ZPRAVODAJ

ÚVODNÍK

2/2026

Vážení a milí čtenáři,

přinášíme vám letošní druhý Zpravodaj s mnoha tématy, mezi kterým si vyberete to své.

Podpora a různé formy komunikace bývají častým tématem našich konzultací v domácím prostředí, jsme moc rádi, že můžeme pomoci i s praktickými kroky jako je výroba konkrétních pomůcek společně s rodinami.

Sešlo se několik ohlasů na inspirativní čtení a také poslouchání. To doporučujeme, zvláště pokud se chcete zorientovat v tématu využití zátěžových pomůcek.

Přidáváme i nahlédnutí do budoucnosti v podobě rozhovorů s rodiči starších dětí, kteří v minulosti využívali naši službu.

Jsme nadšeni, že vznikají různé rodičovské iniciativy – mezi nimi setkání na Žižkově Spolu, ale jinak. Přinášíme malou reportáž jedné z účastnic.

V rámci představování kolegyň se můžete něco více dozvědět o Evě Legnerové, která je součástí týmu poradkyň Středočeského kraje.

Příjemné čtení přeje

Alice Pexiederová, poradkyně

a redaktorka Zpravodaje



OBSAH

NOVINKY Z RANÉ PÉČE DIAKONIE

- AAK PRO RODIČE – workshopy v Praze (STR. 3)

VZDĚLÁVÁME SE

- JAK ZÁTĚŽOVÉ POMŮCKY POMÁHAJÍ DĚTEM S PAS - postřehy z webináře (STR. 5)
- 7. SETKÁNÍ ASOCIACE SENZORICKÉ INTEGRACE (STR. 7)

INFORMUJEME

- ZMĚNY U ZMĚN V SOCIÁLNÍM ZABEZPEČENÍ (STR. 8)

PŘEČETLI JSME, VIDĚLI JSME

- MÁME NA VYBRANOU (STR. 9)

PŘEDSTAVENÍ ČLENŮ TÝMU

- EVA LEGNEROVÁ (STR. 10)

ZKUŠENOSTI Z RODIN

- BÁJEČNÁ ŠKOLKA— MŠ Na děkance (STR. 12)
- KDYŽ LETIŠTĚ NENÍ STRES — naše první cesta s Martínkem do Egypta (STR. 14)
- JÍDLO (STR. 16)
- JINAK, ALE SPOLU — akce organizace Za sklem (STR. 18)
- KDYŽ DĚTI VYROSTOU— Oli na Základní a praktické škole waldorfská (STR. 19)
- JAK JE TO PO RANÉ PÉČI — Stázka na ZŠ a praktické škole v Českém Brodě (STR. 20)
- KAM S DĚTMI—TŘEBA NA LOUTKOVÉ DIVADLO (STR. 22)
- KAM S DĚTMI— TŘEBA NA PETŘÍN (STR. 23)

KONTAKTY (STR. 24)

AAK PRO RODIČE – workshopy v Praze

V minulém čísle jsme upozorňovali na plány s workshopem a sdíleli ukázky materiálů, které považujeme za užitečné pro podporu domlouvání se s dětmi. Tentokrát už máme první zkušenosti s dvěma workshopy z jednoho dne a s online setkáním, které proběhlo již měsíc před setkáním naživo.

V přípravném setkání jsme se sešli online a jednotlivé účastnice promýšlely nahlas, jednotlivě i společně, které obrazové pomůcky by jim doma pomohly. Řekli jsme si, co je potřeba připravit pro zdárnou společnou výrobu a co mohou očekávat za podporu ze strany našeho pracoviště.

Pak následovaly přípravy: rodiny doma fotily, co bylo potřeba, třídily a stahovaly fotky. Na pražském pracovišti probíhaly nákupy, aby bylo po ruce dost suchých zipů, knihařských kroužků, laminovacích folií, tonerů do tiskárny, desek, leporel, barevných papírů, lepidel atd. Také jsme opakovaně „testovali“ programy Asterics Grid a InPrint, abychom „nevypadli ze cviku“.

Setkání v kanceláři proběhlo v dopoledních a podvečerních až večerních hodinách na dvě etapy podle časových možností rodičů.

Máme radost, že jsme mohli vytvořit prostor pro zastavení a soustředěnou práci nad vytvářením komunikačních materiálů pro lepší a přehlednější domlouvání se s dětmi doma i ve školce. Vznikly různé klíčenky pro rychlá sdělení a orientaci v následujících událostech nebo pro možnost výběru, procesní schémata i průvodce po výletech s fotkami, na co je možné se během cesty těšit, leporela. Bylo fajn vzájemně si předat zkušenosti. I my poradkyně jsme získaly od maminek zajímavé praktické inspirace.

Rozhodně budeme nabídku opakovat. Těšíme se na další společný běh!

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče

Sdílíme milý ohlas jedné z účastnic workshopu:

Ráda bych vám touto cestou poděkovala za možnost zúčastnit se vašeho nedávného workshopu.

Pro mě osobně to byl cenný čas. Jako rodič jsem ocenila především to, že jsem měla klidný prostor a čas na tvoření bez přerušování dětmi. Tato možnost soustředit se na konkrétní úkol a vyrábět pomůcky pro své dítě byla přesně to, co jsem potřebovala.

Během těch několika hodin se mi podařilo vytvořit dvě krásná leporela – jedno o činnostech mého dítěte a druhé s blízkými lidmi v jeho okolí. Jako bonus jsem si stihla vytvořit i karty se sebeobsluhou, které mi pomohou při návratu domů.

Velké poděkování patří celému vašemu týmu za ochotu, pomoc a skvělou podporu, i když technika ne vždy spolupracovala. Atmosféra na workshopu byla velmi příjemná, klidná a inspirativní.

Doufám, že to nebyla poslední akce tohoto typu, a moc ráda se zúčastním opět. Ještě jednou děkuji za vaši práci a za to, co pro nás děláte.

Klára Šleglová








JÍDLO


BOTY
KALHOTY
VODA
MÝDLO
OSUŠIT

JAK ZÁTĚŽOVÉ POMŮCKY POMÁHAJÍ DĚTEM S PAS - postřehy z webináře

Přinášíme postřehy ze zajímavého webináře s Lindou Cecavovou a MUDr. Miroslavou Jurákovou. Článek o tom, jak zátěžové pomůcky fungují u děti s PAS a jinými neurovývojovými obtížemi, může být užitečným zdrojem informací pro všechny rodiče, kteří hledají cesty, jak svým dětem s PAS nebo ADHD usnadnit jejich běžné denní fungování.

Linda Cecavová, zakladatelka projektu **Rozvoj hrou** a certifikovaná HANDLE screenerka, se věnuje širokému spektru činností – od poradenství pro rodiče dětí s autismem v oblasti komunikace a stresového chování až po zpracování emocí, vývojové hry a sociální rozvoj. My v rané péči webináře Lindy Cecavové velmi oceňujeme, protože přinášejí srozumitelný pohled na hlubší příčiny chování dětí a nabízejí konkrétní nástroje, které rodinám pomáhají budovat lepší napojení mezi nimi a jejich dítětem.

