DVD v přílohách.



Obr. 7 – Cvičení pro děti s PAS na Fakultě pedagogické Západočeské univerzity

6.2.3 Vánoční pečení perníčků

V předvánočním čase jsme se s dětmi a rodiči sešli v dobrovolnickém centru Totem. Pro děti jsme nachystali pečení vánočních perníčků a součástí bylo také příjemné posezení s přáteli za doprovodu koled. Děti se ihned po příchodu vrhly na válení těsta a bez váhání se pustily do vykrajování perníčků. U každého z dětí pomáhali asistenti, jak s výběrem tvarů vykrajovátek, tak poté s barvením pečiva. Některé děti jen seděly a vykrajovaly dle našich pokynů. Našly se i děti, které vyprávěly, jak s rodiči tráví vánoční čas a v neposlední řadě se nám svěřily s přáním pro Ježíška. Poté, co jsme vykrojili dostatek perníčků, čekali jsme na upečení, abychom mohli společně zdobit. Děti byly netrpělivé a někteří jedinci se k dané činnosti již nevrátili, neboť časová prodleva pro ně byla dlouhá. Během zdobení perníčků si děti nacvičily jemnou motoriku, ale také trpělivost. V tubách bylo připravené sladké zdobení, které děti s chutí ochutnávaly. Děti zvládly danou činnost na výbornou, některé zdobily pečivo pouze podle toho, kterou barvu dostaly do rukou, jiní malovaly různé obloučky a vlnky. Někdo barvil perníčky po celé ploše. Pozornost dětí ustávala, a proto jsme se snažili perníčky dozdobit co nejdříve, aby se mohly věnovat dalším aktivitám. U zpěvu koled jsme moc neuspěli, neboť děti neznaly texty. Společně jsme se alespoň hýbali v rytmu a celou atmosféru doplnilo lehké sněžení. Z bílých Vánoc jsme byli nadšeni spíše my asistenti, než děti samotné. Nejvíce očekávané bylo ochutnání vlastní tvorby. Děti si výrobky mohly odnést domů, stejně jako společnou fotografii. Dovolím si tvrdit, že se akce povedla a myslím si, že zde mohli rodiče s dětmi zapomenout na všední starosti a užít si v poklidu předvánoční čas.



Obr. 8 – Vánoční pečení perníčků

6.2.4 Bruslení

V zimním období jsme pro děti s PAS připravili program na zimním stadionu, kde bylo naší snahou děti seznámit s bruslením, aby mohly i v chladném počasí aktivně trávit volný čas. I přes usilovnou snahu se však tato akce nekonala kvůli nezájmu ze strany rodičů. Jejich chování a záměr je pochopitelný, neboť přeplněné sportoviště a nové prostředí, které dítě nezná, může přinést komplikace a nežádoucí efekt trávení volného času. Naší snahou tedy zůstává zlepšit realizaci této volnočasové aktivity a poskytnout tak rodičům i dětem žádoucí prostředí a podmínky.

6.2.5 Pískování

Pískování je terapeutická metoda, která otevírá cestu neverbálnímu kreativnímu procesu v každém z nás. K pískování se používá pískovnice (deska) a barevný nebo tekutý písek. Děti rozvíjí svou představivost k vytvoření obrázků, ale také jemnou motoriku. Terapie slouží k odbourávání psychických traumat, pomáhá tento svět otevřít a léčit příčiny, které způsobují psychické poruchy. Velmi oblíbená je nedirektivní terapie hrou, kdy se v písku rozestaví postavičky, které dítě instinktivně vybírá do svého modelu vnitřního světa. Dětem s PAS může terapie pomoci zvládat vztek, agresivitu, ale i odbourat strach či úzkost. V občanském sdružení ProCit z.s. se této terapii nevěnují tolik do hloubky, neboť je potřeba během terapie zkušeného pracovníka, psychoterapeuta. Pískování využívají jako formu relaxační nebo během jiných aktivit pro zpestření činností.



Obr. 9 – Pískování – nácvik sociálních dovedností

6.3 Kolektivní organizované aktivity

Výběr vhodných druhů terapií pro děti s PAS

Terapie s dětmi s PAS je jedna z nejsložitějších, neboť příprava a realizace je obtížná a vyžaduje individuální přístup k jednotlivci. Nese s sebou velké úspěchy. Při správném postupu vedení terapie se příznaky u dětí mohou zmírnit a u některých i zcela potlačit. Terapie je vhodné vést komplexně, tedy zapojit jak motorickou stránku, kde se snažíme u dětí rozvíjet koordinaci a volní pohyb. Dále je důležitou součástí rozvoj psychické stránky, neboť většina dětí s PAS může trpět psychickými problémy a nedílnou součástí je i sociální kontakt s ostatními vrstevníky.

