



Vážení a milí čtenáři,

rok 2025 se tryskem rozběhl a my vám přinášíme první číslo dalšího ročníku našeho Zpravodaje.

Začínáme malým ohlédnutím, protože loni naše služba oslavila 30 let své existence a ještě na podzim se tři kolegyně staly hostkami podcastu Needo Talks. Nebojte se, není to poplakování nad minulostí, naopak si můžete užít zábavné povídání o rané péči.

V období kolem svátků jsme všichni měli více prostor věnovat se četbě, tak z ní vybíráme i pár zajímavých kousků pro vás.

Během podzimu jsme také v jednom dni navštívili dvě centra, kde je možné využít nabídku služeb pro podporu pohybového a smyslového vývoje dětí.

Dále pokračujeme s představováním členů našeho týmu, tentokrát zavítáme do Plzeňského kraje, odpovídá Jana Javorská.

Rodiny se s námi podělily o zkušenosti s hledáním vhodné pomůcky do úst a o tip na plynulejší ranní vypravování do školky. V dalším příspěvku se dozvíte, jak může být ku prospěchu propojení s jinou rodinou, která zažívá nejen to, že jejich děťátko se neprojevuje úplně běžně, ale ještě pro ni Česká republika představuje kulturně odlišné prostředí.

V závěru Zpravodaje si můžete přečíst povídku Petry Rohovské, vychutnejte si její příběh o Sněhové vločce a Plamínkové jiskřičce, který je důkazem, že zdánlivě nemožné může přinést krásná překvapení.

Inspirativní i překvapivé čtení přeje

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče
a redaktorka Zpravodaje*



NOVINKY Z RANÉ PÉČE DIAKONIE

- [POTŘEBA MLUVIT O RANÉ PÉČI — PODCAST NEEDO TALKS](#) (STR. 3)

PŘEČETLI JSME, VIDĚLI JSME

- [NENÁSILNÁ KOMUNIKACE, ŘEČ ŽIVOTA](#) (STR. 4)
- [HLADÍM](#) (STR. 5)
- [DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PŘÍBĚH STROMŮ](#) (STR. 6)

PŘEDSTAVUJEME

- [NÁVŠTĚVA CORTEX NEURO CENTRE](#) (STR. 8)
- [NÁVŠTĚVA REHABILITAČNÍHO CENTRA SAREMA](#) (STR. 9)

PŘEDSTAVENÍ ČLENŮ TÝMU

- [NÁŠ TÝM — JANA JAVORSKÁ](#) (STR. 10)

ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [BAREVNÝ SVĚT RANÉ PÉČE](#) (STR. 12)
- [AAK VSUVKA](#) (STR. 14)
- [VĚTŠÍ DÍTKO A ORTODONTICKÝ DUDLÍK](#) (STR. 15)

POVÍDKA

- [KTERAK VLOČKA K JISKŘIČCE PŘIŠLA](#) (STR. 16)

[KONTAKTY](#) (STR. 18)

POTŘEBA MLUVIT O RANÉ PÉČI— PODCAST NEEDO TALKS

Naše poradkyně Alena Kunová, Veronika Strenková a Pavla Foster Skalová byly nedávno hostkami v podcastu Needo Talks, jenž „otvírá témata, kterým se většinová společnost často vyhýbá.“ Autorkami podcastu jsou dvě velmi aktivní ženy, maminky pečující o již dospělé dcery s těžkým mentálním a tělesným postižením.

S úžasnou dávkou entuziasmu a přirozené lidské zvědavosti se autorky podcastu Lenka Bártová a Eva Nemčková ptají svých hostů a hostek na vše, co zajímá nejen je samotné, ale mohlo by zajímat i posluchače. Lenka se našich poradkyň vyptala na proces, jakým Raná péče Diakonie vznikala, kterým výzvám musely čelit. Dotkly se také samotné podstaty služby – pro koho je či není, co lze od služby rané péče očekávat

a jaké jsou její odlišnosti např. v Praze a Ústeckém kraji. Díky svým třicetiletým zkušenostem s oborem se Alena, Pavla a Veronika dokáží o tématu rané péče bavit s nadhledem a lehkostí, která posluchače snad ujistí v tom, že není třeba váhat, pokud o využití služby uvažují. Stejně dobře také tento díl poslouží všem, kteří nemají jasnou představu o tom, co to raná péče je.

Podcast si můžete poslechnout na [Spotify](#) či na jiných platformách, doporučujeme také podívat se na samotné [webové stránky Needo.cz](#)

Petra Rašková, fundraiserka



NENÁSILNÁ KOMUNIKACE, ŘEČ ŽIVOTA

Marshall B. Rosenberg, Portál, 2016

O nenásilné komunikaci jsem v rámci kurzů slýchala už před časem, zimní počasí čtení přeje, a tak jsem stejnojmennou publikaci konečně vyndala z domácí knihovny i já.

Kniha je poměrně útlá (má 240 stran), ale je nabitá teorií, praktickými cvičeními k jednotlivým kapitolám i přepisy rozhovorů, přičemž hlavní principy nenásilné komunikace jsou nenásilně včleněny do každé ze 14 kapitol, takže je zaručeně hned tak nezapomenete. Navíc je každá kapitola opatřena stěžejními informacemi na (téměř) každé stránce v rámečku a shrnutím na konci.

