(K)OUKEJ

Časopis vydává EDA cz, z. ú.

1. ročník 2/2016

Téma:
Život v pohybu

eda

www.eda.cz

Miniprůvodce při výběru dětských brýlí

1. Materiál – dejte přednost plastu

Plastové brýle jsou lehčí, pružnější, bezpečnější, netlačí na nose, nevznikají alergické reakce při styku s kůží jako u kovu. Tyto vlastnosti splňují také kovové brýle z titanu, jsou však značně dražší.

2. Nosník – nesednou-li na nose, nesednou vůbec

Dětský nos je méně vyvinutý, kořen nosu je širší, a ne každý výrobce toto zohledňuje. Nosník má nos „obejmout", chybná je mezera mezi nosem a nosníkem. Brýle se po usazení nemají dotýkat spánků a lícních kostí.

Po usazení brýlí na nos zkontrolujte, zda jsou panenky co nejvíce uprostřed očnice, a to především horizontálně. Zabráníte tak nadhlížení a podhlížení dítěte mimo brýle.

3. Upevnění – nesmí se ani hnout

Teď, když jsme brýle správně usadili, musíme je na místě udržet. Děti jsou velmi aktivní, více se pohybují, proto je upevnění velmi důležité. Požadovaný optický střed čočky je v jednom bodě, který optik změří vzdáleností panenky od středu nosu a označením výšky po usazení brýlí. Pro dosažení správné korekce musí být tento bod před panenkou. Pohybu brýlí, ať už horizontálně, či vertikálně, zabráníme správným uchycením kolem hlavy nebo za ušima použitím stahovacích šňůrek, stoperů aj.

4. Nezapomeňte na okluzor

Má-li dítě předepsaný okluzor, informujte svého optika. Pokud se dítě brání nošení nalepovacího okluzoru, vyzkoušejte jiné alternativy, například látkový okluzor s dětským motivem, který si dítě snadněji oblíbí.

5. Nechte výběr na dítěti – dětí vědí, co chtějí

Předložte dítěti 2–3 kusy brýlí, které optik doporučí jako vhodné pro korekci a nechejte, ať si samo vybere, které bude chtít. Brýle se stanou na dlouhou dobu součástí dítěte, proto je důležité, aby k nim dítě mělo kladný vztah. I dobrá psychika pomáhá k nápravě!

Napište nám a doporučíme Vám optiku v místě Vašeho bydliště:

detskebryle@coloroptik.com

Firma COLOROPTIK se specializuje na optické potřeby pro děti více než 15 let. Kromě široké nabídky dětských obrub od miminek po teenagery dodává dětské sluneční brýle, dětské sportovní ochranné dioptrické brýle, dětské dioptrické plavecké brýle, látkové okluzory, protialergické okluzory, doplňky jako dětská pouzdra, šňůrky, sportovní šňůrky.

nano VISA

Active

www.coloroptik®.com

Úvodník

Je tady druhé číslo časopisu (K)Oukej. Tentokrát se zaměřujeme na sportovní a pohybové aktivity a doslova koukáme, co je všechno možné. Samozřejmě se nám do tohoto čísla ještě mnoho dalších pohybových aktivit nepodařilo vtěsnat. Ale všechno, co se zde dočtete, může být inspirací pro ty, kteří se ještě neodvážili některé aktivity se svým dítětem vyzkoušet – třeba vypravit se na lyže, kolo či vodu; přestože je to láká nebo se takovým sportům dříve sami bez dětí věnovali. Současně: děti mohou sportovat i bez vás, ať už doma na rotopedu nebo ve vozíku na závodu s Rwttc či ve sportovním klubu. V některých článcích najdete konkrétní osvědčené postupy, kontakty a doporučení. Samozřejmě je důležité mít na zřeteli, že co vyhovuje jednomu a nedá na to dopustit, nemusí vyhovovat druhému. Co nám z pohledu poradkyň ale vždy připadá důležité, je přinést nápady, informace a ukázat možnosti. To texty určitě splňují. Výběr pak zůstává na vás čtenářích.

Doufáme, že články pro vás budou inspirací k pohybu nebo třeba k hovoru s přáteli, do čeho a jak se pustit. Budeme rádi, když se téma objeví i na konzultaci u vás doma s poradkyní rané péče.

Hodně zdaru a příjemné čtení přeje

Alice Pexiederová,
šéfredaktorka
a poradkyně rané péče

Obsah

Téma / Život v pohybu	**4**
Lyžovat může každý	4
Sportování s Ondřejem	5
Sportujeme s ranou péčí	7
Pražský půlmaraton s Running with those that can't	8
Já a moje tělo – na pobytu s Ranou péčí Diakonie	9
Nordic walking pro lidi se zrakovým postižením	10
Jak jsem začal sportovat	10
Setkání s Víťou	11
Windsurfing	12
Sport s Eliškou rychle a stručně	13
Senzorická integrace	14
Nejen pro sourozence	**17**
Krasojízda na kole	17
Podpora pro sourozence dětí s postižením	18
On-line pohlednice	19
Tipy, pomůcky, odkazy	**20**
Dětský rotoped SEDCO aneb „sportuj doma"	20
Dětský pisoár	20
Cyklovozík – jak a podle čeho vybírat?	21
Hra	21
SPC EDA má nové pomůcky	22

(K)Oukej

EDA cz, z. ú.
Trojická 2/387, 128 00 Praha 2
Tel/fax : 224 826 860
Mobil: +420 724 400 820
e–mail: info@eda.cz
www.eda.cz

Vydavatel: EDA cz, z. ú.
Náklad: 1 000 ks
Foto na titulní straně: archiv EDA cz, z. ú.
Zlom: PRODTP, studio@prodtp.cz
Tisk: Artron, s. r. o., www.artron.cz
evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 22508

Šéfredaktorka: Alice Pexiederová
Redakční rada: Alice Pexiederová,
Jana Vachulová, Jana Ježková,
Anna Kubeschová, Martina Králová
Jazykové korektury: Jana Vachulová,
Milan Holeček

Lyžovat může každý

Lyžovat může opravdu každý, tedy pokud chce. Když se chystáte vyrazit na sjezdovku s dítětem bez postižení, možná vám přijdou vhod všeobecné zásady a doporučení k prvním lyžařským pokusům uvedené v první části článku. A pokud si chcete zalyžovat s dítětem s postižením, dočtete se ve druhé části článku, jakou speciální pomůcku k tomu budete potřebovat a na koho se můžete obrátit o pomoc.

Lyžování dětí bez postižení – kdy a jak začít, co budete potřebovat a na co nezapomínat?

Kdy začít

Období, kdy je dítě připravené na první lyžařské pokusy, bývá **kolem třetího roku věku**. Je to věk, kdy děti mají potřebnou stabilitu, vědí si rady s rovnováhou, jsou schopny se cíleně soustředit a hlavně chtějí napodobovat to, co vidí u rodičů, sourozenců.

Jak začít

Pokud jste dobří lyžaři, máte chuť, silné nervy a alespoň částečnou povědomost o výuce, můžete se pustit do učení lyžování potomka sami. Výhodou u malých začátečníků je, že učit se „klouzat" mohou téměř kdekoli. Nadšený tatínek si vždy nějakou nakloněnou placičku najde.

Pokud si sami nejste na lyžích úplně jistí, rychle ztrácíte trpělivost nebo prostě nevíte, „jak do toho", svěřte své dítě do lyžařské školy. Ideální bývá kombinace obojího. Profesionál ve škole dítě provede nejtěžšími začátky, a jakmile je schopné sjet kopec obloukem v pluhu, můžete společně vyrazit na sjezdovku.

Co budete potřebovat: lyže dlouhé k hrudníku dítěte, přezkáče a bezpečnostní vázání (u nejmenších dětí povolené na dolní mez), helmu a lyžařské brýle (pokud je dítě snese).

Na co myslet

Začínejte na kopci s co nejmenším sklonem, končícím rovinou. Dbejte na **komfort** – zima v botách a padající rukavice každé dítě spolehlivě otráví. Lyžujte, pouze dokud to dítě baví, a pamatujte, že **i dítě je unavitelné**.

Lyžování dětí s kombinovaným postižením

Lyžovat může úplně každý! Ať už aktivně nebo pasivně. Aktivním lyžováním myslíme to, že je dítě samo schopné sjet bezpečně sjezdovku na lyžích nebo speciálně upravených lyžích (monoski). Pasivní lyžování je pro ty, kteří potřebují k lyžování asistenci. Oboje však může přinést radost z pohybu, rychlosti a společně tráveného volného času.

Zásadní je vybrat tu správnou pomůcku.

Monoski je lyže přizpůsobená pro lidi, kteří používají vozík či mají jinak omezenou hybnost. Tato sportovní pomůcka se skládá ze skořepiny (různě tvarovaná sedačka) a lyže. Monoski je konstruovaná tak, že lidé, kteří nemohou používat nohy, mohou lyžovat nezávisle a samostatně.

Dualski je podobná monoski, ale díky dvěma lyžím místo jedné zajišťuje větší stabilitu. Tím umožní stabilně lyžovat i lidem, kteří mají omezenou hybnost nejen nohou, ale i rukou.

Biski je lyžařská pomůcka pro pasivní lyžaře – skořepina s lyží, kterou neovládá sám lyžař, ale asistent (instruktor, rodič). Sedačka je níže posazená na lyži a má madlo, kterým asistent biski ovládá. Umožní tak požitek z lyžování i lidem s kvadruparézou a dětem s kombinovaným postižením.

Sledge je obdobou běžeckého lyžování, opět se používá skořepina na dvou lyžích, které kopírují běžeckou stopu. Lyžař se pak za pomoci hůlek sám odráží a pohybuje ve stopě, společně se „zdravými" běžkaři.

Pokud jste se právě rozhodli, že lyžování je pro vaši rodinu to pravé a neobejdete se bez speciální pomůcky, předkládám seznam všech užitečných kontaktů; tam si můžete pomůcky zapůjčit, naučit se s nimi zacházet nebo se rovnou společně pustit do zimního kurzu lyžování.

