



ZPRAVODAJ

ÚVODNÍK

4/2023

Vážení a milí čtenáři,

nastaly dlouhé zimní večery, dny jsou krátké a často nevlídné. V takovém období více než kdy jindy přemýšlíme o tom, co nám pomáhá, a hýčkáme si to, nebo se o to alespoň snažíme.

Takový mix našich lahůdek vám nyní servírujeme v podobě textů našeho zimního Zpravodaje. Najdete v něm informace, ze kterých průběžně čerpáme a nabízíme vám je zprostředkovaně k využití.

Přečíst si můžete o tom, jaké jsme absolvovaly vzdělávání a co z toho můžeme předat dále v oblasti podpory pohybového vývoje i co můžeme udělat pro svůj vlastní pohyb i prožívání. Můžete se dozvědět i o tématech souvisejících s rozvojem řeči a komunikace.

Existují šikovné věci, které jsou opravdu dobrými pomocníky. Mezi ně řadíme tipy od rodin jako je na-

nohoubička nebo svítící kartáček, ale i pomůcky pro podporu komunikace, které vyrábíme na našich pracovištích a díky nimž nám roste výběr možností, po nichž je možné sáhnout a zkusit nabídnout klientům rodinám k využití.

Dále přidáváme perfektní nápady na úpravu – zjednodušení a zpřehlednění – běžných her a také na využití stavebnice pro bezpečné nacvičování chůze s oporou v domácích podmínkách.

A opět nechybí ani pokračování představování členů týmu.

Příjemné čtení přeje

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče
a redaktorka Zpravodaje*



ŠŤASTNÉ CESTY V ROCE 2024

Zpravodaj Rané péče Diakonie - 4/2023

VZDĚLÁVÁME SE

- [KAZUISTICKÉ SETKÁNÍ — PODPORA POHYBOVÉHO VÝVOJE DÍTĚTE](#) (STR. 3)
- [LOGOPEDICKÁ ŽEŇ](#) (STR. 4)
- [KINESTETICKÁ MOBILIZACE](#) (STR. 6)
- [JÓGA, SMÍCH A DALŠÍ VROZENÉ ZPŮSOBY, JAK SE UVOLNIT](#) (STR. 7)

PŘEDSTAVENÍ ČLENŮ TÝMU

- [NÁŠ TÝM — RADKA POCHOBRADSKÁ](#) (STR. 8)

POMŮCKY V PRAXI

- [POMŮCKY PRO PODPORU KOMUNIKACE, NA MÍRU I PRO INSPIRACI](#) (STR. 10)
- [NANOHOUBIČKA](#) (STR. 11)
- [SONICKÝ KARTÁČEK](#) (STR. 12)

SAMODOMO

- MODIFIKACE HER (NEJEN) PRO DĚTI S VÝVOJOVOU DYSFÁZÍÍ ANEB JAK VYUŽÍT HRY, CO JIŽ MÁME DOMA, A UDĚLAT Z NICH HRY NOVÉ — [Hra Logico Primo bez použití rámečku](#) (STR. 13), [Hra k procvičování krátkodobé paměti](#) (STR. 14)
- [„BRADLA“ PRO PODPORU CHŮZE](#) (STR. 15)

[KONTAKTY](#) (STR. 16)

KAZUISTICKÉ SETKÁNÍ — PODPORA POHYBOVÉHO VÝVOJE DÍTĚTE S KOMBINOVANÝM POSTIŽENÍM

*V minulém měsíci jsme se s kolegyněmi zúčastnily kazuistického setkání na téma: **Podpora pohybového vývoje dítěte s kombinovaným postižením**. Setkání pořádala Asociace rané péče a vedla ho poradkyně, ale také fyzioterapeutka rané péče EDA, Bc. Lucie Gregorová. Díky tomuto setkání jsme se potkaly s mnoha poradkyněmi i z jiných organizací a krajů.*

Pro nás poradkyně bylo velmi obohacující slyšet, na co se zaměřuje fyzioterapeut při vyšetření dítěte. Zejména jsme se zaměřily na vývojové fáze v prvním roce života a na to, jak již tyto fáze ovlivňují náš pohybový aparát na celý život. Velmi jsme se věnovaly správnému lezení, díky kterému se nám tvoří nejen správné zádové svalstvo (autochtonní muskulatura), ale například i příčná a podélná klenba nožní. Paní Gregorová veškerou teorii doplnila o názorné ukázky, včetně videa pro porovnání pohybového vývoje

u dítěte s pohybovým handicapem a běžně se vyvíjejícího dítěte.

Také jsme měly možnost si na setkání připravit konkrétní kazuistiku rodiny, kde je děťátko s pohybovými obtížemi. Pár poradkyň tak učinilo a paní Gregorová jim doporučila konkrétní tipy, na co se u konkrétních dětí a situací zaměřit a jak pohybový vývoj podpořit.

Ze setkání si tak každá z poradkyň mohla odnést konkrétní doporučení.

Díky za možnost setkávání se s dalšími blízkými i vzdálenými kolegyněmi v rámci Asociace rané péče, vždy je užitečné sdílet, konzultovat spolu navzájem a rozšiřovat si obzory.