Cílem knihy je učit nás bez analyzování, moralizování a srovnávání pozorovat, co se děje ve mně (a zřejmě i v mém komunikačním partnerovi), jak se v tom cítím (cítí), jaká nenaplněná potřeba se za tímto jed-

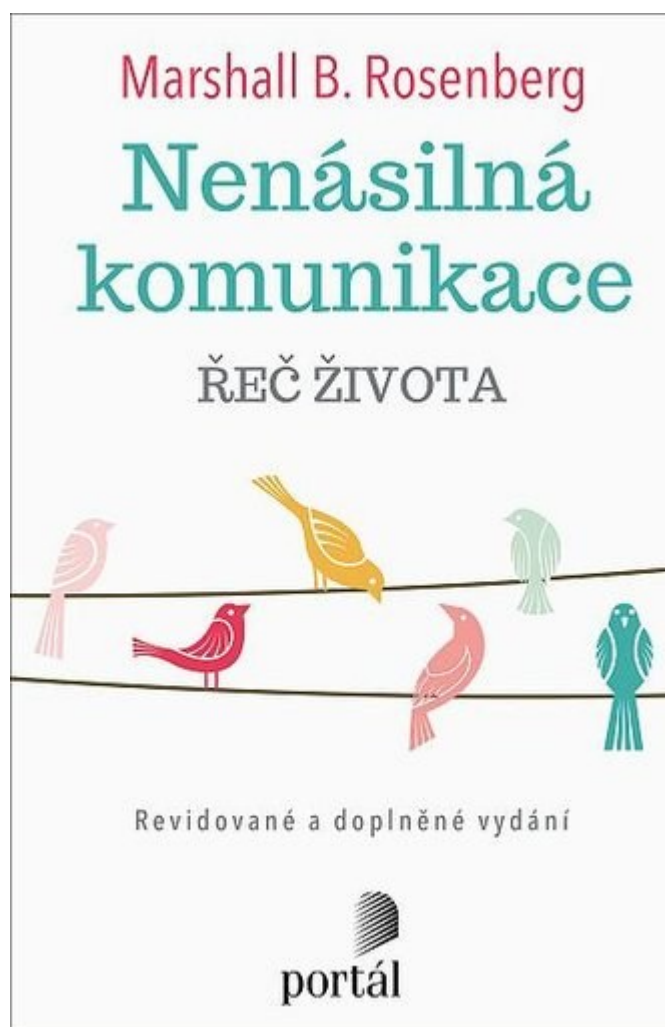
náním skrývá a jak empaticky vyjádřit prosbu, která by vedla k jejímu uspokojení.

Teorie není složitá, způsob, jakým je veden rozhovor, v nás může vyvolat pocit strojenosti – pokud ho aplikujeme jen jako metodu. Z knihy ale vyznívá autorovo přesvědčení, že spíš než o metodu jde o způsob života, o navázání niterného, vědomého vztahu k sobě samým i ke svým bližním.

Myslím, že každý z nás si z přečteného něco odnese – pravděpodobně to, co v danou chvíli nejvíce potřebuje. A výhodou knihy je, že se k ní můžete opakovaně vracet.

Knihu zatím v půjčovně nemáme, ale je k zakoupení např. [ZDE](#) nebo si ji můžete vypůjčit v knihovně.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



HLADÍM

Simona Bagarová, MILA, 2024

Kniha na první pohled vypadá krásně, láká k pohlázení. Velmi rychle se ukazuje, že sama poskytuje pohlázení v podobě laskavých rozhovorů o životě, jeho různých fázích, o pečování, starání se a síle pohlázení v různých podobách. Já si ho vychutnala náraz a plnými doušky, od té doby se ke knize při různých příležitostech i v myšlenkách vracím.

Michal Třeštík, výtvarník, architekt a spisovatel, Bára Chuecos, maminka dospívajícího syna s autismem, Filip Jevič, fyzioterapeut, vyučující, režisér a herec, Irena, překladatelka, která pečovala o svého muže, i řádová sestra Ancilla jsou lidé, kteří svým příběhem a životním nastavením ukazují, že předpokladem dobré péče jsou zdravé vztahy. Ty nevzniknou samy od sebe, ale vytváříme si je po celý život, mohou pak pro nás být zdrojem posílení a opory.

„Dobrá péče je péče, které je přesně tolik, kolik je potřeba. Ani víc, ani míň. Nic ti nevnučuje a nikam tě netlačí.“ Tak svůj pohled na péči shrnuje Michal, v rozhovoru se dotýká témat důstojnosti a smyslu, možnostem volby a také velké potřeby být kreativní, tvořit, bez čehož si život nemůže představit. Současně také lehce bilancuje, o životě, smrti i péči mluví bez sentimentu a s humorem.

Bára zas věří v to, že zásadní je propojení, vazba a blízkost: *„Jdeš k tomu druhému blízko ne proto, aby tě měl rád, ale proto, abys mu dala najevo, že ty máš ráda jeho.“* Inspirací pro její péči je program Son Rise, ze kterého stále čerpá, v rámci rozhovoru zmiňuje různé situace, které už mohou působit zoufale, beznadějně, ale i z nich většinou vysvitne záblesk, který způsobí možnost změny náhledu a dopřeje sílu pro další krok. *„Všechno, co nás potká, nás proměňuje. Chci věřit, že k lepšímu.“* Báře a jejímu muži Ernestovi se narodil syn s autismem, z rozhovoru je patrný optimismus a otevřenost ke změnám. Také poskytuje vysvětlení názvu organizace, kterou založili: Autismus jako dar. Právě v tom je změna náhledu jasně patrná.

Filip vystudoval herectví a režii, ale nakonec se stal dětským fyzioterapeutem na unikátním lůžkovém oddělení v Motole, kde je přednostou guru fyzioterapie Pavel Kolář. Filipovým mottem je: *„Kde je efektivita, je čas na péči.“* Při své práci může využít všechny své talenty a dovednosti, které během svých studií i osobního života získal. Je i velmi oblíbeným vysokoškolským pedagogem na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Některým dětským pacientům může připadat jako blázen – rád se k dětem hravě připojuje, díky tomu s nimi dokáže dobře navázat vztah, a tím si vytvořit podmínky pro zdárnou a velmi individualizovanou terapii. Může se také zdát, že má energii na rozdávání, díky své soustavnosti je také hybnou silou rozvoje celého oddělení. Je také průkopníkem onkologické rehabilitace v ČR, má své sny i vize, což mu dává sílu pro překonávání provozně-technických překážek.



