

Terapeutická intervencia prostriedkami výtvarnej výchovy pre žiakov so syndrómom ADHD

Therapeutic Intervention by Means of Art Education for Pupils with ADHD Syndrome

Alena Sedláková¹, Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, Prešov

Abstrakt

Náš príspevok *Terapeutická intervencia prostriedkami výtvarnej výchovy pre žiakov so syndrómom ADHD* prináša základné poznatky o syndróme ADHD a jeho terapii prostriedkami výtvarnej výchovy. V príspevku tiež uvažujeme aj o arteterapii a jej spojitosti s výtvarnou výchovou. Čiastočne sa dotýkame aj artefietiky, keďže nám nejde o výsledné výtvarné dielo ale skôr o zážitok z tvorby. Intervencia je riešená prostriedkami vybranými z výtvarnej výchovy a súčasných výtvarných techník, ktoré pomáhajú zmierniť syndróm ADHD v edukácii žiakov. Kladieme tak dôraz na výtvarné techniky a ich formy pre intervenciu. V príspevku spomíname aj iné výtvarné prejavy, ktoré môžu byť prepojené aj s inými druhmi umenia. Uvažujeme o nich v spojitosti s modernými výtvarnými metódami v rámci súčasného výtvarného umenia a umeleckých metód.

Klíčová slova

Syndróm ADHD, výtvarná výchova, umenie, intervencia.

Abstract

Our contribution *Therapeutic intervention by means of the art education for pupils with ADHD syndrome* brings basic knowledge about ADHD syndrome and its therapy by means of art education. In the article we also consider art therapy and its connection with art education. We also partly touch on artefietics, as we are not interested in the final work of art, but rather in the experience of creation. The intervention is solved by means selected from art education and contemporary art techniques, which help alleviate the ADHD syndrome in the education of students. We place emphasis on art techniques and their forms for intervention. In the article, we also mention other artistic expressions that can be connected with other types of art. We consider them in connection with modern art methods within contemporary art and artistic methods.

Keywords

ADHD syndrome, art education, art, intervention.

Úvod

ADHD predstavuje Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Je to hyperkinetická porucha a vo svete sa jej venuje mnoho priestoru. Cieľom je zmierniť jeho negatívne prejavy a snažiť sa o dôstojné prežitie a výchovu. Táto neurovývojová porucha sa ale nedá úplne odstrániť ale v našich podmienkach, máme na mysli výtvarnú intervenciu pomocou výtvarných prostriedkov môžeme jej prejavy zmierniť. Táto porucha sa zvyčajne prejavuje od útleho veku a preto sa ju snažíme riešiť aj prostriedkami výtvarného umenia, či výtvarnej výchovy. Využívame k tomu aj techniky arteterapie a tiež aj artefietiky. Okrem základných

prejavov ADHD sa u detí s touto diagnózou často stretávame aj s rôznymi pridruženými ťažkosťami. Aj tie

¹ alena.sedlakova@unipo.sk

sa snažíme eliminovať formami arteterapie, pravda okrem dôležitej a významnej farmakoterapie.