Odkazy na organizace zabývající se lyžováním lidí s handicapem

Centrum handicapovaných lyžařů:

- nabízí celosezónní víkendové či týdenní kurzy výuky na monoski, biski (rodiče s dětmi, začátečníci, pokročilí)
- ve spolupráci s Katedrou APA UP Olomouc zajišťují kurz Instruktor monoski
- možnost zapůjčení kompletní monoski, biski
- zajišťují trénink sportovní skupiny a možnost věnovat se závodnímu lyžování

Kontakt:
Centrum handicapovaných lyžařů, o. s.
adresa: Lesní 321, 542 25 Janské Lázně
kontaktní osoba: Marek Dušek
telefon: +420 777 333 818
e-mail: marek.dusek@monoski.info
www.monoski.info

Centrum Paraple
- kurzy lyžování na monoski, biski, kartski (začátečníci, pokročilí)
- kurzy běžeckého lyžování
- možnost zapůjčení kompletní monoski, biski, kartski

Kontakt:
Centrum Paraple, o. p. s. (obecně prospěšná společnost)
adresa: Ovčárská 471, Praha 108 – Malešice, 108 00
kontaktní osoba: Lenka Honzátková
telefon: 274 771 478, fax: 274 001 313
e-mail: honzatkova@paraple.cz
www.paraple.cz

SKV Praha
- kurzy lyžování na monoski (začátečníci, pokročilí)
- jednodenní či víkendové lyžování
- zajištění asistence

Kontakt:
Sportovní klub vozíčkářů Praha
adresa: Ovčárská 471, 108 00
Praha 10 – Malešice
kontaktní osoba: Hana Alire
telefon: 777 084 492
e-mail: alire@skvpraha.org,
monoski@skvpraha.org

Katedra aplikovaných pohybových aktivit v Olomouci (Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého) a Centrum aplikovaných aktivit:
- poradenství ohledně možností lyžování osob s tělesným či jiným zdravotním postižením
- 2x ročně kurz lyžování na monoski (rodiče s dětmi, začátečníci)
- zaštiťují a pořádají kurzy pro zájemce o Instruktora monoski (možnost kurzů pro individuální zájemce či kurzy „na míru“ pro skupiny zájemců)
- možnost získání licence Instruktor sjezdového lyžování osob se speciálními potřebami
- možnost zajištění proškoleného asistenta, např. pro studenta se zdravotním postižením na školní lyžařský kurz
- možnost zapůjčení kompletní monoski, biski, stabilizátorů pro lyžování osob s amputací
- pořádání Dnů na monoski

Kontakt:
Katedra aplikovaných pohybových aktivit
adresa: Fakulta tělesné kultury,
tř. Míru 115, 771 11 Olomouc
kontaktní osoba: Radka Bartoňová
telefon: 585 636 150
e-mail: bartonova.apa@upol.cz
www.apa.upol.cz

Marcel Voříšek,
Tomáš Voráček,
Anna Kubeschová

Sportování s Ondřejem

S manželem jsme oba sportovně založení, sport nám prolíná životem, a tím i téměř každou dovolenou. Chtěli jsme si užívat sportu i s Ondrou, nechtěli jsme jej vyjímat z našich společných aktivit, ale naopak si tyto aktivity užívat společně jako rodina.

Vždy jsme promýšleli, jakou formou Ondru do našich aktivit zapojit; aby ho to také bavilo a zároveň nějak netrpěl. Většinou jsem dlouho pátrala ve „vodách“ internetu, jakou formou by to šlo uskutečnit, a zpravidla na něco podnětného narazila.

Některé aktivity nebyly zcela bezbariérové, ale vzhledem k věku (a možná i malému vzrůstu a váze syna) je bylo možné s Ondrou celkem bez problémů realizovat (např. plavba na plachetnici/šlapadle, tobogány/skluzavky, stanování apod.).

V zimě

Speciálně pro handicapované bylo v podstatě jen lyžování (biski/monoski). Nejprve jsme dětské biski zkoušeli v Horním Podluží (areál TimSki), když bylo Ondrovi čtyři a půl roku. Tento skiareál je výborně technicky i personálně vybaven – pouze mívá vzhledem k poloze (i přes umělé zasněžování) problémy se sněhem. Naše původní představa byla, že budeme hned po instruktáži společně ve třech lyžovat. Nicméně vzhledem k tomu, že šlo i o Ondrovu první zkušenost „na lyžích“ – a řízení biski není zas tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát, bylo nám na místě doporučeno, aby byly biski řízené kvalifikovaným instruktorem. A jak jsme posléze zjistili, i kvůli bezpečnosti ostatních lyžařů to bylo velmi dobré doporučení. Proto jsme se další zimu přihlásili na víkendový kurz řízení biski/monoski v Janských Lázních (**www.monoski.info**). Zde jsme se učili ve skiareálu Svatý Petr. Sjezdovka byla podle nás na tento nácvik trochu náročnější, ale v těžších úsecích svahu bylo možné předat biski s Ondrou opět instruktorům.

Celkově byl kurz skvěle zorganizovaný a zabezpečený, s bezbariérovým ubytováním v Janských Lázních, s technickým i personálním vybavením, společným přesunem do lyžařského střediska i s nástupem na lanovku. Určitě kurz ještě zopakujeme – a snad techniku lyžování s biski/monoski i vypilujeme.

(Poznámka: O jednotlivých typech speciálních lyží se dočtete podrobněji v článku Lyžovat může každý.)

Na běžky jsme také chtěli vyrazit společně – a tak jsme „zapřáhli" podle vlastního nápadu sáně pomocí ferratového setu (ale lze to určitě provést i s běžným lanem) a vyjeli. Samozřejmě lepší a bezpečnější je trasa s minimálním převýšením.

Na sáňkařskou dráhu jezdíme do skiareálu Arber (Javor) v Bayerisch Eisenstein (Bavorské Železné Rudě) – mají zde dlouhou sáňkařskou dráhu s přednostním odbavením na lanovce a dopravou skibusem mezi koncem dráhy a lanovkou. Tato aktivita však není zcela bezbariérová – přímo k lanovce je nutné vystoupat dvě patra schodů, což s většími a těžšími dětmi už může být problém.

V létě

Letní sporty jsou asi o něco jednodušší. Na ježdění s in-line bruslemi a horskou turistiku používáme sportovní tříkolový kočár s brzdami pro doprovod. Pro větší děti lze buď použít tzv. „Kozlík" (**www.benecykl.cz**) za kolo, na turistiku, za běžky apod. Lze jej i půjčit, ale je trochu neskladný; nebo existuje zajímavý skladný, sportovní tříkolový kočár od firmy Delichon (**www.delichon.uk**), který však v ČR zatím nikdo nedistribuuje, a tudíž jej lze pořídit jen přímo z Anglie.

Letos jsme se setkali s velice zajímavou novinkou, kterou jsme však ještě neměli možnost řádně vyzkoušet: speciální kolo nejen pro handicapované děti, tzv. Speko (**www.speko.cz**), vyráběné v ČR, vhodné jak k letní, tak zimní turistice, do jakéhokoliv terénu (lehké, skladné); pomocí vodící tyče jej lze zapojit i za kolo dospělé osoby. Dle mého názoru spíše je však pro lehce až středně handicapované dětí – doporučovala bych ho u dětí se samostatným držením hlavy a částečně i trupu. Je to v podstatě cyklosedačka na speciálně upraveném menším kole.

Na projížďky na kole se dá také využít aktivnější vozítko za kolo – tzv. WeeHoo-I go, které si většinou na dovolené půjčujeme v cyklopůjčovnách. Toto vozítko nabízí jen některé půjčovny, ale většinou se v každém větším regionu dá alespoň v jedné sehnat – zatím máme zkušenosti z Třeboně, Frymburku, jižní Moravy. WeeHoo-I go není speciálně určené pro handicapované děti, ale u lehce a středně handicapovaných jej lze bez problémů využít (doporučovala bych spíše u dětí se samostatným držením hlavy a částečně i trupu). Výhodou je, že dítě pěkně vidí do okolí, je do jízdy více zapojeno a pokud umí a chce, může i šlapat…

Redakční poznámka: o tomto vozítku jsme psali v našem elektronickém Zpravodaji č. 14 v roce 2014 na stránce 14, najdete ho na webu ***www.eda.cz****.*

Na vodních skluzavkách (zpočátku i na plavání, zvláště pak u moře) jsme také rádi používali speciální záchranářský kruh/vestu, zapůjčený z rané péče EDA.

Doporučovala bych každou aktivitu vždy pořádně promyslet – a zvláště v klidu a beze spěchu vyzkoušet, zda to či ono bude vám i vašemu dítěti vyhovovat a zda to bude pro obě strany bezpečné. Každé dítě, i se zdánlivě stejným (podobným) handicapem, je jiné a může reagovat velice odlišně. Určitě bych nedávala na zaručené rady známých či kohokoliv jiného, většina rad vychází z individuální zkušenosti, jsou tudíž nepřenosné. To platí nejen při sportovních aktivitách s dětmi, ale v podstatě i v jejich běžném životě (výběr terapie či pomůcek, vhodnost operačního zákroku apod.)

Žádný další extra sen či plán, co ještě s Ondrou vyzkoušet, už asi nemáme. Myslím, že toto jsou běžné aktivity sportovně založené rodiny – a už to, že je můžeme společně zkoušet a zažít, nám přináší velkou radost.

Iva a Jakub Hejskovi

Sportujeme s ranou péčí

Středisko rané péče v Pardubicích, o. p. s. v rámci nabízených volnočasových aktivit realizuje pro klienty rané péče z Pardubického kraje také sportovní aktivity. Cílem je ukázat rodinám, jak lze společně trávit volný čas ve sportovním duchu, přestože některé z dětí má významné zdravotní omezení.

Již od roku 2003 nabízí Středisko **lekce plavání** pod vedením zkušených lektorek v Léčebných lázních Bohdaneč. V posledních letech tuto aktivitu lektoruje Mgr. Petra Hrdličková ve spolupráci s Mgr. Kateřinou Cílovou. Hodiny plavání jsou určeny jak pro děti s handicapem, tak pro jejich zdravé sourozence. Lektorky nabízejí zajímavý program s ukázkami plavání, s využitím plaveckých i didaktických pomůcek. Jejich motto „Plavání aneb do vody s úsměvem" hovoří za vše.

V letošním roce připravila Mgr. Dagmar Doležalová pro rodiny s dětmi s handicapem novou aktivitu – jarní a podzimní **vodácký kurz**. Pro každé dítě vybírala ve spolupráci s vodáckou půjčovnou Ká-servis dle jeho specifických potřeb vhodný typ lodi. Těchto vodáckých akcí se zúčastnilo více než 40 rodin. Na řece Labi byly k vidění lodě pevné (Vydra, Samba pro 2 a 3 osoby), ale i lodě nafukovací (Baraka, případně raft pro 4 nebo 6 osob) a v současné době populární paddleboardy. Pro mnohé rodiny to bylo úplně první setkání s vodáckým sportem a nezapomenutelný zážitek. Děti i rodiče neskrývali své nadšení, většina z nich odjížděla s tím, že určitě nejsou na vodě naposled. Účastníci vodáckých kurzů zažili spoustu legrace a všichni si dny na vodě báječně užili, do Střediska pak přicházely děkovné e-maily se slovy: „Byla to nádhera, moc děkujeme." „Děkujeme za zprostředkování nádherného zážitku a příjemně stráveného dne."

