



ZP AVODAJ

ÚVODNÍK

3/2023

Vážení a milí čtenáři,

v tomto podzimní čísle Zpravodaje se s vámi opět podělíme o novinky ze znakovacího kurzu. Budeme pokračovat v představování další kolegyně z našeho týmu, tentokrát se ohlédneme i za počátky služby rané péče.

Sešlo se několik tipů na dobrou, nejen odbornou literaturu, uvidíte, co zaujme právě vás.

Stále se vzděláváme různými způsoby, jedním z nich je poslech webinářů, nyní vám představíme tipy, jak děti vysvobodit ze závislosti na obrazkách, zamyslíme se nad tím, proč to vůbec řešit.

Před prázdninami u nás byla na praxi příjemná studentka, která udělala spoustu práce. Jaké dojmy si od nás odnesla, popisuje ve svém článku.

Mezi tipy z rodin se můžete inspirovat zkušenostmi, jak si vyrobit tréninkové schůdky, nebo se dozvíte, jak program Symwriter nyní bezvadně slouží pro podporu komunikace.

Léto přineslo spoustu zážitků, několik rodin se o ně s námi podělilo. Nenechte si ujít vyprávění o tom, jaké to bylo na raftech a na kolech.

Inspirativní čtení a pohodové dny přeje

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče
a redaktorka Zpravodaje*



NOVINKY Z RANÉ PÉČE DIAKONIE

- [OHLÉDNUTÍ ZA PODZIMNÍM ZNAKOVACÍM KURZEM PRO RODINY](#) (STR. 3)
- [ZNAKOVACÍ KURZ V BĚLČI NAD ORLICÍ BYL PECKA](#) (STR. 4)

PŘEDSTAVENÍ ČLENŮ TÝMU

- [NÁŠ TÝM — PAVLA FOSTER SKALOVÁ](#) (STR. 5)

PŘEČETLI JSME

- [CÍSAŘ VE SVĚTĚ — TERAPIE CESTOU DO ASIE ANEB TÁTA ZŮSTAL DOMA](#) (STR. 7)
- [DYSLEXIE! NEBO NE? ANEB JAK PRIMÁRNÍ REFLEXY OVLIVNÍ VÝVOJ VIDĚNÍ](#) (STR. 8)
- [SEDMKRÁT UPADNOUT, OSMKRÁT VSTÁT](#) (STR. 9)
- [ZKOUŠELI JSME VŠECHNO](#) (STR. 10)
- [PONDĚLÍČKOVÁNÍ](#) (STR. 11)
- [MYŠLENKOVÉ MAPY](#) (STR.12)

VZDĚLÁVÁME SE

- [NADUŽÍVÁNÍ OBRAZOVEK V SOUVISLOSTECH – WEBINÁŘ LINDY CECAVOVÉ](#) (STR. 13)
- [MALÉ ZAMYŠLENÍ K NAŠÍ KOMUNIKACI S DĚTMI](#) (STR. 14)

DOBROVOLNICTVÍ, PRAXE

- [LETNÍ PRAXE V RANÉ PÉČI DIAKONIE — HANKA](#) (STR. 15)

SAMODOMO

- [VYROBTE SI SCHŮDKY Z POLYSTYRENU](#) (STR. 16)

ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [ZNAKOVÁNÍ V NAŠÍ RODINĚ ANEB NAŠE CESTA OD FOTEK PŘES SYMWRITER](#) (STR. 17)
- [KŘÍŽEM KRÁŽEM NA KOLE](#) (STR. 18)
- [SEDOU NA VODĚ](#) (STR. 19)

[KONTAKTY](#) (STR. 20)

OHLÉDNUTÍ ZA PODZIMNÍM ZNAKOVACÍM KURZEM PRO RODINY

Je teplý zářiový čtvrtek odpoledne a do areálu tábora [Tábora J. A. Komenského](#) se začínají sjíždět rodiny. Některé to mají k Hradci Králové i tři hodiny cesty a pro jiné je to první rodinný výjezd na delší dobu. Všechny dorazily se společným cílem: osvojit si základy znakování.

Znakování je nabízeno jako jedna z přechodných alternativ komunikace pro období, kdy řeč není ještě rozvinuta, tak aby se rodiče a dítě mohli mezi sebou dorozumět. Společně se zkušenými lektorkami Mgr. Veronikou Strenkovou (RP Diakonie) a Mgr. Zuzanou Sýkorovou (RP Sluníčko Oblastní charita Hradec Králové) se rodiče krok za krokem, přirozeně naučí základy znakování. Kdybyste chtěli spočítat, po kolikáté je kurz pořádán, nestačily by vám prsty obou rukou. Dvojici doplňuje další odbornice z oblasti logopedie, Mgr. Martina Sádovská. Tento tým je již sladěný, což se odráží i na organizaci a celkovém pojetí kurzu.

Jsme tu všichni a ještě před večerí se vrháme do seznamování jak mezi sebou, tak hlavně s prvními znaky. Každá rodina dostává své desky s celou zásobou znaků a říkanek, tak aby mohla nakouknout, když se znak či říkanka v pozdější době z mysli vytratí. Mnozí rodiče oceňují možnost učit se společně se svými dětmi zábavnou formou, a jak čas plyne, zkoušejí znakovat i při jiných příležitostech než studijních, například u večere, táboráku nebo na lavičce u dětského hřiště. Ozývá se a současně i vidíme: „hele, pejsek“ nebo „chceš rohlík?“ Ověřují, jak jejich děti s nebo bez handicapu vnímají nová slova, říkanky, písničky nebo pohádky.

Koncept celého čtyřdenního kurzu je založen na střídání kratších bloků znakování a prostoru pro společné či individuální volnočasové aktivity. Nechybějí procházky lesem, kdy se mohou rodiny přidat k lektorkám a hovořit o jakýchkoliv tématech. A pro-

tože sluníčko hřeje jako v létě, někteří využívají i možnost koupání v nedalekém lomu. Ve večerních hodinách u táboráku se otvírají další témata komunikace, potřeb konkrétních slov. Kromě možnosti učit se znakovat je přidanou hodnotou seznámení se s dalšími rodinami, sdílení zkušenosti nebo jen popovídání si o běžných tématech rodičovství.

Dny rychle utíkají a blížíme se k odjezdu. Naposledy procvičit naučené, přidat se ke znakované pohádce O koťátku, které zapomnělo mňoukat, podarovat všechny přítomné děti loutkou koťátka, aby se doma lépe znakovalo, a shrnout dojmy z celého kurzu. Už zbývá všem popřát šťastnou cestu nejen domů, ale i ve znakování! Budeme se těšit s novými zájemci opět na jaře!

Radka Pochobradská, poradkyně rané péče



ZNAKOVACÍ KURZ V BĚLČI NAD ORLICÍ BYL PECKA

Do areálu Jana Ámose Komenského jsme přijeli ve čtvrtek odpoledne a odjížděli jsme v neděli po obědě se slovy našeho sedmiletého syna, že ještě nechce, aby tenhle tábor končil. Co víc si přát než aby váš syn, který jel na znakovací kurz kvůli své šestiměsíční sestře, která má DS, odjížděl spokojený a s pocitem, že se naučil něco výjimečného.

Program byl velmi nabitý a intenzivní, ale zároveň jsme cítili svobodu a volnost. Nic nebylo povinné, ale všechno to bylo natolik fajn a příjemné, že jsme se všeho zúčastnili.

