

Vážení a milí,

školní rok se rozběhl nečekaně rychle. Věříme, že všechny změny s ním spojené jsou pro vás zvládnutelné. Přinášíme malý informační servis v podobě našeho Zpravodaje.

Z obsahu si vybere snad každý, kdo se pustí do čtení.

Dvakrát do roka se koná kurz, kde se rodiny mohou naučit během pár dní více než 100 znaků, další se opět konal začátkem září. Jaký byl tentokrát, se dozvíte z pera poradkyně Valentýny Novotné a dalších účastníků.

Valentýnu také více představíme v rámci předání rozhovorové štafety.

Přidáváme malé kulturní okénko – sdílíme zkušenosti rodiny z návštěvy senzorických koncertů i informace o dalších chystaných senzorických koncertech v Maiselově synagoze v Praze. Další článek se vztahuje k výtvarnému umění a prostředí galerie v Lounech, třeba naláká k návštěvě i vás.

Mezi knihami, které Veronika Strenková během léta

přečetla, jsou i dvě, jejichž autorství patří Lawrenci Cohenovi. Jsou určeny všem, kdo by chtěl využít hru, kontaktní aktivity k lepšímu vztahu s dětmi a pohodovějšímu bytí.

Také navazujeme na tipy na domácí „senzohraní“ z minulého čísla a pokračujeme nabídkou tipů na další „samodomo“ hmoty a aktivity. Hraní zdar!

Nová rubrika Kam s dětmi vás zavede na hřiště i do cukrárny na pražské Vinohrady.

Určitě jste v létě viděli, zažili či slyšeli také něco, co by stálo za to sdílet s dalšími čtenáři.

Budeme moc rádi, když nám vaše zážitky pošlete – můžete rovnou na pexiederova@rana-pece.cz nebo přes své poradkyně, se kterými můžete dát případně text dohromady.

Klidné podzimní dny a inspirativní čtení
přeje za tým rané péče

*Alice Pexiederová, poradkyně
a redaktorka Zpravodaje*



NOVINKY Z RANÉ PÉČE DIAKONIE

- [ZNAKOVACÍ KURZ – PODZIM 2025](#) (STR. 3)
- [ZNAKOVACÍ KURZ – PODZIM 2025, OHLASY ZÚČASTNĚNÝCH RODIN](#) (STR. 4)

INFORMUJEME

- [PATRON DĚTÍ ZPŘÍSNJUJE PODMÍNKY](#) (STR. 5)

PŘEDSTAVENÍ ČLENŮ TÝMU

- [NÁŠ TÝM — VALENTÝNA NOVOTNÁ](#) (STR. 6)

PŘEČETLI JSME, VIDĚLI JSME

- [JAK ZACHÁZET S DĚTSKÝM STRACHEM – HRAVÉ RODIČOVSTVÍ](#) (STR. 8)
- [HRY PRO MILOVNÍKY POLŠTÁŘOVÝCH BITEV](#) (STR. 9)
- [VÝSTAVNÍ CYKLUS KRÁSA – HRA – DUŠE](#) (STR. 10)

POMŮCKY V PRAXI

- [INSPIRACE NA DOMÁCÍ SENZOHRÁTKY II](#) (STR. 11)

ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [SENZORICKÉ KONCERTY](#) (STR. 14)
- [KAM S DĚTMI NA VINOHRADECH](#) (STR. 15)

[KONTAKTY](#) (STR. 16)

ZNAKOVACÍ KURZ – PODZIM 2025

Podzimní setkání rodin na znakovacím kurzu, které proběhlo již tradičně v [Bělči nad Orlicí](#), mělo letos opravdu pestrou atmosféru. Přestože nás většinu času doprovázely dešťové přeháňky a většina bloků znakování probíhala uvnitř budovy, nechyběly ani chvíle, kdy vysvitlo sluníčko a my si mohli společně vychutnat procházku podzimní přírodou, při které někteří neváhali vytáhnout košíky a vyrazit na houby.

Samotný kurz vedly zkušené lektorky: Veronika Strenková (Raná péče Diakonie), Zuzana Sýkorová (Raná péče Sluníčko – Oblastní charita Hradec Králové) a Vlasta Spilková (Raná péče Diakonie). Programu se zúčastnila také Martina Sádovská (Tři žirafky), která s rodinami probírala možnosti podpory rozvoje řeči a komunikace a individuálně konzultovala jejich zkušenosti a pokroky v těchto oblastech.

I přes nepřízeň počasí jsme si nakonec užili dokonce dva večery u ohně, kde jsme si opekli buřty a povídali o možnostech, jak podpořit komunikaci s dětmi. Ostatní večery provázela témata o principech znakování a také o tom, jaké pomůcky pro lepší domlouvání lze doma využít. Rodiny si s sebou přivezly své vlastní pomůcky, které jim slouží pro podporu komunikace, a mohly se navzájem inspirovat.



Během kurzu jsme se naučili mnoho prakticky využitelných znaků týkající se různých témat – od rodiny přes barvy, oblečení a jídlo až k počasí a činnosti. Součástí „výuky“ znakování byly také písničky a rytmické říkanky. Jednotlivé bloky byly vedené tak, aby je zvládly i děti a mohly se do nich přirozeně zapojit. Mnohé z nich poslouchaly, co se zpívá či vypráví, a během znakovacích bloků se k nám spontánně přidávaly.

Na úplný závěr nás čekaly pohádky. Tentokrát to byli především rodiče, kdo se chopil role herců, a s velkou dávkou odvahy a hravosti předvedli pohádky *O veliké řepě*, *Boudo, budko* či *Kdo snědl kaši*. Jejich nadšení a ochota „jít do toho naplno“ vytvořily pohodovou a často i velmi veselou podívanou. A když se pak k pohádce *O koblížkovi* spontánně přidaly i děti, stal se z ní vrchol celého kurzu, který si užili úplně všichni.