Život překladatelky Ireny proměnila mozková příhoda manžela, o kterého se pak třicet let starala. „*Je to nesmírně těžké a vlastně jediný klíč, který se dá používat, je láska.*“ Na jejím příběhu jsem si zas uvědomila, jak je zásadní, aby existovaly různé možnosti podpory a péče. Ne pro každého je vhodným a jediným řešením domov pro seniory se zvláštním režimem. A jak zrádné je nemít po ruce dostatek informací, důvěryhodnou a dostupnou oporu a zkušenosti a být vystaven tlaku přátel a kamarádů, kteří mohou svá doporučení myslet velmi dobře, ale současně nemohou nahlédnout, co takové doporučení může způsobit.

Řádová sestra Ancilla věří, že základem dobré péče je zdravé lidství a společenství, „*Sami nezvládneme nic*“. Rozhovor s ní je o péči, ale i humoru, hokeji a o dalších stavebních kamenech života. Také nám představuje společenství Kongregace Milosrdných sester sv. Karla Boromejského, jejichž posláním je péče, většinou ji poskytují v rámci své práce přímo v nemocnici Pod Petřínem v Praze.

Kniha je pomyslným pokračováním projektu **Hořím**, který zahrnuje knihu rozhovorů přímo s pečujícími. Autorka založila organizaci MILA, specializující se na zlepšování podmínek pečujících.

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PŘÍBĚH STROMŮ

Pojďte do divadla – třeba s babičkou...

Do divadla jsem ráda chodila už s vlastními dětmi, tak není divu, že hledám i s vnoučaty představení, která budou skutečně pro děti a při nichž se zároveň budu bavit i já.

A teď jsem konečně jedno našla. Do Vily Štvanice chodím ráda, s dětmi jsem tam ale byla poprvé. Představení **Příběh stromů** pro děti a jejich doprovod připravili domovští **Geisslers Hofcomoedian-ten & Vocaď Pocad'** ve spolupráci s **Filharmoniškým**.

Představení je určené pro děti od 3 let a mohu potvrdit, že i malé děti zvládnou sledovat děj po dobu 50 minut – vsedě vepředu na polštářích nebo u vás na klíně. Herečka představující Matku lesa provází děti vtipně a nápaditě životním cyklem stromů i průběhem ročních období, děti se navíc dozvědí, co stromy jedí, kdy chodí na záchod nebo co se učí ve stromové škole. Druhá účinkující, hudebnice, doplňuje děj různými zvuky, syntetizovanými i živým zpěvem.

Děti jsou do představení volně zapojovány – nejen dotazy. Představení je tedy vhodné i pro děti, které

(zatím) nemluví. Klidné, poetické pojetí s množstvím interakcí vás prostě vtáhne do děje a každý si z něho odnese to, co právě může či potřebuje.

Další představení je plánované na 13. 4. – vstupenky je výhodné koupit předem.

Více o představení [ZDE](#).

Veronika Strenková, poradkyně rané péče





NÁVŠTĚVA CORTEX NEURO CENTRE

Během jednoho dne se nám podařilo domluvit si rovnou dvě návštěvy v pražských centrech, poskytujících podporu pohybu pomocí fyzioterapie a ergoterapie a poradenství.

Potěšilo nás, jak široké a na míru šité nabídky jsou k dispozici.

Doufáme, že jsme získali dostatek důležitých informací, které vám nyní předkládáme. Určitě jsme nezachytili v textu úplně všechno, ale také není naším cílem vás zavalit jednotlivostmi. Pokud vás některé z center zaujme, neváhejte ho oslovit a zjistit si více přímo u zdroje.

Nejprve jsme navštívili neuroterapeutické centrum [Cortex Neuro Centre](#), které se nachází v Praze 8, kousek od zastávky Bulovka, a má dobré možnosti parkování. Jedná se o moderní pražské terapeutické centrum, jehož hlavní specializací jsou programy intenzivní terapie, fyzioterapie, ergoterapie, dále pak nabízí program vývojová poradna, která poskytuje rady rodičům v oblasti motorického vývoje dětí. Velkým benefitem je také nabídka poskytnutí služeb přímo v domácím prostředí, což je ideální volba pro klienty s omezenou mobilitou – terapeut může přijet za klientem do domácího prostředí a terapii provádět tam.

Terapeutické centrum se věnuje především dětským pacientům, ale pomoc poskytuje i dospělým. Jedná se o klienty s vážnými onemocněními, které vyžadují dlouhodobou péči; mezi jeho klienty jsou děti s DMO, se spinální muskulární atrofií, degenerativními onemocněními nervové soustavy, poúrazovými stavy aj. Do centra je však možné se objednat i na „běžnou“ fyzioterapii a poradit se například o vadném držení těla nebo s bolestivými stavy.

V Cortex Neuro Centru pracují mladí odborníci – jedná se o malý tým fyzioterapeutů a ergoterapeutů. Velmi oceňuji profesionální a zároveň lidský přístup: Je vidět velká snaha vytvořit s klienty vřelý vztah a poskytnout jim místo, kde se budou cítit bezpečně a spokojeně. Míra i načasování terapie jsou plánovány velmi individuálně s ohledem na možnosti a potřeby dítěte, cílem je najít adekvátní intenzitu.

Cortex Neuro Centre funguje v Praze tři roky. Klientům nabízí termíny terapií na rok dopředu, aby s tím rodiny mohly počítat, a mohl se tak dodržet indivi-

duální plán dítěte. Pokud se budete chtít zařadit mezi klienty centra, je třeba vyplnit formulář. Dále zde funguje skvěle propracovaný rezervační systém pro objednávání i hlášení uvolněné kapacity. Další informace je možné vyhledat i na facebookových stránkách.

Pracovníci centra mají mnoho nápadů na další rozvoj pracoviště a jeho nabídky a působnosti do budoucna.

Mimochodem: V budově sídlí i ergoterapeutka Jitka Ludvíčková, která se věnuje příjmu potravy v rámci své **Školy papání** www.skolapapani.cz, tak k propojení mezi profesemi ve prospěch rodiny může lehce dojít.

Pozn: Škola papání je samostatný projekt, není součástí Cortex Neuro Centre.

