

(K)OUKEJ

Časopis vydává EDA cz, z. ú.

7. ročník **1/2022**

Téma:

ORIENTUJ(E)ME SE



Léto
s
e-shopem
EDA!

EDŮV OZVUČENÝ MÍČ



Míč je hračka, která provází všechny děti od malička – a to platí i pro děti s postižením zraku. **EDŮV OZVUČENÝ MÍČ** má průměr cca 20 cm a při pohybu zvoní, čímž zvyšuje motivaci ke hře u všech dětí. Svou měkkostí a lehkostí je vhodný i pro hru v interiéru.

Nejen ozvučený míč můžete zakoupit na eshop.eda.cz



Čeká vaše dítě oční vyšetření?

Co očekávat? Jak sebe a dítě připravit?

Brožurka přináší odpovědi na řadu otázek, které rodiče napadají v souvislosti s očním vyšetřením jejich dítěte.

Proč vůbec vyšetřovat oči a zrakové funkce u novorozenců a malých dětí? Jak bude vyšetření v ordinaci očního lékaře probíhat?

A především – jakým způsobem dítě na vyšetření připravit, aby se nebálo a co nejlépe s lékařem spolupracovalo?

Tuto a další brožury připravené týmem odborníků na stimulaci zraku najdete ke stažení na www.eda.cz.



Čeká vaše dítě oční vyšetření?
Co očekávat?
Jak sebe a dítě připravit?



Vaše dítě dostalo předpis na brýle!
Jak na to?



Kontaktní čočky u dětí raného věku
Jak na to?



Vaše dítě má nosit okluzi?
Jak na to?



"Divám se, ale nevidím"
Příznaky, příznaky a řešení centrálních poruch vidění (CVI)
u dětí předškolního a školního věku



www.eda.cz



Vážení a milí čtenáři,

právě se k vám dostalo další číslo časopisu (K)OUKEJ. Někteří z vás listují tištěným výtiskem časopisu, vy ostatní si informace přečtete v elektronické verzi. Ke snížení počtu výtisků časopisu došlo v souvislosti s aktuální ekonomickou situací a finanční nejistotou, ve které se nachází nejen naše organizace, ale celý neziskový sektor. Všichni předplatitelé obdrží časopis tak, jak byli dosud zvyklí. Klienti rané péče obdrží časopis v elektronické verzi nebo si budou moci vypůjčit tištěnou verzi od své poradkyně. Věřím, že se v této změně všichni brzy zorientujeme.

Právě orientace je hlavním tématem tohoto čísla. V jeho první části se věnujeme orientaci prostorové, nejen té, která se vyučuje ve škole, ale i té, se kterou se vyrovnáváme v každodenním životě. Jak se pohybují nevidomí v neznámém prostředí a kde se lze naučit prostorové orientaci? I tyto otázky vám zodpoví články v závěru této kapitoly.

Dále se věnujeme prostorovému vnímání. Jak poznáváme prostor okolo nás, jak se tento prostor promění, když změníme úhel našeho pohledu, a to doslova, například při nasazení okluze? Jak využít prostorové představy a jak podpořit pohybový vývoj dětí s těžkým zrakovým postižením? Odpovědi na většinu otázek naleznete v druhé kapitole.

Potřeba orientovat se nás provází nejen v prostoru, ale i při vnímání času, uspořádání harmonogramu dne, při komunikaci. Je také jedním z kritérií, podle kterých se určuje výše příspěvku na péči u dětí i dospělých. Tyto podoby orientace jsou součástí třetí kapitoly.

Stálé rubriky Recenze a Nejen pro sourozence najdete na stejných místech jako obvykle.

Přeji vám dobrou orientaci v celém čísle časopisu (K)OUKEJ, ať je to ve verzi tištěné či elektronické,

*Martina Králová,
šéfredaktorka časopisu*

Obsah

Téma / Prostorová orientace	4
Tady dělám to a tam zas tohle	4
Prostorová orientace jako školní předmět	6
Schopnosti týkající se pohybu v prostoru, jejich postupný vývoj	8
Samostatný pohyb v neznámém prostředí	8
Samostatný pohyb podle Zdeňka Rybáka	9
Asociace rodičů a přátel dětí nevidomých a slabozrakých v ČR	12
Téma / Prostorové vnímání	13
Prostorové vidění	13
Okluze v mateřské škole	14
Prostorové představy a pojmy	15
Pohybový vývoj u dětí se zrakovým postižením	16
Jak podpořit dítě ve vývoji od prvního objevování až k samostatné chůzi	16
Téma / Orientace jinak	19
Znázorňování času – kalendáře předmětové i obrázkové	19
Základní předmětová komunikace	20
Obrázkové a předmětové kalendáře a rozvrhy	21
Knížka do školky	22
Orientace jako základní životní potřeba	24
Mít klapky na očích	26
Recenze	28
Dědečku, vyprávěj	28
Emušáci – Ferda a jeho mouchy	29
Nejen pro sourozence	30
Úvod	30
Tvoření	31
Eda /Play	33

(K)OUKEJ

EDA cz, z. ú.
Filipova 2013/1, Praha 4, 148 00
Tel/fax : 224 826 860
Mobil: +420 724 400 820
e-mail: info@eda.cz
www.eda.cz

Vydavatel: EDA cz, z. ú.
Náklad: 200 ks
Zlom: PRODTP, studio@prodtp.cz
Tisk: RETISK - Robert Remiš, retisk@seznam.cz
evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 22508

Šéfredaktorka: Martina Králová
Redakční rada: Martina Králová, Jana Ježková,
Petra Slavičková, Klára Janečková, Magdaléna
Kostecká, Jana Jelínková, Aneta Bučková
Jazykové korektury: Jana Vachulová,
Jana Ježková



Tady dělám to a tam zas tohle

Aneb: Vnímání prostoru a svého místa v něm

„Kdy už konečně začne naše dítě s tou prostorovou orientací?“ Otázka, kterou v různých modifikacích slyším v rodinách všech dětí, které jsou nevidomé nebo se na zrakové vjemy mohou spoléhat jen minimálně. A odpověď?

Každý člověk se dokonce již od svého početí stává součástí prostoru – v nitroděložním vývoji si mapuje pružný svět kolem sebe tím, že se v něm odráží a přetáčí, po narození je hodně závislý na tom, jak příjemně jej do nového, mnohem rozlehlejšího prostoru s jinými vlastnostmi přivítáme. A „prostorová orientace“ u velmi malých dětí není nic jiného než postupné uvědomování si, kde končí moje tělo a kde už začíná mé okolí, schopnost rozlišovat různé vlastnosti různých prostorů, postupně si je začít pamatovat, rozumět jejich pojmenování a tomu, co se v nich děje a nachází.

Obrovským krokem ve vnímání okolí je poznání, že předmět se neztratí, když se ho zrovna nedotýkám. K tomuto poznání nejprve nevidomému dítěti výrazně pomáhá zvuk – pokud ho předmět vydává, je pro dítě jednodušší uvěřit, že věc stále existuje, i když se jí nedotýkám. Sáhnutí směrem ke zvuku je pro nás důkazem, že si dítě uvědomuje trvalost věcí kolem sebe (odborně se používá výraz „vědomí permanence objektů“). Pak je již jen krůček k tomu, aby dítě cíleně hledalo i to, co mu vypadne z ruky a žádné zvuky to nevydává.

Vlastní pohyb v prostoru samozřejmě dává dítěti velké možnosti při zkoumání okolí. Musíme však být trpěliví, když tyto možnosti nevyužívá tak rychle, jak bychom si představovali. Například samostatná chůze bez opory je pro nevidomé dítě velkým výkonem – a možná leckoho překvapí, že velkým výkonem je už jen „obyčejné“ sezení bez opory třeba uprostřed místnosti. Některé děti jsou odvážnější a do



podobných dobrodružství se pouštět rychle, ale většina nevidomých dětí dává dlouhou dobu přednost své jistotě. Projevuje se to například dlouhými měsíci, kdy se dítě po místnosti pohybuje pouze obcházením nábytku, případně stěn. Obrazně řečeno je totiž obcházení tak trochu jako „lezení vestoje“; dítě si při něm stále udržuje své tři pevné body, a to mu sezení v prostoru nebo dokonce samostatná chůze neposkytují.

Ale zpět k vnímání prostoru velmi malými dětmi – jejich vlastní samostatný pohyb totiž pro postupné rozlišování různých míst není podmínkou. To je dobrá zpráva, protože některé děti mohou začínat chodit později (viz výše), některé se kvůli motorickým obtížím pohybují jen omezeně nebo vůbec. Přesto rozhodně každé dítě vnímá změny prostoru i při pasivním přemísťování. Nezbytnou podmínkou ale je, aby se dítě do různých prostorů již od malička vůbec dostávalo. Naše domy nebo byty jsou uspořádány tak, že různé místnosti jsou určeny k různým činnostem. Vaříme v kuchyni nebo kuchyňském koutě, jíme většinou v kuchyni nebo v obýváku v jídelním koutě, spíme v ložnici a v dětském pokoji, televizi sledujeme v obýváku, zuby si čistíme v koupelně, potraviny skladujeme ve sklepě nebo ve spíži, používáme WC. Všechny tyto pro-

story mají svoji velikost, akustiku, vůni, teplotu, druh podlahové krytiny, množství přirozeného světla. V každodenním rozvrhu se víceméně pravidelně přesouváme z jedné místnosti do druhé, podle toho, co máme zrovna na programu. Rozdíly mezi nimi a měnící se činnosti, které v nich zažívají, mohou nevidomým dětem výrazně pomoci je rozlišovat i při absenci zrakového vnímání.

A tak se dostáváme k názvu této úvahy – „tady dělám to a tam zas tohle“. Současné pomůcky, které nám ulehčují péči o malé děti a děti s postižením, mají jeden vedlejší účinek – umožňují nám řešit např. hygienu nebo stravu prakticky kdekoli. Papírové plenky v kombinaci s vlhčenými ubrousky dovolují, že se dítě celý den nemusí vůbec dostat z postele do koupelny. Také večerníček na tabletu si dítě může užít přímo ve své postýlce, takže není důvod usadit ho před televizi v obýváku. Ohrátí hotoového dětského jídla v mikrovlnce je tak rychlé a snadné, že už není důvod trávit s dítětem čas v kuchyni. I krmení se tedy může opět odehrát tam, kde všechno ostatní – na posteli... A nakonec i ty zoubky se tam dají vyčistit.

Život mnoha dětí se tak – aniž bychom si to uvědomovali, natož abychom to plánovali – odehrává prakticky na jednom místě, na gauči nebo v postýl-

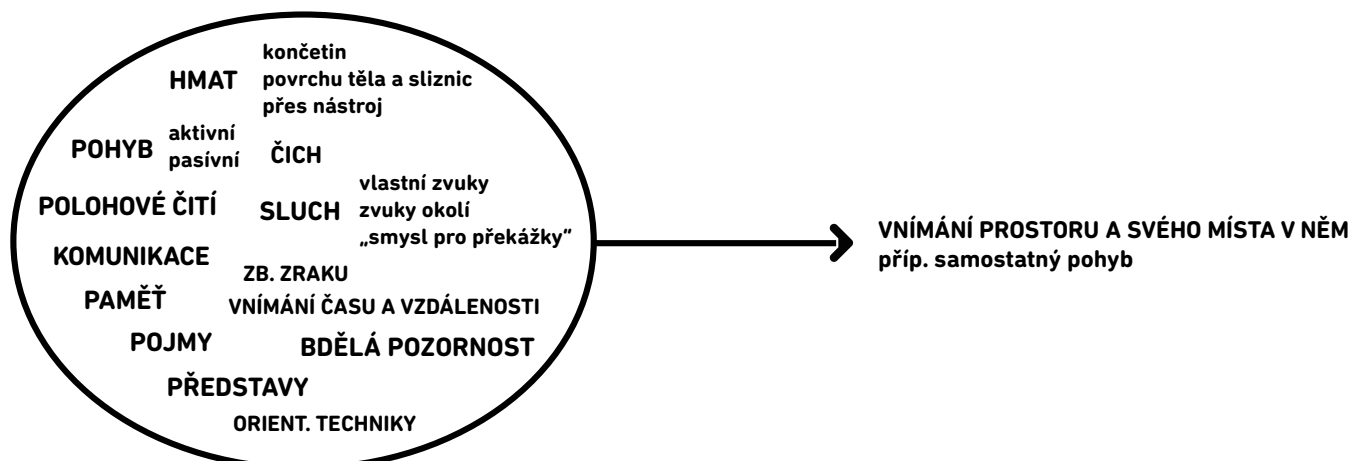
ce. Dítě přichází o zajímavé zvuky, vůně a doteky, které by si mohlo užít v rámci přirozeného každodenního pohybu po bytě. A hlavně přichází o možnost si je poskládat do logické představy o svém okolí. Logické proto, protože je založena na konkrétních odehrávajících se aktivitách. Chápejte mne dobře – nenabádám nikoho, aby se vzdal vymožeností civilizace (i když ani to by v malé míře neškodilo), ale alespoň k tomu, aby se třeba i to voňavé přebalení spojilo s přesunem do koupelny a kontaktem s vodou, aby se alespoň občas chystání na jídlo spojilo s atmosférou kuchyně, se všemi jejími chutěmi, vůněmi, párou a zvuky – a někdy třeba i s tím, že pro něco nejdříve musíme dojít do sklepa.

Na následujícím obrázku jsem se snažila znázornit odpověď na úvodní otázku – kdy má pro dítě začít cílená vý-

chova k prostorové orientaci. Obrázek čtete odspoda – čas, trpělivost a důvěra jsou tím základním, co dítěti při všech společných aktivitách máme dopřát už od narození. (Pokud bychom to pojmenovali z druhého úhlu pohledu, tak máme zapomenout na termíny a spěch, potlačit svou netrpělivost a nezoufat, když se všechno hned nedaří.) Když už víme tohle, jsou splněné podmínky pro společné zážitky s dítětem. „Zážitek“ je od slova „zažít“, ne od slova „odškrtnout si“. Malé děti nejsou nenasytnými polykači novinek, naopak mají zakódovanou oblibu opakovaných zážitků – a to je dobře, protože právě tak se z jejich jednotlivých zážitků mohou postupně stávat opravdové zkušenosti. Ty jim poté dávají schopnost předvídat. Pro ilustraci – půl roku jezdíte s malým dítětem na stejné hřiště, na jednu konkrétní houpačku. Po nějaké

době už ví, jak má nastavit nožičky, aby do houpačky vklouzlo, a ví, kde se chytit rukama. Pak při odchodu z domova řeknete, že pojedete na hřiště, a dítě řekne „houpy“. A vy už víte, že dítě není pasivním objektem vašich rozhodnutí, ale že má určité představy o prostoru a čase, ví, kde něco je a že se za chvíli dočká určité aktivity; nežije jen v přítomném okamžiku, ale už dokáže něco předvídat, představit si, plánovat.

Osvojování si znalostí o prostoru probíhá pořád stejně, díky dodržování výše uvedených principů. S věkem a zráním dítěte se pouze mění intenzita možností využít všechny dílčí smysly, schopnosti a techniky, které jsou uvedeny na obrázku v bublině. Všechny by si zasloužily samostatný rozbor a na žádnou bychom neměli při aktivitách s dětmi zapomínat.



ZÁŽITEK → OPAKOVANÝ ZÁŽITEK → ZNOVU OPAKOVANÝ ZÁŽITEK → ZKUŠENOST → SCHOPNOST PŘEDVÍDAT

ČAS, TRPĚLIVOST, DŮVĚRA

© Jana Vachulová, raná péče Eda

Vnímání prostoru u dětí začíná od narození a podstatnými principy pro jeho úspěšnost jsou čas, trpělivost a důvěra. V takové atmosféře pak umožňujeme dítěti prostřednictvím opakovaných zážitků dospět postupně ke zkušenostem, které jim dávají možnost předvídat, plánovat, představovat si.

A také nezapomínejme, že život dítěte by se měl odehrávat v přirozeném a měnícím se prostředí, tedy že „tady dělám to a tam zas tohle“.

Jana Vachulová,
poradkyně rané péče



Prostorová orientace jako školní předmět

Rozhovor s Evou Matouškovou

Milá Evo, do tohoto čísla časopisu (K)OUKEJ jsem chtěla zařadit rozhovor právě s tebou, protože vím, že se věnuješ pravidelné výuce prostorové orientace u nevidomých dětí. Jak dlouhá je tvá praxe v této oblasti?

Výuce prostorové orientace a samostatného pohybu (POSP) se nyní věnuji na dvou pracovištích. Na celý úvazek v SPC EDA a na zkrácený úvazek ve speciální Škole Jaroslava Ježka v Loretánské ulici, která je určena pro děti a mládež s postižením zraku. V oblasti výuky prostorové orientace mám 22 let praxe.

Kde a jak často tvoje lekce probíhají?

V SPC EDA nabízíme jednou za dva týdny 2 vyučovací hodiny individuální práce s dětmi, které již používají bílou hůl. Ve škole Jaroslava Ježka je to rozděleno trochu jinak. Prvníáci a druháci se učí základní techniky pohybu bez hole (cílem je vytvoření základních dovedností a návyků v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu, např. chůze s vidícím průvodcem, bezpečnostní postoje, kluzná prstová technika při pohybu v budově, vnímání sklonu a zakřivení dráhy a podobně). Jejich výuka je 45 minut za týden. Od třetí třídy se žáci začínají ve dvou až tříčlenných skupinách hodinu týdně učit techniku bílé hole; cílem je fixace prostorové orientace a samostatného pohybu na úrovni návyků – patří sem držení bílé hole, základní techniky jejího užívání, chůze po schodech a na eskalátorech a podobně. Na prvním stupni výuka probíhá nejprve v budově, pak i v terénu – v nejbližším okolí školy. Od druhého stupně je výuka individuální, probíhá jednou za 14 dní dvě vyučovací hodiny. Cílem je příprava na zvládnutí samostatné orientace na složitě náročné trase a nácvik konkrétní trasy do místa bydliště a z bydliště do školy. U žáka s postižením více vadami probíhá výcvik prostorové orientace vždycky individuálně a je uzpůsoben jeho specifickým potřebám.



Kdo vybírá děti, které učíš POSP v rámci SPC EDA?

V SPC nabízíme tuto výuku pražským žákům podle stupně zrakového postižení a podle pohybových schopností klienta – a samozřejmě po dohodě s rodiči. S klienty mimo Prahu pracujeme tak, že ochotné asistentky pedagoga si udělají kurz POSP nebo při návštěvě školy jsou přítomny na lekci POSP, učí se s námi a dovednosti pak s žákem už samy procvičují v hodině pedagogické intervence nebo tělesné výchovy. Mám ale zkušenost, že výsledky nejsou vždy ideální.