V březnu jste se s Lindou Cecavovou mohli setkat na webináři s názvem *Jak zátěžové pomůcky pomáhají dětem s PAS*. Je důležité dodat, že tyto pomůcky nejsou určeny výhradně dětem s autismem. Jsou vhodné pro kohokoliv, kdo pociťuje vnitřní neklid, má potíže s usínáním, trpí úzkostmi, poruchou senzorického zpracování nebo se potýká s vysokou mírou stresu. Své místo najdou jak v domácím prostředí, tak v mateřských a základních školách.

Propriocepce: kde končí mé tělo?

Webinář uvedla Linda Cecavová velmi zajímavým vhledem do oblasti **senzorické integrace** (zpracování smyslových podnětů) a zaměřila se na **propriocepci**. Právě tento „vnitřní smysl“ úzce souvisí s tím, jak na nás zátěžové pomůcky působí. Lze představit na jednoduchém příkladu: i bez toho, aniž bychom se dívali na svůj malíček u nohy, přesně víme, kde je, a uvědomujeme si ho.

Poruchy propriocepce se často objevují u dětí s PAS (poruchy autistického spektra), vývojovou dysfázií, ADHD, hypotonií či vývojovou dyspraxií a dalšími obtížemi. Nedostatečná citlivost nebo naopak přecitlivělost v této oblasti může vést ke zhoršené koncentraci a úzkostem. Dítě je pak neustále puzeno si propriocepci „dosycovat“ vlastním úsilím. V praxi to vypadá tak, že dítě například vyhledává intenzivní pohyb, bouchá do věcí, zachumlává se do peřin, zalézá do těsných prostor, neustále poskakuje nebo sebou „švihá“ na pohovku. Často má také posunutý práh bolesti a neklidně spí. Právě pro tyto děti jsou zátěžové pomůcky ideálním řešením.



Představení Nidu

Aby se nervový systém zklidnil, je potřeba proprioceptivní správně „dosytit“. V rámci webináře představila tyto možnosti **MUDr. Miroslava Juráková**, spolumajitelka slovenské firmy **nidu.cz**, která vyrábí zátěžové pomůcky ve spolupráci s fyzioterapeuty a ergoterapeuty.

Vysvětlila klíčové technické parametry pomůcek. Zmínila například to, že pomůcky Nidu jsou plněny speciálními skleněnými kuličkami. Ty zajišťují jemný pohyb materiálu, díky čemuž přicházejí k nervovému systému neustále nové stimuly, které vedou k jeho zklidnění. Povrch pomůcek je z mikroplyše, který svou hustotou odpovídá zvířecí srsti, což má prokazatelně uklidňující účinky (konzultováno s canisterapeuty). Současně se produkty vyhýbají divokým vzorům a křiklavým barvám. Vzhledem k tomu, že se smyslový systém dětí snadno přesytí, využívá Nidu spíše přírodní, tlumivé odstíny.

Regulace skrze tělo, ne skrze slova

Proč jsou zátěžové pomůcky tak oblíbené? Protože pocit bezpečí u dítěte, jak tvrdí MUDr. Juráková, nezajistíme pouze slovy. Skutečné bezpečí nastává ve chvíli, kdy se tělo cítí bezpečně – tedy když jsou jeho smysly regulované. Regulace v tomto případě přichází skrze hluboký tlak, nikoliv skrze vysvětlování či ujišťování.

Často s rodinami řešíme, jak je to s váhou zátěžové pomůcky? Obecné pravidlo říká, že by pomůcka měla vážit 10 % tělesné hmotnosti. MUDr. Juráková však upozorňuje, že každý nervový systém je jinak citlivý. Na stránkách nidu.cz proto naleznete online poradenství a zjednodušený senzorický profil, který vám na základě projevů, věku a váhy dítěte pomůže vybrat ideální hmotnost na míru.

Jak vybrat tu správnou?

Pokud uvažujete o pořízení takové pomůcky, specifikujte si, k jakému účelu má sloužit. Univerzální volbou je zátěžová deka. Hodí se na spánek, relaxaci po škole nebo při hraní (lze ji složit a položit pouze na stehna). Dále je oblíbený např. zátěžový had, který nabízí širokou variabilitu (lze ho omotat kolem těla nebo použít jako hnízdečko, jako kladinu na chůzi…). Zátěžový límec je pak ideální pro děti, které projevují neklid zejména v horní části těla nebo mají potíže se soustředěním u stolu.

Zátěžové pomůcky nejsou jen „těžké přikrývky“. Jsou to terapeutické nástroje, které dětem pomáhají lépe cítit hranice vlastního těla. Když se dítě přestane věnovat neustálému hledání smyslových podnětů, zklidní se, získá kapacitu pro učení, hru a nerušený odpočinek. Než investujete do zátěžové deky, můžete si doma vyzkoušet malý test. Pokud vaše dítě vyhledává „těžké“ peřiny, rádo si lehá pod polštáře nebo se na ně musíte při objímání více přitisknout, aby bylo spokojené, je to jasný signál, že jeho tělo hluboký tlak vyžaduje a zátěžová pomůcka pro ně bude pravděpodobně velkým přínosem. Zároveň pokud byste stáli pouze o vyzkoušení či zapůjčení zátěžové pomůcky, neváhejte kontaktovat svou poradkyni rané péče.

Valentýna Novotná, poradkyně rané péče





7. SETKÁNÍ ASOCIACE SENZORICKÉ INTEGRACE

Asociace senzorické integrace (dále jen ASI) je spolek, jehož cílem je rozšíření a prosazování přístupu senzorické integrace mezi odbornou i neodbornou veřejnost. Letos v březnu se uskutečnilo již 7. setkání ASI, které bylo plné zajímavých přednášek na různorodá témata, která se týkají senzorické integrace. A co že to ta senzorická integrace je? Autorka přístupu Dr. J.Ayres definovala senzorickou integraci jako: "nevědomý neurologický proces, který organizuje smyslové vnímání přicházející z vnitřního prostředí těla a jeho okolí a umožňuje nám efektivně v tomto prostředí reagovat." Jinými slovy: **Senzorická integrace (SI)** je způsob, jakým mozek dítěte **zpracovává všechny smyslové informace** (tedy to, co vidí, slyší, cítí na těle, vnímá pohybem nebo polohou těla) a **dává jim smysl**, aby na ně mohlo správně reagovat.

Když senzorická integrace funguje dobře, dítě se dokáže soustředit, zvládá pohyb i koordinaci a reaguje přiměřeně na podněty (hluk, dotek, světlo…) Mnohdy se ale děje to, že senzorická integrace nepracuje tak, jak by měla, a v takové situaci může dítě projevovat **vyšší citlivost** (vadí mu hluk, oblečení, doteky) nebo naopak je **málo citlivé na některé podněty** (nevšímá si bolesti, naráží do věcí) nebo může mít potíže s pohybem, učením či chováním. **Všechny tyto potíže může řešit právě terapie senzorické integrace**, která je úžasným nástrojem k tomu, aby se mozek dítěte začal lépe soustředit a efektivněji zpracovával smyslové podněty z těla i okolí. Skvělá je na této terapii skutečnost, že probíhá přirozenou formou – **pomocí hry a pohybu**, které jsou pro děti nejpřirozenějším způsobem učení.