V současné době Bc. Radka Chudomská, DiS, chystá již třetí **lyžařský kurz** pro děti s handicapem. V rámci projektu „Já chci také lyžovat aneb lyžování pro děti s handicapem", který opakovaně uspěl v Burze filantropie, se v předchozích letech seznámilo s lyžováním více než 40 dětí s různými typy handicapu. Děti se závažnějším tělesným handicapem si užívaly jízdy na speciálních lyžařských pomůckách – biski a monoski. Děti s lehčím tělesným nebo mentálním handicapem či poruchou autistického spektra se učily lyžovat ve Skiareálu Hlinsko v Čechách na standardních lyžích pod vedením zkušených lyžařských instruktorů Ski Fanatic. V minulých lyžařských sezónách tato aktivita slavila velký úspěch, pro některé z dětí to byla první lyžařská zkušenost. Někteří rodiče neskrývali emoce a sdělovali, že si vůbec nedovedli představit, že by i jejich dítě mohlo lyžovat stejně jako jeho zdraví vrstevníci. „Ani ve snu nás nenapadlo, že si s manželem a dokonce i s naším synem, který má tělesné postižení, společně zalyžujeme", nadšeně uvedla jedna z maminek

po ukončení lyžařského výcviku. Další z rodičů naopak uvedl, že nemohl jít ani lyžovat. S dojetím stál pod sjezdovkou a sledoval, jak ji jeho syn sjíždí. S potěšením se pak společně celá rodina vydala následně v rámci jarních prázdnin na lyžařské svahy.

Samozřejmě, pokud je organizována veřejná **sportovní akce na podporu Střediska rané péče v Pardubicích, o. p. s.,** snaží se naši zaměstnanci společně se zástupci klientských rodin do dění aktivně zapojit. Například v letošním roce se konal ve sportovní hale Univerzity Pardubice 2. ročník volejbalového turnaje „O pohár starosty MO Pardubice II". Turnaje se zúčastnilo 16 smíšených amatérských týmů, mezi nimi i volejbalový tým Střediska rané péče v Pardubicích, o. p. s.; rodiče byli platnými členy týmu.

Věříme, že Středisko bude i v budoucnu pokračovat v podobných aktivitách a členové rodin s dětmi s handicapem se mohou těšit na nevšední sportovní zážitky. Především mohou společně trávit volný čas při zábavných aktivitách.

Blanka Brandová, ředitelka
Střediska rané péče v Pardubicích

Více o činnosti i aktivitách Střediska rané péče v Pardubicích o. p. s. se dozvíte na **www.ranapece-pce.cz**

Pražský půlmaraton s Running with those that can't

V roce 2013, když ještě chodila Adélka do klubu Bobříků, přišli za dětmi Scott a Petr z organizace „Running with those that can't" („Běháme s těmi, kteří sami nemohou") a nabídli dětem účast na pražském půlmaratonu. První rok děti z Bobříků vytvořily jednu štafetu a získaly tři vozíky.
Z Bobříků se stala škola Pink Crocodile, ale vozíky stále slouží a stále se s nimi děti účastní různých pražských závodů.

Pražský půlmaraton Adélku nadchl. Běhá se začátkem dubna, byla docela zima, všechny děti měly rukavice, čepice, deky; organizačně bylo náročné zajistit výměny dětí. Bylo to poprvé a nevěděli jsme, co od toho čekat. Na pátém kilometru jsem Adélku posadila do vozíku a na desátém si ji manžel vyzvedl, když k němu dobíhali. Adélka začala brečet – neumí mluvit, tak jsme moc nevěděli, jak jí bylo; ale studenti, kteří s ní běželi, přidělali na přední kolo vozíku kameru a natáčeli ji na video. A na něm je krásně vidět, jak byla cestou nadšená a jak si to užívala. Usuzujeme z toho, že chtěla pokračovat, tak se začala vztekat.

Running with those that can't (Rwttc) je organizace, kterou založili Scott a Petr během svých studií na 3. lékařské fakultě, aby umožnili dětem s postižením účast na běžeckých závodech. Hlavní pražskou akcí je půlmaraton, kde se účastní každý rok kolem dvaceti dětí na vozících a asi stovka běžců; běhá se ale i maraton, podzimní večerní desítka, půlmaraton v Hradci a v Pardubicích. Organizace se snaží vybrat každý rok peníze na nákup vozíků, které pak rodinám daruje. A daří se – na závodech předávají dětem každý rok víc a víc vozíků, aby rodiny mohly se svými dětmi běhat i během roku a na závody natrénovat. Hodně rodičů běhá závody se svými dětmi, ale to nám zatím opravdu nejde. S každým vozíkem běží tým asi pěti běžců. Rwttc má už vypracovanou formaci běžců kolem vozíku. Před vozíkem musí někdo celou dobu běžet, aby ostatní závodníci vůbec periferně vnímali, že se vedle nich něco děje, a nevbíhali vozíkům do trasy.

Běhá se s vozíky Benecykl, které jsou na běhání s dětmi ideální. Lehké, stabilní, umožňují sed i dětem, které neudrží hlavu. A nemusí se s nimi jen běhat, dají se připojit za kolo nebo doplnit lyžinami. Kolo jsme už vyzkoušeli, dceři přijde málo akční jen sedět ve vozíku a koukat, ona to v poslední době odmítá i na normálním invalidním vozíku při delších procházkách. Prostě se naučila chodit, ujde deset metrů, tak se přeci nebude vozit... Běžky jsem s vozíkem nezkoušela, přijde mi, že by se kromě nudy přidala i zima. Je to ale asi velmi dobrá varianta pro pohyb venku pro akční rodiče trávící zimu třeba v Janských Lázních. Nevýhoda je, že kromě sundání kol se vozík nedá moc složit, a nám tedy zabere celé auto. Je to něco za něco; vozík asi nemůže být lehký, pevný a ještě k tomu skladný.

Naše Adélka se pravidelně účastní půlmaratonu na jaře a večerní desítky na podzim. Je z toho nadšená, užívá si to a všem ukazuje medaile. Umí si je sama navléci na krk. Užívá si atmosféru a ještě doma se ráda dívá v televizi na záznamy závodů. Prostě se z naší holčičky stane velký závodník, který je ochoten vydržet i hodně hlasitou hudbu na startu, jen aby dostala medaili. Závody jsou pro nás chvilka, kdy prožívá velké emoce a učí se je zvládat.

Zvláště u pražského půlmaratonu mne překvapilo, kolik prostoru dává našim dětem televize.

Jsem vděčná všem z Running with those that can't, že Adélce umožňují účast na běžeckých závodech, a těším se na příští rok na další Rwttc tričko, které má na zádech nápis KAŽDÝ JE VÍTĚZ.

Alena Kruisová

Já a moje tělo – na pobytu s Ranou péčí Diakonie

Každý máme své tělo. Každý den jsme s ním a v něm. Někdy to jde snadno, jindy hůř. Když vše jde snadno, vlastně o něm nevíme. Zato když se zasekne, hned si ho všímáme – zejména tam, kde to bolí, škrábe, píchá...
Naše tělo umí spoustu věcí – a my je obvykle bereme jako samozřejmé. Ale jak se vlastně pohybujeme, co nám pomáhá držet se zpříma, stát na jedné noze, orientovat se v prostoru?
A ještě více do hloubky – kde končím já a kde začíná svět?
Jak a čím to poznám?

Všemi těmito otázkami jsme se zabývali na pobytu klientských rodin Rané péče Diakonie. A protože děti (a nejen ony) poznávají svět prostřednictvím smyslových zážitků, připravili jsme jim je v hojné míře. A protože děti poznávají svět také hrou, tak jsme si s tělem hráli. Jak?

Ve smyslových dílnách jsme zažívali pocit hranice třeba při hře na palačinku (pocit sevření a následného uvolnění nás o ní přímo hmatatelně přesvědčil), ale hlavně jsme hodně cvičili – aktivně, ale třeba i pasivně, každý prožitek se počítá.

K dispozici jsme měli spoustu nářadí a pomůcek – houpačky, prolézačky, klouzačky, balanční pomůcky, jako např. bObles, chodníčky s různým povrchem, ale také docela obyčejné věci – lano, klacíky, šišky, kamínky – vše, co najdete, se dá nově použít.

Ale vlastně nepotřebujeme vůbec nic – vždyť máme tělo. A můžeme cvičit. A tím se učit, kde je dole, nahoře, vlevo a vpravo. Kdy nohy nebo ruce pokrčit či natáhnout. Jak projít po dráze z kamínků nebo po laně s pytlíkem čočky na hlavě. Jak se pohybovat jako medvěd, vrána nebo motýl. Třeba prostřednictvím básniček s pohybem nebo pomocí jógy pro děti.

My tradičně vycházíme z Cvičení pro lepší život na Zemi manželů Klimešových*. Pro naši cílovou skupinu musíme ovšem asány většinou zjednodušit tak, aby je zvládla většina dětí – třeba s pomocí rodičů. Jde nám přitom spíš o prožitek pohybu a radosti z něj než o čisté provedení. A samozřejmě rodiče dělají se svým dítětem pouze to, co dítě může a co mu neškodí.

Už se vám taky chce cvičit? Zkuste třeba „kočku“ – báječně rozpohybuje páteř. A k tomu si můžete povědět jakoukoli básničku o kočce – třeba tuhle od Pavla Šruta (volně po paměti):

Kočičko, kočičko, kde jsi byla?
Královnu jsem přece navštívila.
Kočičko, kočičko, co jsi to udělala?
Jen myšku pod trůnem vylekala.

Veselé cvičení a nejlépe každý den!

Veronika Strenková,
poradkyně Rané péče Diakonie

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

Nordic walking pro lidi se zrakovým postižením

Chůze s hůlkami může být i velká radost. Pro lidi se zrakovým postižením je držení hole přirozené. Tyhle hůlky jsou ale trochu jiné; používají je lidé, kteří chodí na túry a vyrovnávají se s nerovností různých terénů. Každý je asi trochu zná.

Letos se konal v Řevnicích (kde poblíž bydlím) první ročník benefiční akce Nordic walking challenge ČR pro podporu Nadačního fondu Světlušk a. Zúčastnili se i lidé se zdravotním postižením a já byla překvapená, jak suverénně chodí severskou chůzí lidé např. nevidomí. Chůze s hůlkami bavila i děti se zrakovým postižením školního věku. Příjemný workshop o trasérství a Nordic walking vedla paní Ivana Černíková, která dělá již nějaký čas trasérku nevidomému Martinovi a věnuje se projektu Chůze pro zdraví. Lidé si mohli osvojit techniku holí, zkoušet chytit správný rytmus chůze, vyzkoušeli si, jak se liší chůze s hůlkami v rukavičkách a bez nich.

Myslím, že tento druh sportu má v ČR ještě velkou budoucnost; a co víc, mohou ho vyzkoušet i lidé se zdravotním postižením a nalézt v něm velký smysl.

Martina Vaňkátová, poradkyně rané péče

Jak jsem začal sportovat

Jmenuji se Marek Moflár, pocházím z Bíliny a je mi 26 let. Narodil jsem se předčasně, což mělo za následek nedostatečné vyvinutí oční sítnice a šedý zákal. V prvním roce jsem podstoupil operaci sítnice, která se podařila, a díky tomu vidím částečně obrysy na vzdálenost zhruba jednoho metru.