Je náplň tvých lekcí dána nějakými osnovami, nebo se řídíš při jejich přípravě vlastním úsudkem? Jaké využíváš pomůcky, případně z jaké literatury čerpáš?

Řídím se obojím – osnovami i úsudkem. Ve speciální škole Jaroslava Ježka probíhá výuka ve dvou rovinách – jednak v rámci vyučovacího předmětu POSP, o kterém jsme mluvily výše, jednak jako integrální součást běžné činnosti ve všech vyučovacích předmětech při vyučování i mimo něj. Využívám běžné pomůcky pro děti se zrakovým postižením určené pro rozvíjení smyslového vnímání – různé zvukové hračky, pípáky, bzučáky, ozvučené míče, bubínky, dále hmatové pomůcky (reliefní pomůcky, pomůcky na odhad úhlů a vzdálenosti, od třetí třídy také bílá hůl). Na druhém stupni mimo předchozích pomůcek zařazuji také šablonku na rozlišování peněz, zařízení VPN O2 (povelový vysílač pro nevidomé a slabozraké ke spouštění zvukových navigací v dopravě a na budovách). Co se týče literatury, vycházím z knihy Pavla

Wienera „Prostorová orientace zrakově postižených“.

Je výuka prostorové orientace dle tvého názoru izolovaná disciplína, nebo má souvislost i s ostatními předměty, kterým se žáci ve škole věnují?

Výuka POSP, jak jsem už popsala výše, není jen izolovaná disciplína, prolíná všemi naukovými předměty, výchovami, prostě celou dobou pobytu žáka ve škole – ať to jsou vycházky, samostatné používání WC, pohyb v jídelně, v družině, na internátu. Při výstupech z lekcí proto spolupracuji i s ostatními pedagogy školy.

Má tvoje výuka šanci nějak zasáhnout i do domácího prostředí dítěte, například v podobě přiměřených nároků na jeho samostatnější pohyb?

Bez pokračování v domácím prostředí výuka POSP ztrácí částečně smysl, stejně jako třeba nácvik sebeobslužných dovedností. Pokud rodič své dítě přehnaně ochraňuje a k ničemu ho nepustí, nemá práce pedagoga na samostatnost dítěte žádoucí dopad. Někdy ale řeším i opak – rodič by si přál, aby jeho dítě bylo samostatnější, hlavně v cestování, ale dítě je psychicky křehké nebo má negativní zkušenost z dřívějšíka a je těžké je učit, že se nemá bát, lidé jsou hodní, svět je bezpečný a podobně. Děti, které se bojí říci si po cestě do místa bydliště o pomoc (například o převedení přes silnici, o sdělení čísla tramvaje) jsem měla a mám ve výuce několik.

Máš vůbec příležitost s rodinami žáků spolupracovat?

Příležitost komunikovat a spolupracovat s rodiči mám. Pokud se žák učí trasu do místa bydliště a do školy, je

spolupráce nezbytná – hlavně pro jednotný přístup.

Co podle tvého názoru nejvíce ovlivní to, zda je v dospělosti člověk s těžším postižením zraku samostatný?

Osobnost jedince, a to je něco, co se nedá přesně „definovat“. I jedinec, kterému trvalo několik let procvičovat buď POSP nebo samostatnost v sebeobslužných činnostech, může být nakonec schopen cestovat, obsloužit se, postarat se o základní potřeby. A naopak jedinec s menším postižením někdy není schopen nebo ochoten být samostatný a spoléhá celý život na druhé. Závisí to také na přístupu rodičů – jak své dítě „pustí“ a dovolí mu být samostatným.

V rané péči jsem často „bombardována“ požadavkem rodičů, kdy už se konečně začneme doopravdy věnovat té prostorové orientaci... Co bys jim na to odpověděla ty?

Je třeba zjistit, co mají rodiče přesně na mysli. V podstatě od samého narození rozvíjíme orientaci dítěte v prostoru. Orientace rozhodně není jen nácvik chůze s bílou holí. Důležité je vést je k rozvoji vnímání jednotlivými smysly – sluchem (rozpoznávání hluků, šramotů, zvuků různých materiálů...), hmatem rukou i nohou; čichem (vůně, zápachy). Podporovat motivaci k pohybu vytvořením vhodného prostředí, které na minimum omezuje nepříjemné zážitky při střetech s překážkami a poskytuje dostatek prostoru pro volný a bezpečný pohyb dítěte. Seznamovat dítě s různými typy povrchů v interiéru i exteriéru, systematicky je vést k samostatnosti v sebeobsluze. Pro chůzi s bílou holí je nutná osifikace zápěstního kloubu, nelze ji tedy uspěchávat. Třetí třída je dle mých zkušeností vhodným časem ji zahájit.

Jsou nějaké oblasti vývoje dítěte, které s orientací v prostoru vůbec nesouvisí – nebo skoro vůbec?

Takto jsem nikdy nepřemýšlela. Snad sociální dovednosti, empatie, tolerantnost, přijetí...

Jaké jsou podle tebe nejdůležitější zásady přístupu k malému nevidomému dítěti s ohledem na jeho dobrou budoucí orientaci v prostoru?

Bezpodmínečné přijetí dítěte a bezpodmínečná láska, trpělivost a opakování, procvičování; zdravý selský rozum.



Vzpomínáš si z pedagogické praxe na nějakou velkou radost z výsledků své práce s dětmi právě v oblasti prostorové orientace?

Ano. Když dítě „vypustím“ po ukončení výcviku a potkám ho pak například v metru; a to předtím odmítalo výuku prostorové orientace nebo ji přímo bojkotovalo. Dále mi dělají radost ty děti, z kterých se v dospělosti stanou samostatní jedinci, kteří jsou nejen schopni se postarat o sebe, ale i se vdát nebo oženit a vést rodinný život.

Znáš tě léta jako vynikajícího speciálního pedagoga zaměřeného na práci s dětmi se zrakovým postižením. Jak se stalo, že ses zaměřila právě na ně? A kde všude ses jim věnovala?

Stalo se to vlastně náhodou. Začínala jsem jako učitelka v běžné mateřské škole. Po dokončení mého magisterského studia byla v MŠ, kde jsem pracovala, uzavřena jedna třída a já začala pracovat ve třídě pro děti se zrakovým

postižením v Praze 4. Dostudovala jsem si tyflopédii (pedagogiku osob se zrakovým postižením – pozn. red.). Od té doby s těmito dětmi pracuji a jsem v této oblasti spokojená.

Co tě nejvíce baví v rámci tvého současného hlavního pracoviště – SPC EDA?

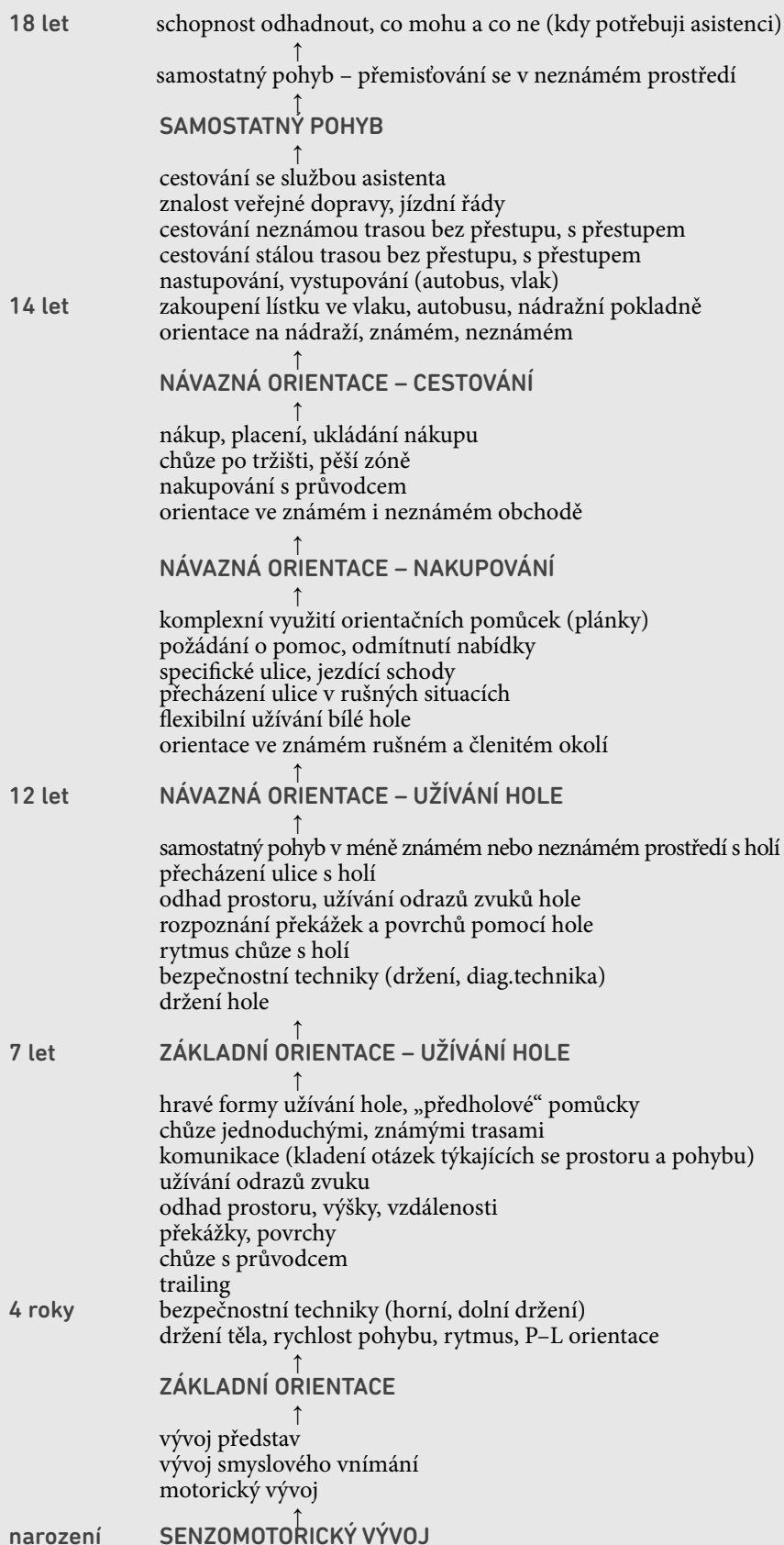
Obecně mne celý život baví konkrétní, aktivní práce s dětmi a žáky, nejen těmi s postižením zraku...

Evo, díky za rozhovor. Máš pravdu – nejšťastněji vypadáš, když se u tebe v maličké místnosti SPC EDA po celý den střídají děti, pro které máš připravené neuvěřitelné množství zajímavých činností. A nejlepší na tom je, že tyhle činnosti nejsou jen samoučelnou zábavou, ale promyšlenou podporou jejich vývoje. Díky za to a ať se ti daří.

*Ptala se Jana Vachulová,
poradkyně rané péče*



Schopnosti týkající se pohybu v prostoru, jejich postupný vývoj



Samostatný pohyb v neznámém prostředí

Postup cílené výchovy nevidomého dítěte v rámci prostorové orientace

Holandský učitel prostorové orientace nevidomých Roland van Grinsven (z organizace Theofaan v Grave) sestavil v devadesátých letech přehlednou tabulku (překlad do češtiny Otto Kouwen), která ukazuje postup vývoje schopností a dovedností týkajících se orientace v prostoru, vedoucích až k pohybu nevidomého ve zcela neznámém prostředí. Vlevo jsou uvedena přibližná věková rozmezí, v nichž se postupně nové dovednosti přidávají (například věk, kdy se dítě začíná učit chodit s bílou holí, se může v jednotlivých zemích poněkud lišit). Tabulku je nutné číst zdola – tedy od narození dítěte – směrem vzhůru, tedy k osmnáctému roku věku.

Když se mi dostal do ruky článek nevidomého Zdeňka Rybáka (jako bývalého klienta rané péče jsme ho představili v našem mimořádném vydání časopisu v roce 2020 obsáhlým rozhovorem), měla jsem dojem, že jej psal jako živou ilustraci k této tabulce. Chybí snad jen ten úplný začátek – ale to je logické: kdo z nás si pamatuje, jak se v batolecím věku seznamoval se světem, věcmi, pohybem? Zdeněk tedy začíná vzpomínkami na období někdy kolem svého šestého roku. Popisuje začátky své samostatnosti na malém městě a také to, jak důležité pro nevidomého je získat základní důvěru v lidi a schopnost komunikovat s nimi. To Zdeňkovi (kromě mnoha cílevědomě nabytých dovedností) nakonec umožnilo samostatně studovat a žít v zahraničí.

Děkujeme Zdeňkovi za možnost uveřejnit jeho nesmírně zajímavý text. V plné verzi si jej můžete přečíst na www.rozhledna.info/clanky-a-texty/samostatny-pohyb-v-neznamem-prostredi Webovou stránku Rozhledna založila Pavla Kovaříková jako zdroj informací pro nevidomé a o nevidomých.

Jana Vachulová,
poradkyně rané péče

Samostatný pohyb podle Zdeňka Rybáka

Když přemýšlím o tom, jak se vlastně pohybuji v prostředí, kde jsem nikdy předtím nebyl, napadá mne otázka mojí moc milé sousedky, jinak starší a celkem konzervativní dámy: „A jak ty se tam, Zdeňdo, v tej Praze můžeš pohybovat, já jsem tam pokaždý úplně ztracená, a to vidím.“ Ano, jak tedy? Paní sousedce totiž odpovídám svým oblíbeným 'to jsou léta cviku a zvyku,' s čímž se oba spokojíme. Když o tom ale přemýšlím do hloubky, jak je možné, že tolik z nás nevidomých je jako doma na nádražích a letištích a ve městech, kde nikdy předtím nebyli, jak to, že dorazí do cíle a zpět, ačkoliv se nemohou rozhlédnout kolem sebe, číst si informační tabule, směrovky a názvy ulic? Podle mého je zapotřebí několika předpokladů – tím nejdůležitějším je nemít strach z nové cesty, mít víru, že vše dobře dopadne a že se zatím vždy našli v pravý okamžik lidé, kteří poradili a pomohli. A samozřejmě určitá zkušenost, v ideálním případě pozitivní. S každou úspěšnou cestou vzrůstá sebevědomí, zmenšuje se strach, posiluje se víra ve vlastní schopnosti a v určitou pomoc okolí, bez které to zkrátka občas nejde.

První krůčky

Pojďme to ale vzít popořádku. Vyrostal jsem na malém městě; a už někdy v pěti či šesti letech mne mamka posílala samotného do obchodu. Stačilo ujít sto metrů po chodníku a přejít přes jednu klidnou vedlejší ulici. Prodačky už mne znaly a nezřídka toho pětiletého špunta, co přišel mamince pro tvaroh, i když nevidí, odměnily nějakou tou koblihou jen tak do ruky. Věřím, že tyto drobné pochůzky s občasnou sladkou odměnou pozitivně ovlivnily můj další vývoj v této oblasti. Naučil jsem se, že paní prodáváčka "nekouše" a že lidé jsou veskrze ochotní pomoci. Dokonce i když jsem jednou vytrousil stokorunu, pán, který celý můj výlet sledoval, za mnou běžel až domů, aby mi ji přinesl. Zřejmě tyto zážitky z útlého věku ovlivnily moje celkové nastavení vůči samostatnosti a ostatním lidem a ani pozdější



zážitky, kdy jsem třeba o peníze přičiněním jiných spoluobčanů přišel, na tom nic nezměnily.

Ke slovu přichází hůl

Zhruba ve svých devíti letech jsem na své výlety přibral i bílou hůl. S její pomocí jsem se pouštěl i do vzdálenějších koutů našeho města. Nechtěl jsem čekat, až bude mít máma nebo brácha čas mne doprovodit třeba za dědou. A i když jsem se někdy tak zamotal, že jsem nevěděl, čím a hlavně kde jsem, vždycky se nakonec našel někdo, kdo mě nasměroval. Všechna tato má klukovská dobrodružství se odehrávala dlouho předtím, než jsem zhruba ve dvanácti vyrazil s bílou holí pod dohledem laskavé instruktorky prostorové orientace. Nemusela mi říkat, že se nemám bát, protože já už měl v sobě tolik pozitivních zkušeností, že mne spíš musela brzdit.

Sláva táborovým putákům

Hodně mi taky v samostatném pohybu po neznámých místech pomohly letní tábory pro nevidomé, kde jsme vždy vyrazili na dvoudenní putáky podle předem připraveného popisu. Za námi šli jako strážní andělé vedoucí, kteří na nás "tajně" dohlíželi a kteří by zasáhli, kdyby bylo potřeba. Dodnes si vybavuju ten opojný pocit svobody a zároveň bezpečí. Když jsem pak o mnoho let později kráčet rušnými ulicemi Vídně, často jsem si představoval, že některý z těchto strážných andělů je se mnou a dává pozor. Samozřejmě to byla iluze, ale tahle iluze mi pomáhala překonávat obtížné situace a také, což je neméně důležité, chovat se rozumně a zodpovědně. Součástí táborových putáků totiž bylo i ponávratové sezení s našimi vedoucími, kteří s námi celý puták rozebrali, okomentovali různé si-



tuace, kterých si všimli, a spočítali nám všechny klukoviny, kterých jsme se během svého samostatného putování dopustili.

A ještě jedna věc byla při putácích důležitá – protože jsme chodili ve skupinkách zhruba pěti až osmi nevidomých, mohli jsme sledovat, jak různé situace řeší naši kamarádi. Jak někdo určuje správný směr podle hučení silnice či potoka, jiný podle slunce a někdo měl zas výbornou představivost a dokázal z toho, kolikrát jsme kam zabočili, odvodit, kde asi jsme.

Za zeptání nic nedáš

Obdobným způsobem fungovaly i tzv. „ptačky“, kdy jsme se v jeden den všichni vydali do nějakého většího města poblíž tábořiště a tam jsme plnili nejrozličnější úkoly. A musím říct, že vedoucí se smyslem pro humor si na nás občas vymýšleli všelike záludnosti. K tradičním zadáním patřovalo zjistit v zoologické zahradě, kolik stojí středně velké lvíče, poslat pohled rodičům či sourozencům vedoucího a jiné kuriozity. Vedoucí za námi opět chodili v roli "taj-

ných". Pravidla hry byla jednoduchá: Můžeš se ptát kolemjdoucích na cestu, ale pokus se vždy přimět dotyčného, aby ti ji popsal, nikoli, aby tě vzal za ruku a na místo tě dovedl. V bezpečném prostředí jsem se takto naučil, že není žádná ostuda se ptát, že se můžu nechat i kousek doprovodit a že když na to přijde, lze takto procestovat město z ruky do ruky jako balík.