*Marie Baladránová, studentka,
a tým poradkyň Rané péče Diakonie*



NÁVŠTĚVA REHABILITAČNÍHO CENTRA SAREMA

Druhá exkurze se konala v [rehabilitačním centru Sarema](#). Sarema je, stejně jako Cortex Neuro Centre, neurorehabilitační zařízení. Sarema má dohromady pět poboček po celé České republice. Jedná se také o soukromé zařízení, služby jsou poskytovány na základě přímé úhrady nebo smluv s některými zdravotními pojišťovnami.

Sarema nabízí rozsáhlé spektrum služeb zaměřených na rehabilitaci, léčbu pohybového aparátu a podporu klientů s různými potížemi. Terapie jsou vhodné i pro děti bez tělesného postižení a mohou je využít i rodiny s dětmi s autismem, dysfázií nebo jen se senzorickými obtížemi. Mezi základní nabídku služeb patří **fyzioterapie** - specializované metody: Vojtova metoda, Bobath koncept; dále **KMT** (kognitivně motorické terapie – tedy propojení pohybu a dalších aktivit) – tato metoda vznikla v Saremě a ta ji také jako jediná nabízí, **ergoterapie** – rozvoj motorických dovedností, koordinace a kon-

centrace, nácvik soběstačnosti a funkčních dovedností, zlepšení jemné motoriky, **psychosociální podpora**; nabízí také **canisterapii**, která je vhodná především pro podporu psychické pohody a celkové motivaci k dalším aktivitám. Canisterapii propojují s jednotlivými terapiemi a je opravdu šitá na míru jednotlivým dětem a jejich potřebám.

www.dogcanis.cz,

V Saremě je milá domácí atmosféra a umí pracovat i s dětmi, které se hůře motivují ke spolupráci.

V organizaci vám také mohou doporučit nadace jako je například Dobrý anděl. Součástí je i jejich spolupráce s Doniem. Sarema nemá problém pracovat s cizojazyčnými klienty, což je určitě výhodou.

*Marie Baladránová, studentka,
a tým poradkyň Rané péče Diakonie*



NÁŠ TÝM — JANA JAVORSKÁ

Na tomto místě je prostor Zpravodaje vyhrazen pro představení členek týmu poradkyň Rané péče Diakonie. Pokračujeme v předávání štafety a z Prahy se přesouváme do týmu Plzeňského kraje.

Svou milou kolegyni Janu Javorskou zpovídá Silvie Rázová.

Jani, mohla bys čtenářům Zpravodaje prozradit, jak ses dostala k práci poradkyně rané péče a co tě přivedlo zrovna sem?

Dlouhá léta jsem pracovala jako sociální pracovnice se seniory a dospělými. Pak jsem odešla na třetí mateřskou dovolenou a po ní jsem nastoupila na odbor sociálních věcí. Byla to určitě dobrá životní zkušenost, ale většinu času jsem proseděla v kanceláři a tolik mi chyběl přímý kontakt s klienty, že jsem se začala poohlížet po jiném místě. Když jsem objevila inzerát na pozici poradkyně rané péče, neváhala jsem a přihlásila se. Byla to pro mě velká výzva

a možnost sebezrovoje a jsem ráda, že mohu být součástí skvělého týmu.

Práce poradkyně je pestrobarevná, přináší nej-různější úkoly a výzvy. Co tě na práci poradkyně naplňuje, co tě nejvíc těší?

Nejvíce mě baví právě ta pestrobarevnost, to, jak je každý den jiný. Při této práci nejde upadnout do stereotypu, je nutné flexibilně reagovat na potřeby našich klientů, v týmu si neustále předáváme nové poznatky, tipy a zkušenosti, vyrábíme pomůcky pro rodiny, přemýšlíme společně, jak naši práci zlepšovat. Právě tato akčnost mě neuvěřitelně nabíjí. Největší odměnou pak je, když se dítě vrhne na pomůcku, kterou přivezu, a nechce mi ji vrátit. Když dostanu od rodičů milou zprávu o zdařilém krůčku. Když se nám povede najít ochotného odborníka, vstřícnou školkou. Když můžu s rodinou alespoň částečně sdílet její každodenní život. To všechno a ještě mnohem víc dává smysl mé práci poradkyně.



Pracuješ v Plzeňském kraji. Jaká jsou největší lákadla, ale i bolístky vašeho regionu? V čem se liší práce u vás v porovnání třeba s Prahou?

Musím říct, že mám Plzeňský kraj moc ráda. Máme tady spoustu krásných míst, památek, a hranice tvoří dechberoucí Šumava, v jejíchž rozlehlých lesích čerpám často energii a sílu. Ráda za rodinou přijedu i do té poslední vesničky skoro na konci světa, tak moc vzdálené ruchu a rychlému životu velkoměsta. Bohužel právě ta odlehlost způsobuje omezené možnosti v nabídce terapií a dalších služeb. Pokud jde o dopravu, musí se rodiny často spoléhat samy na sebe, protože vlaky a autobusy do pohraničí jezdí jen velmi omezeně. Některé rodiny tedy například motivujeme k získání řidičského průkazu. Mnohem obtížněji hledáme různé odborníky a jsme rádi za každý ověřený kontakt, který můžeme rodinám předat. Jinak ale podstata práce poradkyně je v našem regionu stejná, jako v dalších krajích, kde pracují naše kolegyně.

Novinkou v naší práci je bezesporu přechod od papírové k digitální formě administrativy. Jak ses s tímto popasovala? Je to pro tebe výzva, anebo jsi tuto změnu přivítala?