Neméně důležitá je i výchova dětí. Děti trpící autismem potřebují mít jasně stanovené hranice, a pokud jednou rodič řekne, že ne, musí si zatím stát. Mnohdy to stojí hodně energie a úsilí, ale pokud budete pevní ve výchově, mnohonásobně se vám to v budoucnosti vrátí (www.spokojenedite.cz, 2018).

6.3.1 Canisterapie

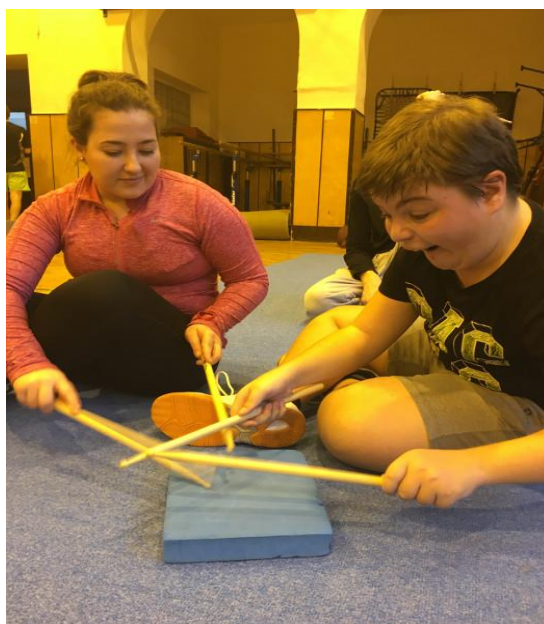
Canisterapie je metoda pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení na potřebné osoby, prostřednictvím speciálně vedeného cvičeného psa nebo feny. Canisterapie má vliv na psychologickou a sociálně-integrační stránku člověka. Kontakt se psem představuje účinné rozptýlení pro lidi trpící psychickými poruchami, depresí nebo pro ty, kteří se cítí opuštěně. Pes se stává pro děti s PAS kamarádem a tvorem, o kterého se musí starat. Pro psa je to však velmi náročné a vyčerpávající cvičení, zvláště v případě, že pracuje s tělesně i mentálně postiženými dětmi. Proto je důležité dbát na to, abychom jedince na návštěvu psa řádně připravili. Vyhneme se tak nevhodnému chování vůči zvířeti, jako je tahání za ocas, uši či šlapání na srst atd. Pro děti s PAS je canisterapie velmi důležitá především pro styk s okolním světem. Jde většinou o kolektivní aktivitu, kde se děti mohou seznámit s vrstevníky. Pejskové plní roli určitého prostředníka mezi lidmi a okolním světem a napomáhají dětem nalézt duševní rovnováhu a snižují u nich pocit osamění. Díky této terapii můžeme zaznamenat zlepšení projevů autismu a potlačit určité rysy agresivního chování (www.autistickedite.cz).



Obr. 10 – Canisterapie během cvičení s dětmi

6.3.2 Muzikoterapie

Vocilka (1994) uvádí, že muzikoterapie využívá hudbu, konkrétně pak její prvky - melodii, harmonii, rytmus, dynamiku, barvu zvuku a další. Pro děti s autismem se komunikace stává bariérou, hudba však vnáší pravidelnost a je flexibilnější než mluvené slovo. Děti s PAS se mohou vyjadřovat pantomimicky, mohou opakovat fráze, ale také vytvářet svou vlastní melodii. Hudba a rytmus navozují pocity dobré a veselé nálady. Výhodou muzikoterapie je, že je vhodná pro všechny formy poruchy autistického spektra. Díky muzikoterapii se daří odstraňovat rušivé chování dítěte, dítě motivuje ke spolupráci s rodiči nebo učiteli a napomáhá tak navazovat kontakt s druhými. Příklad vedeného cvičení drummingu na DVD v přílohách.