Měla jsem trochu obavy, jestli naše účast není předčasná, ale hned první den mi tato myšlenka byla vyvrácená. A teď jsem ráda, že už můžeme na naši Cecilku znakovat a zároveň máme čas si všechno v klidu osvojit. To je první obrovský bonus. Druhý je ten, že jsme jeli celá rodina. Bylo to hrozně důležité, že jsme si tím prošli společně a zároveň to byl společný výlet. A poslední pecka na konec je to, že po ukončení kurzu nám každý den po dobu dvaceti osmi dní bude chodit motivační email s úkolem.

Ráda bych jménem celé naší rodiny poděkovala celému týmu, který se na znakovacím kurzu podílel i samotné Diakonii, bez které by to nemohlo být.

Děkujeme!!!

Kuchinkovi



NÁŠ TÝM — PAVLA FOSTER SKALOVÁ

Asi většinou znáte z konzultací u vás doma jen svou poradkyni, z prvního setkání si možná vybavujete ještě její kolegyni, díky telefonickému kontaktu nebo při předávání pomůcek v kanceláři jste se možná seznámili s naší koordinátorkou, z mailového nebo telefonického poradenství k sociálněprávní tematice znáte naši specialistku na tento obor.

Rozhodli jsme se, že se vám budeme postupně trochu více představovat, abyste viděli, kdo za prací, která se k vám dostává prostřednictvím naší služby, stojí.

Cestujeme „mezi čtyřmi kraji“, z Prahy se nyní posouváme do Plzeňského kraje.

Těší mě, že si na mě našla čas kolegyně, která byla pro mě od mého nástupu důležitým, jedinečným členem týmu – patronem (pozn. patron je vedle školitele podporou pro nového pracovníka v otázkách pracovních i přesahových, a to nejen ve zkušební době). Pavla je díky báječnému propojení systematičnosti, kreativity a vytrvalosti naší skvělou metodičkou. Navíc otvírá možnost celému týmu aktivně se zapojovat do vytváření a aktualizování metodik. V minulosti jezdila za rodinami v Praze a Středočeském kraji, poté od roku 2009 rozšířila působnost Rané péče Diakonie o Plzeňský kraj.

Pavlo, ty jsi byla u samého zrodu rané péče v Diakonii, jak vzpomínáš na tyto začátky?

Teď mi přijde neskutečné, že to vůbec vzniklo. Na začátku byl dobrý úmysl, ale o obsahu jsme vlastně neměli žádnou představu. S Alenou (Kunovou) jsme v letech 1992- 94 učily ve speciální škole pro děti s kombinovanými vadami ve Starostrašnické. Opakovaně jsme od rodičů slyšely, že dokud jejich děti nepřišly do školy, byli na vše úplně sami. Do té doby nás nenapadlo, že by se nějakým způsobem dalo pracovat s celou rodinou, navíc ještě v terénu. Na začátku byly dva impulzy. Prvním byla touha pomoci celým rodinám a druhým byla snaha pomáhat dětem s postižením přímo v terénu.

Velkým štěstím bylo setkání s paní Danou Caldovou, která nás vzala pod křídla Rehabilitačního centra Diakonie. Věřila nám, přestože jsme v té době sice věděly, že „něco“ chceme, ale vůbec jsme netušily „co“.

Dnes máme na vše dost přesné metodické postupy, vše máme promyšlené, víme, kam jdeme i jak to chceme udělat. Tenkrát jsme o ničem z toho neměly nejmenší ponětí. Vlastně to vše bylo velké štěstí. Asi nás má někdo tam nahoře rád.

Co bylo nejtěžší?

Pamatuju si, když jsem poprvé jela do rodiny. Vyba-vuju si tu jízdu metrem. Jela jsem za maminkou, která byla starší než já a měla dítě s kombinovaným postižením. Uvědomila jsem si, že chci pomoci rodině a dítěti, ale jít do terénu bylo pro mě úplně nové. Vlastně jsem jela hledat obsah služby. Získat peníze v té době překvapivě těžké nebylo.



Co ti raná péče dává?

Profesní sebevědomí. To co dělám, mi dává smysl, a nedělám to snad úplně blbě. Jsem ráda, že naše pracoviště přispělo k formování něčeho nového. Navíc raná péče je jedna z mála sociálních služeb, která vznikla, vyrostla a poté se i stala samostatným oborem. V praxi to znamená, že tak jak vypadá služba rané péče na našem pracovišti, vypadá obsahově podobně i v ostatních raných péčích. Byla jsem malou součástí toho všeho a to mě těší.

Co ti pomáhá, aby tě práce stále těšila a nepřešla do rutiny?

Příběhy rodin. Vlastně si pamatuju příběhy všech rodin, se kterými jsem za ty roky spolupracovala. Když si vzpomenu na jméno rodiny, vždy si zároveň vzpomenu i na jejich příběh. A příběhy jsou to pestré, jedinečné.

Co ti raná péče přinesla?

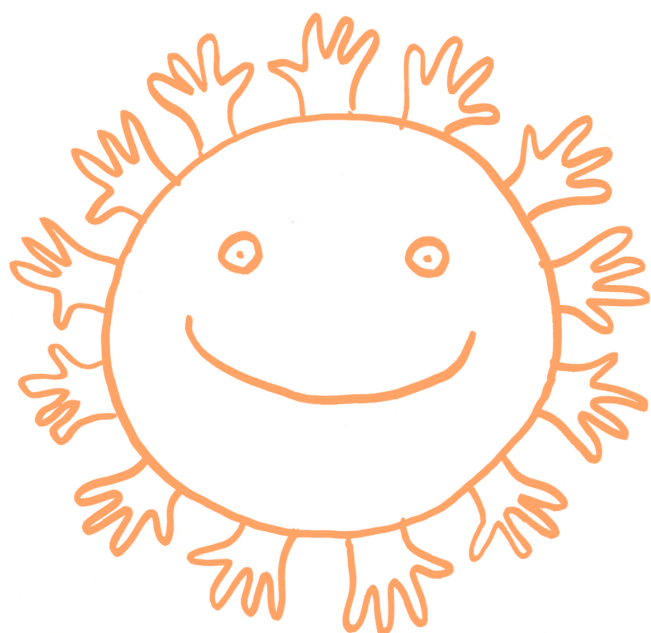
Jsem ráda, že dělám ráda svoji práci. Je to dar, moct dělat práci, kterou mám ráda a baví mě.

Vzala ti raná péče něco?

Nejsem zvyklá se takto na věci dívat. Vše přináší něco pozitivního. Vše mi dává nějaký smysl.

Co ti dělá radost mimo ranou péči?

Děti, vnouček, celá rodina, kamarádi. Také knížky, filmy, místo, kde bydlím, chození po horách a dobré víno.



Co tě během práce nejvíce překvapilo, překvapuje?

Znovu mě to vrací k příběhům, které se „svými“ rodinami žiju. Vždycky mě dokáže překvapit síla, odvaha i originalita, se kterou dokážou někteří lidé žít a překonávat překážky.

Na co jsem se nezeptala a ty bys chtěla říct?

V rané péči mi přijde nejdůležitější dobře podpořit rodiče. Podpořený rodič si už dokáže najít cestu sám – pro sebe i své dítě.

K dobré spolupráci potřebuji, aby rodič stál o vztah. Rodině můžu pomoci jen tehdy, když máme vzájemnou důvěru. Pak můžu něco přinést, být pro rodinu užitečná.

