

NÁMĚTY K REEDUKACI DEFICITNÍCH PSYCHICKÝCH A PSYCHOMOTORICKÝCH FUNKCÍ

Hana Konopáčová a kol.



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Střední škola
Olgy Havlové
Janské Lázně

Brožura vznikla v rámci projektu „In My Own Way“, který je financovaný z evropského programu Fondy EHP, jehož prostřednictvím přispívají Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy.

Číslo projektu: EHP-CZ-ICP-4-017

Program: Vzdělávání

Typ projektu: Institucionální spolupráce

Zprostředkovatel programu: Dům zahraniční spolupráce

Období realizace: 1. 8. 2022 – 31. 1. 2024

Partnerská instituce: Fretex Pluss AS, Norsko

Projekt je založený na spolupráci Střední školy Olgy Havlové s norským sociálním podnikem Fretex Pluss AS. Cílem spolupráce je pomoc mladým lidem s mentálním postižením úspěšně se včlenit do společnosti, a to posílením jejich osobních a občanských dovedností. Projekt má u těchto mladých lidí podpořit jejich povědomí o osobních právech a možnostech, má napomoci jejich soběstačnosti a sebevědomí. Záměrem je vytvořit pedagogické zdroje (kurzy a manuály s příručkami) a vizuální produkty, které by mohly najít uplatnění v českém i norském prostředí a které by mohly být adaptovány dle potřeb cílové skupiny.

Náměty k reedukaci deficitních psychických a psychomotorických funkcí

Text Hana Konopáčová

Ilustrace David Konopáč a archiv autorky

Tato brožura byla vytvořena kolektivem zaměstnanců Střední školy Olgy Havlové

Vydala Střední škola Olgy Havlové (www.ssoh.cz). První vydání. Janské Lázně 2023

Tato příručka je publikována pod licencí Creative Commons Licence (CC BY 2.0)

Obsah

Úvod	4
1 Mentální postižení a jeho vliv na běžný život	6
2 Reeducace deficitních funkcí	9
2. 1 Komunikace	9
2.1.1 Zásady komunikace s lidmi s mentálním postižením	9
2.1.2 Zásady komunikace s lidmi s autismem	11
2.2 Motorika	13
2.3 Percepce	14
2.3.1 Zraková percepce	14
2.3.2 Sluchová percepce	15
2.4 Paměť a pozornost	18
2.5 Myšlení, aspirace a vůle	19
2.6 Emoce	20
3 Sociální deficit	22
3.1 Intimita a sexualita	22
3.2 Sebeobslužné dovednosti	24
3.3 Orientace v prostředí a čase, denní režim	25
4 Cvičení a pomůcky v příloze	27
Závěr	28
Použitá literatura	29

Úvod

Tato brožura je určena rodičům dětí s lehkým mentálním postižením, ale také pečujícím organizacím a osobám pečujícím o žáky s lehkým mentálním postižením, jako jsou učitelé, vychovatelé a asistenti.

Brožura je rozdělena na kapitoly dle rozvíjených oblastí. V těchto kapitolách nabízí osvědčené tipy, metodickou podporu a návody na jednoduché pomůcky pro rozvoj jednotlivých oblastí. Samozřejmě že rodič či pečující osoba znají nejlépe osobnost, potřeby a specifika dítěte nebo klienta, o kterého pečují, proto nelze uplatňovat paušálně všechna uvedená doporučení a tipy v celém spektru mentálního deficitu, zejména u osob s dalšími poruchami, jako je např. autismus či Aspergerův syndrom. Stejná pravidla však platí i v brožurách pro intaktní společnost. Všechny hry a pomůcky nejsou vhodné pro všechny děti. Vždy je třeba brát v potaz individualitu a potřeby konkrétního jedince.

Všechny uvedené pomůcky byly odzkoušeny v praxi s žáky s lehkým mentálním postižením, ale i s žáky s tělesným a kombinovaným postižením, a to v prostředí internátu s týdenním provozem. Internát funguje při Obchodní akademii, odborné škole a praktické škole Olgy Havlové v Janských Lázních. Jedná se o střední školu, která poskytuje střední vzdělání pro žáky s tělesným postižením a souběžným postižením více vadami, po individuálním posouzení též pro žáky s autismem, poruchami učení, poruchami chování a mentálním postižením. Cílovou skupinou, na kterou se brožura zaměřuje, jsou tedy osoby starší 15 let. Většinu pomůcek lze snadno modifikovat pro mladší osoby.

Hlavním cílem brožury je seznámit pečující osoby a organizace s možnostmi rozvoje osob s lehkým mentálním postižením s pomocí praxí ověřených pomůcek. Častým problémem pečujících organizací a rodin je nedostupnost pomůcek adekvátních pro uvedenou věkovou skupinu. Často jsou pomůcky nebo didaktické karty doprovázeny infantilními obrázky či nereflexují potřeby věkové kategorie navzdory deficitu mentálních schopností. Uvedené se týká zejména oblasti rozvoje sebeobsluhy, ale i oblasti sexuální osvěty mentálně postižených, kde je tento deficit nejtěživější a lze ho stále považovat za projev společenského tabu. Velkou motivací k výrobě brožury byla také potřeba získat co nejvíce názorných pomůcek, které usnadní práci vychovatelů a asistentů při doučování a nácviku jednotlivých činností a vysvětlí témata výuky či přiblíží jednotlivé úkony požadované v sebeobsluze.

Dalším problémem, se kterým se pečující osoby a instituce setkávají, je nízký rozpočet a vysoká pořizovací cena názorných didaktických pomůcek. Velkou většinu z námi uvedených

pomůcek lze však snadno a s minimálními náklady vyrobit doma. Brožura by tak mohla být vhodným návodem pro rodiny a nízkorozpočtové pečující organizace.

K označení osoby, která je pomůckami rozvíjena, bude v textu využito slovo klient (rodiče nám protentokrát neosobní oslovení jistě odpustí).

U klientů s lehkým mentálním postižením využíváme pomůcky, které jsou zaměřeny na oblast reedukace, a to zejména reedukace percepce, jemné motoriky a vizuomotorické koordinace, řečových funkcí a poznávacích funkcí. Dále na oblast rozvoje sebeobsluhy, pochopení sociálních vazeb a vztahů, na což navazuje také oblast sexuální osvěty a téma intimacy.

1 Mentální postižení a jeho vliv na běžný život

Mentální postižení se projevuje obtížemi v běžných denních aktivitách a v učení. Příčinou různých komplikací je omezení pojmové, praktické a sociální inteligence. Úroveň inteligence při mentálním postižení je obvykle spojována s hodnotou IQ 69 a nižší, a to v různých typech testů inteligence. Nicméně úroveň inteligence je jen dílčím podkladem pro stanovení mentálního postižení. Jedinec s mentálním postižením má mimo jiné snížené schopnosti adaptace. Omezené adaptační schopnosti se projevují v kontextu společenského prostředí. Jedním z důležitých aspektů zlepšení a zkvalitnění života osob s mentálním postižením je správné stanovení vhodné a trvalé podpory.

Podle mezinárodních klasifikací nemocí (MKN-10, DSM-IV-TR) jsou osoby s mentálním znevýhodněním dále děleny do skupin podle hloubky postižení (lehká mentální retardace, středně těžká mentální retardace, těžká mentální retardace, hluboká mentální retardace).

Pro pečující osoby a pedagogy nemá hodnota IQ nadmíru klíčový význam. Při práci s klienty se totiž zaměřují na hodnocení celé řady dalších aspektů osobnosti. Podstatná je zejména úroveň socializace a zvládání každodenních situací. Je proto důležité, aby pedagog bral v potaz všechny podstatné okolnosti, které mnohdy úspěšnou socializaci i integraci zásadně ovlivňují.

Rodiče, kterým se narodí zdravotně postižené dítě, často přirozeně vykazují obavy o život a později také o zdraví i budoucnost svého potomka. To má za následek větší míru opatrnosti a často přehnaně ochranný přístup k dítěti. Dle Valenty (2012) tak dítě nemá dostatek příležitostí získávat zkušenosti a sociální kontakty ve svém přirozeném prostředí. Rodiče jsou v tomto případě výhradními iniciátory sociálních kontaktů, formují je a mají nad nimi neustálý dohled. Výchova dítěte s postižením ale může být také naopak perfekcionistická. Tu řadí například Přinosilová (2004) k nevhodným typům výchovy dítěte s postižením. Při tomto typu výchovy se rodiče snaží o to, aby jejich dítě bylo ve všem co nejdokonalejší, zejména se zaměřují na školní úspěch. Mnohdy se tak projevuje úsilí o zachování sociálního statusu celé rodiny.

Rodič dítěte se závažnějším postižením je často nucen komunikovat se zástupci řady institucí a úřadů podílejících se na zajištění zdravotní i sociální péče, a to mnohdy již od narození potomka. V tomto složitém období může vzniknout nedůvěra a nadměrné obavy z pracovníků příslušných institucí a z jejich práce. Od narození dítěte s postižením rodiče absolvují vyčerpávající kolotoč vyšetření u různých odborníků a často se setkávají s protichůdnými závěry. Rodiče mají zpravidla jiné představy o účinné a rychlé pomoci. Takto

získanou nedůvěru si mohou rodiče přenést i do spolupráce se školským zařízením. Dalším problematickým aspektem může být sociální nejistota, strach z budoucího zajištění dítěte či časté vyčerpání a únava všech pečujících osob v rodině.

Na úspěšné zařazení do společnosti a do vzdělávání má tedy největší vliv míra i rozsah zdravotního postižení a socioekonomická úroveň rodiny. Dle Krejčířové (2002) hrají podstatnou roli také vztahové aspekty v rodině (včetně vnímání hodnoty vzdělání).

Dle Valenty (2012) se mentální retardace projevuje zejména:

- sníženou přizpůsobivostí požadavkům společnosti,
- impulzivností, vzrušivostí, hyperaktivitou nebo naopak celkovou zpomaleností chování,
- poruchami poznávacích procesů, zjednodušeností a konkrétností úsudků, ulpíváním na detailech, sníženou mechanickou a logickou pamětí,
- poruchami vizuomotoriky a pohybové koordinace,
- zvýšenou závislostí na rodičích a druhých lidech, infantilností osobnosti, zvýšenou pohotovostí k úzkosti, k neurotickým dětským reakcím a pasivitě chování,
- sugestibilitou a rigiditou chování,
- v opožděném psychosexuálním vývoji,
- v nedostatečné osobní identifikaci, chápání sama sebe a svého „já“,
- v nerovnováze aspirací a výkonů,
- ve zvýšené potřebě pociťovat jistotu a uspokojení,
- poruchami v meziosobních vztazích a komunikaci.

Naše publikace tedy bude cílit na reedukaci deficitních funkcí a strukturována bude dle jednotlivých životních oblastí. Podle těchto oblastí budou uspořádána i jednotlivá cvičení v přílohách:

- 1) Komunikace**
- 2) Motorika**
- 3) Percepce**
- 4) Paměť a pozornost**
- 5) Myšlení, aspirace a vůle**
- 6) Emoce**
- 7) Intimita a sexualita**
- 8) Sebeobslužné dovednosti**
- 9) Orientace v prostředí a čase + denní režim**

V České republice se **podpůrnými opatřeními** dle vyhlášky rozumí „využití speciálních metod, forem, postupů a prostředků vzdělávání, kompenzačních, rehabilitačních a učebních pomůcek, speciálních učebnic a didaktických materiálů, zařazení předmětů speciálně pedagogické péče, poskytování pedagogicko-psychologických služeb, zajištění služeb asistenta pedagoga, počtu žáků ve třídě nebo studijní skupině nebo jiná úprava organizace zohledňující speciální vzdělávací potřeby žáka” (vyhl. č. 147/2011 Sb.).

2 Reeducace deficitních funkcí

2.1 Komunikace

Přestože neexistuje jednoznačná definice pojmu komunikace, je jasné, že v životě člověka má tato schopnost nezastupitelný význam. Někteří vědci hovoří o komunikaci jako o obecně lidské schopnosti užívat výrazové prostředky k vytváření a udržování mezilidských vztahů, někteří popisují komunikaci jako výměnu různých informací mezi jednotlivci či skupinami. Jednoznačným účelem komunikace je však sociální interakce. Každý člověk je úspěšnou komunikací motivován již od raného věku. Potřebuje okolí sdělovat, co cítí a co si myslí. Prostřednictvím úspěšné komunikace pak navazuje vztahy, uspokojuje potřebu bližšího kontaktu a utvrzuje svou sociální pozici.

U člověka s mentálním postižením je zpravidla omezena jak schopnost informovat (předat zprávu), tak instruovat (vyjednat a dospět k dohodě) a je narušena receptivní i expresivní složka projevu. Mnohdy tito jedinci chápou ironii doslova, mají potíže s pochopením složitějších souvětí, cizích slov a odborných termínů. Převažuje u nich pasivní slovní zásoba. Narušení komunikačních schopností tedy často narušuje vztahy samotné. Proto zde uvádíme základní zásady, které je důležité respektovat v komunikaci s lidmi s mentálním postižením a s lidmi s autismem.

2.1.1 Zásady komunikace s lidmi s mentálním postižením

- Při komunikaci zásadně vykejte. Pouze v případě, že se na tom obě komunikující strany dohodnou, lze tykat. Samozřejmě toto neplatí pro rodiče a rodinné příslušníky. V institucích však vykání výrazně ulehčuje výchovně vzdělávací proces, nastavuje důsledné a jasné hranice, vymezuje vztah mezi klientem a pedagogem a předurčuje zvládnutí požadovaných vzorců chování (např. neobjímáme se místo pozdravu).
- Při komunikaci s klientem mějte na paměti, že je dospělý, pouze má omezené schopnosti porozumění. Nemluvte přehnaně nahlas, nepřírozeně a neužívejte zdrobnělin, a to především při oslovení klienta. Tento bod lze velmi doporučit i pro rodiče adolescentů a starších dětí. Úzce totiž souvisí s chápáním sama sebe jako dospělého a ne jako dítěte. Pokud se klient vnímá jako dospělý, snáze přijímá nastavená pravidla chování.

- Při komunikaci je důležité udržovat také oční kontakt. Přijímání očního kontaktu je však velmi individuální.
- Důležitá je také neverbální komunikace – dejte pozor na výraz vlastního obličeje (svraštělé obočí může působit rozzlobeně, a to i když jste např. pouze soustředění), nepřehánějte gestikulaci.
- Při komunikaci mentálně postiženému klientovi věnujte aktivní pozornost. To, jak člověka s psychickým znevýhodněním vnímáte a přijímáte jeho sdělení, velice ovlivní výsledek celé komunikace, zejména jeho ochotu sdílet s vámi své pocity a obavy.
- Používejte jednoduchou řeč, krátká slova a věty. Svoje myšlenky formulujte jasně, nepoužívejte cizí slova ani dvojsmysly. Pokud je to možné, vyhýbejte se abstraktním pojmům. Mluvte pomalu a tak, aby tempo vaší řeči klienta nezahlucovalo. Buďte trpěliví a empatičtí, dopřejte partnerovi dostatek času na odpověď.
- Na závěr si ověřte, zda klient pochopil, co jste mu sdělili. Krátkým shrnutím parafrázujte. Například: „Takže byste potřebovala pomoc s úkolem z matematiky?“
- Mluvte jen o jedné hlavní myšlence. K další přejděte až po ujištění, že vám klient rozuměl.
- Lidé s mentálním postižením jsou zpravidla velmi ovlivnitelní, takzvaně sugestibilní. Proto si dejte pozor na návodné otázky, kterými je můžete nechtěně manipulovat, a to například k odpovědi, se kterou nesouhlasí (Fialová, 2006).



2.1.2 Zásady komunikace s lidmi s autismem

- K lidem s autismem nepřistupujte jako k někomu, kdo potřebuje speciální podobu komunikace. Teprve ve chvíli, kdy vzájemné porozumění selhává, se snažte komunikačnímu partnerovi více přizpůsobit.
- Při komunikaci buďte přirození a empatičtí. Každý člověk s autismem je neopakovatelný a osobitý. Může být v komunikaci a pochopení velice aktivní, ale také může mluvenému slovu rozumět jen málo, nebo dokonce vůbec. Zbavte se předsudků, že lidé s autismem nestojí o konverzaci nebo o sociální kontakt.
- Ukazujte člověku s autismem, že vás skutečně zajímá. Oční kontakt si nevynucujte ani se jeho absencí neznepokojujte. Někteří lidé s autismem mají problém s užíváním přirozeného očního kontaktu. Mohou se buď vyhýbat pohledu do očí, nebo mohou na partnera v komunikaci příliš soustředěně hledět. Obojí může být značně nepříjemné. Na oční kontakt lidé s autismem při konverzaci často nemyslí, snaží se totiž hlavně soustředit na to, co potřebují říct. Neberte takové chování jako nevychovanost či projev neupřímnosti a nedůvěryhodnosti. Dokonce ani ulpívavý oční kontakt není snahou dát najevo převahu, případně vás znervóznit. Na odlišnost očního kontaktu v běžné konverzaci komunikačního partnera s PAS neupozorňujte, oční kontakt si nevynucujte. Při komunikačních neobvyklostech komunikačního partnera neodsuzujte a neurážejte se.
- Lidé s autismem mají někdy problém s rozpoznáním toho, co ze svých myšlenek mohou říct nahlas a co si mohou pouze myslet. Mohou vám říkat nemilé věci, a to i když s vámi chtějí spolupracovat a jste jim sympatičtí. Nemusí mít potřebu zdravit, děkovat, omlouvat se či mlčet ve chvílích, kdy to očekáváte. Nezdvořilé chování není většinou projevem záměrné ignorace, arogance a snahy vás urazit, je ale dokladem obtíží ve vyhodnocování sociální situace.
- Udržujte přiměřenou vzdálenost. Někteří lidé s autismem neumí zachovat během konverzace vhodnou vzdálenost, stojí příliš daleko, nebo příliš blízko. Většina lidí s autismem si narušení intimní zóny neuvědomuje a neurazí se, pokud je na to slušně a věcně upozorníte. Pokud informaci člověk s autismem přesto nerespektuje, můžete se k němu natočit bokem, abyste se cítili příjemněji. Stejně tak i vy respektujte specifickou osobní zónu lidí s autismem, vyhněte se také pro ně nepříjemným a nevyžádaným dotekům.
- Nespoléhejte se na informace pocházející z neverbální komunikace. Pokud nechcete být příliš asertivní a raději svůj postoj člověku s autismem jemně naznačíte tónem, gestem nebo

mimikou, nemusí vám rozumět. Raději svůj názor jednoznačně vyslovte. Stejně tak neverbální komunikace lidí s autismem nemusí být pro druhé čitelná. Mohou přehnaně gestikulovat, působit strnule, smutně nebo naštvaně. Neverbální chování ale nemusí korespondovat s jejich pocity nebo myšlenkami. Počítejte s tím, že si řeč těla lidí s autismem můžete vykládat nesprávně. Pokud chcete komunikaci plně porozumět, tak se na jejich pocity raději zeptejte.

- Snažte se vyjadřovat jednoznačně. Buďte věcní a konkrétní, nenaznačujte „mezi řádky“. Neujišťujte se za každou větou, zda všemu komunikační partner rozumí. Snažte se minimalizovat informace s nejasným, vágním a mnohoznačným výkladem. Stejně jako pro lidi bez autismu je i pro člověka s PAS nezbytně nutné, aby věděl PROČ, JAK, CO, KDO, KDY, KDE. Pro člověka s autismem mohou být obtížně pochopitelné zdánlivě zcela jasné jevy a informace, naopak jiné, mnohdy i velmi složité, může chápat bez potíží.
- Nenapomínejte, nejednejte nadřazeně, buďte nápomocní. Lidé s autismem mívají obtíže s vyžádáním, formulací či oznamováním některých informací. Mohou mluvit příliš mnoho, nebo příliš málo. Tempo a hlasitost řeči mohou být nepřiměřené. Chovejte se diplomaticky a taktně, na nápadnosti zbytečně neupozorňujte.
- Mluvte přímo s člověkem s autismem, nikoliv s jeho doprovodem. Doptejte se, pokud něčemu nerozumíte či si něčím nejste jisti. Poskytněte svoji reflexi, názor, radu, a to zejména pokud vás člověk s autismem ujistí, že o to stojí. Lidé s autismem si nemusí své chování uvědomovat a věcná informace jim může pomoci. Konverzaci jemně moderujte. Lidé s autismem mohou odbíhat mimo kontext hovoru ke svým oblíbeným tématům, vstoupit do hovoru zdánlivě nesouvisejícím dotazem či poznámkou, mohou ulpívat na detailech či skákat do řeči. Upozorněte je na to a pokračujte v hlavním předmětu konverzace.
- Pokud chcete, aby se člověk s autismem připojil k rozhovoru, zopakujte mu, o čem se právě bavíte. Projevte také zájem o jeho oblíbené téma, bude se mu s vámi lépe spolupracovat. Respektujte odlišný způsob myšlení. Uvažování lidí s autismem bývá v některých situacích příliš detailní a vyhraněné. Často uvažují o vztazích a komunikaci jako o technických systémech. Respektujte to. Chybné vyhodnocení situace může u člověka s autismem vyvolat nevhodné chování (například vulgaritu či agresivitu), které již akceptovat nemusíte, nebo nemůžete. Reagujte na specifický komunikační styl každého člověka. Lidé s autismem čelí různé míře obtíží v komunikaci a mezi lidmi přirozeně nadanými k sociální komunikaci to mívají těžké.

- Někteří lidé s autismem si vytvořili osobitý způsob komunikace. Například dávají důraz na důležitou informaci tím, že ji několikrát zopakují, podobně jako když my zvýšíme hlas k zesílení významu řečeného. Mohou například využívat ukončovací rituál na konci věty ve smyslu „přepínám“, kterým dávají najevo, že skončili a druhá strana může v rozhovoru pokračovat (například prohlásí: „Víš to?“ a čekají na reakci: „Ano, vím.“). Pokud pravidla konverzace pochopíte a přizpůsobíte se jim, můžete člověku s autismem komunikaci značně ulehčit.
- Získavejte zpětnou vazbu. V klíčových momentech hovoru se přesvědčte, že jste člověku s autismem porozuměli. Sumarizujte řečené, zdůrazněte důležité body hovoru. V případě potřeby nabídněte písemné shrnutí (*Bitmann, 2017*).

2.2 Motorika

Motorika je pojem označující celkovou pohybovou schopnost organismu. Hraje významnou roli ve vývoji dítěte. Podílí se na vývoji kognitivních funkcí a je prvním prostředkem při poznávání okolního světa. Rozlišujeme hrubou motoriku, která se uskutečňuje prostřednictvím velkých svalových skupin - pohyby hlavy, trupu a končetin, zejména nohou a jejich vzájemná koordinace, a jemnou motoriku, kterou zajišťuje drobné svalstvo - pohyby rukou, prstů, artikulačních orgánů. Předpokladem je zvládnutí hrubé motoriky a koordinace se smyslovými orgány (*Zelinková, 2001*).

Stupeň motorických schopností a dovedností ovlivňuje celý vývoj dítěte, například tělesnou zdatnost, volbu pohybových aktivit, zapojení do kolektivu, vnímání, řeč, kresbu i psaní. Pohybová neobratnost se projevuje zejména v přesnosti a rychlosti provedení pohybu. To může mít za následek častější pocit neúspěchu a vyhýbání se náročnějším činnostem.

K rozvoji jemné motoriky a podpoře koordinace drobného svalstva se smyslovými orgány tedy zařazujeme nejrůznější manipulační aktivity, grafomotorická cvičení (grafomotorika = soubor psychomotorických činností, které jsou vykonávány při psaní a kreslení), cvičení oromotoriky (pohyby mluvidel), mimiky (vědomé vyjadřování výrazem tváře) a vizuomotoriky (koordinace oko - ruka).

2.3 Percepce

Percepce (vnímání) patří mezi základní procesy orientace člověka ve světě. Je odrazem předmětů a jevů, které v daném okamžiku působí na naše smysly. Jejím prostřednictvím dochází k získávání poznatků o okolním světě a učení se dovednostem. U jedinců s mentálním postižením je třeba tomuto procesu napomáhat pomocí tréninku a terapeutických cvičení.

2.3.1 Zraková percepce

Zraková percepce patří mezi nejdůležitější lidské schopnosti, získáváme díky ní až 80 % informací o okolním světě. Mentální postižení komplikuje celkový vývoj centrální nervové soustavy, čímž brzdí a od počátku modifikuje poznávání světa, včetně využití zrakové zkušenosti. Přidružené poruchy zraku pak mohou vést až ke zrakové deprivaci. Nedostatek zrakových podnětů tak brzdí rozvoj vnímání dítěte, zpomaluje rozvoj myšlení a prohlubuje mentální retardaci.

Zcela specifické je u klientů s mentálním postižením vnímání barev, jejich diferenciaci závisí též na stupni postižení a jeho vzniku. Předpokládá se, že zdravé děti rozlišují zelenou a červenou barvu již od narození, ve druhém měsíci rozlišují základní barvy. Jak uvádí Švarcová (2006), rozlišování barev je pokládáno za významný ukazatel úrovně myšlení. Důkazem rozvoje myšlení je pak abstrahování (tedy jestliže dítě dokáže vybrat společný znak sady předmětů, např. barvu). U klientů s mentálním postižením často přetrvává celý život konkrétní myšlení, tím pádem spojování konkrétní barvy s konkrétním objektem (např. žlutá jako slunce, zelená jako tráva).

Zdravý jedinec vnímá prostor globálně, jedinec s mentálním postižením zpravidla postupně, což mu ztěžuje jeho orientaci. Další potíž klientům s mentálním postižením činí zejména absence globálního zrakového vnímání, zaznamenání polostínu, vnímání perspektivy a překrývání kontur. Je porušena diskriminace figury na pozadí. Narušeno bývá také vnímání prostoru, hloubky a času (Pugnerová, 2016).

Pro pečující osoby a pedagogy z toho vyplývá, že aktuální vnímání podnětu je u klienta ovlivněno zejména nápadností, barevností, tvary a velikostí. Znalost těchto specifíků pak velmi zefektivňuje výběr edukačních materiálů a výrobu konkrétních pomůcek.

V příloze naleznete příklady konkrétních cvičení posilujících abstrahování, trénink diskriminace figury na pozadí, vnímání perspektivy, cvičení zrakové paměti a diferenciaci.

2.3.2 Sluchová percepce

Jedním z nejdůležitějších faktorů sluchového vnímání je vnímání lidské řeči. Z důvodu postižení vývoje rozumové složky a myšlení je i toto vnímání u jedinců s mentálním deficitem postiženo.

Dle odborníků je již lidský plod schopen sluchového vnímání. Od pátého měsíce těhotenství dítě reaguje diferencovaně na různé zvukové podněty. U dítěte s mentální retardací je i schopnost sluchového vnímání modifikována. To, co dítě slyší a vnímá jako zvuk, je závislé na množství a kvalitě podmíněných spojů vytvořených v mozkové kůře. Opět zde závisí na celkovém vývoji centrální mozkové soustavy, míře a době vzniku mentálního postižení. Sluchové vnímání ovlivňuje také vnímání prostoru, času a vlastního těla. Sluchová percepce dozrává podle Matějčka (1987) až mezi pátým a sedmým rokem a je rozvíjena každodenní zkušeností dítěte.

U klientů s mentálním postižením se často setkáváme s ustrnutím v určité fázi vývoje nebo s určitými zvláštnostmi v projevech, které se sluchovou percepcí souvisejí.

V příloze naleznete náměty na cvičení, která podporují sluchovou diferenciaci, vnímání rytmu a podporují plynulost řeči.

2.3.3 Taktilní (hmatová) percepce

Dotyk je základním prvkem ve vztahu mezi matkou a dítětem, tedy nedílnou součástí socializace a vytváření vztahů. Je také nezbytnou součástí veškerých denních činností spojených s hrou a učením.

Senzorická percepce se u jedinců s mentálním postižením vyznačuje především sníženou diferenciační schopností, neaktivitou, pomalým tempem, výběrovostí a stereotypem. Dle odborníků je hmatové vnímání poškozeno oproti ostatním smyslům relativně nejméně. Bartoňová (2005) upozorňuje na obvykle sníženou citlivost hmatových vjemů související s opožděným vnímáním tělového schématu a pozdější zhoršenou koordinací pohybů. Receptory kůže (pro vnímání dotyku, tlaku, tepla, chladu a bolesti) jsou dle ní dobře vyvinuty. Obecně mívají klienti s mentálním postižením problémy s rozlišováním informací z těchto receptorů.

Dotyk v životě mentálně postiženého jedince výrazně odráží psychický stav jedince (tělesnou, sociální i emoční pohodu). Děti, které jsou vlivem svého postižení umístěny do

institucí zajišťujících náhradní výchovu, trpí často citovou deprivací zejména kvůli absenci sociálního kontaktu, doteku a dalších podnětů.

Náměty pro stimulaci hmatového vnímání

- Poznávání předmětů podle jejich vlastností bez zrakové kontroly. Využijeme pytel naplněný různými předměty, které klient bezpečně zná. Jejich počet zvyšujeme s bezpečným poznáním stávajících předmětů.
- Poznávání předmětů podle jejich vlastností bez zrakové kontroly s využitím hmatového pytle, rozlišování podle: velikosti (velký, malý, těžký, lehký), tvaru (kulatý, hranatý, oblý, ostrý, tupý), povrchové úpravy (drsňý, hladký, suchý, mokřý), teploty (studený, teplý), tvrdosti (měkký, tvrdý).
- Sběr, třídění a přebírání přírodnin (žaludy, kaštany, šišky, větvičky, kamínky, semena fazole, čočky, kukuřice z pšenice, kamínky z písku). Po rozdělení přírodnin do skupin můžeme k jednotlivým skupinám přiřazovat také karty s názvy přírodnin. Doprovázíme vyprávěním, k čemu se využívají, co se z nich vyrábí apod.
- Hmatové pexeso – klient se zavázanýma očima přiřazuje dvojice stejných materiálů (kůže, kožešina, mech, satén apod.). Při zvládnutí můžeme zvyšovat obtížnost.
- Využití hmatové desky, na které jsou umístěny dílky polepené různými materiály (kožešina, šiška, mech, kamínky, modelína, smirkový papír apod.).
- Co se ukrývá... (naplníme neprůhledné nádoby, např. od müsli, různými přírodninami nebo předměty – klient má za úkol poznat hmatem, co je jejich obsahem).
- Manipulace s pískem či moukou. V případě použití mouky dbáme na to, aby podkladem byl černý nebo tmavý plech kvůli zajištění dostatečného kontrastu.
- Práce s keramickou hlinou, její hnětení, válení, plátování. Hlinu dobře nahradí slané těsto nebo samotvrdnoucí hmoty, které není potřeba vypalovat.
- Kelímky – viz příloha – cílem hry stimulující jemnou motoriku je třídít plyšové kuličky dle zadání do papírových kelímků (lze nahradit hrnečky, kyblíky apod.)
- Kostky – lego pro dospělé. V současné době je na trhu velká nabídka lego projektů pro teenagery a dospělé. Zpočátku lze využít cvičení v příloze, dbáme na využití kostek dané barvy a velikosti.
- Puzzle - rozebírání a oddělování jednotlivých dílů puzzle, obrázků, následné skládání dohromady.

- Navlékání korálků, výroba šperků (náhrdelníků, náramků).
- Recyklované plastové šperky (rozstříháme plastové láhve různých barev na drobné tvary, které nad plaménkem svíčky nahřátím zaoblíme. Klientům pomůžeme vytvořit dírky k průvleku nahřátým hřebíčkem. Do dírky můžeme provlékat šperkařský drát či komponenty náušnic).
- Hry s kolíčky – „kolíčková honička“ – každý má na sobě připnuté na oděvu tři kolíčky. Cílem hry je přemístit všechny na další hráče. Po časovém limitu vyhrál ten, kdo jich má nejméně.
- Přeskupování a přebírání předmětů – zpočátku větší předměty, později drobnější s využitím špetkového úchopu.
- Párání svetrů – v ekologické či estetické výchově můžeme využít ke stimulaci hmatového vnímání párání vlny a namotávání do klubek k pletení či háčkování nového výrobku.
- Lepíky – hra s teambuildingovým podtextem – dva týmy po 4 hráčích, každý tým dostane bloček se samolepicími papírky. Úkolem hráčů je polepit vybraného hráče z týmu všemi papírky v co nejlepším čase a hned po splnění tohoto úkolu přemístit všechny lístečky na dalšího hráče v týmu. Vyhrává rychlejší tým.

2.3.4 Čichová a chuťová percepce

Přestože čichu a chuti není věnována obecně taková pozornost jako ostatním smyslům, mají velmi podstatný vliv na rozvoj a život člověka. Například dítě pozná matku čichem již 45 hodin po narození. Rozvoj čichu a chuti má v průběhu života velký vliv na adaptaci jedince, umožňuje rozpoznání nebezpečí a rizikových situací (pach kouře, plynu apod.).

Je známo, že vůně mají vliv na krátkodobou i dlouhodobou paměť, city a emoce. Vnímání příjemných vůní i nelibých pachů tak může ovlivňovat lidskou psychiku stimulací různých center a oblastí centrální nervové soustavy. To je cenný poznatek právě pro pečující personál, pedagogy a rodiče. Na základě uvedených informací mohou stimulovat čich klienta například využitím aromaterapeutických olejů či vonných svíček. Aktivitu je vhodné doplnit relaxací s uklidňující hudbou. Naopak pro aktivizaci skupiny klientů lze využít například hru „na čichanou“, kdy jsou v neprůhledných dózách ukryty vzorky intenzivních vůní i pachů, které má klient za úkol se zavázanýma očima poznat. Můžeme použít např. skořici, ocet, perníkové koření, prací prášek, kávu, kočičí granule a další. Obdobou je pak hra „ochutnávka“, kdy má klient se zavázanýma očima poznávat vzorky potravin. Tuto hru ale příliš nedoporučujeme pro klienty s PAS, kteří často nedokáží překonat nepříjemný pocit ze zavázaných očí, nemají

vizuální kontrolu nad tím, co jim přichází do úst, a často velmi obtížně snáší intenzivní vůně či pachy.

2.4 Paměť a pozornost

Paměť je selektivní kognitivní funkce, nemá charakter technického záznamu. Lidé s mentálním postižením si informace zapamatovávají stereotypně a učí se mechanicky. Při učení jim schází vnitřní motivace, učí se často proto, aby nezklamali osobu, která to po nich vyžaduje (rodič, pedagog). Úkolem pečující osoby či pedagoga je vzbudit v mentálně postiženém opravdový zájem o téma a povzbudit vnitřní motivaci. Není tedy dobré stále podmiňovat splnění každého úkolu věcnou odměnou či sladkostmi. V tom případě se klient učí ptát častěji: „A co za to budu mít?“ a jeho vnitřní motivace je popřena vidinou odměny. Neučí se danou věc proto, že ví, v čem mu bude užitečná, ale proto, aby získal slíbenou odměnu.