Obr.11 – Návčik drummingu během cvičení s dětmi s PAS

6.3.3 Hipoterapie

Hipoterapie patří mezi zooterapie a řadíme ji mezi léčebné metody, které působí na klienta prostřednictvím pohybových impulzů, vznikajících při koňské chůzi. Přenosem těchto impulzů přes koňský hřbet na klienta, který na koni sedí či zaujímá jinou, jeho možností odpovídající polohu, dochází k aktivaci centrálního nervového systému. Díky tomu, že má kůň velice podobný pohybový stereotyp chůze jako člověk, nutíme tak centrální nervový systém pohybově znevýhodněného člověka zpracovávat a vysílat vjemy a příkazy, které by za normálních okolností vysílal při lidské chůzi. Je tak možno docílit pokroků právě v rehabilitaci pohybu u dětí i dospělých tam, kde je postižena koordinace, rovnováha a vývoj vzpřimování (www.autistickedite.cz).

Kontakt s koněm pozitivně působí na psychiku dítěte. Dítě si koně hladí, obsluhuje ho nebo ho může vést. Děti se cítí být užitečné a nápomocné. Péče o koně během terapie není náročná a zvládne to každý jedinec s handicapem. K této formě terapie se opět využívají speciální terapeutičtí koně, kteří jsou zvyklí na přítomnost lidí a mají klidnější povahu. Dětem se aktivita líbila a mnozí jí vyhledávají pravidelně, je to další způsob, jak efektivně a aktivně trávit čas.

6.3.4 Plavání

Aktivita ve vodě patří mezi oblíbené formy terapie u dětí s PAS. Umožňuje jim neomezený pohyb. Většina dětí s autismem má vodu rádo, ačkoliv třeba vůbec neumí plavat. Plavání má pozitivní vliv na udržení jejich kondice, protažení svalů, utužování zdraví a posílení imunitního systému. Děti s autismem mohou chodit plavat buď v doprovodu rodičů, kteří tak mají možnost setkat se a sdílet podobné zážitky z výchovy autistických dětí s jinými rodiči nebo v našem případě jsou k dispozici také asistenti či studenti, kteří se jedincům věnují po celou dobu lekce a znají danou problematiku. Děti seznamujeme s vodním prostředím, snažíme se u nich rozvíjet vnímání vody, učíme je správně dýchat a samozřejmě rozvíjíme jednotlivé způsoby plavání. Jsou i jedinci, kteří mají panický strach z vody, i u těchto jedinců lze zaznamenat pokroky, tato terapie však vyžaduje mnohem více času a věnované péče. U většiny dětí časem dochází k pokroku a někteří se naučí plavat samostatně a zlepšují postupně své dovednosti. Děti jsou ve vodě hravé a zbaví se přebytečné energie.



Obr. 12 – Plavání v bazénu na Slovanech

6.3.5 Psychomotorický padáček

Tento barevný kus látky s otvorem uvnitř zařazujeme v hodinách vždy na konec cvičební jednotky. Hra s barevnou plachtou rozvíjí u dětí s PAS komunikaci a schopnost spolupráce, dále děti vnímají barevnost, která rozvíjí zrakový analyzátor. Padáček napomáhá k psychomotorickému vývoji. Mezi vhodná cvičení řadíme manipulaci s plachtou – vlnění, točení, podlézání padáčku. Velkou spoluprací mezi jedinci vyžaduje přidání míček do plachty, kdy je cílem míčky nadzvedávat nebo jen udržet uvnitř. Vhodné je zvolit říkanky týkající se barevnosti, kterou si děti mohou zapamatovat. Děti si budou moci danou aktivitu spojit buď s písničkou, nebo říkankou.



Obr. 13 – Psychomotorický padáček – druh terapie

7 DISKUZE

Tématem bakalářské práce byly Možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí s poruchou autistického spektra. Mojí snahou bylo věnovat se dětem v roli asistentky a

vyzkoušet si na vlastní kůži, jak náročná je péče o tyto jedince. Hned z počátku mé praxe jsem se utvrdila v tom, že nelze pracovat s dětmi s PAS, nemáte-li dostatečné informace týkající se daného postižení. Na začátku jsem nevěděla, jak se k dětem chovat a jak k nim přistupovat. Mnohdy jsem ani nepoznala, že jde o dítě s autismem. Tento druh postižení je specifický v tom, že není na první pohled vidět, neboť fyzicky dítě vypadá zdravě.