Rodiny někdy na počátku rodičovství cítí bezmoc. Když se dobře daří spolupráce, tak se z ní časem stane moc. Jak se to stane, nevím, spíš to jen cítím. Nemám na to žádný konkrétní postup či metodu.

Vím, že sis teď trochu v rané péči zkrátila úvazek.

Ano, ráda bych se pomaloučku z rané péče vytrácela. Myslím, že teď je úkolem nás tří (pozn. spoluzakladatelky: Alena Kunová, Veronika Strenková), abychom dovolily našemu dílu dál růst, a zároveň respektovat, že to bude třeba i jiným směrem. Umožnit, aby se mohlo vyvíjet vlastní cestou. Je to jako s vypuštěním dítěte do světa, do života. Rodič s ním také nemusí být úplně v souladu. To teď vnímám jako svůj úkol.

Pavlo, děkuju moc za příjemný čas s tebou, milé povídání a všechnen čas a energii, které jsi dávala a dáváš rané péči i jednotlivým rodinám, do kterých chodíš.

Ptala se Vlasta Spilková, poradkyně rané péče

CÍSAŘ VE SVĚTĚ — terapie cestou do Asie aneb táta zůstal doma

Lenka Linhartová, 2020

Archetyp cesty, poznání a přerodu žije snad v každém z nás. A pokud máte dobrodružnou povahu, podmínky a náležitě pnutí, je čas začít balit.

Lenka Linhartová se na cestu vydala se svým tříletým synem Kryštofem. Kryštof má Aspergerův syndrom, a tak se na pozadí exotických kulís před námi odvíjí i cesta vnitřní, k lepšímu poznání, pochopení a vzájemnému spojení mámy a syna.

Kniha je zároveň skutečným cestopisem (však také získala Cenu Hanzelky a Zikmunda za rok 2020), vzhledem do světa Aspergerova syndromu, humoristickým čtením (ze kterého občas lehce mrazí, ale vtip a schopnost nadhledu autorky nás brzy rozehřejí). Prostě je to knížka, kterou si chcete přečíst.

Lenka Linhartová navíc knihu sama ilustrovala, připravila k sazbě a její péče i profesionalita knize jen přidávají.

Více najdete na:

<https://www.facebook.com/cisarvesvete/>

https://www.instagram.com/cisar_ve_svete/

Až začne čas podzimních plískanic, chladu a šera, je nejlepší doba zabalit se do deky a nechat se prohrát zážitky mámy Lenky a kluka Kryštofa.

Knihu máme k zapůjčení v naší knihovně.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



DYSLEXIE! NEBO NE? Aneb jak primární reflexy ovlivní vývoj vidění

Marja Annemiek Volemanová, INVTS, 2023

Možná znáte PhDr. Marju Volemanovou osobně, možná se svým dítětem cvičíte neurovývojovou stimulaci, možná si nejste jistí, zda Vaše dítě nebude mít ve škole specifické poruchy učení, protože má rizikový vývoj nebo se u něj už v předškolním věku projevují „varovné“ příznaky.

Vám všem se může hodit tato kniha. M. Volemanová v ní přehledně a srozumitelně (místy ovšem méně – přece jen autorka není rodilá mluvčí a kniha nemá ideální redakci) vysvětluje souvislosti nedostatků ve vidění s neustupujícími primárními reflexy. Tyto reflexy jsou důležité pro vývoj novorozence a kojence, měly by ale vymizet před prvním rokem života a štafetu by měla převzít vyšší mozková centra. Pokud k tomu nedojde a primární reflexy přetrvávají, způsobují různé vývojové obtíže v hrubé i jemné motorice, celkové koordinaci a také ve vizomotorice.

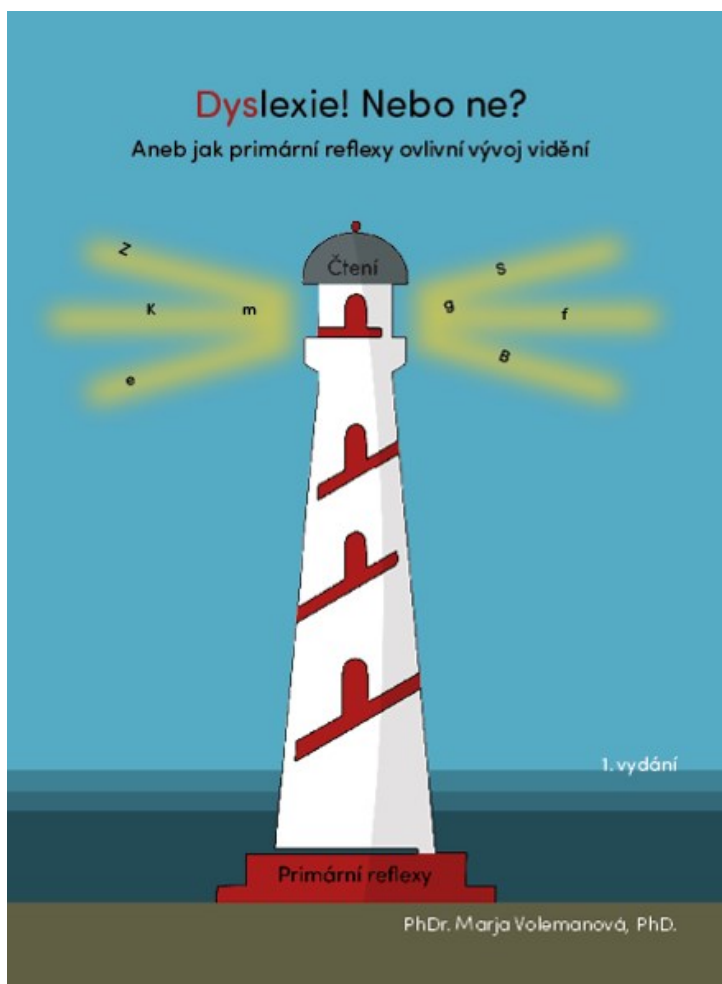
Jednotlivé úrovně popisuje Volemanová na tzv. majáku vidění, kde za základ funkčně správného mode-

lu považuje utlumené primární reflexy a rovnováhu, v prvním patře zrakovou ostrost, ve druhém patře oční pohyby, ve třetím binokulární vidění a teprve ve čtvrtém patře zrakové vnímání. Volemanová uvádí, že speciálně pedagogické nápravy obvykle začínají odshora, aniž by byly zmapovány a korigovány předchozí úrovně. Přitom pro učení (nejen čtení a psaní) je potřeba mít v pořádku a harmonii všechna patra.

Volemanová v útlé knize popisuje vývoj vidění předškolního dítěte, vysvětluje primární reflexy a jejich vliv na zrak, ukazuje projevy poruchy v jednotlivých etážích a nabízí jednoduchá cvičení na vyzkoušení i trénink. Knihu doplňuje základní anatomický popis oka a fyziologie procesu vidění (v kapitole Pro zvidavé) i přehled Kde najít pomoc.

Pokud vás nový pohled na poruchy učení zaujal, můžete si knihu půjčit v naší knihovně.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



SEDMKRÁT UPADNOUT, OSMKRÁT VSTÁT

Naoki Higašida, 2018, Paseka ve spolupráci s nakladatelstvím Pasparta

Víte, proč lidé s diagnózou PAS obvykle rádi skládají puzzle? Proč často opakují jednu a tu samou věc, či proč je pro ně tak těžké si vybrat ze dvou možností? Odpovědi na tyto i další otázky týkající se autismu možná najdete v knížce Sedmkrát upadnout, osmkrát vstát.