Děkujeme všem rodinám za účast a za to, jak přátelskou a bezpečnou atmosféru společně vytvořily. Díky nim byl podzimní kurz plný sdílení, smíchu i inspirace, a to i přes podzimní nepředvídatelné počasí.

Valentýna Novotná, poradkyně rané péče



ZNAKOVACÍ KURZ – PODZIM 2025, OHLASY ZÚČASTNĚNÝCH RODIN

Jsem moc ráda za znakovací kurz. Natálka, která prodělávala záchvaty zuřivosti, se po kurzu znakování hodně zlepšila. Je více komunikativní. Tento kurz nám velice pomohl a vřele doporučuji. Děkuji!

Součková

Na znakovací kurz jsme jeli už podruhé, protože naši kluci byli naprosto nadšení z jarní zkušenosti. Na děti čekala spousta zábavy. Řídky se děti snadno naučí, ty naše si mnoho z nich večer prozpěvovaly v posteli. Hodně podpory přinesl kurz rovněž rodičům a je to také místo, kde se i se speciálním dítětem cítíte naprosto normálně. Když bude možnost, určitě pojedeme na jaře zase.

Barešová

Jsmo vděční, že jsme se dostali na znakovací kurz v Bělči nad Orlicí. Kurz byl velmi intenzivní a velmi dobře připravený, díky častému opakování jsme si znaky velmi rychle osvojili. Náš malý syn, který je na autistickém spektru, již několik znaků ovládal. Díky kurzu jsme zjistili, jak ho správně v dalším znakování rozvíjet. Naučili jsme se přibližně 150 znaků a velké množství znakovacích básniček, které nám na delší dobu v komunikaci bohatě vystačí. V místě ubytování jsme se cítili velmi příjemně, pokoj byl čistý a kuchař akceptoval synův speciální jídelníček. Po celou dobu pobytu vládla velmi rodinná a přátelská atmosféra, s ostatními rodiči jsme si vyměnili velkou spoustu zkušeností během organizovaných



výletů, při večerních besedách i u táboráku. Náš syn ve školce nejeví o děti vůbec žádný zájem, ale tady vycítil bezpečné prostředí, ostatní děti chytal spontánně za ruce, předháněl se s nimi na motorce a honil se s nimi v herničce. Na to jsme koukali s otevřenou pusou a přesvědčilo nás to o tom, že jsme na správném místě. Tento kurz byl pro rozvoj komu-

nikace s naším neverbálním synem to nejlepší, co jsme mohli udělat a velmi jej doporučujeme i ostatním rodičům, kteří v komunikaci se svým dítětem narážejí.

Strouhalovi

Ještě přidáváme ohlas na znakovací výzvu, která přišla poradkyním s videem:

Mnohokrát děkujeme za znakovací výzvu. Je nám líto, že už končí. Ne vždy jsme ji dokázali splnit, ale byl to velmi nápomocný kontakt. Podvědomý pocit, že na nás někdo myslí a že tam někde v pozadí je podpora, aby to celé nevyšumělo.

Zasíláme video, kde Jindřich znakuje "pohádku" před spaním.

Každý večer znakujeme básničky. Nejprve všechny, ale pak si Jindra začal vybírat. Nyní už vyžaduje jenom Trpaslíčky, které se s ohromným úsilím snaží rukama taky vyprávět.

Ne všechno mu ruce dovolí, proto ještě potřebuje dopomáhat. Ale věříme, že nám jednou básničku znakuje úplně sám.

Ještě jsem vám chtěla připojit jeden vtipný příběh ze školky ohledně znakování. Ve školce se pokoušejí na Jindru skoro všichni znakovat a jeho znakům porozumět. V tomhle máme vážně štěstí. Ale není to vždy tak snadné, protože některé znaky v Jindrově podání nejsou úplně hned jasné. Vše si zjednodušuje. Děti ve školce, když přijdou ze zahrady, sedí v kroužku a teta vypráví pohádku. Jindra u ní nikdy nevydrží sedět, protože takhle dlouhému monologu vůbec nerozumí. Takže když už to nemůže vydržet, zvedne se a odchází a než pohádka skončí, tak s ním asistentka skládá puzzle.

Jindra ale po návratu z kurzu začal u pohádek sedět až do konce. Je nám záhadou, proč se to zlomilo. Asistentka mi vyprávěla, že Jindra během pohádky něco znakoval, ale nikdo nerozklíčoval co. Jeden den jsme asistenci neměli a byla jsem s ním ve školce já a ta situace opět nastala. Jindřich uprostřed pohádky tetě tiše a beze slov "skočil do řeči" a začal znakovat básničku "Prší prší kapy kap" hrozně mě to rozesmálo.

Asi se snažil taky všem něco odvyprávět. Nebo se jen nudil a má to štěstí, že si zpívá beze slov :)

Moc děkujeme za váš čas. Velmi nám to zlepšilo kvalitu života.

Aneta, Tomáš a Jindra

PATRON DĚTÍ ZPŘÍSNUJE PODMÍNKY

Patrona dětí, charitativní projekt pro zdravotně a sociálně znevýhodněné děti (patrondeti.cz), mnohým z vás nemusíme představovat. Naše klientské rodiny jeho služby často využívají a většina z nás, poradkyň, jsme současně patronkami jednotlivých projektů.

Od srpna tohoto roku ale dochází ke zpřísnění vstupních podmínek. Vaše poradkyně vás jistě budou při hledání vhodné pomoci včas informovat, ale pro vaši představu přikládáme novou podmínku i do našeho Zpravodaje.