Anna Zuzánková, poradkyně rané péče



LOGOPEDICKÁ ŽEŇ

Na podzim se už druhý rok s logopedickými tématy setkáváme hojně a „úrodu“ vždy zužitkujeme – zprostředkovaně alespoň ve Zpravodaji.

Letos proběhly hned dvě akce: konference **Diagnostika jazykového vývoje v češtině** se konala ve dnech 18.-19. 9. 2023 a o dva dny později, 21.9. 2023, se uskutečnil **Pražský logopedický den**. Obě akce jsme navštívily.

Konferenci **Diagnostika jazykového vývoje** organizoval Psychologický ústav AV ČR a akademické, výzkumné zaměření bylo mnohdy, alespoň pro mě, praktika a poučeného laika, na hraně srozumitelnosti.

Nicméně jsem se seznámila s novými trendy, zkušenostmi odborníků z různých oborů a už mě třeba nepřekvapí zkratky Dovyko (Dotazník vývoje komunikace), TEPO a TEPRO (Test porozumění, Test produkce) ani BDTJ (Baterie diagnostických testů jazyka). A možná ani vás, pokud se s nimi setkáte u svého logopeda, protože trend precizní diagnostiky přichází ze západních zemí už i do našich končin. Zároveň se ze strany logopedů ozývají hlasy, že důkladně diagnostikovat klienty je dlouhý proces a že při současném nedostatku klinických logopedů, dlouhých čekacích dobách na registraci i na terapii na ni prostě v plné podobě nezbyvá čas. Vždyť všichni chceme potíže v jazykovém vývoji víc upravovat než zkoumat...

Co mě na konferenci zaujalo a mohlo by zajímat i vás:

Výskyt vývojových poruch jazyka (VPJ) je podle výzkumu z roku 1997 cca 7% v populaci.

Etiologie příčin VPJ není známá, existují pouze hypotézy.

U bilingvních dětí nebyl zaznamenán častější výskyt VPJ než u monolingvních dětí.

Děti, které začnou mluvit později, mívají potíže s jazykovým vývojem i v pozdějším věku. Podle výsledků výzkumu se opožděný vývoj řeči (OVŘ) ve 2 letech vyskytuje asi u 5-10 % populace, další zkoumání týchž dětí ve 4 letech ukázalo, že 30-50% z nich má narušený vývoj řeči.

Moderní logopedický pohled se vyznačuje multimodálním pojetím, tedy poznáním, že na vývoji řeči se

podílí veškeré vnímání dítěte a všechny jeho schopnosti.

A hlavně: Vývoj řeči je nelineární, kontinuální, do jisté míry predikovatelný – ale rozhodně nekončí v 7 letech!



Kolegyně Vlasta pilně zapisovala na Pražském logopedickém dni – díky ní jako byste byli u toho!

Doc. Neubauer a Mgr. Mrkvičková z Foniatrické kliniky v Žitné měli dva příspěvky o **vývojové řečové dyspraxii**. Mimo jiné zde zaznělo, že název může být zavádějící. Nejedná se o dyspraxii jako poruchu mluvidel. Funkčnost mluvidel není postižená. Jedná se o poruchu naprogramování samotné řeči, kdy je např. obtíž při vybavování jednotlivých hlásek. Diagnostika vývojové řečové dyspraxie je komplexní záležitostí, kdy se vylučují ostatní poruchy.

Mgr. Brožová pracuje v Carpe Diem Bohemia a Nautis a měla přednášku **Úzkostné dítě v logopedické praxi**. Rozlišovala úzkost a strach jako aktuální reakci na neurčitě či jasně definované nebezpečí a úzkostnost jako trvalý povahový rys. Úzkostné dítě vnímá svět ve zvýšené míře jako nebezpečí, tím pádem je stále ve střehu, což jej vyčerpává. Přecitlivělost na smyslové podněty může mít vliv na vznik úzkosti, stejně tak jako úzkostní rodiče, kteří své úzkosti přenášejí na dítě svým nastavením, chováním, řečí. Na druhou stranu zdravá míra úzkosti pomáhá vyhnout se nebezpečí, umožní udělat kroky k co nejlepšímu výkonu, pomáhá udržet chování v rámci morálky, varuje nás před blížícím se nebezpečím (tzv. intuice).

Existují úzkosti, které přirozeně patří do určitých životních období. Je normální, že je děti v tomto období zažívají, zbystřit je třeba v případě, že přetrvávají déle. V kojeneckém období si dítě začíná uvědomovat rozdíl mezi „já“ a „jiná osoba“, kolem osmého

měsíce je běžná separační úzkost, když např. maminka jde na záchod. V batolecím období mívá dítě strach z cizích lidí, který by měl ustoupit po třetím roce. Projevuje se tak napětí dítěte mezi chci x nechci a touhou x strachem poznávat nové. Předškolní období je charakterizováno velkou dětskou fantazií. V té je možné vše a z malého „NIC“ se může stát obrovské „NĚCO“. Děti mohou mít strach z různých věcí – z hmyzu, zvířat, zloděje, lékaře. Doporučuje se tyto strachy neposilovat. Samy vymizí. V případě, že se jim začne dávat velká váha, mohou být podhoubím pro základy fobií. V mladším školním věku mívají děti zvýšenou úzkost ze smrti, ze tmy. I v tomto případě se vyplatí, pro zdárné proplutí tímto obdobím, dětem odpovídat v klidu na otázky. Např. V rodině umřela babička. Dítě: „Mami, ty umřeš?“ Maminka: „Ano, umřu. Babička umřela, protože měla vážnou těžkou nemoc a byla už stará.“ Doporučuje se neříkat „byla nemocná“, protože dítě také bývá nemocné, když má teplotu nebo rýmu.