Osvojování vědomostí je u mentálně postižených velmi pomalé, informace se jim obtížně uchovávají, problémy mají i s vybavováním již naučeného. Specifikem při ukládání vědomostí je jejich netřídění dle významu a potřeby. Učení u těchto klientů vyžaduje neustálé opakování a propojování učiva prostřednictvím vnímání všemi smysly. Dalším specifikem učení u našich klientů je tzv. narušení intermodality, kterou Valenta a Lečbych (2012) popisují jako schopnost použít získané vědomosti a dovednosti v jiném kontextu či prostředí. Právě s tímto aspektem se snažíme pracovat při nácviku dovedností a získávání vědomostí v prostředí internátu. Je nezbytné činnost opakovat v různém prostředí, za změněných podmínek, případně nácvik provádět s různými pedagogy.

Podmínkou úspěšného učení je samozřejmě zejména dostatek času a trpělivosti (klienta i pedagoga). Důležité je také emocionální rozpoložení klienta i pedagoga/pečující osoby. Melancholická nálada jednoho z aktérů odsuzuje nácvik k neúspěchu, přílišný spěch či nervozita pedagoga usilujícího o rychlý výsledek taktéž. Stejně škodlivě působí na výsledek také pedagogovo srovnávání aktuální úrovně dvou klientů, kteří se učí naráz. Konkrétně věty typu: „Snaž se, ať to máš stejně krásné jako Petr.“ Může to mít za následek pocit neúspěchu, ztrátu zájmu a motivace. Při společném nácviku je tedy nezbytná průběžná motivace, povzbuzování a okamžitá zpětná vazba.

Pozornost je soustředění vědomí na určité objekty a aktivity, souvisí s bezprostředním vnímáním a poznáním. Záměrná pozornost jedinců s mentálním postižením je charakteristická nízkým rozsahem sledovaného pole, těkavostí, ulpívavostí a unavitelností. S počtem úkonů narůstá i počet chyb. Pozornost u jedinců s mentálním postižením je krátkodobá

a mechanická, po soustředění musí vždy následovat relaxace. Doba maximálního soustředění se pohybuje mezi 15 a 20 minutami. Pro správné zaměření pozornosti a následné vybavování z paměti je nezbytné:

- pravidelné opakování,
- rozmanitost podnětů,
- střídání činností a didaktických metod,
- rozdělení úkolů do postupných kroků, následné spojování a opakování celků,
- verbalizace instrukcí provázejících všechny kroky,
- neustálá motivace,
- okamžitá zpětná vazba,
- střídání výkonu a relaxace.

2.5 Myšlení, aspirace a vůle

U osob s mentálním postižením je myšlení velmi konkrétní, nekritické a s chybou v úsudcích. Typická je také snížená schopnost porozumění, která často plyne i z nedokonalého fonemického sluchu a přidružených poruch řeči. Valenta (2009) také uvádí, že myšlení je charakterizováno slabou řídicí úlohou a značnou nekritičností, kdy jedinci nejsou schopni domyslet své jednání. K řešení úkolů přistupují často, aniž by se v nich orientovali.

Dalším znakem myšlení lidí s mentálním postižením je neschopnost abstrakce a velká míra egocentrismu. V popředí je vždy vlastní názor a naléhavost vlastní potřeby. Zároveň je myšlení ulpívavé, se znaky rigidity a stereotypů. Omezena je také schopnost generalizace, analýzy, syntézy, tvoření úsudku, plánování a řazení jednotlivých činností.

Chování je často infantilní, impulzivní a vztahovačné. Vůle a vlastní motivace k jednání je mnohdy slabá. Aspirace může být u těchto jedinců nízká (podceňují se, nevěří si) nebo naopak vyšší (neodhadnou své schopnosti, přeceňují se, mají nereálná očekávání). Dle Pipekové (2006) se u nich vyšší city, ke kterým se řadí například smysl pro povinnost, svědomí a odpovědnost, vytvářejí mnohem později a v omezené míře. Pokud je mentální postižení spojeno s poruchami autistického spektra, objevuje se často i snížená schopnost empatie (Valenta, 2012).

2.6 Emoce

Emoce lze definovat jako prožívání subjektivního stavu a vztahu k působícím podnětům. Znakem tohoto prožívání je příjemnost nebo nepříjemnost daného podnětu. Emoce se pojí také s fyziologickými změnami (např. tepová frekvence, dýchání, pocení) a s motorickými podněty (mimika, gestikulace). Emoce hodnotí dané skutečnosti, situace a události a pomáhají zaujmout k nim kladný nebo záporný postoj. Patří k nejvýznamnějším motivačním činitelům. Možnost prožívat pozitivní emoce zvyšuje kvalitu života. Velmi vhodné je provázat učení těchto jedinců s pozitivním prožitkem. Naučené se postupem času upevňuje, vytváří se pozitivní povahové rysy, jakými jsou např. radostnost a přívětivost. Dle Švarcové (2006) má důsledné výchovné vedení a určitá kontrola vnějších projevů emocí velký vliv na úspěšnou integraci jedince.

Emoční a volní procesy jsou u jedinců s mentálním postižením charakterizovány častou citovou labilitou a neadekvátní silou prožitku. Možná je také variabilita síly prožitku a citů v rámci stejné diagnózy. Jeden člověk s mentálním postižením tak může stejný podnět vnímat velmi hluboce, jiný naopak velmi povrchně. Dle Valenty (2012) se často objevují i fobie a úzkostné reakce na podněty. S tím také souvisí nízká frustrační tolerance a zvýšená dráždivost citů jedinců s mentálním postižením a jejich obtížná kontrola vlastních emocí. Upřednostňují jednání, které jim v daném okamžiku přináší uspokojení. Častou reakcí na stres nebo náročnou situaci je panika, únik či agrese. Výkyvy nálad se mohou projevovat od euforie až k apatii.

Při výchově je třeba brát v úvahu, že u jedinců s mentálním postižením dochází také k opožděnému vývoji morálních citů (čest, cit pro spravedlnost apod.). Na jejich rozvíjení je při výchově potřeba se zaměřit především.

Jak už jsme uvedli, naše škola poskytuje vzdělání i žákům s autismem. U těchto žáků se v rámci individuálního nácviku zaměřujeme na bezpečné rozeznávání vlastních emocí a emocí druhých lidí. Používáme k tomu například karty v příloze, u kterých má klient za úkol přiřadit druh emoce ke kartě s obrázkem obličeje prožívajícího danou emoci. Tyto karty lze také přiřazovat pod kategorie příjemné a nepříjemné emoce. Doporučujeme netřídit emoce na pozitivní a negativní, jelikož např. smutek je sice nepříjemná emoce, ale v psychohygieně člověka má nezastupitelné místo a je v pořádku, když je člověk někdy smutný.

Obtížnějším cvičením jsou karty s obrázky sociálních situací. Ty představují lidi v různých, často emočně vypjatých, situacích. Klient má za úkol kartu popsat a odhadnout, co lidé na obrázku prožívají, čím se zabývají či co si právě mohli říci. Tato cvičení se snaží dané emoce

klientovi přiblížit, spojit je mechanickým nácvikem s určitou situací a výrazem obličeje. Klient tak získá lepší představu o okolním světě a lépe porozumí chování i jednání v sociální komunikaci. Jako u všech předchozích cvičení je potřeba nácvik provádět od jednodušších úkolů ke složitějším. Nácvik opakujeme dle individuálních potřeb klienta. Cvičení lze provádět také prohlížením rodinného alba, ve kterém s klientem pojmenováváme jednotlivé emoce zachycené na fotografiích.

V příloze naleznete také karty nazvané Jak se dnes cítím. Jejich prostřednictvím personál či pečující osoba může velmi rychle zjistit psychické rozpoložení jedince, skupiny či třídy. Dále příloha obsahuje ukázkou individuální únikové strategie používané žákem s autismem, která funguje na principu klíčenky, ve které se dá listovat jednotlivými situacemi a následně volbami úlevných strategií k jejich vyřešení. U této pomůcky je důležité naučit klienta, aby spolupracoval při navrhování úlevných strategií, tedy při určování toho, co dělat v konkrétní situaci, a toho, co klientovi pomáhá, aby se uklidnil. Někomu pomáhá oblíbená hudba, někomu počítání do deseti, hluboké dýchání nebo odchod ze situace apod. Není to tedy univerzální pomůcka, je vždy sestavena klientovi na míru.

3 Sociální deficit

3.1 Intimita a sexualita

Tuto kapitolu věnujeme intimnímu životu lidí s mentálním postižením. Téma intimity je často tabu jak pro širší veřejnost, tak pro člověka s mentálním postižením a jeho nejbližší rodinné příslušníky. V prostředí internátu střední školy však často vyvstává potřeba řešit různé konflikty a nedorozumění pramenící právě v popírání sexuálních potřeb člověka s mentálním postižením a v jeho komplikovaném porozumění vlastnímu dospívání.

Na sexualitu lidí s mentálním postižením bylo dříve nahlíženo neadekvátně, nejspíš právě kvůli strachu a nepochopení ze strany většinové populace. V České republice se této problematice věnuje přes dvacet let například Petr Eisner, DiS. nebo Mgr. Hana Šimáčková. Oba se shodují v tvrzení, že se po celou dobu své praxe setkávají s tím, že tabu kolem sexuality mentálně postižených vzniká na základě toho, že je často vnímáme trochu jako děti a je pro nás a zejména pro jejich rodiče těžko představitelné, že i oni mají své sexuální potřeby. Největší vliv a možnost téma otevřít mají přirozeně rodiče. Ti však často žijí s vědomím, že jejich dítě dosáhlo mentálního věku například pěti let, a proto je pro ně velmi obtížné přijmout fakt, že sexuální potřeby jejich potomka tomuto mentálnímu věku nemusejí odpovídat. Z tohoto přístupu k dítěti však pramení také nedostatek intimity. Klient vyrůstající v takové rodině je automaticky oslovován zdrobnělinou svého jména, není mu s dospíváním dopřáno také předávání zodpovědnosti za vlastní jednání (alespoň v míře úměrné míře postižení), je uměle udržován v pozici dítěte a nedostává se mu potřebné podpory při už tak komplikovaném dospívání.

Jednou z hlavních příčin vzniku potíží je nedostatek poskytované intimity již od počátku dospívání. Protože je dospívající stále udržován v roli dítěte, často je jeho pokoj přístupný kdykoliv komukoliv. Stejně tak nepovažují rodiče za nutné či bezpečné nechávat dítěti prostor pro soukromí v koupelně. Velmi podobné je to například s objímáním. Jelikož rodiče přistupují ke svému adolescentovi stále jako k malému dítěti, nepřijde jim nic divného na tom, když objímá všechny lidi, které potká. To je přeci na dítěti milé. Avšak „dítě-adolescent“ již tyto vzory při stálé podpoře rodičů přejímá a odnáší si je s sebou i do prostředí mimo rodinu.

Potíže z toho plynou přirozeně v době, kdy se dítě stává žákem. V našem případě v zařízení internátního typu, kde pobývá celý týden, sdílí pokoj s dalším žákem a při volnočasových aktivitách se setkává se všemi žáky napříč obory. To znamená i s žáky

s fyzickým postižením, tedy bez mentálního deficitu. Zde přirozeně vznikají situace, na které klient s ochrannou výchovou nepřipouštějící dospívání nemohl být připraven. Například jedna žákyně považovala z domova za běžné, že k jídlu se usedá ráno i večer v pyžamu, proto jí nepřišlo nevhodné projít několika patry internátu, spojovací chodbou a několika patry školy až do společné jídelny v pyžamu. Podobně fázi dítěte podporuje infantilní styl oblékání a účesů.

Ve fázi dospívání jsou vhodnou podporou pro hlubší seznámení s lidským tělem anatomicky věrné modely, animované filmy s touto tematikou nebo obrázkové karty užívané k vyprávění a popisu. Právě takovéto karty se při sexuální osvětě v rámci vzdělávacích aktivit na internátě osvědčily, a to například k tématu dospívání či přeměny dítěte v dospělého. Cílem aktivity je ztotožnění se klienta s jednou z postav na obrázcích a s fází dospívání, ve které se postava nachází. Tato aktivita vám pomůže lépe diagnostikovat, jak se klient cítí, s kterou fází dospívání se ztotožňuje, a tím i pochopit jeho vidění okolního světa. Podobné karty vám mohou pomoci navodit také požadované chování. Je na nich zobrazena vždy varianta vhodného a varianta nevhodného chování, například obnažování se ve sdílených prostorách, cestou do sprchy apod. Tyto karty ukazují požadované a nevhodné aktivity, žák při vyprávění formou hry vybírá správnou variantu, edukační hru doprovázíme výkladem se zdůvodněním.

Všemi aktivitami klienta provázíme se zdůrazněním faktu, že má na svou intimitu právo. Že jeho tělo je jenom jeho a nahota je spojena pouze s určitým typem prostředí a především se soukromím.

V domácím prostředí také doporučujeme rodičům, aby důsledně zachovávali právo na soukromí svého dítěte. Je vhodné, aby se rodiče naučili například klepat, když vcházejí do pokoje svého adolescenta. Jemu vzroste sebevědomí, podpoří to vzájemný respekt a jistě to vzájemné vztahy nijak neochladí. Poskytnutí práva na soukromí je vhodné doprovodit vysvětlením, k čemu je čas za zavřenými dveřmi možné využít. V žádném případě není vhodné se na dítě zlobit za projevy sexuality. Jak jsme již výše uvedli, je dobře promluvit otevřeně i o sexuálním uspokojení a formách jeho dosažení. Klient pak pochopí, že je sexualita součástí jeho intimity, spojuje ji se soukromím a nemá pak zpravidla nutkání uspokojovat své potřeby na veřejnosti.

Velmi nevhodným způsobem pro seznámení s vlastní sexualitou, který někteří rodiče používají místo osobního rozhovoru, je předání například erotického časopisu nebo jiného pornografického materiálu svému dospívajícímu s mentálním postižením. Člověk s mentálním postižením velmi snadno podlehe představě, že sexuální styk musí odpovídat tomu, co viděl

(teatrálnost, množství partnerů a sex bez ohledu na vztah a vzájemnou lásku či porozumění). Zejména dívky pak mají velmi zkreslenou představu a mnohdy i velké obavy.

V České republice sdružuje ověřené odborníky zaměřené na práci se vztahy a sexualitou lidí s psychickým znevýhodněním organizace nazvaná Unie sexuálních důvěrníků. Jedná se o spojení jednotlivých expertů nebo organizací, ve kterých pracují. Unie je veřejně prezentována jako hlas odborníků a má za cíl neustále redefinovat a udržovat odborný standard v práci se sexualitou a spojit odborníky po celé ČR v cestě za tímto cílem. Více informací naleznete na tomto odkazu: <https://www.nebudnanule.cz/unie-sexualnich-duverniku/>. Konkrétní příklady práce s klientem na téma intimita a sexualita naleznete v příloze.

3.2 Sebeobslužné dovednosti

Sebeobslužné dovednosti úzce souvisejí s dovednostmi hrubé a jemné motoriky. Tyto dovednosti jsou důležité především pro samostatnost a nezávislost každého jedince. Valenta a Michalík (2012) řadí mezi nejčastěji uváděné oblasti sebeobsluhy hygienu, a to především udržování čistoty, umývání, samostatné používání toalety, oblékání a obouvání. Dále stravovací sebeobslužné úkony a stolování, tedy jení i pití. V neposlední řadě je nutné zmínit také dovednosti zahrnující péči o zdraví a životní styl. Stejně jako u motorických dovedností dochází s prohlubující se mentální retardací k poklesu jejich úrovně, obdobně i u sebeobsluhy se míra soběstačnosti odvíjí od stupně a charakteru postižení. U dětí s lehkou mentální retardací nebývá oblast sebeobsluhy výrazněji narušena. Většina z nich dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči a v praktických domácích dovednostech, přestože je vývoj oproti normě pomalejší. Děti se středně těžkou mentální retardací jsou schopné zvládnout běžné návyky a jednoduché dovednosti. Některým jedincům však mohou složitější činnosti činit potíže a je nutný dohled a dopomoc po celý jejich život. Valenta také uvádí, že příčinou opoždění v oblasti sebeobsluhy nemusí být vždy mentální retardace, ale také nevhodný výchovný přístup rodičů, kteří veškeré úkony sebeobsluhy vykonávají za své dítě. Jak už jsme zmínili v úvodu, tento přístup značně omezuje rozvoj dítěte a prohlubuje jeho nesamostatnost a závislost na druhých.

Nácvik sebeobslužných činností v prostředí střední školy navazuje na předchozí zkušenosti a zažité zvyklosti klienta. Pedagog by proto měl být dostatečně trpělivý, ale také důsledný a měl by respektovat mentální úroveň klienta, jeho motorické a vizuomotorické schopnosti a osobní charakteristiku.

V procesu nácviku sebeobslužných dovedností hraje velkou roli zejména motivace, neustálé povzbuzování a pocit úspěchu (i při drobných posunech či projevené snaze).

U klientů, se kterými pracujeme v internátu střední školy, bývají nejčastěji potíže s organizací osobních věcí a s důsledností a pravidelností hygieny. Při kombinaci postižení mentálního s tělesným se velmi často setkáváme s tzv. naučenou bezmocí, tedy výše zmiňovaným očekáváním, že vše zařídí rodič nebo asistent pedagoga, a to bez vlastního úsilí či projevu vlastní vůle klienta.

V prostředí internátu lze ovlivnit také další oblast sebeobsluhy, tou je péče o zdraví a zdravý životní styl. Klient je veden k zautomatizování vhodných hygienických, stravovacích a pracovních návyků. Cílem nácviku je ustálenější denní rutina v péči o sebe samého.

U klientů s kombinovaným postižením, u kterých to rozsah postižení dovoluje, nacvičujeme také samostatné přesuny (z vozíku na postel a zpět, bezpečný pohyb v koupelně s přisedáním na koupací židli, samostatné mytí a česání vlasů, u dívek splétání copu apod.).

U klientů s PAS a autismem používáme vizualizaci denních činností prostřednictvím individualizovaných strukturovaných režimů dne nebo tabulek s denním plánem činností.

V každém případě jsou činnosti pravidelně opakovány a nacvičovány po jednotlivých krocích, a to od jednodušších ke složitějším. Při zvládnutí jednotlivých kroků se přímý dohled pedagoga snižuje. Denní zpětná vazba a pochvala při zvládnutí činnosti je pochopitelně stále potřeba.

3.3 Orientace v prostředí a čase, denní režim

Časoprostorová orientace činí lidem s mentálním postižením často nesnáze. Občas se u nich objevují také potíže s orientací ve svém vlastním těle (například zmatenost při otázkách typu: „Ukaž, kde je tvá pravá ruka, levá noha,“ nebo pochopení toho, co je za mnou, vedle mě apod.).

Klienti s lehkým mentálním postižením jsou obvykle schopni zorientovat se v denním a týdenním rytmu, obtížnější pro ně však je zorientovat se v měsících a ročních obdobích. Často je identifikace jednotlivých období doprovázena spojením silných emocí a výrazných událostí, jakými jsou například Vánoce.

Každý člověk potřebuje ke své orientaci v prostoru a čase jistou dávku předvídatelnosti, proto je vhodné strukturovat klientovi režim dne pomocí opakujících se pravidelných činností, jakými jsou například snídane, oběd a večeře. Vhodné je zahrnout do strukturovaného režimu také individuální oblíbené činnosti s přesně daným časovým vymezením (klientův oblíbený

seriál, pravidelný volnočasový kroužek, hra na PC, sociální sítě apod.). V příloze naleznete návrhy šablon denního režimu a ilustrace jednotlivých činností do strukturovaného režimu dne. Využít můžete také prázdné kartičky, do kterých lze zapsat další aktivity a časy jejich realizace. Při nácviku se také osvědčily klasické seznamy úkolů a činností, které si postupně klient s tím, jak je plní, může odškrtnávat.

Schopnost orientace v čase není pouze dovednost poznávat hodiny, ale také schopnost orientovat se v rozdílech mezi minulostí, přítomností a budoucností a také v rozdílech mezi světem reality a fantazie. Orientace v prostoru a čase je tedy pro lidi s mentálním postižením důležitá zejména proto, aby mohli být ve svém životě co nejvíce nezávislí a samostatní.

K lepšímu pochopení času a prostoru pomáhá klientovi pravidelný a důsledný nácvik, který je prováděn po jednotlivých krocích. V přílohách naleznete ukázky pomůcek, které mohou klientovi tento nácvik usnadnit. Pro efektivitu tohoto nácviku je vždy zásadní klientova aktivita a zapojení co nejvíce smyslů.

Strukturalizace dne má význam zejména pro klienty s poruchami autistického spektra (dále jen PAS). Vizualizace denních činností s jejich časovým harmonogramem snižuje u těchto klientů stres a agresi a podporuje maximální samostatnost a pocit jistoty. Podrobnějšími kroky vizualizace dne jsou tzv. procesuální schémata. Mohou to být například fotografie, obrázky nebo videa. Základním požadavkem na jejich tvorbu je to, aby byly jednotlivé činnosti vždy rozfázovány do dílčích kroků. Tato schémata musí být pochopitelně upravována každému klientovi na míru, dle jeho individuálních schopností a dovedností. Dle Čadilové (2007) by schémata měla odpovídat klientovi na otázky: „Kde budu aktivitu dělat, kdy ji budu dělat, jak dlouho ji budu dělat a jak ji budu dělat?“

Orientaci v prostoru u klienta posilujeme také nácvikem po jednotlivých krocích. Začínáme u mikroprostředí (klientův pokoj, orientace v osobních věcech, sociální zařízení), po zvládnutí orientace přidáváme obtížnější trasy. Zároveň zařazujeme do každodenních činností nenásilnou formou ověření orientace klienta ve svém vlastním těle a chápání jeho orientace v prostoru. Pro ověření můžeme použít věty typu: „Mohl byste, prosím, položit ten hrneček nahoru na polici?“ Orientaci ve vlastním těle můžete dobře posoudit například při cvičení, kdy zadáváte úkoly typu: „Pokrčte pravou nohu, položte pravou dlaň na levé koleno“ apod.

V osobních věcech a přípravě na výuku umožní klientovi jednodušší orientaci označení polic cedulkami s názvy jednotlivých dnů. Klient se tak snadněji naučí připravovat si samostatně učivo nebo oblečení na následující den.

Pracovní plocha stolu by měla být zorganizována tak, aby vlevo byly připraveny úkoly, které klienta čekají, a vpravo by klient odkládal úkoly, které jsou již hotové.

4 Cvičení a pomůcky v příloze

Cvičení a pomůcky v příloze jsou děleny dle oblastí, na jejichž reedukaci se primárně zaměřují (motorika, percepce, orientace v prostředí...). Jednotlivé oblasti jsou barevně rozlišeny dle přiloženého klíče, a to barevným kruhem v pravém horním rohu.

Do oblasti orientace v prostředí jsme zařadili nejen orientaci v čase, ale také finanční gramotnost a matematické kompetence, a to zejména kvůli jejich významnému vlivu na pozdější úspěšné zařazení do sociálního prostředí.

Pomůcky lze využívat variabilně, mnoho z nich rozvíjí několik oblastí zároveň. V návodech naleznete tipy na jejich další využití. Pomůcky slouží nejen k reedukaci jednotlivých deficitních funkcí, ale také k motivaci klienta, připravují podnětné a zábavné prostředí k nácviku.

Cvičení a pomůcky využívají naši pedagogové při práci s jednotlivými žáky nebo v menších skupinkách. V našem zařízení jsou pomůcky řazeny dle jednotlivých oblastí v označených policích a opatřeny seznamem žáků s jednotlivými podpůrnými opatřeními. Z těchto doporučení pak vychází zaměření samotného nácviku. Pedagogové tak mají pomůcky a cvičení neustále k dispozici a využívají je dle individuálních potřeb žáků.

Vzhledem k věku našich žáků je prioritou pedagogů internátu podpora samostatnosti a zvládnutí všech praktických činností reálného života. Z těchto důvodů je do pomůcek k sebeobslužným činnostem zařazen například nácvik samostatného telefonátu, nácvik praní, sušení a žehlení prádla nebo samostatné nakupování.

Závěr

Cílem této publikace je nastínit rodičům a pečujícím osobám specifika jednotlivých oblastí vývoje osob s mentálním postižením a zejména pak ukázat možnosti reedukace deficitních psychických a psychomotorických funkcí. Lze ji tedy využít jako inspiraci a použít ji jako základ zásobníku aktivit s klientem.

Při využití jednotlivých pomůcek a cvičení je důležité zapojit u klienta co nejvíce smyslů, nácvik provádět promyšleně, dlouhodobě, trpělivě, přiměřeně a po jednotlivých částech. Při společné práci je důležité mít na paměti, že klient musí mít vždy zachováno právo volby. Prostor pro svobodnou volbu i v maličkostech posiluje jeho volní vlastnosti a jeho sebevědomí při pozdějším rozhodování.

Pro úspěšné zvládnutí jednotlivých kroků, stejně tak pro úspěšný průběh celého výchovně vzdělávacího procesu je však zcela zásadní osobnost pedagoga či pečující osoby a její přístup ke klientovi. Je to práce, kterou mnozí chápou jako poslání a často jí obětují vše. Je proto pochopitelné, že je pro rodiče, pedagogy a pečující osoby naprosto nezbytné chránit především sebe, a to před syndromem vyhoření. Naše publikace, doufejme, přispěje k prevenci proti tomuto vyhoření a k pestřejší každodenní práci, a to zejména kreativním přístupem k samotné reedukaci.

Použitá literatura

BITMANN, Julius, JŮN, Hynek, THOROVÁ, Kateřina. 1+10 zásad komunikace s lidmi s autismem. NAUTIS, 2017, dostupné z: https://www.nautis.cz/wp-content/uploads/userfiles/PR_osveta/110_zasad_komunikace.pdf

ČADILOVÁ, V., JŮN, H., THOROVÁ, K. Agrese u lidí s mentální retardací a s autismem. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-319-2.

FIALOVÁ, Klára. Jak na to aneb Umíme komunikovat se zdravotně postiženými lidmi? *Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás* [online]. Hradec Králové: Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové, 2006, (Číslo 1), 1-3 [cit. 2022-10-16]. Dostupné z: https://www.svkhhk.cz/SVKHK/u-nas-pdf_archiv/666.pdf

KREJČÍŘOVÁ, O. Speciální pedagogika mentálně postižených. In. RENOTIÉROVÁ, M. LUDÍKOVÁ, L. Speciální pedagogika. Olomouc: UP, 2004. ISBN 80-244-0873-2.

NEBUŽ NA NULE, Z.S. *Unie sexuálních důvěrníků* [online]. [cit. 2022-10-16]. Dostupné z: <https://www.nebudnanule.cz/unie-sexualnich-duverniku/>

PŘINOSILOVÁ, D. Vybrané okruhy speciálně pedagogické diagnostiky a její využití v praxi speciální pedagogiky. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3354-1.

PUGNEROVÁ, M. , KVINTOVÁ, J. Přehled poruch psychického vývoje. Vydání 1. · Praha : Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5452-9.

VALENTA, M., MÜLLER, O. Psychopedie. Olomouc: UP, 2004. ISBN-10: 80-7320-187-9.

ŠVARCOVÁ, I. Mentální retardace: Vzdělávání, Výchova, Sociální péče. Praha: Portál. 2006. ISBN 80-7367-060-7.

VALENTA, M., Petráš P. a kol. Metodika práce se žákem s mentálním postižením. Olomouc: UPOL. 2012. ISBN 978-80-244-3311-0.

ZELINKOVÁ, O. Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-544-X.

PŘÍLOHY



KOMUNIKACE



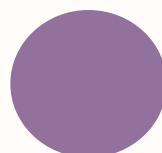
MOTORIKA



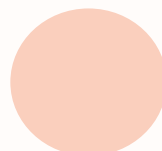
PERCEPCE



PAMĚŤ A POZORNOST



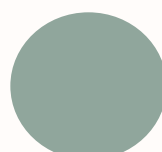
MYŠLENÍ, ASPIRACE A VŮLE



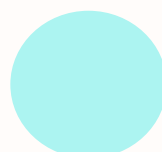
EMOCE



INTIMITA A SEXUALITA



SEBEOBSLUŽNÉ DOVEDNOSTI



ORIENTACE V PROSTŘEDÍ

POMŮCKA

CÍLE

CÍLEM JE ROZVOJ
KOMUNIKAČNÍCH
KOMPETENCÍ, PŘEDEVŠÍM
ROZVOJ SLOVNÍ ZÁSOBY.



ZPŮSOBY POUŽITÍ

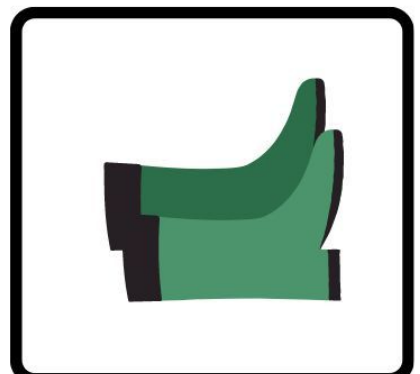
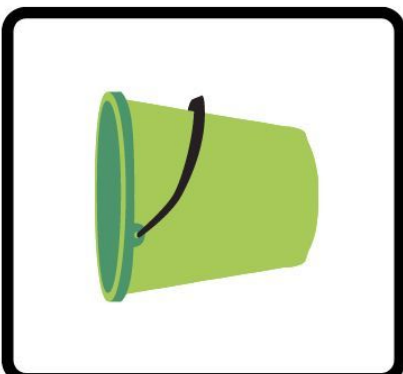
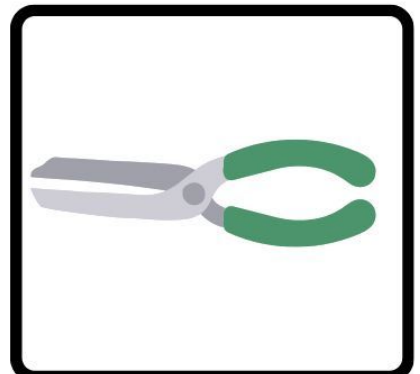
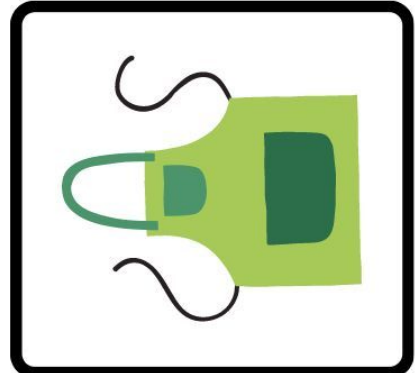
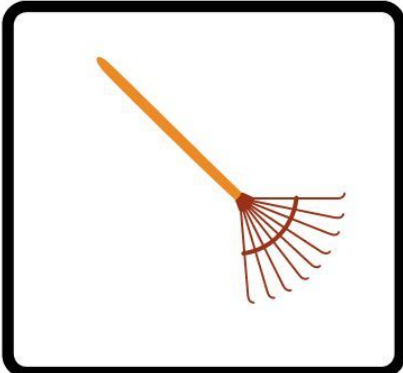
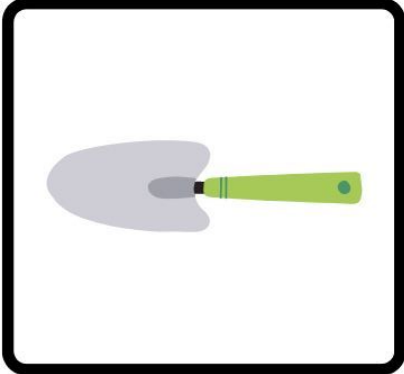
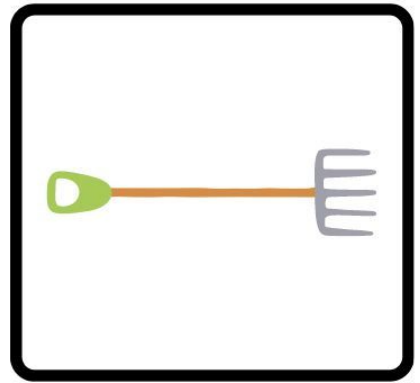
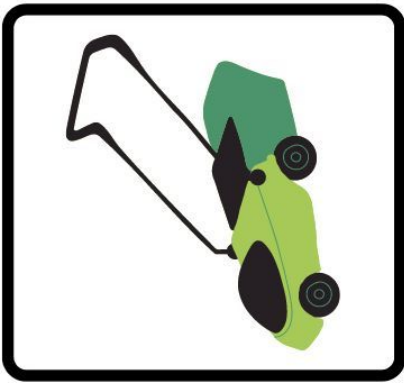
K ROZVOJI KOMUNIKAČNÍCH
KOMPETENCÍ JE DOBRÉ
VYUŽÍT KAŽDOU PŘÍLEŽITOST,
PROTOŽE KOMUNIKACE
HRAJE V ŽIVOTĚ KLIENTA
ZÁSADNÍ ROLI.