Moje rodina mě vždy velmi podporovala. Měl jsem staršího bratra, který mě bral mě ven s kamarády a říkal mámě, ať se o mě nebojí a nechá mě dělat všechno, co dělají ostatní děti v mém věku. Máma se mi hodně věnovala, četla mi knížky, povídala si se mnou, kupovala mi plyšová zvířata, abych si uměl představit, jak vypadají reálná zvířata, a tak. V dětství jsem dělal všechny věci jako ostatní kluci z našeho města. Do všeho jsem se vrhal skoro bezhlavě, skákal jsem do vody ze skokanské věže, hrál jsem s klukama fotbal, i když nikdy nebyl fair play. Okopával jsem jim často kotníky, ale i přesto jsem byl součástí týmu, hlavně tedy jako brankář. Když si kluci koupili kolo, koloběžku, skateboard nebo brusle, pokaždé jsem to chtěl také. Učil jsem se s partou a postupně jsem nacházel fígle a možnosti, jak se tyto dovednosti naučit, a tak i obstát v partě. Vždy mi to trvalo minimálně dvakrát déle než ostatním, ale dřinou a chutí vyrovnat se jim jsem nakonec tyto dovednosti získal. Kluci mi dělali přirozené traséry a trenéry těchto sportů. Neumím říci, jak je to možné, snad nade mnou stáli všichni svatí nebo jsem dokázal bezpečně vnímat překážky i na delší vzdálenosti. Získal jsem tímto úžasné a těžko popsatelné reflexy a rychlost reakcí. Myslím, že je pro handicapované dítě důležité mít sourozence nebo být alespoň často spolu ostatními dětmi.

Od první do páté třídy jsem chodil na normální základní školu díky spolupráci s pracovnicemi SPC při základní škole pro zrakově postižené na náměstí Míru v Praze Janou Kulštrunkovou a Janou Jankovou. Pak jsem do této spe-

ciální školy přešel a potkal jsem skvělou tělocvikářku Marcelu Kulíškovou, která má osobní zkušenost se zrakovým postižením své dcery. Uvědomil jsem si, že mě sport opravdu baví a mám pro něj předpoklady. Byl jsem hyperaktivní dítě a sport byl pro mne nejlepším způsobem vybití energie.

Studium obchodní akademie jsem přerušil ve druhém ročníku, abych se mohl naplno věnovat tandemové cyklistice. Dva roky jsem trénoval šest hodin denně a dostal se až do reprezentace. Během této doby jsem také vystudoval obor sportovní a rekondiční masér a trenér. Tomu se věnuji dodnes. Ve škole pro zrakově postižené mám svou masérnu a spolu se školou usilujeme o získání chráněné dílny. Mám vlastní klientelu, věnuji se masážím, rekondičnímu cvičení a osobním tréninkům.

Do budoucna si stále pohrávám s myšlenkou, že bych se pokusil o nominaci na olympiádu. Už se nám to s pilotem Jirkou Chybou málem podařilo v roce 2011, nebýt nehody před cílem.

Rád bych podpořil všechny rodiče dětí se zrakovým postižením, aby své dítě vychovávali jako zdravého člověka a nedávali mu najevo, že má nějaký handicap. Jen tak se vyvine v sebevědomou osobnost a prožije krásný a plnohodnotný život. Opravdu to jde, myslím, že můj příběh je toho jasným důkazem.

Marek Moflar

Setkání s Víťou

Jistě to znáte také, že vás občas vlastní dítě postaví před výzvu, která se nedá odmítnout.
S Víťou a jeho rodinou jsem se seznámila díky své dceři. Bára byla pracovně na pobytovém kurzu, který každoročně pořádá pro svoje klientské rodiny EDA (letos raná péče spolu se speciálně pedagogickým centrem). Bára měla společně s další studentkou Eliškou na starost program pro sourozence „klientských" dětí. Zaujala ji dvojčata Amálka a Víťa, který je od narození nevidomý. Jejich rodiče pro ně hledali kroužek cvičení, který by mohli navštěvovat oba dva. Již řadu let vedu různé pohybové aktivity pro děti, a tak jim Bára doporučila obrátit se na mě. „Jsou moc šikovní a s tím, že je Víťa nevidomý, není přece žádný problém", řekla mi. A bylo to.

Všem rodičům a dětem nabízíme před zaplacením kurzu možnost vyzkoušet si jednu hodinu cvičení, aby se seznámili se způsobem vedení výuky. Dvojčatům byly tři roky, a tak jsem je zařadila do věkové skupiny 2 až 4 roky. Ve skupině bylo 12 dětí a rodičů. Na první seznamovací hodině jsme ostatní rodiče a děti upozornili na to, že je Víťa nevidomý, a proto bude používat upravené cvičební pomůcky.

Po konzultaci s poradkyní rané péče EDA Lucií Magerovou jsem si vypůjčila z jejich organizace plastový ozvučený míč. Další naše pomůcky jsem upravila takto: na švihadlo jsem navázala rolničku, místo obrázkového pexesa Víťa hledal 3D pexeso. Děti se natahovaly přes balanční míče pro plyšová zvířátka a Víťa hledal masážní míček s bodlinkami. Cvičení probíhalo v klasické tělocvičně, kde mají děti dostatek prostoru pro běhání, ale na druhou stranu je zde horší akustika. Pro děti se zbytky zraku a nevidomé by bylo vhodnější cvičení v menším sále s lepší akustikou. Víťa občas potřeboval také více času na jednotlivé pohybové aktivity, které se v této věkové kategorii rychle obměňují. Cvičení trvalo šedesát minut a na konci lekce býval Víťa někdy již hodně unavený z přemíry podnětů a hluku. V řadě pohybových aktivit ale některé děti i přes svůj zrakový handicap převyšoval.

Přes počáteční projevy nadměrného soucitu a občasného úžasu, že i na toto dítě dokáže maminka občas zvýšit hlas a důsledně trvat na dokončení pohybové aktivity, jsem zaznamenala u ostatních rodičů posun k poznání, že i děti s velkým zdravotním handicapem potřebují jasné hranice. Již v průběhu kurzu jsem dostávala pozitivní zpětné vazby od rodičů, že byli velmi rádi, když měli možnost zažít integraci v praxi a uvědomit si, že pro ně a jejich děti není ohrožující, ale naopak obohacující. Zastávám názor, že čím dříve mají děti možnost seznámit se s dětmi se zdravotním handicapem a poznat je, tím k nim přistupují s větší samozřejmostí. Ostatní děti ze cvičení vůbec neřešily, že Víťa běhá, skáče, leze po žebřinách, i když nevidí.

Ráda bych vyjádřila velké uznání Víťově mamince a babičce, bez jejichž pozitivní energie a vytrvalosti by bylo obtížnější Víťu motivovat k některým jeho méně oblíbeným pohybovým aktivitám. Na závěr bych chtěla popřát nám všem, abychom se nebáli svých vlastních „omezení a handicapů" a dokázali se otevřít svému okolí. Bude to prospěšné pro nás všechny.

Vladimíra Svobodová

Windsurfing

Letošní léto bylo pro pětiletého syna, kterému je vzhledem k jeho zdravotnímu stavu spousta klukovských činností nedostupná, bohaté na nové zkušenosti. Nejraději by se hned vrátil zpět k nádhernému prosluněnému rybníku Bezdrev v jižních Čechách, odkud si odnesl tolik nových zážitků.

Bylo to jeho první stanování a první pobyt ve společnosti lidí z windsurfingového oddílu TJ Zora (**www.tjzora.cz/windsurfing/index16.htm**), kteří mu ukázali spoustu nových činností, měli s ním nevšední trpělivost a hlavně mu dali pocit, že může zvládnout i věci, kterých se obává. Vlastně i jeho setkání s velkou vodní plochou, na které může jezdit v lodích a na surfu, pro něj bylo nové. A přestože ještě neumí plavat a s vodou se v minulosti kamarádil jen velmi opatrně, pod vedením zkušených instruktorů neměl vůbec strach. Naprosto jim důvěřoval a překvapivě se snažil plnit každý pokyn, jak nejlépe dovedl. Kajak i surf se jako zázrakem staly jeho koníčkem.

Pro mě byl zážitek, když dokázal na surfu udržet rovnováhu; a nejen to, on dokázal, samozřejmě dle rad instruktorů, sám zvednout plachtu, chytit vítr a jezdit. Jejich trpělivost a úžasná schopnost vžít se do dušičky dítěte byla něco úžasného.

Je pravda, že i pro mne to byl obrovský zážitek a hluboce se skláním před všemi nevidomými, kteří zde byli a ukázali nám, co vše může člověk dokázat, pokud chce.

Velkou překážkou pro mne byla představa stravování – syn je schopný jíst většinou jen rozmixovaná jídla. Kupodivu ani to zde, byť v „polních podmínkách" kempu (hlavně zásluhou báječného kuchaře), nebylo problémem; syn si na všech jídlech nejen pochutnával, ale snažil se je zvládnout sníst jako ostatní.

Moc si užíval i večerních posezení s kytarou a písničkami ve společnosti báječných lidí. A nejen s kytarou – naprosto fascinovaní jsme všichni byli i dudami.

Opět jsem nestačila žasnout nad tím, jak dobrý kolektiv, pohoda a hlavně skutečný zájem o člověka dokáže pětileté děcko zapojit do činností, pro něj složitých, a hlavně mu umožní mít z nich obrovskou radost. Všem z pobytu s windsurfingovým oddílem TJ Zora moc děkuji.

Jitka Fílová

(Poznámka redakce: TJ Zora Praha sdružuje sportovce se zrakovým postižením a má jedenáct různých oddílů – více se o všech zastoupených sportech a nabízených aktivitách dozvíte na http://www.tjzora.cz/.)

Sport s Eliškou rychle a stručně

Sport? Jaký asi tak může dělat sport dítě jako je moje dcera? Dítě, které nechodí a sedí jen s oporou? Možná se budete divit, ale dokud je malé, tak s ním můžete dělat téměř všechno. S trochou nadsázky můžeme říct, že vás přece taková drobnost, jako je postižení vašeho dítěte, nebude omezovat!

Sportovní aktivity s dětmi si rozdělíme do tří skupin. Tou první jsou **aktivity na kolech**. Asi do 7 let věku Elišky jsme měli vozík za kolo Croozer. Oproti sedačce na kolo má tu výhodu, že když někde zastavíte, vozík odpojíte, přidáte přední kolečko a máte kočárek. Není problém, když v něm dítě spí. Nejsem úplně velký milovník kola, proto jsem vozík využívala hlavně pro jízdu na kolečkových bruslích. Už pár let máme také tříkolku od firmy LOPED, na ní Eliška musí šlapat pěkně sama. Ve stacionáři, kam chodí, šlapala na motomedu, což byla skvělá příprava na tříkolku. Eliška hezky aktivně šlape, bohužel neřídí a jede prostě kamkoliv, takže pěkně běžím vedle ní a držím řidítka z jedné strany.

Další skupinou aktivit je **pohyb ve vodě**. Ty Eli prostě miluje. Chodila jsem s ní plavat již od narození a myslím, že se ve vodě cítí nejsvobodněji. Umí i krásně plavat pod vodou, bohužel se ale neumí vynořit; vylovit ji musím já. Byli jsme také několikrát na vodě, konkrétně na raftech, sjíždění jezů každopádně zvládala lépe než já.

A pak jsou tady „**chodící aktivity**". Nic se nesmí uspěchat. Čekali jsme, až nám fyzioterapeut doporučí chodítko, aby do něj Eliška prostě dozrála. Dnes je jí 11 let a vertikální polohu si užívá. Protože už měří 130 cm, podařilo se jí otrhat listy fíkusu až do metru a půl. A jakou máme radost.