Úzkost se projevuje tělesnými příznaky, a to zpravidla v nejslabších orgánech – hlava, břicho. Také se to může projevovat křečovitým úsměvem, který mohou pedagogové vnímat jako zesměšňování. Dále se úzkost projevuje úzkostnými myšlenkami, chováním a emocemi. Úzkostné chování možná známe všichni – hraní s tužkou, poklepávání nohou apod. – někdy jde o to najít ke zlovykům sociálně přijatelnější chování. K úzkostnému chování patří také rituály, které mohou velmi pomáhat, ale jen do té doby, kdy se stanou ritualizovaným chováním, které ovlivňuje chod celé domácnosti.

K uvolnění mohou pomáhat např. cvičení mindfulness – takzvané sebeuvědomění, všímavost bez hodnocení. Inspiraci lze najít v knížce od Eline Snelové *Klidně a pozorně jako žabka*, určené pro děti od pěti let. Rodičům, které zajímá více téma úzkosti dětí, přednášející doporučila knihu *Jak zacházet s dětským strachem* autora Cohena.

Mgr. Zemánková seznámila posluchače v aule s průběhem svého výzkumu **Jazykově-kognitivní profily dětí s vývojovou dysfázií**. Výzkum, který se blíží ke konci, zkoumá neurovývojové poruchy jazyka na úrovni biologické, kognitivní a behaviorální. Zaměřuje se na hledání souvislostí mezi jejich jednotlivými složkami. Tyto výzkumy jsou důležité vzhledem k tomu, že podobné výzkumy nejsou aplikovatelné do jiných jazyků. Je třeba zde zohlednit jedinečnosti českého jazyka.

MUDr. Vranková pootevřela posluchačům svět ortodoncie ve svém příspěvku **Ortodoncie u dětí – od rovných zubů až po lepší spánek**. Seznámila osazenstvo s různými možnostmi atypického růstu, tvaru, velikosti, postavení zubů a čelistí. Upozornila na to, že u ortodoncie nejde jen o estetiku, ale i o zdravotní chrup, možnost správné artikulace i dýchání. Jako důležitou zajímavost zmínila, že každému dítěti se zuby prořezávají v jiném věku. Ale jakmile se v zubní dutině vyskytnou zuby vyrostlé nesymetricky, tzn. na jedné straně jsou již prořezané stálé zuby a na druhé zatím je mléčný zub, je dobré jít na rentgen. Je zvýšená pravděpodobnost, že druhé zuby nemohou kvůli špatnému umístění vyrůst – vytlačit mléčný zub. Lékařka pracující v Brně vidí nutnost mezioborové spolupráce a v budoucnu by se ráda také věnovala řešení spánkových apnoí u dětí.

Mgr. Richtrová si připravila prezentaci **Socio-emoční obtíže u dětí s vývojovou dysfázií**. Upozornila na to, co může být v mozku dětí s vývojovou dysfázií jinak. Že se jedná o komplex potíží napříč všemi složkami řeči, paměti, pozornosti, motoriky i senzomotoriky i sociálního využití jazyka. U dětí s vývojovou dysfázií se ve školním věku ve vyšší míře vyskytují různé poruchy učení. Mluvila o tom, že se rodiče snaží často vyhovět dětem. Což plyne z obecného spěchu a snahy předejít tomu, aby dítě bylo frustrované. Vyhybání se určité frustraci u dětí je v krátkodobém horizontu dobré, ale neúčinné pro další život. Na závěr, jako již několikrát ve svých přednáškách, zdůraznila, že při práci s dětmi s vývojovou dysfázií je třeba myslet nejen na to, co konkrétnímu dítěti nejde, ale zaměřit se na činnosti, zájmy, které dítěti dělají radost a ve kterých má naději, že dobře uspěje – sport, hudba, výtvarné umění apod.

Mgr. Štěfánková si připravila příspěvek **Pracovní tempo u dětí s vývojovou dysfázií**. Zamýšlela se nad rozdílem mezi tempem pracovním a psychomotorickým, které může být zcela v normě. Dobrá zpráva je, že ani pracovní tempo nemusí být problémem. Pracovní tempo zpravidla dělá obtíže hlavně tím, že je nestálé. Ukazuje se, že na vnímání tempa dětí ve škole má vliv tempo učitele a jeho reflexe. Záleží, zda učitel dokáže pracovat s různým tempem jednotlivých dětí a podle něj je zaměstnávat. A důležité je uvědomění si, zda sám zbytečně nespěchá a rychlost není pro něj hlavním parametrem pro hodnocení.

