



# ZP AVODAJ

ÚVODNÍK

3/2020

Většina článků tentokrát vznikala v době nouzového stavu, některé jsou věnovány přímo dění během toho zvláštního času. S mnohými lidmi jsem se shodla na tom, že čas se valil jako silný proud, který nelítostně strhává s sebou vše, co se mu postaví do cesty.

V tomto čísle se dozvíte něco málo z toho, jak jsme tomuto proudu čelily a co jsme všechno dělaly my poradkyně. Můžete si přečíst ale i o tom, co pomáhalo některým rodinám, a také o tom, co pro klientské rodiny vzniklo díky ergoterapeutce, Bobathterapeutce a rodinné terapeutce Veronice Vítové. Rubrika, co jsme přečetly, je tentokrát bohatá, vybírejte si, co

osloví vás. Dále přidáváme zkušenosti z rodin z doby před koronavirovou karanténou i nápady na výrobu pomůcek. Tentokrát se v rozhovorech dozvíte, kdo po nás opravuje texty Zpravodaje i jak trávila svou praxi u nás zatím poslední studentka.

Recept na závěr rozšíří vaše možnosti pečení, pokud budete chtít tvořit s kváskem něco jiného než „jen“ chleba.

Užijte si čtení, ať je inspirací i vám!

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče  
a redaktorka Zpravodaje*



## AKTUÁLNÍ ZPRÁVY Z RANÉ PÉČE DIAKONIE

- [INFORMACE OD VEDOUCÍ SLUŽBY](#) (STR. 3)
- [DOBRÉ KONÁNÍ](#) (STR. 3)
- [ZNAKOVACÍ KURZ V ČERVNU NEBUDE...](#) (STR. 4)

## [RODINY V ČASE KORONAVIRU](#) (STR. 4)

## [ČAS ZMĚNY, NOVÝCH NÁROKŮ I MOŽNOSTÍ...](#) (STR. 5)

## PŘEČETLI JSME

- [ODLIŠNOST JAKO DAR](#) (STR. 8)
- [POHODOVÍ RODIČE – POHODOVÉ DĚTI](#) (STR. 9)
- [VŠECHNY LUISOVY DĚTI](#) (STR. 10)
- [ZVUKY PROBOUZENÍ](#) (STR. 11)

## PRAXE U NÁS

- [ADÉLA V RANÉ PÉČI NA PRAXI](#) (STR. 12)

## DOBROVOLNÍCI

- [DOBROVOLNÍK PRO ZPRAVODAJ](#) (STR. 13)

## ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [MIRÁKL](#) (STR. 14)
- [NAPIŠTE NĚCO O SVÉM DÍTĚTI – ZNĚLO ZADÁNÍ...](#) (STR. 15)

## SAMODOMA

- [PROVAZOVÝ ŽEBŘÍK DOMA](#) (STR. 16)
- [KRMÍCÍ KRABICE](#) (STR. 17)
- [ZÁHONY KYTIČEK](#) (STR. 18)
- [SCHŮDKY Z PLECHOVEK](#) (STR. 19)

## RECEPT

- [KVÁSKOVÉ BROWNIES](#) (STR. 20)

## [KONTAKTY](#) (STR. 21)

*Milí rodiče,*

*v souladu s vývojem uvolňování opatření v sociálních službách bych vám ráda oznámila, že i naše služba se vrací od 25. 5. 2020 k poskytování konzultací terénní formou. Poradkyně se postupně domlouvají na termínu a formě konzultace. Jen na vás záleží, jestli se rozhodnete pro osobní kontakt nebo dáte*

*přednost online konzultaci (telefon, e-mail, chat...)*

*Terénní konzultace proběhnou za zvýšených hygienických opatření, o kterých vás bude poradkyně dopředu informovat.*

*S pozdravem*

*Anna Slováčková, vedoucí služby*

## DOBŘE KONÁNÍ

V „korona“ době se úplně rojily – dobré skutky jednotlivců zažil snad každý z nás... Jedním z dobrodinců byla i naše dlouholetá známá, ergoterapeutka Veronika Vítová.

Veronika začala s ranou péčí spolupracovat krátce po svém absolutoriu, a tak jsme měly radost, že se po letech na rodičovské dovolené znovu ozvala, a navíc s báječnou nabídkou! Rozhodla se jako svou formu pomoci rodinám natočit zdarma či za dobrovolný příspěvek ergoterapeutická videa na zakázku.

Od dubna do začátku května tak natočila videa pro 13 klientských rodin, pro mnohé rodiny více videí na různá témata. U většiny videí máme souhlas rodin s jejich cíleným šířením prostřednictvím poradkyň do jiných klientských rodin.

Zpracovaná témata jsou značně různorodá – přes čistě ergoterapeutická (podpora úchopu a vývoje jemné motoriky obecně, lateralita, jízda na kole, podpora vyměšování, přijímání potravy a obecně sebeobsluha...) po spíše výchovná – zvládání afektů, sebeubližování – až po komplexně rozvojová – podpora pozornosti apod.

Z ohlasů rodin i poradkyň víme, jak přínosná videa jsou – pro porozumění příčinám obtíží dítěte i pro následné hledání způsobů nápravy. A to vše s vědomím, že na nás v těžké době někdo neznámý myslí, ale také pro nás smysluplně koná.

Milá Veroniko, moc děkujeme!

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*



## ZNAKOVACÍ KURZ V ČERVNU NEBUDE...



Člověk mění, okolnosti mění.... Chystaly jsme se se Zuzkou Sýkorovou, lektorkou kurzu znakování, na velkou inovaci po pěti letech vcelku vypilovaného, osvědčeného modelu kurzu. Jenže VELKÁ změna přišla ze směru, odkud jsme ji nikdo nečekal.