Přechod na nový program vnímám jako nutnost a popasovat se s digitální formou pro mě není nijak velký problém. Program usnadní práci kolegyním

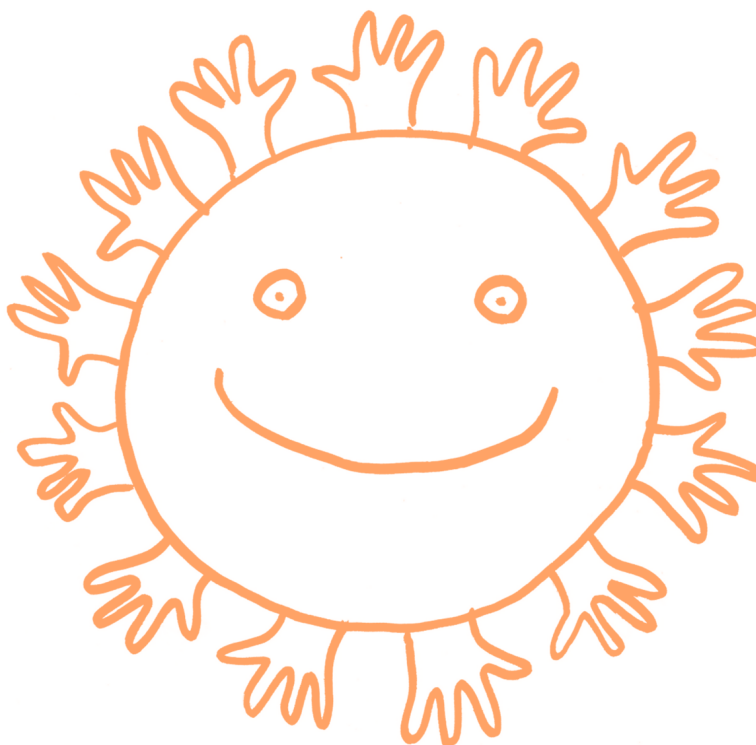
při zpracování dat, které jsme dosud evidovaly v různých tabulkách, a zjednoduší a zpřehlední vykazování povinné pro všechny registrované sociální služby.

V týmu ještě vyladíme detaily, abychom ve všech krajích zadávali údaje do programu stejně, ale v podstatě už jde jen o drobnosti, které lze při tak významné změně očekávat.

Jani, vnímám tě jako velmi pracovitou, pečlivou a svědomitou ženu, která navíc dobře vypadá a udržuje se ve skvělé kondici. Prozradíš nám recept, jak to děláš?

Děkuji za kompliment! Nemám ale žádný tajný recept ani speciální elixír, který bych ráno užívala. Každý den se snažím udržet si pozitivní vyladění, z příjemných zážitků čerpám energii a ty těžší situace přijímám s pokorou. Protože jsem zvyklá hodně pracovat, naslouchám požadavkům svého těla na odpočinek, někdy aktivní při různých sezónních aktivitách a někdy jen v křesle s knížkou. A hlavně – vše, co dělám, dělám ráda!

Děkuji ti za krásný rozhovor. Ať se ti daří!



BAREVNÝ SVĚT RANÉ PÉČE

Rodiny spolupracující s naší ranou péčí, které nás už trochu lépe poznaly, dobře vědí, že náplní naší práce zdaleka není jen poradenství. Jsme tu také proto, abychom bedlivě naslouchaly každému vašemu slovu. Všechno se snažíme zachytit váš – byť jen letmo vyjádřený – povzdech či obavu. To proto, abychom mohly přemýšlet o tom, jak vám co nejlépe pomoci posouvat se více ke klidu a pohodě všedních dnů.

Nedávno jsem měla možnost krátce spolupracovat s rodinou, která se nově přistěhovala do Prahy za prací až z dalekého Japonska. Rodina, která pečuje o malého synka se speciálními potřebami, se ocitla v odlišné kultuře, neznámém prostředí, bez jakýchkoli sociálních vazeb, rodiny, přátel, bez znalosti českého zdravotnického systému, bez znalosti českého jazyka. Když jsem se tatínka ptala, kdo jim může pomoci, svěřil se mi, že má jednu ochotnou kolegyni v nové práci, ale že ji opravdu nechce příliš zatěžovat svými problémy. Pochopitelně.

Představila jsem si svízelnou situaci této rodiny a měla jsem chuť „vyhrnout si rukávy“ a pustit se do pomoci sama, ale než jsme stačili navázat spolupráci, ukázalo se, že vhodnější variantou pro obtíže malého Reie bude raná péče s jinou specializací. V rámci naší služby jsme se tedy alespoň prozatím rozloučili.

Zanedlouho jsem přišla na konzultaci do jiné cizojazyčné rodiny. Maminka, která rovněž pečuje o synka se speciálními potřebami Andrease a má ještě malou dcerku, se mi svěřila, že se zde často cítí sama, že je těžké najít si ve velkém městě přátele, obzvláště když nemluvíte česky a vaše dítě se projevuje jinak než běžné děti na hřištích. A zeptala se mě, zda bych nevěděla o někom, kdo je na tom podobně.

Jak už asi tušíte, obě rodiny jsem propojila a nestačila se divit, jak moc se všichni dali dohromady. Byl to krásný a hřejivý pocit poslouchat, kolik času spolu všichni tráví – dokonce spolu obě rodiny oslavily Štědrý večer a na jaře jedou na týden do Bosny – do rodné země malého Andrease. Rodiny se scházejí pravidelně – chodí na bowling, lezeckou stěnu, do posilovny.

Co říká na propojení rodin maminka Reie?

„Když jsme začali žít v České republice, neustále jsme vše zjišťovali a neměli možnost hledat nové známé. Chodit na hřiště a snažit se zapadnout byl pro nás obtížný úkol. Mít odvahu navazovat známosti v místě bydliště bylo rovněž obtížné.

S rodinou Andrease jsme byli seznámeni prostřednictvím rané péče na sklonku roku 2024. Vyměnili jsme si pár e-mailů a dohodli se na osobním setkání. Bylo to poprvé, co jsme se měli setkat s někým, koho osobně neznáme, takže jsme byli zpočátku nervózní. Ale během chatování a po výměně myšlenek zejména ohledně výchovy jsme našli mnoho jiných, společných témat a bylo snadné spolu mluvit. Takže jsme se rozhodli, že se budeme pravidelně scházet ve volném čase. Cítíme se s nimi velmi příjemně, uvolněně, naše setkání jsou velmi neformální. Přijímají nás i našeho synka jako svou vlastní rodinu, a proto máme velkou radost, kdykoli se s nimi vidíme.“



A jak to vidí maminka Andrease?