*Veronika Strenková a Vlasta Spilková,
poradkyně rané péče*

KINESTETICKÁ MOBILIZACE

Proč psát našim čtenářům o kurzu mobilizace a kineestetické k tomu? Co je vlastně základem tohoto přístupu?

Na kurz mě přivedly bývalé klientské rodiny s většími dětmi. Nadšeně vyprávěly o tomto kurzu i lektorce samotné. Často litovaly, že se o ní dozvěděly až v době, kdy děti vážily přibližně 20 kg. Sami pečující rodiče měli v tu dobu většinou už „záda v háji“ a byli unavení. Rodiny by se byly o kurzu rády dozvěděly dříve, a s praktikováním této mobilizace by tím pádem mohly začít mnohem dříve a předešly by některým nesprávným návykům a svému opotřebenosti.

Jednu reflexi najdete [ZDE](#).

Jde o pohybování/rozpohybování sebe a dalšího, méně pohyblivého, nebo nepohyblivého člověka. Důležité a přínosné je to, že v rámci tohoto konceptu můžeme manipulaci, přemísťování, ale i polohování zvládnout jemnou silou. Tedy rozhodně menší, než si předem můžeme představit. Díky principům tohoto konceptu neublížíme člověku, se kterým pohybujeme, ani sami sobě. Také nemáme zapomenout na heslo, že i málo pohyblivého pacienta (používám slovo pacient pro zjednodušení) nesmíme podceňovat, často dokáže více, než si myslíme.

Kurz Kineestetické mobilizace vede certifikovaná lektorka VIV-ARTE Bewegungsschule Mgr. Hana Nedělková (více najdete na: www.kinestetika.cz), která je staniční sestrou v nemocnici v Mostě, toto specializované vzdělání získala během svého života v Německu a předává ho nyní i v Čechách v rámci čtyř modulů kurzu.

Během prvního modulu, který jsem měla možnost absolvovat, jsme se učili, jak ležícího pacienta aktivizovat, rozehrát, pohybovat s ním, jak a kam si stoup-

nout, kam směřovat a jak využít pohyb vlastního těla, proč je důležité preventivně podporovat hybnost, jak již nepatrné pohyby mají velký vliv na kosti, svaly a jejich napětí, chrupavky, smysly i psychickou pohodu. Dále jsme se snažili vstřebat, jak pacienta přemísťovat z jedné strany lůžka na druhou, zespo-da nahoru, pomoci mu si sednout, stoupnout, přemísťit se z lůžka na židli a zpět a přitom využít jeho vlastní možnosti pohybu a základy pohyblivosti jako takové. Pilně jsme trénovali na sobě navzájem, i s lektorkou – nejen s její dopomocí, ale přímo s ní.

Je to neuvěřitelně vzácná osoba, vlídná, pozorná, trpělivá, povzbuzující a přesná. Při mobilizaci modelových pacientů, tedy nás, se vždy pohybovala s lehkostí tanečnice nebo mistra tajči, a to i když přemísťovala více než stokilové velké muže (sama je štíhlá a ne úplná „mladice“). Tato metoda vychází kromě znalostí anatomie i z nauky o pohybu, z prací Feldenkraise i taneční analýzy podle Labana. I když jsme si byli jako účastníci většinou cizí, měli jsme všichni stejný cíl a důvěru k sobě navzájem. I za to může naše lektorka, která třídnímu kurzu vtělila i bezpečnou atmosféru.

Kde se v praxi můžete s lidmi, kteří se školí nebo jsou proškoleni v tomto ošetrovatelském konceptu, setkat mimo nemocnici v Mostě?

Určitě mezi rodiči z Péče bez překážek, na specializovaných pracovištích KARIM v Praze, v Centru Paraple, v Cestě domů, v Asistenci, v některých ústavech sociální péče a ve škole Smiling Crocodile, kde se hned tamní kolegyně pustily do praktikování.

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče



JÓGA, SMÍCH A DALŠÍ VROZENÉ ZPŮSOBY, JAK SE UVOLNIT

Sdružení učitelů jógy je otevřená organizace, a tak jsme se semináře „Jóga, smích a další vrozené způsoby, jak se uvolnit“ mohly s kolegyní Alicí zúčastnit jako hosté. Téma bylo pro nás obě aktuální, zejména v podání lektora, jímž byl MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Karel Nešpor jógu smíchu nevynechal, ale praktikuje ji od svých 16 let a již mnoho let ji učí své pacienty i nás, veřejnost.

Možná i vy znáte jeho knihy, videa, byli jste na semináři v léčebně v Bohnicích...

Většina z nás se občas ve svých emocích (a to i v těch „pozitivních“) doslova utápí, emoce pak řídí naše prožívání i jednání, místo aby tomu bylo naopak. Metod a postupů ke zvládnutí našich pocitů je bezpočet, třeba máte své osvědčené, možná čekáte právě na tuto jednoduchá cvičení.