Myslím, že v této metodě se skrývá základní odpověď na otázku mojí sousedky, jak se v "tej" Praze nebo Vídni můžu vyznat. Často se totiž opravdu nevyznám, a tak se ptám a ptám, dokud se nedoptám.

První dospělácké cesty

O prázdninách roku 1999, když mi bylo čtrnáct, jsem se začal vydávat na svoje první, jak jsem jim říkal, dospělácké cesty. Po prázdninách jsem totiž nastupoval na šestileté rakouské gymnázium v Praze a bylo potřeba se sto procentně naučit cestu do školy. Kromě toho jsem také dostal od úřadu příspěvek na několik elektronických pomůcek, které mi studium na běžné škole

pro vidící měly ulehčit. Součástí příspěvku byl i padesátihodinový kurz, kde jsem se měl naučit tyto náročné pomůcky obsluhovat. Na kurz bylo potřeba několikrát týdně samostatně dojíždět, protože mamka se mnou nemohla jezdit, celý den na mne čekat a pak mne zase doprovodit domů.

A tak bylo na čase převést do praxe vše, co jsem se do té doby o samostatném pohybu víceméně v rámci hry naučil. Dodnes si pamatuju, jaký jsem měl dospělácký pocit, když jsem ráno vstával, chystal si snídani, musel sledovat čas, aby mi neujel autobus, v Praze jsem musel přestoupit na metro a z metra ještě na další autobus. Najednou jsem si připadal neuvěřitelně samostatný a zodpovědný. Mojí jedinou technickou pomůckou na tehdejších cestách byla „vépéenka“, tedy vysílač pro nevidomé (VPN), s jehož pomocí jsem dohlédával schody do metra a zjišťoval čísla a směry autobusů.

Popisy cest od nezasvěcených vidomých většinou nechápu

Na gymnázium jsme se pak často domlouvali se spolužáky na různá mís-





ta srazu, ať už v rámci školních či zcela neškolních aktivit. Brzy jsem pochopil, že většina popisů od spolužáků, jak se někam dostat, je pro mne nepoužitelná. Často totiž tyto popisy zahrnovaly věty jako: 'je to naproti Bafovi, víš, jak je tam ten obchod,' a já málokdy věděl a vždy jsem se styděl přiznat, že nemám tušení, o čem mluví. Většinou jsem se s nimi tedy domlouval, aby mě vyzvedli na nejbližší zastávce MHD, protože MHD pro mě vždy byla a je dodnes spolehlivou sítí záchytných bodů. Dodnes se přes nějakou složitější křižovatku raději nechám přepravit tramvají, i když je to pak třeba do cíle dál, protože z velkých křižovatek mám pořád respekt a z duše nerad se pouštím přes silnice, které neznám. Situace, kdy uvíznu mezi proudy svištěcích aut a nemůžu ani dopředu, ani dozadu, patří k mým stálým nočním můrám. V takové situaci totiž občas opravdu nezbyvá než vyčkat, až si vás někdo všimne a přijde vás zachránit. Občas je to chodec z protějšího chodníku, který se pro vás do proudu aut vrhne, občas zastaví někdo z řidičů, i když tím zřejmě dost riskuje. Ale jednou mne z proudu aut vytahovali i policisté, kteří spěchali k nějaké zatýkačce. Doufám, že jim kvůli mé chybě lump, kterého honili, nepláchl.

Několik praktických tipů, které se mi osvědčily

Webové stránky

Vím-li v předstihu, že půjdu na nějaké neznámé místo, zjistím si na internetu přesnou adresu cíle. Na stránkách institucí nebo obchodníků často bývá odkaz 'Kudy k nám', ze kterého se dá někdy vyčíst, z jaké zastávky MHD je to nejbližší nebo že se daný cíl nachází na rohu dvou ulic apod.

Plánovač tras Google přístupný díky programátorovi Jiřímu Fenzovi

Při přípravě dopředu rád využívám šikovného programku, který napsal můj kamarád Jirka Fenz. Program obsluhuje rozhraní Google Maps tak, aby je mohli pohodlně používat nevidomí. Do plánovače zadáte start a cíl plánované cesty a program vám vypíše trasu v bodech. Trasa samozřejmě není přizpůsobená potřebám nevidomého a leckdy není šita na míru ani přímo pěším, ačkoliv v programu si můžete zvolit, zda půjdete pěšky či pojedete autem. Aplikace vám

řekne, jak je trasa dlouhá, a vypíše ulice, kterými musíte jít. Já si na základě těchto informací umím vytvořit představu, jestli je cíl třeba od zastávky autobusu coby kamenem dohodil nebo jestli budu muset počítat s delší procházkou. Je také dobré si pamatovat názvy ulic na trase, velice se to hodí při následném dohledávání přímo v terénu. Program rovněž umí vypsat místa v okolí vámi zvoleného bodu ve vámi zadaném poloměru. Tuhle funkci taky rád používám, protože tak získám další body jako třeba obchody, restaurace či instituce, na které se po cestě mohu ptát kolemjdoucích. Moc se mi totiž neosvědčilo ptát se vždy a hned na konečný cíl své cesty, zejména pokud jsem ještě od cíle daleko a/nebo pokud je to nějaký cíl, který není obecně známý – třeba nějaký specializovaný obchod atp. A z nějakého důvodu mám občas zábrany prozrazovat svůj skutečný cíl cesty, zejména pokud jde o nějakou choulostivější záležitost jako třeba návštěva lékaře. Pomáhající totiž bývají občas zvědaví a já nemám chuť rozebírat s nimi např. své zdravotní problémy. Proto je dobré se doptávat nejdříve na obecnější okolní body a až když už jsem těsně u cíle, ptám se konkrétně. Jako nevidomý si totiž nemůžu vyhlédnout, koho oslovím, a často mě osloví někdo, koho já bych si sám na první poslech za pomocníka nikdy nevybral. Pro tyto případy je dobré mít připravenou „krycí“ legendu, pokud ve vás dotyčný člověk nevzbudil důvěru.

BlindSquare

Plánovač tras funguje pouze na počítači, který je připojený k internetu, a tak čím dál častěji používám na svém iPhone aplikaci BlindSquare, která byla navržena přímo pro potřeby nevidomých. Oproti Plánovači tras Google má tu obrovskou výhodu, že spolupracuje s GPS ve vašem telefonu, a tak vás naviguje v závislosti na vaší aktuální poloze. Navigace probíhá pomocí údajů o vzdálenosti a směru (pomocí hodinových ručiček) od vámi zvoleného bodu. Bod, ke kterému chcete navigovat, si můžete zvolit buď ručním zadáním přesné adresy či výběrem z pestré škály bodů zájmu, které jsou v aplikaci rozděleny do mnoha kategorií. Program je získává z populární aplikace FourSquare, kam uživatelé po celém světě přidávají místa, která navštívili.

BlindSquare také umožňuje virtuální přenesení se do nějakého bodu – tu

to funkci využívám obzvlášť rád. Mohu si totiž nasimulovat, že se právě nacházím v místě, kam se chystám vyrazit, a pak se pomocí aplikace „rozhlížím“, co je v okolí – nejbližší zastávky, obchody, křižovatky atd. To má obrovský přínos pro následné doptávání se kolemjdoucích, až se poblíž zadaného místa budu vyskytovat i ve skutečnosti.

Další skvělou funkcí aplikace je možnost hlasového ovládání pomocí handsfree, s nímž BlindSquare nejčastěji používám. V praxi to pak vypadá tak, že jdu s holí, iPhone mám někde v kapse a na hlavě mám sluchátka, která se nenasazují přímo na uši, nýbrž se umístí na spánkovou kost, která zvuk přenáší ke sluchovým nervům. Slyšíte, co vám povídá mobil, a zároveň máte volné uši, kterými můžete vnímat okolní zvuky z ulice. Tlačítkem, které je snad na všech handsfree, můžete vyvolat nabídku užitečných funkcí, kterou vám aplikace položí po položení do sluchátek přerůká. Ve chvíli, kdy na svých sluchátkách zmáčknete po vyslovení požadované funkce tlačítko, funkce se vykoná.

S touto aplikací jsem schopen se poměrně rychle dostat na místo, kde jsem nikdy předtím nebyl, a často se nemusím ani jednou zeptat na cestu. Popravdě řečeno jsem z této aplikace unešen.

A kdo nerad komunikuje se stroji, má možnost se obrátit na službu Navigačního centra Sjedenocené organizace nevidomých a slabozrakých (SONS), která se napojí na kameru ve vašem telefonu. Dotyčný pracovník takové služby vám pak může říkat, co přes vaši kameru vidí, a může vám pomoci s orientací.

Místo závěru

Nechci tvrdit, že samostatný pohyb poslepu v neznámém prostředí je kdovíjak snadná a bezpečná disciplína. Ale domnívám se, že s určitou dávkou odhodlání, zodpovědnosti a chuti nebýt neustále závislý na pomoci ostatních se samostatně dá dojít leckam. Já sám jsem se za pomoci výše popsaných metod a přístupů pohyboval deset let po Evropě i mimo ni. A bezpočet až neuvěřitelných historek ostatních nevidomých kolegů „cestovatelů“ dokládá, že i nemožné je možné...

*Připravila Jana Vachulová,
poradkyně rané péče*

Asociace rodičů a přátel dětí nevidomých a slabozrakých v ČR

Asociace rodičů a přátel dětí nevidomých a slabozrakých v ČR je nezisková organizace, která sdružuje rodiny dětí se zrakovým postižením, pedagogy těchto dětí i odbornou veřejnost.

Asociace pravidelně pořádá zážitkové semináře zaměřené na prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Tyto zážitkové semináře o rozsahu 34 hodin jsou určeny pro rodiče dětí se zrakovým postižením a pedagogy těchto dětí (především pedagogy z běžných škol, kde je dítě se zrakovým postižením vzděláváno). Na semináři se účastníci naučí základům průvodcovství a prostorové orientace, a to jak v interiéru, tak v exteriéru, s bílou holí i bez ní. Aby byl zážitek autentický, spoustu činností si účastníci vyzkouší i s klapkami na očích. Seminář je zdarma.

Další zajímavou akcí, kterou Asociace pořádá, je plavecko–rehabilitační pobyt. Tento třídní pobyt je určen



pro děti se zrakovým postižením ze základních a středních škol a jejich doprovod.

Mezi hlavní akce pořádané Asociací patří setkání rodin dětí v integrovaném vzdělávání. Tento pobyt je nejen pro rodiny, ale také pro pedagogy dětí se zrakovým postižením. Pobyt je určen především rodinám s dětmi, které jsou vzdělávány v běžných základních nebo středních školách, nicméně jsou vítány i rodiny s dětmi vzdělávajícími se ve školách speciálních a rodiny s dětmi před nástupem povinné školní docházky.

Termíny těchto akcí bývají zveřejněny v informačním Zpravodaji, který Asociace vydává a zasílá ho svým členům, nebo na webových stránkách Asociace.

Plavecko–rehabilitačního pobytu se na podzim 2021 zúčastnila i Michalka se svou maminkou, klienti Rané péče EDA:

„S dcerkou jsem byla na podobném pobytu poprvé. Obě dvě jsme byly velmi nadšené. Myslím, že nám pobyt dal opravdu hodně. Setkaly jsme se s úžasnými lidmi, nemám na mysli pouze lektory, ale i ostatní rodiče, kteří byli obdivuhodní a inspirativní. Dcera se seznámila se stejně starou holčičkou, což bylo velmi pozitivní. Nemá totiž mnoho příležitostí kromě školky potkat nové kamarády.

Hlavním naším cílem bylo trochu se zdokonalit v plaveckých dovednostech, což se myslím podařilo. V tomto smyslu byla také obrovskou výhodou přístupnost bazénu a teplota vody. Celá hodina plavání pak byla velmi příjemná jak pro dcerku, tak pro mě.

Obdobně byly skvělé i hodiny fyzioterapie a cvičení. Obě nás opravdu moc bavily. Naučily jsme se nové cviky, které se dodnes snažíme opakovat.

V neposlední řadě jsme měly s dcerkou příležitost strávit pár dnů pouze spolu a užívat si sebe navzájem.“

www.asociacerodicu.estranky.cz

Petra Slavičková, speciální pedagožka



Prostorové vidění

Jak je vlastně možné, že vidíme prostorově, když na sítnici každého oka se zobrazí pouze 2D obrázek toho, co vidíme?

U dospělého člověka jsou oči v horizontální rovině vzdálené od sebe cca 6,5 cm. Z tohoto důvodu sleduje každé oko svět z mírně jiné polohy než druhé oko (doslova z jiného úhlu pohledu). Zkusíme-li opakovaně zakrývat jedno a druhé oko, zjistíme, že obrázky jsou velmi podobné, ale ne identické. A právě tehdy, když mozek spojuje tyto dva mírně rozdílné obrázky v jeden vjem, vnímáme relativní hloubku prostoru.

Cesta k tomu začíná už první den po narození. Dítě brzy dosáhne nejjednodušší formy binokulárního vidění, což je schopnost vnímat obraz na sítnici obou očí; kolem 6. měsíce věku je schopno fúze, tj. dokonalejšího spojení obrazu pravého a levého oka v jeden vjem, a následně zvládne stereopsis – schopnost vytvořit hloubkový vjem, kdy vzniká trojrozměrný obraz. Schopnost binokulárního vidění tedy není vrozená, ale vyvíjí se zhruba do jednoho roku. Během předškolního věku se tyto procesy dále zkvalitňují a upevňují.

My v rané péči často pracujeme s dětmi, u kterých vidění každého oka zvlášť není natolik podobné, aby mozek vjemy ze sítnic obou očí mohl spojit v jeden vjem. A právě proto, aby se to třeba časem podařilo (pokud to je vzhledem k charakteru zrakových obtíží možné), snažíme se funkci slabšího oka cvičením zlepšit natolik, aby se přiblížilo oku lepšímu a byla větší šance na zkvalitnění binokulárního vidění. Některé děti mají proto předepsanou okluzní terapii k podpoře funkce horšího oka, kdy je oko lepší zalepeno okluzorem.

I takové dítě ale od prvních týdnů života získává zkušenosti s prostorem kolem sebe, od prvního úspěšného pokusu dosáhnout na zavěšenou hračku až po odvážné kousky na dětském hřišti nebo při dobrodružné výpravě v novém neznámém a členitém terénu.

S rodiči často řešíme, jaké aktivity volit po dobu okluze, aby funkčně slabší oko bylo po tuto dobu opravdu aktivně zapojeno. A doporučujeme právě činnosti, kdy se dítěti daří pracovat



se zrakovou kontrolou, tedy od prvního cíleného sáhnutí na to, co dítě vidí, přes manipulaci s různými objekty až ke složitějším aktivitám, jako je pokládání objektu na konkrétní místo v prostoru (třeba korálku do pet lahve, kuličky na kuličkovou dráhu), hra s různými druhy stavebnic, vypichování, navlékání korálků, vkládání kolíčků do různých kolíčkových vkládanek, lovení magnetických rybiček na udici.

Vhodné aktivity jsou i kreslení, spojování různých obrázků či bodů v ploše papíru.

Z webu www.edaplay.cz můžeme využít řadu nápadů z pracovních listů, třeba vystříhat si postavičky zvířátek do bludišť a inspirovat se tipy na hraní venku. Bezpočet variant různých bludišť, v ploše papíru, ale i v prostoru, postavených z kostek, stavebnic i přírodních materiálů, se stanou zábavnou i užitečnou pomůckou k procvičování odhadu a lepší orientace v prostoru.

Je ale důležité, aby tyto i jiné podobné aktivity dítě dělalo i bez okluzoru; budeme jen pravděpodobně volit jiné drobnější detaily či objekty (i tady bude záležet na povaze zrakové vady, někdy ani to není nutno).

Důležitý je i pohyb ve větším prostoru; dopřejme dítěti co nejvíce zážitků a zkušeností s takovou výzvou, jako je třeba vyšplhat se po žebřinách nahoru, užít si pomůcek v tělocvičně při cvičení rodičů s dětmi, zvládnout všechny atrakce na dětském hřišti, zdolat různé opičí dráhy doma i v lese. Báječným zážitkem je i jízda na odrážedle či tříkolce, hledání hraček v trávě na zahradě, háze-

ní na cíl, ať už je to šiška a kmen stromu nebo míček a suchozipový terč.

Zkušenosti s odhadem hloubky a vzdálenosti v prostoru dítě potřebuje získávat ve všech životních situacích. V případě absence prostorového vidění jsou totiž právě tyto zkušenosti pro dítě velmi potřebné k tomu, aby v mnohých aktivitách získalo větší jistotu, a tím pádem si je i více užilo.

A pokud člověk nemá kvalitní prostorové vidění, tak nashromážděné zkušenosti s manipulací a pohybem v prostoru jsou důležité pro získání představy o prostoru jinak než prostorovým viděním.

Martina Herynková, poradkyně rané péče a zraková terapeutka



Okluze v mateřské škole

Není výjimkou, že okluzní terapie probíhá i v mateřské škole. O zkušenosti, jak postupovat s okluzí ve školce, se podělila speciální pedagožka Petra Slavičková.

U okluze je důležitá pravidelnost a důslednost, zejména u dětí, které si na okluzi zvykaly hůře a déle. Nicméně pokud dítě nově nastupuje do školky, je vhodné, aby alespoň týden ve školce okluzi nemělo, aby se mohlo dobře seznámit s novým prostorem, poznat se s dětmi a s hračkami.

Když má dítě ve školce okluzi, je odkázáno na vidění funkčně horším okem. Někdy je vidění oka, které je třeba trénovat, lehce pod normou, někdy je však až v pásmu těžké slabozrakosti. Navíc je při okluzi omezené zorné pole. V takových chvílích hrozí, že si dítě nevšimne míče letícího ze strany, na které má okluzor, případně může z této strany narážet do rohů nábytku. Proto je třeba při okluzi hlídat bezpečnost dítěte.

Pokud je to v rámci organizace školky možné, zařazují se do programu dítěte pravidelně pleoptická cvičení. Tuto činnost provádí ve školkách zejména asistent pedagoga. Pleoptická cvičení pomáhají stimulovat činnost funkčně horšího oka. Jedná se zejména o činnosti vyžadující spolupráci oka a ruky, např. navlékání, vypichování, obkreslování, provlékání, ale i manipulace s různými mozaikami a stavebnicemi, hledání stejných obrázků, vystřihování.