„Před dvěma měsíci jsme se zeptali naší poradkyně, jestli nezná nějakou rodinu, která by byla ochotná se s námi sejít. Nedlouho poté jsme dostali kontakt na rodinu malého Reie, která se nově přistěhovala do Česka, a dohodli jsme si společné setkání. My sami jsme zde cizinci a máme dítě s určitými obtížemi, takže jsme hned měli mnoho témat k hovoru. Vnímali jsme, že je pro nás mnohem snazší mluvit o našem synkovi Andreasovi s někým, kdo nám rozumí, protože má podobnou zkušenost. Měli jsme mnoho příběhů, které jsme mohli vzájemně sdílet. Díky společným návštěvám začal Andreas po Reiovi opakovat zvuky a Rei se pozorováním Andrease naučil, jak se může bezpečně dostat dolů z gauče.

Po nějaké době jsme si uvědomili, že kromě dětí toho máme společného mnohem více, a začali spolu trávit hodně času. Jsme velmi vděční rané péči za toto propojení, protože nejenže si náš syn našel prima kamaráda, ale i my jsme našli dobré přátele. Propojení s Reiovou rodinou mi doslova změnilo život!“

Líbil se vám příběh rodin malého Reie a Andrease? Cítíte, že byste také uvítali možnost sdílet své pocity s někým, kdo vám bude určitě dobře rozumět? Dejte nám vědět, pokusíme se vás s někým vhodně propojit.

*Silvie Rážová, poradkyně rané péče
a překladatelka citovaných částí*



(Poznámka: Rodinám se nepodařilo před uzávěrkou sejít v úplném počtu pro jednu fotografii.)

AAK VSUVKA

Podpora komunikace je velmi široké téma a má mnoho podob. Určitě si všímáte, že sdílíme nápady ke konkrétním situacím z rodin, ale i vyráběné materiály z našich týmů.

Nedávno se na společné konzultaci zmínila rodina Jiříka, že tato drobnost mu ráno velmi pomáhá, když se vypravuje do školky. Je to super pocit moct si zhasnout světýlko, když je nachystáno a oblečeno vše, co je na fotografiích. Jiřík z toho má nejen velkou radost, ale celý proces probíhá mnohem snadněji.

Existuje mnoho dalších možností, jak si něco takového vytvořit. Jednoznačně funguje, mohou-li být děti samy nějak aktivní, proto mají potencionálně větší úspěch materiály, se kterými mohou děti ma-

nipulovat po „splnění úkolu“. Užitečné bývají například zaklapávací obrázky na suchý zip nebo magnet, pak je jasné a přehledné, co ještě zbývá udělat. Mezi komerčně vyráběnými seznamy pro školáky najdete i pevné tabulky s posuvnými kolečky s křížkem nebo fajfkou.

Zkrátka možností je více a je na vás, do čeho se pustíte.

Je však nadmíru jasné, že vizualizace je při ranních povinnostech a rituálech velmi užitečná.

Hodně zdaru!

Pokud byste stáli o další ukázky materiálů, oslovte své poradkyně.

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče



VĚTŠÍ DÍTKO A ORTODONTICKÝ DUDLÍK

Nerada bych se pouštěla do diskuse, zda dudlík ano, nebo ne, nebo jaký. Sdílím jen náš příběh a byl to běh na dlouhou trať. Josefka dudlík prostě měla. Čím větší, tím lepší. Dudlík musel vyplnit minimálně celá ústa, z poloviny ucpat nos a ideálně v noci samovolně nevypadnout. Jenže jak Josefka rostla, rostl s dudlíkem i předkus. Protože je to moje třetí dítě, věděla jsem, že mít dudlík skoro ve čtyřech letech není v pořádku. Okolí vás vnímá jako nedůslednou, dítě se křiví pusa a ve velikosti nafukovacího balónu už nic neseženete. Josefka neměla potřebu nic jiného okusovat, takže se nekonaly žádné zářezy zubů do postýlky nebo oblečení nacucané slinami jak bernardýn. Protože je dysfatické dítě, používala dudlík jak bod nejvyšší nouze. Nerada se mazlí, tulí, chová, a tak vím, že dudlík byl spojovací článek kontaktu, pochopení, úlevy.

Jenže jak z toho ven? Vyhodit do koše jsem zkoušela, ale... ano, přesně, šla si pro něj. Strašit, že přijde čert? Ne!!! Mě manžel také nestraší, že přijde zloděj, když nevyžehlím. Odevzdat jinému dítěti nepřipadalo v úvahu, vysvětlit nepochopitelné? Sebrat jistotu? Nic z toho jsem jí nechtěla udělat, už takhle toho dcera měla za sebou dost.

Podívala jsem se na Kousák, super nápad, jenže Pepička nebyla typ „krokodýl“ ani „psovi kost“. Lehce jsem to odložila na neurčito.

Náhoda tomu chtěla a já měla možnost zastavit se v zubních potřebách a objevit [ortodontický dudlík](#). Koupila jsem ho i s vědomím, že to prostě nebude v puse držet, že je moc malý a ještě z latexu. Staré dudlíky, tedy dva, jsem nechala svému osudu opotřebení a totální zkázy a nasadila nový model. Následovalo hodně okoukávání, ochutnávání, hledání starých, ale žádný stres. Kupodivu se Pepičce srovnává čelist, samozřejmě to chce i trénovat pusku, ale dokonce nemá takovou potřebu mít dudlík v režimu „24/7“. Možná z něj konečně pomalu vyrostla, možná pomohl typ dudlíku, ale vše proběhlo s úctou k jejím potřebám, s klidem a ke spokojenosti všech.

Není to univerzální návod, je to jen náš příběh.

Přeji všem hodně sil a věřte sobě a svým dětem.

Zdeňka, maminka Pepičky



Dozvuk vánočních svátků

...ty se nějak až moc rychle rozutekly, byť zbyly hezké vzpomínky...

Vychutnejte si příběh o Sněhové vločce a Plamínkové jiskřičce, který je důkazem, že zdánlivě nemožné může přinést krásná překvapení...

Příběh byl součástí pozdravu od Petry Rohovské, maminky z bývalé klientské rodiny.