Pojďte je s námi vyzkoušet:

Při **hněvu a bažení** energie zůstává v hlavě, stahujeme ji dolů do břicha a nohou, může pomoci chůze, zejména do schodů. Ruce stahují energii dolů – například cvičíme s oběma rukama, pak samostatně s pravou a levou rukou: youtu.be/fcv92Kzl-lw.

Zahlcuje-li nás strach, energie je v nohou, vytahujeme energii nahoru do hlavy a rukou, masírujeme rukama oblast ledvin: youtu.be/9E80RtZwlPg, cvičíme například delfína: youtu.be/57br80X_P8A.

Pokud nás trápí zbytečné přemýšlení (nerozhodnost), prokrastinace (odkládání činností), máme nedostatek energie, může nám pomoci rozpočívání energie v břiše, smějeme se a držíme



se za břicho, respektive pod břichem (břišní smích); cvičíme břišní cviky, hlavně agnisárakrijá (jen pro praktikující).

Zaplaví-li nás smutek, energie stagnuje v plicích, vytahujeme ji nahoru, nápomocná může být automasáž hrudníku – rukama se bijeme do prsou (rozproudí se energii plic), lze i jemněji než na videu (mužská varianta): youtu.be/RR6rmcltHdc, dále je nápomocné procvičování hrudníku – pozice kočky, kobry.

Všechny rizikové emoce lze oslabit pomocí bráničního dýchání, při němž zaměřujeme pozornost mezi pupek a páteř: youtu.be/-CnClk2vkh4.

Na některé situace však cvičení nemusí samo o sobě stačit, doporučujeme sáhnout po širší podpoře.

Vše ještě najdete přehledně shrnuto zde: youtu.be/nnSyBYQ0iXM.

S „lišáckým“ úsměvem na rtech,

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



NÁŠ TÝM — RADKA POCHOBRADSKÁ

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.

Postupně vám na tomto místě představujeme další členy týmu, abyste viděli, kdo za prací, která se k vám dostává prostřednictvím naší služby, stojí.

Cestujeme „mezi čtyřmi kraji“, z Plzeňského kraje je představovací štafeta tentokrát předána do týmu Ústeckého kraje, za jeho služebně nejmladší členkou, Radkou Pochobradskou. Radka se k nám přidala zhruba před rokem, jejím domovským pracovištěm jsou Teplice, a proto se s ní mohou potkat především rodiny ze severu naší republiky.

Milá Radko, uběhl už rok, co jsi rozšířila náš tým, a tak se musím zeptat, jak se ti u nás pracuje?

Pracuje se mi s radostí. Je to neskutečně mnoho nových informací, zkušeností, aha momentů, kreativních chvil a poznání. Ten rok byl opravdu jízda, která, jak doufám, bude pokračovat i nadále. Vážím si

přístupu celého pracovního týmu, jak u nás v Ústeckém kraji, tak i v tom širším. Díky laskavému přístupu a velké trpělivosti jsem se mohla v klidu učit a získávat zkušenosti.

Co tě k této práci poradkyně dovedlo?

Vezmu to lehce ze široka. Můj profesní život začal budováním mateřského centra pro rodiny pečující o děti s handicapem v Litvínově. Byla to „vysoká“ škola života a mnoho mne naučila. Setkávala jsem se s dětmi i rodiči při volnočasových aktivitách, trávila s nimi mnoho času, byla jsem s nimi v radostných i těžkých chvílích. Po rodičovské dovolené jsem nastoupila do sociálních služeb prevence a orientovala jsem se na pomoc dětem i dospělým spíše se sociálním handicapem. V rámci mého krizového manažerování, ale i v přímé práci, vícero službami. I tato práce mne svým způsobem naplňovala a obohatila. Ale vedle této profese jsem se stále do mateřského centra vracela a vždy jsem odcházela s pocitem, že tam patřím a je mi fajn. Když přišel čas na změnu, přemýšlela jsem, co vlastně bych chtěla dělat jiného a vše dosavadně vybudované opustit. Raná péče byla moje jediná volba, protože svým obsahem naplňuje až po okraj vše, co mě baví.



Je něco, co tě na rané péči baví nejvíc, co ti přináší zvláštní radost?

Já se raduji každý den. Jsem přece Radka (význam jména: „radostná“ nebo „radující se“). Když se na otázku podívám konkrétněji, nejspíš to, že i přes těžkosti, které děti zažívají, mají díky milujícím rodičům šťastné dětství. A co mě baví nejvíc? Ta proměnlivost, různost dynamiky rodin, individuality dětí a rodičů, radost dětí a to, že moje práce mi dává smysl.

Vím, že máš z oblasti sociální práce bohaté zkušenosti. Překvapilo nebo dokonce zaskočilo tě něco na službě rané péče?