Autor knížky, Naoki Higašida, je neverbální japonský mladý muž s diagnózou PAS, který knihy píše pomocí abecední tabulky. Poprvé publikoval již ve třinácti letech; jeho kniha *A proto skáču* byla přeložena přibližně do třiceti jazyků a on se tak, podle informací z předmluvy, stal po Haruki Murakamim nejpřekládanějším japonským autorem.

Knihy se skládá z krátkých textů, které Naoki uveřejňoval na svém blogu mezi osmnáctým a dvaadvacátým rokem. Prostřednictvím úvah a postřehů nechává čtenáře nahlížet do prožívání svého neurodiverzivního světa; přibližuje, jak a proč jsou pro něj náročné změny, jinde zase popisuje své pocity osamělosti: *„...samota lidí s autismem, kteří nemohou mluvit, je jako temnota před úsvitem. Naděje je na dosah, ale přitom si téměř nedokážeme představit, že se noc rozplyne. Lidé totiž nedokážou pochopit, jak osaměle se cítí ti, kteří nemohou mluvit.“*

Naoki přemýšlí o tom, co to znamená „mít autismus“ pro něj, co pro jeho okolí, co mu jeho diagnóza bere, co mu naopak přináší. Vzpomíná na období školní docházky, kterou absolvoval částečně v inkluzivním a částečně ve speciálním prostředí: *„Lidé s postižením nepotřebují jen trénovat věci, které jim nejdou. Doopravdy potřebují hlavně najít smysl svého života.“*

Jinde zase objasňuje, jak mu pomáhají drobné rituály, dává nahlédnout do svého vnímání času či vysvětluje, proč je pro něj tak náročné regulovat své chování.

Knížka vyvrací mýty o neurodiverzivních lidech jako o lidech uzavřených ve svém světě bez schopnosti prožívat emoce či vztahy. Dává nahlédnout do vnitřního světa autora, potažmo dalších lidí s PAS.

Předmluvu knížky napsal britský spisovatel, držitel mnoha cen za literaturu, David Mitchell (např. *Atlas mraků, Třináct měsíců*). Mitchell, sám otec autistického syna, je překladatel Higašihových knih do angličtiny

a zároveň jejich velký propagátor. Setkání s první Higašihovou knihou *A proto skáču...* považuje za naprosto zásadní impuls ve výchově svého dítěte: *„...pomohla nám porozumět synovým problémům i tomu, jak vypadá svět z jeho pohledu mnohem víc než jakýkoliv jiný zdroj, a nově nabyté vědomosti nám umožnily pomáhat jemu.“*

Knihu *Sedmkrát upadnout, osmkrát vstát* vnímá jako další příspěvek „svědků autismu“, kteří informují veřejnost, pomáhají vyvracet mýty a předsudky a hlavně bojují za neurodiverzitu.

Pavla Foster Skalová, poradkyně rané péče



ZKOUŠELI JSME VŠECHNO

Isabelle Filliozat, CPress, 2015

„Zkoušeli jsme všechno...“ – jak často si stejnou větu říkáme jako rodiče, vychovatelé, v duchu nebo nahlas. Ale je tomu tak opravdu?

Útlá knížka doprovázená mnoha výstižnými ilustracemi shrnuje situace, jimž jako rodiče čelíme od narození do pěti let našeho potomka. Stručně popisuje různé způsoby reakcí dítěte i rodiče na základě zkušenosti autorky jako matky a odbornice na dětský vývoj.

Vychází z teorie neurověd a vývojové psychologie a vše stručným způsobem předává nám, laikům – i těm poučeným.

Autorka hledá vždy respektující přístupy, vysvětluje, co dítě v daném období prožívá, co je jeho stěžejním vývojovým úkolem a co je naopak ještě nad jeho síly.

A navrhuje řešení, která mohou navodit klid, harmonii a vzájemné porozumění.

Nehledejte v knize návody, ty tam opravdu nejsou, ale vnímavý rodič v ní najde spoustu podnětů k zamyšlení, tipů, co zkusit, jak na stresové situace nově nahlížet. A také důvodů, proč své jednání změnit.

„Když dáváte dítěti informace spíše než rozkazy, mobilizujete jeho frontální mozek. A to má dvojí výhodu: Bude se cítit jako aktér situace, a tím pádem nebude mít potřebu se proti tomu stavět. A vybuduje si tak svou inteligenci a svůj autonomní způsob rozhodování.“

Knihu máme k zapůjčení v naší knihovně.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



PONDĚLÍČKOVÁNÍ

Františka Fromm, Šuplík.cz, 2019

O tom, jak se dva vesmíry spojily v jeden

V jedné čekárně jsem pro ukrácení dlouhé chvíle sáhla po útlé knížečce v měkkých deskách s dětským obrázkem na obálce. Přečetla jsem jednu báseň, druhou, jednu kratičkou úvahu, druhou... Hledám jméno autorky ... Františka Fromm ... nic mi to neříká, ale čím víc se do knihy začítám, tím více docházím k závěru, že jsme si s Františkou velmi blízké – v pohledu na svět, v tématech, v pocitech ... nalistuji poslední stránku, abych zjistila, kdo stojí za jejím vydáním, a už pomalu přicházím záhadě na kloub. Brněnské komunitní centrum Kopec, zaměřující se na lidi na autistickém spektru.

Od té doby, co je skrze mého syna autismus neoddsutovatelnou součástí mého života, se všude dočítám, jak mají autisté zcela odlišné smyslové vnímání ve srovnání s neurotypickými jedinci, a odtud také pramení jejich atypické zájmy a záliby. Z těchto tvrzení jsem jaksí mimoděk dospěla k závěru, že i způ-

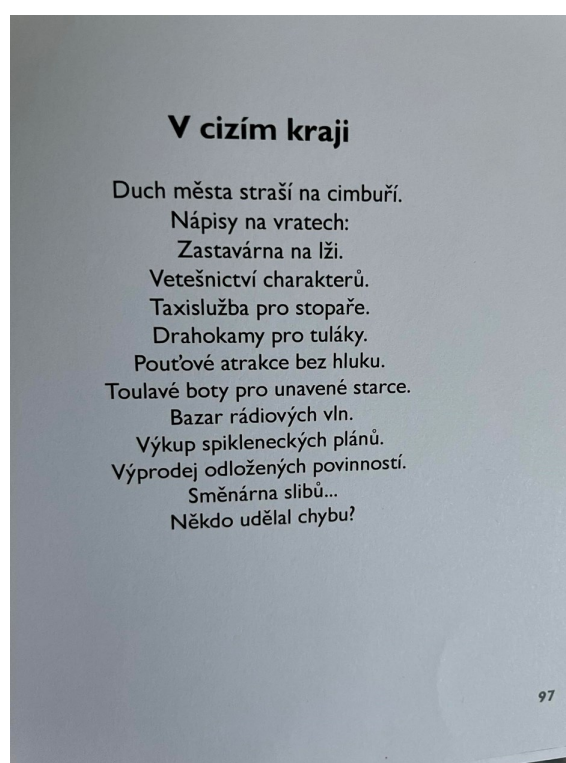
sob uvažování a náměty jejich myšlenek musí být zákonitě zcela odlišné. Z tohoto přesvědčení mě nevyvedl ani můj autistický syn, který je neverbální a tudíž, ačkoli spolu trávíme většinu času, vůbec netuším, jaké myšlenky mu po celých šest let jeho dosavadního života probíhají hlavou, jaké jsou jeho ná-zory, postoje, pocity, vzpomínky, přání, plány... V tomto směru ho vlastně vůbec neznám, protože je velmi obtížné nahlédnout do jeho nitra.