A nyní k samotnému setkání ASI. Program letošního setkání byl stejně jako v minulých letech velmi pestrý. Zahájil jej MUDr. Viktor Veselý svým ***Úvodem do neurovizuální rehabilitace a prizmat.*** *Dozvěděli jsme se mnoho zajímavých informací o tom, že neurovizuální rehabilitace je terapie, která se snaží naučit mozek správně zpracovávat vizuální informace a koordinovat je s pohybem těla.V úvodu teorie prizmat jsme se seznámili s tím, jaké možnosti nabízejí prizmatické čočky. Na rozdíl od běžných dioptrických čoček obraz nelámou, ale posouvají ho v prostoru, čímž ovlivňují jeho vnímání mozkem. Používají se např. Při šilhavosti (strabismu), dvojitém vidění (diplopie) nebo při poruchách po poškození mozku (otřes mozku..)*

Následovala přednáška od PhDr. Martiny Malotové, MBA s neméně zajímavým tématem ***Zrakové terapie s využitím senzorické integrace.*** *Martina Malotová je psychoterapeutka, zraková terapeutka (klinický oftalmoped) a ředitelka základní a mateřské školky ZRAK. Ve své praxi využívá práci se smysly, prostorem a tělem, kterou nám na setkání blíže specifikovala. Jako odborník na danou problematiku se nezaměřuje pouze na to, co oko vidí, ale především na to, jak mozek tyto informace zpracovává a využívá.*

Odpoledním programem nás provedla Mgr. Jana Repaská, MOT, OTR, s přednáškou na téma ***Occupational Therapy v USA****, tedy ergoterapie ve Spojených státech. Přednáška se věnovala systému vzdělávání ergoterapeutů v USA, jejich licencování i samotné podobě klinické praxe. Ergoterapie, která je v USA hodně prakticky zaměřená, staví na propojení tří základních pilířů – člověk, činnost a prostředí – a snaží se najít rovnováhu mezi nimi tak, aby byl klient co nejvíce samostatný a spokojený ve svém běžném životě. Samotný překlad Occupation Therapy pak značí veškeré smysluplné činnosti v životě člověka – od sebeobsluhy přes každodenní fungování až po práci, školu a volný čas – přičemž cílem ergoterapie není zlepšovat funkci samu o sobě, ale umožnit lidem lépe zvládat každodenní výzvy.*



Téma ***Selektivního mutismu a senzorické integrace*** *si pro setkání připravila Mgr. et Mgr. Barbora Richtrová, mimo jiné předsedkyně asociace klinických logopedů. Selektivní mutismus je úzkostná porucha, při které člověk (nejčastěji dítě) v určitých situacích nemluví, přestože mluvit umí, a v jiném prostředí komunikuje normálně. Barbora Richtrová ve své praxi klinického logopeda často využívá práci s hliněným polem, která představuje arteterapeutickou metodu podporující dotek, rovnováhu a propriocepci. Tato forma terapie úzce souvisí se senzomotorikou a pomáhá dětem posilovat sebevědomí i vnímání vlastního „místa ve světě" tím, že po sobě zanechávají viditelnou stopu v hliněné hmotě. Během přednášky byla možnost shlédnout i krátká videa, na kterých byly patrné úžasné účinky této terapie.*

Celé setkání uzavřela naše poradkyně rané péče Mgr. Veronika Strenková se svou přednáškou na téma ***Najít společnou řeč.*** *Veronika Strenková si připravila téma plné praktických ukázek toho, jakým způsobem podporujeme komunikaci v rodinách prostřednictvím např. zážitkového deníku, knížky o.., dětským leporelem či klíčenkou s cíli cest - mnohé z těchto věcí možná znáte osobně z konzultací s poradkyněmi rané péče.*

Setkání Asociace senzorické integrace nabídlo velmi pestrý program, který propojil odborníky napříč různými obory a přinesl řadu zajímavých pohledů i praktických inspirací do každodenní praxe. Jednotlivé přednášky ukázaly, jak široké možnosti má senzorická integrace i přístupy s ní související, a zároveň zdůraznily význam mezioborového sdílení zkušeností a spolupráce. Setkání tak bylo nejen zdrojem nových informací, ale i motivací pro další práci.

Valentýna Novotná, poradkyně rané péče

INFORMUJEME

ZMĚNY U ZMĚN V SOCIÁLNÍM ZABEZPEČENÍ

Ve zpravodaji č. 4/2025 jsme vás informovali o změnách v sociálním systému, které nás měly čekat v průběhu roku 2026.

Mezitím došlo k úpravě zákona a v současnosti je stav takovýto:

- Částky životního minima se změní až **1.10.2026**. (v článku byl uveden termín 1.5.2026)
- Původně se plánovalo, že od 1. 7. 2026 přejde celá agenda vyřizování příspěvku na péči, zvýšení příspěvku na péči pro nízkopříjmové, průkazu OZP, příspěvku na mobilitu a příspěvku na zvláštní pomůcku z úřadů práce pod Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ). Tento velký přesun se však odkládá až **na červen 2028.**



MÁME NA VYBRANOU

Dr. Edith Eva Egerová



Některé knihy k vám prostě přijdou. Nějakou dobu leží v knihovně, a až nadejte jejich čas, začtete se…… A právě to se mi stalo s knihou Edith Egerové.

Kniha má tři hlavní osy, z nichž nejpoutavější je autorčin osobní příběh „přeživší“. Jeho součástí je ale pozvolná reflexe toho, jak Edith již od dětství zpracovávala vše, co v životě prožila, jakými způsoby se pokoušela obstát a vytěsnit či přetvořit své zážitky a zkušenosti. Tato stále více přítomná linka prozrazuje profesní způsobilost autorky – psycholožky a terapeutky, specializující se zejména na posttraumatický stresový syndrom. Třetí rovinu tvoří kazuistiky jejích pacientů, vztažené k ději knihy a zrání a uzdravování autorky samotné.

„Číst“ tedy můžeme už mezi řádky, ale zejména v poslední části knihy krystalizují podněty pro práci se sebou, ať už máme za sebou jakýkoli osud, nic není podle autorky nevratné, vždy máme na vybranou…

Cesta ke svobodě vede podle Dr. Egerové postupným vývojem.

Nejprve **převzetím odpovědnosti za své pocity**, tedy potřebou přestat je potlačovat a vyhýbat se jim, nesvádět vinu na druhé, zkrátka je přijmout.

A poté nutností **vydat se všanc**. Vlastní seberealizaci totiž nemůžeme naplnit, aniž bychom riskovali. Musíme přijmout svůj strach, abychom se dostali z jeho zajetí.

Ať už knihu čtete jako osobní příběh autorky se všemi prvky dobře napsaného dramatu nebo jako knihu o osobní transformaci a naplnění, určitě si z ní odnesete silné dojmy, myšlenky a třeba i naději.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče

EVA LEGNEROVÁ

Představování členů týmu se přes Prahu vrací do Středočeského kraje, kde pomyslnou štafetu přebírá Eva Legnerová. Její cesta do rané péče je naprosto unikátní. S ranou péčí se Eva totiž setkala ještě dávno předtím, nežli kdy mohla pomyslet na to, že se jednou stane poradkyní. O její cestě si s Evou povídá Kateřina Štinglová.

Evo, ve svém medailonku na našich stránkách píšeš, že ses s ranou péčí setkala jako sestra sourozence s postižením. Jak tě tato vlastní zkušenost ovlivnila?