Východiská ADHD v súčasných zdrojoch

Viaceré výskumy potvrdili, že porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou je jednou z najčastejšie sa vyskytujúcich psychických porúch u detí. Jedná sa o diagnózu, ktorá ovplyvňuje fungovanie dieťaťa vo všetkých oblastiach jeho života. U veľkej časti detí príznaky pretrvávajú i do dospelosti a môžu viesť k iným závažným psychickým poruchám. Včasné zahájenie terapie je nevyhnutné. Růžička a Vožechová (In Kroupová a kol. 2016) píše, že ADHD je neurologická porucha postihujúca deti a dospelých. Prejavuje sa trvalými alebo priebežnými prejavmi nepozornosti, hyperaktivity či impulzivity. Jedinci s ADHD môžu mať rovnako problémy s udržaním exekutívnych funkcií a pracovnou pamäťou. Porucha skôr označovaná ako ľahká mozgová encefalopatia, neskôr ako minimálna, prípadne ľahká mozgová dysfunkcia. Jedná sa o skupinu geneticky prenášaných neurovývojových dysfunkcií, ktoré u postihnutých osobách znižujú schopnosť zamerať a udržať pozornosť, prispôsobovať aktivitu a ovládať impulzy. Rietzler a Grolimund (2016) píše, že sa vyskytuje tiež porucha pozornosti alebo deficit pozornosti s poruchou aktivity. Deti s ADHD sa od ostatných detí odlišujú vo vnímaní sveta a v správaní. Rozdiely sú prevažne v oblasti pozornosti, hyperaktivity a impulzivnosti. Podľa toho, ktorý symptóm prevažuje, rozlišuje klasifikačný systém DSM-5, aktuálny diagnostický a štatistický manuál psychických porúch tri typy: prevažujúce hyperaktívno-impulzívne správanie, prevažujúce deficity pozornosti a zmiešané správanie, označované aj ako kombinovaný typ. Goetz a Uhlíková (2013) uvádzajú aj to, že terminológia odráža aj pokrok vo výskumoch príčin, prejavov a liečby poruchy. Termín ADHD je štandardným vo väčšine vyspelých krajinách. Hlavné problémy, ktoré deti s ADHD majú, vyplývajú z narušenej schopnosti sústrediť sa. Rodičia často hovoria, že ich zaujíma všetko okrem toho, čo ich zaujímať má. Sú akoby v dennom sne. Prejavy v chovaní u konkrétneho dieťaťa sú dôsledkom kombinácie základných príznakov choroby, pridružených psychických poruchách a vplyvov prostredia. Ide aj o to, ako sa kto k dieťaťu chová, v akej rodine žije, aké má šťastie na učiteľov a spolužiakov a aké má ďalšie charakteristiky osobnosti. Intenzita prejavov ADHD nie je stále rovnako silná. Kolíše nerovnomerne a pre deti a rodičov je nepredvídateľná. Tieto výkyvy v chovaní dieťaťa a jeho výkonov pri rôznych činnostiach pôsobia na okolie až dojmom schválnosti. Dieťa je za to chybné kritizované a obviňované. Nemôžeme však zjednodušene povedať, že deti s ADHD majú celkovo zníženú schopnosť sústrediť sa, a že je vždy ľahké ich vyrušiť. Deťom s ADHD veľmi rýchlo zovšednie činnosť, ktorou sa zaoberajú a veľmi rýchlo sa dostaví nuda. Napríklad pestrá a premenlivá počítačová hra ich často dokáže zaujať dlhšie ako domáca úloha. Písanie domácich úloh im zaberá dlhší čas, pretože lipnú na detailoch. Deti s ADHD nie sú vytrvalé a cieľavedomé. Aj otázka vnímania času je u nich problematická. Tiež majú problém so spánkom. Nie však u všetkých detí je nepozornosť, hyperaktivita a impulzivita. Podľa zastúpenia príznakov rozlišujeme aj tzv. subtypy ADHD. Niektoré deti majú skôr potiaže s pozornosťou, ale nie sú hyperaktívne či impulzívne. Najčastejší je subtyp zmiešaný ADHD.

Diagnóza ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) a ADD (Attention Deficit Disorder) sa dá s istotou stanoviť až keď ich príznaky dlhšiu dobu negatívne ovplyvňujú zvládanie každodenného života a podarí sa vylúčiť iná príčina alebo dochádza k psychickému strádaniu. Podľa Reimann-Höhn (2018) sa nepozornosť prejavuje vo všetkých oblastiach života a má negatívny dopad hlavne v škole, pri učení alebo štúdiu. Dospievajúci sa dopúšťajú prehliadaniu detailov a z nepozornosti sa dopúšťajú aj mnohých chýb. Nedokážu sa sústrediť a majú problém s načúvaním. Začnú mnoho projektov, ale len málokto sa im podarí niektorý dokončiť. Dôkazy, že ADHD a ADD sprevádza vysoký intelekt neexistujú. V súčasnej dobe odborníci rozlišujú štyri rôzne druhy poruchy: 1. kombinovaná ADHD a ADD (zahŕňa všetky zložky), 2. prevažne nepozorný typ, 3. prevažne hyperaktívne impulzívny typ a 4. reziduálny typ (u mládeži a dospelých, u ktorých už nie sú výrazne zastúpené všetky skoršie príznaky). Odlišujú sa silou a prejavom príznakov. Slowík (2020) uvádza, že je dôležité upozorniť, že syndrómy ADD i ADHD môžu mať vcelku pestrú etiológiu, nemožno ich preto s ľahkou mozgovou dysfunkciou celkom stotožniť, pretože aj samotná ľahká mozgová dysfunkcia sa môže manifestovať rovnako celkom inými symptómami, než práve ADD a ADHD.

Terapeutická intervencia prostriedkami výtvarnej výchovy

Okrem liekovej terapie sa dá jemne terapeuticky pôsobiť na deti a žiakov so syndrómom ADD a ADHD aj prostriedkami výtvarnej výchovy, či výtvarného umenia a jeho metódami, či hudbou – muzikoterapiou, ktoré sú tiež obsiahnuté aj v arteterapii a artefiletike. Niektoré umelecké metódy sú založené na voľnom

výtvarnom prejave, prepájajú do seba aj iné druhy umení – artefiletické aktivity s hľadaním predmetov v prírode či ich prepájaním s rozkotúlaným kľbkom vlny k ostatným deťom a žiakom. Land art umožňuje tvorbu v prírode pomocou prírodných materiálov. Automatická kresba si vyžaduje spontánnosť a voľný prístup. Arteterapia pracuje aj s hlinou, umožňuje jej búchanie, miesenie a hádzanie. Ďalej môžeme využívať metódu mozaiky z kamienkov, farebných listov zo stromov a kvetín. Podľa Winter (2018) realizujeme učenie sa pohybom, získavanie skúseností a zručností, lebo deti so špecifickou vývojovou poruchou motorických funkcií alebo ADHD majú často potiaže s plánovaním pohybu a plánovaním činností. Upozorňuje na fázu kognitívnu, asociačnú a autonómnu, kde sa využíva opakovanie.