Veronika Strenková

Přímo z Patrona dětí přišla informace, citujeme:

„Při rozhodování o schválení žádosti o pomoc je pro nás mimo jiné důležitá informace o tom, zda se sama rodina aktivně snaží zajistit si dostatečný příjem. Proto je pro nás důležité, aby nám rodiče psali

o svém zaměstnání, podnikání, evidenci na úřadu práce, nebo o péči o dítě se zdravotním znevýhodněním.

Od srpna proto na tyto informace klademe větší důraz.

Žádosti rodičů, pěstounů apod., kteří pro zajištění své domácnosti dlouhodobě nevyvíjejí žádné aktivity a v žádosti svou situaci dostatečně nevysvětlí, bohužel neschválíme.“



patron dětí

NÁŠ TÝM — VALENTÝNA NOVOTNÁ

Své poradkyně, se kterými konzultujete u vás doma, znáte, o ostatních máte jistě tušení. Možná v tom duchu, že nějaké další „podobné“ jsou... Jednu z nich vždy potkáváte na prvním setkání, jinak se objevují jako jména pod články ve Zpravodaji či na webu mezi kontakty. Pro nás je každá kolegyně velmi důležitá, víme, že i když se nemáme šanci často vidět, potkávat, protože naše profese je hodně individualistická, rozptýlená mezi čtyři kraje, můžeme se na ně obracet, radit se s nimi, konzultovat, dávat hlavy dohromady, vzájemně se inspirovat pro svou práci v terénu. Současně máme kolegyně, které nám vytvářejí zázemí pro všechny kraje, kde naše služba působí.

Proto se i vám snažíme představovat postupně další kolegyně prostřednictvím štafety rozhovorů. Za tři roky, během nichž si štafetu předáváme, se týmy jednotlivých pracovišť proměňují, ale neustává potřeba se potkávat. I příležitost k rozhovoru pro Zpravodaj je jednou z možností, jak se setkat.

Danka Horáčková se ptá Valentýny Novotné, obě pracují s rodinami ve Středočeském kraji.

Val, vím o Tobě, že jsi předtím pracovala v domově pro seniory a pak i v doprovodné organizaci pro pěstounské rodiny. Co tě přilákalo do rané péče? A jak se ti povedlo u nás usadit?

Moje první pracovní zkušenost v sociální oblasti byla v domově pro seniory. Dodnes na ni ráda vzpomínám, stejně jako na pozdější působení v doprovodné organizaci pro pěstouny. Právě tam jsem si uvědomila, že práce s rodinami je pro mě nejen naplňující, ale také mi dává velký smysl. Stejný vnitřní motiv mě přivedl i k práci v rané péči, která se také věnuje pomoci rodinám. Velmi si cením důvěry a přístupu rodin, které si nás jako poradkyně rané péče vpouštějí do svých domovů, do svého bezpečí, a vážím si toho, že s nimi můžeme být v mnohdy pro ně nelehkých životních situacích.

Začátky v rané péči pro mě byly v určitém ohledu náročnější – vystudovala jsem sociální práci a sociální pedagogiku. V rané péči hrají ale také zásadní roli znalosti ze speciální pedagogiky, což byla velká výzva. Určitě pro mě v tu chvíli bylo a stále je velmi cenné, že máme tým skvělých kolegyně, na které se stále můžu kdykoliv s čímkoliv obrátit.

Máš nějakou oblíbenou pomůcku, aktivitu nebo metodu? Co ti přijde jako nejlepší a doporučila bys metaforicky opravdu všem?

Mezi mé nejoblíbenější patří různé senzorické pomůcky, které nosím s sebou snad na každou konzultaci. Ráda s nimi děti seznamuji, protože nejen stimuluji jejich rozvoj, ale zároveň také vytvářejí prostor pro hru a společnou interakci s rodiči. Dětem senzorické hračky a aktivity přinášejí radost z objevování a zároveň podporují jejich rozvoj prostřednictvím různých smyslů – zraku, hmatu, sluchu, čichu... Zároveň mi přijde fajn, že tyto pomůcky mohou být i „samodomo“ vyrobené, jako například naše tematické senzorické boxíky, které zaujmou i jednoho dospělého.

Nemůžu ale opomenout také všemi oblíbené pomůcky bOobles, které jsou pro mě také nepostradatelné. Už od pohledu lákají k tomu, aby je člověk vyzkoušel a popustil uzdu své kreativitě v tom, jakými různými způsoby je lze využít. Nejraději mám bOobles mravenečníka, který je velmi všestranný – podporuje hrubou motoriku, zlepšuje rovnováhu a učí děti plánovat pohyb a překonávat překážky, čímž u nich posiluje i sebejistotu, a to nejen při pohybu.



V naší práci je nezbytné neustále někam jezdit. Jak se ti „žije za volantem“?

Za volantem se cítím jako ryba ve vodě. Práce je pro mě i díky dojíždění za rodinami dynamičtější. Mám ráda, když jsem neustále v pohybu – i na silnicích. Během cest ráda využívám možnost poslouchat podcasty (mezi mé oblíbené patří například *Needo Talks* nebo *Počítám do tří!*) a někdy jsem jen tak v tichu a to je taky moc fajn.

Val, často nás v kanceláři potěšíš domácí buchtoou či koláčem nebo si nosíš rozmanité obědy. Podělíš se s námi a čtenáři o to, kde čerpáš inspiraci na tak zajímavé recepty?

To mě těší. Ráda bych řekla, že čerpám ze starých rodinných receptů a že umím suroviny odvažovat od oka. Pravdou však je, že většinou „googlím“ hrníčkové recepty, které jsou jednoduché a rychlé na přípravu. Recepty hledám dost náhodně, ale zajímá mě jejich hodnocení – to je většinou pozitivní znamení toho, že výsledek bude chutnat dobře.

Díky za převzetí štafety a milé povídání!