Okluze probíhá zpravidla ráno a při dopoledním programu, ven na procházku či na zahrádku se okluzor již většinou dětem sundává (nejen kvůli bezpečnosti dítěte v prostoru, ale i kvůli tomu, že účinnost okluzní terapie v těchto situacích je ve většině případů velmi malá).

S okluzí se dítě může zapojovat do běžného programu školky s ostatními dětmi. Nicméně je třeba trochu upravit podmínky, aby nebylo oproti ostatním dětem znevýhodněno. Při povídání v kroužku a při rozcvičce by mělo být dítě blízko paní učitelky, nezakrytým okem blíže k ní – např. má-li



okluzor nalepený na pravém oku, mělo by být po její pravé ruce, aby mohlo využít k pohledu na ni zorné pole levého oka). Ukazované obrázky a předměty je třeba dávat dítěti do rukou, aby si je mohlo detailně prohlédnout. Pracovní listy a obrázky zvětšovat či zvýrazňovat (např. obtáhnout obrysy fixem), obtáhnout obrysy pro vystřihování. Pokud se při okluzi dítě výrazně sklání ke stolu, lze využít sklopnou desku, která dítěti umožní přiblížení materiálů k očím; předejdeme tak bolestem zad a krční páteře z nepřírodního naklání.

I když je dítě běžně aktivní, dovedivé a veselé, při okluzi se může stát nejistým, pasivnějším. Je v nekomfortní situaci, kdy se nemůže na svůj zrak spolehnout tak, je zvyklé po zbytek dne bez okluze. Může se cítit ztracené, po-

kud se při rozcvičce všechny děti rozeběhnou do všech směrů. Může se cítit zmatené, pokud se někde v dálce na druhém konci třídy něco stane, všichni na to reagují smíchem či jiným způsobem a ono nejen nevidí, co se stalo, ale nikdo mu to ani nepopíše. Potřebuje proto podporu, chápavý a respektující přístup. Je třeba mu dát dostatek času a prostoru a být mu v případě potřeby nablízku. Proto je výhodou, pokud je ve třídě asistent pedagoga, který dítěti poskytne jistotu a umožní mu rozvíjet jeho potenciál i při okluzi.

*Petra Slavičková,
speciální pedagožka*

Prostorové představy a pojmy

Představa o uspořádání světa kolem nás se rodí už v období senzomotorickém, kdy se dítě ještě batolí a vnímá svět všemi smysly. Dítě zpovzdálí slyší hlas maminky, otáčí se za zvukem a lokalizuje, odkud přichází. Díky hračkám, zavěšeným na hrazdičce, a úsilí, které musí vyvinout k jejich rozpořívání, se zase učí odhadnout vzdálenost. Již toto tvoří základ k utváření našich představ o prostoru a porozumění pojmům, které je popisují.



Prostorové vnímání je pak základem pro orientaci v prostředí. Dítě na základě odhadu vzdálenosti zvukem lokalizované hračky (nebo mluvící osoby) zapojuje celou škálu pohybů, aby na zdroj zvuku dosáhlo. K samotnému pohybu za cílem slouží jako základ představy o vlastním těle, které jsou další nedílnou součástí samostatného pohybu a orientace.

Pro to, aby si miminko uvědomilo své tělo, dělá každá maminka již od raného věku dítěte řadu věcí zcela automaticky – ať už mluvíme o balení do zavinovačky, chování na těle maminky, koupání a masírování těla houbičkou. V následujících měsících pak dítě sahá na již zmiňované zavěšené hračky, otáčí hlavu za zvukem, sáhne po hračce nabízené z různých stran. Tím rozvíjíme představu o základních

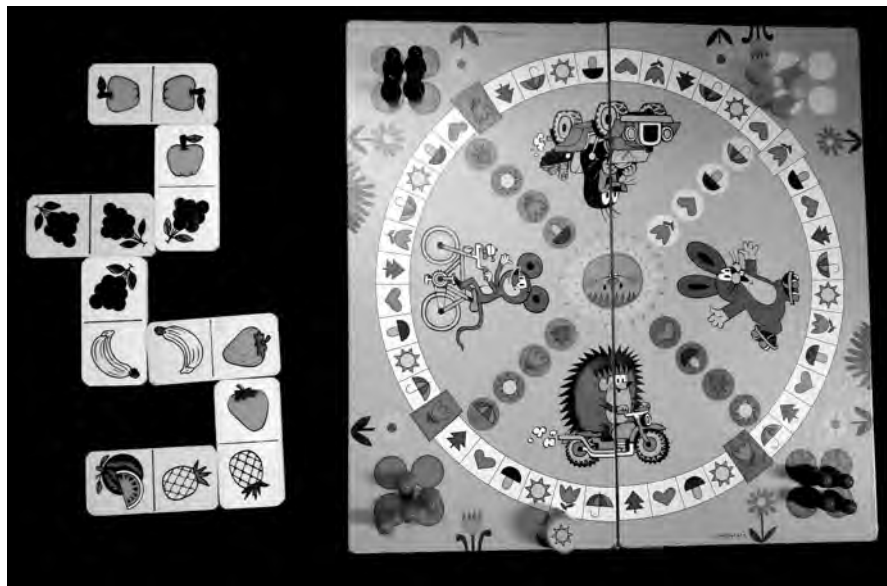
osách prostoru (horno – dolní, před – zadní a pravo – levá).

Batole se postupně orientuje v tom, jak je jeho prostor uspořádán, pozná, kde je možné najít krabici s hračkami, kde je prostor určený ke spaní, k jídlu, k umývání. Tím, že každá věc i každá aktivita má své místo, vytváříme jistotu v pohybu, dítě se nemusí obávat nečekaných překážek. Pro vůli poznat svět a orientovat se v něm v tomto věku nabízíme dítěti zajímavé cíle, jakými může být tunel vytvořený z matrací nebo polštářů, kde případně nachází různé zajímavosti, které mu tam připravíme (zvukové hračky, pamlsek).

Ve věku 3–4 let se dítě učí pojmům nahore, dole, na, do, v, níže, výše. Pro vnímání prostorových vztahů je důležitý pohyb, hry se stavebnicemi a pojme-

novávání prostorových vztahů – nejprve ze strany dospělého. Pro rozvoj těchto pojmů může sloužit skládání lega, kostek, různé skládky, pojmenovávání prostorových vztahů při hře v domečku nebo s mašinkami, ale také pomoc v domácnosti při každodenních činnostech. Během uklízení nákupu si dítě může nejen osahat a poznávat jídlo v podobě před jeho uvařením, ale také mu můžeme pojmenovávat, kam je uklidit („jablíčka uklidíme dolů do lednice, banány dáme do košíku“). Poslouží i klasická hra na schovávání, při které popisujeme, kam se kdo, případně co schovalo. Skvělá je i hra „přihořívá, hoří“, díky které se najde schovaný poklad. Pojmenovávat můžeme i umístění obrázků v knize nebo umísťování dek a polštářů při hře na stavění bunkrů. Nezastupitelnou roli ve světě her má pak hra s míčem (v případě dítěte nevidomého ozvučeným), kdy se dítě při posílání míčku na různou vzdálenost učí poznávat prostor před sebou a odhadovat jeho velikost.

Ve věku 4–5 let se upevňují pojmy vpředu, vzadu, před, za, nad, pod, vedle, mezi, daleko, blízko, první, poslední. Představy o těchto pojmech se velmi dobře budují zejména na vycházce, kdy má dítě příležitost lokalizovat blízkého se pejska, vzdalující se auto, prvního zákazníka u zmrzlinového stánku, poslední ve frontě u pokladny. Dítě nám také může pomáhat popsat cestu do školky. Obdobně můžeme pojmy procvičovat při hře na obchod, kde zároveň rozvíjíme sociální dovednosti dítěte, připravujeme





ho na samostatnost a rozvíjíme schopnost hrát si. Další vhodnou hrou může být hra na parkoviště, případně kuželky.

K trénování pojmů souvisejících s uspořádáním prostoru můžeme také využít chvíli při oblékání, kdy postupně dítě verbálně vedeme k tomu, aby si obulo např. pravou botu, případně prostrčilo rukávem levou ruku. Z deskových her jsou vhodná pexesa, domino, Kloboučku hop nebo hra Králík Kuk.

Mezi 5. a 6. rokem se upevňují pojmy uprostřed, prostřední, předposlední, před, za, vpravo, vlevo, vpravo nahoře atd. Dítě zná jednoduché cesty do obchodu, školky apod. Tyto dovednosti je možné procvičovat prostřednictvím her jako je hledání cesty k pokladu pomocí instrukcí nebo mapy. Vhodné jsou cesty v bludištích, stavění a navlékání korálků podle předlohy, provlékadla, případně vytváření vzorů podle předlohy, mozaiky. Z her jsou pak skvělé hry typu Člověče nezlob se, piškvorky (nebo Goblíci jedlíci), Lodě nebo Quoridor.

Vývoj schopností dítěte je jako domeček z karet a oslabení v jedné z oblastí se často promítá do oblasti jiné. Pokud má například dítě oslabení v pohybových dovednostech, limituje ho to v poznávání prostoru a v orientaci v něm, což se může odrážet v řadě dalších dovedností, například v samostatném pohybu, sebeobsluze, ale i dalších dovednostech.



Na posilování těchto dovedností neexistuje univerzální návod. Každé dítě, ať jsou jeho silnější i slabší stránky rozloženy jakkoli, má však rádo hru a také pochvalu dospěláka, díky které je pak hrdé na své schopnosti. Posilujme tedy

odvahu dětí pouštět se do světa a užijeme si společně strávený čas – nejlépe u hry, která bude bavit celou rodinu!

Aneta Bučková,
poradkyně rané péče

Pohybový vývoj u dětí se zrakovým postižením

Jak podpořit dítě ve vývoji od prvního objevování až k samostatné chůzi

Každý rodič touží po tom, aby se jeho dítě vyvíjelo harmonicky, aby dosahovalo jednotlivých fází vývoje v přiměřeném čase a postupně nabývalo na samostatnosti. Rodiče dětí s těžkým zrakovým postižením nejsou výjimkou.

Pohybový vývoj u dětí se zrakovým postižením má svá specifika. Některých vývojových milníků dosahují tyto děti podstatně později. Jedná se především o ty fáze vývoje pohybu, při kterých dítě objevuje prostor kolem sebe a přestává být v kontaktu s pevnou zemí. Ačkoliv může dítě s těžkým zrakovým postižením krátce samo sedět, chodit kolem nábytku nebo se vzepřít do stoje ve stejném věku jako dítě běžně vidící, lézt nebo chodit bude velmi pravděpodobně později. Obecně můžeme říci, že čím více je zrakové vnímání u dítěte narušeno, tím více se jeho vývoj bude odklánět od vývoje běžného dítěte, a to už v období, kdy začíná první vzpřimování jako je pasení koníček a držení hlavičky. Je dobré si ovšem uvědomit, že nezáleží tolik na tom, v jakém věku dítě projde jednotlivými milníky, ale spíše na tom, aby jednotlivé schopnosti zvládlo kvalitně, mělo možnost v dané fázi setrvat a „odžít“ si ji.

Zdánlivá chaotičnost vývoje dítěte s těžkým zrakovým postižením má jasný důvod: nejistotu a obavu z neznáma. Dítě nemá možnost „opřít zrak o horizont“ a tím získávat jistotu a stabilitu v prostoru. Stejně tak nemůže plně spoléhat na zrakové vjemy, pro poznávání světa proto využívá od raného věku ostatní smysly – zejména sluch a hmat.

Jak tedy můžete jako rodiče podpořit své dítě ve vývoji od prvního objevování až k samostatné chůzi?

Zpočátku vše na dosah

Pokud je dítě zatím jen na zádech, pověste nad ně rolníčky či ozvučené hračky, které budou upoutávat jeho pozornost, kdykoliv o ně byť náhodou zavádí. Velmi osvědčené je i aktivní učení podle dánské pedagožky Lilli Nielsen.



Její princip aktivního učení a v jeho rámci asi nejznámější pomůcka Little Room („pokojíček“) vychází ze zásady umožnit dítěti dosahovat na podněty, které ho vedou k osvojování si nejrůznějších dovedností. V pokojíčku se dítě učí interakci s předměty zavěšenými ze stropu aktivně poznávat svět kolem sebe, a tak rozvíjet své smyslové, motorické a kognitivní schopnosti. Cílem je získání představy o prostoru a vztazích mezi prostorem, sebou samým a umístěnými předměty. Little Room k tomu poskytuje dítěti s těžkým zrakovým postižením bezpečný, podnětný a útulný prostor.

Polohování

Dopřejte dítěti čas na bříšku, ideálně s doplněním o zajímavý zvukový a hmatový podnět. V poloze na bříšku si dítě posiluje zádomové svaly, což pro ně bude důležité, až se bude začínat plazit, lézt a posléze i sedět a chodit. Ve chvíli, kdy bude schopno samo vydržet v sedu ještě předtím, než se naučí samostatně posazovat, je možné mu sed na chvíli a vhodným způsobem umožnit.

Zprostředkovaný pohyb přes tělo rodiče

Díky zprostředkovanému pohybu získává dítě pohybové vjemy a zkušenosti, které by jinak samo nemělo možnost zažít. Můžete vyzkoušet například houpaní na kolenou, lezení po čtyřech



s dítětem na zádech nebo sjetí po skluzavce s dítětem na klíně.

Pohyb ve vodě

Dítě vnímá ve vodě prostor a tělo úplně jinak a pohyb ve vodě mu poskytuje určitou jistotu (pokud má vodu rádo a nebojí se jí). Ve vodě výborně funguje i nácvik chůze.

Ohraničení prostoru

V postýlce nebo na hrací dece dítěti ohraničte prostor předměty, které mu dají smyslovou odpověď. Je možné využít šustivé materiály (izotermická folie,

bublíková folie), případně různá cinkátka a chrastítka.

Využití dynamiky pohybu

Změny poloh jsou pro děti s těžkým zrakovým postižením cennou zkušeností. Můžeme k tomu například použít rehabilitační válce, balóny nebo trampolín.

Povzbuzení k aktivitě

Běžně je dítě k pohybu motivováno okolními předměty, na které chce dosáhnout, protože je vidí. Tato motivace u dítěte s těžkým postižením zraku chybí. Je proto důležité je k aktivitě cíleně vyzývat a podporovat ho v dosahování. Zavěšujte kolem něj a nad něj předměty, které se ho při rozpořádání letmo dotýkají. Používejte hračky a materiály, které při náhodném dotyku vydávají zvuky (zajíček, který má těžkou základnu, na které se kymácí a zvoní; závěsná zvonkohra). Dotýkejte se hračkou ruky dítěte, hračku oddalte, pak opět dotek opakujte.

Lezení v dráze nebo tunelu

Pro nácvik lezení je dobré použít dráhu ohraničenou matracemi, která dítěti pomůže sledovat přímý směr a vytváří bezpečné prostředí. S odvážnějším dítětem lze vyzkoušet i textilní tunel.

Vnímání těla

Pro podporu pohybového rozvoje a orientace v prostoru je dobré pomáhat dítěti osvojovat si vnímání vlastního těla – naučit je dobře se znát a vědět, co svými rukama, nohama, trupem mohou dokázat. V kojeneckém věku můžeme





začít kojeneckými masážemi (případně doplněnými i aromaterapií pro příjemný a celistvý zážitek). Při masáži nezapomínáme ani na záda a břicho dítěte – velké části trupu si často v běžném životě většina lidí uvědomuje jen velmi málo, na rozdíl třeba od plosek nohou a dlaní na rukách. K objevování nožiček nám pomohou například i ponožky s rolničkou.

Později přijdou při získávání jistoty v ovládání svého těla vhod houpačky, trampolíny, pomůcky bObles, cirkusová šála, balanční mísy, ale i jakékoliv hmatově zajímavé materiály jako je písek, kamínky, šišky, kousky látek atd.

Běžné každodenní činnosti

Při běžných domácích pracích – vaření, praní – umožněte dítěti, aby bylo s vámi, aby si mohlo osahat, co právě děláte, a vědělo, v jaké místnosti se nachází. Vytváří si tak představy, jak věci vznikají, jak různé aktivity probíhají a jak končí.

Dostatek času

Každý nový vjem potřebuje vaše dítě důkladně zpracovat, aby mu porozumělo. Dejte mu proto v každé nové situaci dostatek času na průzkum, zvyknutí si a vytvoření adekvátní odezvy.

Podpora

V prostředí, kde se dítě bude cítit podporované (ať už emočně nebo přímo fyzicky), bude mít víc odvahy a chuti experimentovat.

Posturální kontrola

Posturální kontrola je základem všech našich každodenních aktivit, je dána vyvažováním těžiště, přesunem těžiště a reakcí těla na vnější podněty a okolnosti, kterým jsme denně vystavováni. Dostatek času a podpory pomůže vašemu dítěti tyto vjemy zpracovat a postupně se učit cíleně zacházet se svým tělem.

Zkoumání okolí nohama

Když dítě začne samostatně chodit, neznamená to, že již nebude využívat nohy ke hmatání, jako když zkoumalo pelest své postýlky nebo plyšáky u nohou. Právě teď je naopak důležité nechat je občas bosé, aby mohlo nožkami

zkoumat různé povrchy podlahy, a tím si zdokonalovat orientaci.

Podpora pocitu bezpečí při samostatné chůzi

Pro lepší orientaci a větší pocit bezpečí je vhodné použít tzv. předhůl, například hračku O'ball roller nebo jakoukoliv hračku s kolečky na vodící tyčce. Umožněte dítěti tlačit dětský kočárek, židli na kolečkách apod.

Zvukové body v místnosti

Orientaci v místnosti můžete zjednodušit umístěním zvukového prvku na stálé místo – například zavěšením zvonečku na kliku. Takové místo se pro dítě může stát hlavním orientačním bodem – vždy uslyší, když někdo klikou pohne, a uvědomí si, kde v prostoru právě je vůči dveřím.

Vodící linky

Guma s rolničkami, kterou natáhnete napříč místností, se stane vodící linkou pro dítě, které si ještě není jisté v otevřeném prostoru

Způsobů, jak podpořit pohybový vývoj dítěte s těžkým zrakovým postižením, je opravdu hodně. Ať už si vyberete jakýkoliv z nich, pro dítě je vždycky nejdůležitější společně strávený čas s vámi, vzájemná blízkost a pocit bezpečí a podpory.

*Téma zpracovaly poradkyně rané péče
Magdaléna Kostecká, Lucie Gregorová,
Lucie Donátová a Jana Vachulová*



Znázorňování času – kalendáře předmětové i obrázkové

V této části časopisu přinášíme několik nápadů, jak lze dítěti názorně zprostředkovat a usnadnit vnímání času a v něm probíhající aktivit. Jak nebýt jen pasivním čekatelem na to, co se se mnou bude dít... Dozvíte se, jak mu vyrobit nejjednodušší hmatový denní rozvrh na míru i jak postupně přejít k podrobnějšímu kalendáři, případně i s využitím obrázků.