Když se přenesu do období, kdy se narodil, vyrůstal…, bylo mi tenkrát 14 let a pro mě i celou rodinu bylo vše nové, neznali jsme tenkrát nikoho, kdo by měl tuto zkušenost… a díky tomu mě to postupně vedlo k myšlence, že bych jednou i já mohla pracovat s lidmi se speciálními potřebami. Za čas jsem se rozhodovala, kam na vysokou školu, a speciální pedagogika pro mě byla jasná volba. Za tu dobu jsem se setkávala s odborníky, kteří naší rodině a bratrovi pomáhali, a tím, že jsem byla tomu tak blízko, dokázala jsem si představit, že bych něco takového mohla také jednou dělat.

Vybavíš si moment, kdy tě napadlo, že se chceš stát poradkyní?

K tomu jsem už směřovala na navazujícím magisterském studiu, kde jsme si pro studium volili věkovou kategorii klientů, se kterými bychom chtěli v budoucnu pracovat. Pro mě byla jasná volba raný a předškolní věk a téma rané péče jsem si dokonce vytáhla u státnic. Nicméně jsem věděla, že být hned po škole přijata do této služby nemusí být tak jednoduché. Takže jsem si nedělala moc velké naděje, aby pak nebylo moc velké zklamání. A ukázalo se, že jsem si opravdu musela počkat a zkusit to až později.

Jak nyní vnímáš ranou péči? Co tě na rané péči nejvíce překvapilo? Co tě na práci těší a baví, co ti naopak přijde náročné?

Tenkrát, když naše rodina (spíše rodiče) službu využívali, tak byla raná péče studnicí informací, nebylo běžné mít informace z internetu, z rodičovských skupin apod. … Dnes vnímám ranou péči jako možnost se pozastavit v čase a nadechnout se. Pozastavit se v tom náročném procesu, shonu nebo i zápalu a mít možnost s někým, kdo rozumí tomu všemu náročnému dění kolem, se ohlédnout jak zpět, tak zároveň mít před sebou smysluplné cíle. Na práci mě těší ta rozmanitost a různorodost ve vnímání potřeb rodin a následné hledání detailů, které mohou pomoci se posunout dál. Přestože jsou poradenské oblasti, které se v rodinách stále opakují, tak pokaždé z toho vyleze něco speciálního, co je potřeba vždy objevit a přizpůsobit tomu podporu. A zároveň umět hledat ty drobné detaily, to je pro mě i ta náročnost naší práce.

Je něco, čím tě klientské rodiny obohatily, co ses od nich naučila?

Kontakt s rodinami mi stále připomíná, jak nic v životě není samozřejmé a automatické. Obohacuje mě jejich trpělivost, nevzdávání se i odvaha. Když vidím, jak dokážou být rodiny silné, je to obohacující jak pro mou práci, tak i v osobním životě.



Zkus nás provést nějakým svým „běžným“ dnem od chvíle, kdy zabouchneš doma dveře, až po chvíli, kdy za sebou zavřeš dveře auta/kanceláře či víka počítače :)

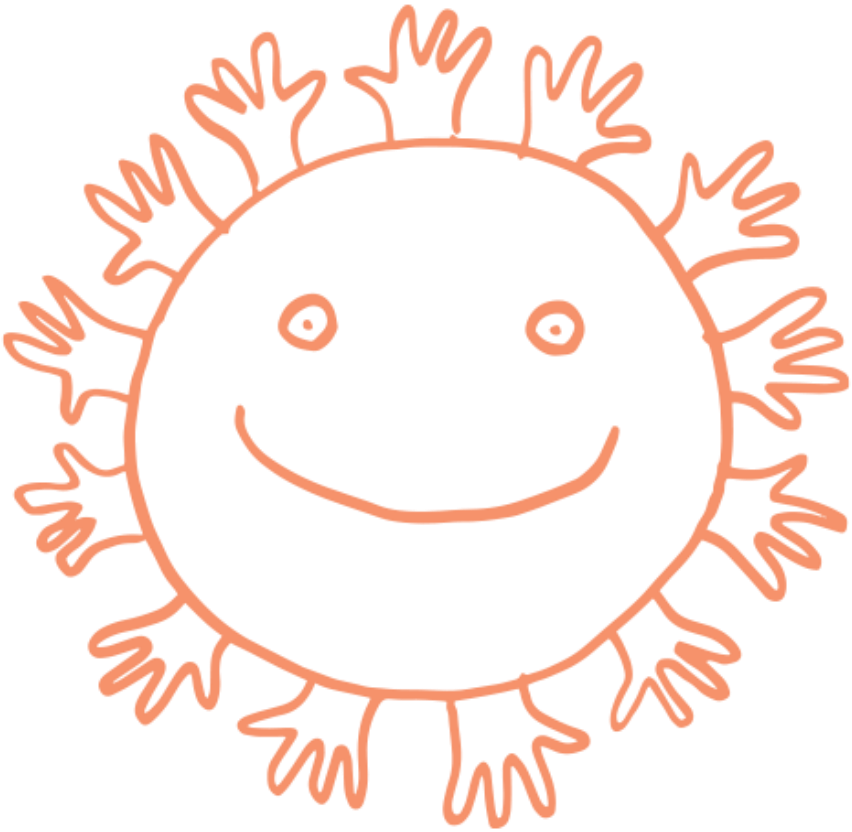
Cestou do kanceláře většinou ještě přemýšlím, zda jsem na něco nezapomněla pro rodinu, kam se dnes chystám, protože některé myšlenky třeba dozrají přes noc, když jsem předchozí den připravovala konzultaci. V kanceláři pak ladím vše potřebné, pomůcky, hlídám cestu, případně ještě sdílím s kolegyněmi to, co cítím jako těžké téma. Také se dívám do navigace a hlídám cestu, abych dojela včas. Jízdu autem mám ráda, ráda řídím a u toho si něco pěkného pustím za muziku; pokud jedu s kolegyní, je fajn si povídat a sdílet své zkušenosti, ale i obavy. Pak probíhá konzultace, cesta zpět. Při cestě zpět v autě mi přijde fajn ten uzavřený prostor, kdy si mohu nechat dojít myšlenky z konzultace. Po příjezdu uklidím pomůcky, které se vrací z rodiny, sepisuji zápis z konzultace, dohledávám informace, reflektuji nebo se připravuji na další konzultaci či vyřizuji vše potřebné pro rodiny. Některá odpoledne jsou hektická, protože jsem také rodič a potřebuji obstarat své děti, takže si pak raději sednu k počítači úplně večer a dodělám, co je potřeba.

Myslím na to, jak práce poradkyně může být někdy náročná, co ti pomáhá udržovat dobrou náladu?

Přímo v práci je skvělý tým kolegyň, kdy jedna čerpáme od druhé, a to je nesmírně podporující a obohacující. U klientských rodin pak radost z pokroků, z maličkostí. A mimo práci se dokážu odreagovat prací na zahradě, kdy se ryju v hlíně, stříhám trávu nebo zaštipuji rajčata.

Za rozhovor mnohokrát děkuji.

Kateřina Štinglová, poradkyně rané péče



BÁJEČNÁ ŠKOLKA— MŠ NA DĚKANCE

Kdo by pro své dítě nechtěl najít tu nejbáječnější školku? Asi každý, ne všem se to ale podaří, zvlášť když máte trochu "nestandardní" dítě…

Mateřskou školu **Na Děkance** na Novém Městě navštěvovalo už více našich klientských dětí, ale teprve nedávno jsem měla možnost do školky nahlédnout. A stálo to za to!

Jedná se o velkou školku s osmi "zvířátkovými" třídami, umístěnou z boku budovy základní školy.