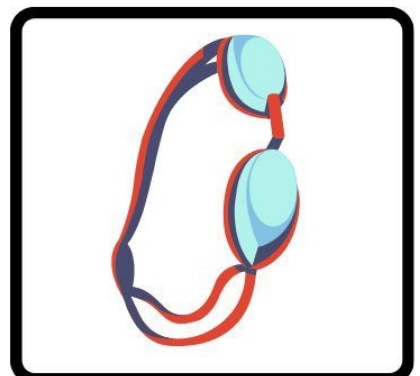
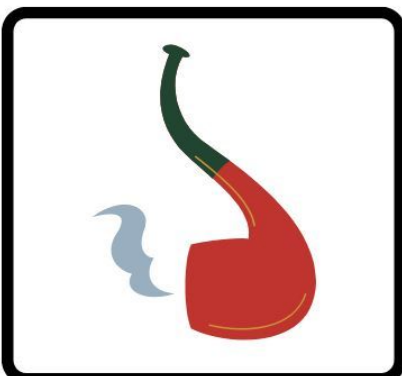
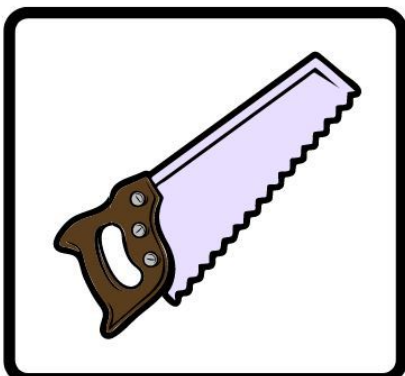
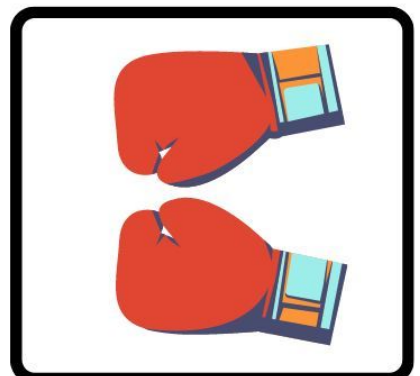
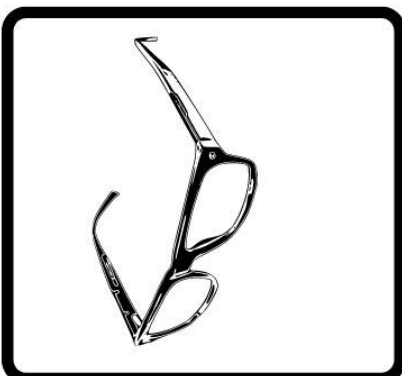
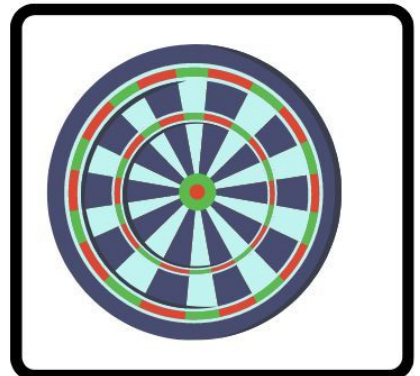
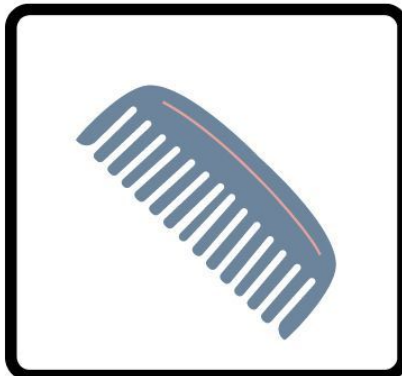
K ROZVOJI SLOVNÍ
ZÁSOBY A PŘESNÉHO
VYJADŘOVÁNÍ MŮŽETE
POUŽÍT KARTY
S PŘEDMĚTY V PŘÍLOZE.
POUŽIJTE K NIM OTÁZKY
TYPU: CO VIDÍTE NA
OBRÁZKU? K ČEMU SE TO
POUŽÍVÁ? KDO TO
POTŘEBUJE KE SVÉ
PRÁCI? POUŽÍVÁTE TO
DOMA? APOD.



KARTY LZE POUŽÍT TAKÉ K ROZVOJI ZRAKOVÉ DIFERENCIACE
A TRÉNINKU PAMĚTI FORMOU PEXESA NEBO ZAKRÝVANÝCH
KARET K ZAPAMATOVÁNÍ.



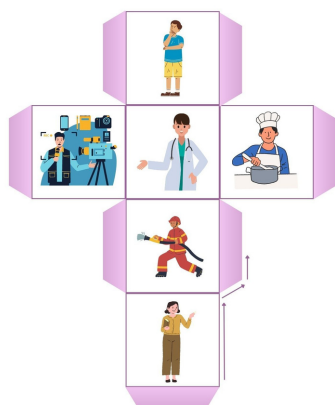
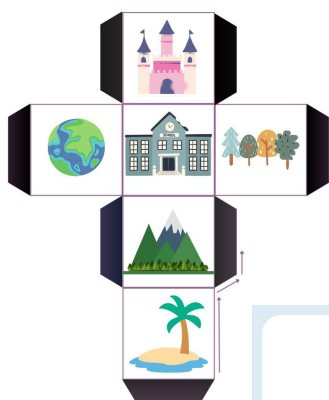




POMŮCKA

CÍLE

CÍLEM JE ROZVOJ
KOMUNIKAČNÍCH
KOMPETENCÍ, PŘEDEVŠÍM
SLOVNÍ ZÁSObY.



ZPŮSOBY POUŽITÍ

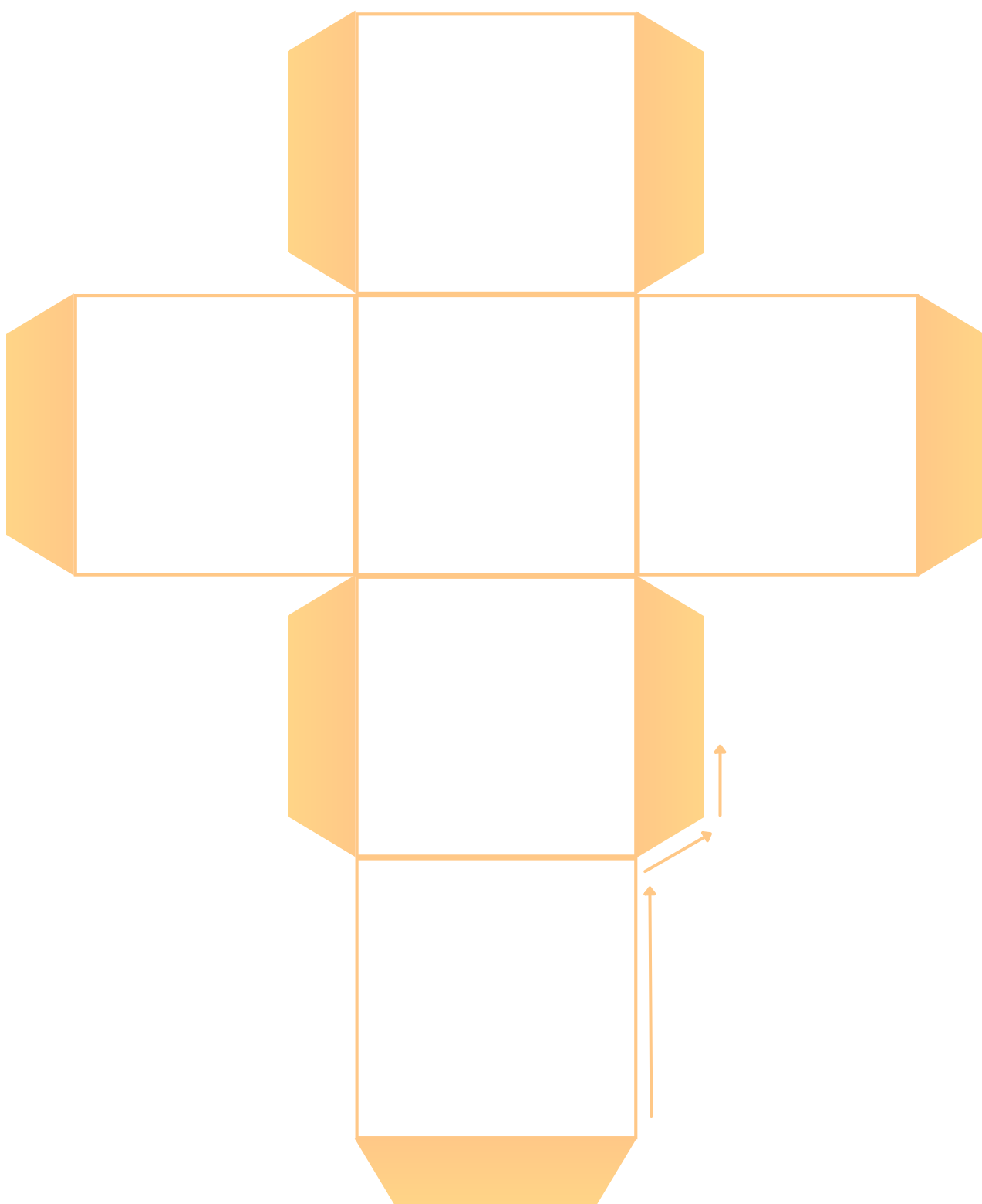
VYSTŘIHNĚTE KOSTKY
S PŘÍBĚHEM Z PŘÍLOHY
A NA VYZNAČENÝCH
MÍSTECH SLEPTE. NÁCVIK
KOMUNIKAČNÍCH
KOMPETENCÍ MŮŽE
PROBÍHAT INDIVIDUÁLNĚ
NEBO V MENŠÍ SKUPINĚ.
KLIENT HÁZÍ KOSTKAMI,
NÁSLEDNĚ SE DLE OBRÁZKŮ
SNAŽÍ VYTVOŘIT PŘÍBĚH.
KOSTKY LZE VYUŽÍT
JEDNOTLIVĚ NEBO
SESTAVOVAT RŮZNÉ DĚJE
(ZAPOJIT KOSTKY
OBSAHUJÍCÍ OSOBY,
SLOVESA, MÍSTA URČENÍ
APOD.). PŘI TRÉNINKU
MŮŽETE VYUŽÍT TAKÉ
PRÁZDNOU KOSTKU
Z PŘÍLOHY K DOPSÁNÍ
VLASTNÍCH SLOV NEBO
JMEN ÚČASTNÍKŮ JAKO
"ROZLOSOVACÍ" KOSTKU PŘI
HŘE V MENŠÍ SKUPINĚ.

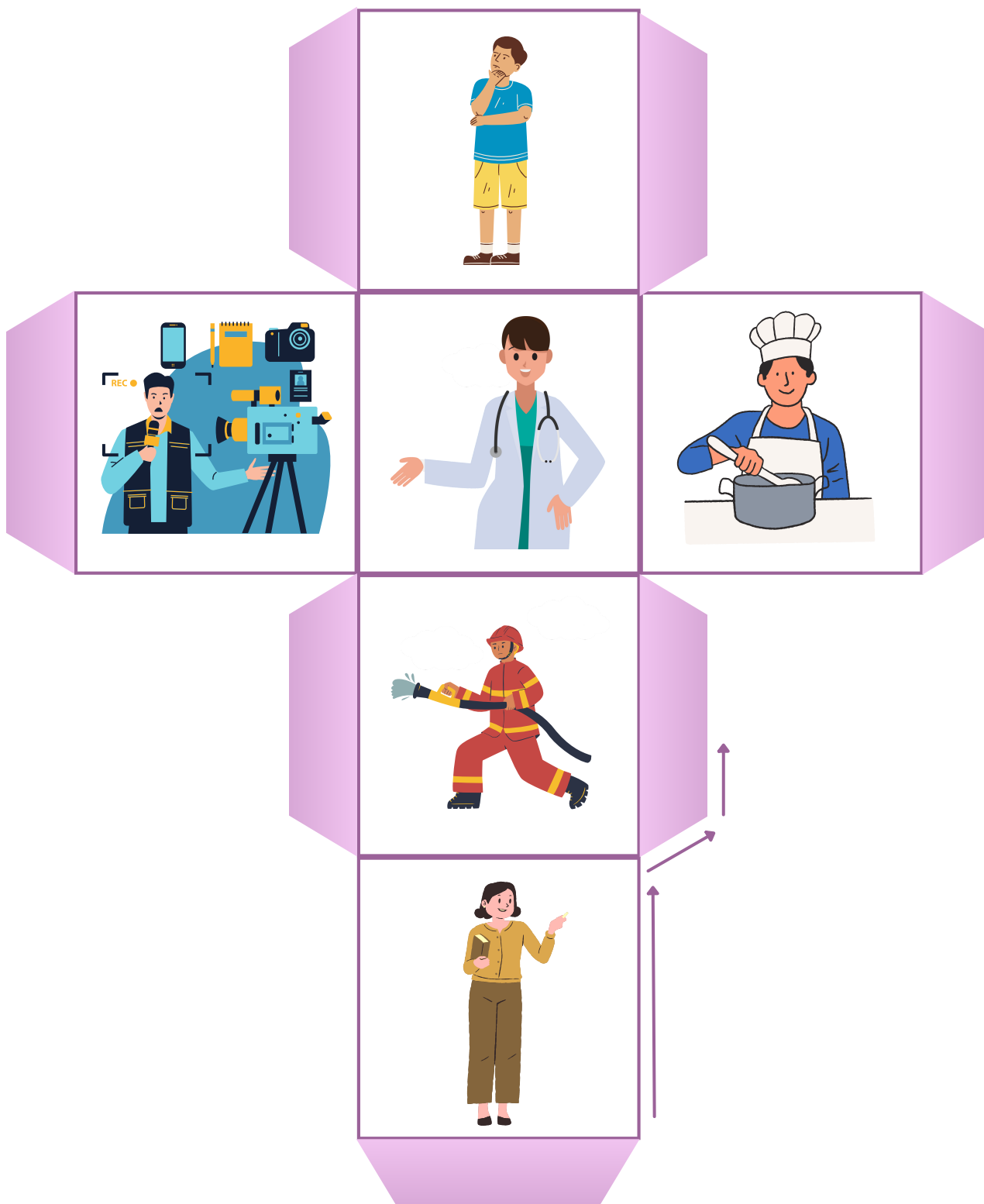


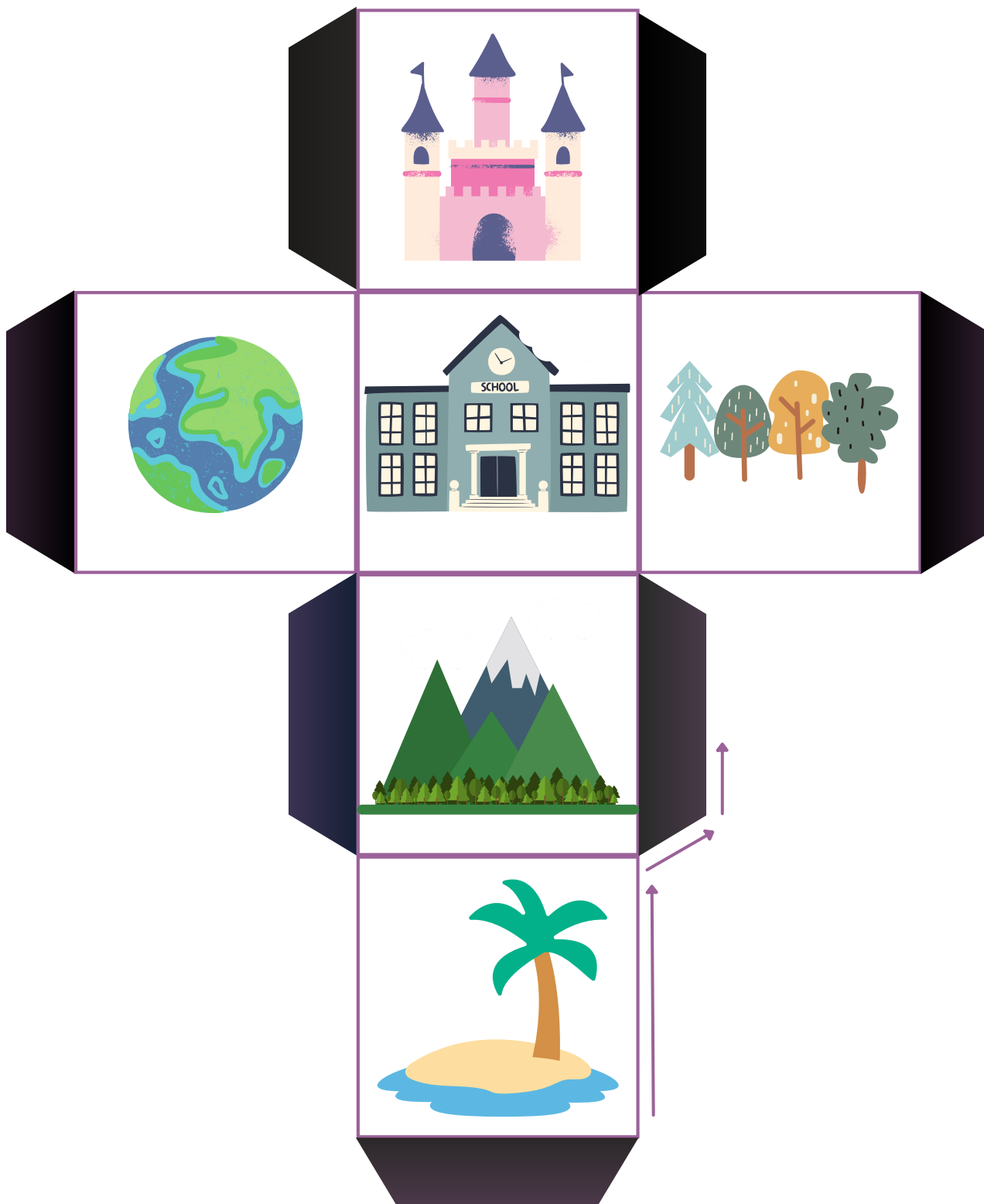
TUTO POMŮCKU LZE VYUŽÍT I V HODINÁCH CIZÍHO JAZYKA
NEBO PŘI ODPOLEDNÍM DOUČOVÁNÍ K ROZVOJI SLOVNÍ
ZÁSObY A KONVERZACE. PŘI SKUPINOVÉM NÁCVIKU MŮŽETE
KLIENTY STŘÍDAT, ABY SLOŽILI PŘÍBĚH SPOLEČNĚ. KAŽDÝ PAK
VLOŽÍ DO PŘÍBĚHU JEDNU VĚTU DLE KOSTKY, SE KTEROU HÁZÍ.
PŘÍBĚH TAK NAVAŽUJE DALŠÍMI HODY DOKOLA.

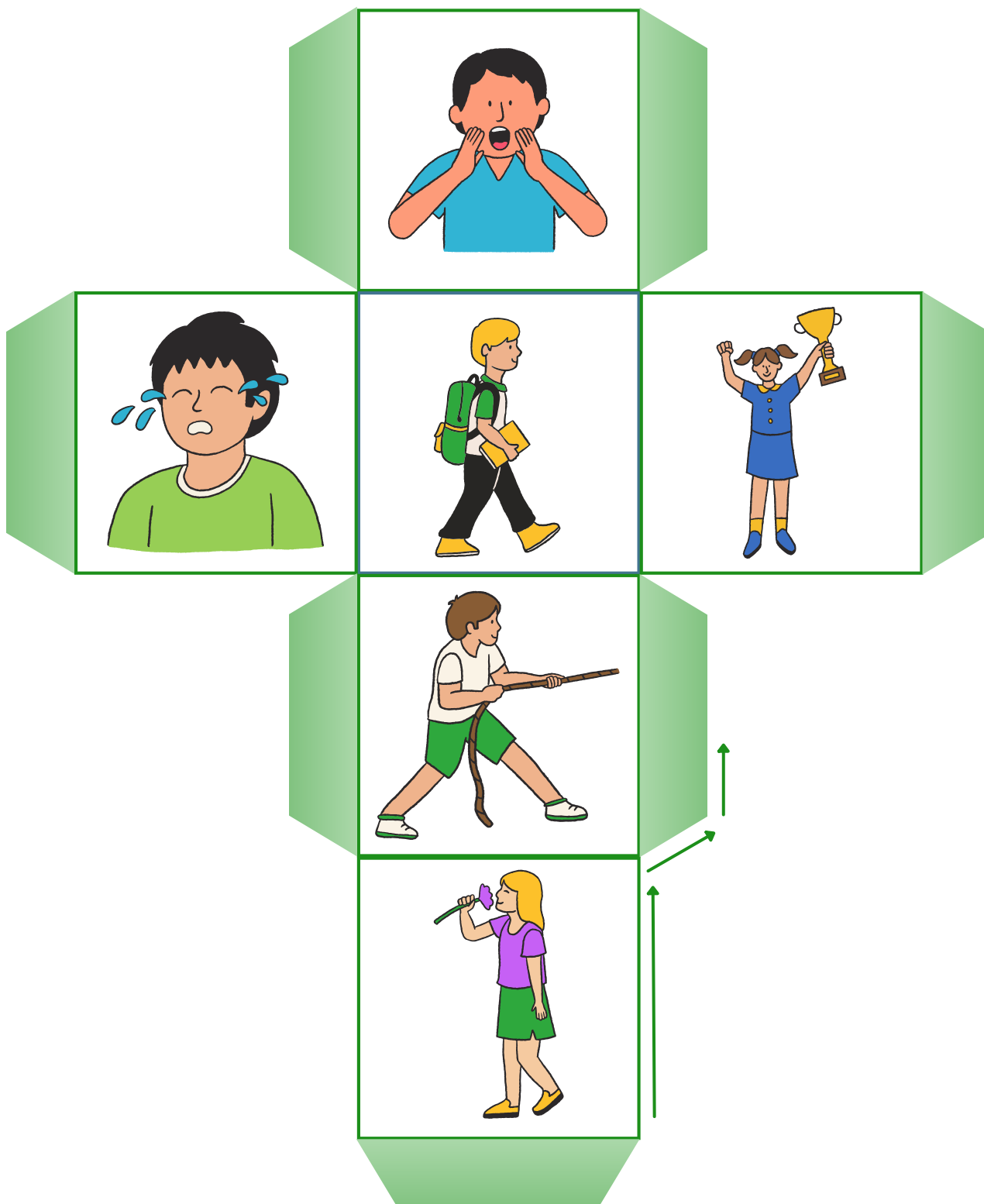


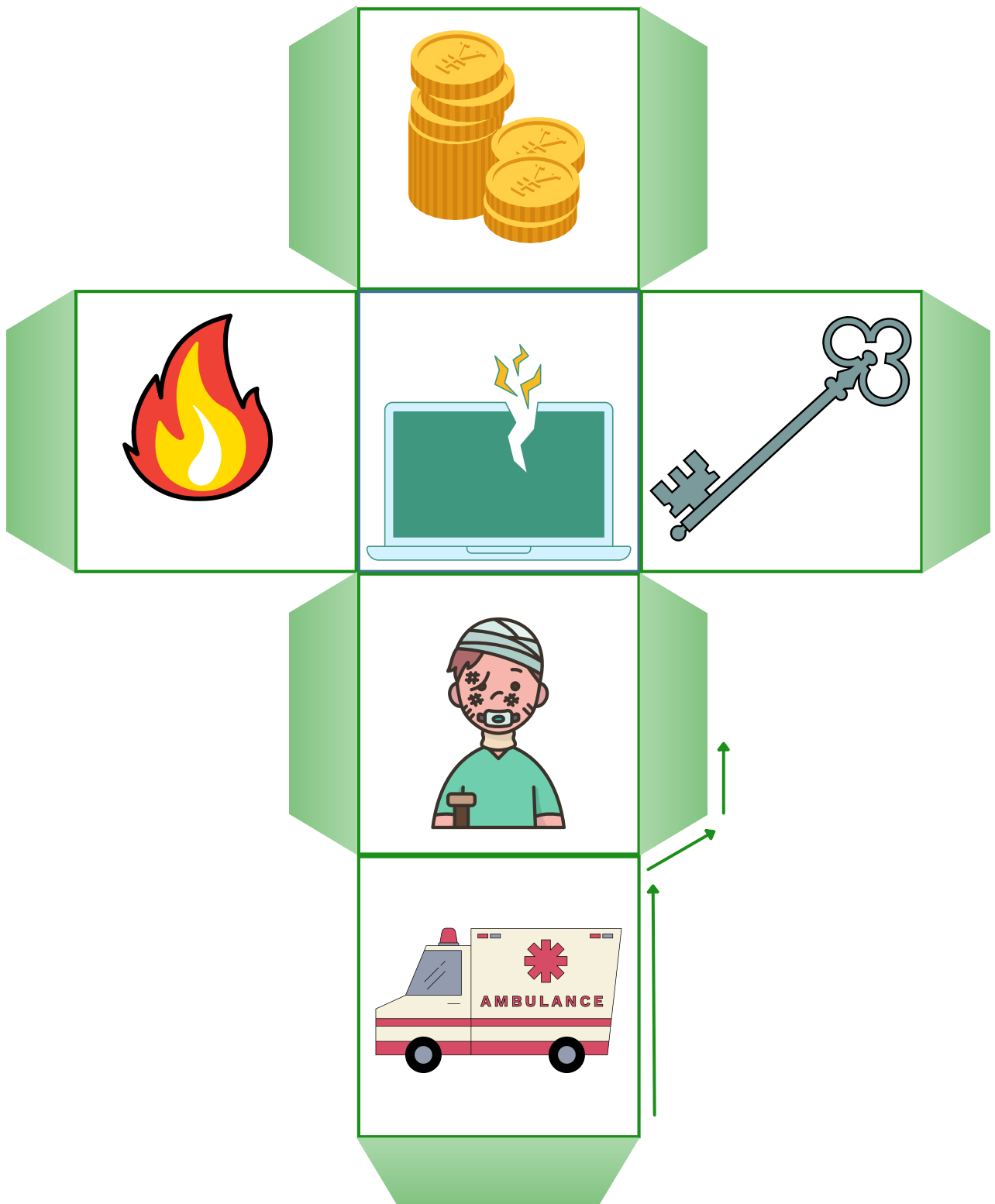
KOSTKY S PŘÍBĚHEM











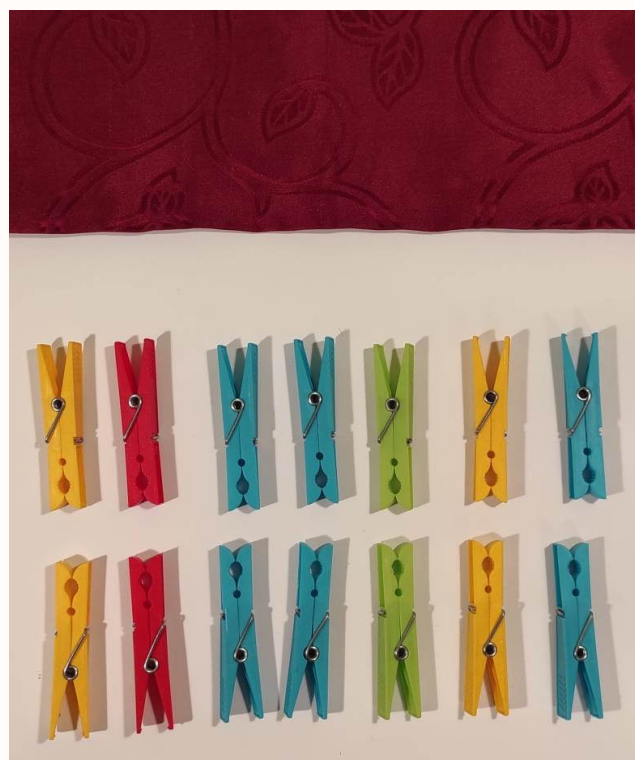
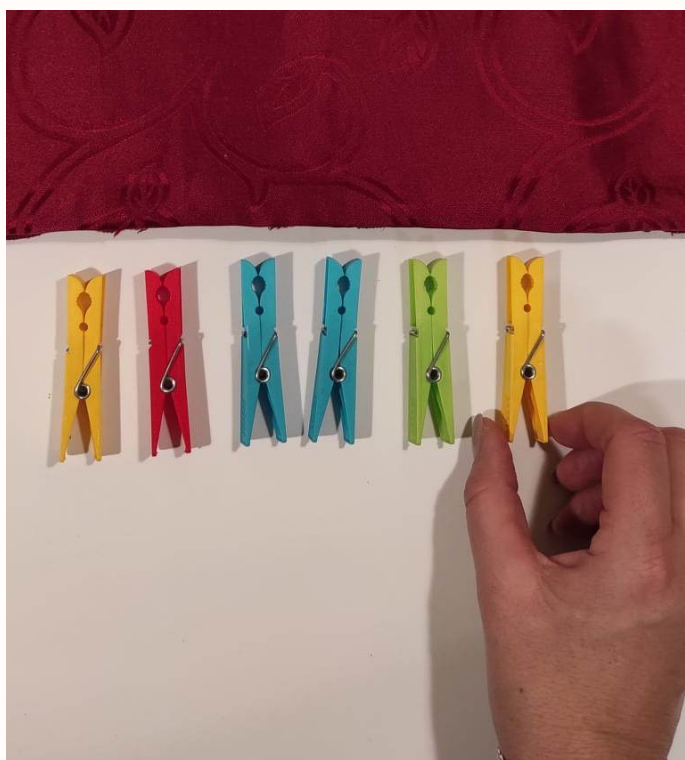
CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK PAMĚTI,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE
A JEMNÉ MOTORIKY.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

KLIENT MÁ ZA ÚKOL
ZAPAMATOVAT SI, JAK
JDOU BARVY KOLÍČKŮ ZA
SEBOU. PO KRÁTKÉM
PŘEDVEDENÍ KOLÍČKY
ZAKRYJTE. KLIENT PAK
KLADE ZPAMĚTI BARVY
KOLÍČKŮ TAK, JAK SI JE
ZAPAMATOVAL.



TUTO HRU LZE SNADNO OBMĚŇOVAT S JAKÝMIKOLIV
DROBNÝMI PŘEDMĚTY. LZE POUŽÍT TAKÉ KARTY
S OBRÁZKY. OBTÍŽNĚJŠÍ ALTERNATIVY JE MOŽNÉ
DOSÁHNOUT POUŽITÍM KARET, NA KTERÝCH JSOU
POUZE NÁZVY PŘEDMĚTŮ.



CVIČENÍ

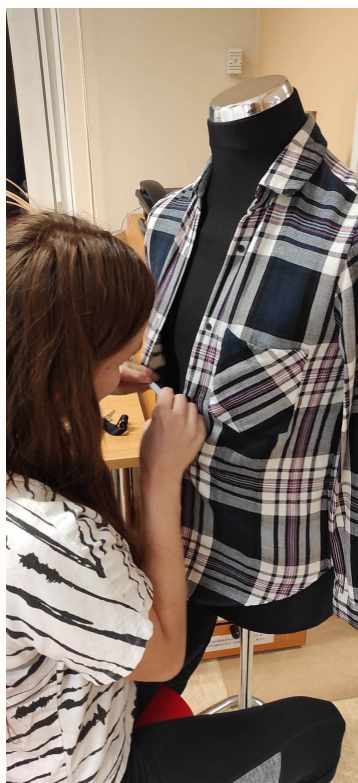
CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY
A ZRAKOVÉ DIFERENCIACE.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

FOTOGRAFIE UKAZUJÍ
PŘÍKLADY TRÉNINKU
JEMNÉ MOTORIKY
ZEJMÉNA PŘI
PRAKTICKÝCH DENNÍCH
ČINNOSTECH.

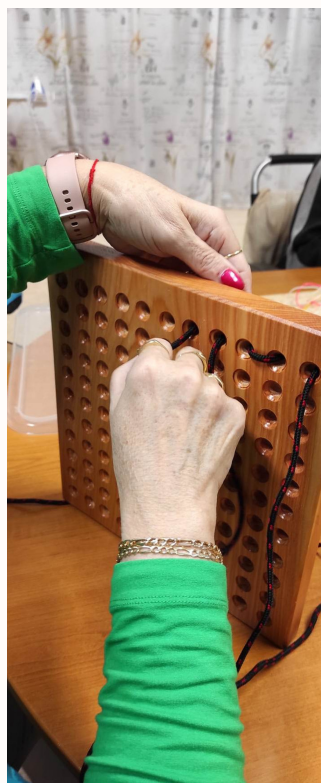
č. 1



č. 2



č. 3



č. 4



- č. 1 – nácvik zapínání knoflíků , při kterém lze využít oblečenou krejčovskou pannu nebo figurínu
- č. 2 – nácvik splétání copu s využitím paruky, hračky určené ke hře na kadeřnictví
- č. 3 – nácvik jemné motoriky a špetkového úchopu, s využitím jednoduše vyrobené dřevěné destičky s otvory k provlékání tkaničky
- č. 4 – nácvik jemné motoriky při navlékání korálků, začínáme od větších k drobnějším s menšími průvleky

CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

KLIENT MÁ ZA ÚKOL
SROVNAT ZÁPALKY ZPĚT
DO KRABÍČKY, VŠECHNY
BY MĚLY MÍT HLAVIČKY
STEJNÝM SMĚREM.



TIP: PRO USNADNĚNÍ CVIČENÍ LZE VYUŽÍT KRBOVÉ
ZÁPALKY, KTERÉ JSOU MOHUTNĚJŠÍ.