Velkým přínosem pro mne byla spolupráce s občanským sdružením ProCit z.s., které organizuje a zprostředkovává většinu akcí pro děti s PAS v Plzni a okolí. Usnadnili mi tak vyhledávání volnočasových center zaměřených na tuto problematiku. Výraznou pomoc poskytla i naše fakulta, která pravidelně organizuje akce pro děti s PAS, a ochotně nás asistenty zasvěcuje do problematiky autismu. Díky této vzniklé komunitě jsem měla možnost účastnit se mnoha volnočasových aktivit, kde jsem děti poznala a pochopila jsem, jaký vhodný přístup zvolit během individuální asistence. To u jedinců, které zcela neznáte, není snadný úkol. Během všech aktivit je důležité dbát na přípravu a organizaci. S dětmi není prostor na to vymýšlet program z hlavy nebo být nepřipraven, rychle se unaví.

Některé akce se vždy nepodaří zrealizovat podle našich plánů. Způsobeno je to zvláštností daného postižení, kdy mnohdy plánované aktivity děti neakceptují a odmítají se jich účastnit. V některých případech může jít o odmítnutí ze strany rodičů, kdy své potomky nechtějí zbytečně vystavovat stresu z nového prostředí. Při plánování každé akce a aktivity se s tímto faktem musí počítat.

Během aktivit jsem se soustředila na asistování a bylo pro mne obtížné vnímat chování dětí, jejich projevy a reakce během činností. Setkala jsem se i se situací, kdy byl počet dětí převyšující počet asistentů. Zvládnout početnou skupinu dětí s PAS a věnovat se zároveň přímé asistenci v tomto případě není úplně možné, avšak stále žádoucí. Většinou u mne takto chaotická hodina zanechala spíše negativní pocity, ale snažila jsem se vždy poučit a nenechat se odradit, protože u autismu jsou tyto situace běžné a časté. Děti mívají dobré dny, jindy zase dny špatné.

Po celou dobu sběru dat pro bakalářskou práci jsem věnovala pozornost tomu, zda se některé děti zlepšují v pohybových projevech nebo v oblasti sociální interakce. Dovoluji si tvrdit, že někteří jedinci se zlepšili v motorické koordinaci a progres nacházím také v oblasti pohybových schopností a dovedností. U některých dětí dochází k mírnému potlačení projevů chování, jako je agresivita a záchvaty vzteku. Děti společně tráví hodně času, setkávají se na organizovaných akcích, během kterých společně spolupracují a komunikují. Pro děti s PAS je vhodné známé prostředí a stereotypní činnosti, je však žádoucí stále je seznamovat s novými vrstevníky, aktivitami a činnostmi. Musí se postupně adaptovat, aby mohly v budoucnosti žít

kvalitní, plnohodnotný život. Pozitiva nacházím také v tom, že se během volnočasových aktivit shledávají rodiče, kteří sdílejí podobné zkušenosti a mohou si vzájemně poskytnout pomoc a oporu. Cíl práce, který jsem si určila, jsem z mého pohledu splnila. Snažila jsem se poskytnout atraktivní a dostupné volnočasové aktivity, kde je dětem věnována potřebná pozornost a péče a postupně se je snaží zařadit do společnosti. Naší snahou je dětem poskytnout pohybový základ, který napomáhá ke zlepšení motoriky a správnému držení těla a samozřejmě udržuje děti v optimální fyzické kondici. Nabídku aktivit považuji za dostatečnou. Společnými silami však usilujeme o rozšíření nabídky volnočasových aktivit, aby si mohl vybrat každý a věnovat se tomu, co ho baví a zajímá.