Až básnická sbírka Františky Fromm mi otevřela oči. V mé hlavě se propojil svět autistický se světem neurotypickým v universum lidského bytí. A navíc, kdo ví, nakolik se mohu považovat za neurotypického jedince. Po někom to mé dítě predispozice k autismu zdědit muselo, že?

Autorka básní: Františka Fromm, sbírka Pondělíčkování, vydalo nakl. Andrea Sasínová - Šuplík, Brno, 2019

Autorka vydala v roce 2020 ještě sbírku [Pestrohraví](#).

Kristýna Kosinová



MYŠLENKOVÉ MAPY

Tony Buzan, Barry Buzan, BIZBOOKS, 2012

Přemýšlíme vizuálně

Před pár lety končila moje holandská kamarádka, která nějaký čas bydlela u nás doma, rozhovor o plánech do budoucna slovy „musím si to ještě pořádně promyslet“. Druhý den jsem ji našla zamyšlenou nad papírem plným barevných a organicky propletených silných a slabších čar, nápisů různých velikostí, obrázků a značek. To bylo moje první setkání s myšlenkovou mapou a jejím praktickým použitím. Pak jsem začala sama, hlavně pod vlivem knížky T. Buzana Myšlenkové mapy (Bizbooks, 2012), s vytvářením map experimentovat a hledat vlastní způsoby, jak je využít.

Z čeho nápad zobrazení pomocí myšlenkové mapy vychází, jak se mapy vytvářejí a k čemu jsou dobré?

Zobrazení myšlenkového procesu „mapou“ vychází z několika poznání:

Lidský mozek nemyslí lineárně, do jednoho směru, ale do směrů mnoha. To, že se nám myšlenky různě řetězí a rozutíkávají se, je tedy přirozené, a v mapě tento proces dokážeme dobře zachytit.

Myslíme nikoli ve slovech, ale v obrazech a asociacích. Schopnost vybavit si pomocí souvislosti je jedním z nejdůležitějších faktorů pro zapamatování. Už jste někdy řekli: „to mi připomíná, že...?“

Když mapy sami kreslíme, mozek má tendenci doplňovat „chybějící“ části mapy. Využíváme tak k zapamatování propojení sensoriky a asociacní schopnosti našeho mozku.

Jak se myšlenková mapa vytváří?

Grafické zobrazení v mapě vychází od středu papíru, nikoli od levého horního rohu tak, jak jsme zvyklí při tvorbě zápisků. Je praktické přidržet se určitého principu třídění: *Co potřebuji vědět? Kdyby se jednalo o knihu, jak by zněly názvy jednotlivých kapitol? Co je nejdůležitější? Čeho přesně chci dosáhnout?*

Při vytváření mapy využíváme efektu kontrastu silných a slabých čar, různých barev, různě velkého písma; kreslíme obrázky, užíváme symboly a zkratky. Tak podporujeme i zapamatování zapsaného/zakresleného.

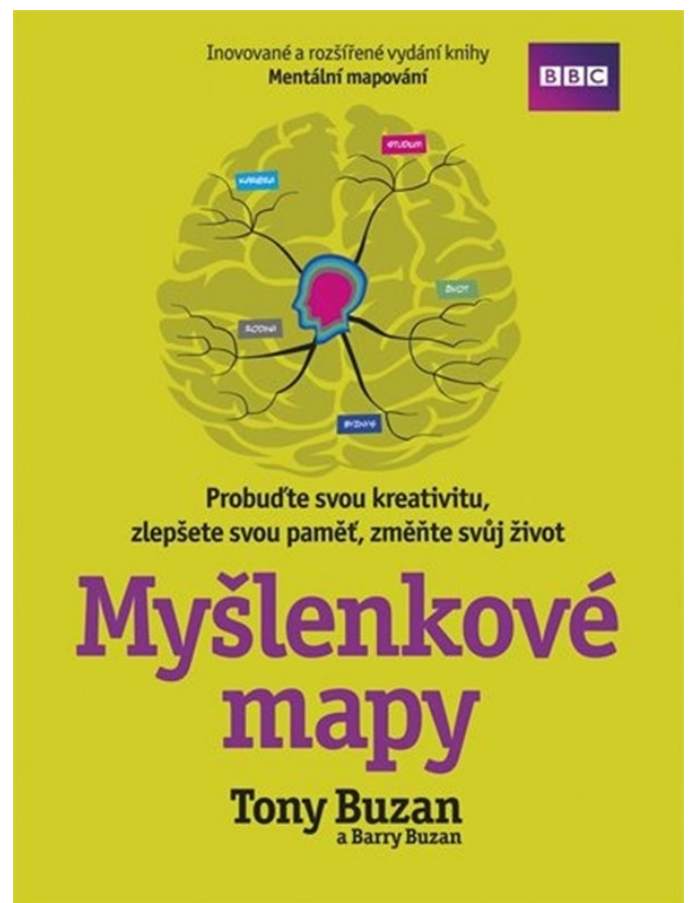
Použití myšlenkových map

Vizuální zaznamenání pomocí mapy nám určitě poslouží pro zapamatování lépe než pořízení běžně užívaných zápisků (a rozhodně daleko lépe, než když zápisky nepíšeme rukou, ale na počítači!), využijeme ho při tvůrčím myšlení, a třeba i k rozhodování, jak dál, kterým směrem se vydat.

... a v souvislosti s ranou péčí?

V naší službě je plánování směru spolupráce s rodinami jak povinností, tak i praktickou pomůckou pro její budoucí nasměrování. Určitě se tedy setkáváte s tím, že se vaše poradkyně ptá, co je v blízké budoucnosti pro vás důležité, a společně přemýšlíte, co všechno vám může na cestě pomoci. Když zkusíte přemýšlet s pomocí vizuálního mapování, objevíte možná nové možnosti – jak cest, tak i zaznamenání vlastních myšlenek a plánů.

Alena Kunová, poradkyně rané péče



NADUŽÍVÁNÍ OBRAZOVEK V SOUVISLOSTECH – WEBINÁŘ LINDY CECAVOVÉ

Před několika měsíci jsme se spolu s kolegyněmi zúčastnily webináře paní Lindy Cecavové, která hovořila o nadužívání obrazovek zejména v kontextu dětí s poruchou autistického spektra (PAS). Ráda bych sdílela své poznatky z této přednášky.

Text určitě nenahradí celý workshop, ale může pomoci vysvětlit některé souvislosti, na které se často ptáte. Dále může přinést podněty k vašemu dalšímu přemýšlení a rozhodování, co dál v souvislosti s používáním obrazovek.

Proč vůbec řešit nadužívání?

Vnitřně všichni tušíme, že neustálé koukání dětí do mobilu, tabletu nebo na televizi není dobré. Kdyby se nás však někdo zeptal na konkrétní důvody, proč tomu tak je, možná bychom mu hned odpovědět nedokázali.