A jako bonus přidáváme recept na buchty:

Kynuté buchty

- 1 hrnek mléka
- 4 vrchovaté lžíce cukru krupice/krystal
- 1 kostka kvasnic (42g)
- 2 celá vejce
- 2 hrnky hladké mouky
- 1 a půl hrnku polohrubé mouky
- půl hrnku oleje
- 1/2 kostky másla (rozpuštěné)
- citronová kůra
- vanilkový cukr
- špetka soli

Dále:

libovolná náplň (tvaroh, mák, povidla)

máslo na omaštění buchet

moučkový cukr na posypání

Postup:

1. Z trochy vlažného mléka, kvasnic, lžíce cukru a trošky mouky necháme vzejít kvásek. Vlijeme jej do mísy k ostatním surovinám, zaděláme hladké těsto a necháme na teplém místě vykynout.
2. Z vykynutého těsta ukrajujeme kousky, klademe na pomoučený vál, každý kousek roztáhneme, potřeme střed troškou oleje a naplníme nádivkou (tvaroh, mák, povidla apod.) a uzavřeme.
3. Vytvarované naplněné buchty celé potíráme olejem a klademe do pekáče vedle sebe. Necháme ještě asi 5 až 10 minut kynout, zatím si přehřejeme troubu na 180 stupňů.
4. Pečeme při 180 stupních dozlatova asi 40 minut. Po upečení horké buchty potřeme máslem a můžeme po vychladnutí posypat moučkovým cukrem.



JAK ZACHÁZET S DĚTSKÝM STRACHEM – HRAVÉ RODIČOVSTVÍ

Lawrence Cohen, Argo

Nakladatelství Argo má edici věnovanou rodičovství. A jako vše ostatní, co Argo vydává, stojí knihy z edice za pozornost a přečtení.

V létě, v době prázdnin, je takových příležitostí víc, a tak se s vámi chci podělit o myšlenky, které mě v knize inspirovaly.

Kniha je k zapůjčení v naší knihovně.

Hravé a nenásilné rodičovství je snem většiny rodičů. Určitě jsou chvíle a období, kdy se nám to daří, přirozeně a jen tak mimochodem. Nepochybně nás ale zastihnou i situace, na které nejsme jako rodiče připraveni a vybaveni, zejména pokud vychováváme úzkostné dítě...

Lawrence Cohen je dobrým a erudovaným průvodcem, možná i proto, že sám přiznává, že byl úzkostným rodičem. V knize psané pro rodiče, a tudíž srozumitelné i laikům, nabízí vhled do citění a myšlení úzkostného dítěte. A také hned dodává: Nenálepkujte své dítě jako ustrašené, bázlivé, stydlivé... Ano, vaše dítě mívá úzkosti, drží se stranou, nehrne se do kontaktů ani bláznivých dobrodružství, ale není to jeho podstata.

Teprve tím, že tyto projevy takzvaně externalizujeme, tedy oddělíme od sebe (dítěte), je můžeme lépe prohlédnout a začít s nimi pracovat, abychom měli pod kontrolou my je, nikoli ony nás.

Autor vysvětluje, že všechny emoce, které nám nejsou příjemné či nám dokonce škodí, se projevují mnohovrstevnatě v různých úrovních – **v těle** (svírá se nám žaludek či hrdlo, bledneme nebo naopak rudneme, potíme se...), **myšlení** (které se v tu chvíli zaobírá pouze svým strachem, třeba bubákem pod postelí), **chování** (paradoxně se může projevovat i agresí) i ve **vztazích** (osamělost, přílišná fixace...)

Žádná z emocí přitom není negativní, mají svůj původ v dávných dějinách lidstva (je rozumné bát se šavlozubého tygra), ale v určitých situacích může přehnaná reakce způsobit nepřiměřený stres a takzvané zaplavení či zamrznutí organismu, kdy vládu nad námi přebírají nižší části naší nervové soustavy.



Jako rodiče si s různými projevy svého dítěte nevíme rady, mnohdy reagujeme i nevhodným způsobem, který strach dítěte jen posiluje, nebo jej ochraňujeme před potenciálně zraňujícími zážitky, a tím dětskou vyhýbavost jen posilujeme.

Autor doporučuje vždy začít s empatickým přijetím dítěte, přitakat jeho strachům (protože ty jsou reálné), poskytnout mu emoční jistotu a pocit bezpečí, které jsou výchozím bodem možného uzdravování. Objekt, blízkost a společně strávený čas jsou nejlepšími léky první pomoci.

A protože strach mizí, když pozornost přesuneme k jinému objektu zájmu, navrhuje najít spolu s vaším dítětem takové aktivity, které zapojí tělo i mozek, a pomůžou přenastavení do nového modu. Zvláště doporučuje různé „divoké“ hry (ano, hravé rodičovství...) – třeba polštářové bitvy, přetahovanou (aby dítě zažilo vlastní moc a sílu, musí na konci vyhrát) nebo bláznivý taneček – dítě se uvolní, rozesměje – a smích je přece opakem strachu!

Rozumové zvládání je spíš vhodnější pro starší děti – ale lze své obavy nakreslit, zahrát (rodič může být nezvaná emoce, hodně přehrávat a nakonec být poražen)... Nebo společně zkuste jednoduché dýchání či řízenou relaxaci, odpočítávání od jedné do pěti – zábavné může být už jen hledání toho, co vám pomáhá...

Pro léčení strachu je nutné se řízeně dostávat mimo svou komfortní zónu, tedy slovy autora, bezpečně se přibližovat k léčivé hranici, protože jenom tím, že před svými pocity neutíkáme, je můžeme poznat a naučit se s nimi být v co nejlepším souladu.

