

Jógu pro děti s poruchami pozornosti mohu jen doporučit, říká cvičitelka jógy Šárka Pávová



Paní ředitelka z mateřské školy, která integrovala děti s různými problémy o mnoho let dříve, než jí to přikazovala novela školského zákona, mi nadšeně vyprávěla o kroužku jógy, jenž u nich běží už několikátým rokem. Je stále naplněný a nestačí jen jedna hodina, zájemců je tolik, že mají dvě hodiny jógy po sobě. Mluvila i o spokojených rodičích, jejichž děti jsou klidnější, ale i o tom, že si s kolegyněmi všimla změny v chování u těchto dětí i při běžných aktivitách ve školce, že je to s nimi zkrátka nyní nějak všechno lepší. Velmi při tom chválila lektorku dětské jógy Šárku Pávovou, která kroužek ve školce vede. Šárka je akreditovanou cvičitelkou jógy se zaměřením na dětskou a rodinnou jógu, nově si rozšířila specializaci o hormonální jógovou terapii pro ženy.

Proč se domníváte, že právě jóga je velmi vhodnou aktivitou pro děti s ADD a ADHD?

Děti s ADD a ADHD bývají po většinu času v pohybu. Některé se na pohyb nesoustředí – v souvislosti s tím nemají dostatečný přehled o okolním dění, nejsou schopné předvídat a registrovat nebezpečí. Jiné děti naopak pro soustředění pohyb a neklid potřebují, určitá míra psychomotorického pohybu jim **pomáhá odvádět přetlak v těle a napomáhá k soustředění**. Pokud takové děti nutíme sedět v klidu, nemají už energii a sílu vnímat, co se děje kolem nich, protože veškerou energii vynaloží na to, aby uhlídaly svůj neklid.

Hyperaktivní děti bývají po většinu času v napětí, nenumějí se uvolnit. Mívají problém s prostorovým vnímáním, rovnováhou, celkovou koordinací těla, deficity se týkají i jemné motoriky.

Z toho vyplývá, že jednou z nevhodnějších cvičení je pro tyto děti **aktivita, která pracuje se střídáním napětí a uvolňování**, jejíž nedílnou součástí jsou dechová a relaxační cvičení, ale také cvičení rozvíjející koordinaci těla a jemnou motoriku. Je to aktivita, která **na rozdíl od jiných tělesných cvičení vede děti k celkové harmonii**, k tolik pro

ně náročnému zklidnění. Děti si osvojují základní, velmi důležitou dovednost – **učí se správně dýchat a především se uvolnit**. A přesně taková je jóga.

Nejedná se o soutěžní disciplínu, děti se nesrovnávají ve výkonech a dosažených cílech. Nezáleží na tom, jak je kdo nadaný na sportovní aktivity. Jóga **učí děti vzájemné toleranci, respektování sebe samých, ale i druhých**. Může vnést dětem do života radost z přirozeného pohybu a času společně stráveného s kamarády, spolužáky či podobně starými dětmi.

Jógu se dítě učí instinktivně, vychází totiž z přirozených poloh a pohybů. Jednotlivými cviky rozvíjí jóga u dětí představivost a fantazii a napomáhá k lepšímu sebepoznání. Tím se také liší od ostatních pohybových aktivit, které svaly zatěžují jen dynamicky a jsou orientovány na vnější efekt. Při hodinách jógy děti přicházejí do styku s lidmi, kteří odmítají násilí a bývají spíše orientováni na zdravý životní styl – i když primárně záleží samozřejmě na založení rodičů, kteří dětem předávají svůj vzor.

V dnešní době, kdy velká většina dětí tráví spoustu času vysedáváním u televize nebo počítače, je více než nutné, aby byly všechny děti (nejen ty s poruchou) správně vedeny již od útlého věku k přirozenému pohybu.

Jaký by podle vás měl být lektor jógy, který pracuje s hyperaktivními dětmi?

Pracovat s dítětem s ADHD je jistě nelehký úkol. Největší zátěž je to samozřejmě pro duševní zdraví samotných rodičů, nicméně se to týká i pedagogů a ostatních lidí, kteří jsou s těmito dětmi v denním kontaktu. Jaké je to pro mne jako lektorku? **Vnímám to jako výzvu pracovat na sobě samé** – neztratit trpělivost, zachovat klid, zpracovat negativní emoce, pochopit a respektovat specifický dětský svět.

Je namístě, pro nás cvičitele dětské jógy obzvlášť, dodržovat etické principy jógy a ty se snažit uplatňovat právě při práci s dětmi. Jedním z těchto principů je i **neočekávání – neměli bychom chtít po dítěti trpícím ADHD, aby bylo stejné jako ostatní děti**. Neměli bychom očekávat rychlé výsledky naší práce a také bychom neměli ztrácet trpělivost. Neměli bychom se snažit potlačovat přirozenost dětí s ADHD.