„Teď a potom“ aneb orientace v čase

Pro rozhovor na téma znázornění orientace v čase u dětí předškolního věku jsem si vybrala Mgr. Danu Bartošovou, která s tímto tématem pracuje denně při své práci terapeutky s dětmi s poruchou autistického spektra.

Jak je možné dětem znázornit orientaci v čase?

Jedním ze základních způsobů je použití režimových kartiček. Na nich má dítě ve formě piktogramů znázorněný denní režim, aby vědělo, co ho ten den čeká. Pokaždé, když se některá aktivita odehraje, strhne si dítě příslušnou kartičku ze svého režimového proužku, kde drží pomocí suchého zipu. Odloží ji pak do krabičky s nápisem „hotovo“.

U starších klientů, kteří mají silnější fixaci na dodržování času, lze použít kartičky znázorňující přímo daný čas nakreslený jako hodiny.

U dětí s těžším handicapem je velmi efektivní strategie „teď“ a „potom“ – např. teď je práce u stolu a potom je houpáčka.

Pro jasnější orientaci v čase je pro klienty užitečná práce s minutkou (kuchyňská, digitální, aplikace v telefonu – např. Countdown visual timer). Je to výborná věc i pro časování aktivit u dětí.

Orientaci v čase lze vyjádřit i pomocí gesta „hotovo“. Vyjádříme ho tak, že

překřížíme paže a poté s nimi pohneme do stran.

Jakým způsobem je možné naučit dítě používat grafické znázornění denního režimu?

Vhodné je, aby dítě používalo kartičky v terapii, ve škole i doma. Na začátku každého dne by se dítěti měla předem představit daná posloupnost aktivit ve formě kartiček. Takto by se mělo postupovat také vždy před začátkem terapie. Poté, co se daná činnost provede, dítě kartičku strhne z režimového proužku a dá ji do krabičky „hotovo“. Dítě takto vidí, že mu ubývají kartičky s aktivitami, které by mělo vykonat.

Dají se ke znázornění orientace v čase použít předměty?

Někdy se může stát, že dítěti bude dělat problém pochopit symbolické znázornění orientace v čase. Proto je dobré začít s fotkami nebo známými předměty. U malých dětí, se kterými začínáme pracovat, můžeme na režimový proužek umístit reálné předměty. Když je daná činnost hotová, předmět odložíme do krabičky s nápisem „hotovo“. Později propojujeme předmět s fotkou, aby dítě pochopilo, že na obrázku je vyfocený daný předmět. Cílem je přechod na použití režimových kartiček s piktogramy.

Máš zkušenost i s dětmi s kombinací PAS a zrakové vady? Jak pracuješ s nimi?

V současné době mám jednoho klienta s touto kombinací handicapů. Jedná se o nevidomé dítě předškolního věku s poruchou autistického spektra. U něj se věnuji především taktilní a sluchové stimulaci. V rámci orientace v čase se zaměřuji především na znázornění „teď“ a „potom“. K tomu používám minutku a slovní pokyny.

Poprvé jsem se však s takovým dítětem setkala v Indonésii, kde jsem pracovala jako dobrovolnice v místní speciální škole. V tomto případě pro mě byla velmi těžká jazyková bariéra. Postupně jsem si však k němu našla cestu.

Jaký způsob nácviku orientace v čase se ti osvědčil nejvíce?

Nejvíce se mi osvědčila práce s minutkou a odpočítávání (10–1, 5–1, 3–1). U malého dítěte je vhodné počítat se postupně. U těchto technik je důležité používat je denně, aby si na ně dítě zvyklo.



Jakým způsobem je možné sady pro orientaci v čase vyrobit a je možné si někde takovou sadu koupit?

Určitě je možné si tyto sady vytvořit doma. Můžete si nafotit předměty, osoby nebo místa, se kterými dítě přichází často do styku. Také je možné stáhnout z internetu fotografie nebo obrázky různých předmětů. Pokud dítě nerozumí použití obrázků, můžete k tomu použít také vlastní předměty. Pro tvorbu obrázkových kartiček jsou určené programy PECS a Boardmaker.

Sady lze rovněž zakoupit online. Nicméně toto nedoporučuji, protože sady jsou příliš drahé a nejsou šité na míru danému dítěti.

V závěru bych chtěla dodat, že práce s dětmi s PAS je úžasná a obohacující zejména v momentech, kdy se nám podaří na děti napojit. To je jeden z důležitých aspektů, aby s námi děti spolupracovaly, díky čemuž se naše práce stává mnohem efektivnější.

Mgr. Dana Bartošová vystudovala ergoterapii a učitelství pro 1. stupeň. Zaměřuje se především na psychomotorický rozvoj dětí, jejich soběstačnost, komunikaci, sociální interakci a chování. Nedílnou součástí terapie je i efektivní práce s rodiči, kterou momentálně poskytuje především prostřednictvím online konzultací. Představuje rodičům funkční strategie a techniky, které pomáhají dětem s PAS v komplexním rozvoji a pochopení našeho světa.

Autismu se věnuje již téměř 10 let a má četné pracovní zkušenosti z několika terapeutických center v České republice. Momentálně spolupracuje s Centrem Terapie Autismu a Armandi Therapy Clinic v Praze a také s Autis Centrem v Českých Budějovicích. S dětmi s PAS má zkušenosti i ze zahraničí, konkrétně z Thajska a Indonésie.

Rozhovor vedla Mgr. Klára Janečková, poradkyně rané péče



Základní předmětová komunikace

Od určitého věku se děti orientují v čase na základě posloupnosti jednotlivých činností v rámci režimu dne. Patří sem momenty, kdy si dítě zvyká na školku a ptá se, kdy přijde maminka. A dozví se, že až se ve školce vyspíná a nabaští, maminka přijde. Díky posloupnosti činností dítě ví, co se kdy děje, den má svůj řád a dítě pevně opěrné jistoty v předvídatelnosti tohoto řádu, který mu dodává pocit bezpečí a jistoty. Jak ale dopřát tento pocit dítěti, které nemá možnost se ptát, kdy se maminka pro ně vrátí?

Předmětová komunikace je první a nejjednodušší možností, jak dítěti vysvětlit, co se bude dít, co bude následovat. Řada dětí pochopí, že se bude jíst, už když jim položíme na stůl lžici. Řadě dětí v případě podání botek dochází, že se půjde ven. A to jsou momenty, o které se může dítě během dne opřít



a které – když situaci předcházejí – mu pomáhají vytvářet předvídatelnost a jistotu toho, co bude následovat.

Jde také o první spojení předmětu s významem činnosti, se slovem, na kterém lze pak stavět i další formy komunikace.

Předmětová komunikace znamená, že dítě si daný předmět, který mu do rukou vkládáme opakovaně, spojí s tím, co bude následovat. Toho lze

pak využít pro srozumitelnější přechod k další činnosti.

Jistě si dokážete představit, jaké by to bylo, kdybyste neviděli, najednou vám přistála lžička v puse a požadovalo by se od vás, abyste jedli. Jistě je to úplně jinými emocemi nabitá situace, než pokud vám předtím někdo vloží lžičku do ruky, poté podá jogurt a nakonec vám sdělí, že se bude jíst. A teprve pak se lžice přiblíží k vašim ústům. Díky té-

to předvídatelnosti má dítě příležitost se na následující činnost „vyladit“.

Jako takový „referenční“, „zástupný“ předmět pak mohou sloužit věci, se kterými se dítě rituálně opakovaně setkává. Dítěti například vkládáme do rukou před jídlem lžičku; můžeme ji nejprve ukázat na jednobarevném tmavém pozadí (např. černá protiskluzná podložka na stole), pojmenovat ji, poté dát k ohmatání do ručiček se slovy, že budeme jíst. Dítě má pak možnost si předmět propojit prostřednictvím svých smyslů (hmat, sluch) s pojmenovanou činností, což pomáhá tvorbě pojmů. Díky tomuto rituálu má také dítě více času se na danou činnost mentálně připravit.

Jako další předměty pak mohou sloužit už zmiňované boty, které ukážeme se slovy „jdeme ven“ těsně před samotným chystáním se k odchodu; houbička na mytí nebo gumová kačenka,

se kterou si dítě hraje ve vodě, poslouží jako signál, že si jdeme hrát do vany; případně plyšák, který s námi vždycky chodí k „tetě“ na rehabilitaci, je signálem ke cvičení.

Při hledání referenčního předmětu je dobré dívat se v daný moment na svět očima dítěte, z jeho perspektivy; vyhneme se tomu, že nám by se jevila jako předmět symbolizující cvičení třeba karimatka, ale pro dítě je daný moment možná daleko více spojený s hračkou, která ho při cvičení motivuje, aby za ní došel.

Předmětová komunikace slouží zejména k nastavení předvídatelnosti světa dítěte s postižením, aby nebylo pouze pasivním příjemcem životních událostí, jak se to často stává. Dítě s těžším postižením má jen málo šancí ptát se, co se daný den bude dít, jaké jídlo nebo hračka mu přineseme. Taková situace vyžaduje ze strany dítěte velkou dávku

trpělivosti, která může časem vyústit až v pasivitu, případně i odmítání všeho nového, všech změn. Využívání jakéhokoliv systému komunikace může být pro dítě prvkem předvídatelnosti světa, pomáhá k větší jistotě a celkové pohodě a dává dítěti odvahu přijímat změny s ochotou nebo dokonce zvědavostí.

Prvním krokem na této cestě může být volba 2–4 předmětů, které si s dítětem budeme prohlížet a prohmatávat před opakujícími se činnostmi. Dalším krokem může být vytvoření suchozipové desky s režimem dne, kde si ráno budeme ukazovat a prohlížet, co nás daný den čeká; a kdoví, třeba jednou bude následovat volba ze dvou činností pomocí strhávání předmětu z destičky či jeho pojmenování.

Aneta Bučková,
poradkyně rané péče

Obrázkové a předmětové kalendáře a rozvrhy

Pro malé nemluvící děti nebo děti s kombinovaným postižením je někdy těžké orientovat se v čase. Mnoho věcí se „jim děje“, aniž by měly možnost je ovlivňovat. Je pro ně těžké dát aktivně najevo, co by zrovna teď chtěly dělat.

Jednou z možností, jak jim to usnadnit, je vytvoření předmětového rozvrhu dne. Pro důležité činnosti, které během dne děláme, najdeme nějaký předmět, který je bude symbolizovat. Například plínka = přebalování. Vždy před zahájením činnosti pak dítěti předmět ukážeme – upoutáme jeho zrakovou pozornost, dáme mu věc do ruky. Dítě se tak učí předvídat další dění, učí se orientovat v tom nejbližším časovém úseku – když dostanu do ruky plínku, znamená to, že mě čeká přenášení, svlékání, otírání zadečku atd.

Později můžeme vytvořit denní rozvrh – předměty umístíme do řady např.

na věšáček, dítě tak může názorněji vidět, jak čas plyne, jedna činnost následuje za druhou, vidí, co ho přes den čeká. Postupně může předmětový rozvrh fungovat i jako komunikační nástroj – dítě se učí pomocí předmětů dávat najevo výběr – co by chtělo dělat.

Příklady činností a zástupných předmětů:

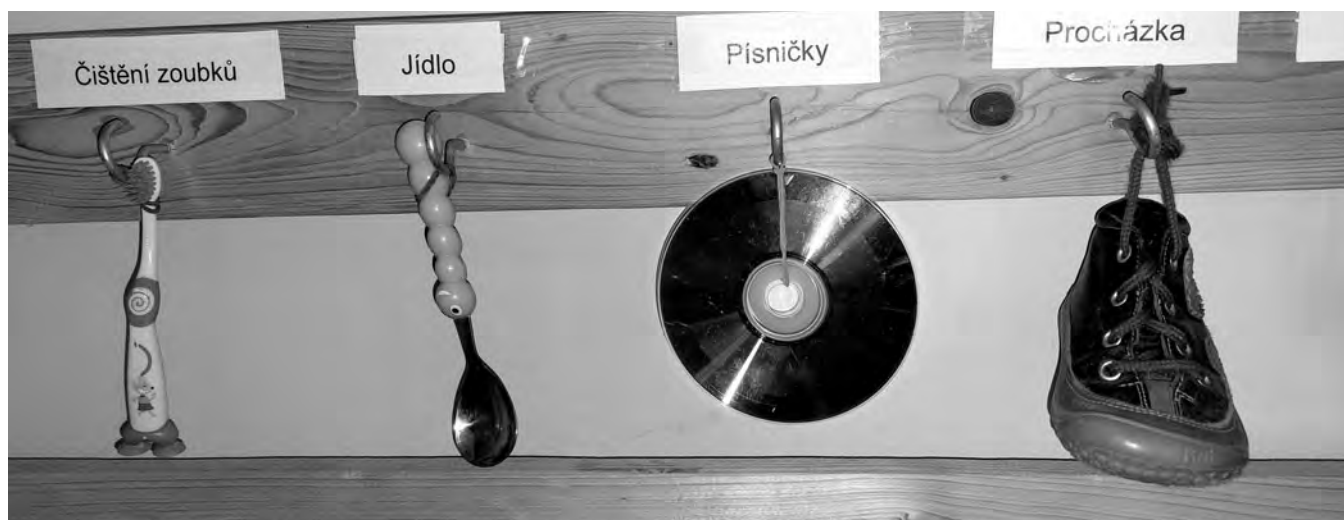
- Jídlo – lžička nebo lahvička, podle toho, čím dítě jí.
- Procházka – botička nebo hračka, kterou má dítě upevněnou na kočárku.
- Babička – stejný náramek, jako nosí babička vždy při hraní s dítětem.

- Koupání – houbička, mýdlo.
- Rehabilitace – masážní míček nebo jiná drobná pomůcka, kterou používáte.

Věci opatříme poutkem, za které je budeme věšet na háčky. Na rozvrh budeme dále potřebovat věšáček s alespoň šesti, ale klidně více háčky, podle toho, jak podrobný rozvrh budeme chtít udělat. Vhodné je začít jen s několika předměty a postupně přidávat další.

Ke každému předmětu si také uděláme kartičku s názvem aktivity – ve zvětšeném tisku, pro nevidomé děti také v Braillově písmu. Nápisy připevňujeme na věšáček suchým zipem, dbáme na to,





aby si je dítě při prohlížení předmětů nezakrývalo, tj. je lepší je umísťovat nad předměty. Nápisů používáme i u dětí, které nečtou – jednak se tím postupně seznamují s písmem, jednak to usnadní používání rozvrhu i dalším členům domácnosti.

Dále si opatříme dva košíčky – jeden s nápisem „HOTOVO“ na ukončené činnosti, druhý na ukládání předmětů, které zrovna ten den na rozvrh nepotřebujeme.

Při výběru předmětu je důležité dbát na to, aby si dítě mohlo předmět s touto činností opravdu spojit – např. klíčky od auta jako symbol pro cestu autem možná nejsou vhodné, protože dítě s nimi nepřichází do kontaktu.

U činností, kde se nám těžko hledá zastupný předmět, ho můžeme vytvořit tím, že nějakou věc začneme pravidelně spojovat s konkrétní činností. Například k dětské autosedačce připevníme nějakou drobnou hračku, na kterou dítě vždy upozorníme, když ho do sedačky dáváme (vložíme mu ji do ruky). Druhou stejnou hračku pak můžeme začít používat jako symbol cesty autem.

Podobně osoby můžou symbolizovat předměty, které budou vždy při hraní s dítětem mít na sobě nebo u sebe – korále, náramek, hodinky, voňavý kapesník – a pokaždé při setkání s dítětem mu ho ukáží.

U nejmenších dětí je vhodné začínat s konkrétními předměty – jak u rozvr-

hů, tak u komunikace s pomocí výběru ze dvou nebo více možností. Postupně pak můžeme přecházet k abstraktnějším způsobům:

- předmět (nebo jeho část) nalepený na kartičce,
- fotografie,
- obrázek,
- piktogram.

Vaše poradkyně rané péče vám pomůže vybrat, jaký způsob je nejvhodnější právě pro vaše dítě a jak případně přizpůsobit fotografie nebo obrázky jeho zrakovým možnostem.

*Helena Janoušová,
poradkyně rané péče*

Knížka do školky

Maminka Petra Straková hledala způsob, jak pomoci svému tříletému synovi Jonáškově lépe se zorientovat v nové situaci – nástupu do školky. Nakonec pro něj vytvořila rovnou celou knížku. Více o tom, jak knížka vznikala a jak vypadá, se dočtete v následujícím článku.

Od září 2021 začal náš syn Jonášek chodit do školky. Několik měsíců před nástupem jsem uvažovala, jak mu přiblížit, co to školka vlastně je. Víím, že na trhu je spousta knížek, které se tomuto tématu věnují, ale většinou se jedná o knihy ilustrované – a to vzhledem k tomu, že Jonášek má zbytky zraku,

pro nás nebylo vhodným řešením. V té době také nebylo možné se do školky podívat, protože platila nejprísnejší koronavirová opatření, děti do školky nedocházely a s Jonáškem jsme se podívali jen na zahrádku, kde byl s námi a s paní učitelkou sám.

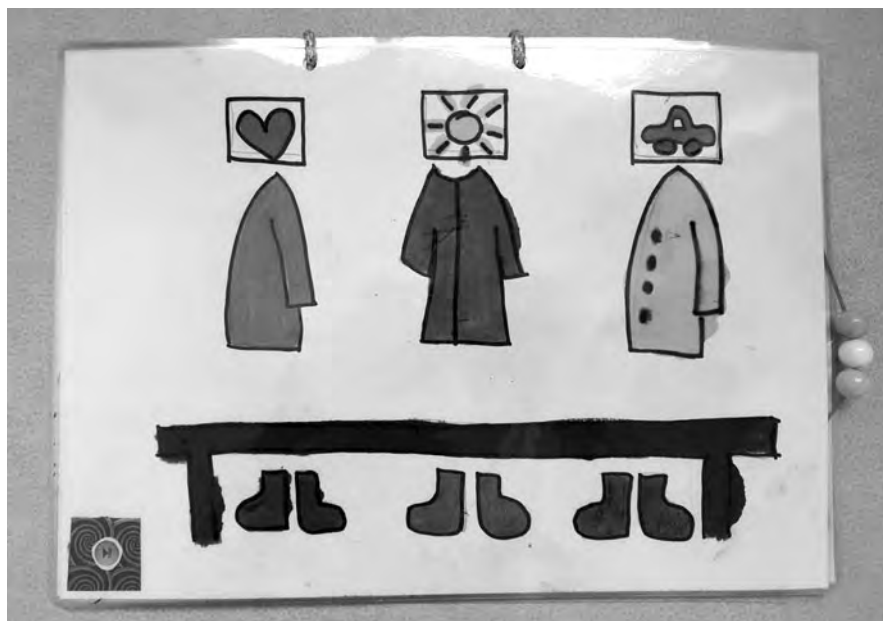
Proto jsem se rozhodla, že mu vyrobím jeho vlastní knížku „Školka“, ve které se mu pokusím vše přiblížit. Využila jsem samolepek z Kouzelného čtení od Albi, na které se dá nahrát text. Rozvrhla jsem si aktivity ve školce, podle toho jsem si vytvořila schéma stránek, které jsem přizpůsobila zrakovým možnostem syna, a napsala si texty k jednotlivým stranám. Samozřejmě hlavním aktérem byl Jonášek – chlapec s modrými brýlemi, modrými botičkami a červenou čepicí (v té době jeho oblíbené kousky). Obrázky jsem namalovala a zalaminovala. Tímto kni-



ha dostala také jiný rozměr, a to omalovánkový (samozřejmě při použití smývatelných fixů).