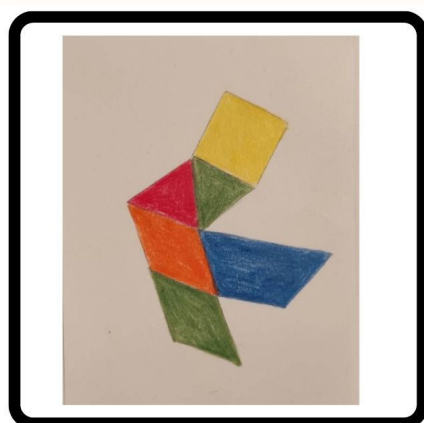
CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

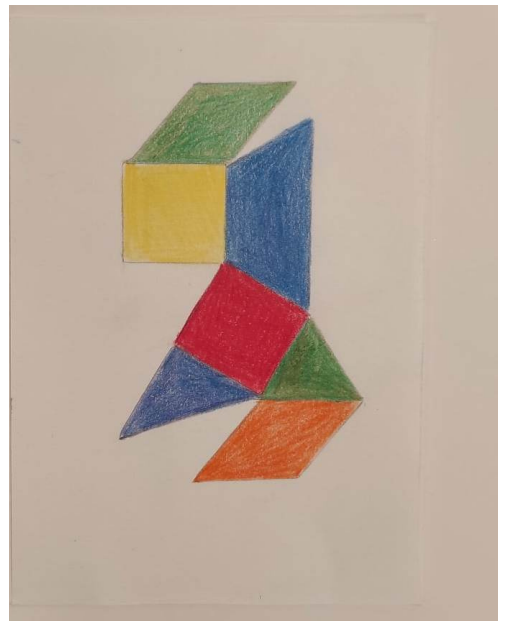
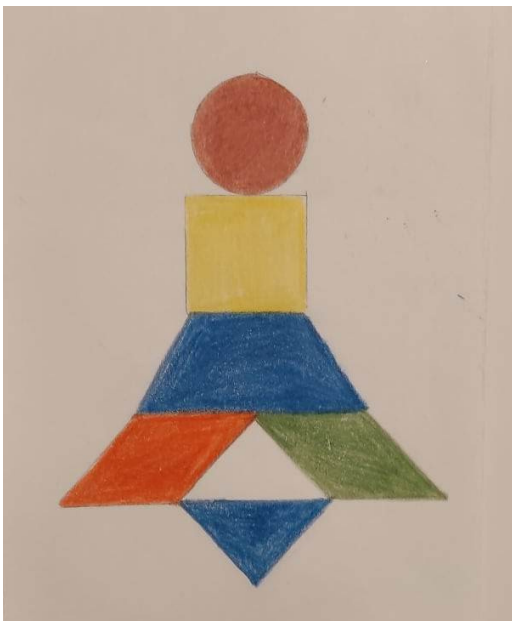
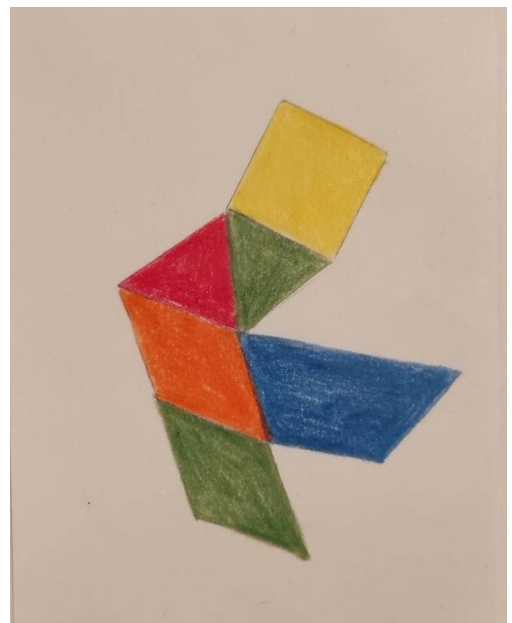
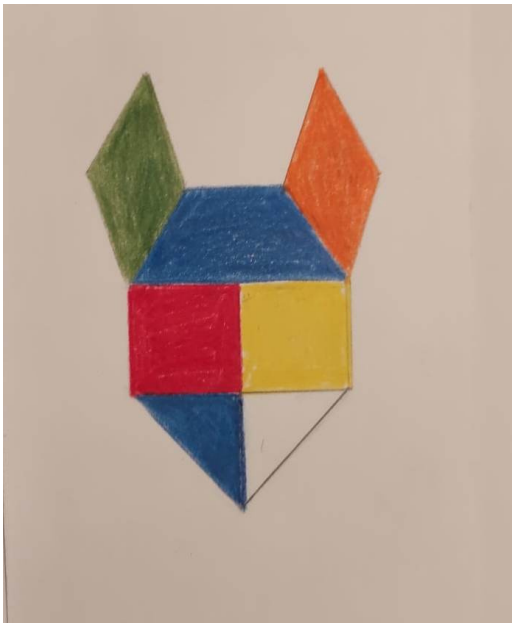
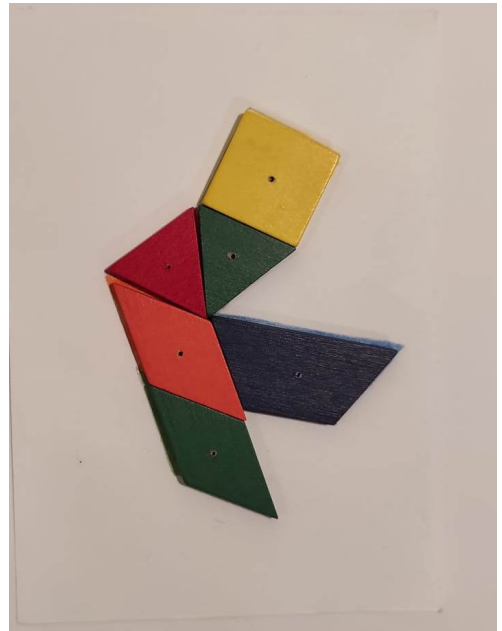
ZPŮSOBY POUŽITÍ

TATO HRA SE NAZÝVÁ
TANGRAMY. EXISTUJE
MNOHO VERZÍ, VELIKOSTÍ
A PROVEDENÍ. KE
ZHOTOVENÍ LZE POUŽÍT
TAKÉ KARTON ČI ODŘEZKY
PŘEKLIŽKY. K NIM PAK
PŘIPRAVÍME
ODPOVÍDAJÍCÍ PŘEDLOHY.



DBÁME NA PŘESNOST PROVEDENÍ A NA DODRŽENÍ
SPRÁVNÉ BAREVNOSTI I ZVOLENÉHO TVARU.





CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

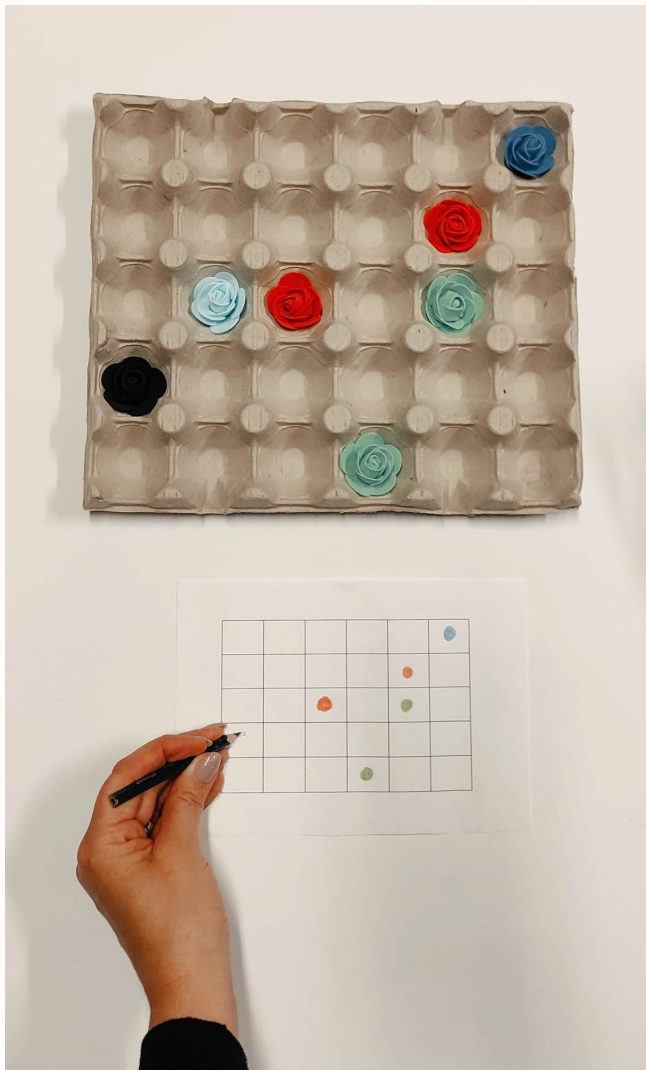
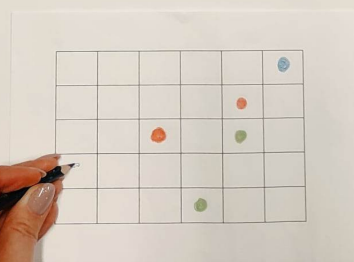
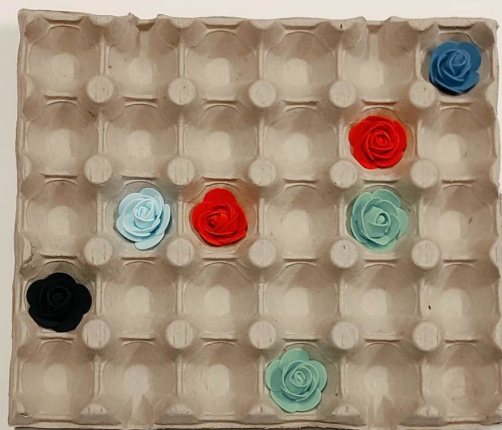


TIP: PŘI VKLÁDÁNÍ DO PLATA LZE
POUŽÍT NAPŘ. GRILOVACÍ KLEŠTĚ
NEBO PLASTOVOU PINZETU NA
MASO.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

- 1) DO PŘÍLOŽENÉ TABULKY (VIZ PŘÍLOHY) NÁHODNĚ ZAKRESLETE BAREVNÉ BODY, KLIENT DLE PŘEDLOHY VKLÁDÁ DO PLATA.
- 2) ROZMÍSTĚTE BAREVNÉ KVĚTY, KULIČKY ČI VÍČKA OD LAHVÍ. KLIENT ZAKRESLUJE DO TABULKY.

- 1) DO PŘÍLOŽENÉ TABULKY (VIZ PŘÍLOHY) NÁHODNĚ ZAKRESLETE BAREVNÉ BODY, KLIENT DLE PŘEDLOHY VKLÁDÁ DO PLATA.
- 2) ROZMÍSTĚTE BAREVNÉ KVĚTY, KULIČKY ČI VÍČKA OD LAHVÍ. KLIENT ZAKRESLUJE DO TABULKY.



CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

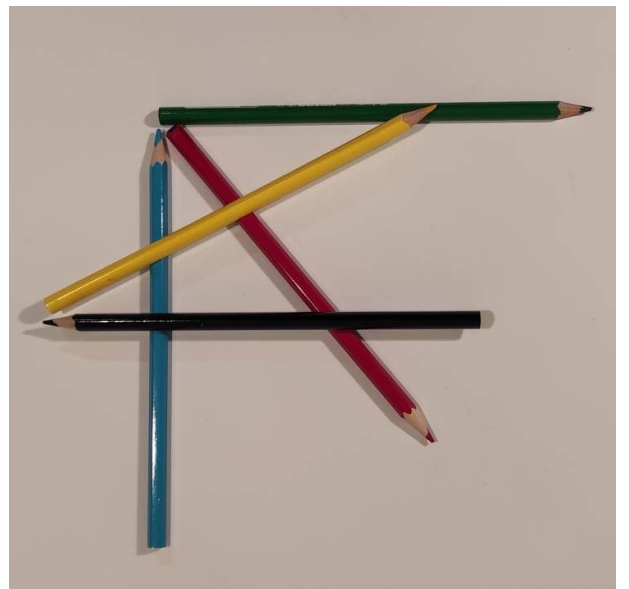
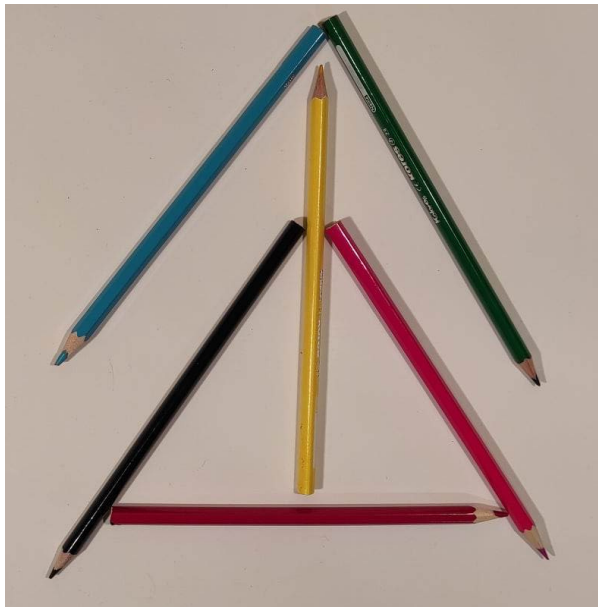
ZPŮSOBY POUŽITÍ

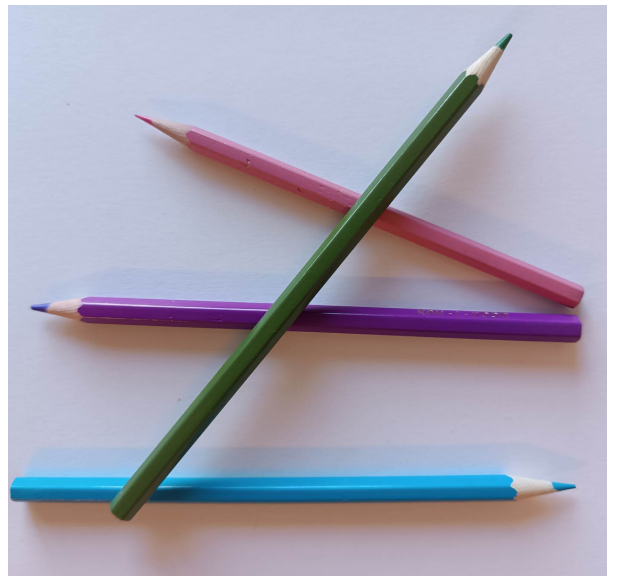
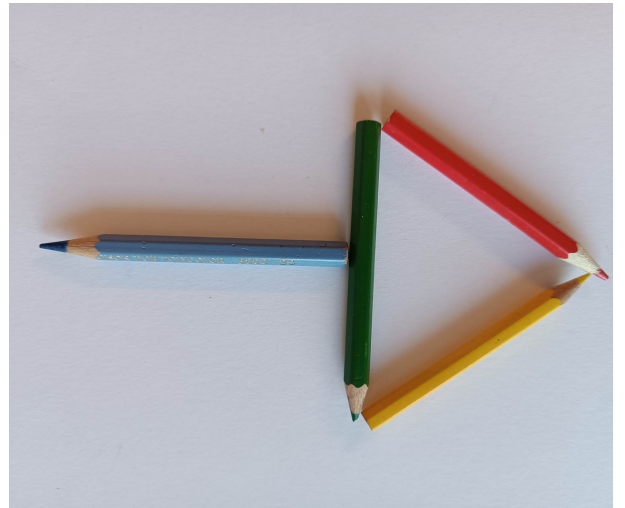
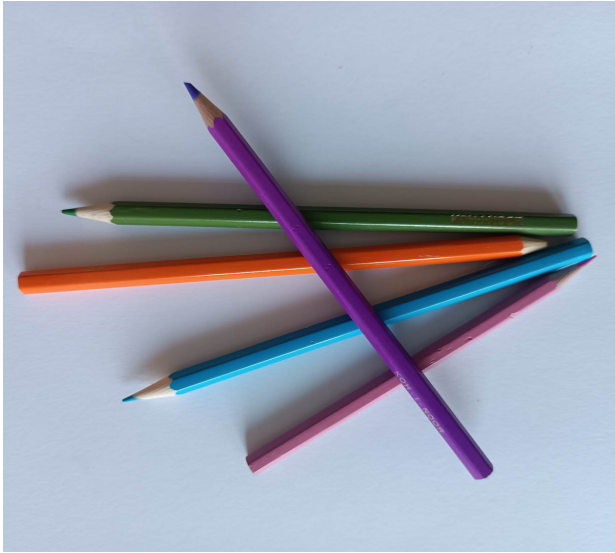
VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE
(VIZ NÍŽE). KLIENT
SKLÁDÁ BAREVNÉ
PASTELKY DLE PŘEDLOHY.
POSTUPUJEME OD
JEDNODUŠŠÍCH VZORŮ
KE SLOŽITĚJŠÍM.



CÍLEM JE CO NEJPŘESNĚJŠÍ PROVEDENÍ, ZEJMÉNA
V MÍSTECH, KDE SE PASTELKY PŘEKLÁDAJÍ PŘES
SEBE. DBÁME TAKÉ NA TO, KAM SMĚŘUJE ŠPIČKA
PASTELKY.







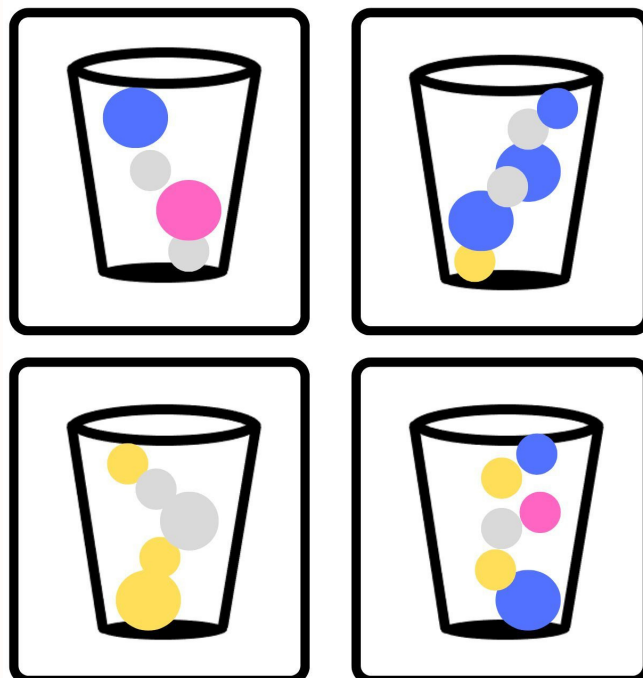
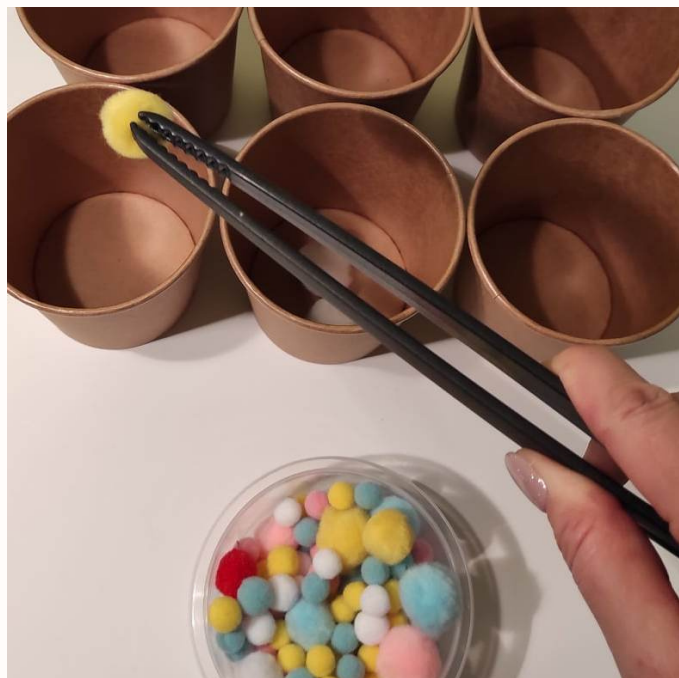
CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

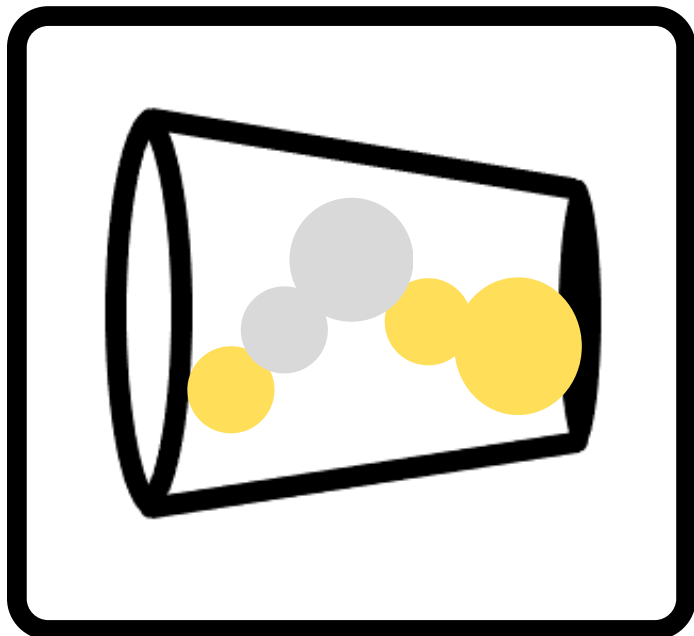
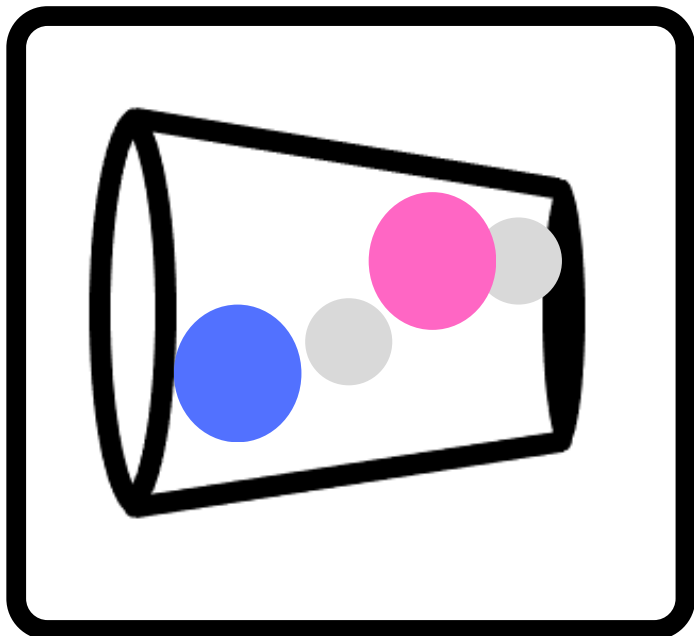
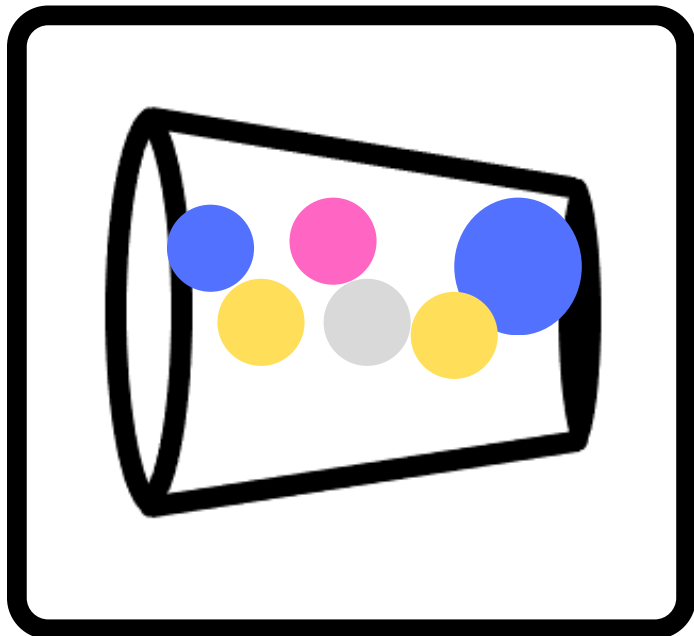
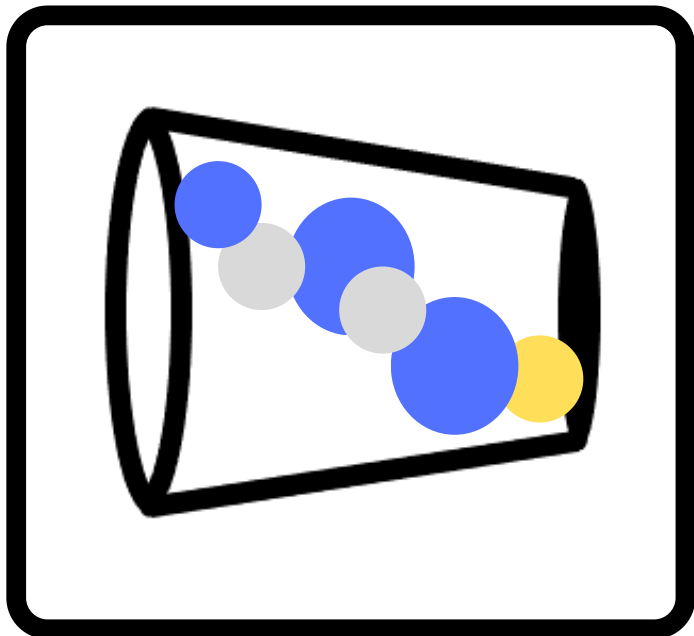
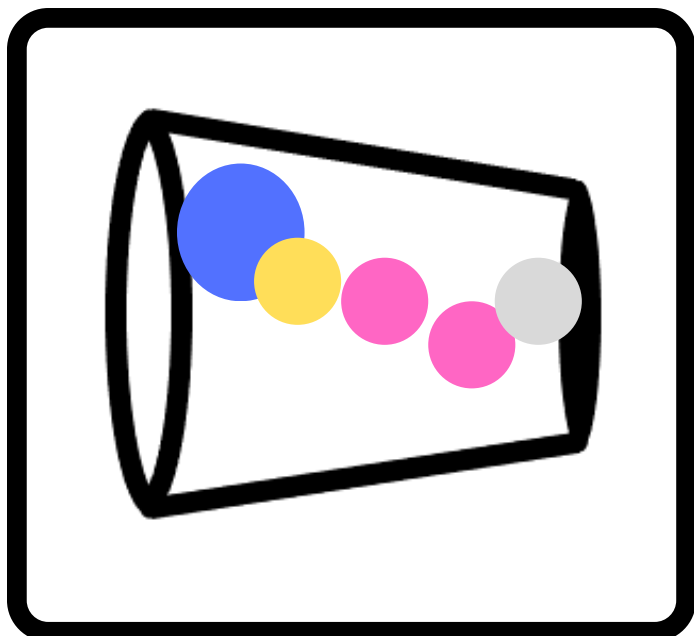
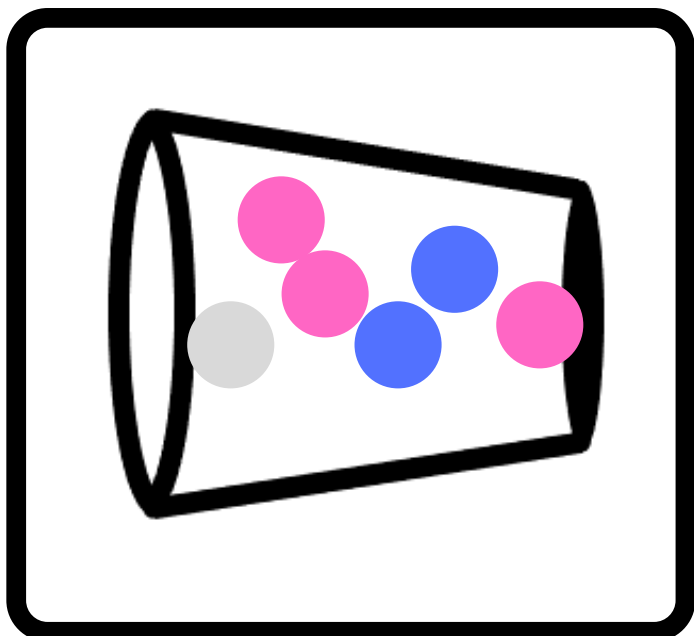
ZPŮSOBY POUŽITÍ

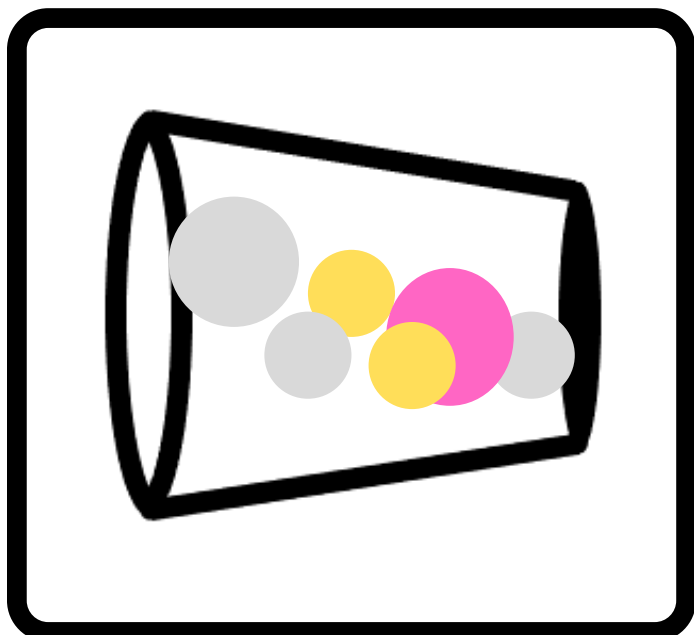
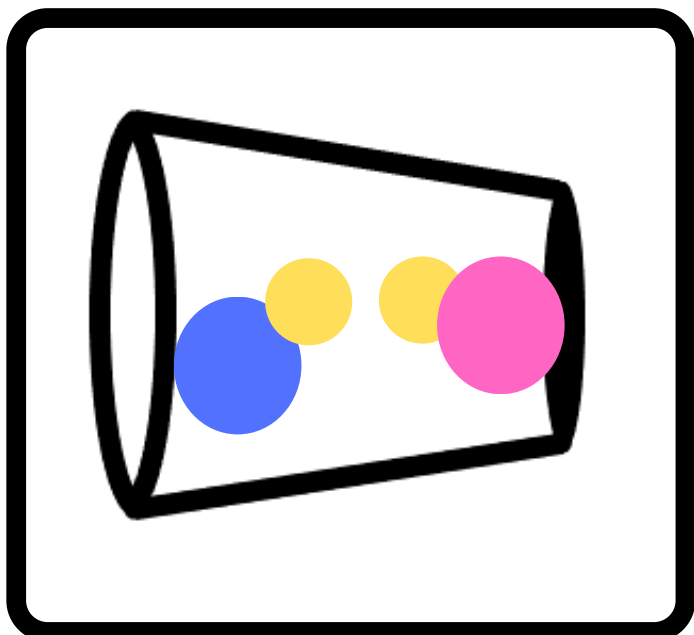
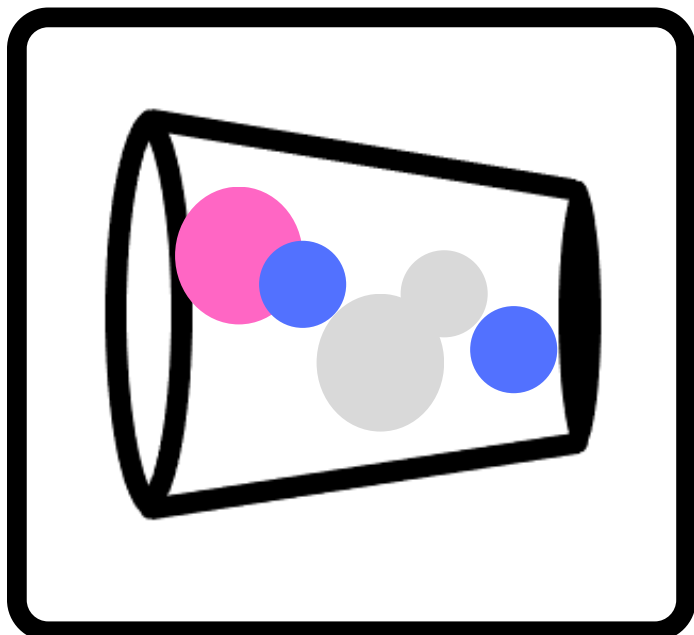
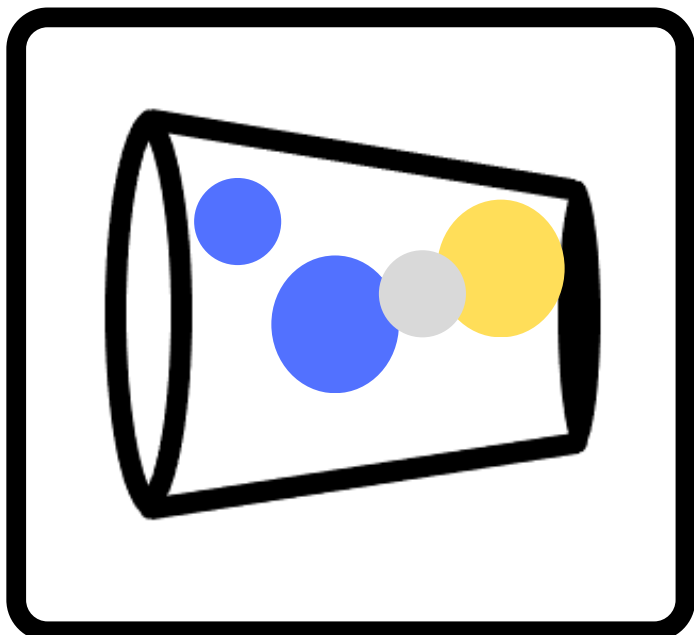
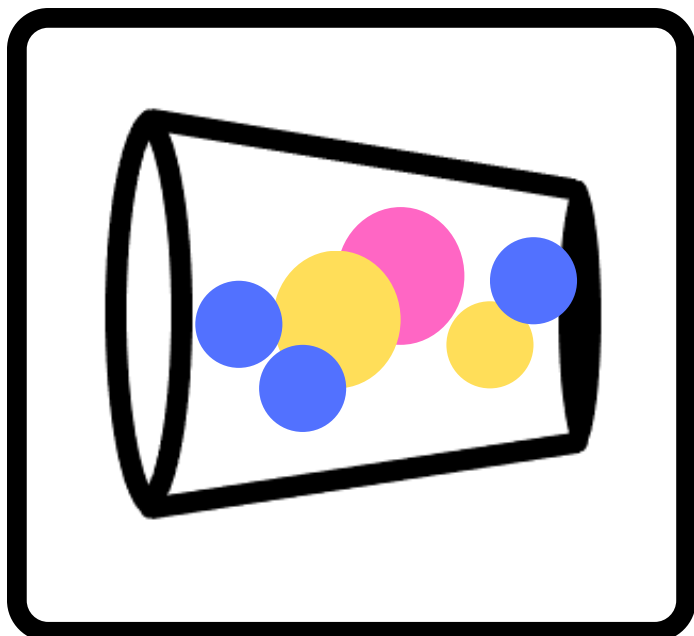
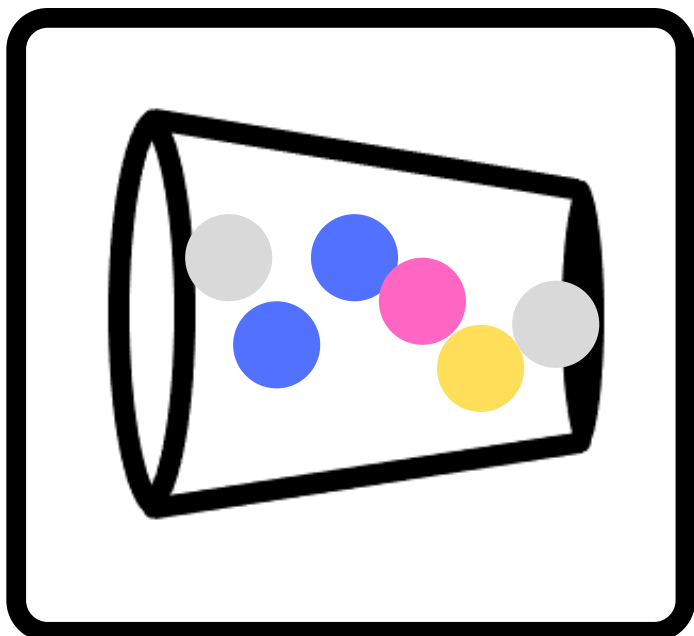
VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE (VIZ
NÍŽE), KLIENT VKLÁDÁ
BAREVNÉ PLYŠOVÉ KULIČKY
POMOCÍ GRILOVACÍCH
KLEŠTÍ ČI PINZETY NA MASO
DLE PŘEDLOHY. PLYŠOVÉ
KULIČKY LZE NAHRADIT
PAPÍROVÝMI KULIČKAMI
RŮZNÝCH VELIKOSTÍ ČI
KORÁLKY.