8 Závěr

„Vychovávat dítě s autismem je maratón, ne sprint.“ Eric Schopler

Tato bakalářská práce se zabývá možnostmi volnočasových pohybových aktivit u dětí s PAS. Práce poskytuje náhled do světa dětí s tímto postižením a seznámila nás s problematikou autismu. Dále podává historický přehled v diagnostice tohoto postižení. Poskytuje náhled rodičů na socializaci dětí s PAS, jejich účast na organizaci volného času a výběru vhodných aktivit. V praktické části bakalářské práce jsem popsala absolvované aktivity společně s dětmi a jejich rodiči. Cílem práce bylo podat přehled volnočasových aktivit, které lze praktikovat jak v přírodě, tak i různých centrech či tělocvičnách. Během celého roku jsem měla možnost trávit čas s dětmi pravidelně a díky organizaci občanského sdružení ProCit z.s. a Fakulty pedagogické Západočeské univerzity byl výběr bohatý a všestranně zaměřený. Bakalářská práce nám umožnila zjistit, zda jedinci s PAS navštěvují volnočasová centra nebo tráví volný čas v rámci své rodiny. Pomohla nám odhalit některé problémy, se kterými se rodiče dětí s autismem setkávají a jak oni sami tyto problémy vnímají. Všechny mé získané poznatky a zjištěné závěry však nelze aplikovat na celou populaci dětí s PAS, jelikož se jedná o velmi různorodou skupinu a tak k tomu musíme i přistupovat. Tato různorodost způsobuje, že každé dítě s PAS preferuje v rámci volného času jiné aktivity a následkem toho se jeho rodiče musí potýkat s odlišnými problémy. Naší snahou bylo děti naučit spolupracovat a pomáhat si. Tato práce by měla sloužit jako zdroj a přehled teoretických informací z oblasti poruch autistického spektra. Dále by mohla sloužit jako návod pro rodiče a pro pedagogy volného času k tomu, aby se nebáli dítě s PAS zařadit do zájmového kroužku, dát mu šanci poznat nové způsoby odpočinku a relaxace a umožnit mu také rozvíjet své schopnosti a dovednosti spolu s vrstevníky.

9 Resumé, summary

RESUMÉ

Tématem bakalářské práce jsou Možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí s poruchou autistického spektra. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je dělena do tří samostatných kapitol: znaky a symptomy autismu, popis triády problémových oblastí vývoje a význam rodiny ve volnočasových aktivitách u dětí s PAS. První kapitola popisuje příznaky a projevy chování doprovázející postižení. Druhá kapitola charakterizuje triádu problémových oblastí vývoje a její členění a popis. Součástí je i vývoj diagnostiky autismu v čase. Třetí kapitola se zabývá významem rodiny ve volnočasových aktivitách u dětí s PAS a volným časem. Praktická část poskytuje přehled volnočasových aktivit. Věnuje se outdoorovým i indoorovým aktivitám a vhodným druhům terapií pro děti s autismem. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit a popsat možnosti volnočasových aktivit u dětí s PAS, jejich výčet, návrh a realizace nových možností.

SUMMARY

The topic of the bachelor thesis is Possibilities of leisure-time movement activities in children with autism spectrum disorders. The thesis is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part is divided into three separate chapters: signs and symptoms of autism, description of classes of problematic areas of development and importance of the family in leisure activities in children with PAS. The first chapter describes the symptoms and behavioral manifestations accompanying the disability. The second chapter describes the triads of problem areas of development and its division and description. Part of the thesis is development of autism diagnostics over time. The third chapter deals with the importance of the family in leisure activities in children with PAS and leisure time. The practical part provides an overview of leisure activities. It is dedicated to outdoor and indoor activities and appropriate therapies for children with autism. The main aim of the bachelor thesis is to find out and describe possibilities of leisure activities in children with PAS, enumeration, design and realization of new possibilities.

Klíčová slova

Porucha autistického spektra (PAS), autismus, intervence, pervazivní porucha, echolálie, handicap

Key words

Autism Spectrum Disorder (ASD), autism, intervention, pervasive disorder, echolalia, disability

Seznam literatury a informačních zdrojů

- BARON-COHEN, Simon. The essential difference: men, women and the extreme male brain. London: Penguin, 2012. ISBN 9780241961353.
- BEYER, Jannik a Lone GAMMELTOFT. Autismus a hra: příprava herních aktivit pro děti s autismem. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-157-3.
- GILLBERG, Christopher a Theo PEETERS. Autismus - zdravotní a výchovné aspekty: výchova a vzdělávání dětí s autismem. Vyd. 3. Přeložila Miroslava JELÍNKOVÁ. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-498-4.
- GRANDIN, Temple a Richard PANEK. *Mozek autisty: myšlení napříč spektrem*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3115-8.
- JELÍNKOVÁ, Miroslava a Radovan NETUŠIL. Autismus. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2001.
- THOROVÁ, Kateřina. *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Praha: Portál, 2006. ISBN 9788073670917.
- VOCILKA, Miroslav. Autismus a možnosti výchovné praxe: [pro učitele speciálních škol a vychovatele ústavů sociální péče pro mentálně postiženou mládež]. Praha: Septima, 1995. ISBN 80-85801-58-2.