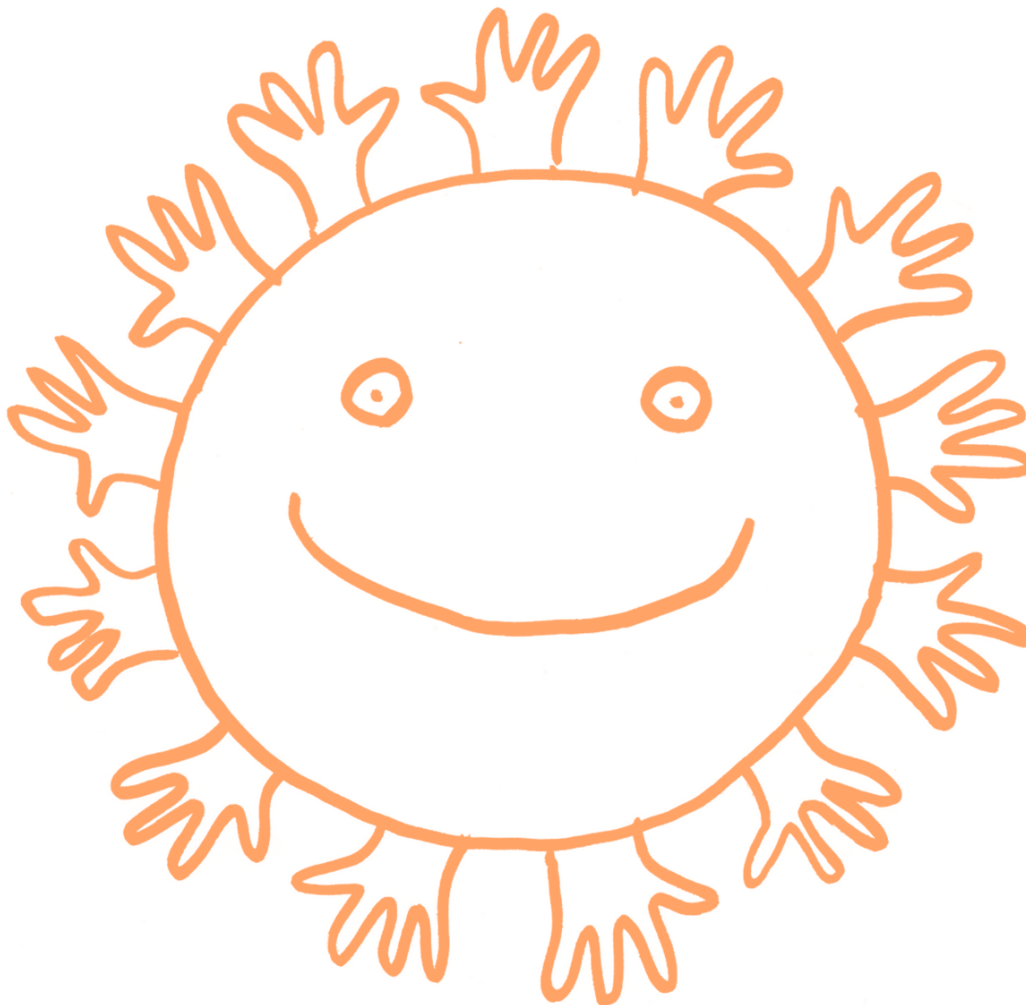
Mile mne překvapilo to, co může spoustě lidem připadat normální. Atmosféra, kterou jsem zmínila

v první odpovědi. Přála jsem si zažít to, co mi připadalo v předchozím zaměstnání přirozené, ale pro některé kolegy nebylo. Jsem ráda, že jsem našla prostor, kde je spousta zkušených a veselých žen se zápletem pro společnou věc.

A otázka na závěr: Znáš tě jen s úsměvem na tváři. Co ti pomáhá ke stále dobré náladě? Jak nabíráš tolik pozitivní energie?

Od přírody jsem laděním optimista. Mám ráda smích a věřím, že humor je pro život nepostradatelný. Snažím se ho, samozřejmě s ohledem na situaci, vnášet i do mé práce, do domovů rodin. Energii nejvíc čerpám z přírody, kde s rodinou trávíme společný čas. Co může být lepší, než se koukat večer na hvězdy?

Radky Pochobradské se ptala Pavla Foster Skalová



POMŮCKY PRO PODPORU KOMUNIKACE, NA MÍRU I PRO INSPIRACI

Jak vznikají některé pomůcky v rané péči? Poradkyně po domluvě s rodinami nosí na konzultace různé pomůcky, hračky. Některé jsou kupované, jiné vyrábíme na míru potřebám rodin. Často je to pro nás poradkyně příjemná příležitost, jak společně trávit čas – společně vymýšlet a tvořit a vzájemně se od sebe učit. Některé pomůcky máme díky studentům a praktikanům. Při jednom vyráběcím setkání s kolegyněmi jsem se „rozjela“ a dostala jsem chuť na další samostatné tvoření. Snažím se inspirovat v rodinách, u dětí. A pak čekám, jaké poklady čekající na „recyklaci“ se objeví u mě na stole. Přináším si různé drobnosti z bazárků, něco dodají kolegyně z rodin. V současné chvíli mě baví prozkoumávat výukový program InPrint 3. Jiné programy máme v kanceláři v jednom počítači. Tento jsme zakoupily každé poradkyni do pracovního notebooku, tak mám více příležitostí si ve chvílích odpadlých konzultací s programem zaexperimentovat.