**Červnový termín tedy rušíme, přípravu na novou podobu delšího, více interaktivního kurzu proběhnou v létě a doufáme, že se se zájemci o znakování sejdem v Bělči nad Orlicí 4. září 2020.**

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče a jedna z organizátorek znakovacích kurzů*

## RODINY V ČASE KORONAVIRU

*Jak prožívají čas pandemie klientské rodiny? Co jim pomáhá? S čím jim může pomoci raná péče? Tyto otázky nás napadaly v průběhu března, a proto jsme společně s portálem Šance dětem, nadací Sirius a Asociací rané péče ČR vytvářely metodiky pro krizovou dobu.*

Metodiku s výše naznačenými tématy jsem zpracovávala i já, a protože jsem nechtěla psát „od stolu“, požádala jsem rodiny o pomoc. Vzniklá metodika tak odráží každodenní změněnou realitu rodin s dětmi se zdravotním postižením, a tím přináší nový pohled na zvládnání krizové situace i na různorodost možností řešení. Všem rodinám, které mi poslaly své příspěvky, moc děkuju.

Jeden příspěvek se svým záběrem i rozsahem vymyká. Přinášíme vám jej na další straně pro zamyšlení, inspiraci....

Všechny metodiky naleznete zde: <https://nadacesirius.cz/sdilime/rana-pece>.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*



## ČAS ZMĚNY, NOVÝCH NÁROKŮ I MOŽNOSTÍ...

*Jak zavést nový režim dne v době, kdy přestávají platit zajaté pořádky?*

*Jak se se současnými změnami rodiče a děti se speciálními potřebami mohou snáze vyrovnat?*

*Co pomáhá nebo může pomoci?*

*Co dělat dřív?*

*Jak zvládat situace, kdy velká část terapií odpadá, a rodiče se obávají, jak tato absence poznamená vývoj jejich dětí?*

*Když rodiče dostávají úkoly od jednotlivých terapeutů a nezvládají vše provádět v míře a kvalitě, kterou oni či terapeuti považují za optimální?*

*Jak si tedy stanovit minimum, optimum a být s tím v pohodě?*

Inspiraci můžete najít u Vincenta a jeho rodičů. Přečtěte si, jak celou situaci uchopili a co jim pomohlo:

Od vyhlášení nouzového stavu a omezení volného pohybu jsme byli v podstatě jen doma – v bytě v Praze. Nechodili jsme ani ven do parku, výlet do přírody jen jednou za čtrnáct dní. Tatínek pracoval z domova a opravdu se každý den musel práci (pokud možno v klidu ložnice) věnovat od rána do večera, jako kdyby byl v práci. Já jsem pracovala jen příležitostně některá odpoledne, takže našemu pětiletému synovi Vincentovi jsem se věnovala především já. Od začátku jsem se mohla opřít o dvě věci:

1. Vincent chodí do školky a stejně jako většina dětí v jeho věku bývá během podzimu a zimy často nachlazen, má rýmu, kašel nebo jen zvýšenou teplotu. Jsem poměrně zvyklá s ním trávit čas doma, pokud není úplně fit, aby mohl jít do školky. Tudíž už jsem ze zkušenosti věděla, jak poskládat denní činnosti a jakým způsobem ho během dne vést vzhledem k jeho energii, zájmu i případné únavě.

2. Strávili jsme spolu i dlouhé dny a týdny v nemocnicích při hospitalizaci, kde jsem si musela vystačit s mnohem menším prostorem a výbavou. Tahle zkušenost je pro mě velmi cenná v době karantény mimo jiné i v tom, že vím, jak pracovat s vlastní energií. Že není dobré podléhat skepsi a hysterii hned od začátku, někdy mávnout nad věcmi rukou, požádat o pomoc, zavolat přátelům a někdy se také vybrečet.

Pravidelné lekce logopedie a ergoterapie byly přerušeny. Obě naše terapeutky nám nabízely konzultaci přes telefon nebo Skype. Využila jsem je cca po čtrnácti dnech, kdy byly jednak zpestřením pro náš den, dostali jsme nové podněty a zároveň jsme mohli naše stále terapeutky finančně podpořit. Máme dost „věcí“, na kterých dlouhodobě pracujeme, a tak jsem se snažila využít toho množství času a všechna cvičení a úkoly průběžně opakovat. Navíc mi pravidelně chodily e-maily od naší poradkyně z Rané péče Diakonie, která posílala tipy na různá videa, poradny, hry atd., ze kterých jsem čerpala.



### Jak jsme si uspořádali režim dne:

Vstávali jsme prakticky stejně, jako když ráno chodíme do školky a do práce. Režim dodržujeme i kvůli tomu, že Vincent potřebuje pravidelně šestkrát denně jíst. Jen snídaně a ranní hygiena samozřejmě nebyly v takovém presu. Kolem deváté jsme s Vincentem začali společně pracovat stejně, jako to mají ve školce. Osvědčilo se mi začít pohybem – jóga pro děti za doprovodu říkanek, posilovací cvičení podle naší ergoterapeutky apod. Po pár dnech jsem využila situace a napojila jsem na to vlastní jógové cvičení, abych se sama trochu protáhla. Vincent se na mě mohl dívat. Aby mě nerušil, mohl kolem mě například rozestavit svá zvířátka a plyšáky, aby se také mohly „koukat“. Což pomohlo a alespoň ho to zabavilo.

Následovala svačina a po ní jsem nabízela různé aktivity – zpívání a hraní na kytaru, pexeso (procvičování abecedy, hlásek, zvířat, dopravních značek), logická cvičení, práce s logopedickými kartičkami, opakování barev a tvarů a další cvičení, která stejně děláme v průběhu celého roku.

Po cca hodině pak Vincent už stejně potřebuje uvolnit a mít prostor pro vlastní hru, což byl pro mě ideální moment na přípravu oběda, který jsme trávili všichni tři společně.

Vincent už po obědě nespí, ale rád si odpočine. Většinou jsme se dívali na jeho oblíbenou pohádku, večerníček apod. Někdy si chtěl ještě něco číst. Po zhruba hodině či hodině a půl se sám zvedl a buď ho zaujala nějaká vlastní hra, nebo jsme společně skládali puzzle, stavěli kostky, kreslili a celkově se snažili zaměstnat ruce a prsty kvůli jemné motorice. To nám vydrželo až do svačiny.

Pak většinou přišel takový volný čas, který jsme v době karantény věnovali kontaktu s rodinou. Přes sociální sítě jsme volali pravidelně babičkám a dalším příbuzným, kteří mají také děti, a Vincent se s nimi všemi viděl moc rád, i když jen přes obrazovku.