Na první stránce knihy byl namalovaný náš žlutý domeček. Stránka se věnovala tomu, jak u nás doma proběhne takové ráno před odjezdem do školky – budíček bude o něco dříve, protože dnes jdeme do školky, jupí! Poté se půjdeme nasnídat, následuje ranní hygiena, výprava do školky. V knize mluvím „k Jonáškově“ a snažím se text prokládat

také otázkami – např. „Copak si dáš na snídani? Své oblíbené cereálie?“ nebo „Kterého plyšáčka si vezmeš s sebou do školky?“ a třeba také „Po cestě autem si pustíme tvé oblíbené písničky, které to jsou?“. Potom jsme dojeli před školku (druhá strana knihy – školka je také žluté barvy, ale kolem ní je hřiště). Přivítal nás pan vrátný, kterého jsme pozdravili, a jdeme spolu do šatny. Na třetí straně knihy je nakreslená šatna. Tady jsem Jonáškově popsala, že bude mít své místo, kde bude mít své věci. Svlékne se, obuje si bačkůrky a do šatny přijde paní učitelka (čtvrtá strana knihy, kde je paní učitelka, Jonášek a holčička, která se v šatně též převléká a chystá se s ním také do školky). Paní učitelku (připomněla jsem mu, že paní učitelku už poznal a bylo mu s ní moc fajn na zahrádce) jsme pozdravili a Jonášek se jí představil (na pátou stranu jsem dala samostatný obrázek Jonáška a na kraj stránky jsem mu připnula na provázek tři korálky, protože měl v té době tři roky). V knize jsem mu vysvětlila, že po přivítání s paní učitelkou s ní půjde do herničky, kde budou další děti. Ale ujistila jsem ho, že maminka bude v šatně a kdyby se mu zastesklo, může za mnou přijít. V té době bohužel



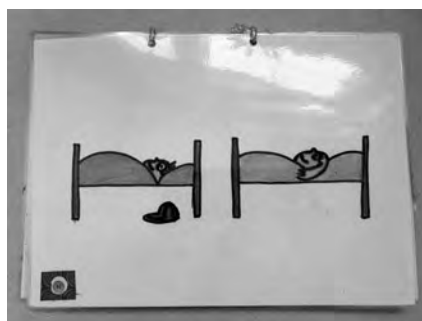
má také své místo na sezení, na stolečku bude mít talířek se svačinkou a hrníček s čajem nebo mlékem. „Copak asi budete mít dobrého?“ Po svačince se jde ven na hřiště – nejprve se jde do šatny převzít si boty na ven a případně si obléct bundu a vyrazí se ven („Jupí, na hřišti se ti moc líbilo, na jakou prolézačku půjdeš jako první?“). V knize jsem zahrádku/hřiště znázornila pomocí skluzavky, na

vě cvičení. Jonášek mi ukazoval, kde je okno/dveře/skluzavka/hrníček apod.

Podobně jako knihu „Školka“ jsem Jonáškově připravila také 24 kartiček – adventní kalendář. Dala jsem si dohromady texty na různé téma – co je advent, Sv. Lucie, Sv. Barborka, Mikuláš, vánoční zvyky, vánoční pečení, apod., abych mu přiblížila, o čem se jedná, co nás čeká, na každý den jsem připojila něja-



nebyla možná větší adaptace, ale alespoň jsem mohla být poblíž. Na další stránce je namalovaná hernička. Zde je možné namalovat hračky, se kterými si dítě hraje, a také ho nalákat na hračky nové, které přece doma nemá a může se na ně těšit. Po herničce následovala stránka s třídou, na kterou jsem nakreslila stoleček a židličku. Popsala jsem Jonáškově, že ve třídě bude mít svůj stoleček a židličku a budou společně s ostatními dětmi třeba kreslit, vystřihovat, lepit, zpívat si a dělat další věci, které má tak rád. To ho samozřejmě také zaujalo. Poté se šlo na svačinku, které se věnovala další strana knihy (stoleček s holčičkou). Nejprve je ale – stejně jako doma – potřeba si umýt ručičky; pak se šlo do jídelny, kde



které je samozřejmě Jonášek. Zároveň jsem mu připomněla, jak se na takovém hřišti chováme – pravidla, že se čeká v řadě na skluzavku apod. Ze zahrádky se jde do šatny, umýt ruce a na oběd (další strana knihy je jídelna). Poté jsem Jonáškově do knihy dala stránku se spinkáním, že děti ve školce po obědě chodí spinkat do postýlek, ale dodala jsem, že se domluvíme, jestli on bude chtít ve školce spinkat...že už můžeme jít spolu domů a budeme se těšit, až nám poví vše, co ve školce zažil.

Věřím, že Jonáškově kniha pomohla nastínit, co vše ho čeká. Když jsme první den přišli do školky, hned mi hlásil, že jako první jdeme do šatny, kde se musí převléci. Kniha nám sloužila i pro zrako-



kou aktivitu. Také jsem namalovaného Jonáška využila pro označení vánočních dárků, kdy Jonášek hned věděl, že dárček je pro něj, protože poznal kluka s brýlemi, čepicí a modrými botičkami, kterého tak dobře zná z knihy „Školka“. Do příštího roku bych ještě ráda doplnila další členy rodiny, ale to ještě nějakou dobu bude trvat.

Kouzelné čtení od Albi dává neuvěřitelné možnosti, fantazii se meze nekladou. Ano, je náročné knihu/aktivitu vyrobit, zabere to spoustu času, energie a nervů :-), ale stojí to za to a za nás to moc doporučujeme.

Připravila Helena Janoušová,
poradkyně rané péče



Orientace jako základní životní potřeba

Co všechno si můžeme pod pojmem orientace představit? V životě se setkáme s různým smyslem slova „orientace“ – od schopnosti nalézt potřebný směr přes vědomí vlastní polohy v prostoru až po sexuální orientaci. Zde v textu se zaměříme na orientaci jako základní životní potřebu, která je součástí posuzování stupně závislosti v rámci správního řízení o příspěvek na péči u dětí.

Dle přílohy č. 1 k vyhlášce č. 505/2006 Sb., kterou se provádí zákon o sociálních službách, se za schopnost zvládat základní životní potřebu orientace považuje stav, kdy osoba je schopna poznávat a rozeznávat zrakem a sluchem, mít přiměřené duševní kompetence, orientovat se časem, místem a osobou, orientovat se v obvyklém prostředí a situacích a přiměřeně v nich reagovat.

Schopnost orientace má v našem pojetí dva rozměry – smyslový a duševní, tj. zvládání této základní životní potřeby se posuzuje pouze ve vztahu k zachování smyslových a duševních či mentálních schopností.

Přiměřenost duševních schopností se hodnotí ve vztahu k uvědomění si vlastní identity v prostředí a čase, k schopnosti poznávat a řešit či rozhodovat obvyklé, každodenní situace, úkoly a problémy a k schopnosti regulovat své chování v přirozeném sociálním prostředí.

Dle instrukce náměstkyně Ministerstva práce a sociálních věcí (dále MPSV) pro řízení sekce sociálně pojistných systémů č. 15/2016 stav fyzických schopností nemá vliv na orientaci pomocí smyslů ani na využívání duševních kompetencí k orientaci. Např. neschopnost či nemožnost otáčet hlavou do stran nemá za následek ztrátu orientace.

Za neschopnost orientace se považuje např. stav, kdy osoba není schopna se smysly orientovat po bytě, v místě bydliště (dítě se neorientuje, kde má své hračky, prostor na hraní, postýlku na spaní; neví, kde je toaleta a koupelna nebo ku-

chyně; kudy se domů přichází a odchází), na ulici a okolí (nepozná cestu k prarodičům, jejich dům, cestu na nejbližší hřiště v okolí a místa, která běžně navštěvuje), rozpoznávat jiné osoby (rodiče, sourozence, prarodiče, ale i paní učitelku v MŠ, poštačku, prodavačku z nejbližšího obchodu, sousedy – ve smyslu lidí, které by dítě znát mělo) nebo nedisponuje přiměřenými duševními kompetencemi, které by jí umožnily orientovat se v obvyklém prostředí a v obvyklých situacích a přiměřeně v nich reagovat. Do oblasti orientace v čase patří pravidelné aktivity, režim dne, rozpoznání denní a noční doby a rituály s časem spojené (ráno vstávám, jdu se umýt a nasnídat, po obědě a večer spím, dopoledne chodím na procházku/do předškolního zařízení apod.). Samotná „občasná“ ztráta orientace v čase, pokud není každodenní, neznamená neschopnost zvládat tuto základní životní potřebu.

Dle instrukce náměstkyně MPSV č. 15/2016 k neschopnosti orientace může vést postižení sluchu, zraku, hluchoslepota, pokud ani za pomoci zdravotnických prostředků (sluchadla, brýle, čočky, implantované neuroprotézy) neumožňuje zvládat aktivity, kterými je orientace vymezena. K neschopnosti orientace z důvodu „nedostatku duševních kompetencí“ vede také např. středně těžká, těžká a hluboká mentální retardace, dále středně těžká a těžká demence nebo jiná těžká psychická postižení, která působí narušení duševních kompetencí s prokazatelnými dlouhodobými těžkými poruchami orientace.

U neslyšících s implantovanou kochleární nebo kmenovou neuroprotézou je třeba vyhodnotit dobu od implantace, průběh rehabilitace a adaptaci na neuroprotézu, a to vše ve vztahu k věku dítěte. Přetrvávající porucha komunikace může být provázána též poruchou orientace, zvládání obou základních životních potřeb se však posuzuje odděleně.

U malých dětí v předškolním věku dle Instrukce MPSV pro posuzování stupně závislosti nelze spolehlivě hodnotit IQ. Obtížně lze stanovit také přesnou míru závažnosti poruchy intelektu. Z uvedených důvodů se porucha orientace u dětí z důvodu poruchy intelektu posuzuje velmi individuálně na základě odborných nálezů (především neurologického – úroveň psychomotorického vývoje, v předškolním věku lze obvykle

již využít i psychiatrického a psychologického vyšetření), doložených známek opožděného vývoje s přihlédnutím k dalším poruchám, jako např. k poruchám chování apod. Z této informace je dobré vycházet před podáním žádosti o příspěvek na péči v době zajišťování lékařských zpráv od odborných lékařů.

Za neschopnost orientace se také dle Instrukce MPSV nepovažuje znevýhodnění v důsledku poruchy růstu, pokud je výška osoby větší než je obvyklá výška dítěte kolem 6. roku věku (cca 120 cm), kdy je dítě schopno při cestě do školy se spolehlivě orientovat i přes svůj malý věk.

Za neschopnost orientace se nepovažuje ani jízda na invalidním vozíku, neboť osoba na invalidním vozíku se stran orientace nachází ve stejné situaci (má stejný rozhled) jako řidič osobního automobilu. Kromě toho je tato skutečnost již zohledněna v nezvládnutí základní životní potřeby „mobilita“. Případné omezení pohyblivosti páteře u některých osob používajících invalidní vozík (zejména otáčení hlavou) a tím působeného znevýhodnění vyrovnává facilitující pomůcka (zpětná zrcátka obdobně jako u cyklisty na kole nebo u řidiče automobilu).

Orientace jako základní životní potřeba je jednou z posuzovaných potřeb v rámci správního řízení při žádosti o příspěvek na péči. Příspěvek na péči je poskytován osobám starším jednoho roku, které jsou především z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu závislé na každodenní pomoci jiné osoby. O příspěvek na péči je možné požádat na místně příslušném Úřadě práce. Před tím, než se podá žádost na Úřad práce, je potřeba shromáždit lékařské zprávy a další zprávy od odborníků lékařů i nelékařů (např. od psychologa, logopeda, z rané péče), které s dítětem navštěvujete, předat je praktickému lékaři pro děti a dorost a informovat ho o podání žádosti. Zprávy by neměly být starší tří měsíců. Stejný postup platí při podání návrhu na změnu výše přiznaného příspěvku na péči. Další potřebné informace můžete najít na webu MPSV – příspěvek na péči.

Všem současným i budoucím žadatelům o příspěvek na péči či změnu jeho výše přeji spokojenost s výsledným rozhodnutím.

Alena Cikánková, poradkyně rané péče a sociální pracovnice



**Hodnocení základní životní potřeby orientace dle věku dítěte podle přílohy k Instrukci náměstkyně MPSV pro řízení sekce sociálně pojistných systémů č. 15/2016**

VĚK	POTŘEBU ORIENTACE ZVLÁDÁ	POTŘEBU ORIENTACE NEZVLÁDÁ
1–2 roky	rozlišuje osoby blízké a cizí, obrací se za zvukem, sleduje očima, splní jednoduchý pokyn	nerozlišuje osoby blízké a cizí, neobrací se za zvukem, nesleduje očima
2–3 roky	rozlišuje osoby blízké a cizí, orientuje se na obličeji i těle, obrací se za zvukem, sleduje očima	nerozlišuje osoby blízké, neobrací se za zvukem, nesleduje očima
3–4 roky	rozlišuje osoby blízké a cizí, orientuje se v bytě, řekne své jméno, ví, zda je kluk nebo holčička	nerozlišuje osoby blízké, neobrací se za zvukem, nesleduje očima
4–5 let	rozeznává den a noc, orientuje se v okolí domu, školky, poznává důvěrně známá místa	nerozlišuje osoby blízké, nerozeznává den a noc, neorientuje se v okolí domu, neobrací se za zvukem, nesleduje očima
5–6 let	rozlišuje domácí a vnější prostředí, chápe pojmy tma, světlo, brzy, rozeznává barvy a strany (levá/pravá)	nerozlišuje osoby blízké, nerozeznává den a noc, neorientuje se v okolí domu, neobrací se za zvukem, nesleduje očima
6–7 let	orientuje se již osobou, místem, částečně časem	nerozlišuje osoby blízké, nerozeznává den a noc, neorientuje se v okolí domu, neobrací se za zvukem, nesleduje očima
7 a více let	zvládá, trefí na známá místa	nerozlišuje osoby blízké, nerozeznává den a noc, neorientuje se v okolí domu, neobrací se za zvukem, nesleduje očima

Mít klapky na očích

Říct o někom, že má klapky na očích, obvykle neznamena žádnou pochvalu. Ne tak v naší organizaci! Čas od času si klapky na oči nasazujeme všichni, včetně paní ředitelky. V rámci odborných školení, interně zvaných „tyflo-minimum“, si poradkyně rané péče i ostatní zaměstnanci mohou vyzkoušet, jaké to je fungovat ve světě, když nevidíte. Mně samotné přineslo každé tyflo-setkání tolik překvapivých a silných zážitků, že jsem se rozhodla vyzpovídat i své kolegyně, které se každodenně setkávají s dětmi se závažnými vadami zraku nebo dětmi nevidomými – jaké to bylo pro ně, zavázat si oči a spolehnout se na zbylé smysly, případně na pomoc druhých? Také chtěly po pár minutách klopytání v důvěrně známém okolí pracoviště na Chodově začít křičet a tlouct kolem sebe bílou holí? Bylo pro ně také tak nesnesitelné nechat si strčit do pusy kousek blíže neidentifikovatelné potravin-y? A mají takové experimenty nějaký vliv na jejich práci, na pochopení toho, co asi zažívají jejich malí klienti? Seznamte se s prožitky několika poradkyň Rané péče EDA, možná budou užitečné a inspirativní i pro vás.

Jak si užila tyflo-minimum poradkyně rané péče Magdaléna Kostecká?

Dostaly jsme za úkol se zakrytýma očima a s pomocí bílé hole prozkoumat a co nejlépe si v hlavě zmapovat nám do té doby neznámou místnost. Po důkladném průzkumu jsem si utvořila velmi konkrétní představu o tom, jak místnost vypadá, jak je uspořádaná a kde jsou jaké předměty. Pochopitelně byla tato představa naprosto mylná, a když jsem opět měla k dispozici zrak, nestačila jsem se divit, jak moc se liší od reality. Kromě toho jsem také zjistila, že je mi velmi nepříjemné, když musím pátrat rukama v prostoru, aniž bych viděla, do čeho sahám. Neustálá obava z toho, že sáhnu do pavučiny nebo na něco os-



trého, mi rozhodně nepomáhala v soustředění se na průzkum. Celkově to pro mě byla velmi cenná zkušenost, kterou doufám nebudu muset nějakou dobu opakovat :-)

Podobně dramaticky prožívala odbornou akci v klášteře v Zásnukách i kolegyně Jana Jelínková:

Tyflo-minimum – zvláštní pocit strachu a zároveň zvědavosti, když jde člověk v úplně cizím prostoru bez možnosti vidět. A při zkoumání místnosti tedy dost strach, kam všude se mi podaří sáhnout a co odtud vylovím, vzhledem ke stáří budovy. Hrozně mě rušilo, když někdo mluvil – bralo mi to pozornost a soustředění. Pak jsme měly za úkol z hromádky stíkeez vybrat stejné figurky – překvapilo mě, jak je to náročné, rozhodují opravdu malé detaily a naše ruce na to nejsou připravené. Navíc je těžké detaily rozpoznat, když člověk tu věc nikdy neviděl – prostě neví, co má hledat.

Jana se zúčastnila i dne otevřených dveří v pražském Tyfloservisu, kde navštívila „temnou komoru“:

Skvělé bylo slovní vedení průvodkyně, která velmi dobře popsala, kolik kroků a kam mám udělat, v jaké výšce najdu úkol, který mám splnit. Vůbec jsem neměla pocit nejistoty. Ačkoliv byl úkol průvodkyně popsán jako velmi náročný a těžko zvládnutelný v daném časovém intervalu, podařilo se mi ho splnit velmi rychle. Nahrálo mi, že se jednalo o skládání tvarů, které znám

(vizuálně i hmatově) – mnohokrát jsem je složila. Věděla jsem, co mám na tvarech hledat a jaký je princip skládačky.