A proto je důležité, pokud chceme být svým dětem účinnými ochránci a průvodci, poznat nejprve své „strašáky“ a naučit se s nimi zacházet. Mnoho rodičů úzkostných dětí totiž také trpí úzkostí! Úzkost je podmíněna z velké míry dědičností, temperamenem dítěte (tedy také něčím vrozeným) a až zbytek tvoří výchova...

V knize najdete množství příkladů, jak sami se sebou i svým dítětem pracovat, mottem první kapitoly je výrok devítiletého dítěte: Každý den zažij něco děsivého, něco legračního a něco bezpečného.

Ať se vám to daří!

Veronika Strenková, poradkyně rané péče

HRY PRO MILOVNÍKY POLŠTÁŘOVÝCH BITEV

A. T. DeBened, L. J. Cohen, Argo

L. J. Cohen je nadšeným přívržencem hravého rodičovství, a není tedy divu, že se stal také spoluautorem knihy Hry pro milovníky polštářových bitev, kterou vydalo nakladatelství Portál. Knihu máme v naší knihovně.

Knih je ódou na hru jako na základní a jedinečný zdroj lásky, kontaktu, radosti, ale i rozvoje dětské inteligence včetně emoční a sociální inteligence, mocně ovlivňuje sílu (a schopnost jejího vědomého ovládnutí), mrštnost, sebedůvěru, hravost a tvořivost.

Hra člověka provází od raného dětství, ale je vlastní všem živým tvorům. Kdo z nás nikdy neviděl záběry hrajících si šelem nebo nepozoroval hravá štěňata a koťata?

Autoři nás provádějí různými typy a druhy her, u jednotlivých her je kromě popisu a nákresu uvedeno, pro jaký věk jsou určeny, jaký je stupeň jejich obtížnosti (od lehkých po náročné) a zda či jaké pomůcky jsou ke hraní potřeba. V úvodu jednotlivých kapitol je vysvětlen jejich přínos a v závěru jsou popsány zkušenosti a příběhy autorů a dětských akterů.

Jak autoři zdůrazňují, na hru, byť je neorganizovaná a spontánní aktivitou, si musíme předem udělat čas a připravit se na ni, zejména pokud s hravým rodičovstvím začínáme.

Nabízejí tedy „návod“ pro nadšené rodiče-hráče.

1. Blízkost a důvěra jsou základem pro hru.
2. Buďte nadšení, energičtí a živí.
3. Divoké dovádění baví kluky i holčičky.
4. Před hrou se na dítě nalaďte, nevrhejte se na ně.
5. Dovádění, zejména pohybové hry, baví všechny děti, jen najít tu správnou formu.
6. Dovádějte opatrně, ale zase ne příliš!
7. S lechtáním to nepřehánějte, sledujte výraz vašeho dítěte.

8. Řiďte se dětským smíchem.

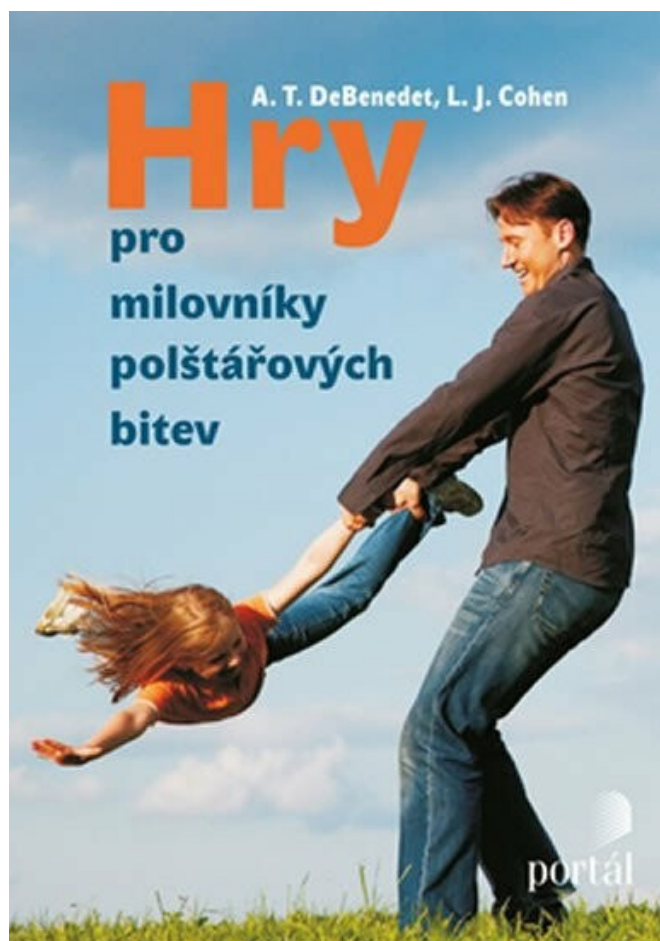
9. Hru často zastavujte, aby měla hladký průběh.

10. Ošetřujte i dětské pocity – někdy se nečekaně objeví pláč či jiný hlubší pocit, utěšte je a teprve potom se ke hře vraťte.

11. Zajistěte bezpečný prostor pro hraní.

Možná už jste naladěni si některou z her vyzkoušet, tak směle do toho!

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



VÝSTAVNÍ CYKLUS KRÁSA – HRA – DUŠE

Léto umožňuje více objevování, bývá na všechno více času ...i když to je relativní...

Po znovuotevření Galerie Benedikta Rejta v Lounech se ji snažím aspoň každé léto navštívit, spočinout tam, kochat se. Ráda ji taky ukazuju návštěvám a těším se i z jejich nadšení.

Poslední výstava završuje tříletý výstavní cyklus **Krása – Hra – Duše**. Tento projekt se dlouhodobě věnuje **vztahu mezi uměním a duševním zdravím** a vyzdvihuje význam výtvarného umění nejen jako prostředku hlubokého osobního prožitku, reflexe a sebepoznání, ale i jako významného prvku z hlediska pozitivního vlivu na psychiku člověka.