Následovala druhá svačina a doba, kdy už se tatínek tolik nemusel věnovat práci a měli s Vincentem svůj vlastní čas. Já měla chvíli pro sebe, kterou jsem opět využila pro cvičení nebo na čtení.

Pak už se blížil čas večere, koupání a po sedmé hodině chodil Vincent spát, tak jak je zvyklý.

O víkendu jsme mohli víc her a činností dělat společně, vyjeli jsme autem do přírody i na krátkou procházku.



## ČAS ZMĚNY, NOVÝCH NÁROKŮ I MOŽNOSTÍ...

Celkově jsem se snažila dodržovat režim a činnosti, na které je Vincent zvyklý. Je doma rád a má tu své oblíbené věci a hry. Paradoxně nás Vincentův handicap na tuto situaci dobře připravil, protože jsem zvyklá s ním každý den doma pracovat a věnovat se mu. I na mě jednou nebo dvakrát za týden dolehla únava, nedostatek motivace a energie, chyběla mi vlastní pravidelná práce. Měla jsem chvíle, kdy jsem jen ležela a chtěla odpočívat. V tu chvíli je skvělé, že náš syn umí přijít a obejmout mě, a klidně jen tak ležet vedle mě. V neposlední řadě mi určitě pomohly mé vlastní terapie a dlouhodobá práce s mojí terapeutkou, která mě naučila co nejvíc brát a „nasávat“ energii přes syna a přes vnímání času tady a teď, kdy můžu pozorovat, že se něco učí, že se mu to daří a že je s námi šťastný.



### *Jak na to můžete jít vy?*

- 1. Dovolte si, že nemusíte dělat všechno.**
- 2. Uvědomte si svoje možnosti, započítejte své povinnosti.**
- 3. Udělejte si výběr (v pořadí: musím – chci – můžu – udělám).**
- 4. Z výběru stanovte priority, očísľujte si je podle „závažnosti“.**
- 5. Zvažte, jestli jste schopni vyznačené priority zvládnout, případně v jaké míře a kvalitě.**
- 6. Pokud zjistíte, že ne, redukujte. Stanovte si denní/týdenní minimum.**
- 7. Zapojte do rozhodování i činností svého partnera, další členy domácnosti.**
- 8. Zapisujte si, co všechno jste za den zvládli. Uvidíte, že toho není málo...**
- 9. Nezapomeňte, že „méně je někdy více“...**

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče  
a maminka Vincenta Anna K.*

## ODLIŠNOST JAKO DAR

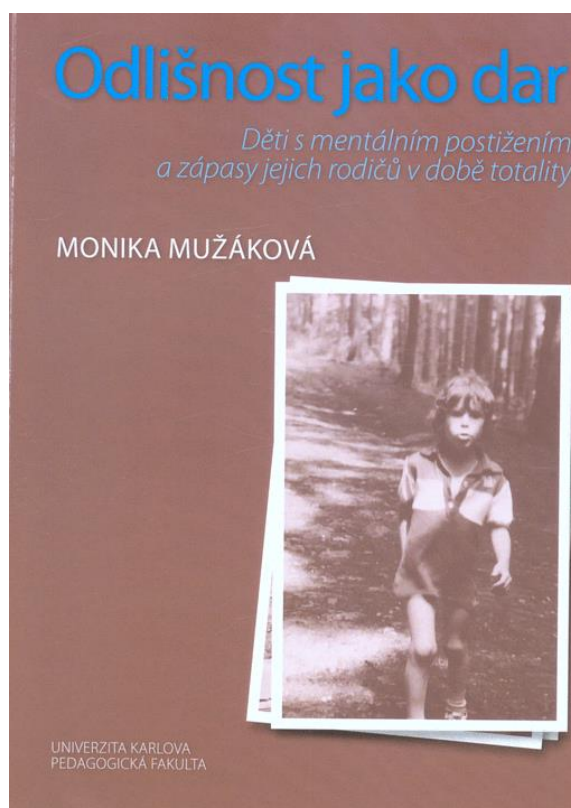
**Monika Mužáková, Ped. fakulta UK 2019**

**Odlíšnost jako dar** od Moniky Mužákové nám umožňuje nahlédnout do života a vnímání světa kolem sebe několika neobyčejných rodin, ve kterých vyrůstaly děti s postižením v období totalitního Československa. Dle očekávání jsem během čtení knihy poznávala, kolik se toho za tu dobu změnilo – od pojmosloví, přes způsob sdělování diagnózy dítěte až k vnímání postižení rodinou či jejím okolím. Ve všech těchto oblastech se vyskytovaly (a i dnes vyskytují) velké rozdíly. V době komunismu povětšinou neexistovaly služby, které by rodinám pomohly. Diagnózu sdělovali lékaři, od některých získali rodiče i cenné rady, jindy naopak doporučení nežádaná. Vše komplikoval komunistický režim, který si tvořil své nepřátele, jimiž byly

i tyto rodiny. Jak jsme se dozvěděli v knize, běžné záležitosti, např. docházka do školních zařízení, mohla být ovlivněna či přímo determinována režimem a příslušností k němu.

Autorka knihy cituje maminku, která se konkrétně vyjadřuje k tomu, jak těžké bylo navázat s odborníky partnerský vztah, vyznačující se např. rovnocenností komunikačních partnerů. Jsem moc ráda, že právě raná péče takový prostor nabízí. Poradce s rodičem komunikuje na partnerské úrovni, nediktuje nějaká svá moudra, nýbrž diskutuje, nabízí možné postupy, nevnučuje, jen ukazuje cesty, kterými se rodič spolu s poradcem může vydat.

*Zuzana Havelková, poradkyně rané péče*





## POHODOVÍ RODIČE – POHODOVÉ DĚTI

Iva Jungwirthová, Portál 2019

Dětská psycholožka Iva Jungwirthová se v knize zaměřuje na vývoj dítěte od 0 do 6 let. Autorka v knize poskytuje rady rodičům, jak správně podpořit a podnítit vývoj jejich děťátka, ale také upozorňuje rodiče, čeho se vyvarovat. Kniha obsahuje hodně praktických ukázek popisujících různé oblasti péče o dítě a jeho výchovy. Kniha je rozdělena do kapitol dle věku. V kapitolách můžeme nalézt oblasti týkající se kojení, přechodu na pevnou stravu, „odplenkování“, ale i vzájemné komunikace, nastavování hranic a výchovy obecně.