Děkujeme autorce za možnost povídku uveřejnit v našem Zpravodaji a přinést jejím prostřednictvím potěšení i všem čtenářům.

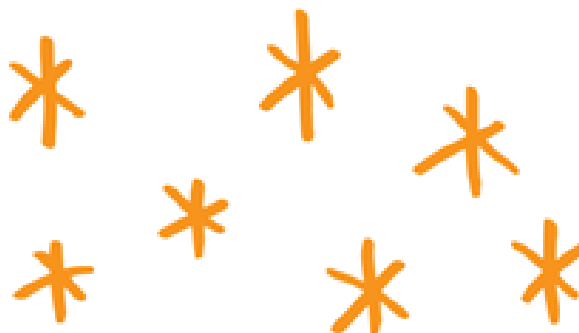
*Pokud vás zajímá více, prozkoumejte ještě: <https://zivotjepribeh.cz/author/petra-rohovskacentrum-cz/>
<https://www.petrarohovska.cz/muj-pribeh/>*

KTERAK VLOČKA K JISKŘIČCE PŘIŠLA**Petra F. Rohovská**

Venku se pomalu stmívalo a oblohu přikryly třpytivé stříbrné hvězdy, které svou září přizvaly zlatý půlměsíc k společné noci. Světýlka v příbytcích se rozsvěcovala jedno po druhém a zanedlouho byla celá krajina blyštivá a plápolající jako svíčky na vánočním stromečku. Údolí v malebné vesničce v podhůří se postupně vyliďňovalo, až zůstaly jen prázdné, opuštěné dřevěné stánky čekající na veselí následujícího dne. Hory se majestátně tyčily nad vesničkou a objímaly ji svou mohutnou pečující náručí.

V jednom domečku vysoko nad náměstím hořel, v krbu oheň. Jiskřičky rozverně poskakovaly na rozžhavených polínkách jako neposední čertíci. Jejich barvy přecházely z jantarově oranžové po citrínově žlutou a ty nejdivočejší zářily karmínovou červení. Nebylo potřeba jiné hudby než rytmického doprovodu, jež poskládaly tóny v krbu jako v dokonale sladěném orchestru. Jak málo postačí k dotvoření teplého domova, kdy se u svátečního stolu sešla rodina v předvečer Štědrého dne. Společně pojedli a popili, zasmáli se nad příhodami, co se udály, a vyslovili přání, aby zítřejší setkání proběhlo v poklidném a oslavném vánočním duchu. Kouzelný čas jako z pohádky dokreslily první sněhové vločky, které se najednou začaly vznášet na noční obloze. Všichni přispěchali k oknu a dětská očka zářila radostí, mezitím co se ta dospělá zalila slzami štěstí a dojetí. Vánoční atmosféra jako z nablýskané výlohy dárkového obchůdku se právě odehrávala před zraky přítomných. Jemně chladivý větřík dobarvil už tak působné dění.

Když poslední v domě ulehl, dohořívaly poslední plamínky a záhy celou místnost zahalilo šero a ticho. V okamžiku, kdy se jedna malinkatá jiskřička zrovna protahovala, aby si ještě chvíli užívala teplo polínek, tak otvorem komína spadla vločka. Docela drobná a vykulená, kam že to vlastně dopadla. Vystrašeně se kolem sebe rozhlížela v neznámém prostředí, až jí došlo, že opodál syčí rozpálený krb. Sice se už z něj jen lehce kouřilo, ale sněhovou vločku přitahoval a děsil zároveň. Úlekem poskočila a přemýšlela, kam by se schovala, aby nejprve pozorovala nově objevený svět zpovzdálí. Pro sněhové vločky je každé teplo velmi nebezpečné.



Rodiče jí varovali, aby se vždy držela co nejdál od dýmu z komínů a ani se nepřibližovala k ohništím na náměstí a černým uhlíkům, nad kterými si lidé ohřívali prochlazené ruce.

„Poletuj si vysoko nad stromy, houpej se na jejich větvích, prolézej si dutinami a hraj si s veverkami na schovávanou, ale nelítej poblíž nížin,“ opakovali rodiče při každé příležitosti, když si všimli, že se vločka rozhlíží po okolí s až přílišnou zvědavostí.

„Hlavně se nikdy, slyšíš, nikdy nevznášej nad plameny. Jiskry by tě jedním škrtnutím uhasily a v mžiku by ses rozpustila. Sice bys jejich žár nepatrně oslabil, ale sama bys roztála,“ pokračovali mamka s tatínkou.

Málo byla tato varovná slova platná pro nespoutanou vložku, která sotva co se naučila ladně létat, toužila poznat mnohem víc, než jí bylo nabízeno a měla povoleno. Všechny okolní stromy již prozkoumala, se známými zvířátky se už nahrála do sytosti a malá vložka snila o kamarádce, která by odhalovala nepoznané s ní. S ostatními vložkami si moc nerozuměla a občas měla pocit, jako by snad ani vložkou nebyla. Navíc ji okouzli adventní čas, kdy se okolní krajinou linuly vůně horké čokolády, svařeného vína, nasládlého punče a všude se leskla ta nejkrásnější světýlka. I vložky se umí třpytit a jejich bělomodré odstíny tvoří jedinečné a nádherné ornamenty, avšak té rudé záři ohně se nic nevyrovná. Pokaždé, když se pouhým slůvkem zmínila, že by se letmo mihla kolem komína, aby spatřila ten žhnoucí tanec v krbu, dostalo se jí takového pokárání, že raději pomlčela o tom, že by si přála seznámit se s nějakou podobně zvědavou jiskřičkou.

Kdo kdy slyšel o přátelství mezi sněhovou vložkou a plamínkovou jiskřičkou? Mezitím zrovna jedna taková vykukla zpod polínka a ano, byla to ta, které se ještě před chvílí chtěla vyhřívat, když se ostatní již uchýlili k spánku. I ona si všimla sněhové vložky a zkoumala, kam se zatoulala. Nikdy předtím žádnou neviděla, a tak se nemohla dočkat, až ji pozná blíž. Hbitě vyskočila z krbu a tenkým hláskem zvolala do tmy.