Galerie Benedikta Rejta dlouhodobě spolupracuje s Národním ústavem duševního zdraví (NÚDZ) a jeho Výzkumným centrem pokročilých studií mozku a vědomí. Představení výsledků této spolupráce je věnováno spodní patro galerie.

A proč o galerii píšu zde?

Galerie myslela při každé zmiňované výstavě na dětské diváky, nabízela nejen programy pro školy i školky, ale také cíleně vytvářela prostředí pro tvorbu a hru i rozvoj či prohloubení smyslového vnímání každého návštěvníka.

Při poslední výstavě Duše si můžete vytvářet obrazy v pískovnici, budovat konstrukce z drátů nebo vyšívat. V první expozici s názvem Krása bylo možné si modelovat krajinu pod projektorem a prožívat její proměny. Při výstavě Hra se stalo v podstatě celé jedno patro spolu s plochou před galerií hernou a tematicky korespondovalo s objekty vystavenými o patro níže.

Druhým důvodem je fakt, který zřizovatele s velkou pravděpodobností moc netěší, a tím je velmi malá návštěvnost. Často se stane, že jste v galerii sami nebo téměř sami. Lze v tom však spatřovat velkou přednost celé galerie, můžete si vychutnat prostor i díla ničím a nikým nerušení, pobýt, jak dlouho chcete, u každého jednotlivého obrazu či architektonického prvku a výhledů na impozantní České středohoří.

Doufám, že i při dalších výstavách budou vznikat takové oázy klidu a prostoru pro hru.

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče



INSPIRACE NA DOMÁCÍ SENZOHRÁTKY II.

V minulém Zpravodaji (od stránky 17) jste měli možnost inspirovat se nejen na letní hrátky s různými senzorickými materiály a vytvořit si vlastní sliz, kinetický písek, jedlou modelínu nebo šumivou hlínu.

Pokud jste se do toho pustili, budeme rádi za sdílení zkušeností, které jste při výrobě i hře získali.

Zde nabízíme druhou várku. Jaké všechny materiály a ingredience můžete obecně využít, najdete již v předchozím zmiňovaném článku.

Lávová lampa 1

- jedlá soda
- olej
- ocet
- potravinářské barvivo
- dle šikvnosti dítěte lze použít třeba i pipetu

Na dno sklenice (dobře se osvědčily třeba vyšší zavařovací) nasypeme jedlou sodu do výšky cca 0,5 cm. Na ní opatrně lijeme olej. Důležité je nalívat ho pomalu, abychom prudkým proudem oleje nezvedli i jedlou sodu a ta se ze dna nepromíchala do oleje. Následně dítě pipetou, lžičkou nebo injekční

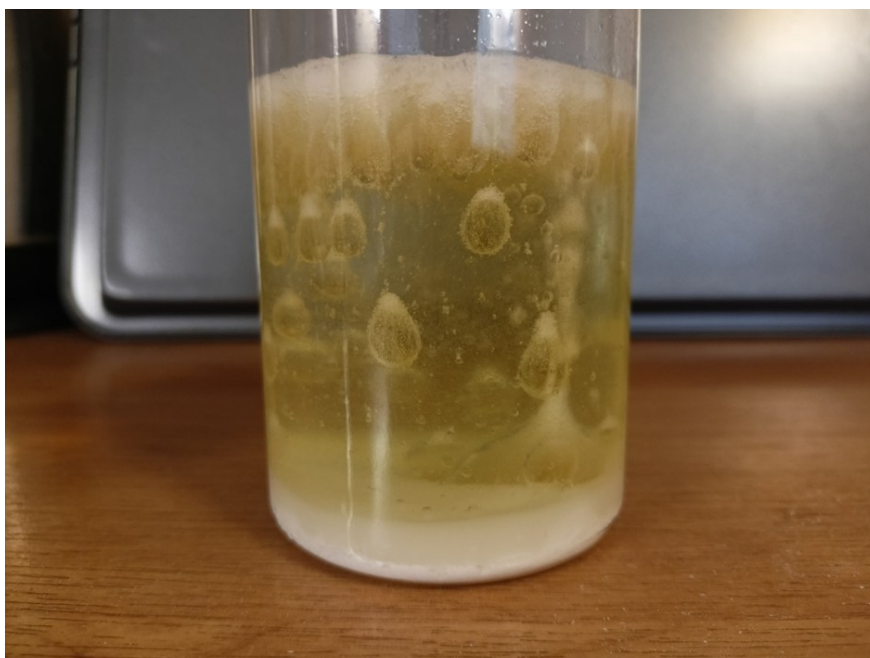
stříkačkou či jiným nástrojem samo přidává ocet obarvený potravinářským barvivem (není nutné ho barvit, ale bez barev nejsou bubliny zřetelně tak výrazné). Je lepší opravdu přidávat takto zřetelnější množství octa, po kapkách se efekt nevytvoří. V momentě, kdy ocet sám dopadne dolů na jedlou sodu, ta začne šumět a vytvoří do oleje efekt lávové lampy.

Lávová lampa 2

- olej
- obarvená voda
- potravinářské barvivo
- šumák

Do sklenice nalijeme vodu obarvenou potravinářským barvivem a olej v poměru cca 1/4 vody ku 3/4 oleje. Následně dítě vhodí šumák a ten při styku s vodou začne vytvářet bubliny, které poletují do oleje.

Tato varianta je šikovná i pro děti, které mají rády hry typu „akce – reakce“, tedy něco udělám a ono se tím něco stane. Tato varianta je oproti první okamžitější, efekt se začne dít téměř okamžitě.