Mě především zaujala oblast, která se týká navazování komunikace. Autorka tam popisuje pouto navázané mezi mámou či tátou a dítětem. Sama k tomu používá název verbální nit.

**Verbální nit** se vytváří tím, že komentujeme všechno, co se děje okolo dítěte, co jej zajímá, na co se dívá, co nám ukazuje. Jsme ve vzájemné interakci a reagujeme na jeho chování. Dle slov autorky, pokud toto pouto chybí, dítě může zůstat v hektické motorické aktivitě, stává se nezvladatelným a něco není v pořádku. Tato vzájemná interakce mezi dítětem a rodičem je důležitá, protože dítě poslouchá, co maminka či tatínek povídají o věcech, které ho zajímají a jsou mu blízké. Dítě si tedy zvykne poslouchat i to ostatní (pokyny, příkazy), co jeho rodiče povídají. Pokud toto pouto chybí a rodiče dítěte dávají jenom příkazy či pokyny a příliš na dítě nereagují, je komunikace jednosměrná, pouze ze strany rodiče k dítěti. Dítě může říct: „Máma pořád něco povídá o věcech, co mě nezajímají, proč bych měl mámu poslouchat, když mě pořád ruší při hře.“

Moc se mi líbila věta, kterou autorka uvedla. **„Dítě nepotřebuje, abychom se mu věnovali, ale abychom s ním byli a abychom s ním mluvili.“**

***A abychom s ním byli rádi a s chutí.“***

*Iva Jungwirthová pracuje v Centru pro dětský sluch Tamtam, o. p. s., v rané péči pro rodiny dětí se sluchovým a kombinovaným postižením jako psycholožka a poradkyně rané péče. Kromě rané péče se věnuje především psychologické diagnostice a poradenství pro děti zdravé i se sluchovým postižením, diagnostice školní zralosti, výchovnému poradenství.*

*Katka Šmolíková, poradkyně rané péče*



## VŠECHNY LUISOVY DĚTI

## Kamil Bałuk, Absint 2019

*Tu knihu jsem dostala od kamarádky. Shodou okolností je to i moje „přespolní“ kolegyně, takže sdílíme i podobná témata. Dlouho jsem na ni neměla čas, až teď, v „uzavřené“ době.*

Uzavření ve svých potížích jsou také aktéři i vedlejší postavy knihy. Matky a páry, které nemohou přirozenou cestou počít dítě, dárce spermatu Luis, muž s ambicí nejen předat své geny, ale hlavně příběh svého života i rodu, lékař z reprodukční kliniky s nevyjasněnou motivací a hlavně děti (a posléze mladí dospělí) vzešlí z interakcí výše zmíněných.

Knihy polského reportéra Kamila Bałuka je hlavně reportáž, ale trochu i románem, detektivkou i melodramatem. Je to vícevrstevnatý příběh o hledání – kořenů,

pravdy, morálky... Ale také příběh nalézání nových vztahů, možností... Díky této knize navíc můžete nahlédnout do prožívání lidí s Aspergerovým syndromem a sledovat, jak se celoživotně promítá do jejich konání i okolního dění.

Jak shodně píší recenzenti, je to především kniha o rodině. A jako takovou ji doporučuji k přečtení všem zvědavým čtenářům.

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*

*Poznámka: Zde autor Kamil Bałuk krátce vypráví (v angličtině) o souvislostech vzniku knihy:*

[www.youtube.com/watch?v=9UaHJOUVG\\_I](http://www.youtube.com/watch?v=9UaHJOUVG_I)



## ZVUKY PROBUZENÍ

### Petr a Petra Třešňákovi, Druhé město 2020

*Mimořádná knížka manželů Třešňákových vyšla během karantény po pěti letech psaní, křest měl proběhnout 8. 4. 2020, což na veřejnosti, vzhledem ke všem opatřením nouzového stavu, nebylo možné. Ale virtuální uvedení na světlo světa proběhlo a zřejmě se ho účastnilo více lidí, než by jich mohlo přijít naživo.*

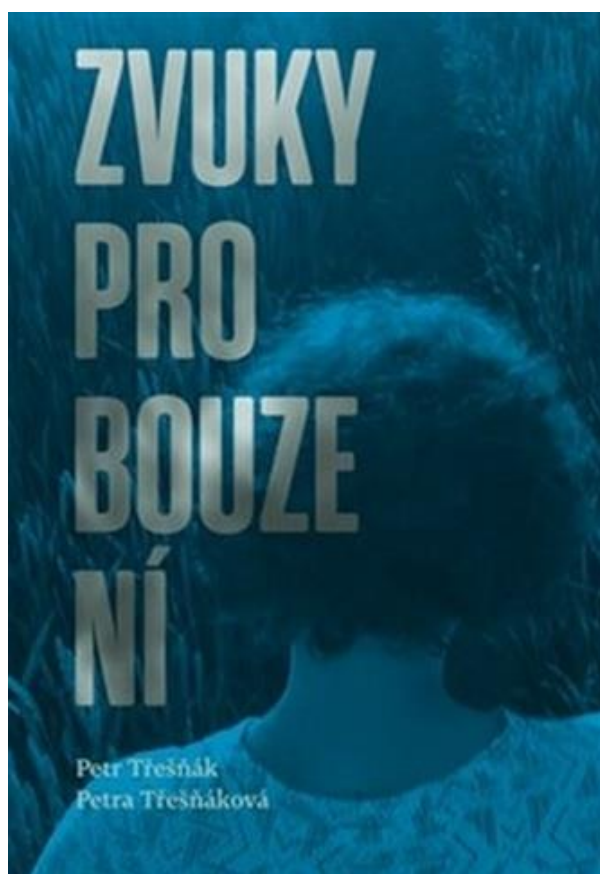
Možná si všichni v nějaké životní fázi píšou deník, zdaleka ne však z každého může vzniknout kniha, která se jednoho dne dostane ke čtenářům. Pokud i vy se mezi ně budete řadit, což je reálně možné nejen zakoupením v knihkupectví, ale i zapůjčením z naší knihovny, budete moci nahlédnout do života rodiny ne z nějakého popisného úhlu pohledu angažovaného novináře a empatické psychoterapeutky, ale z čistě osobních pohledů maminky a tatínka Dorotky. Budete si moci přečíst, jak prožívali hodiny, dny a roky, kdy nebylo jasné, co se s Dorotkou děje, proč se chová tak, jak se chová, o vypořádávání se s náročnou situací a jejím a přijetím, o zorientování se v možnostech, o zásadních životních rozhodnutích a o nesení tíhy i o důležitých opěrných bodech. Kniha není zdaleka jen o autismu, ale právě o probouzení, o pocitech a prožívání. Je to otevřená výpověď o něčem, co málokdo dokáže sdělit, natož sdílet, a to ještě v manželské dvojici.