Obrazovky způsobují uvolňování hormonu dopamin nepřírodním způsobem, mozek je tak nadměrně stimulován a chová se podobným způsobem jako při působení drogy. Dalším důvodem je, že modré světlo simuluje světlo denní, tím se potlačuje tvorba spánkového hormonu melatoninu, děti tak mohou mít často problémy se spaním. Obrazovky též ovlivňují naši regulaci emocí, kreativitu a výkonné funkce, neboť v důsledku jejich sledování se nedostatečně prokrvuje frontální lalok, část mozku, která je za tyto operace zodpovědná.

Častým argumentem, proč někteří rodiče nechávají děti trávit čas na tabletu, je, že v dnešní době se s technologiemi děti musí naučit, protože jsou součástí jejich života. Když se však nad tím člověk zamyslí a uvědomí si, jak dlouho dítěti trvalo, než se s mobilem či tabletem naučilo zacházet, přijde na to, že to většinou netrvalo ani hodinu a umělo leckteré věci, o kterých jsme netušili, že dané zařízení vůbec umí.

Kdy je třeba nadužívání řešit?

Samozřejmě ne všechny děti si vypěstují nezdravou závislost na obrazovkách. Jak tedy poznat, kdy už by bylo dobré to řešit? Problém nastává, když dítě myslí na obrazovku většinu dne, těžko se bez ní samo zabaví a často se vrací k příběhům z obrazovek, které si přehrává ve svých představách.



Omezit, nebo zrušit?

Pokud máte doma dítě, které se uzavírá do světa obrazovek, nezajímá ho nic jiného, a chcete to změnit, je důležité dopředu rozhodnout, jakou cestou se vydáte. Můžete se pokusit obrazovky alespoň částečně omezit, nebo zcela zrušit. Paní Linda Cecavová je zastánkyní přístupu zrušení všech obrazovek (tzv. elektronický půst), neboť omezení přináší spoustu rizik. Pokud dítěti dovolíme tablet například jen večer, může se stát, že celý den nebude myslet na nic jiného než na to, až dostane večer tablet, jeho celodenní pozornost tak bude vždy částečně někde jinde. Virtuální svět může být pro děti, a zejména pro děti s PAS, lépe uchopitelným, mohou v něm vše ovládat a prostor se pro ně tak stává bezpečným. Časem může dojít až k citovému odpoutání od přirozeného lidského kontaktu a připoutání se k obrazovkám.

Jak začít?

Když se rozhodnete pro elektronický půst, je zásadní, abyste začali v klidovém období, to znamená, aby se v tomto období, v rozmezí cca tří týdnů, neděly větší plánované změny (stěhování, nástup do školského zařízení, pobyt mimo domov apod.) Ideální je si dopředu i navařit a připravit program na každý den, abychom se mohli naplno věnovat dítěti. Nejnáročnější bývá první týden, po přibližně třech týdnech je už dítě zvyklé čas trávit bez obrazovky. Důležité je při obrazovkovém půstu myslet i na to, jak vy osobně obrazovky využíváte. Po dobu půstu je dobré, abyste před dětmi obrazovky též nepoužívali.

Proč ANO?

Paní Cecavová ze zkušenosti zmiňuje, co všechno se díky obrazkovému pŕstu s dítkem zlepší. Často-krát se zlepší jeho oční kontakt a vztahy, resynchronizují se biologické hodiny, mozek tak začne odpočívat a díky tomu dochází k výraznému zkvalitnění spánku, zlepší se soustředěnost díky dostatečnému prokrvení frontálního laloku a díky všem těmto vě- cem bude možné upřesnit konkrétní diagnózu dít- te.

Myslím si, že všechny důvody, proč s obrazkovým pŕstem začít, jsou lákavé. Samozřejmě vydržet emoce, které pŕst vyvolá, bude velmi náročné. Pokud se proto rozhodnete pŕst vyzkoušet, přejí mnoho sil a hlavně vytrvání.

Anna Zuzánková, poradkyně rané péče

Pozn: některé [workshopy ze stránek Lindy Cecavové Rozvoj hrou](#) je možné si poslechnout online a vracet se k nim.



MALÉ ZAMYŠLENÍ K NAŠÍ KOMUNIKACI S DĚTMI

Na jaře jsem poslouchala rozhovor s celostní psycholožkou Zuzanou Erdem ohledně prenatální komunikace, který proběhl v rámci online kongresu „Vývoj řeči v souvislostech“. Bylo zde zmíněno, jak je důležité s dítětem komunikovat, i když našim slovům nemusí rozumět. Komunikace mezi lidmi totiž není jen o verbálním obsahu, ale i o tónu, zabarvení a intonaci. Z tónu můžeme rozeznat mnoho, jak se člověk zrovna cítí, co prožívá. Už miminko v bříšku si tak může zvyknout na matčin hlas, na jeho rytmi- zování a zabarvení, když poté přijde na svět, její hlas je pro něj již důvěrně známý.

Uvědomila jsem si u toho, jak je důležité s dětmi ho- vořit o různých událostech i po narození. Náš tón hlasu jim může naznačit mnoho, i když máme pocit, že slovům dítě nerozumí. Proto mluvm, popisujme, protože komunikace není spjata jen se slovy.

Anna Zuzánková, poradkyně rané péče



LETNÍ PRAXE V RANÉ PÉČI DIAKONIE — HANKA

Již dva roky studuji při zaměstnání obor sociální práce. Zajímá mě sociální služba raná péče, proto jsem požádala, zda bych svou letní praxi mohla absolvovat právě tady, v Rané péči Diakonie. Jsem ráda, že mi vyhověli a já jsem mohla poznat ranou péči sice krátce, ale intenzivně – zvenku i zevnitř.

Zvenku – organizační a administrativní zázemí služby. Při práci v kanceláři jsem se seznámila s laminovačkou, s tou jsem se celkem skamarádila. Dále jsem poznala kroužkový vazač – s tím jsem navázala vztah o poznání chladnější, ale jednostranně respektující. Především jsem však poznala pár poradkyň a také koordinátorku rané péče a bylo to pro mne moc příjemné setkání – působily na mne všechny velmi mile, ochotně, otevřeně a přátelsky. Zaslvětily mne dokonce i do tajů, které jim pomáhají přežít náročnou práci a nevyhořet. Díky za tu možnost osobního i on-line setkání.

Zevnitř – skutečnou ranou péči jsem poznala při návštěvě v rodině, na jedné návštěvě s poradkyní a při mapujícím telefonickém rozhovoru poradkyně se zájemkyní o službu. Nejvíc mě obohatila práce ve

třech klientských rodinách, kam jsem samostatně docházela pomoci s dětmi. Velmi oceňuji, že mě rodiny vpustily na své území a byly ochotné se mnou na chvilku sdílet své každodenní životy. Maminky, opravdové odbornice na ranou péči o své děti, mi vyprávěly o svých radostech, starostech a zkušenostech nejen se službou raná péče. Umožnily mi udělat si přesnější obrázek o tom, co všechno musí rodina s dítětem, které dostalo do vínku znevýhodněnou startovní pozici, řešit. Obdivovala jsem, jak skvěle to všechny maminky zvládaly. Ve všech případech k tomu měly rovněž významnou oporu v partnerech, což není v dnešní době samozřejmostí, zvláště pokud vztah prochází tak náročnou zatěžkávací zkouškou, jakou je péče o dítě s potížemi ve vývoji. Především všemi smekám a moc rodičům děkuji za vlídné přijetí.

At' se dítkám věnujete z jakékoli strany, držím vám všem palce a přeju vám, at' se vám dál vaše důležitá práce daří.