Internetové zdroje

- Autismus.cz [online]. [17. 4. 2007]. Dostupné z: <http://www.autismus.cz/strukturovane-uceni/strukturovane-uceni>.
- Autismus.cz [online]. [2016]. Dostupné z: www.autismus.cz.
- Autismus – Wikipedie. [online]. [16. 4. 2018]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Autismus>.
- oko24. [online] – [10.4.2018]. Dostupné z: <http://www.oko24.cz/?s=run+Procit>.
- 10 věcí, které každé dítě s autismem si přeje, abys věděl. Autistickedite.cz. Abc o.p.s. - Autismus bez cenzury [online]. Dostupné z: <http://www.autistickedite.cz/co-chce-autista>.
- Co je to Autismus. Autistickedite.cz Abc o.p.s. - Autismus bez cenzury. [online]. Dostupné z: <http://www.autistickedite.cz/co-je-to-autismus>.
- Vitalion [online]. [8.1.2018]. Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/autismus/>.

-
- Autismus ProCit [online]. [2008]. Triáda problémových oblastí vývoje. Dostupné z <http://www.autismusprocit.cz/autismus.html>.
 - Wiki.rvp [online]. [20.10.2011]. Poruchy autistického spektra. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/A/Autismus%3a__Poruchy_autistick%C3%A9ho_spektra?highlight=n%C3%ADzkofunk%C4%8Dn%C3%A4+autismus.
 - Maminko,udělej to ty. [online]. [2015]. Historie autismu. Dostupné z: <https://maminko-udelej-to-ty.webnode.cz/news/historie-autismu-priviny-rizikove-factory-projevy-priznaky/>.
 - Spokojené dítě. [online]. [2011]. Dostupné z: <http://www.spokojene-dite.cz/>.
 - Youtube [online]. [29.6.2017]. Děti úplňku. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kZHlBk4cS6g&t=10s>.

Obrázkové zdroje

Obr. 2 - 24 – Anonymous (2017). www.autismusprocit.cz. Retrieved 10.4.2018 from the World Wide Web: <http://www.autismusprocit.cz/fotogalerie.html>.

Přílohy

Kniha Ellen Notbohmové: „Deset věcí, které si každé dítě s autismem přeje, abys věděl“.

1. *“ Jsem v první řadě a především dítě. Mám autismus. Není na mně nejhlavnější to, že jsem autistický. Můj autismus je pouze jeden aspekt mého chování. Není to moje osobní charakteristika. Jsi Ty sám bytost plná myšlenek, pocitů a mnoho talentů nebo jsi pouze tlustý, brýlatý a nešika? Ten druhý výčet se vztahuje pouze k tomu, co vidím na první pohled, když Tě potkám, ale nepostihuje to to, jaký doopravdy jsi. “*

„Jako dospělý máš kontrolu nad tím, jak sám sebe charakterizuješ. Pokud chceš zdůraznit nějakou vlastnost, dokážeš ji prezentovat. Jsem dítě a pořád se vyvíjím. Ani Ty ani já ještě nevíme, co můžu být schopni v budoucnu dokázat. Pokud mě definuješ prostřednictvím jedné charakteristiky, můžeš nastavit laťku očekávání příliš nízkou. A pokud mám pocit, že si myslíš, že to nedokážu, moje přirozená reakce je – proč tedy zkoušet? “

2. *“ Moje smyslové vnímání není v pořádku. Integrace smyslových vjemů je asi nejnepochopitelnějším aspektem autismu, ale zřejmě klíčovým. Znamená, že běžné zrakové podněty, běžné zvuky, vůně, pachy, chutě a doteky, které jsou pro Tebe tak samozřejmé, že si jich ani nemusíš všimnout, dokážou být pro mě bolestné. Moje vlastní prostředí, ve kterém musím žít, se mi často jeví jako nepřátelské. Možná, že se Ti zdám uzavřený nebo nabroušený, ale já se fakt snažím jenom ubránit. “*

Vysvětlení, proč “malý” nákup v samošce pro mě dokáže být peklem:

„Můžu mít přecitlivělý sluch. Spousta lidí mluví zaráz. Z amplionu na mně řve dnešní nabídka. Ruší mě vlezlá hudba. Pokladny pípají a vrčí, z mlýnku na kafe mi jdou upadnout uši. Kráječ na maso skřípe, děti brečí, zářivky bzučí. Můj mozek nedokáže odfiltrovat všechny tyto vjemy a jsem přetížen!“