Už nebudu dále popisovat, co v ní je všechno možné najít, pro mě je to hlavně naděje, že i nesmírně těžké, téměř nesnesitelné a neúnosné situace se dají unést a uchopit.

Předmluvu ke knize napsala naše milá dávná supervizorka Yvonna Lucká, která má dovednost zarámování situace, i my jsme díky ní věděly, kde se vlastně v týmu nacházíme, a dokázaly jsme vidět příležitosti, které bychom samy nedohledly. Zmiňuje sílu vyprávění, jeho léčivý potenciál s efektem možnosti změny, růstu a potěšení.

Dopřejte si „léčbu“ četbou knihy manželů Třešňákových také.

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče*



Kniha končí snem. A i mně se po jejím přečtení jeden zdál. Petr Třešňák mě v něm vyzval na procházku. Vyptával se na má „bolavá“ témata. A já pravdivě odpovídala. Obsah není důležitý, podstatný je prožitek – ten snový i ten reálný po probuzení. Ta kniha je otvírák, nebojte se vstoupit!

*Veronika Strenková, poradkyně rané péče*

## ADÉLA V RANÉ PÉČI NA PRAXI

*Adéla, studentka sociální práce, se s námi v letním Zpravodaji podělí o své dojmy z praxe v několika klientských rodinách. Praxi stihla absolvovat ještě před vyhlášením nouzového stavu.*

### Co jsem při praxi dělala?

V rámci praxe jsem navštívila tři rodiny, do nichž raná péče dojíždí. Většinou jsem si s dětmi hrála a rodiče mohli zatím doma udělat to, na co běžně není čas. S jednou rodinou jsem měla možnost jet i na hipoterapii.

### Co se mi líbilo?

Celá praxe pro mne byla moc milá. Super bylo, jak mě rodiny přijaly. Trochu jsem předtím byla nervózní z toho prvního momentu v rodině – přece jen jsem si uvědomovala, že mě takto pouští do svého soukromí... ale bylo to v pohodě! Líbilo se mi, jak u každého dítěte šlo dobře poznat, že je něco, co má doopravdy rádo

– mašinky, autíčka, ... a tak jsme toho hned využili a hráli si. Vzhledem k tomu, že se raná péče věnuje podpoře celé rodiny, věnovala jsem svůj čas při praxi i dalším sourozencům.

### Co bylo náročné?

Trochu těžší bylo někdy najít způsob komunikace s dětmi, které zatím nepovídají. Vždycky se šlo ale domluvit nějak jinak. Náповědou toho, co si dítě myslí, se tak stal třeba velký úsměv 😊 Vyprávění rodičů, kteří mluvili o obtížné komunikaci s odborníky či jejich úplné absenci, mě trochu zarazilo. Všichni ale naopak kvitovali ranou péči, která jim od začátku pomáhá se v situaci zorientovat.

*Adéla Šanová, studentka  
a Zuzana Havelková, poradkyně rané péče*



## DOBROVOLNÍK PRO ZPRAVODAJ

*Asi před rokem a půl jste možná dostali od své poradkyně otázku: K čemu vám je Zpravodaj? Co vás v něm zajímá? Chtěli byste se na jeho přípravě nějak podílet, pomoci? Paní Jitka nezaváhala. Otázky dostala v e-mailu, takže odpověděla písemně. I její odpověď vedla k tomu, že ve Zpravodaji pokračujeme, a to v nové, přehlednější úpravě. Paní Jitka totiž napsala, že pokud má čas, čte ve Zpravodaji VŠECHNO a že jí to zajímá. Když čas zrovna nemá, vynechává články, které se netýkají zdravotních obtíží jejího dítěte. A navíc připojila, že může pomoci s redakčními úpravami. A to už skoro stejnou dobu není klientkou Rané péče Diakonie!*

Díky Jitce Rohanové šotek neřádí tak často a urputně jako dříve, moc děkujeme za její bdělé oko a komentáře k našim textům. Veronika Strenková jí nyní položila pár otázek.

*Proč jste se rozhodla pro redakci Zpravodaje?*

Jsme bývalá klientská rodina Rané péče, proto jsem vůbec nezaváhala, když jsem byla