Nezapomínejte však také na sebe – já jsem v 41 letech začala běhat. Nejdříve kratší trasy, hezky pomalu, pak jsem přidávala. V říjnu splním výzvu a poběžím Klánovický půlmaraton. Skvěle to čistí hlavu, máte čas jen pro sebe a navíc běh skvěle zlepšuje kondici. Eliška váží 25 kilo, dávám ji do postele, vyndávám z vany, a co myslíte? Záda mě nebolí a pořád ji unesu i na jedné ruce.

Takže slovy „guru běhu" Miloše Škorpila: „Hezký životaběh všem."

Lenka Bártová

Senzorická integrace

S ergoterapeutkou Zdenkou Hyttichovou jsme si povídaly o důležitosti rozmanitosti a přiměřenosti pohybu a o tom, jak souvisí vnímání prostřednictvím našeho těla s podněty z vnějšku. Zdenka Hyttichová objasňuje roli ergoterapeuta, přibližuje nám pojem „senzorická integrace" a navrhuje, co dělat, když tato integrace neprobíhá úplně správně.

Co je to senzorická integrace?

Senzorická integrace je základní nevědomý neurologický proces, který nám zajišťuje zpracování informací z našeho okolí a z vlastního těla. Používáme přitom vestibulární systém, který zpracovává rovnovážné reakce, změny polohy hlavy a rychlost pohybu, polohocit a pohybocit (nazývaný také propriocepce). Dále zpracováváme taktilní neboli hmatové vjemy, které mají jednak roli obrannou (např. horká žehlička), jednak diskriminační, tedy rozpoznávací. Taktilní vjemy a jejich zpracování mají vliv na emoční stabilitu, rozvoj orofaciální oblasti a funkci ruky. Náš nervový systém dále zpracovává zrakové, sluchové, čichové a chuťové podněty.

Abychom si dokázali představit, co se pod tím skrývá, uvedeme si příklady. Když máme před sebou schody, naše správná reakce musí vést k tomu, že ty schody vyjdeme. Když nastupujeme na loďku, nastává ještě složitější proces; určitou roli v něm hraje i naše zkušenost. Můžeme tušit, že voda se nebude chovat jako pevná zem, ale už nedokážeme vyhodnotit, jak přesně se lodička bude chovat.

Z těla jsou to informace, které přicházejí ze šlach, kloubů svalů, šlachových pouzder. To nám dává informace, v jaké poloze je naše tělo, jakou sílu musíme vyvinout, jestli při nastupování na lodičku můžeme dupnout nebo zlehka našlápnout a přidat druhou nohu. Kvalita senzorické integrace je zřejmá z adaptivní reakce – a tou reakcí myslíme smysluplnou činnost (např. nastoupit na loďku, obléknout si kalhoty, nebát se jet po eskalátoru).

Co je to ergoterapie a kde ji „vzít"?

Při ergoterapii se děti učí hrou celou řadu dovedností – každodenní aktivity soběstačnosti, důležité praktické stránky života, které se rozvíjejí podle mentálních a pohybových možností konkrétního dítěte. Většinou se o ergoterapii rodiny dozvídají od poradkyň rané péče, v nemocnicích nebo v rámci klinik rehabilitačního lékařství, v lázních, na specializovaných dětských pracovištích, ve stacionářích, v některých speciálních mateřských školách. Ergoterapii může doporučit neurolog, rehabilitační lékař, pediatr. Existují ergoterapeuté, kteří svou praxi poradenství provádějí i v domácím prostředí na přímou platbu.

Kdy začít?

V momentě, kdy rodina má pocit, že vývoj dítěte neprobíhá ideálně; něco se jim nezdá. Nebo když rodič pozoruje, že dítě má potíže v situacích, které jeho vrstevníci normálně zvládají. Např. dítě zakopává na rovném terénu, hraje si stereotypním způsobem, netáhne ho to ke zkoumání a novým aktivitám. Také v případě, že děti nemají rády běžné aktivity jako je oblékání, mají potíže s mytím hlavy (pokaždé se z toho stane scéna) apod., stojí zato, aby dítě bylo vyšetřeno ergoterapeutem, který je školen v senzorické integraci.

Kde se ergoterapeut může vzdělat v senzorické integraci?

Nyní školení provádí Česká asociace dětských Bobath terapeutů, která spolupracuje s lektory z Polska, školení probíhá v Ostravě. Další možností je vzdělávání v Anglii u společnosti Sensory Integration Network (www.sensoryintegration.org.uk), která má skvěle vybudovaný vzdělávací systém. Další možnosti existují v Německu, Španělsku. Možnosti jsou otevřené jazykově vybaveným fyzioterapeutům, ergoterapeutům a logopedům a speciálním pedagogům. V zahraničí je běžné, že senzorické integraci se odborníci věnují celostně.

Studium v Anglii probíhá ve čtyřech blocích, každý trvá týden, na závěr se vždy píše práce a test, které jsou vyhodnoceny na univerzitě. V praxi pak vidíme aktivitu jako je např. houpání na houpačce, ale za tím je spousta odborných znalostí z neurofyziologie, abychom věděli, proč, co, jak, jak dlouho a s jakým záměrem dělat.

Co je třeba k praktikování principů senzorické integrace?

Důležité je bezpečné vybavení místnosti; to zajišťují matrace a mnoho pomůcek na stimulaci pohybových dovedností. Když využijeme příkladu s houpačkou: není houpačka jako houpačka, záleží na tom, co a proč chceme stimulovat. Jestli dítě potřebuje podpořit ve vedení vestibulárních, tedy rovnovážných drah nebo potřebuje zlepšit polohocit a pohybocit, posílit stabilitu, zvolíme jinou houpačku, než v případě hyperaktivního dítěte, které naopak potřebuje zklidnit; nepravidelný pohyb by ho ještě více nabudil. A zase jiné to bude, když se zaměříme na posílení vizuomotoriky.

Záleží také na vyžití poloh – rozdíl v efektu bude vleže, ve stoje, v kleku, v tureckém sedu, ve vzpřímeném sedu. Na povzbuzení a aktivizaci budeme potřebovat spíše rychlejší, rotační, nepravidelné pohyby.

Jak probíhá senzorická integrace s terapeutem?

Senzorická integrace je praktikována individuálně – jeden terapeut pracuje s jedním dítětem, doporučovaná frekvence setkání je jednou až dvakrát týdně. Pak je možné očekávat do jednoho až dvou let zlepšení. Je to však velmi individuální. Z vlastní praxe mohu říci, že např. u dětí s přecitlivělostí na hmatové vjemy můžeme očekávat zlepšení během několika terapií. Důležité je takové nastavení úkolů, aby byly dítěti výzvou, ale současně aby zažily úspěch. Tímto způsobem povzbuzujeme vnitřní vedení k vyhledávaní smyslových příležitostí a překonávání vlastních limitů. Zároveň dochází ke zlepšování vedení smyslových drah. Výsledkem je zlepšování adaptačních reakcí, tolerance větší zátěže, zvětšení rozsahu pohybu i jeho rychlosti, plynulosti a koordinace. Mělo by dojít k emoční stabilitě.

Setkání se školeným terapeutem trvá 45–60 minut. Pak následují doporučení na mezidobí, tzv. smyslová dieta na doma, do MŠ či školy. Např. aktivity, které vedou ke zklidnění, mohou být skákání na trampolíně, žvýkání. Jsou to techniky, které způsobí velkou zpětnou vazbu proprioreceptorům (receptory informující nás o pohybocitu a polohocitu) a jsou silové (např. mačkání míčků, kroužků, zvedání a přenášení předmětů ve třídě).

Co je ještě důležité pro senzorickou integraci?

Zásadní je spolupráce mezi terapeutem, rodičem a dalšími dospělými, kteří jsou s dítětem v pravidelném kontaktu. Ne všechny techniky fungují na všechny děti, proto je důležité mít informace od rodičů, jak se dítě chová ve svém prostředí, co jsou jeho silné a slabé stránky a jak terapie a doporučení na dítě působí.

Co je důležité v jakém věku, jak pomůže senzorická integrace?

Vždy jde o přiměřenou míru a pestrost.

U kojence např. při neklidném spánku či jeho absenci je důležité doporučení, jak dítě zklidnit, jak s ním manipulovat, nosit ho, jaké jsou vhodné polohy při kojení, krmení. U starších miminek se věnujeme polohám u hry dle vývojové škály a přiměřeným herním aktivitám.

U batolat jde o počátky lokomoce, dráhy se hojně budují – rozvíjí se rovnováha, koordinace, plynulost pohybu. Zpracování rovnovážných stimulů, informací o polohocitu a pohybocitu, hmatových a zrakových vjemů je základním stavebním kamenem pro tyto dovednosti. Děti jsou vnímavé vůči mnohým materiálům, poznávají různé hmatové vjemy, v tomto období milují „messy play" (tj. hra a zkoumání různých materiálů, které mohou být vnímány jako „špinavé" – bláto, písek, jídlo, pěna, barva apod.).

Kolem tří let začínají děti také využívat pomůcky na kolech – odrážedla různých úrovní; učí se překonávat překážky, zvládat náročný nerovný terén, zpracovávat pestrost pohybu, hrát si v různých polohách. Předškolní období je velmi důležité pro rozvoj smyslových drah. Typické jsou hry na dětských hřištích a využití herních prvků jako jsou prolézačky, houpačky, kolotoče, pojízdné disky. Na děti je kladen nový nárok v souvislosti s nástupem do kolektivních zařízení, a tedy adaptací na nové intenzivní vjemy a sociální dovednosti

Jemná motorika je také důležitá; dochází k rozvoji a upevnění funkčního tužkového úchopu a ke zdokonalování koordinace oko–ruka, tedy vizuomotoriky. Do toho spadají také např. všechny hry s míčem, házení na cíl apod. Vždy máme na mysli motivaci a úspěch.

Ve školním věku se začíná projevovat nátlak na výkonnostní složky a řeší se to, čemu nebyla věnována pozornost tolik v předškolním věku, který je typický i větší tolerancí vůči projevům a chování dítěte. Často až v období školní docházky se projeví některé smyslové deficity, kterým do té doby nebyla věnována pozornost.

Děkujeme za rozhovor.

Alice Pexiederová,
poradkyně rané péče

Reference:
Bundy, A. C., Lane, S. J. & Murray, E. A. (2002): Sensory Integration Theory and Practice (2nd ed.), Philadelphia – F. A. Davis
Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, E. (2002): Building Bridges through Sensory Integration (2nd ed.), Texas – Future Horizons

Bc. Zdenka Hyttichová
Vystudovala obor ergoterapie na 1. LF UK.
Pracuje s dětmi s nerovnoměrným vývojem, s poruchou senzorické integrace a fyzickým či kombinovaným znevýhodněním. Při práci s dětmi nejvíce využívá přístup senzorické integrace, prvky Bobath konceptu a další neuro-vývojové metody.
Působí v Centru řeči a komunikace Carpe Diem Bohemia jako ergoterapeutka, poskytuje psychomotorické poradenství v rodinném centru Jablíčkov.