Školka má **ekologicko-pohybové zaměření**. Jak se konkrétně projevuje? Třeba tím, že si děti jednou týdně mohou vybrat oběd (fotky jednotlivých jídel jsou ve třídě na liště, pro lepší představu a třeba i záměrný výběr u dětí, které pokrm neumějí pojmenovat), aby jídlo snědly a nemuselo se vyhazovat. Děti se mohou „vyřádit“ v dopoledním pohybovém kroužku, vedeném panem učitelem ze základní školy v blízké nafukovací hale, každý týden chodí jedna třída s paní učitelkou do tělocvičny ve „velké“ škole, všechny třídy se tak vystřídají po 8 týdnech. Součástí běžného režimu školky je přítomnost vodícího psa pro nevidomé v předvýchově, aktuálně druhého v pořadí.

Školka má certifikát **Ekoškola**.

Ale nejdůležitější jsou vždy zaměstnanci a jejich přístup k dětem i rodičům. Z rozhovoru s paní učitelkou, paní asistentkou i paní zástupkyní, speciální pedagožkou, čiší zájem o práci, o děti i rodiče jako partnery k dialogu.

Je slyšet, že o své práci přemýšlejí, hledají nové cesty a metody.

Z těch běžných třeba nechávají děti, aby si samy poradily s činnostmi, na které stačí. Pro představu - ve třídě na stolku je volně přístupná miska s ořechy, kladívko. Děti samy zkoušejí ořech rozlousknout, někdy se klepnou do prstu, ale chybami se přece učíme! Pro příště bude Johanka opatrnější...A pak se o oříšky rozdělí s kamarády...Paní učitelky také vědí, že pro děti je kromě učení důležitá i volná hra, proto každý pátek mají děti ráno pohybovou hodinku v tělocvičně a po ní si už jen hrají.

A že to umějí! Za asi 40 minut jsem viděla soustředěné kluky konstruktéry, další děti si hrály na doktora, veterináře... A i když si nějaké dítě ještě s ostatními hrát neumí, může pozorovat, být poblíž a nasávat - a třeba jednou bude také účastníkem!

Speciální nabídka zahrnuje l**ogokroužek**, vedený logopedickými asistentkami - učitelkami pod supervizí klinické logopedky, **ergoterapii** zajišťovanou ergoterapeutkou z Fyzioaktivu (různé pohybové hry si děti mohou vyzkoušet i ve třídách, v každé je velká sada bObles pomůcek), **kroužek pro děti se speciálními potřebami**, kde si děti (individuálně či ve dvojici) "pilují" hravou formou všechny potřebné předškolní dovednosti.

Každé dítě má od nástupu do školky své portfolio, nejen s výrobky a fotkami ze školních akcí, ale třeba i s fotkami ze svého rodinného života. Děti se speciálními potřebami mají navíc školkový deníček, který vede paní asistentka.

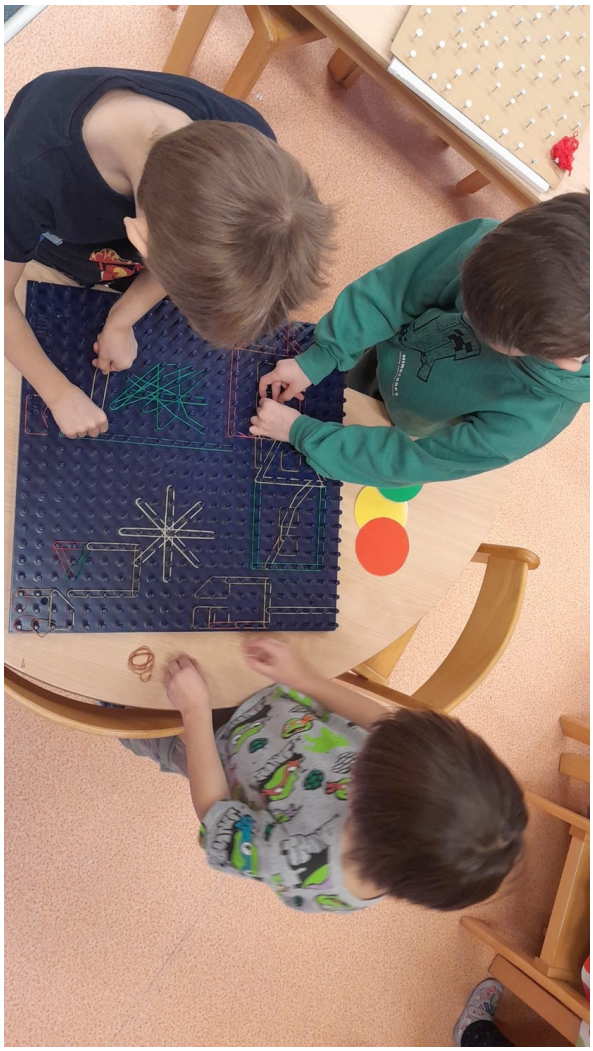
Školka spolupracuje s **SPC Sluníčko**.

A ještě něco důležitého! Primárně samozřejmě školka přijímá spádové děti, ale pokud se kapacita tříd nenaplní, je možné, třeba v průběhu roku, doplnit počet i o děti nespádové, včetně dětí se speciálními potřebami.

No řekněte, není to opravdu báječná školka?

Veronika Strenková, poradkyně rané péče









KDYŽ LETIŠTĚ NENÍ STRES — naše první cesta s Martínkem do Egypta

Cestování s malým dítětem se speciálními potřebami pro nás znamenalo hlavně obavy. Jak zvládneme letiště? Co fronty, hluk, čekání? Bude to pro Martínka moc náročné?

Nakonec ale naše cesta do Egypta přinesla úplně jinou zkušenost — a ráda bych ji sdílela, protože může dodat odvahu i dalším rodinám. Sama jsem netušila, že je možné si vše velmi usnadnit, protože mnohé naše děti nejsou "viditelně postižené". Ale naše dobrá víla z rané péče Veronika mi poradila, že i děti jako Martínek mají možnost využít přednostního odbavení. A tak jsem se do toho pustila...

Do Egypta jsem letěla z letiště Václava Havla v Praze, sama se synem Martínkem (25 měsíců). O to víc jsem měla respekt z celého průběhu. Dnes ale můžu říct, že i v jednom se to dá zvládnout — a mnohem lépe, než jsem čekala.

Ještě před odletem jsme si zařídila několik věcí, které se ukázaly jako klíčové. Potřebu přednostního odbavení jsem předem nahlásila přímo přes cestovní kancelář. Zároveň jsme využili **Slunečnicový symbol** (Hidden Disabilities Sunflower), který měl Martínek viditelně na krku, a měli jsme s sebou také **Průkaz osoby s PAS, k**terý jsem ovšem díky „slunečnicím“ vůbec nepoužila.

Po příchodu na letiště jsme zamířili na informace, kde jsme požádali o asistenci a přednostní odbavení ze zdravotních důvodů. Personál byl okamžitě vstřícný a vše nám srozumitelně vysvětlil.

Díky viditelně umístěné slunečnici jsme často ani nemuseli nic dalšího dokládat nebo vysvětlovat — průkaz osoby s PAS po nás nikdo nevyžadoval. Naopak u přepážky odbavení nás pracovník dokonce pochválil, že slunečnici používáme. A tím pomáháme tuto osvětu šířit. I to byl pro mě moment, kdy jsem si uvědomila, že povědomí o speciálních potřebách se opravdu zlepšuje a je potřeba v tom pokračovat.