Hana Marešová



VYROBTE SI SCHŮDKY Z POLYSTYRENU

Proč, pro koho? No přece pro vašeho malého lezce! Když dítě začne lézt, objevuje svět. A protože jsou děti zvědavé, láká je nejen plocha, ale i výšky. A právě lezení do výšky je pro vývoj dvojsovitého zakřivení páteře, pro rozvoj obratnosti, rovnováhy a vnímání vlastního pohybu hodně důležité.

Schůdky kromě toho zvýší i bezpečí dítěte, díky nim se snáze naučí slézat třeba z gauče. A hlavně je to ohromná zábava!

Rodiče malého Edy se v vámi podělili o zkušenost s výrobou schůdků. Tato velikost je pro cca roční dítě, pokud byste stáli o větší, můžete si rozměry sami vymyslet podle vašich potřeb, případně se na nás obraťte. Eda měl totiž schůdky postupně dvoje.

Radostné tvoření, veselé lezení!

Veronika Strenková

Výroba schodů z polystyrenu

Rozměry:

výška schodu: 5 cm

hloubka schodu (nášlapná plocha): 20 cm

počet schodů: 5

celková šířka: 50 cm

celková délka: 100 cm

Materiál na výrobu:

- polystyrenová deska EPS 70 (jsou i jiné tvrdosti, ale tahle je úplně nejběžnější, nejdostupnější), můžete ji koupit v jakýchkoli stavebninách (např. OBI, Hornbach) - rozměr desky 100 x 50 x 5 cm, na výrobu stačí 3 ks,
- montážní pěna: pistolová nebo klasická s plastovou hadičkou na aplikaci,
- lepicí páska – gaffa (gaff tape),
- zalamovací nůž nebo ostrý nůž kuchyňský (pozor, může vytrhávat kuličky z polystyrenu)

Postup výroby:

Nařezete si desky na schody (doporučuju řezat podle pravítka, lišty):

spodní deska zůstává celá, v rozměru 100x50x5, další desky se vždy zkracují o 20 cm.

Druhá deska je o 20 cm kratší – 80x50x5, třetí deska



opět o 20 cm kratší – 60x50x5, čtvrtá deska také o 20 cm kratší – 40x 50x5, poslední, horní plocha má rozměr 20x50x5.

Na spodní desku postupně vrstvíte nařezané desky odspodu směrem nahoru. Zakončujete nejmenším kouskem.

Pěnu protřepete a nanášíte třeba ve vlnovce, stačí na jeden díl (většinou spodní, je to praktičtější).

Pěna rozhodně nemusí pokrývat celou plochu.

Je důležité, aby se na několika místech materiál spojil. Potom ještě celý komplet olepíte páskou.

Poté, co nanesete pěnu, slepíte desky k sobě, zároveň je trochu o sebe třete. Můžete je odlepit a zase slepit. Je to lepší kvůli expanzi, nabývání pěny. Ale nemusíte je znovu rozlepovat a slepovat.

Poté, co uvedeným způsobem slepíte všechny díly do tvaru schodů, zatížíte je (pokud možno), aby pěna dále nenabývala.

Asi po 30 minutách je pěna zaschlá a vy ořežete přebytečný materiál.

Celý blok následně oblepíte gaffa páskou.

Fantazii při výrobě se meze nekladou a rozměry si můžete přizpůsobit podle potřeby.

A to je vše.

Bára Formanová

ZNAKOVÁNÍ V NAŠÍ RODINĚ

ANEB NAŠE CESTA OD FOTEK PŘES SYMWRITER

Jsmo úplná, čtyřčlenná a velice milující rodina. Máme s manželem dvě děti. Chlapečka Dominika, který nedávno oslavil osm let, a holčičku Silvii, které na konci srpna bylo šest let. Domča je naprosto normální lumpačivý kluk s hlavou plnou nápadů, někdy až moc plnou. Jeho sestřička však takové štěstí neměla a my si v jejích čtyřech letech museli přiznat, že s jejím mentálním vývojem není vše takové, jako by mělo být. Má diagnostikovaný dětský autismus, ADHD a vývojovou dysfunkci v oblasti komunikace. Ze začátku se Silvinka dorozumívala pouze skřeky, hlasitým křikem a také notnou dávkou agrese. Měla své potřeby a přání, ale nevěděla, jak nám je sdělit.

Začali jsme spolupracovat s mnoha odborníky z řad lékařů, jezdíme do SPC v Plzni, chodíme na logopedii a ergoterapii, které nám pomáhají s lepší integrací v běžném životě. A také spolupracujeme s poradkyní rané péče Pavlou Foster Skalovou na rozvoji komunikace. Jako mnoho rodičů jsme i my začali vyrábět reálné fotografie na suchý zip a vkládat do šanonu, abychom se dorozuměli na cestách. Ale upřímně tato forma podpory komunikace mi zabírala neuvěřitelné množství času. Troufám si tvrdit, že jsem zapálená matka, přesto jsem však cítila, že bych svůj čas pro naši dcerku mohla využít ještě lépe. Zažádali jsme tedy o finanční dar na pořízení programu SymWriter v charitativním projektu Patron dětí. A tak se nám povedlo program zakoupit. Bohužel to jsou stále jen zobrazení o libovolné velikosti, je možné je laminovat a opatřit suchým zipem, vkládat do knížky... Přípravu pro alternativní komunikaci velice usnadní, my tento program stále

s oblibou využíváme, ale nyní jen pro tvorbu zážitkových deníků, jednoduchých pohádek na dobrou noc, či dětských říkanek.

V květnu se naše celá rodina zúčastnila čtyřdenního znakovacího kurzu v Bělči nad Orlicí. Byl to naprosto úžasný zážitek, skvělé lektorky a parádní prostředí. I já „jsem se tam táhla“ s plnou taškou zážitkových deníků a knihami s naší alternativní komunikací. A že to byla vážně těžká taška (nesl ji převážně manžel).

Nadchl mě přístup pracovníků, které měly dlouholeté zkušenosti se znakováním. Kurz byl velice intenzivní, s pevným řádem a pro děti nesmírně náročný. Bohužel jsme na kurzu vydrželi jen tři dny, poté naše dcera dostala horečku, a tak jsme museli odjet domů. Ale získali jsme dobrý základ, jak pokračovat dál v domácím prostředí. Dnes se učím znakovat denně nové pojmy, abychom si s naší dcerou lépe rozuměli. Učím se nejenom já, ale vzdělává se celá rodina. Protože jsme v tom všichni jako celek. Ano, trvá to, než dítě s postižením pochopí daný znak, ale je nádherné ji sledovat, jak si dává ručičky k sobě a pokouší se komunikovat. Pro nás je to i určitá naděje, že se jednou v tomto světě neztratí a hlavně, že se domluví. Velkou výhodou znakování je, že netaháte žádné knihy s kartičkami, které můžete ztratit, a pak musíte tvořit nové. Ale máte dvě ruce, které jen tak neztratíte a nikde nenecháte.

Hlavně se říká, kolik řečí umíš, tolikrát jsi člověkem, tak proč se nenaučit jednu další.

Jitka Dlesková, maminka Silvinky



KŘÍŽEM KRÁŽEM NA KOLE

Nápad uskutečnit rodinný cyklovýlet měla naše maminka. Ona má vždy takové skvělé nápady a tentokrát to měl být cyklovýlet se vším všudy. Možná ještě víc cyklistický by byl, kdybychom odjeli na několika-denní výlet rovnou od domu a pouze stanovat. Pravda, máme ještě co zlepšovat, ale co si budeme povídat, nějaké to pohodlí se přeci jen hodí, a nám to vyšlo ideálně.