V arteterapii sa uplatňuje asociačná fáza tvorby pomocou akvarelových farieb. Môžeme maľbu po ukončení roztrhať na menšie časti a po krátkej relaxácii hudbou zlepíme natrhanú maľbu do novej podoby koláže – pričom spontánne uplatníme rekonštrukciu, ako arteterapeutickú metódu.

Winter (2018) na inom mieste vysvetľuje, že len najdôležitejšie informácie dorazia do veľkého mozgu. Z neuroanatómie a terapeutického výskumu vieme, že zvlášť spracovanie senzorických a motorických informácií je zodpovedné za obecnú reakčnú pripravenosť a bdelosť centrálnej nervovej sústavy.

Keďže syndróm ADD a ADHD je charakteristický aj problémom pozornosti, snažíme sa vo výtvarnej tvorbe realizovať práce s odstupom a po častiach. Niekedy využívame skladanie papiera alebo jeho krčenie a pomalovanie, čím uplatníme muchláž. Ďalej je problémom aj roztržitosť a rozptýlenosť a môžeme tu použiť miešanie farieb a ich frkanie na papier či väčšie plátno na ráme. Medzi jednotlivými aktivitami robíme vždy relaxačné prestávky, môžeme využiť muzikoterapiu. Taktiež môžeme použiť multimediálne médiá – počítač, tablet apod. K výtvarnej činnosti využívame aj xerografické reprodukcie známych umeleckých diel, ktoré deti a žiaci s ADD a ADHD môžu premalovávať a tak vytvárať reinterpretácie. Možností je mnoho, no musíme metodické postupy prispôbiť k danej situácii a stavu detí a žiakov. Niekedy môžeme pracovať len s jedným dieťaťom alebo žiakom, inokedy aj s viacerými.

Výtvarné činnosti

Na ilustráciu predkladáme zopár obrázkov, ktoré vznikli za podpory pedagógov k výtvarnej prezentácii. Ide o voľnú tvorbu detí a žiakov, ktorí majú poruchu pozornosti a hyperaktivitu spojenú s ADHD.

Obr. 1 Budimírske studničky. Rozprávka. Kombi-



novaná technika akvarelu a pasteliek. Žiak, 10 rokov.
Zdroj: Archív autorky.



Obr. 2 Muchláž spojená s kresbou tušom.
Žiačka 11 rokov. Zdroj: Archív autorky.

Záver

V príspevku sme sa zaoberali syndrómom ADHD, čiastočne aj ADD ako problémom, ktorý v sebe zahŕňa poruchu pozornosti a hyperaktivity. Uvažovali sme o jeho prejavoch, ktoré sprevádzajú deti od útleho veku až po dospelosť. Cieľom bolo práve poukázať na prejavy ADHD a možnosti terapie a intervencie prostriedkami výtvarnej výchovy, arteterapie alebo metódami výtvarného umenia. Taktiež sme spomenuli možnosť skúsiť výtvarnú činnosť aj s prostriedkami artefiletiky, ktorá si síce nevyžaduje realizáciu dokonalého výtvarného diela, dôraz sa kladie na priebeh výtvarnej činnosti a reflektívny dialóg. Ten môže byť pri syndróme ADHD väčším problémom, ale pri individuálnom prístupe je dosiahnuteľný, hoci v jednoduchej podobe. Predložili sme dve výtvarné práce, ktoré vznikli ako spontánne výtvarné práce žiakov k celoslo-

venskej súťaži Budimírske studničky v roku 2017. Žiaci uplatnili akvarelovú maľbu, kresbu a muchláž. Prezentácia na súťaži bola dobrým motívom k výtvarnej tvorbe a oživila tak náročnú prácu s poruchami pozornosti a hyperaktivitou. Bola efektívnym motívom k rôznej výtvarnej činnosti, ktorá siahala až k náročným cieľom udržať žiacku pozornosť, hoci s prestávkami, čo sa v konečnom dôsledku odporúča v metóde postupov pri ADHD.

Literatúra

Goetz, M. & Uhlíková, P. (2013). *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. GALÉN.

Kroupová a kolektiv (2016). *Slovník speciálněpedagogické terminologie*. GRADA.

Reimann-Höhn, U. (2018). *ADHD a ADD v dospívání. Dozrívání a překonávání krizí*. PORTÁL.

Rietzler, S. & Grolimund, F. (2016). *Ako sa úspešne učíť s ADHD. Praktický poradca pre rodičov*. NOXI s. r. o.

Slowík, J. (2020). *Speciální pedagogika*. GRADA.

Winter, B. (2018). *Jak na ADHD a problémy s pozorností. Praktické tipy pro každý den*. Edika.

Informácie o autoroch

Mgr. Alena Sedláková, Ph.D.

Pracujem ako odborná asistentka na Katedre hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy, Pedagogickej fakulty, Prešovská univerzita v Prešove, Slovensko. Zaoberám sa výtvarnou výchovou, maľbou a arteterapeutickým ateliérom, píšem príspevky spojené s výtvarným umením a problematikou špeciálno-pedagogickou.

alena.sedlakova@unipo.sk