Přemýšlím o sobě spíše jako o zprostředkovali než o učiteli, lektorovi. Pokud se nechám pozvat do dětského světa plného údivu a objevování, proces učení bude neustále oboustranný a poskytne každému příležitost k vyjádření sebe sama. Práce s dětmi by nás měla činit šťastnými. Je dále na nás tuto radost umět předávat.

Všechny tyto techniky provádíme zábavnou formou, rozvíjíme dětskou přirozenost, pracujeme s dětskou fantazií. Snažíme se vytvořit prostředí, ve kterém se bude dítě cítit dobře a bezpečně. Cvičení – ať už se jedná o nácvik jógových pozic, her či uvolňovacích, relaxačních a dechových technik – by mělo být pro děti zábavou.



Foto René Volfík

Foto René Volřík



Šárka Pávová – lektorka jógy

- 2012 – seminář Jóga s dětmi I (Česká asociace dětské jógy, o.p.s., www.cadj.cz)
- 2014 – akreditovaný kurz Cvičitel jógy II. třídy se zaměřením na dětskou a rodinnou jógu (Česká asociace dětské jógy, o.p.s., www.cadj.cz)
- 2014 – seminář Hormonální jógové terapie pro ženy dle Dinah Rodrigues
- 2016 – nastavbové studium jógy se zaměřením na jógovou terapii (Český svaz jógy, o.s., www.czech-yoga.org.)
- 2017 – akreditovaný kurz Hormonální jógové terapie pro ženy dle Dinah Rodrigues (Centrum hormonální jógy, www.centrum-hormonalni-jogy.cz)

Můžete se ještě vrátit k důležitosti správného dýchání a uvolňování?

Velký význam u dětí s ADHD má naučit se uvolnit, relaxovat. **Jógové cvičení pracuje se střídáním napětí a uvolňování** – to je velmi důležité, protože tyto děti většinou neumějí odpočívat a jejich svaly bývají po většinu času v napětí. V uvolňovacích pozicích **dochází k odbourávání stresu a zklidnění.**

Dalším velmi důležitým aspektem v józe je **správné dýchání** – zklidňuje a uvolňuje napětí v těle, okysličuje mozek, bystří mysl a posiluje psychiku. Děti se jej učí přirozeně pomocí dýchacích cviků, a to formou her a zábavy. Existuje mnoho dětsmi oblíbených cvičení, která mají poutavé názvy, jako je například houpání na vlnách, nafukování a vyfukování balonku (bříška), měsíční chůze, tanec plamínku, králičí dech, sloní sprcha a další.

V neposlední řadě jsou velmi důležité i relaxační techniky (a to nejen pro hyperaktivní děti), protože zklidňují mysl, uvolňují a harmonizují, uvolňují napětí v těle.

V čem je jóga jiná než ostatní tělesné aktivity?

Co může jóga nabídnout jiného? Jóga umožňuje nejen dětem, ale nám všem, abychom se naučili vnímat své tělo, splynout s přírodou. V dětské józe naprosto přirozenou cestou **cvičíme „zvířátkové“ ásany, napodobujeme strom atd., používáme hudbu, vyprávíme si o pocitech, používáme představivost a fantazii** – tím umožníme otevřít naše srdce a projevit emoce, které mnohdy skrýváme. Jóga nás učí vnímat sebe sama, uvědomovat si naše já.

Jóga může položit dobré základy pro celoživotní praxi a životní styl již od útlého dětství. Jógové cvičení by mělo být, obzvláště u dětí s handicapem, vedeno zkušenými lektory.

Základní podmínkou obecně je, že cvičení by mělo děti bavit. Měly by se na lekce těšit a považovat tuto aktivitu za **naprosto přirozenou součást svého života**. U hyperaktivních dětí je vhodné, aby jóga byla zařazena jako pravidelná volnočasová aktivita, a tím se stala součástí pro ně tolik důležitého pravidelného režimu a řádu.

Jak přistupovat k dětem s ADD a ADHD při cvičení jógy?

Podle obecně platných doporučení psychologů by měli cvičitelé dodržovat při práci s těmito dětmi určité zásady.

Mezi tyto platné zásady, které jistě pedagogové znají, patří z hlediska cvičitele jógy tyto:

- klidný a trpělivý přístup
- stanovení jasných pravidel a důslednost při jejich dodržování
- podpora kladných projevů dítěte a pochvala

Děti s diagnózou ADD či ADHD pravděpodobně mohou svým chováním narušovat hodiny, jak s tím naložit?