Odbavení proběhlo bez čekání ve frontách a v mnohem klidnějším režimu. Pro Martínka, který hůř zvládá změny prostředí a přetížení, to byl zásadní rozdíl.



Velkým překvapením pro nás bylo zázemí po bezpečnostní kontrole. Až do odletu jsme mohli čekat v krásné místnosti pro rodiny s dětmi, která je k dispozici nonstop pro všechny, jen o ní skoro nikdo neví. Nachází se v prvním patře u vstupu do restaurace Runway. Prostor je vybavený hračkami pro malé děti (cca tak do čtyř let) pohodlnými křesly pro rodiče, přebalovacím stolem i mikrovlnnou troubou na ohřev jídla. Pro větší děti je někde na terminálu herna, ale tu jsme nehledali.

Právě toto klidné zázemí pro nás znamenalo obrovskou úlevu. Martínek měl prostor si hrát, odpočinout si a připravit se na let bez stresu z dlouhého čekání v odletové hale plné cizích lidí. Pro mě jako mámu, která na to byla sama, to byla možnost na chvíli vydechnout. Přímo v místnosti je i tabule s informacemi o odletech. Takže se nemusíte bát, že nebudete vědět, až otevřou váš „gate“.

Velmi jsme ocenili i lidský přístup pracovníků letiště. Nikdo nás nepopoháněl, naopak jsme měli prostor vše zvládnout vlastním tempem. Kočárek jsem odevzdala až letuškám v letadle. To, co jsem čekala jako nejnáročnější část celé cesty, se nakonec stalo velmi příjemnou zkušeností.

Celá tato zkušenost mi ukázala, jak důležité je nebát se o pomoc požádat. Systém podpory na letištích opravdu funguje — jen o něm člověk často neví. Symbol slunečnice znali i zaměstnanci letiště v Egyptě, takže s pomocí delegáta i tam proběhlo odbavení ve zrychleném režimu a vše jsme zvládli bez stresu.

Pokud bych měla dát jednu radu dalším rodičům:

Nebojte se využít dostupné služby. I sami to zvládnete.

Díky správné přípravě se i cesta letadlem může stát klidným začátkem dovolené — nejen pro rodiče, ale hlavně pro děti.

Zuzana Adámková





JÍDLO

Jsem matka úžasného šestiletého syna Kristiána, který má autismus. Péče o dítě je náročná, obzvlášť když se jedná o dítě se specifickými potřebami. Někdy se to zdá jako boj, během kterého člověku docházejí síly, ale pokud se nevzdáte, může se boj proměnit ve výjimečný okamžik. Jeden takový dlouhý a vyčerpávající boj se týkal jídla.

Asi každá maminka si přeje, aby její dítě mělo správnou a vyváženou stravu. Když jsem viděla, že můj syn odmítá veškeré vařené teplé jídlo, byla jsem úplně zničená. Bála jsem se, že mu chybí živiny důležité pro jeho vývoj. Cítila jsem i vztek – říkala jsem si:

„Cokoliv zvládneme, ale tohle je opravdu náročné, proč to tak musí být?“ Bylo to natolik silné, že jsem začala vnímat ostatní děti, které jedí všechno, co jim na talíř dají, jako něco vzácného, a tiše jsem záviděla jejich rodičům.

Ale jak jsem zmínila, pokud se člověk nevzdá, boj se může změnit ve výjimečný okamžik. Ráda bych se proto podělila o svou zkušenost – možná právě někdo další řeší podobné situace, kterými jsme si se synem prošli, a tím ho mohu podpořit.

Kristiánek má omezený jídelníček, takže musím vařit stále stejná jídla. Občas se stalo, že jednou dané jídlo snědl, jindy zase ne. Přišlo období, kdy odmítal téměř všechno – chtěl pouze sladké nebo jogurt. Někdy během dne jsem vařila i 3–4krát a každé jídlo odmítl, i když při přípravě stál u linky a čekal. Postupně jsem si uvědomila, že chce zkoušet jíst, ale něco mu to nedovoluje.

Začala jsem hledat zkušenosti a rady, až jsem narazila na knihu „S jídlem se (ne)hraje“ od Jitky Ludvíčkové. Pomohla mi lépe pochopit syna a jeho vnímání jídla. Naučila jsem se uplatňovat empatii a trpělivost. Syn byl přitom ten největší bojovník, protože jeho boj byl mnohem těžší. Nemohlo to začínat a končit jen servírováním jídla. Při čtení knihy mi to vše došlo a já jsem změnila přístup.

Nejdůležitější bylo pro syna vytvořit důvěru a rutinu. Seznámit ho s jídlem dopředu a nebát se mu ukázat, co bude jíst. Dříve jsem často zkoušela různé triky, abych jeho pozornost od jídla odváděla. Nakonec jsem vytvořila „Bing menu“ – protože Kristiánek má rád postavičku králíčka Binga z pohádky. Menu je jako kniha s piktogramy: umýt ruce, jíst, fotografie jídla a časovač.

Postupně si vše projdeme vždy alespoň hodinu před jídlem. Ukazuji mu postupně menu a radost z toho, co budeme jíst. Menu nechávám na očích, aby Kristiánek věděl, co ho čeká. Doplnila jsem odměnu – bonbónek. I když zpočátku snědl jen pár lžiček, odměnu dostal. Tleskám mu a ukazuji, že je šikovný – že to je radostné a úspěšné.





Bylo to jako se nadechnout a odpočinout. Z ničeho jsme se dostali na něco. Postupně jsme dospěli k bodu, kdy syn sní celou porci, ozývá se u linky, že chce jíst, a někdy je i netrpělivý. Samozřejmě jsou dny, kdy je toho na něj moc a projeví se to i při jídle. jídla i někdy blbneme, není to tak, že syn sedí u stolu a nic jiného kromě konzumace jídla se nesmí. Když zbyde jídlo, využíváme ho k hraní (např. traktor veze rýži). Tím syn dokáže zapojit jídlo do svého režimu, aniž by někdo po něm vyžadoval samotný akt „jíst“.



Netvrdím, že každý den je dokonalý, ale změna je ohromná. Při vaření nyní cítím jistotu a radost.

Tato zkušenost mi ukázala, že není výjimečné, když zdravé dítě sní všechno na talíři. Výjimečný je můj syn a jeho cesta k obyčejným věcem je jiná. Malé krůčky vedou k velkým pokrokům. Podpořilo mě to v tom, abych ho i při selhání povzbuzovala a hledala, co zvládl skvěle – třeba jen to, že se dotkl jídla nebo že udržel talíř před sebou.

Milí rodiče, možná řešíte podobné situace. Chci vás povzbudit k vytrvalosti. Buďte trpěliví, a i když máte důvod být smutní, ukažte svému dítěti, proč být šťastné. Možná objevíte vlastní způsob, který vám pomůže. Přeji hodně sil a pokroků.

Veronika Peterová





JINAK, ALE SPOLU — akce organizace Za sklem

Jako už dlouholetí klienti organizace Za sklem, která se stará o děti s autismem a jejich rodiny, jsme se v sobotu 11. 4. vydali do žižkovského Campu, kde probíhala akce „Jinak, ale spolu", kterou Za sklem spoluorganizuje.