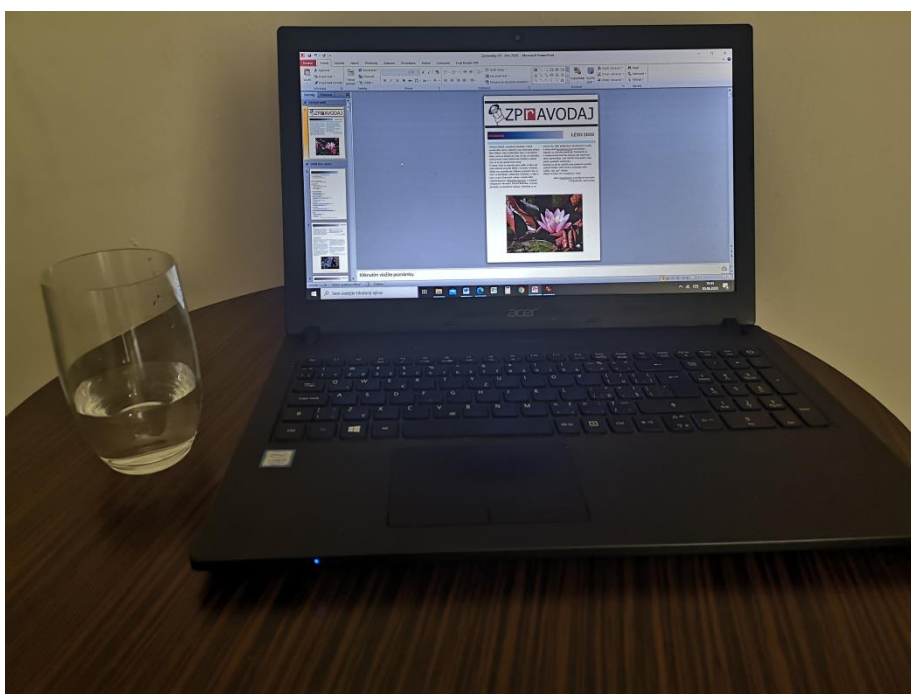
oslovena s prosbou o korektury textů Zpravodaje. Jsem ráda, že mohu své znalosti využít k tomu, abych částečně mohla „oplatit“ Rané péči pomoc, kterou jsme několik let využívali.

*Jsou nějaké rubriky, témata, na které se ve Zpravodaji těšíte?*

Nejvíce mě zajímají zkušenosti z různých kurzů (např. nové terapeutické metody), informace o činnosti nadací nebo jiných organizací, které pomáhají rodinám dětí s postižením. Také mi dělají radost články o úspěšné integraci.

*Využila jste něco, o čem jste se ve Zpravodaji dočetla, ve svém životě pro sebe nebo pro Toníka?*

Přiznám se, že mě vždy lákají závěrečné kuchařské předpisy, těším se, až budu moci některý z nich zrealizovat. Měla bych chuť zúčastnit se i některých seminářů nebo setkání pro rodiče, ale bohužel to z časových důvodů nejde...



## MIRÁKL

Na začátku března jsme byli se synem Metodějem na týdenním terapeutickém pobytu v Centru hiporehabilitace Mirákl. Náš pobyt byl bohužel kvůli následně vyhlášenému nouzovému stavu prozatím poslední. Nyní to už ale naštěstí vypadá, že pobyty pro další děti snad budou moci brzy znovu začít. Hipoterapie je velmi účinná na různé neurologické a ortopedické problémy, v Miráklu pomáhají dětem s nesmírně širokou škálou různých onemocnění a postižení.

Byla jsem nadšená hned po příjezdu. Centrum Mirákl sídlí v krásném prostředí hospodářského dvora plného všech možných zvířat, mají tam parádní dětské hřiště, krásný rybník jako stvořený pro procházky a relax v přírodě. Nadšení mě rozhodně neopouštělo ani poté, co jsme se ubytovali. Nové útulné apartmány, všechno čisté, účelně zařízené. Plná penze včetně svačin, porce jídla obrovské, vše chutné, navíc možnost bezlepkové nebo bezmléčné diety. A poslední večer společně

opékání špekáčků a zpívání u ohně, to už bylo jen třešničkou na celkově báječném dortu.

Co mě ovšem nejvíce nadchlo, byl samotný tým terapeutů. Lidé zde přistupují k dětem úžasně, jsou laskaví, trpěliví, chápaví. Věnují se dětem celý den, od rána do večera. Hned po snídani následovalo čištění koní a pejsků, což děti velmi bavilo. Potom byly dvakrát denně jízdy na koních pro všechny děti, mezitím individuální canisterapie, fyzioterapie, skupinové malování a muzikoterapie. Prostě program pro děti na celý den. A všichni stále milí a ochotní. Lidé zde jsou opravdu neskuteční srdcaři. A především opravdu vědí, co dělají, a dětem skutečně pomáhají.

Byla to opravdu nádherná rodinná dovolená, navíc s obrovským plusem pro Metíka. Nemohlo to být lepší. Byli jsme letos poprvé, a já doufám a věřím, že ne naposledy.

*Monika Vaňková*



## NAPIŠTE NĚCO O SVÉM DÍTĚTI – ZNĚLO ZADÁNÍ...

*V brzké době začne náš syn chodit do nové mateřské školky. Školka je výrazně blíž našemu bydlišti a zdá se, že nabízí takovou péči, kterou náš syn potřebuje. Po první vlně nadšení ze synova přijetí do tohoto zařízení jsme si s manželem položili otázku, co vše bude potřeba udělat pro jeho hladký přechod do nového prostředí. Jedním z doporučení, které jsme dostali, abychom usnadnili práci tamějším pedagogům, bylo našeho syna stručně charakterizovat.*

Jednou večer jsem tedy zasedla k počítači a začala přemýšlet, co o synovi napsat. Zpočátku jsem si připadala jako za časů svých středoškolských studií, kdy jsme dostali v hodině českého jazyka za úkol napsat slohové cvičení na téma: popis mého spolužáka. Po úvodních rozpacích jsem se však zcela ponořila do přemítání o svém synovi. Kým vlastně je, co o něm vím? Vzhledem k tomu, že zatím vůbec nemluví, jsem musela vycházet především z jeho chování v každodenních situacích a z toho potom vyvozovat jeho povahové rysy, záliby... Zároveň jsem si uvědomila jednu zajímavou skutečnost – kdy jsem si naposledy udělala v každodenním shonu čas, abych si sedla a popřemýšlela o tom, co vlastně o svém dítěti vím? Udělala jsem to vůbec někdy?

Jeden řádek střídal druhý a já už měla popsanou téměř polovinu stránky. Když jsem si po sobě text četla, překvapilo mě další zjištění: jaký je ten můj syn zajímavý člověk! Jak ve svých třech letech dokáže být cílevědomý, vytrvalý, rozvážný, ohleduplný... nestačila jsem žasnout. O svém dítěti si totiž nejčastěji čtu v lékařských zprávách z pera různých specialistů a tam se lze většinou dočíst jen velmi nelichotivou charakteristiku: nízká koncentrace pozornosti, nízká kvalita

spolupráce, dominuje afektivita a odmítání, nízká efektivita stimulace k činnostem, nízký zájem o reakce okolí... To vše je zajisté pravda, ale je až zarážející, jak snadno se po takovém čtení pozornost rodiče soustředí na negativa a jak rychle se vytrácí povědomí o pozitivních stránkách dítěte. Je to podobné jako s hodnocením druhých. Sáhněme si do svědomí kolikrát za den něco druhému vytkneme a kolikrát někoho pochválíme. Nechci ze sebe dělat chytrolína, ale vsadím se, že uhodnu, čeho bude víc. Ba co víc, dokonce výrazně víc.