DBÁME NA SPRÁVNÉ POŘADÍ, VELIKOST A BARVU
VKLÁDANÝCH PŘEDMĚTŮ. ZAČÍNÁME VKLÁDAT
ODE DNA DLE PŘEDLOHY.







CVIČENÍ

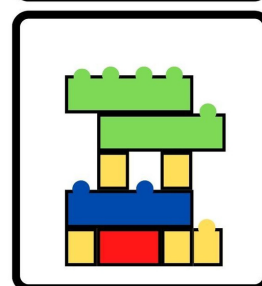
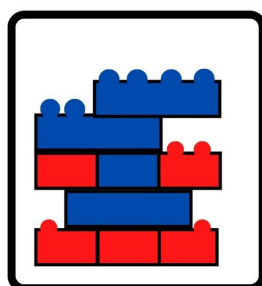
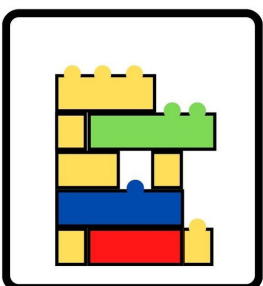
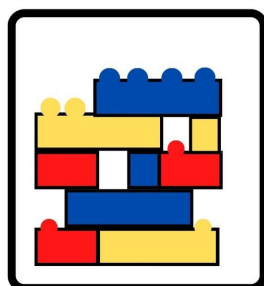
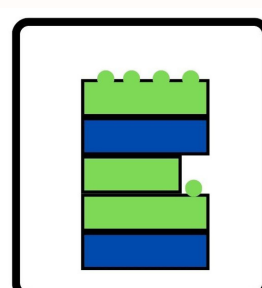
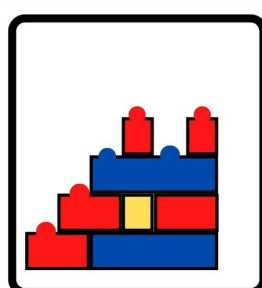
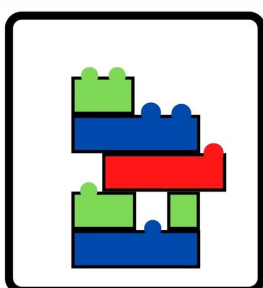
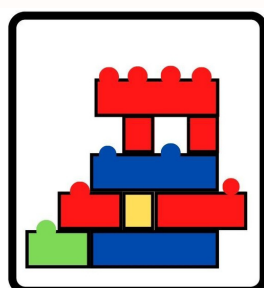
CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE
(VIZ NÍŽE), KLIENT
SKLÁDÁ BAREVNÉ KOSTKY
LEGA (LZE I LEGO DUPLO)
DLE PŘEDLOHY.

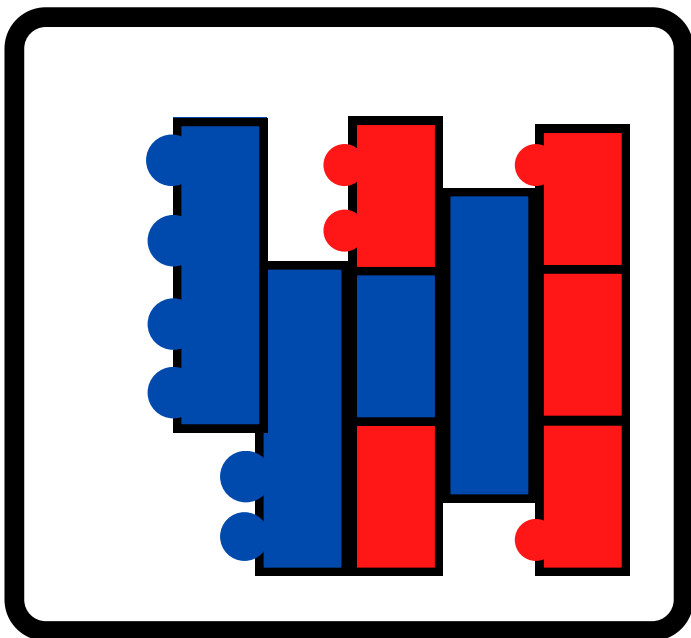
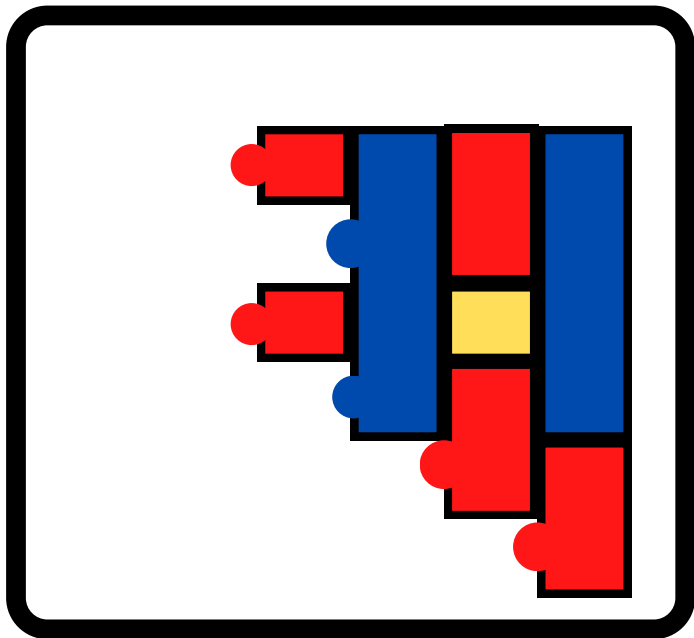
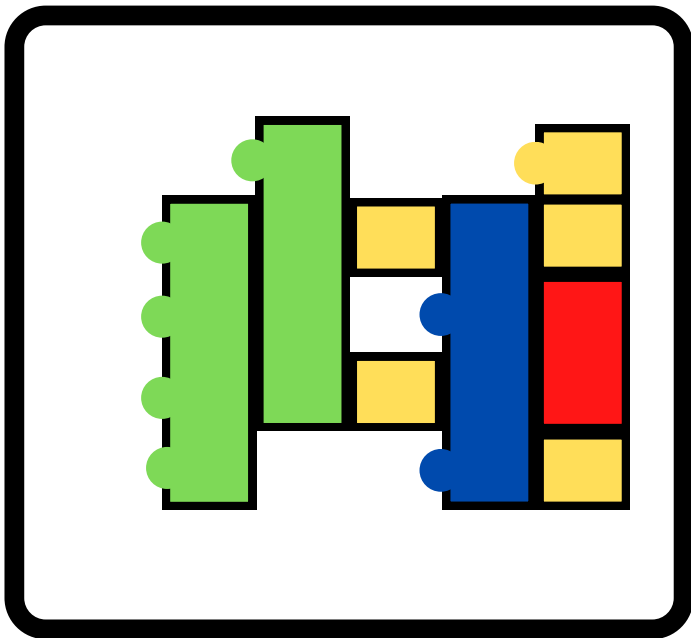
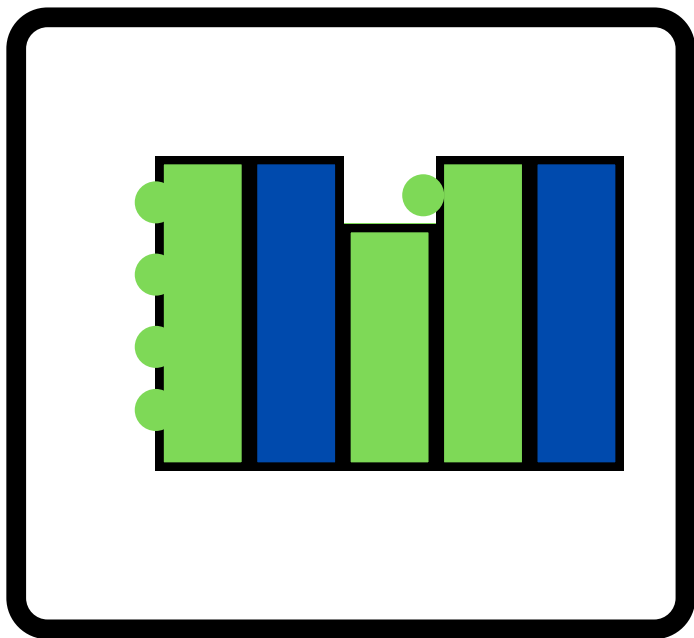
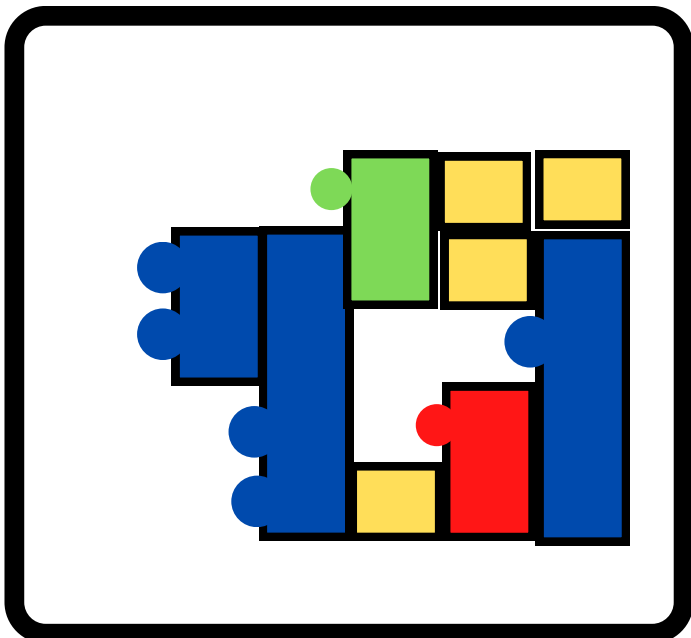
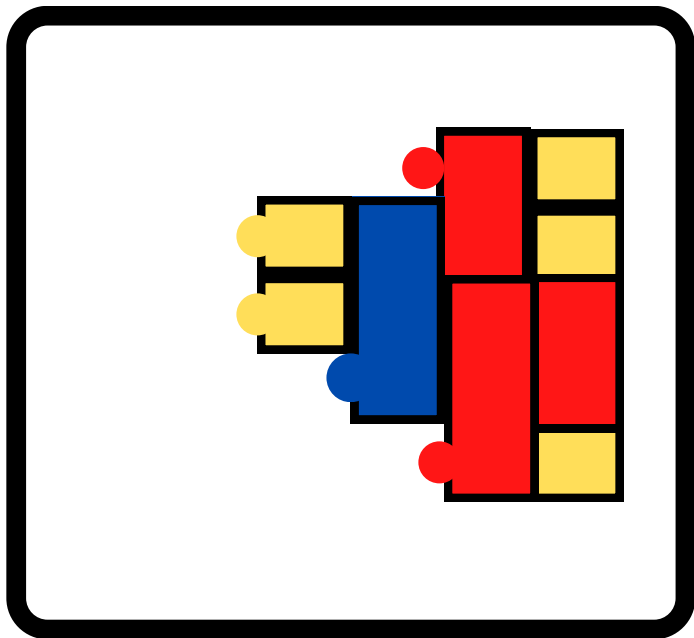
POSTUPUJEME OD
JEDNODUŠŠÍCH VZORŮ
KE SLOŽITĚJŠÍM. PŘI
ZVLÁDNUTÍ ÚKOLU LZE
HRÁT VE DVOJICI HRU
NA TO, KDO POSTAVÍ
CELEK V RYCHLEJŠÍM
ČASE.

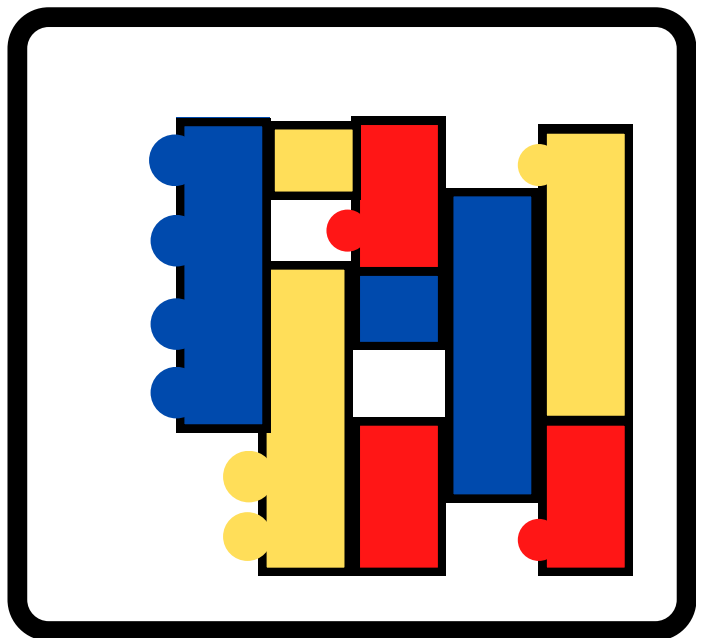
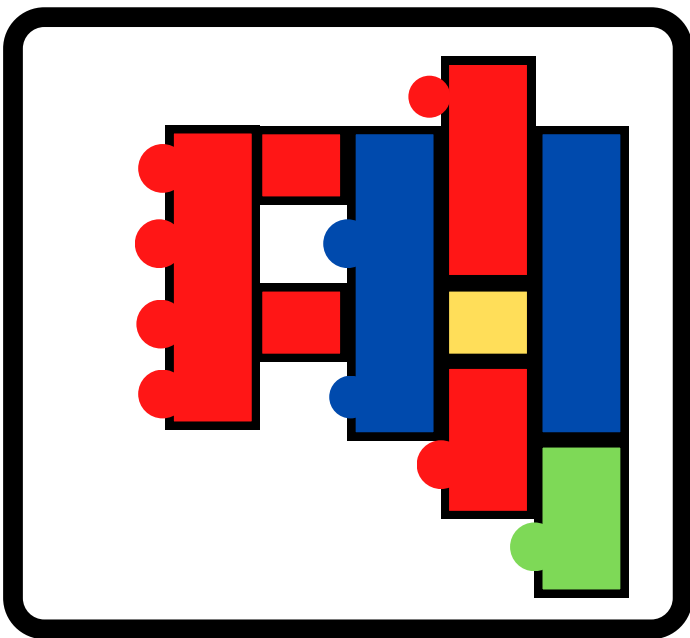
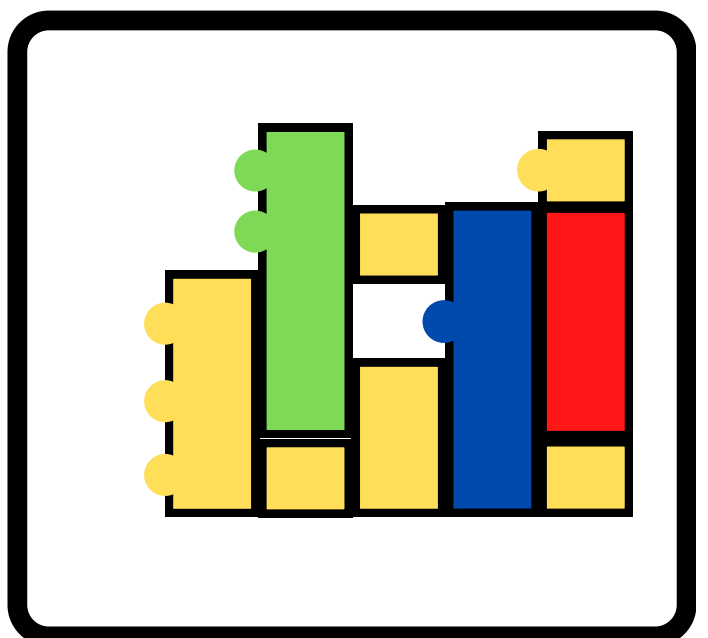
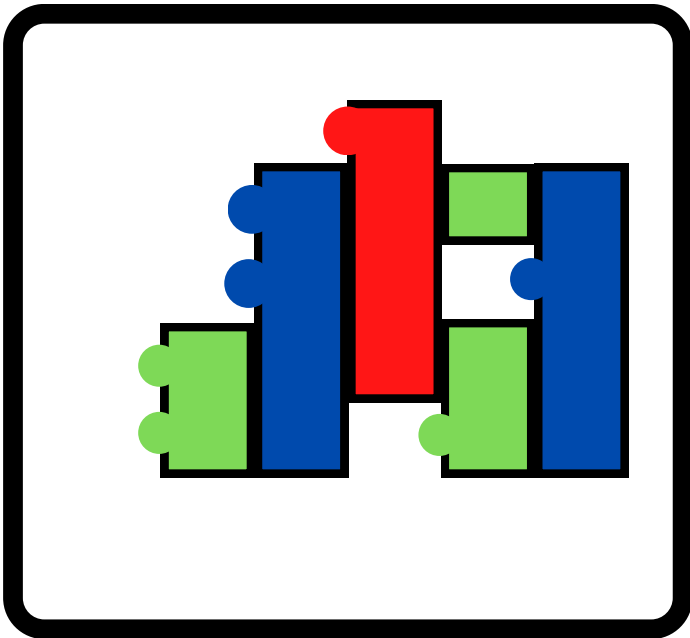
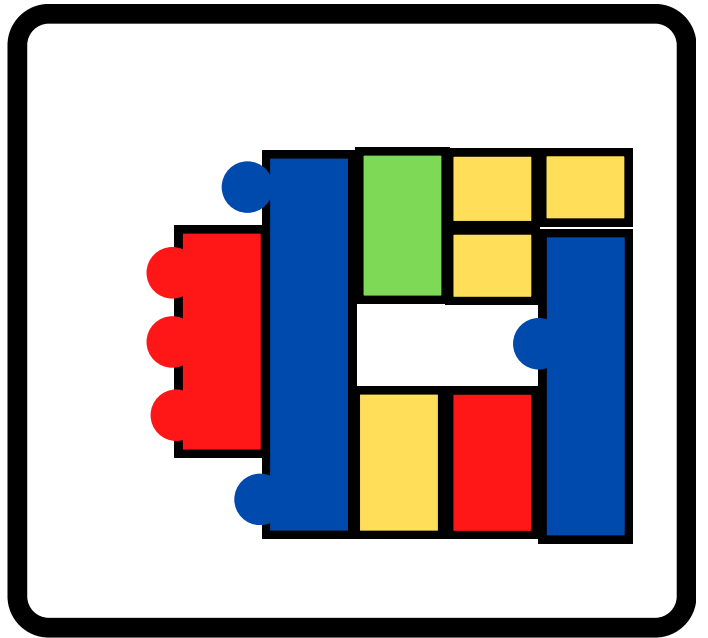
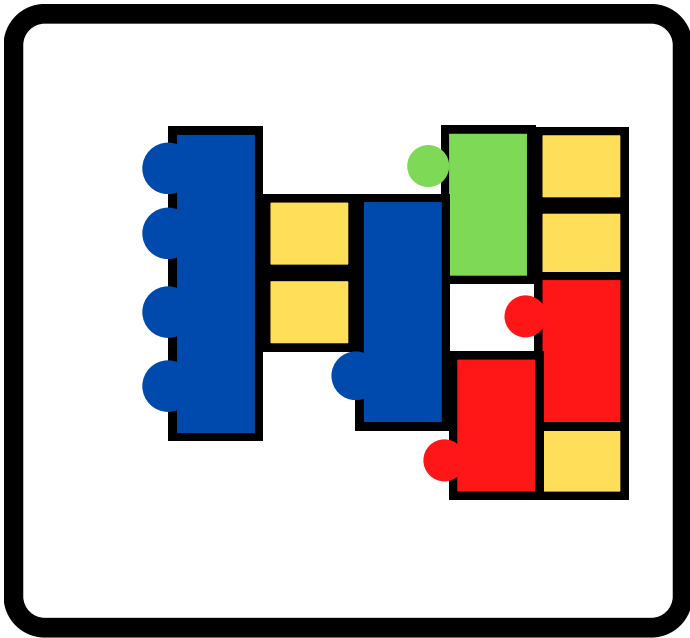


OBLÍBENOU POMŮCKOU K NÁCVIKU JEMNÉ MOTORIKY
A KONSTRUKČNÍCH SCHOPNOSTÍ JE STAVEBNICE LEGO
ČI MERKUR.

DOSTUPNÉ JSOU TAKÉ PROJEKTY PRO DOSPĚLÉ. PŘI
STAVBĚ DLE KARET DBÁME NA PŘESNOST BAREVNÉHO
PROVEDENÍ A NA SPRÁVNĚ ZVOLENÉ VELIKOSTI
KOSTEK.







CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY,
ZRAKOVÉ DIFERENCIACE,
PROSTOROVÉHO VNÍMÁNÍ
A KONSTRUKČNÍCH
SCHOPNOSTÍ.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

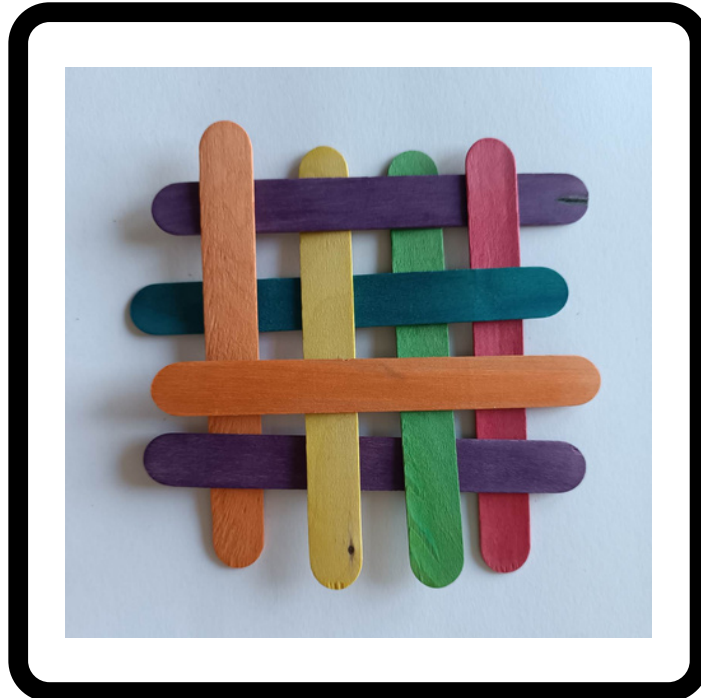
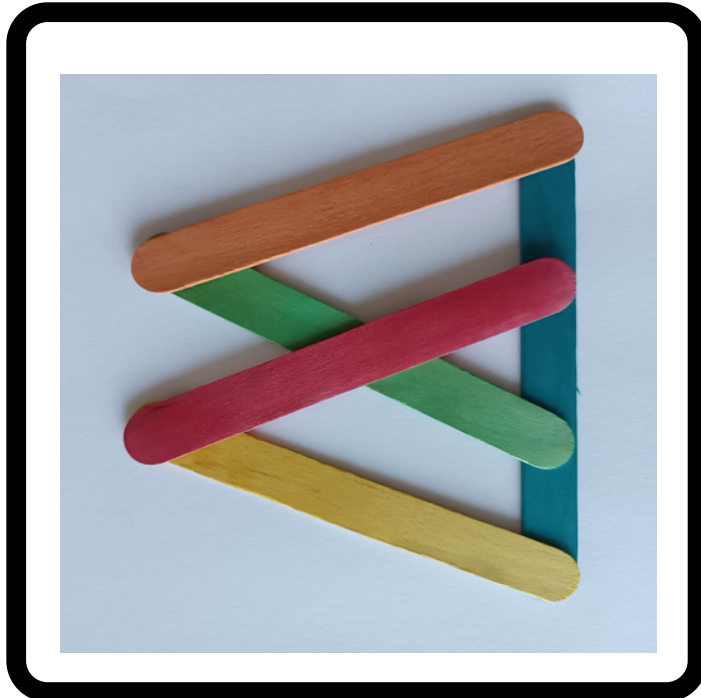
VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE
(VIZ NÍŽE). KLIENT
SKLÁDÁ BAREVNÁ DŘÍVKA
DLE PŘEDLOHY.
POSTUPUJEME OD
JEDNODUŠŠÍCH VZORŮ
KE SLOŽITĚJŠÍM.



DBÁME NA PŘESNOST PROVEDENÍ, A TO ZEJMÉNA
V MÍSTECH, KDE SE DŘÍVKA PŘEKLÁDAJÍ PŘES SEBE.



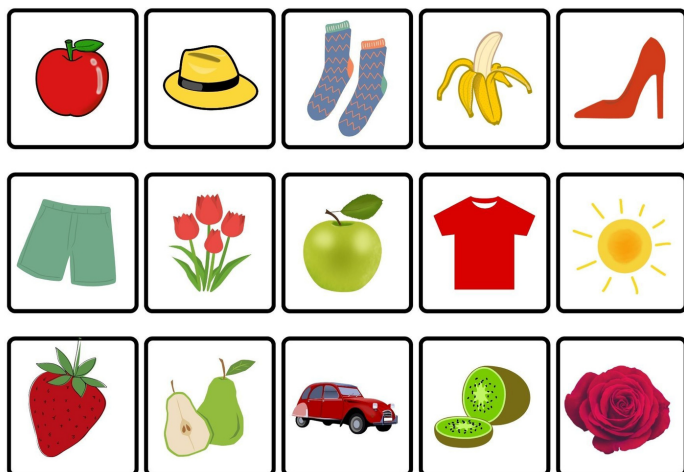




CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ZRAKOVÉ
PERCEPCE
A ABSTRAHOVÁNÍ.

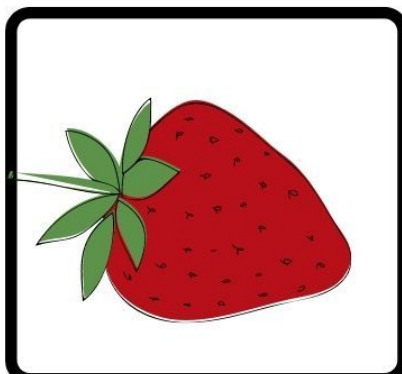
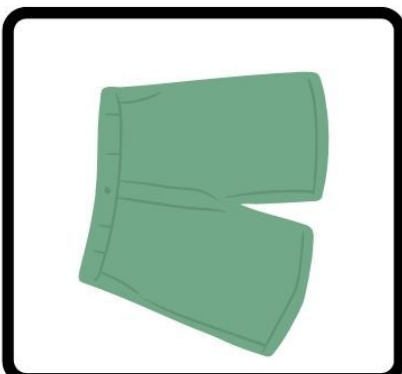
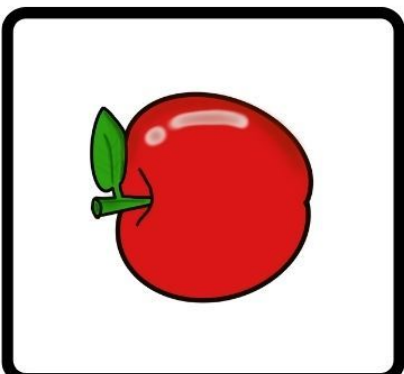
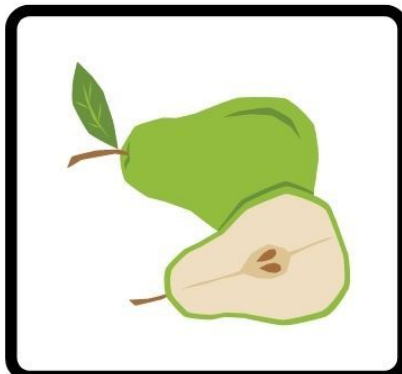
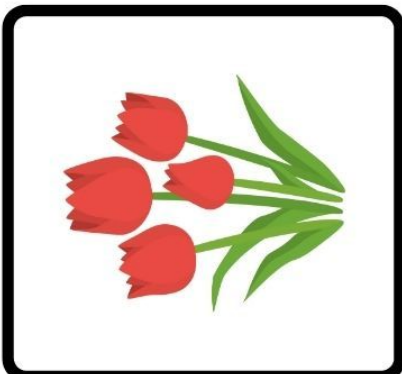
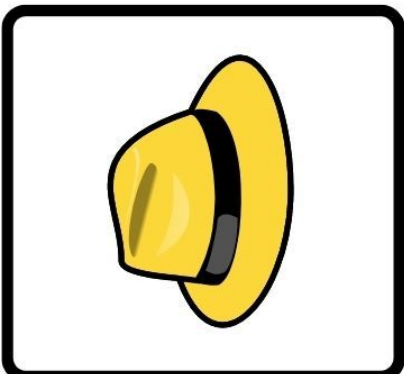
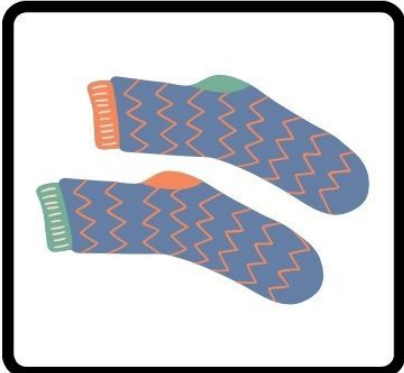
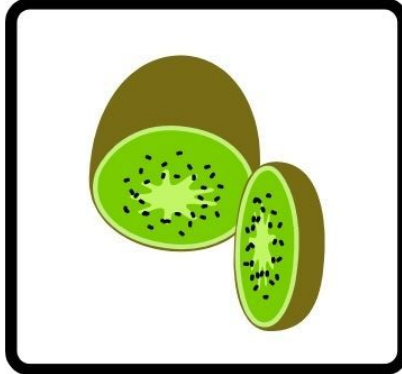
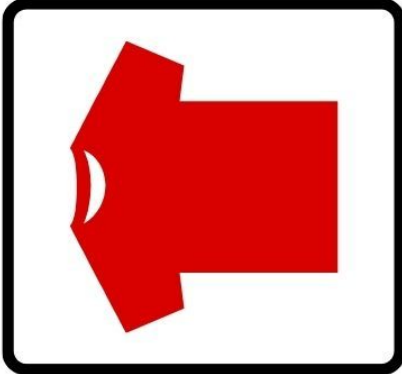
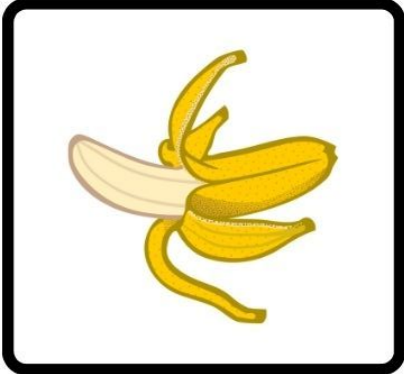
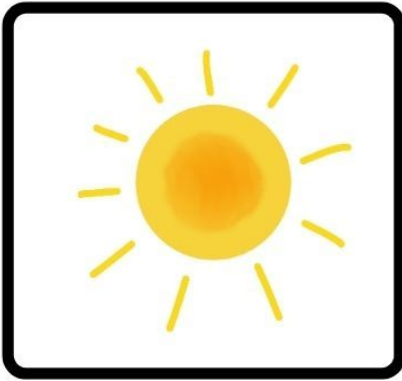
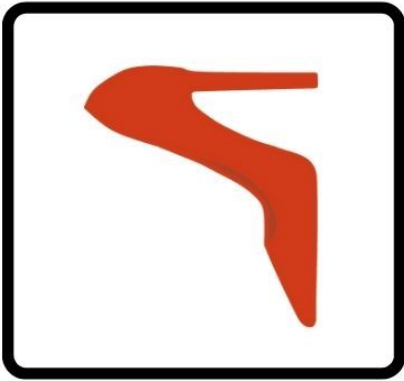


ZPŮSOBY POUŽITÍ

ROZSTŘÍHEJTE OBRÁZKY
V PŘÍLOZE NA JEDNOTLIVÉ
KARTY. ROZLOŽTE VŠECHNY
KARTY PŘED KLIENTA
A PTEJTE SE HO NAPŘÍKLAD:
“UKAŽTE MI VŠECHNY
ČERVENÉ PŘEDMĚTY”.
MŮŽETE TAKÉ ZADAT ÚKOL
TYPU VYTVOŘENÍ SKUPINY
OBRÁZKŮ PODLE JEDNOHO
SHODNÉHO ZNAKU (BARVA,
POUŽITÍ APOD.). OBTÍŽNĚJŠÍ
VARIANTOU JSOU TATO
CVIČENÍ ZAŘAZENÁ VE
VÝUCE CIZÍHO JAZYKA,
NAPŘÍKLAD U KLIENTŮ
S PAS.

KARTY V PŘÍLOZE SLOUŽÍ TAKÉ K ROZVOJI KOMUNIKAČNÍCH
KOMPETENCÍ. KLIENT MÁ ZA ÚKOL POPSAT NAPŘÍKLAD, CO MAJÍ DVA
OBRÁZKY SPOLEČNÉHO NEBO K ČEMU SE PŘEDMĚTY POUŽÍVAJÍ.
OBMĚNOU HRY JSOU HÁDANKY VE DVOJICÍCH, KDY JEDEN DRUHÉMU
NAPOVÍDÁ OPISEM PŘEDMĚTU, KTERÝ MÁ NA KARTĚ, PŘI HŘE VŠAK
NESMÍ PROZRADIT KOŘEN SLOVA.

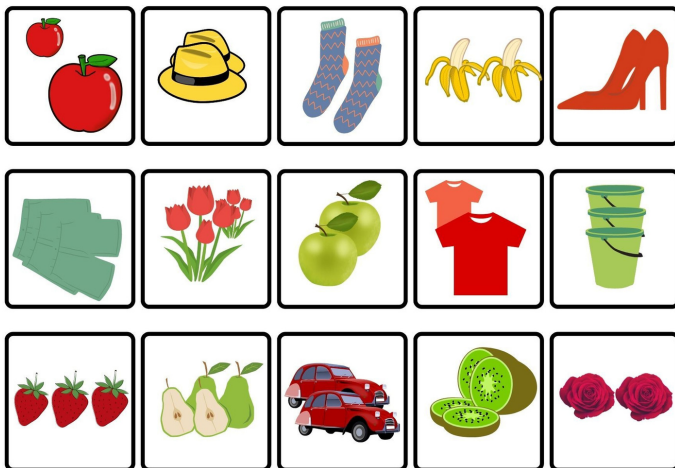




CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ZRAKOVÉ
PERCEPCE, POSTŘEHOVÁNÍ,
VNÍMÁNÍ PERSPEKTIVY
A ZRAKOVÉ PAMĚTI.