O zajímavou zkušenost se s námi podělila také nejmladší členka týmu Aneta Sojková:

Osobně mám zkušenost s prostorovou orientací ze dne otevřených dveří domu služeb pro nevidomé. Bylo tam stanoviště, na kterém jsme byli dovezeni do místnosti bez oken, kde byla úplná tma a my jsme měli splnit úkoly typu zapnout zip a knoflíky, zavázat tkaničky, odemknout zámek, složit vkládačku atp., které byly přidělovány na zdi po obvodu místnosti. Samotné úkoly mi nedělaly problém, ale co mě velmi překvapilo, byla otázka na konci: Jak velká je místnost, ve které se nacházíme? Mně se zdálo, že je velká jako školní třída, ale ve skutečnosti jsme byli v malé místnosti o rozměrech tak 4 x 4 metry a strop byl také poměrně nízký. Došlo mi, že беру jako samozřejmost, že hned vím, jak místo, kde se nacházím, vypadá. Pro osoby se zrakovým postižením to tak samozřejmě není, vytváření prostorových představ je celkem náročné a vyžaduje čas a zkušenosti.

Poradkyně Helena Janoušová ve vzpomínkách zabrousila hodně daleko do minulosti:

Před lety, ještě jako studentka speciální pedagogiky, jsem působila jako vedoucí turistického kroužku při speciální škole pro děti s postižením zraku

v Praze. Kromě pravidelných schůzek jsme pořádali víkendové výpravy, zimní lyžačky, v létě tábory. Součástí „křtu“ a zaškolení každého nového vedoucího bylo strávit na táboře jeden celý den s klapkami na očích – a u toho ovšem normálně fungovat dál jako vedoucí své skupinky.

Mé první překvapení bylo, jak je naše tábořiště obrovské – kde jsem dřív byla pár kroky, tam jsem se teď opatrně šourala deset minut... A také hlučné! Toho pokřikování všude! Nejvíce mne mátl, když někdo na někoho mluvil a neoslovil ho jménem – buď jsem reagovala na něco, co nebylo určeno mně, nebo naopak nevnímala, a i když nešlo přímo o mě, bylo nepříjemné neorientovat se v tom, kdo s kým mluví (na poznávání podle hlasu jsem nikdy moc dobrá nebyla...).

Na mou zkoušku vyšel den, kdy naše družinka šla na celodenní výpravu s přespáním venku – to bylo velmi napínavé, sbalit si poslepu vše potřebné a pomoci s tím i dětem. Při výpravě samotné jsem byla překvapená, jak rychle jsem upadla do naprosté pasivity – prostě jsem se nechala někam vést a vůbec jsem nevnímala, kudy jdeme. Když mi pak ostatní vedoucí řekli, že jsme ve skutečnosti prošli křížem krážem několikrát tou samou vesnicí, nemohla jsem tomu uvěřit.

Každopádně to byla intenzivní a velmi užitečná zkušenost – uvědomila jsem si spoustu věcí ohledně uspořádání prostoru, zvukového komfortu, udržování směru, odhadu směrů a vzdáleností... Určitě doporučuji aspoň na pár hodin pro každého, kdo se věnuje dítěti s těžkým postižením zraku.

Ve vzpomínkách zapátrala i poradkyně rané péče a konzultantka pohybového vývoje Lucie Gregorová, kterou první zkušenost s omezením zrakových vjemů velmi ovlivnila:

Kdysi jsem byla pozvaná na týdenní pobytový kurz pro rodiny jako externí spolupracovník – fyzioterapeut. V rámci programu na pobytu jsme měli strávit jeden den s klapkami na očích a vyzkoušet si, jaké to je, když nic nevidíme. Nic podobného jsem předtím nezažila a nikdy nezapomenu na své první pocity. Cítila jsem se úplně ztracená, nejistá a zmatená a nedej bože, když na mě začal někdo sahat, aniž by na mě promluvil. Vzpomínám si, že první, co mě v tu chvíli napadlo, bylo, že si sednu na zem a ani se nehnu, natož abych stála nebo chodila. Byla to pro mne tehdy neocenitelná zkušenost, která ovlivnila i můj přístup k rehabilitaci dětí s těžkým zrakovým postižením.

A na závěr ujištění pro ty z vás, kteří už jste si vyzkoušeli projít byt se zavázanými očima a možná se to neobešlo bez nehod: horké chvílky při pohybu v prostoru se zavázanými očima může zažít i zkušený tyfloped, jak ukazuje vzpomínka poradkyně rané péče a vedoucí SPC EDA Martiny Králové:

Před asi 10 lety jsem absolvovala v rámci kurzu pobyt v temnotě; šlo o to strávit 48 hodin v tichu a tmě. Jako správný absolvent tyflovdělávání jsem byla dost nad věcí, měla jsem dopředu spočítané všechny schody, věšáky na chodbě atd., a tím pádem jsem se v prostoru pohybovala dosti sebejistě. Náš hlavní lektor mi nicméně chtěl dopřát opravdový zážitek, a tak neváhal a nechal vyndat z garáže původní dveře z chodby, které byly už několik měsíců nahrazeny jinými... Doteď se potím, když si vzpomenu, jak jsem šla po jedné z pokojů, kolem těch spočítaných věšáků, šestnáctý, sedmnáctý, ruku na dveře a ...klika není.... ta klika tam přece musí být.... není... a pak ty dveře někdo otevřel z druhé strany a já uvěřila tomu, že jsem blázen, něco takového přeci není možné...

Zkušenosti svých kolegyní sepsala Jana Ježková, vedoucí služby rané péče



Vážení čtenáři,

knižní rubrika vám tentokrát dává možnost se společně s dětmi přiučit něčemu novému – náš výběr totiž padl na spíše naučnou dětskou literaturu. První vybraná kniha předkládá příběhy ilustrující společenské situace a správné způsoby, jak se při nich chovat, druhá se zase zabývá emocemi a tím, jak pomoci dětem se v nich vyznat. Obě knihy vám nabízejí možnost s dětmi o nich mluvit, diskutovat a především si užít mnoho hezkých společně strávených chvil.



Dědečku, vyprávěj

Ladislav Špaček
Mladá fronta, 2012

Kniha od veřejně známého mistra etikety Ladislava Špačka pomáhá dětem od 3 let naučit se správně chovat v běžných společenských situacích. Ústředními postavami jsou malá zvědavá Viktorka a její trpělivý dědeček, který jí pomocí drobných příběhů a pohádek dává možnost objevit základy společenského chování. Viktorka se tak díky svému dědečkovi například dozví, jak se chovat doma u stolu, jaká jsou pravidla pro chování v restauraci nebo proč je důležité dbát o svůj vzhled. Za velké plus považuji i to, že v knize je jedna kapitola věnovaná etiketě používání mobilního telefonu, především z hlediska vhod-

nosti mobilu v určitých situacích. Na konci každé kapitoly jsou otázky, které umožňují rodičům iniciovat s dětmi povídání o tom, co se v ní dozvěděly. Kniha je protkána krásnými jednoduchými ilustracemi. Součástí publikace je i CD s audio nahrávkou knihy, takže si děti mohou knihou listovat a poslouchat její obsah jak doma, tak například v autě.

A co si budeme povídat, nám rodičům se také občas hodí připomenout si některá pravidla etikety, na která můžeme v dnešní hektické době zapomínat.

*Magdaléna Kostecká,
poradkyně rané péče*



Emušáci – Ferda a jeho mouchy

**Helena Vlčková,
Michaela Dostálová,
Sylvia Jančiová**
Nakladatelství Scio, 2016

Díky doporučení kolegyně z EDO-VY psychologické pomoci a podpory jsem se v rodině malé Medy poprvé potkala s knížkou EMUŠÁCI – Ferda a jeho mouchy. A nejen s knížkou, ale i s plyšovým žabákem Ferdou a jeho osmi mouchami – Důvěrou, Strachem, Radostí, Hněvem, Osamocením, Smutkem, Zvědavostí a Žárlivostí. V příbězích čerpajících z běžných dětských zážitků se těchto osm emocí (pocitů) projevuje natolik blízce zkušenostem dětí, že si o nich mohou za pomoci navržených otázek („Otázka k příběhu“) s rodiči užitečně popovídat. Každá emoce je součástí několika příběhů, aby o ní děti mohly

s rodiči uvažovat z různých úhlů pohledu. Třeba taková moucha Hněvu může někdy bzučet proto, že se dítě nedokáže ovládat, ale jindy bzučí úplně oprávněně. Vždy ale záleží na dítěti, zda od něj poletí dál s ještě hlasitějším bzučením nebo zda se najde i jiné řešení. Také moucha Strachu nás nejen svazuje, ale může nás i chránit před naší vlastní neopatrností, která by mohla třeba rodičům způsobit bzučení Smutku...

Autorky Michaela Dostálová, Sylvia Jančiová, Helena Vlčková a Maria Kulina (ilustrace) vydaly tuto knížku v nakladatelství Scio. V předmluvě zdůrazňují, že žabák Ferda s mušičkami Emušáky by neměl skončit jen jako další z mnoha plyšových hraček naplňujících dětské pokoje. Má potenciál být bytostí, která rodičům pomůže zjistit, co cítí jejich děti.

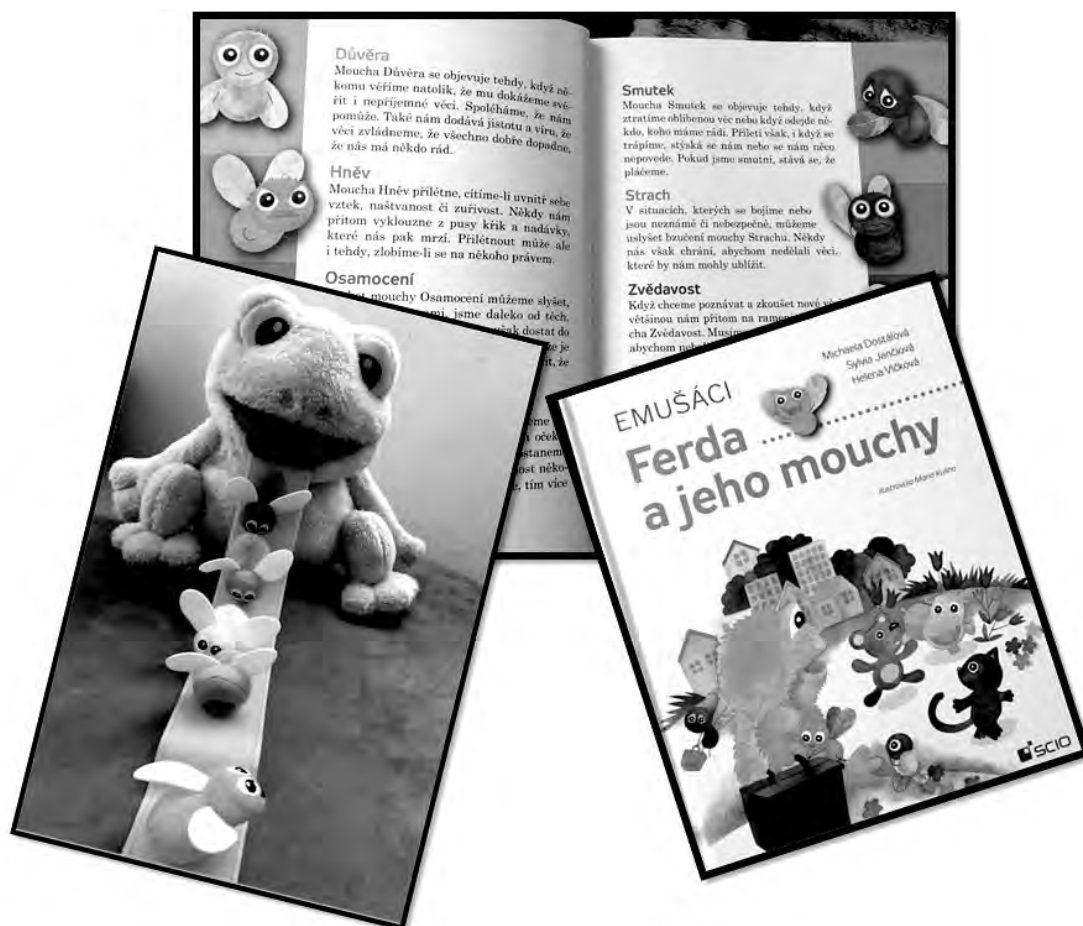
Důkazem, jak nečekaná, upřímná a hluboká mohou být vyjádření dětí o tom, co prožívají, je záložka „Střípky“, provázející každý příběh. V ní autorky shromáždily reakce a postřehy dětí, které s rodiči nad příběhy uvažovaly v průběhu tvorby této nevšední knížky. Další záložky „Situace, aktivi-

ty pro děti“ a „Drobné rady“ jsou pro rodiče inspirací, jak maximálně využít působení společné četby a společných rozhovorů nad příběhy a jak zasadit nové prožitky do běžného života.

Je dobře, když se děti učí vyznat ve svých pocitech a srozumitelně je vyjadřovat. Na cestu letadlem na operaci, kterou naše zdravotnická zařízení zatím nenabízí, si Meda vybrala hráškové zeleného Emušáka – mouchu Důvěru. A to je určitě to, co v takové situaci potřebuje – důvěru, že její nejbližší pro ni naplánovali to nejlepší, že pan pilot i pan doktor jsou šikovní a že je to zkrátka všechno správně.

Více o knížce i dalších návazných publikacích na <https://scio.cz/emusaci> (Pozn.: Cena této knížky s hračkou je poněkud vyšší, kolem 1300 Kč.)

*Jana Vachulová,
poradkyně rané péče*



Nejen pro sourozence

V rubrice „Nejen pro sourozence“ na vás dnes čeká povídání o radostech a strastech soužití dvou klientských sestřiček a jeho náročnosti pro maminku, která má sama zrakovou vadu.

Tvoření je tentokrát věnováno květinám a přírodninám. Přinášíme vám hned několik tipů, určité si s dětmi nějaký vyberete. Dále na vás čekají úkoly z dílny EDA PLAY, které jsou také plné květin a letního dobrodružství.

Když se vám narodí miminko, je to obrovská změna. Ve vašich očích je nejkrásnějším dítětem na světě (zvláště je-li první) a vy jste vrženi do nové životní role – role rodiče. Po nekonečném pozorování spícího uzlíčku, vyměňování těch malinkatých plínek a po procouraných nocích se z prvního okouzlení ocitnete v realitě; začínáte objevovat povahu a temperament svého drobečka. Já jsem třeba zjistila, že moje dítě je nešťastné, protože neví, co chce. Nabízení potravy je pro něj nudné a nutné zlo a nesčetnými blinkacími scénami mi bylo řečeno, co si o zeleninových příkrmech myslí. Zároveň jsem pochopila, že je moje dítě velmi zvědavé a jakmile objevilo kouzlo pohybu, už se nezastavilo. Sotva jsem si oťukala první kousek, narodilo se druhé. A zase začalo objevování něčeho úplně nového, protože moje druhá dcera má s první společný asi jen pokoj. Zjistila jsem, jak se projevuje umíněné dítě – vzteká se právě proto, že ví, co chce. A nejlepší bude, když se u toho usadí u maminky v náručí a v klidu si odtamtud může pozorovat svět.

A do tohoto složitého a komplikovaného poznávání se vám „vylíhne“ ještě zraková vada. U té starší jsme řešili oboustrannou kataraktu a sekundární glaukom. U mladší jsme měli co do činnosti s kataraktou jednostrannou, nicméně k ní se přidal rozštěp patra. Přijala jsem hospitalizace do života stejně přirozeně, jako to vzaly obě holky. Zrakový handicap s námi bude pořád (sama mám vrozenou oboustrannou kataraktu), EDA nám usnadnil start do života a velmi nám pomáhá s jednotlivými



krůčky. Paradoxně mnohem složitější se ukázalo (zejména v době covidové) to, jak zvládnout rovnováhu sil u nás doma a jak skloubit rozdílné povahy.

Nebudu lhát, k ruce mám babičky, dědečky a skvělého manžela, kteří naše princezny milují a věnují se jim, jak jim to jen čas dovolí. Ovšem jako maminka mám k nim prostě nejblíží. Za těch pár let jsem pochopila, že se je musím naučit číst a výchovné metody jim šít takřkajíc na míru. Starší Helenka například na okluzor či brýle dokázala při správném rozptýlení „zapomenout“ a brýle přijala za své. Mladší Márinku můžu rozptylovat, jak chci, ale pokud ona nechce, tak prostě okluzor nevydrží nalepený ani 3 vteřiny a brýle si uspořádají letecký den přes celý pokoj. Ale když se spojí nasazování kontaktní čočky s pomazlením a ona mi může dostatečně důležitě ukázat, do kterého oka čočka patří, tak jsme schopné se domluvit.

Nevím, jak vaše děti, ale ty moje se mají opravdu rády. Občas se mají rády tak moc, že jedna druhou kousne. Umí si spolu hezky hrát – nejlépe tak, že za roztomilého hihňání vykramají celý



pokojíček. Krásně spolupracují – když jde o to vyškrábat se do nejvyšší skříňky se sladkostmi, tak jedou jak namazaný stroj. A jak si rozumí! Obě milují kreslení. Po sobě navzájem. Mají stejný vkus – chtějí vždy tu samou hračku v tutéž chvíli. Rády zpívají – nejlépe hned od časných ranních hodin. Už jenom když

tohle píšu, uvědomuji si, jak moc unavená jsem a jak se těším, až si půjdou večer lehnout do postýlek. Já se tam pak tajně příkradu a v růžovém světle noční lampičky budu pozorovat, jak kouzelné, úžasné a nejlepší holčičky mám.

Helena Sklenářová

Tvoření

Také vaše děti rády nosí z procházek různé poklady? Někdy jsou to klacíky a kamínky, jindy květiny všech možných barev, tvarů a vůní. Děti si většinu pokladů rády nechávají. Přinášíme vám pár tipů, jak si poklady nejen uchovat, ale ještě z nich udělat krásné dekorace, ozdoby nebo i doplňky.