Sádrované hračky

- balonky
- sádra
- hračky (ideálně plastové či kovové, silikon toho moc nevydrží)
- kladívko

Do balonku vložíme hračku. Praktické je, když hračka nemá mnoho skrytých prostor, kam by sádra mohla zatéct (například autíčka). Dobře se osvědčily plastové figurky zvířátek, dinosaurů apod. Ty poté zalijeme sádrou a balonek zvenku trochu pomačkáme rukou, aby se sádra dostala všude, i pod hračku. Následně balonek zavážeme a zavěsíme na šňůru kolíčkem na prádlo, aby sádra ztuhlala. Tím docílíme toho, že výsledný tvar bude pravidelný, kulatý (u některých zvířátek to lze považovat za vejce), a pokud zvířátko není moc těžké, obvykle zůstane hezky uprostřed. Jakmile je sádra tvrdá, vyloupneme ji z balonku, dáme dítěti kladívko a může se pustit do objevování, co je uvnitř schovaného.

Krom zábavy to může být šikovné pro děti, které se učí manipulaci s nástrojem, regulaci síly, přesnost pohybů a další.

Malování do ledu

- voda
- vodové barvy (nebo jedlá varianta: rozmíchané potravinářské barvivo ve vodě)
- štětec, lze i prsty
- pro přidání dalšího efektu lze využít ještě sůl

Zamrazíme vodu na kostičky nebo využijeme jiný tvar tvořítka na led. Pokud bychom chtěli větší plát, osvědčilo se napustit veliký uzavíratelný sáček z cca $\frac{1}{3}$ vodou, zavřít ho tak, aby v něm nebylo moc vzduchu a v mrazáku ho položit na plech nebo rovné dno šuplíku. Po vyndání pak jde led jen krásně vyloupnout a led vydrží ve velkém kuse.

Následně stačí led položit na plech nebo talíř, nabídnout dítěti barvy a nechat ho malovat na led a koukat, jak se barva rozpívá do různých směrů.

Pro přidání dalšího efektu lze kousek ledu, který ještě pevně drží, posolit a barvy nanášet na sůl.

Opět je to zábava, tuto aktivitu lze využít i pro děti, které mají silný přitlak na tužku – obzvláště, pokud barvy budou nanášet prstem – silné tlačení prstem do ledu pálí, učí je to jemnému rychlému dotyku.

Hrachová stavebnice

- voda
- suchý celý hrách
- párátka

Namočte hrách přes noc do krabičky s vodou - doporučuji nechat volně na lince a bez víka. Druhý den lze pak používat jako stavebnici - spojovat párátka, stavět 2D i 3D stavby různých věcí.

Pokud byste hrách chtěli uskladnit na další hraní, vyzkoušeno jako nejfunkčnější ho v otevřené krabici již bez vody skladovat v lednici. Vydrží takto cca 2–3 dny.



Barvené luštěniny/těstoviny/rýže

- materiál na obarvení (čočka, cizrna, hrách, rýže, těstoviny...) – vše v suchém stavu
- kávová lžička octa (bohatě stačí na průměrný pytlík suroviny z obchodu)
- špička lžičky potravinářského barviva, více dle vlastní potřeby sytosti barvy

Vložte lžičku octa s barvivem do mísy – nejlépe se mi z hlediska následného mytí osvědčily nerezové či skleněné a na míchání taktéž něco kovového. Následně na to nasypete suchý materiál, který chcete barvit, a pořádně promíchejte. Dle potřeby přidejte barvivo, dokud nebudete mít požadovaný odstín. Jakmile dosáhnete požadované barvy, vysypte obarvený materiál do jedné vrstvy na plech či větší karton, aby vše řádně uschlo. Dobré je sušit v prostorech, kde je sucho a teplo. Jakmile materiál uschne, je hned k použití – třeba modrá rýže jako bazén v krabici, hnědá čočka jako hlína na přendávání nákladáčkem, zelená cizrna místo trávy, různě barevné těstoviny na navlékání nebo při různých tvarech skládání obrázků.

Tapiokové perly (jedlá varianta vodních perel)

- tapiokové perly (v asijských obchodech lze koupit i veliké cca 1 cm)
- voda
- dle vlastní volby potravinářské barvivo

Tapiokové perly na noc namočíme do velkého množství vody. Po namočení je třeba je ještě uvařit, aby se hezky nafoukly a zprůhledněly. Vaříme v mnohonásobně větším množství vody (aby kuličky opravdu plavaly, čím méně vody bude, tím více se budou slepovat), na mírném plameni, aby nedosáhly varu. Jakmile jsou kuličky kompletně průhledné, stačí je nechat ještě i s vodou vystydnout, poté teprve slít (kdyby chladly slité, slepí se do velké koule) a jsou připravené ke hře. Dle potřeby lze při vaření přisypat barvivo.

Lze je využít např. místo vodních perel (které se dají běžně koupit, ale jsou velmi nebezpečné po pozření).

Dají se využít třeba do nějakého množství vody jako boxík s bazénem, na přesypání, přelévání, rozmačkávání (to není tak jednoduché, jak se zdá :)), jako „voda“, když chceme mít v jednom boxu společně písek jako zemi a perly jako vodu...



Jogurtové barvy do vany

- jakýkoliv bílý jogurt (vystačí jakákoliv nejlevnější varianta)
- potravinářské barvivo (na obarvení i kg jogurtu postačí na špičku kávové lžičky, závisí pak, jak sytý odstín chcete)

Jogurt stačí smíchat se špetkou barvy a promíchat. Pak stačí dítě posadit do suché vany (v plavkách, aby mu nebyla taková zima) a nechat ho se štětcem nebo i rukama vyřadit na stěnách vany. Po domalování stačí sprchou vše spláchnout.

Ať se tvoření daří!