Není jednoduché se při vedení lekce jógy věnovat pouze dítěti s tímto syndromem, zajistit, aby dítě (popř. děti, pokud jich je ve skupince více) svým chováním nenarušovalo cvičení, neomezovalo ostatní a nerozbíjelo strukturu lekce anebo neovlivňovalo svým chováním druhé. Pokud cvičitel uzná za vhodné, může požádat rodiče o **zajištění asistenta k dítěti** – tím může být i sám rodič.

Měla by se však stanovit **jasná pravidla nejen pro dítě, ale i pro samotného asistenta**, tak aby byla lekce co nej-přirozenější i pro ostatní děti a ony nepocítily jako nevýhodu, že u sebe nemají svého rodiče. Pravidla pro všechny zúčastněné by se měla stanovit **hned na začátku**.

Pokud by z jakéhokoli důvodu nebylo možné navázat spolupráci, a zajistit tak hladký průběh cvičení, další možnou variantou je nabídnout rodičům dítěte **individuální lekce**. Dítě by pak mělo možnost a dostatek času pro osvojení základních jógových cviků a technik. Po uplynutí potřebné doby, která může být u každého jiná, je potřeba dítě opět zařadit do skupinky. Pro dítě trpící ADD či ADHD je kolektiv velice důležitý, nemělo by mít pocit, že je z kolektivu vyčleňováno. Co se týká samotného cvičení, měli bychom dětem dopřát jejich svět a cvičení tomuto světu přizpůsobit.

Jaká jsou specifika lekce dětské jógy, jak má vypadat správná lekce?

Základem je nepochybně společné cvičení, vše názorně předvádíme. Může být dynamičtější než u dospělých, **ale cvičíme bez výdrží a vyvarujeme se krajních poloh**. Lekce by měla být co nejpestřejší, kreativní a pro děti poutavá. Cvičení se snažíme přizpůsobovat momentálnímu rozpoložení dětí. Měli bychom být schopni reagovat na změny a aktuální potřeby a využívat i dětské představitivosti a fantazie.

I zde ovšem stále platí – dodržovat stanovená pravidla, nenechat děti nás ovládat. Ideální je **kombinovat cvičení s příběhem**, děti to baví a lépe vše pochopí. Cvičení používají nevědomky při hře, čímž pomáháme rozvíjet jejich přirozenost. U dětí s poruchou pozornosti a hyperaktivitou můžeme též díky nácviku plynulých přirozených přechodů mezi jednotlivými pozicemi zvanými ásany pomoci k odstranění možných vývojových poruch (přechodů, které jako malé děti při vývoji přeskočily) – ty se mohou správným a pravidelným cvičením ztratit.



Foto René Volfík

Jedná se například o **plynulé přechody mezi ásany** kočka – zajíc – kočka – pes – kočka – zajíc. Součástí každé hodiny by mělo být **uvolňovací, dechové a relaxační cvičení** – to je u dětí obecně důležité, obzvláště pak u těch se zmíněným syndromem.

Je důležitá i komunikace s rodiči dětí?

Podle mého názoru je důležitá i komunikace s rodiči, a to nejen hyperaktivních dětí. Rodiče by měli být samozřejmě vzájemně komunikaci nakloněni. Myslím si, že **lektor může vést hyperaktivní dítě správným směrem a také pomoci rodičům svým doporučením**, aby si třeba i oni v rámci svého času a možnosti občas jógu s dětmi zacvičili, což jim pomůže se s dětmi sblížit. Občas už jen samotný zájem komunikovat o specifických problémech jejich dětí může být pro některé rodiče příjemný, a tudíž přínosný. Rodiče pak získají pocit, že nejsou na vše sami, neslyší o dítěti od svého okolí jen samá negativa. Pochválit pak dítě za zvládnutí cvičení a pokroky, které již v lekcích jógy udělalo, může být už jen třešničkou na dortu...

Šárce Pávové děkuji za inspirativní rozhovor. ■

S lektorkou dětské jógy rozmlouvala Ing. Martina Ježková

Doporučená literatura:

GOETZ, M.; UHLÍKOVÁ, P. *ADHD – Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009.

KLIMEŠ, P. a kol. *Cvičíme s dětmi – Jógová cvičení a hry pro radost*. Praha: Jóga v denním životě, 2002.

ALTMANOVÁ, M. *Hyperaktivní a nepozorné dítě*. Praha: Pražská pedagogicko-psychologická poradna, s. r. o., 2010.

TAJOVSKÁ, O.; LUHANOVÁ, H. *Metodika dětské jógy*. Praha: Česká asociace dětské jógy, 2013.