„Můžu mít velice citlivý čich. Ryba, co je tam na pultě není úplně čerstvá, chlapík, co stojí hned vedle nás se již nějakou dobu nespřchoval, miminko ve frontě před námi má pokakanou plínku, právě se uklízí rozbitá nakládaná zelenina a čistí se podlaha s amoniakem...Nedokážu si s tím poradit, zvedá se mi žaludek.“

„Protože jsem vizuálně zaměřený, může to být můj první smysl, který se “pře-stimuluje”. Zářivkové světlo je nejenom příliš silné, ale také hučí a vrčí. Místnost jako kdyby pulsovala a zraňuje mi to uši. Pulsující světlo boří všechno a křiví všechno kolem – zdá se mi, že prostor kolem mě se neustále mění. Z oken jde jasné světlo, pohybující se větráky na stropě, množství pohybujících se lidí v obchodě – je to prostě příliš mnoho věcí na soustředění (dokážu to kompenzovat s “tunelovým viděním”). Všechny tyto vjemy ovlivňují můj vestibulární a rovnovážné (proprioceptivní) smysly a teď dokonce nedokážu určit, kde se moje tělo nachází v prostoru. “

3. *„Prosím, nezapomínejte rozlišovat mezi nebudu (rozhodl jsem se, že něco nebudu dělat) a nedokážu (nejsem schopen nebo neumím něco udělat) Řeč a slovní zásoba mě dokážou hodně potrápřit. Není pravda, že neposlouchám příkazy. Já Ti prostě nerozumím, co říkáš. Když na mně voláš z druhého konce místnosti, slyším: “*^%\$#@, Billy. #%^*&^%\$&* “Pokud ke mně přijdeš a mluvíš přímo ke mně jednoduchým jazykem: “Prosím, Billy, odlož tvou knížku na tvůj stůl. Je čas obědvat”, je pro mě mnohem snazší se podle tohoto příkazu zařídit, protože mi říká, co bys ode mě chtěl a co se bude dál dít.*

4. *Myslím v konkrétních pojmech. To znamená, že některé věci беру doslovně. Je pro mě velice matoucí, pokud mi říkáš “Jseš jak z divokých vajec” pokud máš na mysli “prosím, přestaň pobíhat”. Neříkej mi, že je něco “hračka”, když žádná hračka není v okolí a ve skutečnosti máš na mysli, že to zvládnou. Moje reakce na “ještě jednou to udělej a uvidíš...” mohou být jiné, než si představuješ. Jsem ztracený v slovních hříčkách, přenesených významech, idiomech, metaforách a sarkasmech.*

5. *Prosím, ber ohled na mou omezenou slovní zásobu. Je pro mě velice těžké Ti sdělit co potřebuji, když nedokážu použít slova popisující mé pocity. Možná že mám hlad, jsem frustrovaný, vystrašený nebo zmatený, nicméně zrovna teď moje vyjadřovací schopnosti nedosáhnou na tyto slova. Podívej se na mou řeč těla, odmítavou reakci, nepokoj nebo jiné signály, že něco jde špatně.*

Nebo má to i svou druhou stránku – možná působím jako “malý profesor” nebo filmová hvězda, drmolící hromadu slov nebo celý scénář daleko předstihující věk. Je to signál, že jsem se naučil z paměti slova kolem sebe, abych kompenzoval svůj řečový deficit, protože chápu, že se ode mě očekává odpověď na různé otázky. Ne vždy rozumím obsahu nebo terminologii, kterou používám, ale vím, že je to pro mě pomocná berle pro zvládnutí odpovědi.

6. *Protože je pro mě řeč tak velmi obtížná, používám hlavně zrak. Prosím, jak se něco dělá mi radši ukaž než jenom popiš. A prosím o ochotu mi to ukázat víckrát. Opakování mi pomáhá se učit.*

Vizuální rozvrh mi strašně moc pomáhá se během dne zorientovat. Podobně jako když používáš Tvůj diář, nemusím se stresovat zapamatováním programu, co se chystá a co mám stihnout a napomáhá hladkému přechodu mezi činnostmi, pomáhá mi zorganizovat si čas a splnit Tvoje požadavky. Čím budu starší, tím víc se může měnit forma vizuálního rozvrhu – od fotek a jednoduchých obrázků po kombinace slov a obrázků nebo pouze slov.