Kamarádi

V jedné rodině se maminka zmínila, že syn má období, kdy řeší, kdo je holčička a kdo kluk. V rodinách někdy mluvíme o tom, jak je pro děti těžké naučit se oslovit cizí dítě na hřišti a vyzvat ho ke společnému dovádění. V „krabici pokladů“ mi do oka padla figurka chlapce. Najít k němu vhodnou holčičku už nebylo

složitě. A tak vznikla dvojice kamarádů, se kterou si dítě může hrát. K tomu jsem vyrobila v programu jednoduchý příběh o tom, jak se děti seznámily, pohrály si spolu a hru ukončily. Jsem zvědavá, jak si děti s hračkami pohrají a jak rodiče propojí materiál se situacemi, které dítě samo zná a zažilo. Třeba materiál pomůže i k určité přípravě na situace, které dítě čeká, když vyrazí do herny.

Pomůcky z recyklovaných věcí mají jen jednu nevýhodu. Každá je originál a nedá se plně zkopírovat. V Praze je nás sedm poradkyň, a tak jedna pomůcka by byla málo. Proto vzniklo více dvojic, kde jsou kamarádi např. dvě myši, Peppa a koza, Krteček a žralok... nebo třeba pejsek s kuřetem na klíček. Důležité pro mě bylo, aby postavičky byly něčím zajímavé – buď ztvárněním, nebo materiálem.

Vše se učím za pochodu, a z tohoto důvodu mají fotografie v těchto sadách pozadí. Nyní díky tipu kolegyně na aplikaci [remove.bg](#) mohu využít fotografie i bez pozadí pro větší kontrast.

Vždy jsem ráda za zpětné vazby od kolegyně i od rodin, jak se materiály osvědčují.

Hře a fantazii zdar!

Vlasta Spilková, poradkyně rané péče



NANOHOUBIČKA

V některých rodinách děti milují kreslení, malování, čárání, hru s barvami. Ale, znáte to... Čáry se často v nestřežených momentech rychle dostanou z plochy papíru či tabule na okolní nábytek, věci nebo i stěny.

Pokud ale nestojíme o nástěnné malby nebo vyzdobený interiér, co s tím?

Vymalovávat opakovaně celý pokoj, byt? Zakazovat malování? Vymezovat, kde je to možné?

Ano, samozřejmě, že je důležité aktivity cílit a ohraničovat. Může to však být běh na delší trať.

Nedávno jsme se seznámili s **nanohoubičkou**, právě díky rodině malého kreslíčího nadšence.

Houbička vypadá na první pohled docela běžně, překvapí svou lehkostí. Navlhčí se ponořením do vody, pak jí běžně, s trochou trpělivosti, otíráte počáraný předmět či stěnu. A je to!

Houbička bude mizet, odírat se. Celý proces jde přirovnat ke gumování gumou v sešitě.

Takovou šikovnou věc nabízí např. DM drogerie, ale i další prodejci. Podle popisu na internetu má i další využití, doporučujeme k prozkoumání.

Děkujeme za tip!

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče



SONICKÝ KARTÁČEK

Opět přidáváme tip z rodiny. K dobrému čištění zubů pomáhá spousta různých doporučení a postupů. Důležité pro děti bývá motivace a tu může mít každý jinou. Někomu stačí, že vidí maminku, sourozence, jak si čistí zuby, a chce také. Jiný potřebuje nejprve získat hodně jistoty a bezpečí, aby si troufnul otevřít ústa a vložit do nich kartáček.

Pro některé děti může být zajímavé mít kartáček, který svítí, **a na zoubky si jím mohou pořádně posvítit**. A to třeba nejen sobě, ale i mamince nebo tatínkovi – při motivačním střídání.

Kartáček umí také krásně masírovat línější jazýček (rodina využívá tip z logopedie: „masírujeme nejprve po stranách a pak cikcak od kořene po špičku“). Dále je to velký pomocník u zubaře, kam si ho sebou nosí. Dítě ho zná a klidně si ho nechá vložit do pusinky a pan doktor si na zoubky může posvítit.

Tento sonický je ztělesněním moderní technologie, s možností programování. Světlo může být samo

o sobě zajímavé a působit až čarovně. Při čištění zubů však spíše než zázraky bude potřeba vytrvalost a současně citlivost rodičů, pravidelnost a postupné kroky.

Světlu kartáčku pak můžeme přidělit magickou moc v rámci rituálu ranní a večerní hygieny.

Někdo si rád přidá i básničku:

Čistím zoubky řízy, řízy
ať jsou bílé jako břízy.

Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,
horní a pak dolní řadu.

Ať jsou bílé jako sníh,
ať má každý radost z nich.

Děkujeme za tip!

Alice Pexiederová, poradkyně rané péče



MODIFIKACE HER (NEJEN) PRO DĚTI S VÝVOJOVOU DYSFÁZIÍ ANEB JAK VYUŽÍT HRY, CO JIŽ MÁME DOMA, A UDĚLAT Z NICH HRY NOVÉ

Hra Logico Primo bez použití rámečku

Hra Logico Primo existuje v mnoha variacích, kde se děti na obrázcích učí souvislosti, učí se, co k čemu patří, učí se z jednotlivostí utvořit kompletní obrázek, učí se zasazovat do kontextu a trénují tím „procvičování dovednosti analýzy a syntézy po malých krůčcích“, jak píše výrobce.