Obr. č. 1
Hry v balančním kuželu podporují posturální reflexy hlavy, tonické i fázické posturální odpovědi, rovnováhu, plánování pohybu, koncentraci pozornosti.

Obr. č. 2 a 2a
Pohyb na pojízdné desce (scooter board) je zaměřený na extenční posturální stabilitu, aktivaci natahovačů (extenzorů) hlavy a horního trupu proti gravitaci a koordinaci obou horních končetin.

Obr. č. 3
Přetahování je velmi intenzivní proprioceptivní vjem, podporuje vedení drah informujících nás o síle, intenzitě pohybu a tzv. předjímání pohybu. Je možné ho používat v rámci „smyslové diety" jako zklidňující aktivitu a aktivitu podporující koncentraci pozornosti.

Obr. č. 5
Houpací deska je vhodná pro rovnovážné reakce a držení těla. Při vzájemném dotýkání míčů s míčem terapeuta dochází také ke zlepšování vizuomotorické koordinace. Houpací desku je možné použít na houpání v sedu, kleku nebo ve stoji.

Obr. č. 4 a 4a
Houpačka zajišťuje rovnovážné reakce – v tomto případě lineární pohyb, který podporuje tonické posturální odpovědi. Aktivita je náročná na časování a plánování pohybu, s házením na cíl podporuje vizuomotorickou koordinaci.

(K)OUKEJ

Krasojízda na kole

Tentokrát jsem si povídala s Haničkou Cikánkovou, dcerou jedné naší kolegyně a zároveň klientskou holčičkou SPC EDA. Povědělа mi o jednom méně běžném sportu, krasojízdě na kole.

Ráda bych se tě nejdřív, Hani, zeptala, kolik je ti let a do které chodíš třídy?

Chodím do 3.A a je mi osm let.

Odkdy jezdíš na kole?

Od první třídy jezdím krasojízdu. Předtím jsem už jezdila na normálním kole a dělala jsem na něm všechno, co mě napadlo a co jsem viděla. A máma se bála, abych nespadla. *(Smích.)* A ještě před tím jsem jezdila na motorce – to mi byl jeden rok, potom na odrážedle a potom na normálním kole.

Tak to už jezdíš dlouho. Koho napadlo přihlásit tě na krasojízdu? Mamku?

Ne, to napadlo mě. Já jsem byla na jedný akci na Jiřáku. Tam byla krasojízda. Máma si myslela, že to bude krasojízda na koni, a tak mi říkala: „Pojď tam, uvidíme tam koně". Tak jsme tam šly, ale byly tam jenom kola. *(Smích.)* Když jsme odešly, tak jsem mamce řekla, že to chci dělat, a mamka řekla, že jsem to měla říct tam a že by to řekla tomu pánovi, co to ukazoval. Mamka potom našla, kde to je a kde trénujou, a pak jsme se tam šly poprvé podívat. A hned mě vzali, protože jsem jezdila dobře. Tam jsem zkusila asi tak dva nejlehčí triky.

Jak vypadala ta první zkušební jízda? Na čem jsi jela?

Půjčili mi úplně nejmenší kolo, to mi nebylo. Pak mi půjčili trochu větší, a to mi bylo. Ale neměla jsem ty správný cvičky. Měla jsem jen normální, jako mám třeba na tělocvik. Řekli mi, abych jezdila dokola, vedle mě stála ještě jedna holčička, která tady jezdí, jmenuje se Štěpánka. Řekla mi, že mám dát nohy na řídítka.

To hned poprvé, cos jela, jsi už uměla dát nohu na řídítka?

Ano. A byly to vlastně obě dvě nohy na řídítka. *(Smích.)* Pak řekli, že mi to jde a že můžu začít jezdit.

Jak často musíš trénovat? A kdo s tebou chodí?

Třikrát za týden trénuju. A vždycky to trvá dvě hodiny. Nejčastěji se mnou chodí mamka.

Co nějaké závody? Byla už jsi na nějakém?

Jezdím na závody a už mám čtyři nebo tři medaile. Jednu bronzovou a ostatní zlatý.

A které si nejvíc ceníš?

Té bronzové, protože to bylo poprvé, co jsem jela ve dvojici na závodech.

Jezdí tu kluci i holky? A koho je víc?

Jezdí kluci i holky, ale je víc holek. Kluků je tu málo. Docela hodně málo. Tréninky jsou společné pro kluky i pro holky, ale v závodech soutěží proti sobě kluci a proti sobě holky. A kluci mají tím pádem větší šanci vyhrát, protože je jich málo.

Jaké tu jsou úplně nejmenší děti?

To je Betynka nebo Filip. Jsou jim tři roky.

Takže už od tří let mohou děti začít trénovat! Vidím, že tu máš takové speciální kolo. To je tvoje vlastní, nebo ho máš půjčené?

To mám tady půjčené. Vždycky si ho sem uklidím, a pak si ho zase odtud beru.

A je tedy něco, co sis musela speciálně pořídit na tréninky? Co by ti musela mamka koupit?

Jenom cvičky. Ale ty cvičky jsou speciální, něco třeba jako mají gymnastky. A potřebuju legíny. Jinak nic.

Před chvílí jsi tady jezdila a dávala jsi nohy různě nahoru, jezdila pozpátku a s nohama na řídítkách; nebojíš se, že spadneš a natlučeš si?

No když jedu bez držení, tak se trochu bojím. A občas spadnu, ale moc mi to nevadí. Jednou to byl velký pád, ale pak jenom malé pády. Ještě nikdy jsem nemusela do nemocnice. Ale stalo se tu, že jedna holka měla málem vyvrknutý kotník, když měla zvednutý kolo. Ale stává se to spíš až těm větším, protože oni mají daleko těžší cviky. Malý děti mají cviky proti nim lehoučký.

Krasojízda se jezdí vždycky jenom v tělocvičně? Nebo bys mohla jezdit třeba i na trávě nebo na betonu...?

Když třeba něco někde ukazuješ, tak výjimečně můžeš jezdit na betonu, ale na trávě by to nešlo. A to kolo by pak taky bylo od hlíny.

Je na vás vaše trenérka přísná?

Podle toho, jakou má náladu. Občas je milá a občas trochu přísná.

A stane se ti někdy, že máš jít na trénink a přemlouváš mamku, že se ti nechce?

Ne! Já se na trénink těším. No, jednou se mi trochu nechtělo, ale šla jsem.

Jak vznikne taková sestava, kterou teď jezdíš? Kdo ji vymyslí a kdo vybere hudbu? Můžeš si třeba říct, která písnička se ti líbí?

Tu hudbu si vyberu sama, řeknu trenérce, co jsem si vybrala za písničku. Musí se mi ta písnička líbit, aby se mi na ní jezdilo dobře. Potom na to s trenérkou vymyslíme sestavu. Když si jí ještě nepamatuju, tak mi jí trenérka napíše na papír. Co je v ní za cviky. Já jsem si to trénovala i doma v pokojíčku na takový motorce pro malý děti. *(Smích.)* Dělala jsem, jako že je to kolo, a potom jsem tam jako naznačovala ty cviky. Máma mi říkala, jaký je cvik, a já jsem dělala, jako že jedu, přitom jsem jenom dupala do země.

Jak dlouho taková sestava trvá?

Je tak dlouhá jako Večerníček. (Maminka se v pozadí směje a dodává, že sestava trvá vždycky 5 minut.)

Je pravda, že jsi už byla se svou sestavou i v televizi?

Tak to je pravda. Byla jsem tam v pořadu Lvíčata a byla jsem tam vidět dvakrát.

Nosíš brýle, nevadí ti při krasojízdě? Nebojíš se, že ti třeba spadnou? Máš nějaké speciální sportovní obroučky?

Mám jedny speciální na sport, které mají na konci nožiček takové brzdičky, takže mi nemůžou za jízdy spadnout. A pak jedny spíš parádní.

A teď úplně poslední otázka, než odejdu a nechám tě trénovat. Přijela bys nám předvést svoji sestavu příští rok na naši Zahradní slavnost?

Pokud nebudu nemocná, tak přijedu.

Děkuji, Hani, za tvoje chytré a vtipné odpovědi.

Zajímavosti a odkazy:

- jízdní kola jsou speciály, tzv. „furtošlapy"; jezdec se může na tomto stroji pohybovat dopředu i dozadu a nepotřebuje brzdy
- hudba je v krasojízdě pouze doprovodná, podkresluje vystoupení a nemusí přesně navazovat na provádění cviků
- v Praze a okolí jsou tři místa, kde mohou děti krasojízdu trénovat – TJ Pankrác, Rudná u Prahy a ZŠ Plamínkova
- **www.salovacyklistika.sweb.cz**

Anna Kubeschová,
poradkyně rané péče

Podpora pro sourozence dětí s postižením

Sourozenci dětí s postižením vyrůstají v nestandardním prostředí. Narodily se do rodiny, kde po jejich boku vyrůstá bratr nebo sestra, který obvykle potřebuje více pozornosti a času rodičů. Na nich je, aby se tím „nějak popasovali". Snažila jsem se najít podpůrné skupiny, neziskovky nebo kluby, kde myslí i na sourozence dětí s postižením a jsou schopni dětem s „popasováním se" trochu pomoci. Bohužel jich zatím není mnoho.

Volno, z. ú.

Volno je nezisková organizace, poskytující odlehčovací službu pro rodiče dětí s postižením a sociálně aktivizační služby pro celou rodinu. Provozují každou středu odpoledne **Klub pro sourozence.**

Je to aktivita šitá na míru vždy konkrétní skupině, která se v klubu sejde. Schází se zde sourozenci od předškoláků až po adolescenty a mají zde prostor se při různých tvořivých aktivitách svěřit a popovídat si o svých starostech. Se skupinou pracuje speciální pedagog a psycholog a podle potřeby nabízí i individuální práci s dítětem.

Sídlí v Kolíně a kontaktní osoba pro středisko je Mgr. Michaela Provazníková, tel. 605 936 699 **www.volno-os.cz**

C) T) A) Centrum Terapie autismu

C) T) A) nabízí pravidelnou sourozeneckou skupinu pro sourozence dětí s autismem; týká se dětí školního věku. Setkání obsahuje prožitkovou a terapeutickou část. V prožitkové části je pro děti připraven zážitkový program typu venkovní stopovací bojové hry, děti mají společný zážitek a zábavu. V druhé části děti čeká terapeutická skupina, kde mohou sdílet svou nelehkou úlohu sourozence dítěte s autismem.

Služba je placená a stojí 1500 Kč za jednoho sourozence na pět devadesátiminutových setkání.

Více najdete na **www.cta.cz** v rubrice Sourozenecká skupina.

Hestia, centrum pro dobrovonictví, z. ú.

V programu **PĚT P** nabízí preventivní program pro děti ve věku 6–15 let založený na kamarádském vztahu dítěte s dospělým dobrovolníkem. Je určen dětem, jejichž zdravý vývoj je ohrožen nepříznivými vlivy a kterým by jakkoliv mohl prospět hodnotný vztah s dobrovolníkem – kamarádem. Nabízí pomoc dětem, které si obtížně hledají kamarády právě díky svým zdravotním, rodinným, výchovným, sociálním či jiným znevýhodněním.