Už hned při vstupu nás mile překvapilo, že všichni zúčastnění, ať už na spektru nebo vně, mají na sobě nalepené jmenovky. Ihned jsme i my dostali ty své, což svým způsobem trochu bouralo ostych a ledy mezi zúčastněnými.

Syn okamžitě vystřelil směr „skákací hrad", kde byla tedy trochu tlačenice, ale měla řád, protože zvenčí bezpečnost hlídala organizátorka a uvnitř hradu její dcerka, která děti postupně pouštěla dovnitř, což byla ohromná úleva, protože si umíte představit, jak takové atrakce vypadají, pokud jim nikdo nedává pravidla.

Na akci jsme za tu hodinku, kterou jsme zde strávili, nezvládli ani využít všechny možnosti a aktivity, protože skákací hrad „vedl". Jindru se nám podařilo nalákat na tetu ze Za sklem, kterou dobře zná, aby ji šel aspoň pozdravit, ale aktivit, senzorických her a hraček si ani nevšiml...

Po chvíli, kdy byl Jindra už značně přetížený a jezdil dolů na skákacím hradu s obličejem zabořeným do klouzačky, jsme ho už museli násilím odtáhnout, protože sám neumí zastavit, a pokud by to zašlo za určitou hranici, následoval by meltdown, za který by nás ale jistě nikdo nesoudil. Tady ne.

Jeho pozornost na chvíli upoutala paní u stolečku, která dětem vyráběla připínací placky z obrázků, které nakreslily. Nejdříve čmáranice, pak pokus o autíčko, hlavně ale pomoct tetě mačkat páku, která lisuje placky, a zkoumat, jak to funguje. Vydržel to přesně 2 placky a pak utekl k hradu, kde si ovšem pečlivě zul a srovnal boty - je to pro něj životně důležitý rituál. Po pár sklouznutích, kdy už se nemohl ani sám zvednout (a blokoval tím klouzačku dalším dětem), zavíral a zakrýval si oči a uši a pokoušel se odpojit nějaké smysly, aby situaci aspoň ještě chvíli vydržel, jsme uznali, že to pro dnešek už úplně stačilo, a odnesli ho z akce do auta. Akce to byla pro nás velmi vydařená i přes to, že jsme nezvládli ochutnat ani ty krásné, do modra laděné zákusky a poslechli si sotva jednu písničku od hrajícího kytaristy.

Jindřich večer „padl za vlast", což je vzácnost, protože naše dítě nikdy nespí :) Takže děkujeme nejen za báječné odpoledne, ale i za super poklidný večer, který jsme my, rodiče, mohli mít. Těšíme se na příště!

maminka Aneta



KDYŽ DĚTI VYROSTOU— Oli na Základní a praktické škole waldorfská

Mnohé z vás zajímá, jak se vede našim rodinám a dětem po rané péči. Často samy nevíme, ale někdy se s někým po letech potkáme nebo jsme v občasném spojení.

Na základě podobné náhody vznikl i tento rozhovor Veroniky Strenkové s maminkou Oli.

Kristíno, Oli chodí do ZŠ waldorfská pro děti se speciálními potřebami. Jak se Vám i Oli ve škole líbí, co konkrétně?

Oli už je v šesté třídě. Do školy chodí moc ráda a myslím si, že to je skvělá vizitka školy. Ve třídě se utvořil hezký kolektiv. Například každý den děti svačí u jednoho stolu a povídají si. Škola působí příjemnou a klidnou atmosférou. Učení je hodně zaměřené na prožitek vzdělávací látky, učení v epochách a jemnou motoriku. Díky tomu si děti lépe osvojí učební látku a forma výuky je obecně velmi vhodná i pro děti s dysporuchami.

Je ve škole (v jejím programu, nárocích) něco, co je pro vás/pro Oli náročné?

Pro Oli v podstatě nic příliš náročného ve škole není. Pravda, olympiáda waldorfských škol (5. třídy) byla pro ni velká výzva. Tam se musela fyzicky překonat.

Waldorfská škola je hodně "komunitní", vídáte se s ostatními rodiči, se spolužáky i mimo školu?

Myslím, že je "přijatelně" komunitní. Dodržuji se nutné zásady waldorfské pedagogiky, ale myslím si, že ředitelka školy i učitelé chápou, že děti mají speciální potřeby, často dojíždějí, volba školy ani waldorfská pedagogika nebyly prioritou každého rodiče. Ovšem záleží vždy na učiteli. S jednou paní učitelkou jsme měli třídní schůzky každý měsíc, s jinou paní učitelkou jednou za čtyři měsíce. Rodiče jsou mezi sebou v kontaktu, ale výhradně se jedná o jednotlivé přátelské vztahy jako na běžných školách. Scházíme se všichni ještě na školních jarmarcích, které jsou párkrát za rok.

Kdybyste měla na výběr a měla se znovu rozhodnout, kam Oli bude chodit do školy, zvolila byste stejně?

Rozhodně. Měla jsem možnost volby školy, a vybrala jsem si waldorfskou školu právě kvůli stylu výuky. Oli je umělecký zaměřená a tato škola je pro ní ideální. Komu bych tuto školu nedoporučila, je dítě velmi neposedné nebo dítě, které u kreativních činnosti „trpí“.

Co s Oli jako rodina děláte ve volném čase?

Moc rádi cestujeme do zahraničí. Oli to zbožňuje, a neskutečně ji to posouvá.

A jako závěrečná tečka:

Školu považuji za jednou z nejlepších škol tohoto druhu v Praze. S dětmi jednají s respektem, panuje dobrá atmosféra, a do školy není lehké se dostat kvůli velkému zájmu. Tento rok se ale výjimečně otevírají dvě první třídy!

Děkujeme za rozhovor!

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



JAK JE TO PO RANÉ PÉČI — Stázka na ZŠ a praktické škole v Českém Brodě

Zuzko, Stázka chodí do první třídy ZŠ a praktické školy v Českém Brodě, proč jste se rozhodli právě pro tuto školu?

Bydlíme v Horních Počernicích, a i když je v našem bydlišti speciální škola, bohužel minulý školní rok neotvírali 1. třídu. Hledala jsem tedy školy, které splňují vzdělávací plán, který Stázka potřebuje, a tam jsem ji přihlásila. Celkem jsme byly na pěti zápisech po celé Praze a „do zálohy" jsem si dala právě ZŠ v Českém Brodě. Bohužel v našem státě to funguje tak, že tyto děti se specifickými vzdělávacími potřebami nemají spádovou školu, ale „losuje se", kam budou přijaty. A může se stát, že vás nepřijmou na žádnou školu. My jsme měly to štěstí, že nás „vylosovali" na ZSŠ na Vinohradech, ale při představě, že budu každé ráno jezdit na Vinohradskou, jsem se zděsila, a proto jsme nakonec zvolily školu v Českém Brodě, je to na výpadovce z Prahy, tudíž ráno jezdíme „proti proudu" všech, kteří jedou do Prahy. A cesta nám trvá 30 minut…což bych odtud na Vinohradskou ráno nikdy nezvládla. A ke všemu zde mám dobré spojení do práce, kam dojíždím 2-3 x týdně do Florentina na Masarykově nádraží, kde jsem za 40 minut. Ale aby to nebylo jen o cestování atd. Rozhodující byl pocit z této školy, škola má ekologický štítek, působila na mě příjemně a u zápisu byly moc příjemné paní učitelky. Další plus vidím v tom, že zde nejsou jen děti s těžkými postiženími.