Bydlíme totiž nedaleko Vršovického nádraží v Praze, odkud jezdí přímý vlak do Třeboně v jižních Čechách neboli takové Mekky pro cyklisty, neb je to tam samá rovina. Náš čtyřletý Toník ještě nešlape, a tak měl úlevu v podobě skvělého **Benecyklu neboli sportovního vozíku**, v tomto případě připnutého za tatínkovo kolo. Druhý syn, desetiletý Vincent, je už zkušený cyklista, neb ve svých šesti letech ujel na Moravě v jeden den asi 62 km, a to prosím na 20" malém a těžkém kole.

Již tam si tehdy roční Tonda hověl ve vozíku, tehdy ještě zapůjčeném z rané péče. Tudíž to pro něj ani tentokrát nebyla žádná novinka a vždy se na tyto výlety moc těší. Kdo by se taky netěšil, když ho někdo někam taky konečně vyveze, podívá se po krásné krajině a ještě u toho nemusí hnout ani prstíkem. Copak ono to pro něj je taky trochu náročné, zejména když se cesta neplánovaně změní v tankodrom. Nicméně drtivá část cestování je po hladkých cestách, na kterých se vozík příjemně pohupuje, a tak nezbyvá než si dát šlofíka a pak ještě jednoho a dalšího, no prostě paráda. A kdyby byla chvíle opravdu dlouhá, tak se Toník umí i velice dobře zabavit s mobilem, na kterém si nejraději pouští pohádky anebo prostě sleduje plynoucí krajinu. Celkově tyto celodenní výlety zvládá Toník velice dobře a všichni si to společně moc užíváme.



Je to s podivem, ale na to, že je to na Třeboňsku samý rybník, na koupání jich tam mnoho není. Ale právě na rybníku Svět je kousek od hráze kemp Ostende a tam se zastavil čas. Pro děti je ideální a se spoustou vyžití. Skvělé koupání je také na rybníku Cep, kde je díky písčitému podkladu (je tam stále aktivní písčný lom) je voda křišťálově čistá.

Krásné cesty lesem vedou dále na jih směr Nová Huť, ale musí se počítat taky s návratem zpět, a tak se nemůžete pouštět příliš daleko. My jsme každý den nejezdili 30-55 km, kromě jednoho odpočinkového dne právě v kempu Ostende. Pěkný výlet je také k Rožmberku nejlépe s cestou kolem rybníku Vyšehrad, kde rostou nádherné stoleté duby a dále na sever v městečku Lužnice je skvělá rybí restaurace Ponorka. Chlum u Třeboně a jeho okolí byste také neměli vynechat. Inu, je tam toho spoustu na objevování a pro návštěvu určitě doporučujeme mimo sezónní čas, kdy je ještě všude klid, volno a pohoda. My jsme odjízďeli první den prázdnin, v Třeboni na náměstí již probíhal jarmark, a tak bylo plné cyklistů.

Oproti cestování autem, kdy se všechno harampádí musí naložit do auta a řešit všechny starosti kolem, je tento způsob výletu příjemná změna. Pravda, na cestu jsme měli všichni ještě batohy, což vás přinutí minimalizovat zavazadla, to je ale super disciplína k osvojení, nic nám nechybělo a ani s tím batohem na zádech není jízda nic hrozného. Ubytování jsme měli skvělé přímo u rybníku Svět. Kdyby někdo chtěl, můžeme dát doporučení na toto skvělé a cenově dostupné ubytování v naprostém klídku a soukromí.

No, a protože se nám tento způsob cestování natolik zalíbil, vymyslela nám maminka o pár týdnů později další takový cyklovýlet, tentokrát k Labi. Přímým vlakem do Kolína a Poděbrad, pak pohodlnou cestou do penzionu, ležícího mezi Poděbrady a Chlumcem nad Cidlinou. Další kouzelná místa už uvedu jen ve zkratce – „Fajn Park“ v Chlumci je zábavný pro děti i pro rodiče na celý den. Na soutoku Cidliny s Labem doporučuji skvělého pstruha na grilu asi za 150 Kč a osvěžit se pak můžete v některém z minerálních pramenů v nedalekých Poděbradech či se smočit ve vodním kanálu v městském parku.

Postupovi

S EDOU NA VODĚ

Letošní prázdniny jsme se rozhodli jet na vodu. Bylo to celkem spontánní rozhodnutí, u kterého člověk nedomyslí všechno, co ho čeká. Což je možná dobře, protože jinak bychom asi nikdy nikam nejeli.

Celou akci, tedy půjčení raftu, cestu, kempy, zajišťovala kamarádka Simona. Jela se svým osmiměsíčním synem Čestmírem, devítiletým Honzíkem a partnerem Honzou. A pak jsem jela já, partner Marek a náš dvouletý syn Eda. Přidala se i kamarádka Zuzka se svým partnerem a devítiletou dcerou Umou. Sjížděli jsme řeku Vltavu.

Začínali jsme v kempu u Fíka (kousek za Krumlovem), dopoledne jsme přebírali raft. Končili jsme v kempu Poslední štace (odjížděli jsme večer po předání raftu). Byly to celkem tři dny plavby a dvě noci v kempu.

Plán byl, že s malými dětmi budeme na souši řešit přejezdy a zajišťovat stany a ubytování v kempu. Když bude příležitost, Eda si zkusí jet na raftu.

Na začátku jsem měla obavy z balení, vybalování, velkého návalu lidí v kempu, na řece, z přejezdů. Ale všechno bylo nakonec v rozumné míře.

S kámoškou Simonou jsme fungovaly jako „břehaři“. Převážely jsme auta, zabraly místo na stany, hrály jsme si s nejmenšími. A čekaly na vodáky, až za námi připlují.

Eda byl nadšený ze společnosti starších kámošů Umičky a Honzíka. Spaní ve stanu bylo taky super. Čerstvý vzduch Edovi prospíval, dlouho spal (na naše poměry).

Raft zkusil Eda dvakrát na krátký úsek. Najít správný moment, kdy je nálada a vše OK, je někdy oříšek. Ale splnili jsme si vše. Stanování, vodu i Edu na raftu. Přežili jsme, zažili spoustu srandy a taky jsme se zase těšili na klid svého domova. Byla to pro nás určitě zajímavá zkušenost. Pokud bude příležitost, příští rok pojedeme znovu. Zkrátka nic není nemožné.

Bára Formanová



Copyright © říjen 2023 Raná péče Diakonie
All rights reserved.

Redakční práce: Alice Pexiederová

Sazba: Lucie Černíková

Ilustrace: 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 - Středisko celo-
státních 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. Adéla Závorková

Mgr. Alexandra Chomiszaková

Mgr. Vlasta Spilková

Mgr. Eva Vedralová

PhDr. Kateřina Štinglová

Bc. Sabina Havrilčová

Bc. Daniela Horáčková

Bc. Jana Javorská

Bc. Andrea Šírová, DiS.

Mgr. Radka Pochobradská

Mgr. Anna Zuzánková

Mgr. Silvie Rážová

Mgr. Pavla Těhníková (na RD)

Mgr. Ewa Svoboda (na RD)

Bc. Barbora Kremlová (na RD)

Mgr. Kateřina Cingl (na RD)

Sociální pracovnice:

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.**