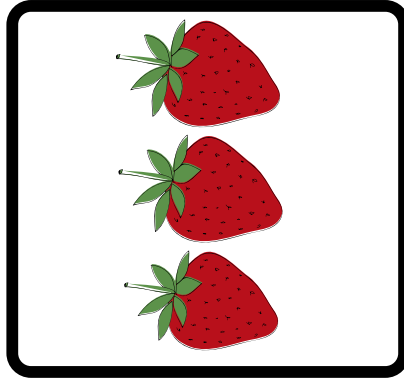
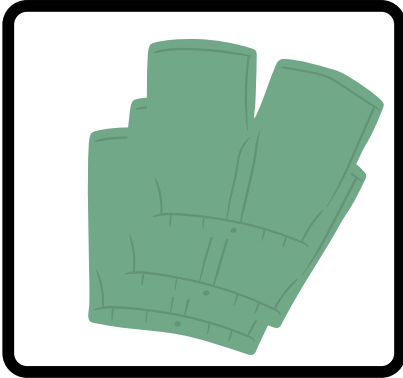
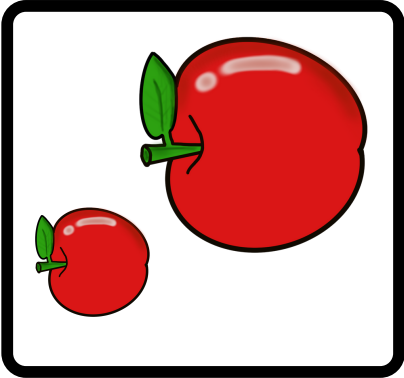
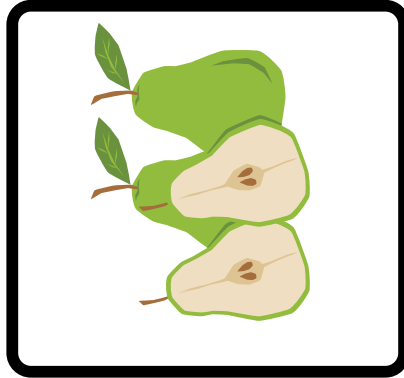
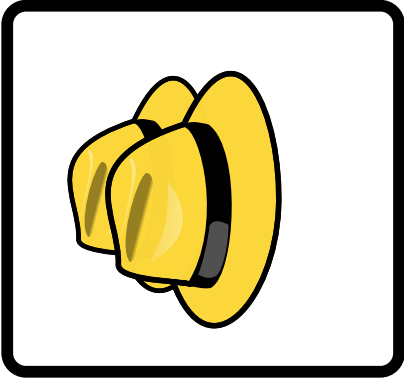
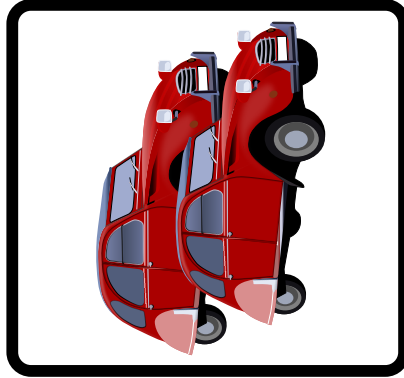
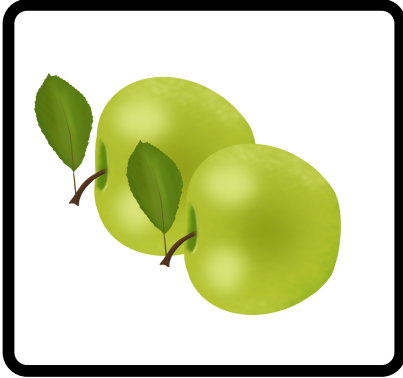
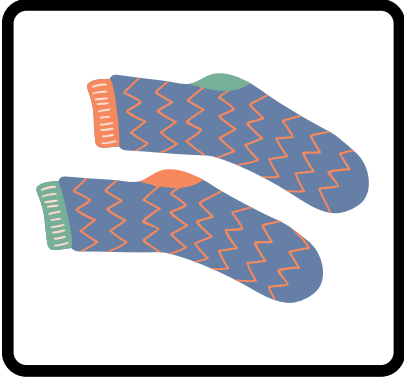
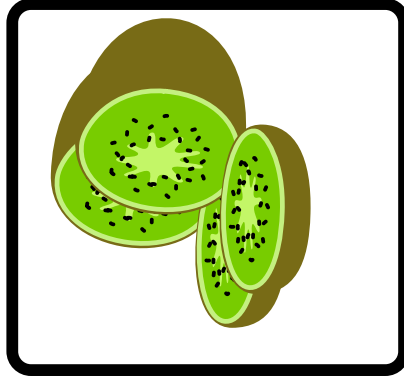
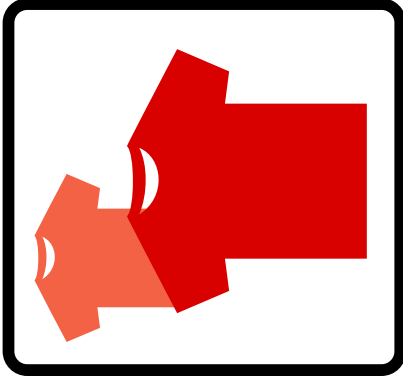
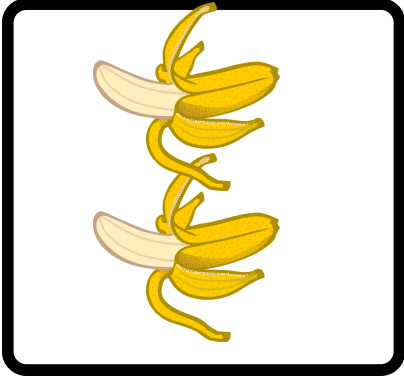
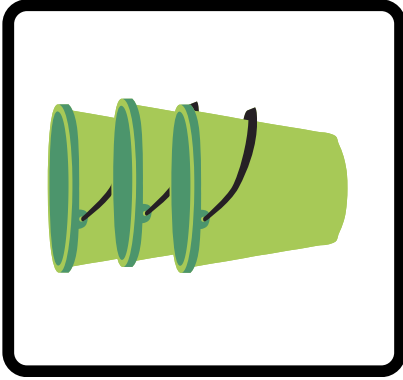


PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ SE
UJISTĚTE, ŽE KLIENT
BEZPEČNĚ ROZEZNÁ
PŘEDMĚTY ZOBRAZENÉ NA
KARTIČKÁCH. ZAČÍNEJTE
VŽDY S MENŠÍM POČTEM
KARTIČEK. PŘI ZVLÁDNUTÍ
ÚKOLU POČET KARET
POMALU NAVYŠUJTE.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

ROZSTŘÍHEJTE OBRÁZKY
V PŘÍLOZE NA JEDNOTLIVÉ
KARTY. ROZLOŽTE VŠECHNY
KARTY PŘED KLIENTA
A PTEJTE SE HO NAPŘÍKLAD:
“JE MENŠÍ ČERVENÉ JABLKO
NA OBRÁZKU VEPŘEDU NEBO
VZADU? JSOU OBĚ PONOŽKY
STEJNĚ BAREVNÉ? MAJÍ
ČERVENÁ TRIČKA STEJNÝ
ODSTÍN? KOLIK KYBLÍKŮ JE
NA OBRÁZKU?”

POSTŘEHOVÁNÍ LZE
TRÉNOVAT I TAK, ŽE UKÁŽETE
KLIENTOVI POUZE ČTYŘI
KARTY, NECHTE MU ČAS
NA PROHLÉDNUTÍ OBRÁZKŮ
A POTÉ KARTY OTOČTE.
POKLÁDEJTE OTÁZKY NA
KONKRÉTNÍ DETAILS, KTERÉ
SI KLIENT ZAPAMATOVAL.
NAPŘÍKLAD: “MĚLY KALHOTY
KAPSY? JAKOU BARVU MĚLA
STUHA NA KLOBOUKU? KOLIK
JAHOD BYLO NA OBRÁZKU?”



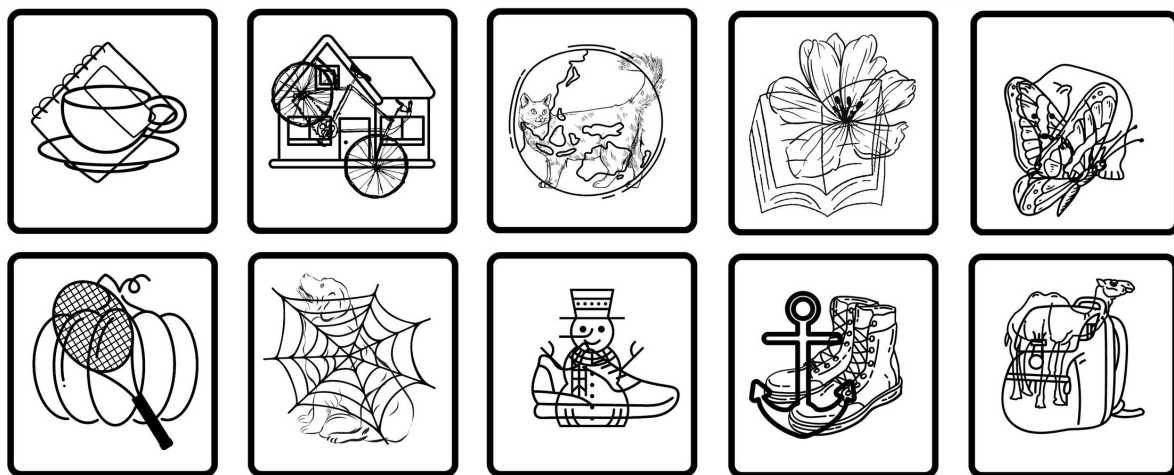
CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ZRAKOVÉ
PERCEPCE, DISKRIMINACE
FIGURY A POZADÍ.

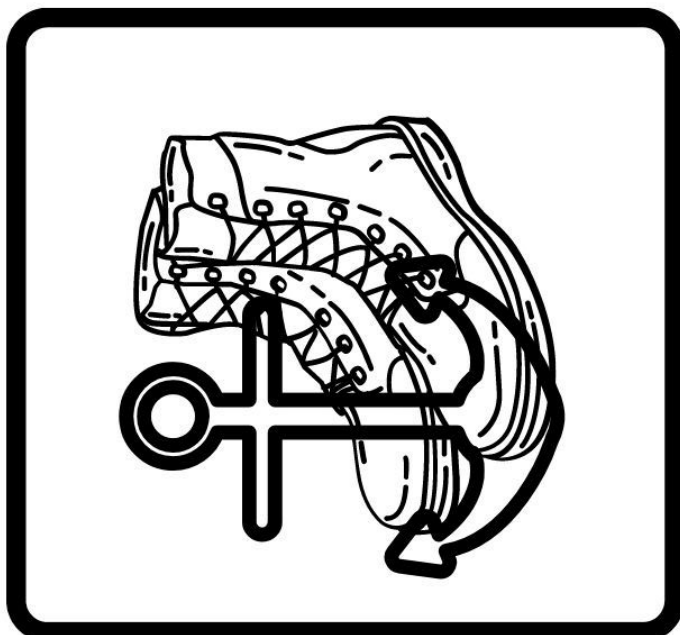
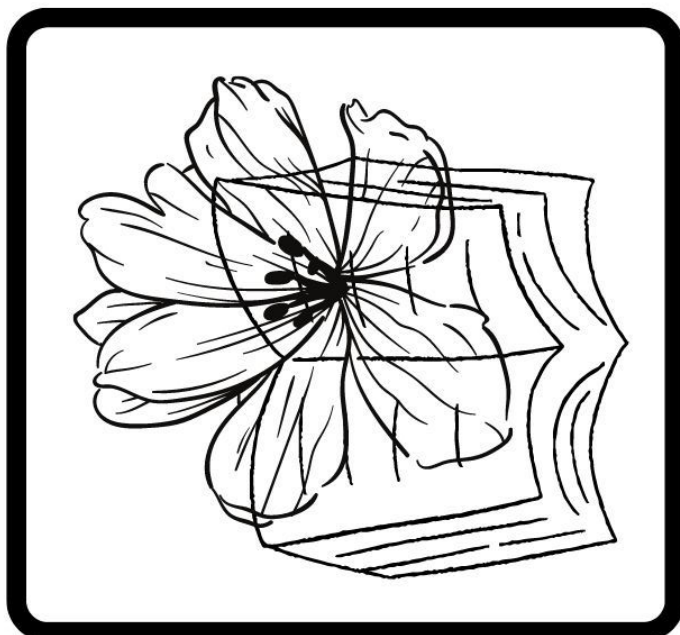
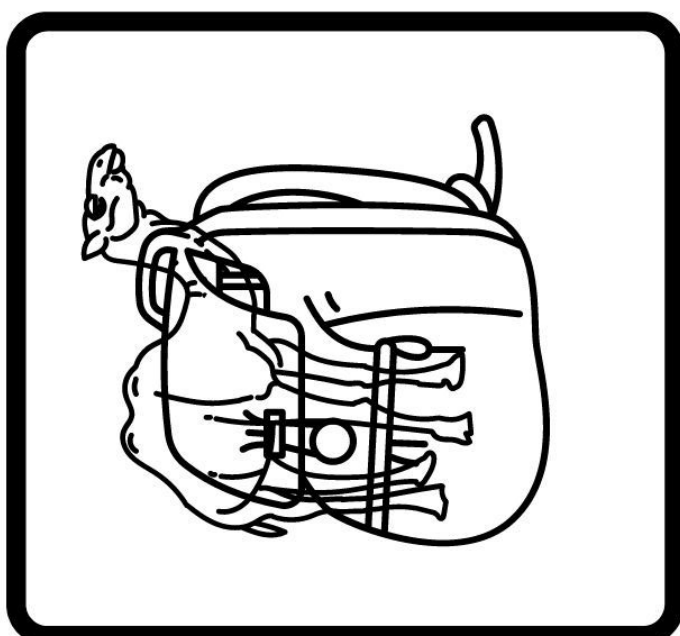
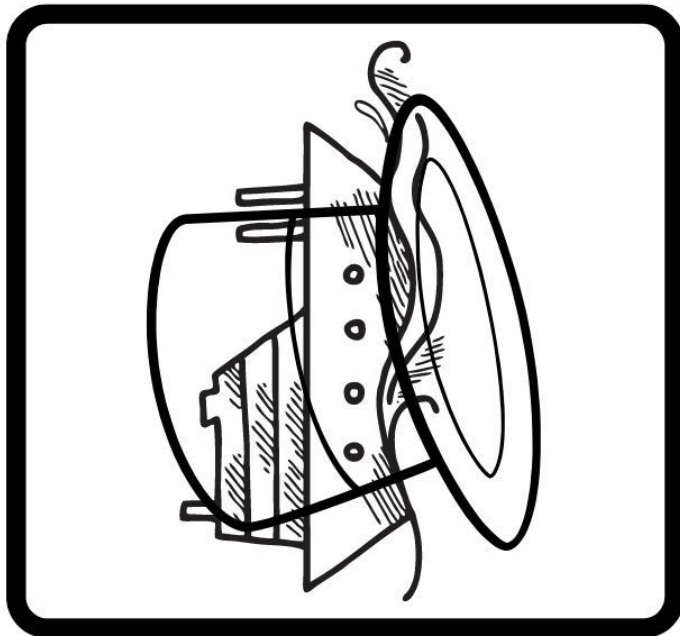
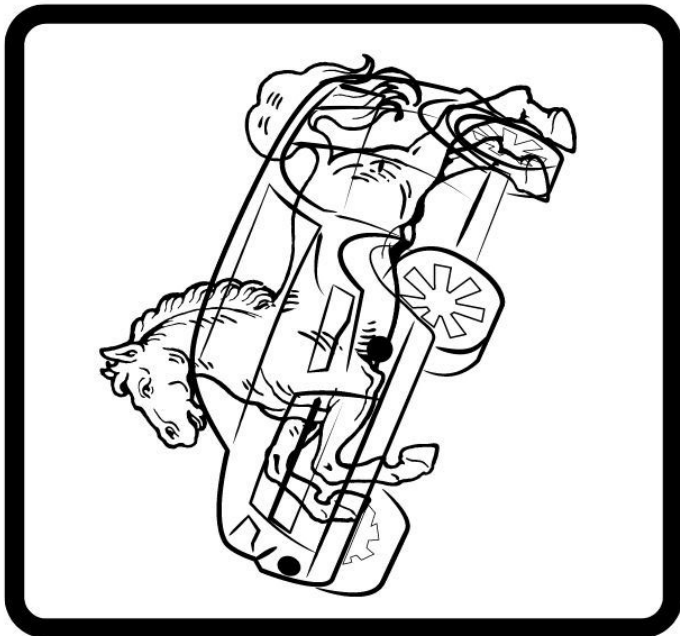
ZPŮSOBY POUŽITÍ

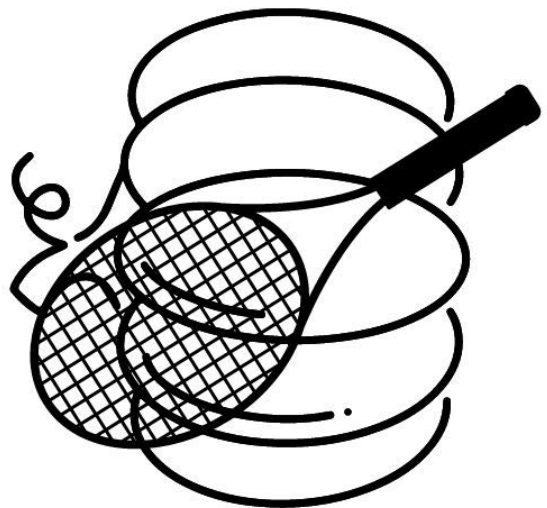
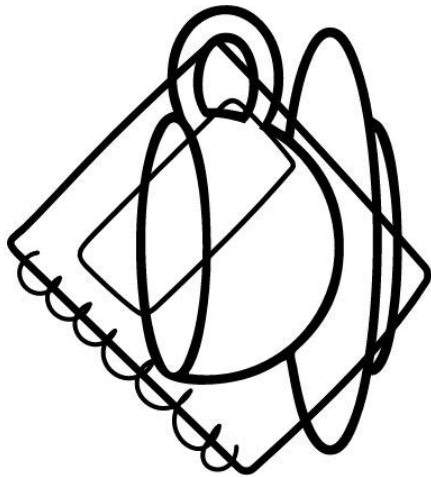
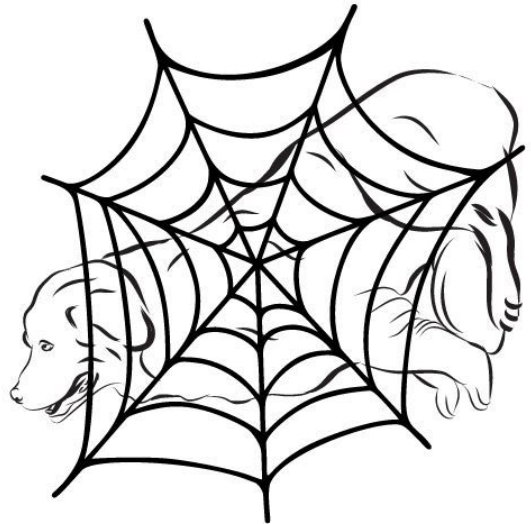
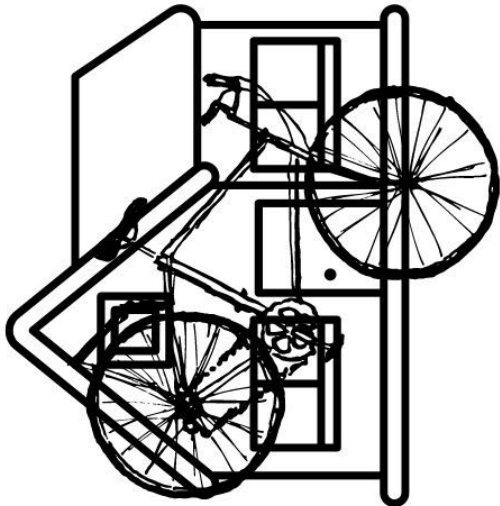
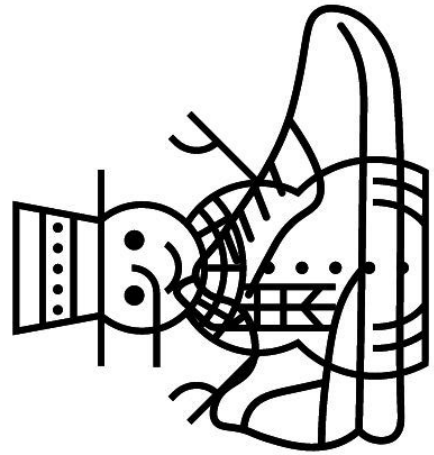
ROZSTŘÍHEJTE OBRÁZKY
V PŘÍLOZE NA JEDNOTLIVÉ
KARTY. KLIENT MÁ ZA
ÚKOL ZJISTIT, KTERÉ DVA
OBRÁZKY SE PŘEKRÝVAJÍ.



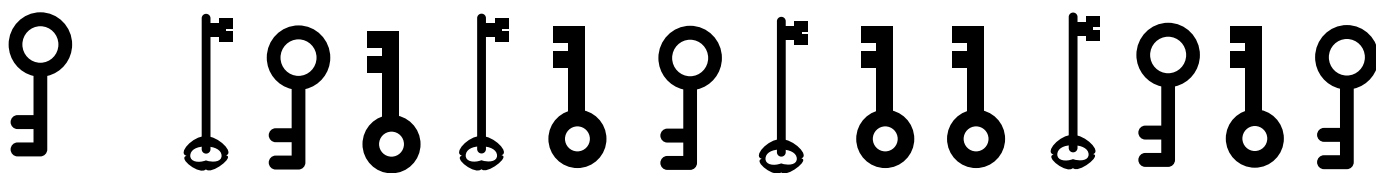
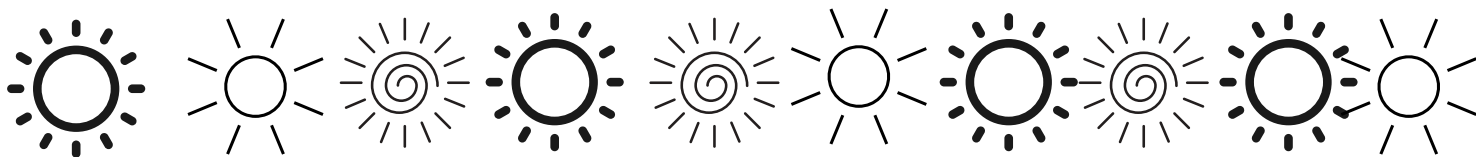
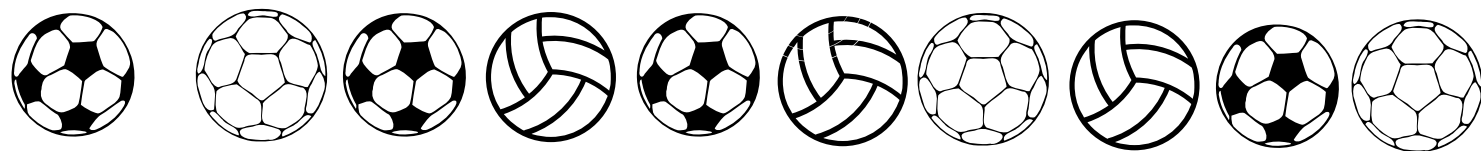
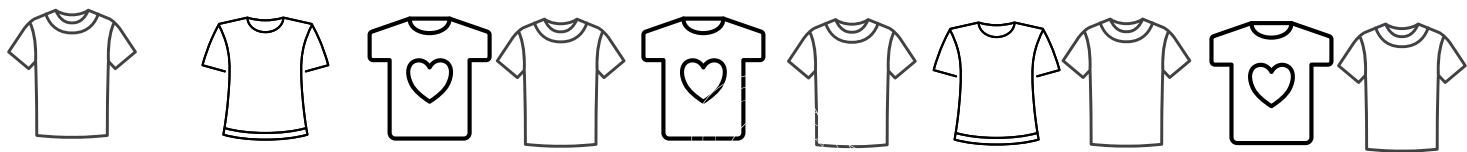
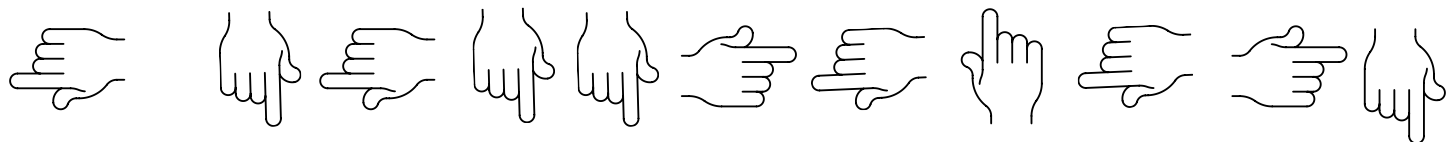
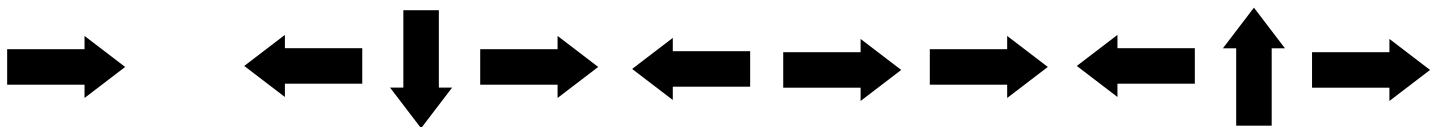
KARTY V PŘÍLOZE LZE VYUŽÍT TAKÉ K ROZVOJI KOMUNIKAČNÍCH
KOMPETENCÍ. KLIENT MÁ ZA ÚKOL POPSAT NAPŘÍKLAD, CO MAJÍ DVA
OBRÁZKY SPOLEČNÉHO NEBO K ČEMU SE PŘEDMĚTY POUŽÍVAJÍ.
OBMĚNOU HRY JSOU HÁDANKY VE DVOJICÍCH, KDY JEDEN DRUHÉMU
NAPOVÍDÁ OPISEM PŘEDMĚTU, KTERÝ MÁ NA KARTĚ.







Zakroužkujte vždy obrázky, které se shodují s prvním obrázkem v řadě.



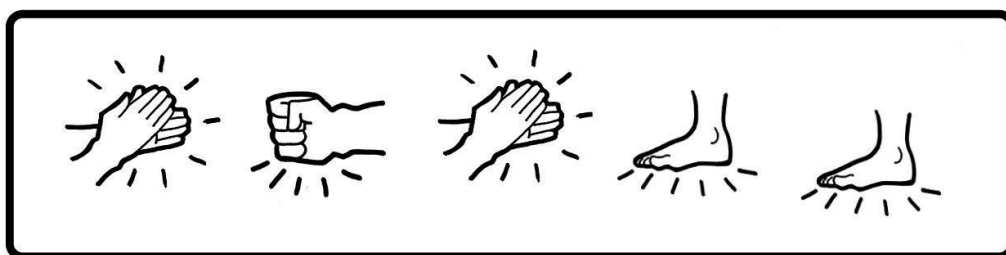
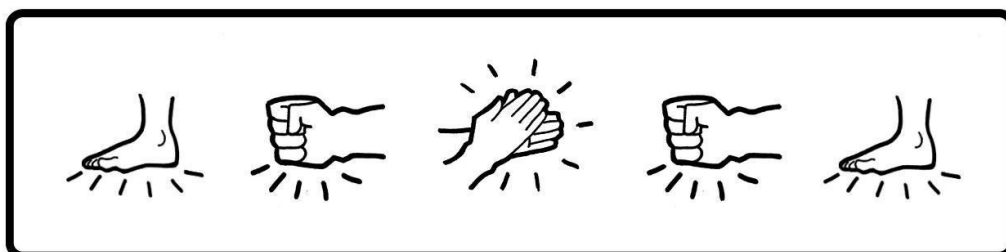
CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ZRAKOVÉ
A SLUCHOVÉ PERCEPCE,
MOTORICKÉ KOORDINACE
A RYTMU.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

ROZSTŘÍHEJTE OBRÁZKY
V PŘÍLOZE NA JEDNOTLIVÉ
OBDÉLNÍKY. KLIENT MÁ ZA
ÚKOL VYTVÁŘET RYTMUS
DLE PŘEDLOHY. NOHA
ZNAMENÁ DUPNUTÍ, PĚST
BOUCHNUTÍ O STŮL A DVĚ
RUCE TLESKNUTÍ.



VŽDY POSTUPOUJTE OD JEDNODUCHÉHO KE SLOŽITĚJŠÍMU RYTMU.

! V PŘÍPADĚ, ŽE KLIENT ZVLÁDNE JEDNU SEKVENCÍ, MŮŽETE ZVYŠOVAT
OBTÍŽNOST ŘAZENÍM SEKVENCÍ ZA SEBE. CVIČENÍ LZE VYUŽÍT TAKÉ PŘI
PRÁCI SE SKUPINOU, KDY KLIENT PŘEDVÁDÍ SVOU SEKVENCÍ
A OSTATNÍ PO NĚM RYTMUS OPAKUJÍ. !

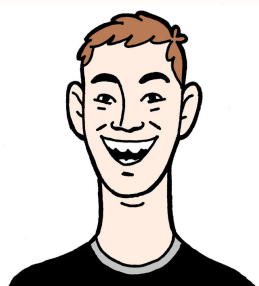




CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ROZPOZNÁVÁNÍ
VLASTNÍCH I CIZÍCH EMOCÍ.
PRÁCE NA SEBEOVLÁDÁNÍ
A EMPATII.



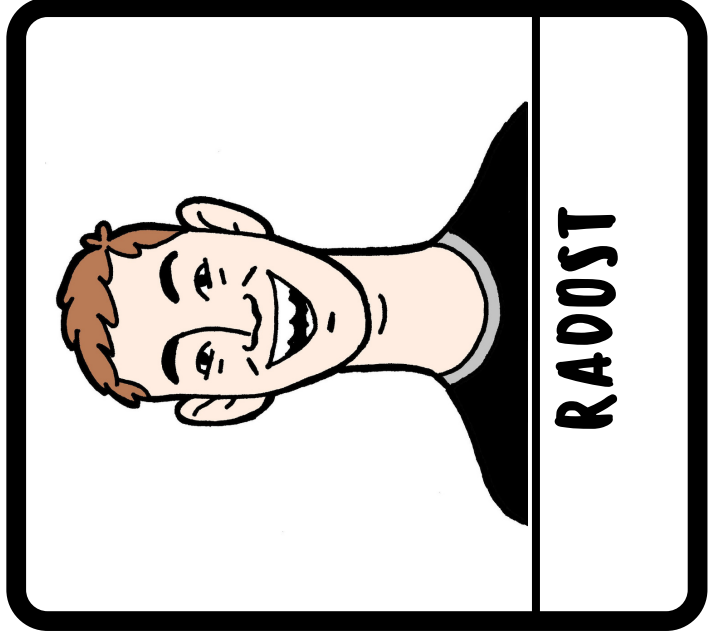
ZPŮSOBY POUŽITÍ

VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE
(VIZ NÍŽE). KLIENT JIMI
MŮŽE OZNAČOVAT EMOCE
V DANOU CHVÍLI NEBO
PŘI PROVÁDĚNÉ AKTIVITĚ.
LZE JE POUŽÍT TAKÉ
K DRAMATIZACI PŘI
SKUPINOVÝCH
SCHŮZKÁCH, KAŽDÝ
VYLOSUJE KARTU A SNAŽÍ
SE JI OSTATNÍM ZAHRÁT,
OSTATNÍ HÁDAJÍ.
KARTY TAKÉ POSLOUŽÍ
JAKO ÚVODNÍ AKTIVITA
PŘI SETKÁNÍ KLIENTŮ,
KDY MAJÍ ODPOVĚDĚT
JEDNOU KARTOU NA
OTÁZKU, JAK SE
AKTUÁLNĚ CÍTÍ.

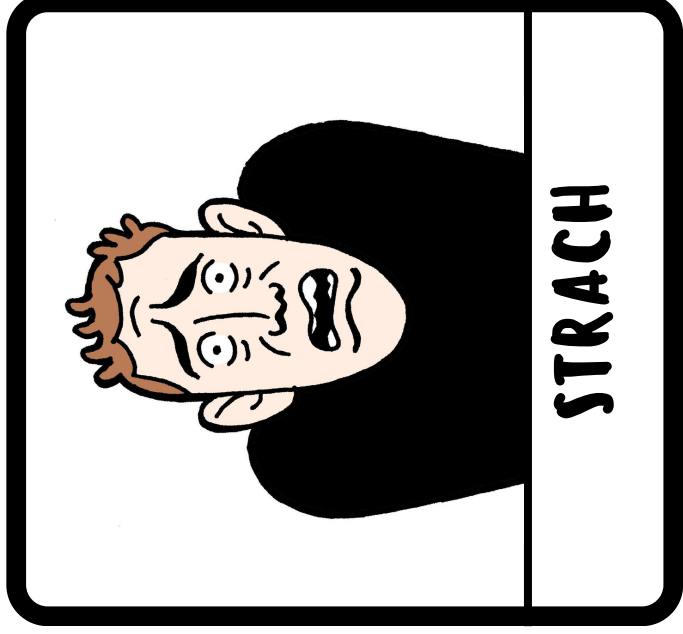


LZE TAKÉ NAFOTIT VLASTNÍ FOTOGALERII EMOCÍ.
IDEÁLNÍ JSOU FOTOGRAFIE KLIENTOVY BLÍZKÉ
OSOBY, KTERÉ MU MOHOU POSLOUŽIT K LEPŠÍ
IDENTIFIKACI JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ.