„Haló? Kde jsi? Já jsem tě viděla padat... jsi v pořádku?“

„Nemusíš se bát. Já jsem taky malinká a jmenuju se Jiskřička,“ dodala na úvod. Sněhová vložka, která se schovávala za křeslem a nespouštěla z jiskřičky oči, poodstoupila a jejich vzájemné pohledy se střetly.

„Ahoj. Já jsem Sněhová vložka a spadla jsem z oblohy. Bydlím tam nahoře venku, víš? A vždycky jsem si přála vidět plamínky takhle zblízka,“ pravila vložka.

„Neublížíš mi, že ne?“ zeptala se vložka jiskřičky, která na ni ohromeně zírala.

„Proč bych ti měla ublížit?“ odpověděla nechápavě.

„No já nevím... Asi protože mi všichni říkají, že vložky a jiskřičky nejdou dohromady. Já tě prý mohu

lehce uhasit, ale ty mě úplně rozpustit,“ odvětila vložka na vysvětlenou.

„Aha... ale neuhasíš mě, že ne? Když mi slíbíš, že mě neuhasíš, tak já tě nerozpustím. To by přece nedávalo žádný smysl,“ řekla jiskřička.

„To máš pravdu, nedávalo. Víš, když celý život slyšíš, jak jste nebezpečné a co vše by se mohlo stát, tak tomu začneš věřit, ale zároveň tě to láká vás poznat. Já totiž strach z tebe nemám a docela se mi líbí,“ shrnula vložka. Osmělila se a přihopsala blíž k jiskřičce.

„Já si taky myslím, že jsi fajn. Hele, řeknu ti to takhle. Ono se toho kolem namluví spousty, a ne vždycky to má hlavu a patu. Kdybys slyšela, co se napovídá tady u nás v krbu, a pak zjistíš, že je to celkem jinak, tak já už nevěřím všemu, co se kde špitne. Udělám si vlastní názor, protože ona ta pravda může být úplně jinačí, víš? Poslyš, nechceš si hrát?“ navrhla jiskřička.

„Já si říkala, kdy se už konečně zeptáš“, usmála se vložka.

Tak vznikalo zprvu křehké a opatrné přátelství, které časem přerostlo v pevné pouto, kdy se sněhová vložka s plamínkovou jiskřičkou poznávaly, objevovaly a prozkoumávaly. Zjistily třeba, že když se obejmou až moc, tak začne jiskřička mírně doutnat a vložce málem roztaje ramínko. Přišly také na to, že jiskřička neumí létat moc vysoko ve vzduchu a nejlépe jí je těsně nebo jeden až dva metry nad zemí. Tam bylo dobře i vložce, když si vyzkoušely, že skotčit přímo na polínkách či uhlících není zrovna ten nejlepší nápad. A tak se spolu honily mezi pařezy, prolétaly křovím či závodily s větrem, aby si užily venkovní radovánky naplno. V domku, kde měly své soukromí, se schovávaly ve škvírách, sfoukaly snítka prachu na hromadu, ve které se poté s nadšeným vřískotem vyvály.

Stala se z nich nerozlučná dvojka, které by většina předvídala vzájemnou zkázu, a kdyby bývaly daly na řeči ostatních, tak by nikdy nepoznaly, že zdánlivě nemožné přátelství může vykvést v něco tak nádherného.

Že by se protiklady opravdu přitahovaly? Že by jinakost měla tak mocnou sílu sblížovat? Kdo ví? Jisté je, že duch Vánoc a jeho kouzla vyčarují všemožná překvapení. Zůstaňte bedliví, ať nepropásknete ta svá...



Copyright © březen 2025 Raná péče Diakonie
All rights reserved.

Redakční práce: Alice Pexiederová
Sazba: Lucie Černíková
Ilustrace s ručičkami: Martin Rybář
Autorka postavičky z titulní stránky: Galina Miklínová

Pracoviště Rané péče Diakonie:

Machatého 683/10, Praha 5
Domažlická 1159/9, Praha 3
Víděňská 9, Klatovy
Pod Tratí 232, Teplice

Kontakt:

tel: 235 518 392
e-mail: info@rana-pece.cz
www.rana-pece.cz
www.facebook.com/RanaPeceDiakonie
www.instagram.com/rana_pece_diakonie



Jsme součástí **Diakonie ČCE - Střediska celostátních programů a služeb**

Čajkovského 1640/8
130 00 Praha 3
www.scps.diakonie.cz

Ředitel: David Michal

Vedoucí rané péče:
Mgr. Anna Slováčková

Koordinátorka:
Petra Dušánková

Poradkyně rané péče:
Mgr. Barbora Jiráková
Mgr. Alena Kunová
Mgr. Pavla Foster Skalová
Mgr. Veronika Strenková
Bc. Alice Pexiederová
Bc. Monika Menclová, DiS.
Mgr. Alexandra Chomiszaková
Mgr. Vlasta Spilková
Mgr. Eva Vedralová
PhDr. Kateřina Štinglová
Bc. Sabina Havrilčová
Mgr. Daniela Horáčková
Bc. Jana Javorská
Mgr. Radka Pochobradská
Mgr. Anna Opatrná
Mgr. Silvie Rážová, DiS.
Mgr. Pavla Těhníková
Bc. Olga Cudlínová
Mgr. Valentýna Novotná
Bc. Barbora Kremlová (na RD)
Mgr. Kateřina Cingl (na RD)
Mgr. Andrea Šírová, DiS. (na RD)

Sociálně právní poradenství:
Mgr. Lucie Černíková

Děkujeme paní **Jitce Rohanové** za první korektury textů a **všem statečným přispěvatelům** za chuť se s námi podělit o své zkušenosti.

**NEMÁTE-LI ZÁJEM ZPRAVODAJ DOSTÁVAT, NAPIŠTE PROSÍM VÁŠ POŽADAVEK
NA [INFO@RANA-PECE.CZ](mailto:info@rana-pece.cz).**