7. *„Prosím, soustřeďme se na to, co dovedu a ne na to, co nedovedu. Podobně jako jakýkoliv jiný člověk, nedokážu se učit v prostředí, kde je mi neustále dáвано najevo, že nejsem dost dobrý a že potřebuji “napravit”. Nechci zkoušet cokoli nového, když jsem si téměř jistý, že se to potká s kritikou – byť jakkoliv “konstruktivní”. Hledej mé silné stránky a najdeš je. Vždyť těch způsobů, jak něco zvládnout, je skoro vždy více než jedna “správná” cesta.“*

8. *„Prosím, pomoz mi se sociálními kontakty. Možná to vypadá, že si nechci hrát s jinými dětmi na hřišti, ale – víš, někdy je to pouze o tom, že nevím, jak začít nebo jak se zapojit do hry. Možná by mě hrozně potěšilo, kdybys povzbudil jiné děti, aby mě pozvaly do hry.“*

„Nejvíce se mi daří u strukturovaných her, které mají jasný začátek a konec. Neumím číst ve změnách výrazu tváře, řeči těla nebo emocích druhých, takže moc ocením Tvůj neustálý coaching na poli společensky-správných odpovědí. Například, pokud se směji, že Ema spadla, není to proto, že bych si myslel, že to bylo legrační. Neznám správnou reakci – nauč mě se zeptat “nestalo se Ti nic?”

9. *“ Pokus se přijít na to, co startuje moje výbuchy. Kolapsy, záchvaty, výbuchy nebo jakkoliv jinak to nazveš, jsou pro mně děsnější než pro Tebe. Stává se mi to, protože jeden nebo víc mých smyslů vypoví službu kvůli přetížení. Pokud bys přišel na to, co je příčinou a startérem mých výbuchů, dalo by se jim předejít. Všiměj si okolnosti, časy, lidi, činnosti a je možné, že najdeš princip.“*

Jakékoliv chování je forma komunikace. Když moje slova nemůžou, chci Ti sdělit, jak vnímám něco co děje kolem mě.

Speciální vsuvka pro rodiče: neustálé problematické chování může být způsobené zdravotním problémem. Potravinové alergie a přecitlivělosti, poruchy spánku a gastrointestinální problémy mají hluboký dopad na chování člověka.

10. Pokud jsi členem mé rodiny, prosím, bezvýhradně mě miluj. Už neříkej “Kdyby jenom uměl.....” a “proč nedokáže.....” Také Ty jsi nesplnil každé očekávání svých rodičů, které do Tebe vkládali a nelíbilo by se Ti, kdyby Ti to někdo neustále předhazoval. Já jsem si autismus nevybral. Prosím, nezapomeň, že postižený autismem jsem já a ne Ty. Bez Tvé pomoci jsou mé šance na úspěšný a v dospělosti samostatný život velice malé. S tvou pomocí a podporou jsou moje životní šance větší, než si vůbec umíš představit. Slibuji Ti – stojím za to.

A nakonec, tři slova: Trpělivost, Trpělivost, Trpělivost. Snaž se vidět můj autismus spíš jako “jinou schopnost” a ne jako “neschopnost”. Podívej se na svou minulost, co Tě brzdilo a podívej, čím mě autismus obdařil. Jasně, nedržím dobrý oční kontakt a nejsem mistrem konverzace, na druhou stranu všiml sis, že nelžu, nepodvádím u her, nepomlouvám spolužáky nebo neškatulkuji lidi? Dobře, pravděpodobně ze mě nebude další Michael Jordan. Ale s mou pozorností k detailům a schopností mimořádné koncentrace, třeba budu další Einstein, Nebo Mozart, nebo Van Gogh (www.autistickedite.cz).

Fotodokumentace



Obr.14 Bosý chodníček - letní tábor



Obr. 15 – Výlet na hrad ve Strakonících



Obr. 16 – Výtvarná a tvořivá činnost – letní tábor



Obr. 17 – Výtvarná a tvořivá činnost – tvorba terčů



Obr. 18 – Diskotéka – letní tábor



Obr. 19 – Vánoční pečení – dobrovolnické centrum Totem



Obr. 20 – Cvičení pro děti s PAS na pedagogické fakultě



Obr. 21 – Cvičení s dětmi s PAS – gymnastická průprava



Obr. 22 – Cvičení s dětmi s PAS



Obr. 23 – Cvičení s dětmi s PAS – protahovací část



Obr. 24 – Cvičení s dětmi s PAS – rozcvičení s obručemi