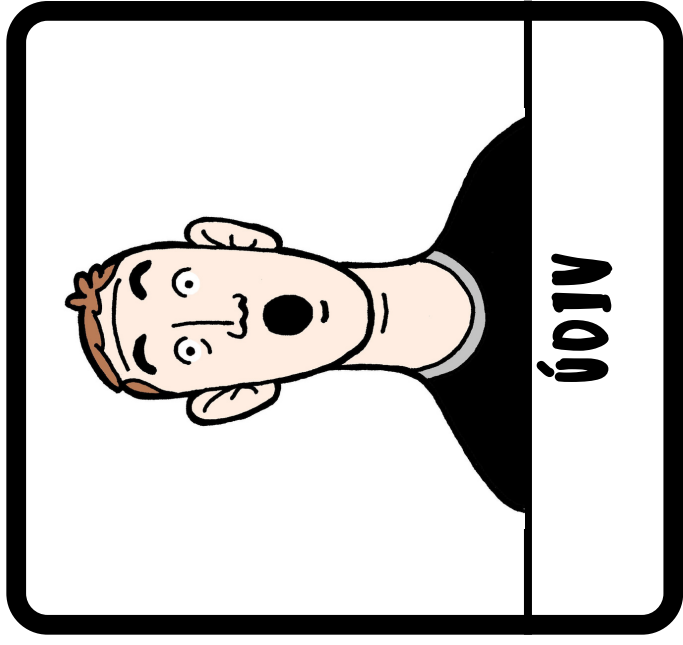




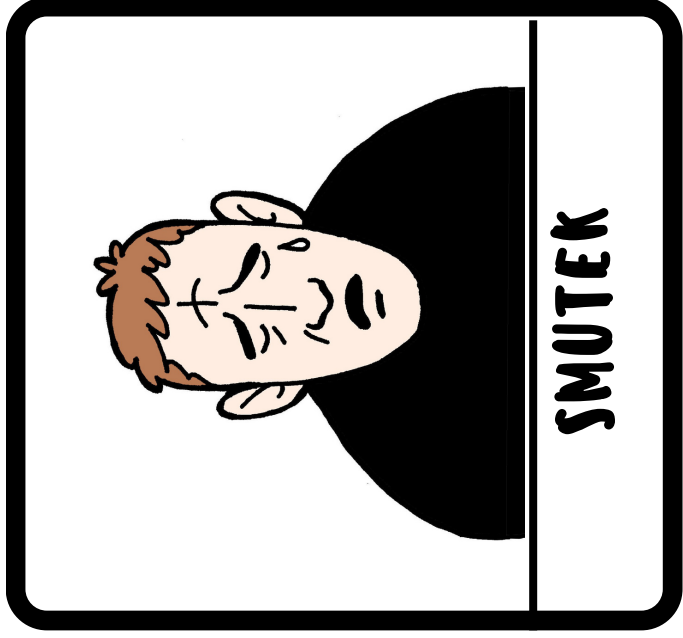
RADOST



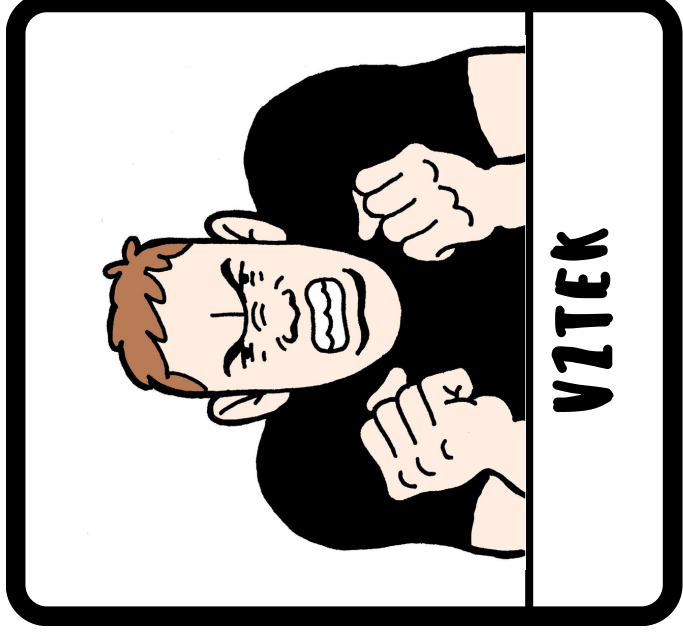
STRACH



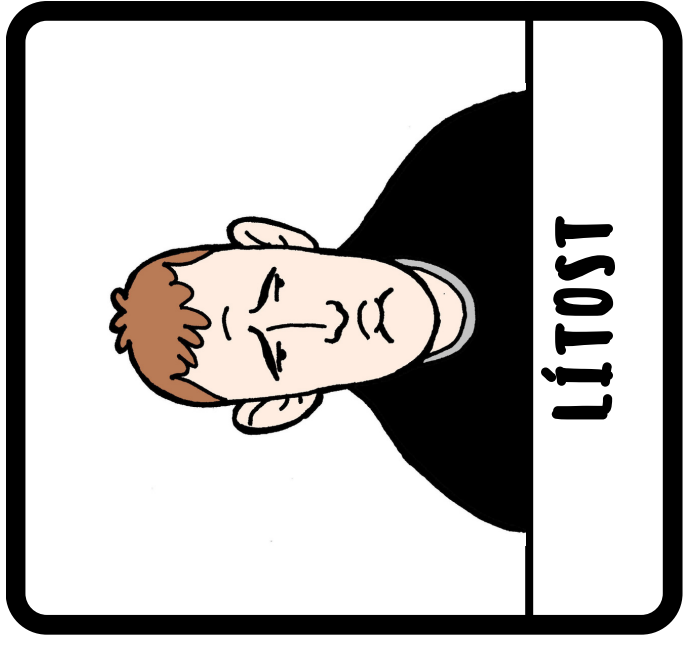
ÚDIV



SMUTEK



VZTEK



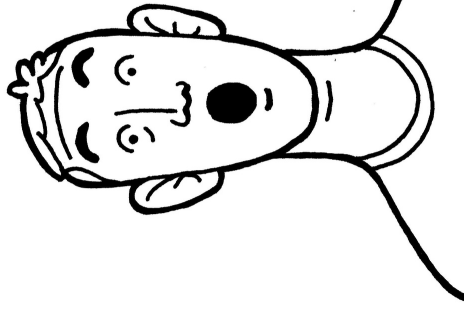
LÍTOST



RADOŠT



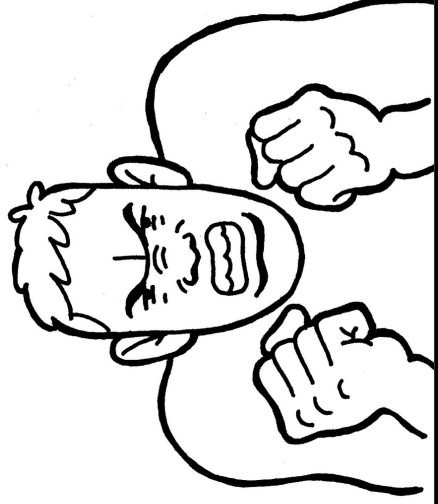
STRACH



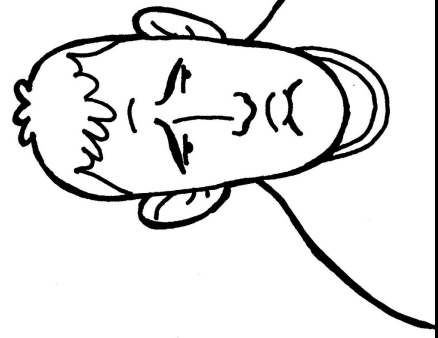
ÚDIV



SMUTEK



VZTEK



LÍTOŠT

CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ROZPOZNÁVÁNÍ
VLASTNÍCH I CIZÍCH EMOCÍ,
PRÁCE NA SEBEOVLÁDÁNÍ
A EMPATII.

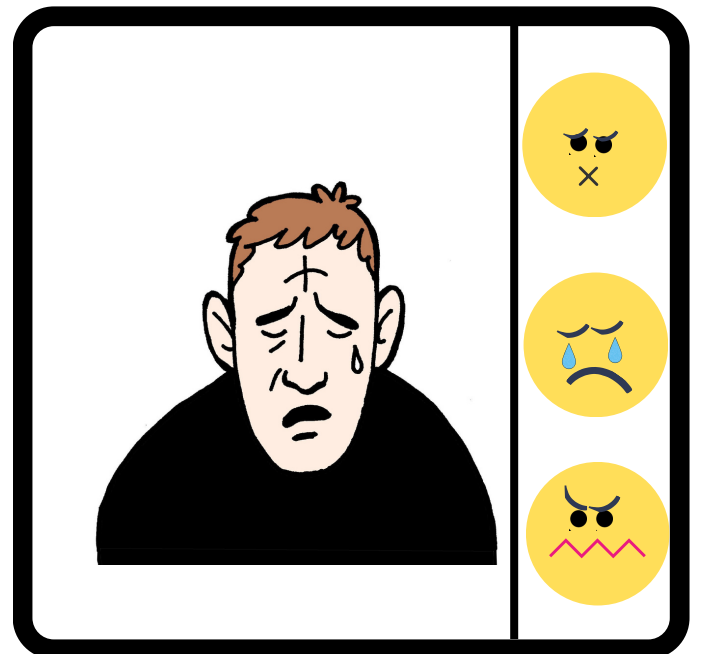
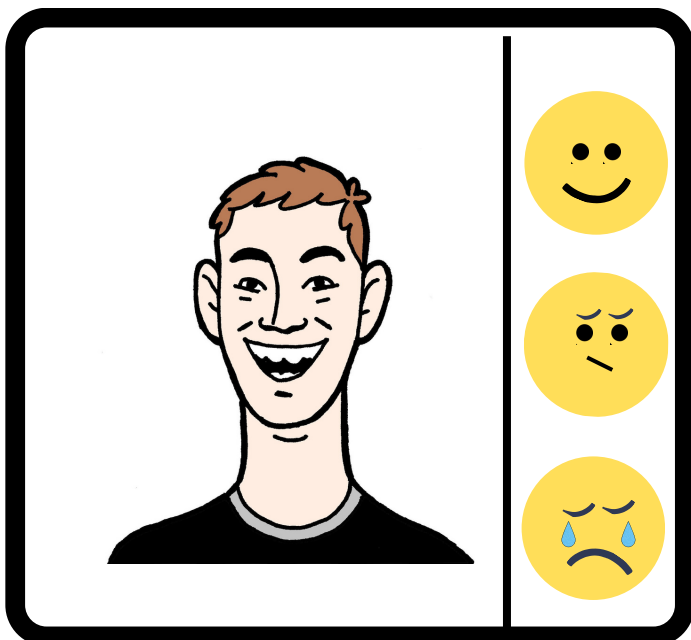
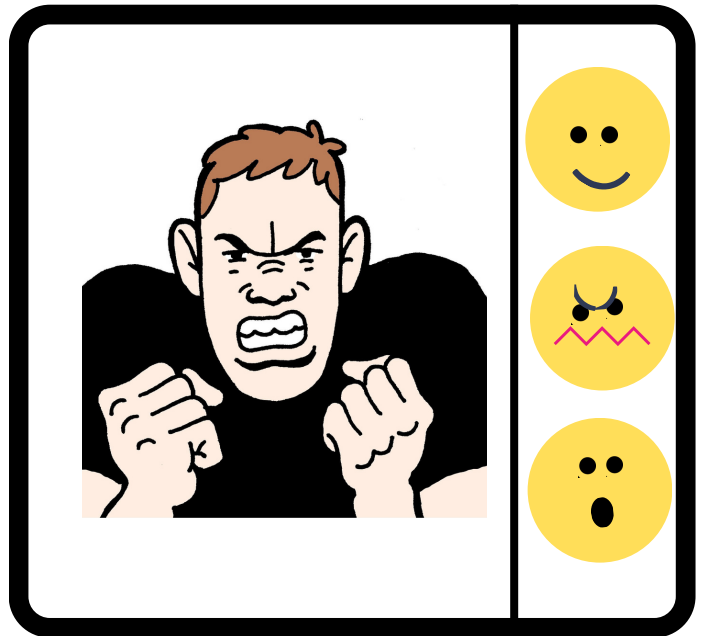
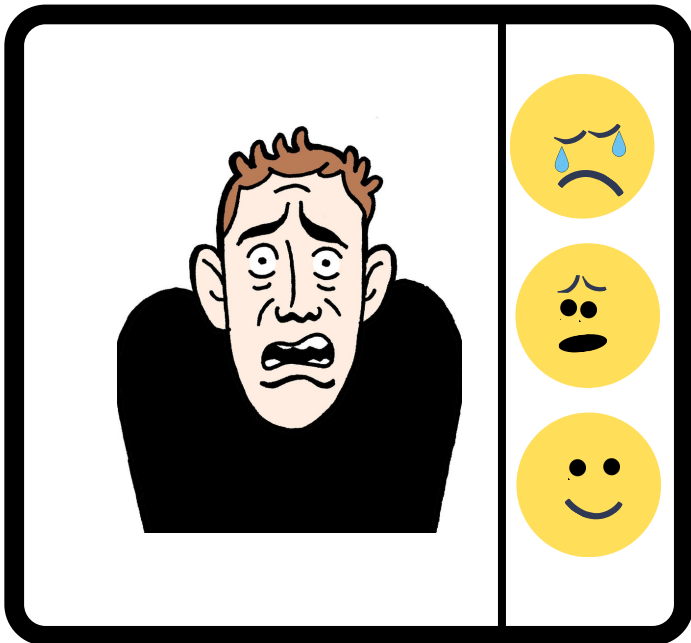
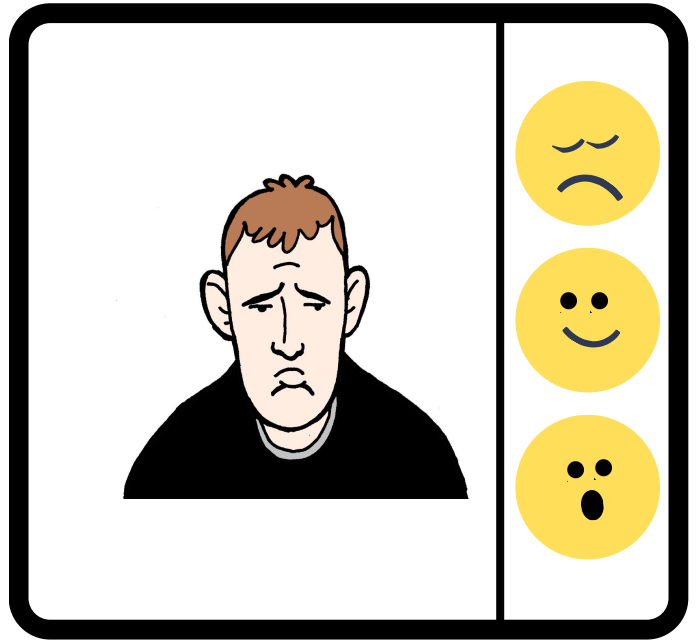
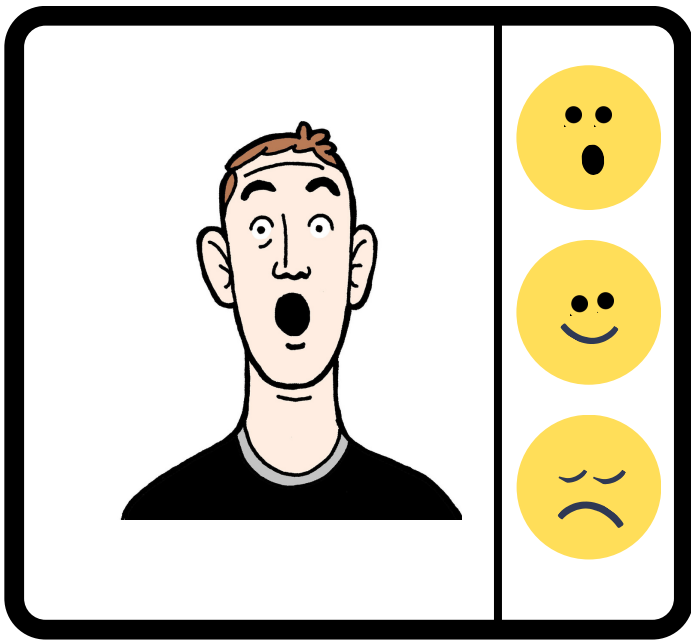
ZPŮSOBY POUŽITÍ

VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE
(VIZ NÍŽE). KLIENT MÁ ZA
ÚKOL SPOJIT EMOCI
NAKRESLENÉHO ČLOVĚKA
S ODPOVÍDAJÍCÍ EMOJI
IKONOU (SMAJLÍKEM).



V PŘÍLOZE NALEZNETE TAKÉ TZV. BAROMETR NÁLADY, JSOU TO KARTIČKY SE SMAJLÍKY, KTEŘÍ PŘEDSTAVUJÍ RŮZNÉ EMOCE. KLIENT OZNAČÍ TOHO, KTERÝ ODPOVÍDÁ AKTUÁLNÍ EMOCI. PŘI SKUPINOVÉ AKTIVITĚ LZE NECHAT OZNAČENÉ KARTIČKY POBLÍŽ KLIENTA, ABY OSTATNÍ PEČUJÍCÍ I KLIENTI ZJISTILI, V JAKÉM JE KLIENT ROZPOLOŽENÍ. POKUD KARTIČKY ZALAMINUJETE, LZE NA NĚ PSÁT OPAKOVANĚ FIXEM URČENÝM PRO PSÁNÍ NA TABULI.





Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?



Jak se dnes cítíte?

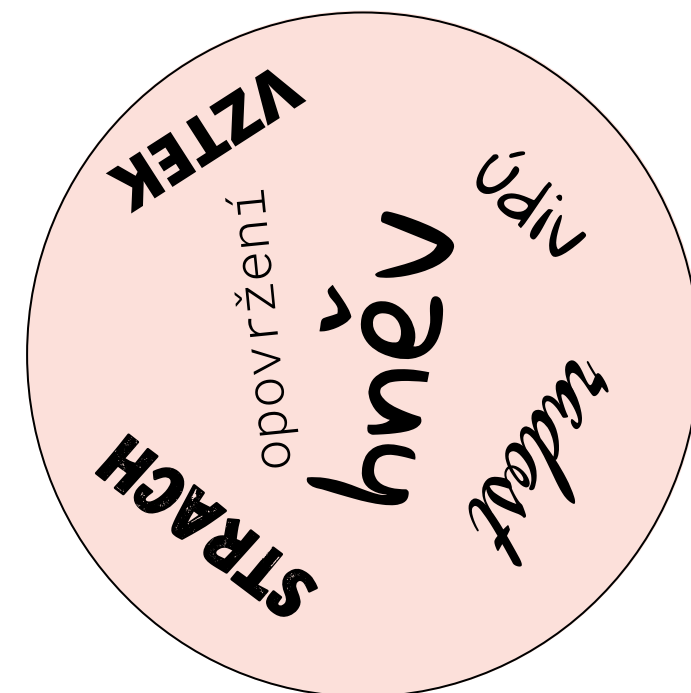
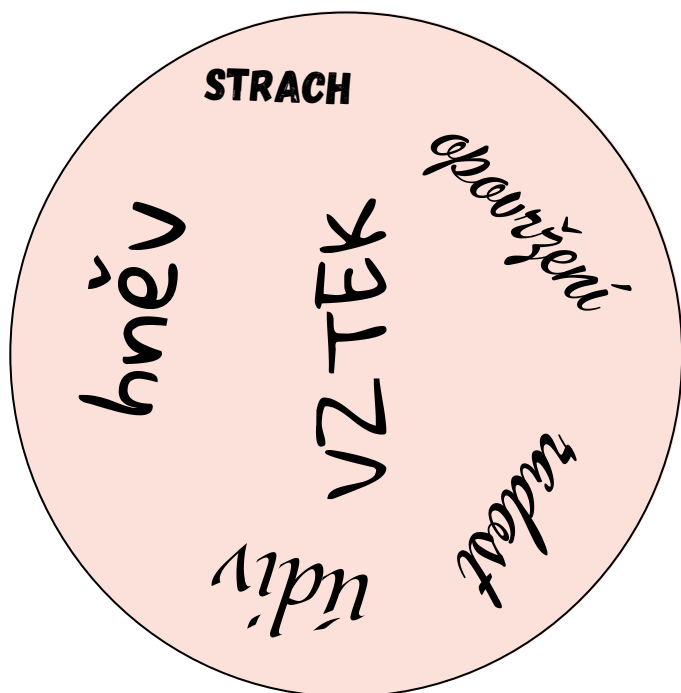
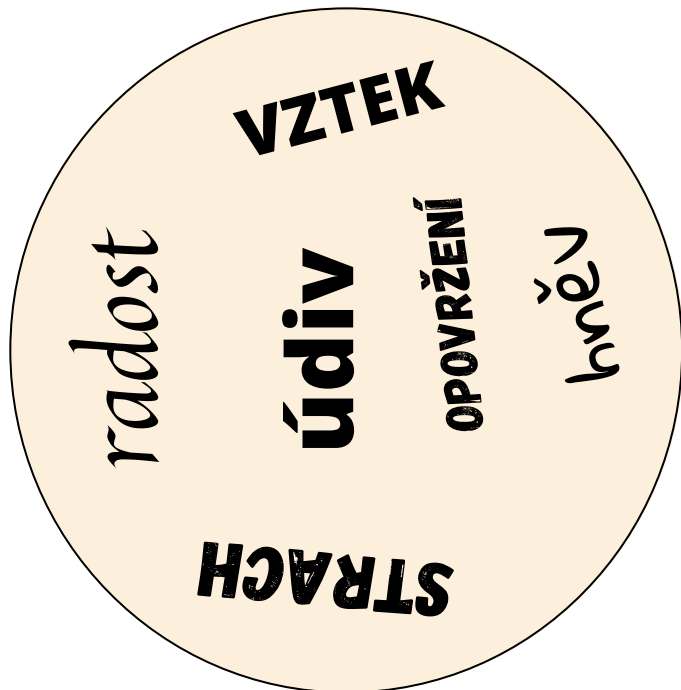


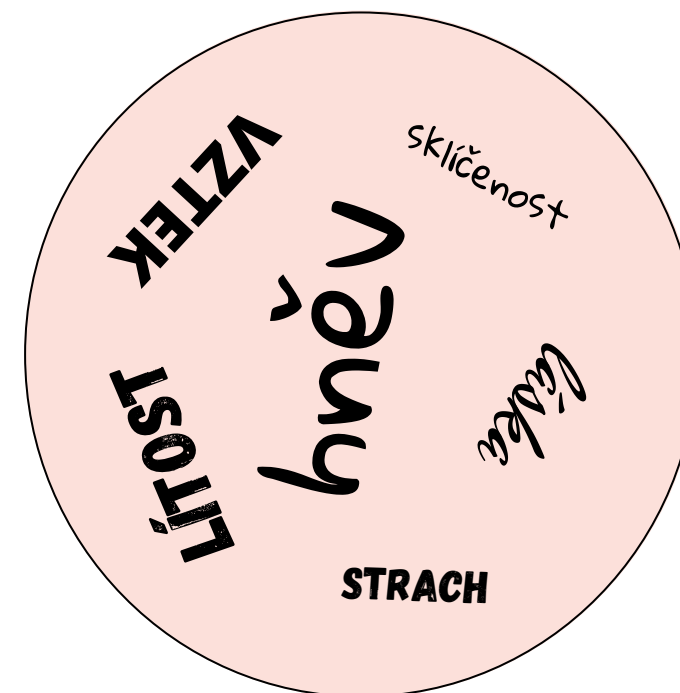
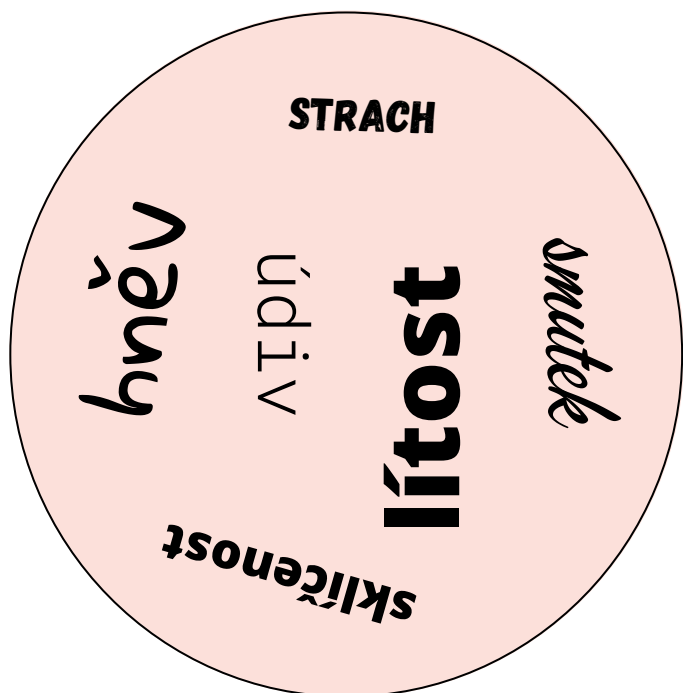
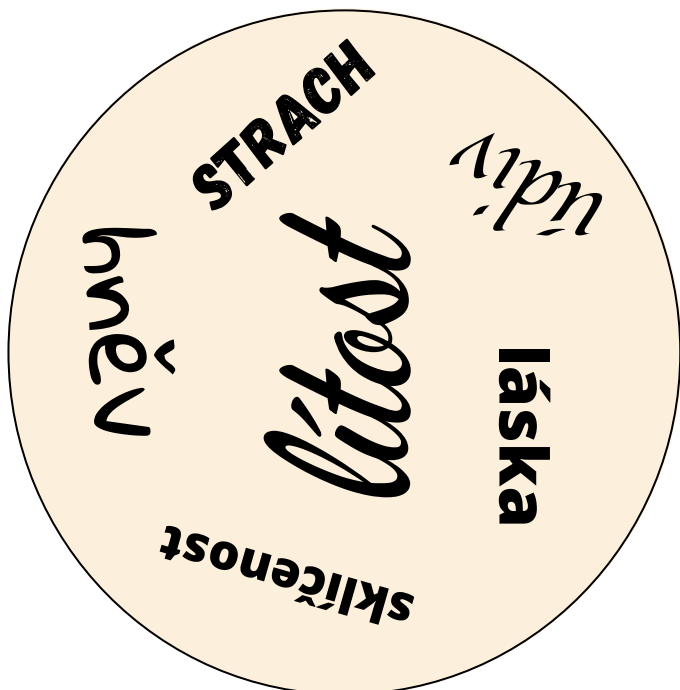
Jak se dnes cítíte?

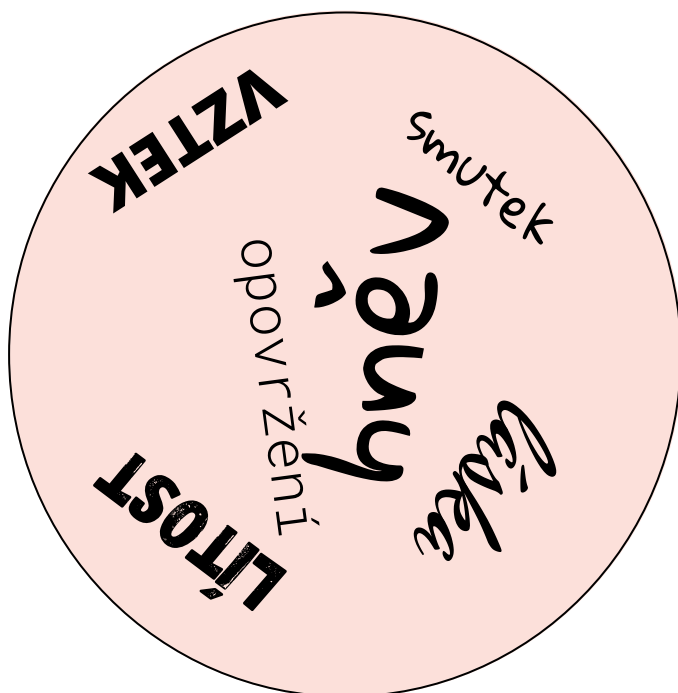
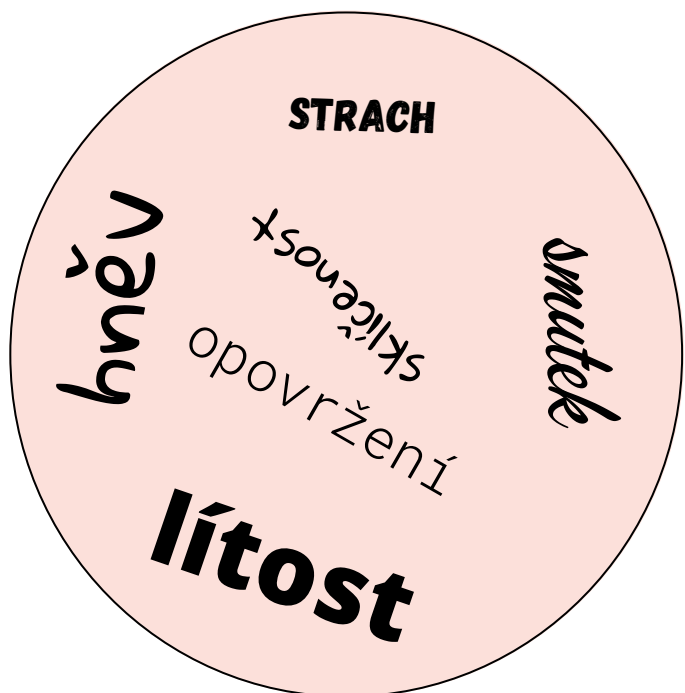
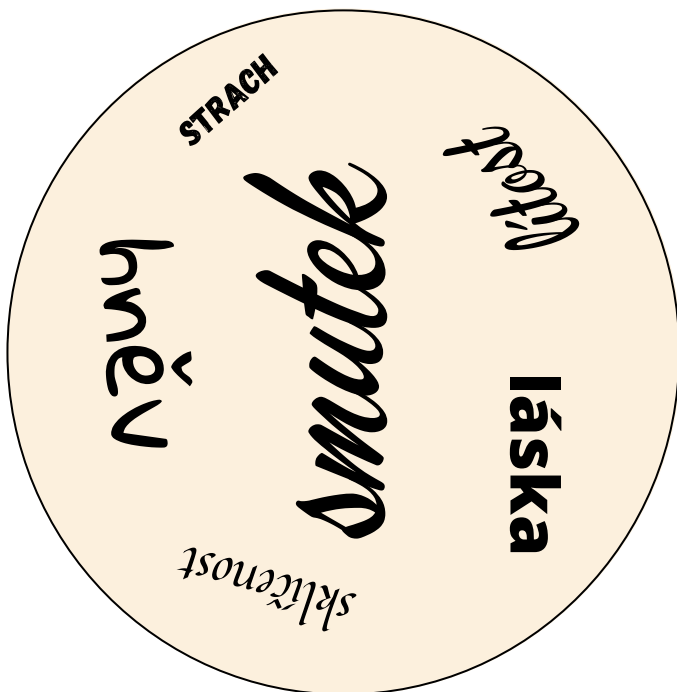
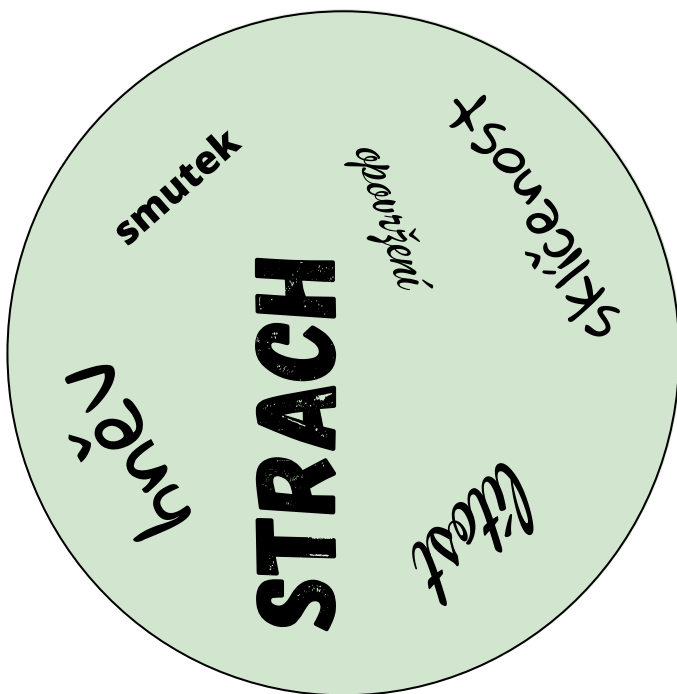


Jak se dnes cítíte?









CVIČENÍ

CÍLE

TRÉNINK ROZPOZNÁVÁNÍ
VLASTNÍCH I CIZÍCH EMOCÍ.
PRÁCE NA SEBEOVLÁDÁNÍ
A EMPATII.

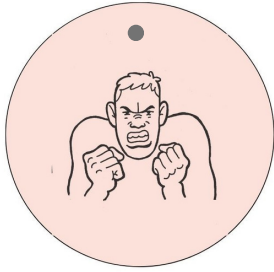
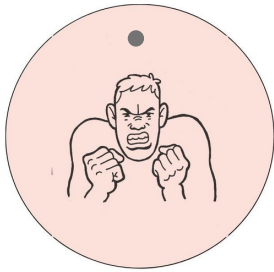
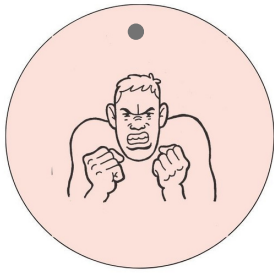


ZPŮSOBY POUŽITÍ

VYSTŘIHNĚTE KARTY
S OBRÁZKY V PŘÍLOZE
(VIZ NÍŽE). KLIENT JIMI
MŮŽE OZNAČOVAT EMOCE
V DANOU CHVÍLI NEBO
PŘI PROVÁDĚNÉ AKTIVITĚ.
LZE JE POUŽÍT TAKÉ
K DRAMATIZACI PŘI
SKUPINOVÝCH
SCHŮZKÁCH, KAŽDÝ
VYLOSUJE KARTU A SNAŽÍ
SE JI OSTATNÍM ZAHRÁT,
OSTATNÍ HÁDAJÍ.
KARTY TAKÉ POSLOUŽÍ
JAKO ÚVODNÍ AKTIVITA
PŘI SETKÁNÍ KLIENTŮ,
KDY MAJÍ ODPOVĚDĚT
JEDNOU KARTOU NA
OTÁZKU, JAK SE
AKTUÁLNĚ CÍTÍ.

V PŘÍLOZE NALEZNETE TAKÉ MENŠÍ PROVEDENÍ
TĚCHTO KARET, KTERÉ LZE VYUŽÍT U KLIENTŮ
S AUTISMEM. KARTY DOPORUČUJEME ZALAMINOVAT,
V OZNAČENÉM MÍSTĚ PRODĚROVAT A ZAVĚSIT NAPŘ.
NA KLÍČENKU, ABY JE KLIENT MOHL MÍT VŽDY U SEBE,
A TAK MU USNADNILY KOMUNIKACI S PEČUJÍCÍ
OSOBOU A POROZUMĚNÍ VLASTNÍM POCITŮM.