Ze zdánlivě nudné povinnosti se tak nakonec vyklubalo velmi přínosné meditační cvičení. Nejenže doufám, že se díky mému „slohu“ syn snáze začlení do nového školkového kolektivu, ale nyní jsem si také více vědoma toho, jak zajímavý človíček v naší rodině vyrůstá. Moc se těším, až nám časem dovolí více nahlédnout do svého nitra, do svých pocitů a myšlenek. Jak to bude krásné, až si spolu za dvacet, třicet let sedneme a přečteme si spolu tyto řádky...

*Kristýna Kosinová*



## PROVAZOVÝ ŽEBŘÍK DOMA

**aneb Jak na sportovní výkony a hodně zábavy za málo peněz**

### Co je potřeba?

- lano s nosností minimálně 100 kg (hobby markety, kutilství, provaznictví v Praze na Újezdě) – min 5 m
- lať o průměru minimálně 2 x 2 cm (hobby markety, kutilství), délka minimálně 2 m (záleží na šířce a počtu stupínek)
- závěsný mechanismus – konstrukce na zavěšení do fater dveří (samozřejmě můžete použít i nosné háky do stropu, a to v případě, že máte kam vrtat a upevňovat)

### Postup

Začneme závěsným mechanismem – my jsme šli cestou upevnění na rám dveří, s tím, že pevnost tohoto uchycení byla podpořena zárázkou nad zárubní dveří a dále pak ocelovými šrouby a dalšími pevnými materiály, které zajistily pevnou rozteč a dostatečnou stabilitu. Konstrukci po smontování a připevnění na zárubeň dveří před dalším využitím podrobíme zátěžovému testu vlastní vahou.

Následně připravíme stupínky žebříku – šířka jednotlivých stupňů by měla minimálně o 5 cm přesahovat šíři ramen dítěte. Latě na stupínky před dalším využitím neopomeneme opracovat a zbavit jemných třísek, materiál lze rovněž i nalakovat (bude však více klouzat), latě provrtáme cca 2-4 cm od okraje pro průchod lanka a lano samotné vždy minimálně pod stupínkem zajistíme uzlem, čímž stabilizujeme rozestupy stupínek žebříku. Pro děti je ideální, když výsledný žebřík umístíme max. 10 cm od země, když se na něj učí lézt, je pro ně tak první krok snazší.

Ať se dílo podaří, u nás má žebřík své čestné místo a je denně využíván a mimo „sportovního vyžití“ či odreagování má i prokazatelně

pozitivní vliv na podporu rovnováhy a zesílení těla našeho raubíře.

*Markéta Foldyna Hellowá*



I takto může vypadat závěsný žebřík, tento je od Pažitků:

Žebřík visí na šroubech s očkem, našroubovaných na kovové hmoždinky. Vše drží na betonovém překladu (to je důležité, do rákosového stropu by to nešlo)





## KRMICÍ KRABICE

*V době karantény vznikly také různé pomůcky, které začneme využívat při práci v rodinách. Můžete se inspirovat.*

### **Nakrmte si zvířátka**

Základem byly nevyhozené zásoby krabic od bot (protože ty se přeci vždycky na něco hodí) a tapety, které jsme získaly jako zbytky z dopravního značení.

### **Jak postupovat při výrobě:**

Nejprve si navrhnete zvířátko, které bude pasovat na krabici, tak aby mělo tlamu umístěnou nad bříškem. Zvíře vystříhnete z tapety. Do krabice vytvoříte řezákem na papír díru - bříško. Krabici polepíte tapetou (praktičtější lepení je po částech, záleží na vaší zručnosti, co vám bude vyhovovat). Ideálně volte takovou barvu tapety na polep krabice, která bude výrazně jiná, než je zvířátko, přebytek tapety na místě bříška obraťte na

druhou stranu, aby byla díra pěkně začištěná, můžete ještě přelepit zbytkem tapety nebo lepenkou. Přilepte zvířátko, případně dokreslete lihovou fixou detaily, vyřízněte otvor pro tlamu. Velikost otvoru zvolte podle toho, jakou chcete mít obtížnost úkolu (malé a těsné jsou nejtěžší – to by se hodilo možná na ládování husy) Zezadu víka krabice nalepte průhledný pytlíček, aby bylo v bříšku pak vidět, co zvíře snědlo. Další možností je podlepit díru pevnější průhlednou folií a za ni nalepit polovinu menší krabičky, která zakryje jak tlamu, tak i bříško. Efekt bude stejný: krmení bude padat do bříška a děti uvidí, kolik toho zvířátko snědlo.

Jako krmení dobře poslouží malé bambulky nebo korále (granule) nebo útvary z chlupatých drátků (můžete z nich vytvořit mrkvičky, ryby, kosti a podobně).

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče*



## ZÁHONY KYTIČEK

Nápad na suchozipovou zahrádku pochází z doby konce devadesátých let, kdy byla ergoterapie v plenkách a v Arpidě v Českých Budějovicích byla na praxi jedna ze studentek, moje pozdější kolegyně, sesbírала nápady, které by se hodily na práci s malými dětmi. Nyní podložky, kde by držel suchý zip, nejsou žádnou neobvyklostí, tenkrát jsme jásaly nad každým kouskem koberce, který tak fungoval.

Zaleží jen na vás, jak princip suchého zipu využijete a jakou podložku zvolíte. I na pevnější látku je možné našít pruh suchého zipu. Prodává se v různých šířkách i barvách.

Z opačné strany suchého zipu vytvoříte očko a na něj přišijete květ – tyto jsou vytvořeny ze čtyř vrstev filcu, můžete volit i jinou variantu (zakoupit květinovou dekoraci, která jde rovnou jen našít, nebo na květ použít pevný

a silný filc, pak nemusíte tolik vrstvit, nebo si kytičku ufilcovat celou nebo ušít z látky a vypořložit vatelínem).