Do tohoto programu by jistě spadali i sourozenci dětí s postižením. Hestia sídlí ve Štefánikově ulici na Praze 5 a vše potřebné najdete na **www. hest.cz**

Posledním tipem je odkaz na **webové stránky, založené přímo sestrou dítěte s postižením.**

Je to **www.zvlastnisourozenci.wz.cz** a cituji z úvodní stránky zakladatelky webu:

„Proč máme web? Možná, protože to máme prostě doma těžší a jsme malinko jiní. Rodiče řeší problémy s psychology, navštěvují spoustu akcí, zatímco my se nesetkáme s vrstevníkem, který by vůbec věděl, co je autismus nebo jiná porucha. Právě proto většina z nás nezná nikoho, kdo by měl podobný problém a byl zhruba stejně starý. Takže pokud sem budeš chtít napsat svůj příběh, zážitek s tvým speciálním sourozencem nebo perličku, kterou tě překvapil. Povykládat si, jak jde život s postiženým sourozencem – napiš!“

Anna Kubeschová, poradkyně rané péče

On-line pohlednice

Vyrábění je dobrá věc, ale pro tentokrát necháme nůžky a lepidlo v šuplíku a budeme tvořit trochu jinak. Budeme tvořit on–line. Když využijeme novou (a podle mne moc vtipnou) službu České pošty, můžeme poslat pohlednici babičce přímo do schránky, aniž bychom museli shánět nejbližší poštu. Vytvoříme ji na iPadu nebo mobilu z vlastní fotky a pošleme on-line. Kouzlo posílání je v tom, že my vytvoříme pohlednici elektronickou, ale přitom přijde skutečná – papírová.

Postup je velmi jednoduchý, i když i tentokrát se neobjedeme bez pomoci rodičů. Pokud tedy už nejste majiteli bankovních účtů.

Nejprve iPadem nebo chytrým telefonem vyfotíme okamžik, který stojí zato. Pak najdeme místo, kde je Wi-Fi, a přejdeme na stránky:
www.pohledniceonline.cz

Klikneme na modrý odkaz ve žlutém poli *Poslat pohlednici*.

Vybereme velikost a formát pohlednice.

Klikneme na ikonu *Vložit fotku*, dále *Vložit moji fotku* a vybereme fotku z vlastního archivu právě nafocených fotografií.

Vybereme rámeček pohlednice a zvolíme *Vložit text*.

Napíšeme srdečné pozdravy a vyplníme adresu.

Teď už nastala chvíle, kdy poprosíme rodiče o spolupráci. Ti vyberou způsob platby a převedou 25 Kč na účet České pošty. A máme hotovo! Pak už se jenom radujeme, jak se nám to povedlo, a čekáme, až nám šikovná babička pošle elektronickou pohlednici zpátky.

Anna Kubeschová, poradkyně rané péče

Dětský rotoped SEDCO aneb „sportuj doma"

Ve své klientské rodině jsem poznala sportovně-rehabilitační pomůcku – dětský rotoped Sedco. Tato výborná podpůrná pomůcka mne zaujala hned ze tří důvodů:

1. Je zajímavá z estetického hlediska (jako instruktorku stimulace zraku mne zaujaly barevně odlišené části stroje).

2. Je efektivní – dítě cvičí svalový korzet, posiluje hlavně nohy a bříško a zlepšuje celkovou kondici.

3. Poslouží pro sportování doma, a to je přece skvělé, ne?

Tento dětský rotoped je poměrně novinkou na trhu a dle výrobce je určen pro děti od 4 do 8 let. Součástí stroje je i malý computer ukazující rychlost, čas i vzdálenost. Nosnost je 60 kg. Domnívám se, že jde o skvělého pomocníka i pro děti se speciálními potřebami; podpora cvičení koordinace pohybů se ale samozřejmě týká nejen těchto dětí.

Adélka, holčička, která jede na rotopedu na fotce, má diagnózu ageneze corpus callosum; jedná se o horší propojení pravé a levé hemisféry. Pohyb na rotopedu ji učí lepšímu propojení hemisfér. Pohyb musí vymyslet sama, zrytmizovat ho, navíc tím cvičí zpevnění dolních i horních končetin. To všechno doma, ve svém dětském pokoji. Adélka měla původně prognózu, že chodit vůbec nebude. A dnes? Krom toho, že díky aktivnímu nasazení své maminky již chodí s dopomocí za ruce, můžeme také říci, že „sportuje", protože posiluje doma na rotopedu a má z toho sama velkou radost.

Kontakt na webové stránky o dětském rotopedu: **www.nejlevnejsisport.cz, www.qrshop.cz**, **www.dorshop.cz**, **www.kalpe.cz** (jiný výrobce, ale též rotoped určený pro děti).

Martina Vaňkátová, poradkyně rané péče, a rodina Kalkušova

Dětský pisoár

Na internetu jsem objevila pisoár pro kluky; objednala jsem ho a moc se nám osvědčil. Je velice pohodlný, výšku lze nastavit podle potřeby, což je úplně úžasné, protože nemusíte používat žádné stoličky. Na zdi drží dobře, případně by se dal asi pověsit i na hřebík.

Pisoár je pro dítě velkou motivací, aby se naučilo vyměnit plenku za používání toalety. Když totiž chlapeček do pisoárku čůrá, roztáčí proudem malou vrtulku. Zdá se mi výborné, že i menší děti si samy mohou odběhnout na záchod a nemusí čekat na maminku, až jim vše připraví (zvedne prkénko, přisune stoličku…). Větší a šikovnější kluci už pak zvládnou i sami vylít obsah do záchodu, protože je to velmi jednoduché.

Koupila jsem ho na stránkách **www.aliexpres.com,** za cca 10 dolarů, stačí na stránkách do vyhledávaní zadat Boys Potty Toilet.

Ještě jsem na stejných stránkách našla cestovní pisoáry, také zajímavé, ale ty jsem zatím nevyzkoušela.

Anna Tuzová

Cyklovozík – jak a podle čeho vybírat?

O svou zkušenost s výběrem toho pravého cyklovozíku pro dítě se s námi podělil pan Sisák, zkušený cyklista a táta dvou kluků, Kuby a Viliema.

Neznámější značky na trhu jsou CROOZER, THULE (původní CHARIOT) a BARLEY. Pro ten jsme se rozhodli nakonec my.

CROOZER jsme rovnou zavrhli, i když byl za nejpřívětivější cenu, protože neměl odpružení. V Čechách existuje firma, která tyto vozíky upravuje a dokáže jim odpružení přidat, ale nelíbilo se mi, že si mám nechat do nového vozíku hned „vrtat". Také se touto instalací vozík podstatně rozšíří. Každopádně je to asi vozítko, které na cestách potkáváme nejvíc.

Cyklovozík THULE, jehož výrobci koupili značku CHARIOT, je sice designově nejhezčí, ale také poměrně drahý. Odpružení má, ale v době, kdy jsme vozítko kupovali my, neměl polohování sedadla. Nevím, zda už ho dnes také nemá, ale my jsme tehdy kvůli tomu nakonec zvolili BARLEY. Není nejlevnější, ale rozhodně levnější než THULE.

Kdybych to tedy měl shrnout: pokud má někdo dítě, které má kromě zrakového postižení i postižení pohybové, určitě je lepší vozík s polohováním, aby se dal sklopit více do lehu. Pro zdravé dítě určitě není potřeba polohování sedadla a i to odpružení se dá oželet, přestože je to občas pěkná drncačka.

Určitě ale doporučuji jakýkoli vozík nejdříve s dítětem vyzkoušet – například my jsme to udělali na výstavě v Letňanech. I když je totiž vozík polohovatelný a odpružený, dítě si v něm dokáže najít tu svou „blbou polohu", do které sklouzne, a vy budete první dny jízdy pořád zastavovat a „urovnávat" ho. Vezměte si s sebou nějaký ten polštářek a deku, abyste mohli dítěti podkládat boky a hlavu. Po čase přijdete na to, jak je to zrovna pro vaše dítě nejlepší.

Ještě bych rád upozornil na to, že vozík není vhodný na celoodpružená kola, pokud by se tedy neuchycoval na osu zadního kola. Při koupi nového kola jsem totiž musel z Ameriky objednat speciální osičku, kterou nikdo v Evropě nevyrábí.

Róbert Sisák

Hra

Navazujeme na text z minulého čísla, kde jsme slíbili věnovat se fázím vývoje hry, tedy tomu, jak se hra rozvíjí a co nelze přeskočit. Typologie hry vychází z práce autorek Yolandy Moleman, Ellen van den Broek a Ans van Eiden, kterou shrnuly do knihy a kterou jsme v českém vydání nazvali „Rosteme hrou, vývoj a podpora hry dětí se zrakovým postižením".

V tomto čísle se zaměříme na první fázi vývoje hry, a tou je manipulační hra.

Z prvních nekontrolovaných pohybů miminka se stávají cílené pohyby směrem za hračkou, kterou běžně se vyvíjející děti uchopují, vkládají do úst a zkoumají kolem 4. měsíce. Cílem takové hry, která se časem ještě zesložiťuje, je vyzkoumat vlastnosti hraček a co se s nimi dá dělat. Nejprve s jedním předmětem, jeho částmi, postupně i se dvěma předměty zároveň. Tím přibývají i další možnosti, jak si hrát. Samozřejmě, že takové zkoumání musí být napínavé a zábavné. Jako například při vyhazování hraček z postýlky nebo ohrádky každá hračka zazní jinak, pískne, zašustí, bouchne, vyvolá to odezvu u rodičů a zaslouží si možnost opakování, pokud na to rodiče přistoupí. A to je právě ten důležitý moment – pokud se rodiče připojí ke hře, mohou pomoci hru dále rozvinout tím, že udělají třeba nečekanou legrácku (hračku nechají spadnout ze své hlavy, do postýlky ji hodí obloukem...); každopádně podpoří dítě tím, když ho povzbudí svým komentářem a připraví se na další sbírání a vracení hraček.

Nevidomé děti potřebují na každou fázi hry více času, k manipulaci se dostávají později. Důležité je, aby si vytvářely obraz světa kolem sebe pomocí tělesných prožitků, informací zprostředkovaných smysly (sluchem, hmatem, chutí i čichem). Nabízet podněty nevidomému dítěti nemusí být vždy jednoduché a ještě složitější je dobře interpretovat jeho reakce. Ne vždy odmítavá reakce opravdu představuje odpor vůči hračce, může znamenat jen vymezení dítěte vůči hře v daném okamžiku, možná by

raději rodiče tahalo za vlasy, protože to pro ně může být srozumitelnější hra než zkoumání nabízené hračky.