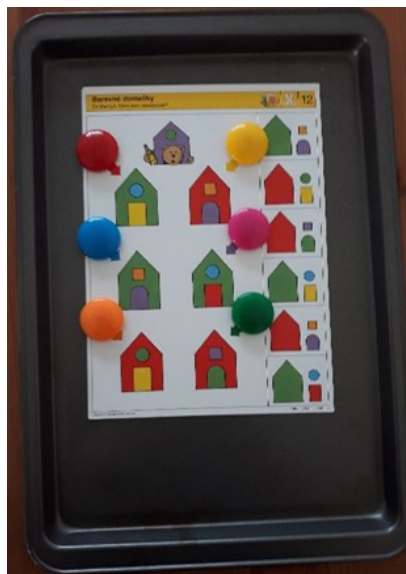
My jsme si hru upravili tak, abychom nepotřebovali kupovat rámeček, který aktuálně stojí kolem 300 Kč.

Použili jsme malý plech na pečení (25x36 cm), který jsme měli doma, a k tomu barevné magnetky. A pak už nic nebrání tomu si s dítětem zahrát.

U každé karty z hry Logico Primo je popsáno, co má dítě dělat. Tak například na této kartě ze sady „Malujeme, kutíme, stavíme“ má dítě za úkol najít, ze kterých částí jsou sestavené barevné domečky. Barevné magnetky (A) jsme nejprve dali na barevné šipky k jednotlivým domečkům (B), pak dítě přesune barevnou magnetku vždy na obdélník s jednotlivými částmi, ze kterých je domeček postavený (C).



A



B



C

Hra k procvičování krátkodobé paměti – výborná hra pro dva i celou rodinu

K této hře jsme použili:

- naše oblíbené zvukové **pexeso** od Albi, *(To můžeme také velmi doporučit pro trénování percepce zvuků, myslím, že nám to velmi pomohlo, existují různé druhy: Dopravní prostředky, Hudební nástroje, Zvuky kolem nás, Veselá zvířátka.)*
- **barevné magnetky** (stejně jako u předchozí hry),
- **barevnou kostku**,
(My jsme měli z Detoa, ale lze koupit v papírnictvích nebo na internetu anebo koupit prázdnou kostku a lepicí kulaté štítky a ty vybarvit a nalepit na kostku.)
Pět polí na kostce by mělo samozřejmě odpovídat barvám na magnetkách, šesté pole je vyhrazené pro žolíka (my jsme se dohodli, že žolík bude fialová, ale dají se koupit i kostky se žolíkem nebo namalovat na lepicí štítek.)
- **víčka** od jogurtů ve sklenici.



A



B

Příprava na hru:

z pexesa si vyberete pouze jednu sadu obrázků a dáte do komínku. Žádný obrázek tedy nebude dvakrát.

Hra se hraje tak, že spolu s dítětem (nebo celá rodina) pokládáme kartičky na stůl a povídáme si o tom, co je na kartičkách za zvířátka (A). Poté postupně přikládáme víčkem s barevným magnetem. Dítě hází kostkou. Padne mu např. žlutá barva a v ten moment má za úkol říci, co je schováno pod víčkem se žlutou barvou. Poté víčko odklopí (B) a podívá se, zda bylo správně. Pokud ano, může si obrázek vzít. Namísto tohoto obrázku se vloží z komínku obrázek nový, opět si o zvířátku s dítětem nejprve popovídáme a poté přiklopíme. Hraje další hráč. Pokud hráč hodí žolíka, může si vybrat barvu víčka, které bude odklápět. Na závěr hry, kdy už je kartiček méně než víček se schovanými kartičkami, jsme házeli tak dlouho, dokud jsme nehodili správnou barvu, ale je to na vás, jak se dohodnete.

Hra končí tehdy, když v komínku již nejsou žádné další kartičky. Poté jsme daly kartičky jednotlivých hráčů do řádků pod sebe a povídali jsme si s dítětem o tom, kde je kartiček více a kde méně a kde nejvíce a kde nejméně. Podle toho dítě samo určilo, kdo hru vyhrál.

My jsme hru hráli v pěti lidech (2 dospělí a 3 děti a pak i s babičkou a dědou) a užili jsme si spoustu zábavy. A vůbec jsme toho nejmladšího nemuseli nechat vyhrávat, vyhrával i bez toho.

Daniela S.

„BRADLA“ PRO PODPORU CHŮZE

Pro dceru Marii, která se konečně odhodlala k chůzi, jsme hledali nějakou pomůcku pro trénink. Všechna bradla, která jsme našli, byla ale moc robustní, vysoká a jejich využití jednoúčelové. Nakonec jsme objevili skládací konstrukci QUADRO, kde

jsme z daných prvků postavili naše vlastní bradla. A když časem nebudou potřebná, můžeme je přestavět na jakoukoliv prolézačku, nebo je složit zpět do krabice.

Tereza



Copyright © prosinec 2023 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

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, DiS.
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.**