Kytičky můžete trhat i sázet a přitom zkoušet dle možností dětí koordinaci oko-ruka, druh úchopu, spolupráci obou rukou – podložku je nutné si přidržet a nepustit, děti také zkoušejí, jakou sílu mají – je rozdíl, když suchý zip přilepíte jen na malém kousku, nebo velkou plochou – to je pak těžké ho odtrhnout. Pokud využijete jako záhonky pásy suchého zipu, můžete i počítat, na který záhonek sázíte. Pokud si vytvoříte kytičky různé, můžete sázet i podle předem vyfocené předlohy. Zkrátka vznikne vám hračka, která má mnoho možností využití.

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče*



## SCHŮDKY Z PLECHOVEK

Během doby koronavirové se dějí věci, které by se jindy neudály. Některé pomůcky kvůli obtížnému cestování zůstaly z naší Pomůckovny nevyzvednuty, ale potřeba mít možnost využívat pomůcku zůstala.

Doma se nahromadilo větší množství plechovek od Nutrilonu, a protože obal nemusí být odpad, ale materiál, nastal ten správný čas všechny plechovky zužitkovat. Vznikly schůdky, které splní všechno, co by bylo očekáváno od originální pomůcky. Jsou lehké, akorát veliké a skvěle poslouží k tréninku složitějších pohybových dovedností a koordinace. Časem (až se shromáždí opět větší množství materiálu) může přibýt ještě další schod.

Autorka Wanda Urbanová přidává ještě pár praktických tipů:

Na spojení plechovek do výsledného tvaru schodů je vhodná tato lepicí páska – tedy co nejsilnější, např.

[www.baumax.cz/vrobek/paska-f6030-univerz-duct-tape-4810,51127.html](http://www.baumax.cz/vrobek/paska-f6030-univerz-duct-tape-4810,51127.html)

A také doporučuje z plechovek předem vyndat plastový dávkovač – tedy pokud nechcete, aby schůdky vydávaly zvuky při manipulaci...

Děkujeme za sdílení skvělého nápadu.

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče*



## KVÁSKOVÉ BROWNIES

Máte doma kvásek a chcete vyzkoušet brownies zase trochu jinak? Tak neváhejte a pusťte se do kváskových brownies, ty vás nezklamou nikdy!

### Recept na cca 9 porcí

150 g vysokoprocenní čokolády (my používáme 72% z M&S)

100 g másla

120 g kvásku (cca 40 g „startéru“ z ledničky + zbytek voda a špaldová hladká mouka)

100 g sladidla (třtinový cukr,anela či jakákoli vaše oblíbená varianta)

60 g kaka (dřív jsme pekli z nepraženého, ale nyní nejvíc fandíme tmavšímu kakau Van Houten)

3 vejce od šťastných slepiček

2 špetky soli

lžička vanilkového extraktu

2 lžíce arašídového másla na ozdobu

### Postup

Rozpustíme si čokoládu společně s máslem a důkladně promícháme. Vajíčka našleháme s cukrem, vanilkovým extraktem a solí. Následně do směsi postupně vmícháváme kvásek, čoko-máslovou jemně zchladlou hmotu a kakaový prášek. Těsto rozprostřeme do formy vystlané pečicím papírem, ozdobíme arašídovým máslem (případně můžeme přidat ořechy dle chuti) a pečeme 25 minut na 180 stupňů. Dobrou chuť!

Upozornění: Nejde o žádný „light“ moučník, ale o vysoce návykovou a velmi uspokojující dobrotu...

*Markéta Foldyna Hellová*



**DOBROU CHUŤ!**

Copyright © červen 2020 Raná péče  
Diakonie  
All rights reserved.

**Redakční práce:** Alice Pexiederová  
**Sazba:** Lucie Černíková

**Diakonie ČCE - středisko Praha**  
Vlachova 1502/20  
155 00 Praha 13

[www.diakonie-praha.cz](http://www.diakonie-praha.cz)



**Pracoviště Rané péče Diakonie:**  
Machatého 683/10, Praha 5  
Mírové nám. 19, Horažďovice  
Jindřichova 337, Děčín

**Kontakt:**

tel: 235 518 392

e-mail: [info@rana-pece.cz](mailto:info@rana-pece.cz)

[www.rana-pece.cz](http://www.rana-pece.cz)

[www.facebook.com/RanaPeceDiakonie](https://www.facebook.com/RanaPeceDiakonie)

č.ú. 0127747339/0800

**Vedoucí rané péče:**

Mgr. Anna Slováčková

**Poradkyně rané péče:**

Mgr. Barbora Jiráková  
Mgr. Alena Kunová  
Mgr. Markéta Pekárková  
Mgr. Pavla Foster Skalová  
Mgr. Veronika Strenková  
Mgr. Jana Londinová  
Mgr. Kristýna Bezděková  
Bc. Alice Pexiederová  
Mgr. Helena Řeháková  
Mgr. Anna Kubeschová  
Mgr. Kateřina Šmolíková  
Bc. Monika Menclová, DiS  
Bc. Zuzana Havelková  
Bc. Adéla Závorková

Mgr. Pavla Těhníková (na RD)  
Mgr. Ewa Svoboda (na RD)  
Bc. Barbora Kremlová (na RD)

**Sociální pracovnice:**

Mgr. Lucie Černíková

**Koordinátorka:**

Petra Dušánková  
Bc. Alexandra Chomiszaková (na RD)

**Ředitel Diakonie ČCE - středisko Praha:**

Mgr. Jakub Suchel

**Koordinátorka PR a FR:**

Mgr. Barbora Dukátová

Děkujeme paní **Jitce Rohanové**  
za korekturu tohoto vydání a **všem**  
**statečným přispěvatelům.**



**POKUD NEMÁTE ZÁJEM NADÁLE DOSTÁVAT TENTO ZPRAVODAJ, NAPIŠTE  
NÁM TENTO POŽADAVEK NA [info@rana-pece.cz](mailto:info@rana-pece.cz)**