Danka Horácková, poradkyně rané péče

SENZORICKÉ KONCERTY

V rámci naší služby rané péče do rodin nejen informace přinášíme, ale též vaše doporučení, tipy a nápady odnášíme a předáváme dál. Vaše reference a zkušenosti jsou pro nás moc cenné...

Na tomto místě s vámi chceme sdílet tip jedné z maminek. V květnu tohoto roku se zúčastnila se svým šestiletým chlapečkem sensorického koncertu v Maiselově synagoze v Praze, tentokrát s vystoupením skupiny HlasKontraBas Duo/ Oktet.

Senzorické koncerty pořádá Židovské muzeum v Praze několikrát do roka. Jsou určeny pro lidi s různými speciálními potřebami, např. s PAS. Prostředí vyhovuje i svou bezbariérovostí, klidným uspořádáním prostoru, tlumeným osvětlením i vybavením, na kterém jde sedět, ležet, možností regulace zvuku tlumítky. Další sensorické koncerty jsou naplánovány již na podzimní měsíce. Vzhledem ke komorní atmosféře a omezené kapacitě je třeba si včas rezervovat místo. Vstup je zdarma. Pro další informace doporučujeme kontaktovat přímo lektorku a programovou pracovníci pro vzdělávání Židovského muzea v Praze Kateřinu Beerovou:

T: [+420 222 749 355](tel:+420222749355)

M: [+420 736 602 530](tel:+420236602530)

katerina.beerova@jewishmuseum.cz



Informace od maminky:

Senzorické koncerty v synagoze mohou jen doporučit. Organizátor akce vždy pošle dopředu informace a plánek, jak to v místě akce vypadá, potvrdí, že je tam místo, kde si děti mohou odpočinout. Na akci nejsou jen židle, ale také velké vaky a polštářky na sezení na zemi. Děti mají k dispozici pastelky a papíry. V prostoru je rozloženo několik hracích nástrojů, např. bubínek, dřívka, triangel, které mohou děti nebo kdokoli jiný používat, kdy se jim zachce. Zapojení dětí i dospěláků je moc fajn během vystoupení umělců. „Klasice“ dává zajímavý nádech, když děti se zápalem „mlátí“ do bubínku. Muzikanti hodně interagují s publikem a nechávají zkoušet hrát děti i dospěláky z publika na nástroje, když mají zájem.

Při květnovém koncertu nás nechala paní účinkující „očuchávat“ vonné esence a zkoušeli jsme čokoládu, jako další smysl...

Všichni jsou tam moc vstřícní a ochotní a nikdo se nezlobí, když dítě pobíhá nebo hlučí. Naopak, očekává se to a vystoupení to dodá nový rozměr.

*Maminka chlapečka Čendy
a Eva Vedralová, poradkyně rané péče*



KAM S DĚTMI NA VINOHRADech

Tentokrát se podíváme na pražské Vinohrady. Nejdřív se zastavíme na nově zrekonstruovaném hřišti v Sobotecké ulici.

Na hřiště se nejlépe dostanete z tramvajové zastávky Perunova. Ačkoli se hřiště nachází v centru města, je zde k dispozici travní plocha, kde lze rozložit deku pro posezení rodičů i dětí, najde se zde pár větších stromů, které v létě poskytují stín, a velký stůl s lavicí, kde se dá pohodlně nasvačit. Prostor samotného hřiště je vymezen oválem, kde děti mohou trénovat jízdu na odrážedle, kole či jiném dopravním prostředku, přičemž některé jsou zde volně k zapůjčení. Dále se zde nachází tři trampolíny zapuštěné v zemi, zastíněné pískoviště s klouzačkou, houpačka pro nejmenší, kolotoč, velký kohoutek určený pro vodní hratky a prolézačky pro menší i větší děti. Velkou výhodou je WC – byť jsou to pouze toalety, ovšem udržované a čisté – a pítka s vodou. Celý prostor je osázen květinami, o které se zahradníci pravidelně starají, a místo tak má i vysoké estetické kvality.

Pokud byste po návštěvě hřiště zatoužili po sladkém ledovém občerstvení, stačí, když sjedete tramvají o dvě zastávky dále na Šumavskou, odkud je to kousek do cukrárny Zmrzlinář (Slezská 15). Jak už název napovídá, podnik nabízí výbornou domácí zmrzlinu, zákusky i kávu. Pro děti je připraveno sezení ve výloze s plyšáky i dalšími hračkami, velké akvárium, kde mohou pozorovat barevné rybičky, a velkým

lákadlem je vláček, který přiveze zmrzlinu přímo k místu, kde sedíte. Do cukrárny lze vejít s kočárkem, obsluha se chová k dětem velmi přátelsky a záchody jsou také uzpůsobeny pro dětské návštěvníky, k dispozici je dětské prkýnko i přebalovací pult. Na památku si můžete domů odnést barevný balónek.

Anna Musilová



Copyright © říjen 2025 Raná péče Diakonie
All rights reserved.

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

Pracoviště Rané péče Diakonie:

Machatého 683/10, Praha 5
Domažlická 1159/9, Praha 3
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. Sabina Havrilčová
Mgr. Daniela Horáčková
Bc. Jana Javorská
Mgr. Radka Pochobradská
Mgr. Silvie Rážová, DiS.
Mgr. Pavla Těhníková
Bc. Olga Cudlínová
Mgr. Valentýna Novotná
Mgr. Eva Legnerová
Bc. Barbora Kremlová (na RD)
Mgr. Kateřina Cingl (na RD)
Mgr. Andrea Šírová, DiS. (na RD)
Mgr. Anna Opatrná (na RD)

Sociálně právní poradenství:
Mgr. Lucie Černíková

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

**NEMÁTE-LI ZÁJEM ZPRAVODAJ DOSTÁVAT, NAPIŠTE PROSÍM VÁŠ POŽADAVEK
NA INFO@RANA-PECE.CZ.**