Jak do školy cestujete? Není Stázka z delší cesty unavená?

Jak jsem již psala výše, do školy jezdíme autem. Musím říct, že ze začátku to bylo náročné jak pro Stázku, tak pro mě. Byly jsme obě hodně unavené, ale myslím, že nyní už jsme si svůj rytmus chytly, a už to pro nás není tak náročné a máme své rituály. Cestou tam se Stázka ještě v klidu může probrat a cestou zpět si v klidu sní svačinu, kterou nesnědla ve škole. Občas jezdíme od mé mamky z Kerska, a tím se nám cesta trochu zkrátí. Výhodou je, že ji mamka může ve škole i vyzvednout. Jediná nevýhoda je, že se nám zvýšily náklady.

Jak vypadá výuka a co Stázku baví, případně co je pro ni těžké?

Abych pravdu řekla, úplně nevím, jak výuka probíhá, ale je vidět, že Stázka dělá pokroky. Všechny učebnice a pracovní sešity si děti nechávají ve škole, aby je nemusely každý den nosit na zádech, ale když jsou delší prázdniny, dají nám je domů a dostanou případně domácí úkol. A to jsem zjistila, že se musím obrnit trpělivostí. Přijde mi, že hodně pracují na samostatnosti dětí, což je pro mě a celkově nás vlastně nejdůležitější. Ale i paní učitelky ji chválí, jaké dělá pokroky, a vnímají to i lidé, kteří ji nevidí každý den, a to mě těší ze všeho nejvíc. Ještě bych ráda vyzdvihla jedno velké plus této školy – když je jakákoliv tradice, svátek, škola je na to vždy připravená a předává znalosti všem dětem, žákům. A co je pro Stázku těžké? Nějakou dobu trvalo, než si zvykla na své spolužáky a jejich vyjadřování a specifika, ale myslím, že to už se zlepšilo.



Stázka je hodně přátelská holčička, má už ve škole kamaráda nebo kamarádku? Může se se spolužáky vidět i po vyučování?

Stázčina třída je namíchaná věkově – jsou tam prvňáci, druháci, třeťák a jedna páťačka. A myslím, že to je také jedno velké plus, protože děti si navzájem pomáhají. Koho vnímám a o kom Stázka pořád mluví, je V., ta páťačka, je to moc milá dívka a Stázce při různých úkolech a třídních aktivitách pomáhá. Ale povídá i o ostatních spolužácích, i když spíše o tom, jak se vyjadřují. Po vyučování by se mohli asi vidět, ale nejsme místní a upřímně nevím, odkud jsou ostatní děti, tak jsem to ani neřešila.

Dříve jste hodně cestovali, máte na „výlety" čas i teď?

No, je pravda, že tím, že každý den sedám do auta, tak moc cestování nevyhledávám a jsem ráda, že jsem v klidu doma nebo u mamky. Ale snažím se se Stázkou aktivně žít, takže když máme naplánované nějaké akce, tak samozřejmě vyrazíme.

Díky za rozhovor,

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



KAM S DĚTMI—TŘEBA NA LOUTKOVÉ DIVADLO



Možná také rádi chodíte s dětmi do divadla... A tak jste zaznamenali, že po dlouhých letech je opět otevřená Říše loutek v Žatecké ulici.

Divadélko je součástí Městské knihovny Praha, což se odráží zejména na ceně lístku – jednotné vstupné je 100 Kč na osobu. A navíc se vstupenky často dají sehnat i v den představení.

Viděla jsem tam už několik představení a všechna měla slušný standard. Některá představení se odehrávají ve foyer, například *Pepíno má domeček*. Je to asi dvacetiminutová pohádka o šarvátkách kašpárka Pepína s čertem. Děj je jednoduchý a lehce připomíná grotesku, Pepíno nemluví (používá tradiční pisklavý hlas vyluzovaný na tzv. jazýček (píšťalku, prdítko), tím je celé představení pochopitelnější i pro děti, pro něž je sledování děje s dialogy příliš obtížné.

Po představení následuje (nepovinná) dílna s vyráběním loutek z ruliček od papíru. Veškerý materiál je připravený a tvořivosti nic nebrání.

A komu se vyrábět nechce nebo už má hotovo, může si prohlédnout depozitář loutek ze 30. let 20.století nebo se v klidu nasvačit.

V divadle není bar, takže si občerstvení nezapomeňte přinést s sebou!

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



KAM S DĚTMI— TŘEBA NA PETŘÍN

Chcete spojit procházku, hřiště, poznání a zábavu?

Pak můžete s jistotou vsadit na Petřín, nabízí totiž uspokojení všech zmíněných požadavků měrou víc než vrchovatou...

Na vrchol můžete vyjít, cest a cestiček pro pěší a kočárky je tu nepočítaně. Anebo vyjet – buď busem 149 na Koleje Strahov nebo tramvají na Pohořelec. Lanovka je totiž v opravě, ale už v průběhu roku 2026 by měla být uvedena do provozu.

Na úpatí Petřína, na Újezdě, je ohrazené hřiště, menší hřiště je také ve Vlašské ulici, hned u Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského, odkud jezdí autobus na Malostranské náměstí a odtud dále na Florenc.

Hodně dětí se zajímá o vesmír a na Petříně je Štefánikova rozhledna! Nabízí kromě stálé expozice i programy pro děti včetně předškolních. My jsme třeba viděli projekci Ťulda a hvězdy (20 minut), prohlédli si simulaci černé díry (z dětského bazénku), zjistili jsme, kolik vážíme na jednotlivých planetách, podívali se dalekohledem do zamračeného nebe, sestavili hvězdné puzzle a občerstvili se v místním bistru. Více k možnostem najdete na webu: www.planetum.cz

A když už jsme byli na Petříně, nemohli jsme minout rozhlednu a Zrcadlové bludiště Petřín – zábavu pro malé i velké.

Na rozhlednu vede 299 schodů, a pokud budete mít štěstí jako my, uvidíte i Krkonoše nebo svůj dům.

Pokud nebudete chtít stoupat, můžete použít výtah.

V bludišti se určitě neztratíte a zažijete spoustu legrace, a až vyjdete ven, budete určitě dokonale smířeni se svým tělem.

A až se vrátíte domů, budou děti krásně unavené a vy si budete moci v klidu dát šálek kávy, čaje nebo cokoli, co máte rádi.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče





Copyright © červen 2026 Raná péče Diakonie
All rights reserved.

Redakční práce: Alice Pexiederová
Jazkové korektury: PaedDr. Jana Vachulová
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
Vídeňská 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

Jsme členy

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. Jana Javorská
Mgr. Radka Pochobradská
Mgr. Silvie Rážová, DiS.
Mgr. Pavla Těhníková
Bc. Olga Cudlínová
Mgr. Valentýna Novotná
Mgr. Eva Legnerová
Mgr. Anna Bláhová
PhDr. Jana Pešková, Ph.D.
Mgr. Ilona Drašarová
Mgr. Jana Zalabáková
Bc. Barbora Kremlová (na RD)
Mgr. Kateřina Cingl (na RD)
Mgr. Andrea Širová, DiS. (na RD)
Mgr. Anna Opatrná (na RD)

Sociálně právní poradenství:
Mgr. Lucie Černíková

Děkujeme **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.