Ozdoby ze slaného těsta / samotvrdnoucí hmoty

Ze slaného těsta nebo samotvrdnoucí hmoty (lze koupit v papírnictví) vyválíte placku a vykrájíte požadované tvary. Poté do hmoty „vmáčknete“ vámi vybranou dekoraci. Kamínky stačí zatlačit, květiny je dobré lehce vtlačit válečkem. Vhodné je udělat do vykrojeného tvaru díрку k následnému zavěšení. Pak jen necháme tvary vysušit (cca 24 – 48 hodin dle síly hmoty).



Slané těsto:

- 2 sklenice hladké mouky
- 3/4 sklenice studené vody
- 1 sklenice soli

Sůl a mouku nasypejte do mísy. Postupně přidávejte vodu a míchejte, dokud nezískáte pružné, ale pevné těsto. Jestliže se těsto drolí, dolijte trochu vody. Pokud se naopak příliš lepí, přidejte trochu mouky.

**Obrázky z květin**

Z květin si lze snadno vyrobit obrázky. Pokud chcete mít obrázek čistě přírodní, stačí vám k němu provázek a klacíky (4 ks). Klacíky svážete provázkem do tvaru čtverce (obdélníku) a z provázku uděláte síť. Do této sítě pak můžete libovolně vkládat a aranžovat nasbírané květiny a přírodniny.

Další možností je obrázek v rámečku. Rámeček snadno vyrobíte z kartonu a potravinářské fólie. Z kar-

tonu vystříhnete dva stejné tvary. Na každý díl připevníte potravinářskou fólii (lepidlem, lepenkou, sešívačkou). Na fólii naskládejte květiny dle vlastní fantazie, přiklopte druhým dílem, spojte k sobě (lepenkou, sešívačkou) a je hotovo. Rámečky obrázků lze jakkoliv dotvořit barvami.

Pokud vlastníte laminovačku na fólie, lze si takový obrázek udělat do laminovací fólie.

Ozdoby z květin

Pokud se děti rády zdobí, mohou si snadno vyrobit květinovou korunku, náramek nebo cokoli dalšího. Stačí k tomu tvrdší papír, oboustranná lepicí páska a květiny. Z papíru vystříhnete náramek nebo korunu, polepíte je oboustrannou lepicí páskou a nalepíte květiny dle vlastní fantazie.

Tvoření pro sourozence připravila Jana Jelínková, poradkyně rané péče





Lodky na vodě

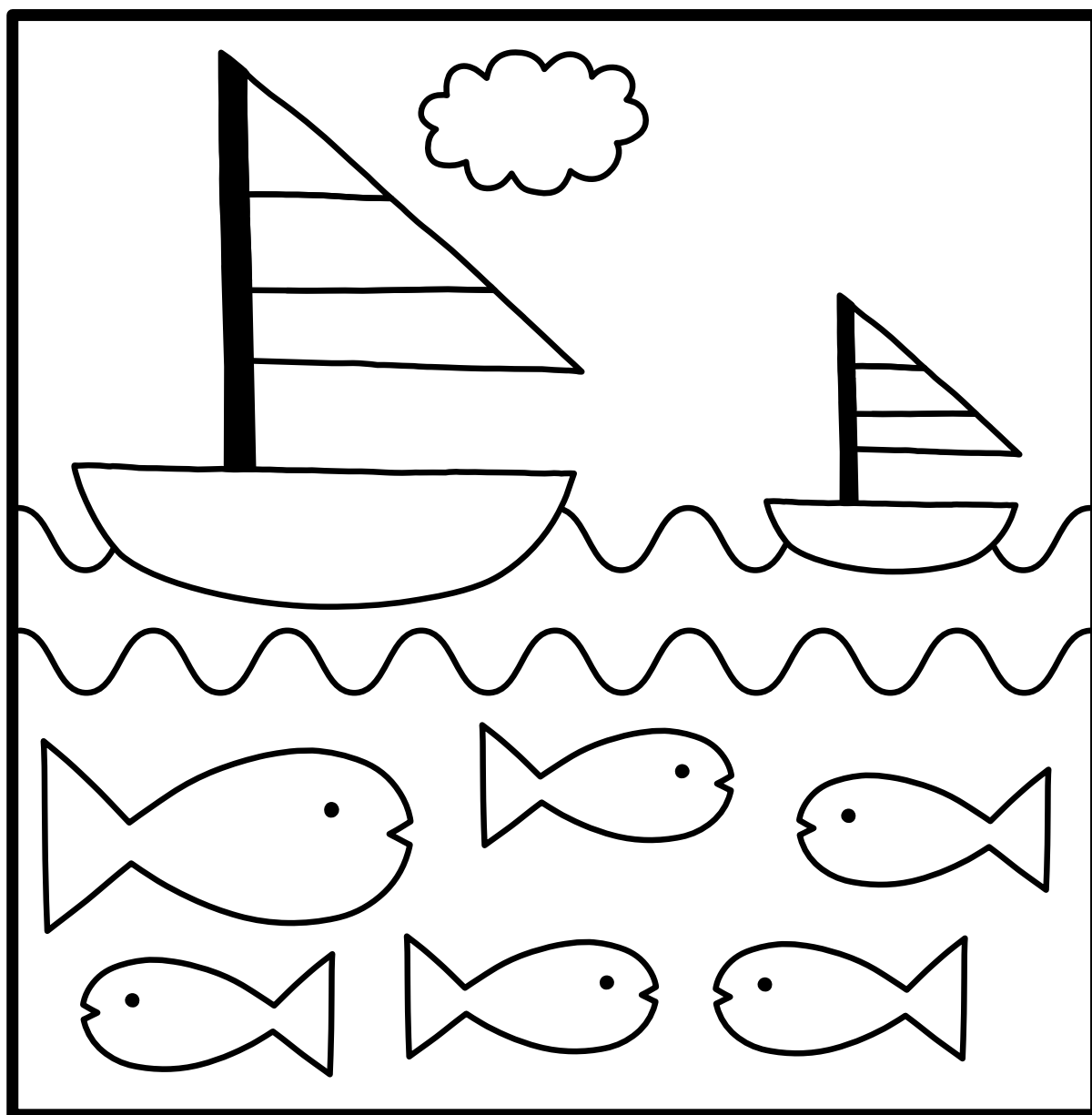
Na vodě plují lodky. Jedna z nich je větší, druhá menší. Připravte si pastelky a obrázek vymalujte. Než začnete vybarvovat oblohu, namalujte nad menší loďku sluníčko. Dokážete spočítat všechny rybičky v obrázku? Můžete si pomoci počítáním na prstech ruky. Rybičky vymalujte pastelkami. Jakou barvou rybičky vybarvit, najdete v popisku pod obrázkem.

Plachetnice, parníky a další lodě

Lodce, která má plachtu, říkáme plachetnice. Dokážete vyjmenovat další typy lodí a nakreslit je? Poproste rodiče nebo šikovné sourozence, ať s vámi složí loďku nebo parník z papíru. Pokud vás více baví omalovánky, spolu s rodiči se podívejte na www.edaplay.cz/omalovanky a vyberte si další obrázky, které můžete vytisknout a vybarvit pastelkami.

Na výlet k vodě nebo do lesa?

Namalujte obrázek, jak jede vaše rodina na výlet. Až budete mít obrázek hotový, ukažte ho rodičům a povídejte si o tom, jaký výlet jste nakreslili. Vyprávějte si, kam jezdíte na výlety v létě a kam v zimě. Líbí se vám více v zoologické zahradě nebo v lese? Co zajímavého jste na výletě viděli? S kým jezdíte nejraději na výlety a ke komu jezdíte rádi na návštěvu?



Prohlédni si obrázek:

1. Na moři plují dvě lodky. Ukaž, která loďka je větší. Obě vymaluj pastelkou.
2. Nad menší loďku nakresli sluníčko.
3. Pod loďkami ve vodě plují ryby. Ukaž, která ryba je největší. Ryby, které plují doprava, vymaluj červenou pastelkou. Ryby, které plují doleva, vymaluj pastelkou v barvě, kterou máš nejraději.

Motýlci a květiny

Nad záhonem s tulipány poletují motýlci. Pod tulipány jsou dvě housenky. Pozorně si prohlédněte obrázek a ukažte tulipán, který je jiný než ostatní. Co je na něm jiného? Obrázek vymalujte pastelkami. Než se pustíte do vybarvování, přečtěte si spolu s rodiči popis pod obrázkem. Nad květinami mohou létat také včely nebo čmeláci. Nakreslete včelu nebo čmeláka doprostřed mezi motýly.

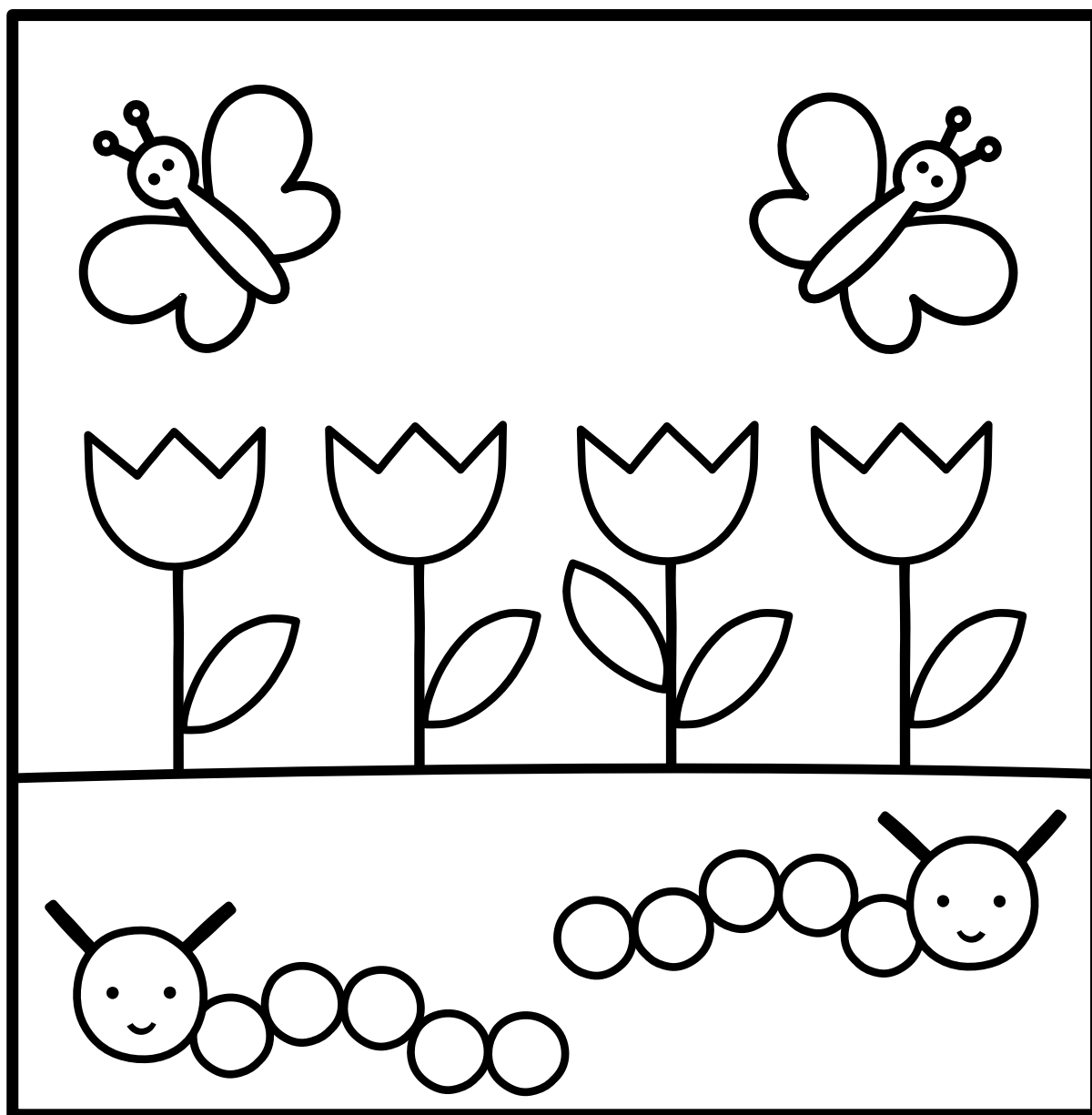
Voňavé květiny

Záhony s voňavými květinami mívají lidé v zahradách, před domem, najdeme je i v parku nebo před školami a školkami. Zeptejte se maminky, jakou květinu má nejraději. Nakreslete maminku, jak drží kytici květin. Květiny voní, vůní lákají včely. Vyjmenujte pět věcí, které vám hezky voní. Můžou to být květiny nebo i dobré jídlo a právě upečený koláč.

Další obrázky

Spolu s rodiči si prohlédněte další obrázky, které můžete vymalovat pastelkami nebo je rozstříhat a slepit lepidlem. Na www.edaplay.cz/prostorova-orientace najdete černobílé i barevné obrázky, kartičky se zvířátky a vystřihovánky.

*Mnoho zábavy přeji za tým EDA PLAY
Lucie Magerová a Ivana Bajgarová*



Prohlédni si záhon s tulipány.

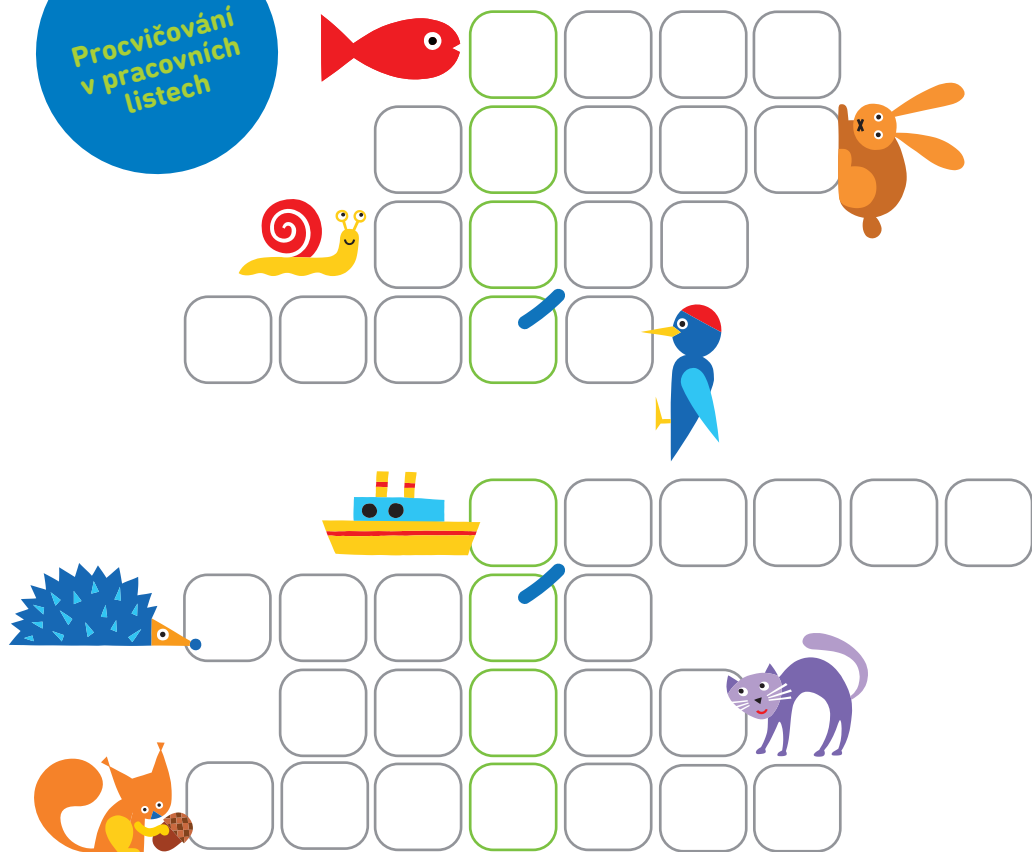
1. Pod tulipány jsou housenky. Která z housenek leze doprava, která doleva?
2. Spočítej zvířátka, která letí nad tulipány.
3. Vybarvi dva tulipány žlutě. Další tulipány vybarvi pastelkou v barvě, kterou máš nejraději.
4. Ukaž tulipán, který má dva listy.

Zábavné procvičování zrakových dovedností a jemné motoriky

Procvičování
dovedností
na tabletu



Procvičování
v pracovních
listech



SEZNAMTE SE
S APLIKACEMI
EDA PLAY, KTERÉ
POMÁHAJÍ TRÉNOVAT
ZRAKOVÉ DOVEDNOSTI
A JEMNOU MOTORIKU.

Na www.edaplay.cz
najdete vše o EDA PLAY ELIS
a EDA PLAY PAULI. Děti
jednoduchým dotykem
na displej tabletu objeví, co
zábavného čeká ve hře na
holčičky Pauli a Elišku.

V aplikacích EDA PLAY TOM,
EDA PLAY TOBY a EDA PLAY
na děti čekají nejen barevná
zvířátka, ale také hudební
nástroje nebo dopravní
prostředky.

Pracovní listy s úkoly pro
děti si stáhnete zdarma
z www.edaplay.cz/aktivity

**VYLUŠTĚTE SI TAJENKU
A PODÍVEJTE SE, KDO JE
VEDLE SAMOTNÝCH DĚTÍ
INSPIRACÍ PRO ÚKOLY
DO APLIKACÍ EDA PLAY.**

Úkoly v aplikacích nejsou
nahodilé. Jsou připraveny ve
spolupráci se specialistkami
na rozvoj dovedností dětí
se zrakovými vadami
a poruchami jemné motoriky.
Kdo jsou odbornice na to, jak
si hrát, zjistíte v naší křížovce.

Jsou to poradkyně...



Pomoc,
která je vidět

**EDA pomáhá rodinám dětí
se specifickými potřebami
zvládat složité životní situace**

- Umíme rozvíjet schopnosti dětí v raném věku
- Posilujeme kompetence a sebedůvěru rodičů
- Věříme, že i rodina dítěte s postižením může prožít hezký život

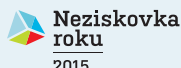


Odborná
terénní služba
pro rodiny dětí
se zrakovým nebo
kombinovaným
postižením ve věku
od narození do 7 let.

**Školské
poradenské
zařízení
pro děti
se zrakovým
postižením.**



Pracoviště je členem
Asociace rané péče
České republiky
www.arpcr.cz



EDA cz, z. ú.
Filipova 2013/1, 148 00 Praha 4
tel.: +420 224 826 860
e-mail: info@eda.cz

Staňte se součástí EDOVY rodiny a pomáhejte pravidelně



Číslo účtu: 5481081309 / 0800

Výši měsíčního příspěvku si volíte sami. Pro potvrzení o daru a informace pište na darci@eda.cz.

Váš pravidelný měsíční příspěvek je jistotou a tím
nejjednodušším způsobem, jak s námi můžete pomáhat.

www.eda.cz