Pro nevidomé dítě se však manipulační fáze hry na dlouho stane dominantní a důkladné seznámení se s hračkou je důležité i v nejpokročilejší fázi hry – fázi symbolické. Důležité je dopřát nevidomým dětem čas, zkoumání ústy, ale třeba i tváří, nohama. Fáze zkoumání je velmi důležitá a bez ní se nevidomé děti nemohou dostat dál; potřebují si vytvořit smysluplnou představu o věcech kolem sebe. Dětem pomůžeme svou přítomností, díky které se také budou dobře orientovat vůči dalším podnětům; obrňme se trpělivostí, povzbuzujme děti svými komentáři, přinášejme nové podněty. Někdy se však náš dobře míněný výběr nemusí potkat s nadšením dítěte: nejměkčí plyšák možná neobstojí proti příjemně rachtajícím kostkám. Aby hračky neutekly, můžeme je nad miminko zavěsit nebo kolem něj srolovat deky, které prostor pěkně ohraničí.

U slabozrakých dětí bude užitečné dbát na kontrast, barevnost a velikost – zkrátka vizuální přitažlivost. Tady se uplatní naše kreativita; spousta hraček se může stát atraktivnějšími, když je upravíme polepením výraznými samolepícími foliemi, kontrastně barevnými lepenkami, ozvučíme je vložením zvukového prvku, přidáme na ně třeba lesklou mašli apod. Držme se však při nabízení hraček hesla: někdy méně může být více, abychom děti příliš podněty nezavalili. Důležité také bude, z jaké vzdálenosti budeme hračky nabízet. Měly by také splňovat bezpečnostní nároky, protože děti je budou potřebovat důkladně zkoumat i ústy.

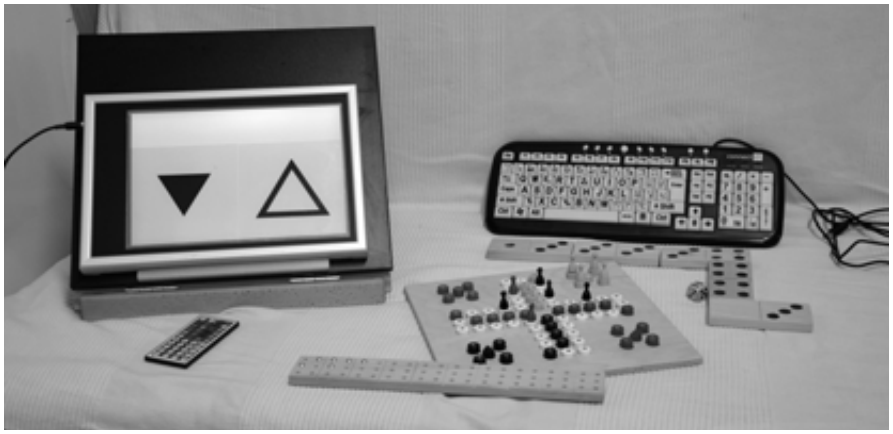
Příště zaostříme na další fázi vývoje hry, a tou je **kombinační fáze**. Budeme se věnovat i tomu, jak dětem můžeme pomoci v ní najít zalíbení.

S dotazy týkajícími se podpory vývoje hry se obracejte na své poradkyně. Rády pomohou s tím, jak postupovat právě u vašeho dítěte a jak jeho hru obohatit či posunout dále. Kniha „Rosteme hrou“ je k zapůjčení nebo i zakoupení.

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče, redaktorka českého překladu knihy „Rosteme hrou“

SPC EDA má nové pomůcky

Speciálně pedagogické centrum EDA od září letošního školního roku může rozšířit své služby o zapůjčování kompenzačních pomůcek pro své klienty.



Pomůcky do půjčovny jsme mohli zakoupit především díky finanční podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška a také díky finanční podpoře od Nadace Leontinka.

V současné době do škol nejvíce zapůjčujeme sklopné desky, které si děti vyzkouší přímo během vyučování; škola poté sklopnou desku může zakoupit, nebo ji pořídí rodina pro domácí přípravu do školy. S většinou pomůcek pracujeme při ambulantních činnostech přímo v SPC. Na ukázku i k zapůjčení máme nyní i hry pro nevidomé (Domino, Člověče, nezlob se a další). Pro ukázku zkušenosti, jak vidí člověk se zrakovým postižením, využíváme simulační brýle, kterými lze navodit několik druhů zrakových vad.

Naši půjčovnu bychom rádi rozšiřovali i v letošním školním roce. Kromě kompenzačních pomůcek pro děti s těžkým zrakovým postižením bychom chtěli zakoupit i několik rehabilitačních pomůcek pro děti s kombinovaným postižením.

Za finanční podporu v loňském školním roce Světlušce i Leontince děkujeme a velmi si jejich pomoci vážíme.

Martina Králová, speciální pedagog – tyfloped, vedoucí SPC

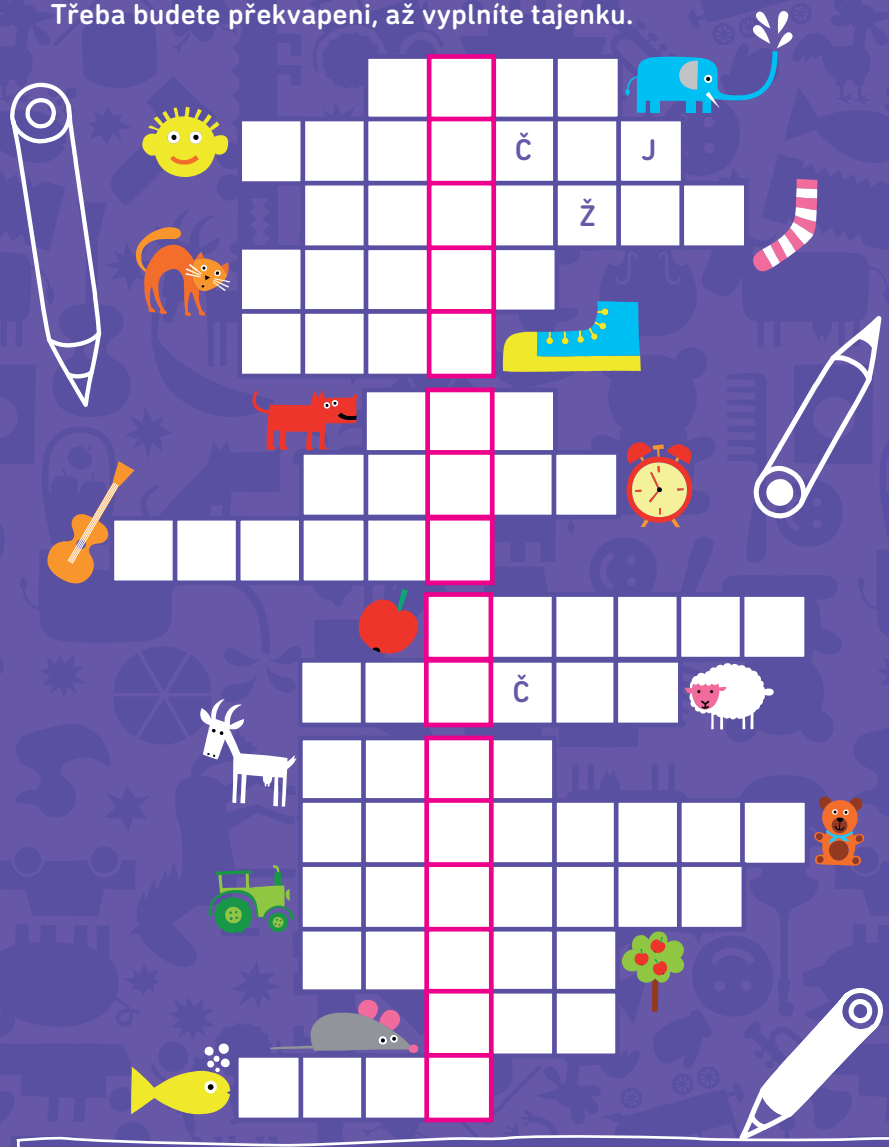
Nadační fond Českého rozhlasu

Světluška

nadace leontinka

Pomoc, která je vidět

Nic není v životě zadarmo. Opravdu?
Třeba budete překvapeni, až vyplníte tajenku.



PLÁNUJTE V ROCE 2017 S EDOU

Další tajenku a zábavné úkoly pro děti najdete v Rodinném plánovacím kalendáři EDA 2017. Zakoupit si ho můžete na www.eda.cz za 170 Kč. Nákupem podpoříte činnost neziskové organizace EDA.

OBJEVUJTE V EDA PLAY ELIS

Již v lednu mohou děti trénovat zrak a jemnou motoriku s novou aplikací EDA PLAY ELIS. Objeví, co se skrývá za dveřmi, najdou krokodýla, slona nebo dokonce upečou dort!

ELÍS eda PLAY

Řekněte o Lince EDA svým známým. Pomůžete tak předat kontakt dále, až se dostane k těm, kteří jej mohou potřebovat. Možná si někdo z vašeho okolí neví rady, chtěl by svou situaci probrat s odborníkem, hledá porozumění nebo konzultaci.

Byla u vašeho dítěte zjištěna závažná diagnóza?

Pečujete o dítě po úrazu nebo s postižením?

Chcete se s někým poradit?

Krizová Linka EDA je tu pro vás!

eda linka a chat

800 40 50 60

PO–PÁ 9–15

ZDARMA

Linka EDA: 800 40 50 60
Chat EDA: www.eda.cz
E-mail: linka@eda.cz

eda

Linku a chat EDA provozuje EDA cz, z. ú. s podporou Ministerstva práce a sociálních věcí.

MPSV

Co je raná péče a komu je určena?

Raná péče je odborná terénní služba pro rodiny dětí do 7 let, jejichž vývoj je ohrožen v důsledku předčasného narození, komplikovaného porodu, závažnější zdravotní diagnózy a smyslového nebo fyzického postižení.

Poradkyně rané péče bude v intervalech 2 – 12 týdnů docházet přímo do vaší rodiny a pomůže vám:

- porozumět projevům dítěte,
- vybrat pro ně nejvhodnější stimulační hračky, pomůcky a metody,
- co nejlépe využít raný věk dítěte k podpoře jeho maximálního rozvoje,
- vyznat se v tom, jaké důsledky má stav dítěte na každodenní život celé rodiny,
- seznámit vás s možností podpory, na kterou máte jako rodič nárok.

Služba je poskytována ZDARMA

Odborníci vám pomohou zprostředkovat právě takové informace, které mezi jednotlivými lékařskými kontrolami potřebujete, abyste se mohli svému dítěti užitečně věnovat.

Pracoviště rané péče patří mezi služby sociální prevence a existují ve všech krajích ČR. Můžete oslovit kterékoli pracoviště a všude se dozvíte, jaká konkrétní služba může pomoci právě vám.

Seznam jednotlivých pracovišť najdete v Registru poskytovatelů sociálních služeb iregistr.mpsv.cz nebo na www.aprp.cz.

Pracoviště je členem **Asociace pracovníků v rané péči** (APRP). www.aprp.cz

SPOLEHLIVÁ

Neziskovka roku 2015

www.eda.cz

EDA cz, z. ú.
Trojická 2/387
128 00 Praha 2
tel.: +420 224 826 860
e-mail: info@eda.cz