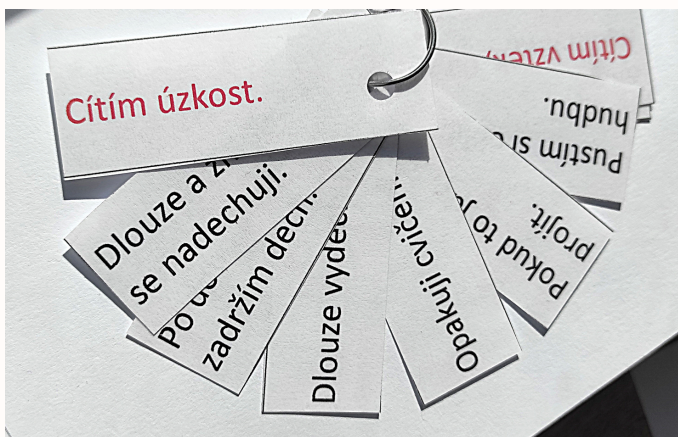
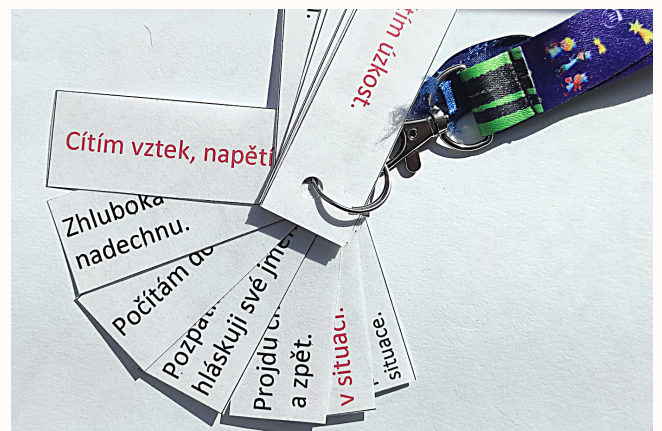
POMŮCKA

CÍLE

POMŮCKA MŮŽE NĚKTERÝM KLIENTŮM USNADNIT ORIENTACI VE SLOŽITÝCH SITUACÍCH. FUNGUJE JAKO INDIVIDUÁLNÍ NÁVOD, JAK POSTUPOVAT KE ZDÁRNÉMU ZVLÁDNUTÍ NAPĚTÍ, STRESU NEBO ÚZKOSTI.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

VYSTŘIHNĚTE KARTIČKY S TEXTY V PŘÍLOZE (VIZ NÍŽE) NEBO VEPIŠTE DO PRÁZDNÝCH KARET POSTUP, KTERÝ POMÁHÁ VAŠEMU KLIENTOVI. DŮLEŽITÉ JE ODLIŠIT BAREVNĚ EMOCI A ZA NI TEPRVE ŘADIT ÚLEVNÉ TECHNIKY.



POSTUP PŘIZPŮBOVEME NA MÍRU KLIENTOVI, KAŽDÉMU KE ZVLÁDNUTÍ SITUACE POMÁHÁJÍ JINÉ TECHNIKY A ČINNOSTI. KARTIČKY DOPORUČUJEME ZALAMINOVAT A ZAVĚSIT NA KROUŽEK KLÍČENKY, ABY JE MOHL MÍT KLIENT STÁLE U SEBE.



[illegible]

CVIČENÍ

CÍLE

SEZNÁMIT KLIENTA SE
ZÁKLADNÍMI POJMY
TÝKAJÍCÍMI SE SEXUALITY,
VŠTÍPIT KLIENTOVI ZÁSADY,
KTERÉ PLATÍ PŘI INTIMNÍM
STYKU, ABY NEDOCHÁZELO
KE KLIENTOVU ZNEUŽÍVÁNÍ.

EREKCE

EJAKULACE

ORGASMUS

ANTIKONCEPCE

OVULACE

BISEXUALITA

PŘI DISKUZI BUĎTE NAPROSTO
OTEVŘENÍ. ODPOVÍDEJTE NA
VŠECHNY DOTAZY,
NEDOPUSŤTE, ABY SE STALA
INTIMITA PRO KLIENTA
TABUIZOVANÝM TÉMATEM. PŘI
DISKUZI VYSVĚTLUJTE VŠECHNA
CIZÍ SLOVA.



ZPŮSOBY POUŽITÍ

V PŘÍPADĚ VYUŽITÍ VE
VĚTŠÍ SKUPINĚ JE DOBRÉ
KLIENTŮM DÁT MOŽNOST
DOPŘEDU NAPSAT
ANONYMNÍ OTÁZKY.
DOPORUČUJEME
ODDĚLENOU DISKUZI
DÍVEK A CHLAPCŮ, A TO
S PEČUJÍCÍM STEJNÉHO
POHLAVÍ.

- 1) VEDENÍ DISKUZE
S VYUŽITÍM OBRÁZKŮ,
A TO NEJPRVE
POHLAVNÍCH ORGÁNŮ,
POJMENOVÁNÍ
JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ,
- 2) DISKUZE O INTIMITĚ
A JEJÍCH PRAVIDLECH
(VIZ CV. 11),
- 3) PRAVIDLA SEXUÁLNÍCH
PROJEVŮ:
 - NENECHÁM SI NIKDY
DĚLAT NIC, CO NECHCI,
CO JE MI NEPŘÍJEMNÉ,
 - NE ZNAMENÁ NE,
 - DODRŽUJI PRAVIDLA
INTIMNÍ HYGIENY
A BEZPEČNÉHO SEXU,
- 4) ZÁKLADNÍ POJMY
A DISKUZE O NICH,
VYUŽITÍ KARET Z
PŘÍLOHY.

EREKCE

EJAKULACE

ORGASMUS

ANTIKNONCEPCE

OVULACE

BISEXUALITA

MASTURBACE

PENIS

VAGÍNA

BEZPEČNÝ SEX

PROMISKUITA

HOMOSEXUALITA

**Vaginální
pesar**

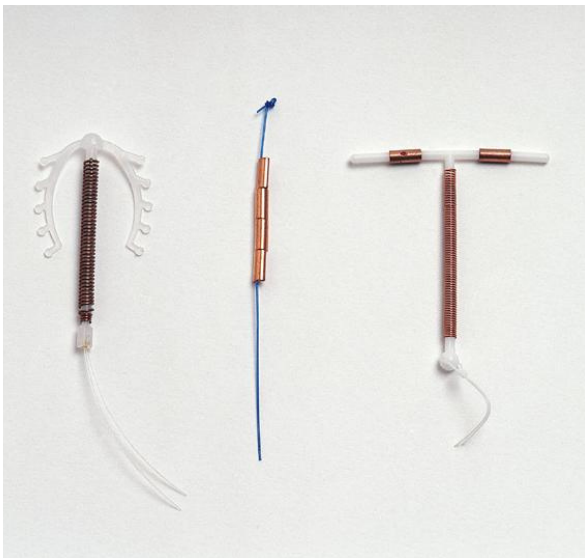
**Nitroděložní
tělíska**

**Hormonální
tablety**

**Hormonální
náplasti**

**Vaginální
kroužek**

Kondomy





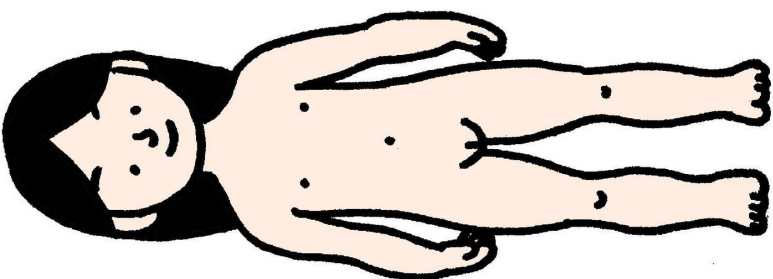
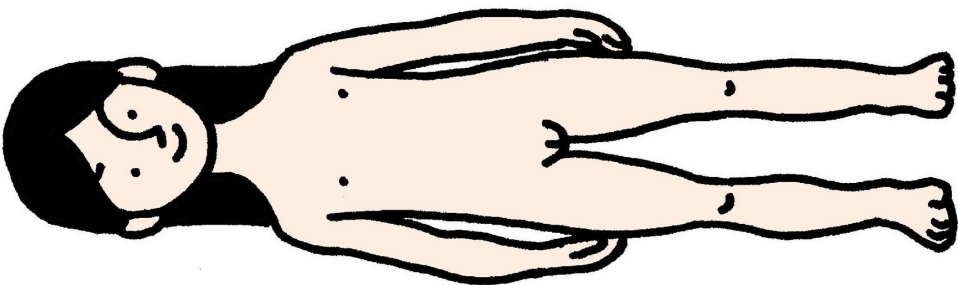
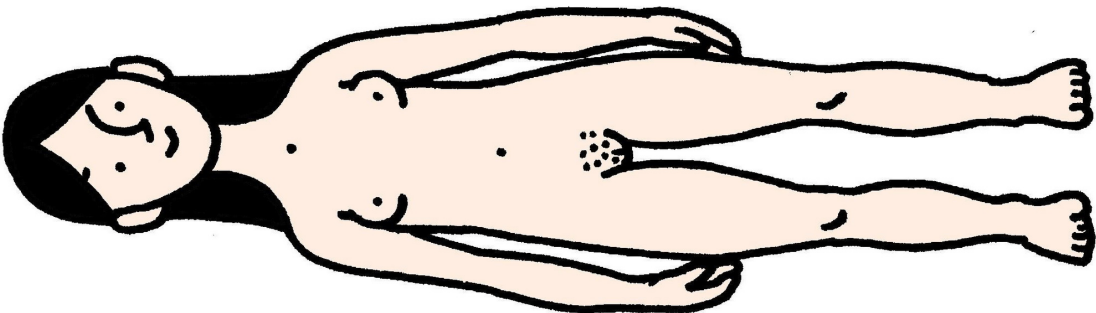
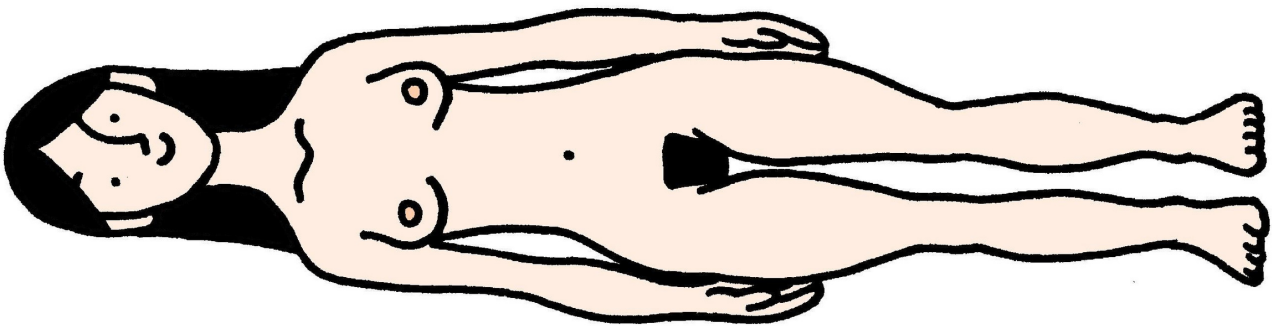
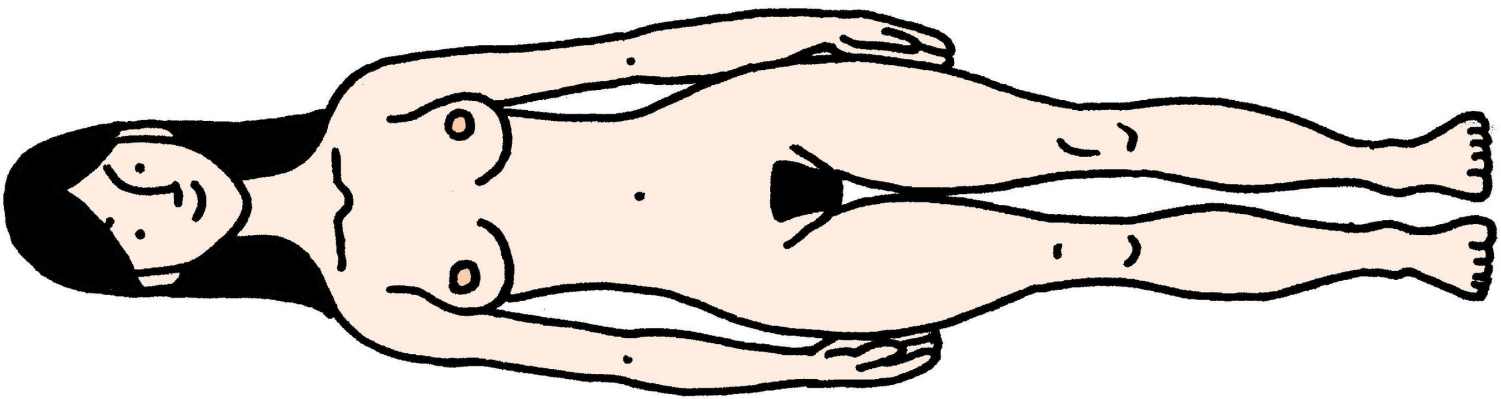
**Vaginální
antikoncepční
krém**

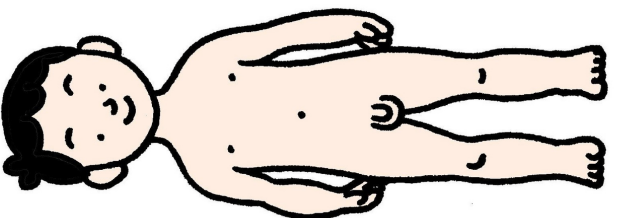
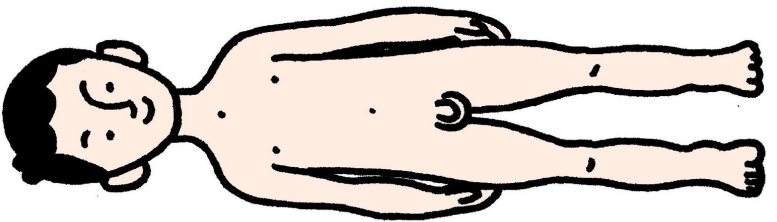
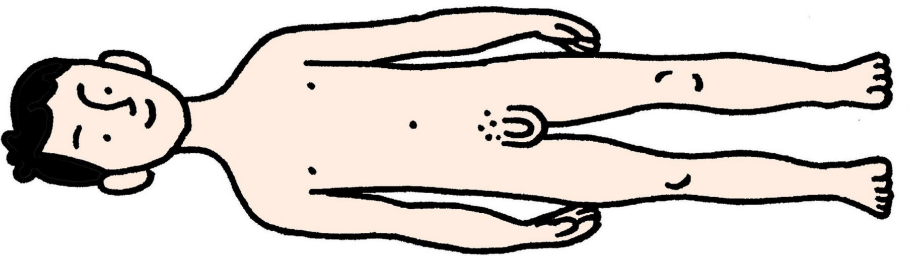
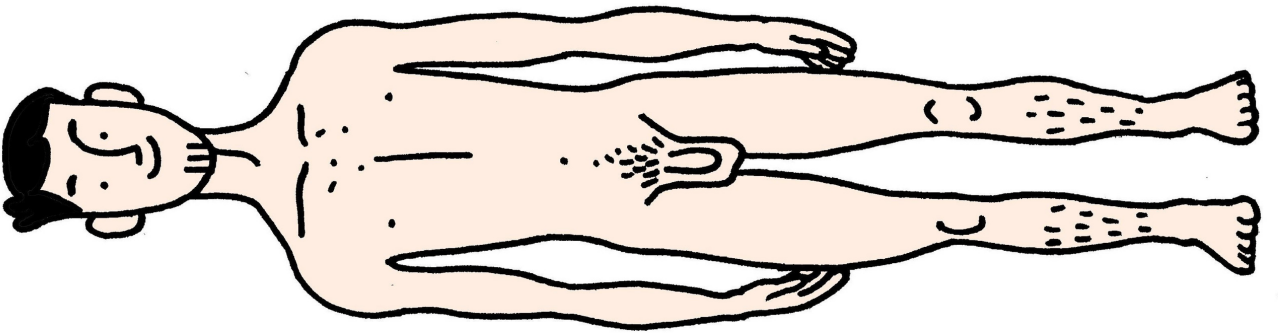
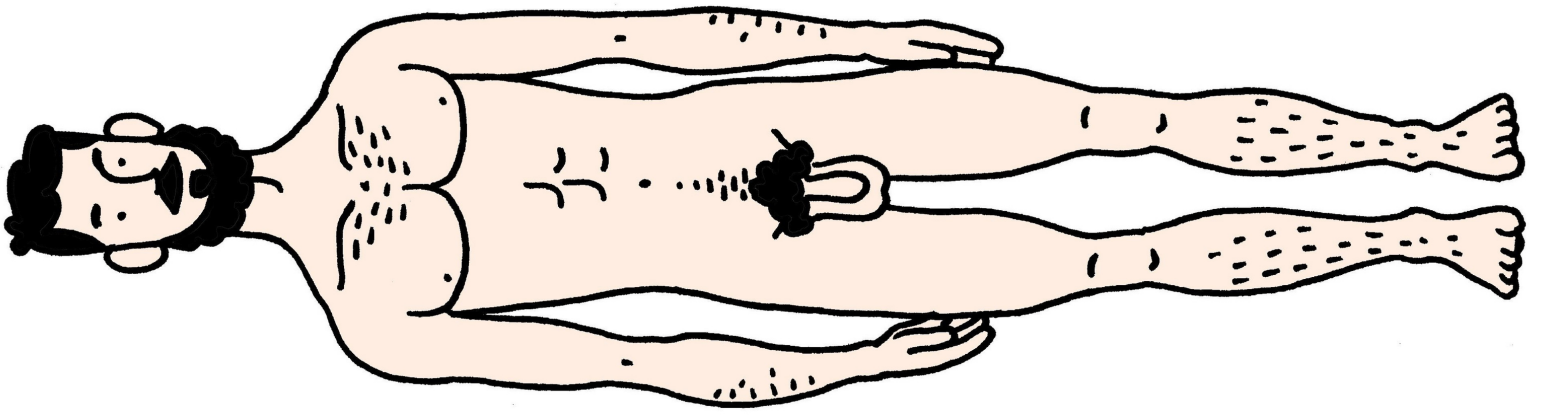


**Měření
bazální
teploty**



**Cervikální
pesar**







PROSÍM,
NERUŠIT

!!!

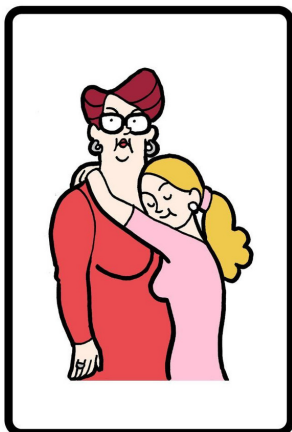
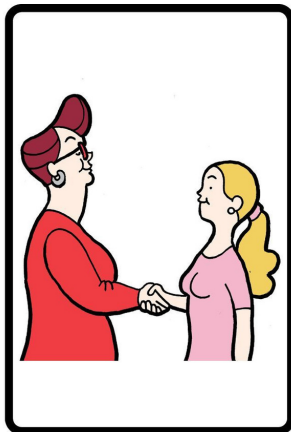
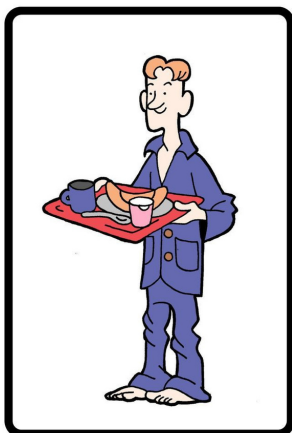
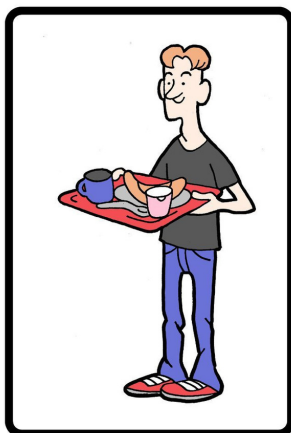
DĚKUJI



CVIČENÍ

CÍLE

ZJISTIT, JAK KLIENT VNÍMÁ
VLASTNÍ TĚLO,
DOSÁHNOUT SPRÁVNÝCH
VZORCŮ CHOVÁNÍ NA
VEŘEJNOSTI A NAUČIT
KLIENTA DODRŽOVAT OSOBNÍ
PROSTOR.



ZPŮSOBY POUŽITÍ

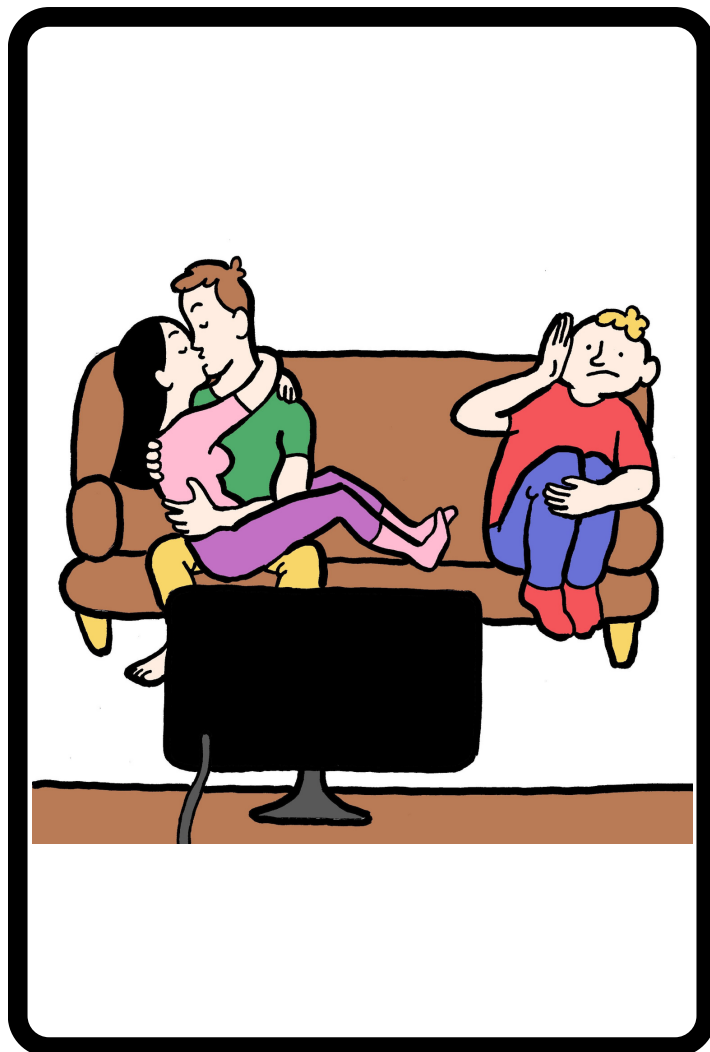
- 1) DISKUZE NA TÉMA “CO JE INTIMITA”,
- 2) VYUŽITÍ KARET Z PŘÍLOHY, KTERÉ PŘEDSTAVUJÍ SPRÁVNÉ A NESPRÁVNÉ VERZE CHOVÁNÍ,
- 3) VYUŽITÍ PŘILOŽENÉ KARTY S NÁZVEM “DOSPÍVÁNÍ ŽENY”, “DOSPÍVÁNÍ MUŽE”. KLIENT MÁ ZA ÚKOL NA OBRÁZKU UKÁZAT, SE KTEROU FÁZÍ VÝVOJE SE ZTOTOŽŇUJE. CVIČENÍ TAK POSKYTUJE PEČUJÍCÍMU LEPŠÍ PŘEDSTAVU O TOM, JAK SE KLIENT VIDÍ, A ČASTO VYSVĚTLUJE NĚKTERÉ VZORCE KLIENTOVA CHOVÁNÍ.

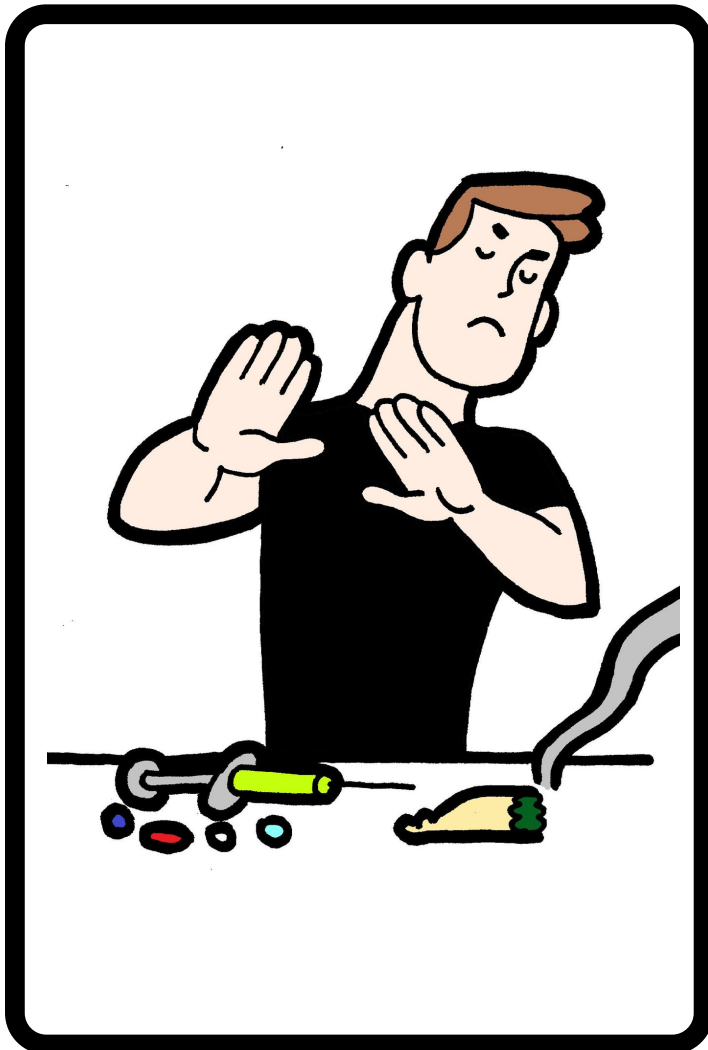


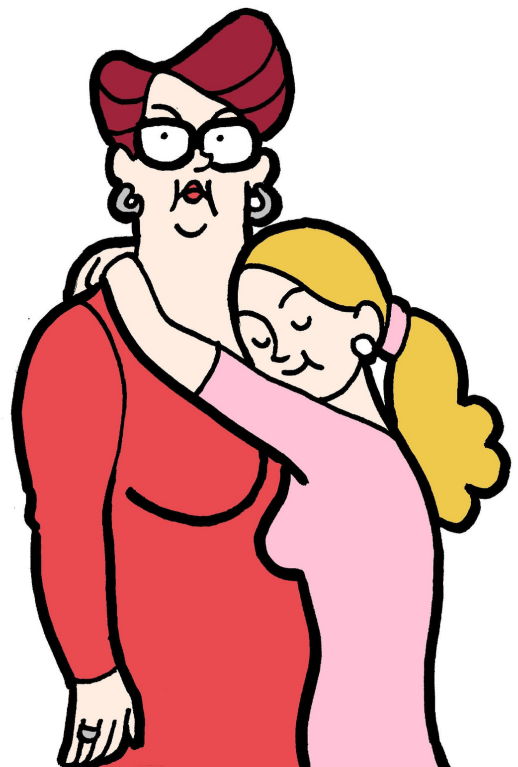
V PROSTŘEDÍ SDÍLENÉHO UBYTOVÁNÍ MŮŽETE KLIENTOVI TAKÉ VYTVOŘIT NÁZORNOU MAPU, V NÍŽ BUDOU OZNAČENY MÍSTNOSTI, VE KTERÝCH JE NAHOTA PŘÍPUSTNÁ (VIZ PŘÍLOHA – MAPA BUDOVY).











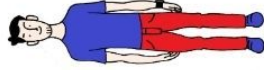


MAPA BUDOVY

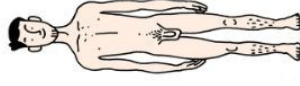
MŮJ POKOJ



CHODBA



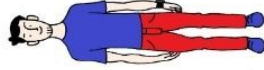
KOUPELNA



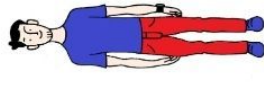
SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST



JÍDELNA



TŘÍDA



MAPA BUDOVY

MŮJ POKOJ

CHODBA

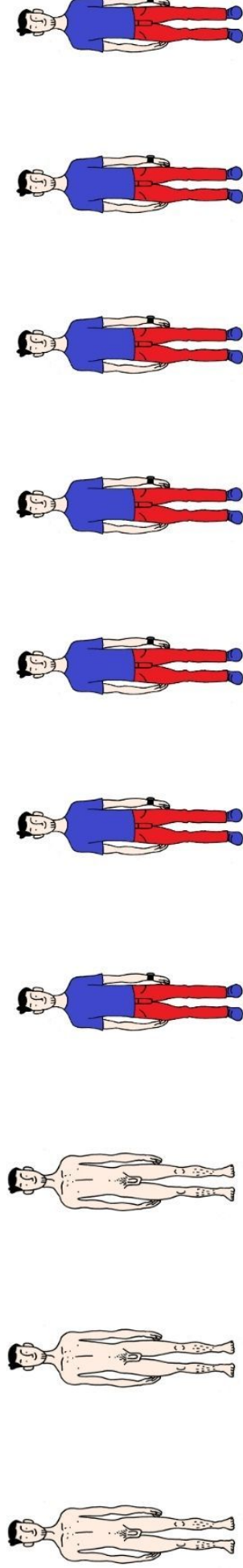
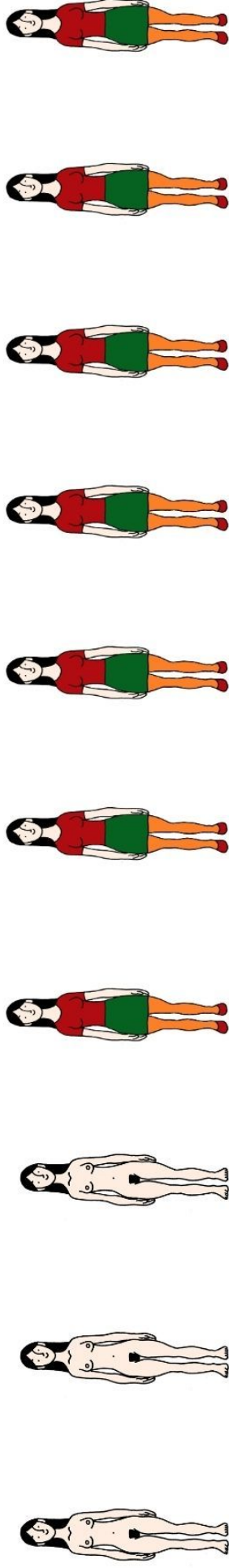
KOUPELNA

SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST

JÍDELNA

TŘÍDA

Šablony k lepení do map



CVIČENÍ

CÍLE

NÁCVIK SEBEOSLUŽNÝCH DOVEDOSTÍ POTŘEBNÝCH PRO SAMOSTATNÝ ŽIVOT.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

ORIENTACE V PROSTŘEDÍ

V PROSTŘEDÍ INTERNÁTU NÁCVIK PROVÁDÍME S KLIENTEM PO TĚCHTO JEDNOTLIVÝCH KROCÍCH:

NEJPRVE NACVIČUJEME ORIENTACI V MIKROPROSTŘEDÍ (KLIENTŮV POKOJ, POTAŽMO USPOŘÁDÁNÍ JEHO OSOBNÍCH VĚCÍ, SOCIÁLNÍ ZAŘÍZENÍ, SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST APOD.),

- KLIENT JE VŽDY VYBAVEN TELEFONNÍM ČÍSLEM NA PEČUJÍCÍ OSOBU, ABY SI MOHL RYCHLE ZAVOLAT O RADU,
- VÝBĚR DŮLEŽITÝCH TELEFONNÍCH ČÍSEL MÁ KLIENT K DISPOZICI TAKÉ NA OSOBNÍ NÁSTĚNCE VE SVÉM POKOJI,
- TIP: KLIENTOVI MŮŽE POMOCI ULOŽENÍ DŮLEŽITÝCH TELEFONNÍCH ČÍSEL V TELEFONU POD RYCHLOU VOLBU,
- POSTUPNĚ K NÁCVIKU ORIENTACE PŘIDÁVÁME CESTU DO ŠKOLY A ZPĚT, ORIENTACI V JEDNOTLIVÝCH UČEBNÁCH, PŘI TOMTO NÁCVIKU VYUŽÍVÁME SKUPINOVOU DYNAMIKU, KLIENT ODCHÁZÍ Z POKOJE V DOPROVODU SPOLUŽÁKŮ, KTERÍ SE JIŽ V PROSTORÁCH BEZPEČNĚ ORIENTUJÍ A ZÍSKAJÍ TÍM POCIT VLASTNÍ ZODPOVĚDNOSTI A DŮLEŽITOSTI.
- POSTUPNĚ PŘIDÁVÁME POHYB V BLÍZKÉM OKOLÍ S DOPROVODEM A PŘI OVĚŘENÉM ZVLÁDNUTÍ TRASY MŮŽEME ZKOUŠET PŘIDAT TRASY PO BLÍZKÉM OKOLÍ INTERNÁTU, JÍZDU AUTOBUSEM, MHD APOD. JE DOBRÉ DÁT KLIENTOVI DŮVĚRU, ŽE ZVLÁDNE NACVIČENOU TRASU.
- DŮLEŽITÉ JE BEZPEČNÉ ZVLÁDNUTÍ KAŽDODENNÍCH TRAS.

CVIČENÍ

CÍLE

ZPŮSOBY POUŽITÍ

NÁCVIK SEBEOBSLUŽNÝCH DOVEDOSTÍ POTŘEBNÝCH PRO SAMOSTATNÝ ŽIVOT.

SAMOSTATNÝ TELEFONÁT

NÁCVIK OPĚT PROVÁDÍME S KLIENTEM PO JEDNOTLIVÝCH KROCÍCH. VHODNÉ JE TELEFONOVAT NAPŘÍKLAD NA ÚŘAD, NA KTERÝ SI KLIENT POD VAŠÍM VEDENÍM ZAVOLÁ O KONKRÉTNÍ INFORMACI. DALŠÍ VARIANTOU NÁCVIKU, A TO ROVNOU S KÝŽENOU ODMĚNOU NA KONCI, JE TELEFONICKÁ OBJEDNÁVKA JÍDLA S DOVÁŽKOU.

DALŠÍMI VARIANTAMI MOHOU BÝT TELEFONÁTY DO OBCHODŮ, KTERÉ MÁ KLIENT V OKOLÍ A DOTAZUJE SE, JAKÁ JE OTEVÍRACÍ DOBA, PŘÍPADNĚ, ZDA JE SKLADEM POTŘEBNÁ VELIKOST OBUVI ČI ODĚVŮ.

DOPORUČUJEME NEJPRVE S KLIENTEM ZKOUŠET TYTO TELEFONÁTY SPOLEČNĚ TAK, ABY ZJIŠTOVAL INFORMACE, DODRŽEL ZÁSADY SLUŠNÉHO CHOVÁNÍ

A SMYSLUPLNÉ KONVERZACE, PROZATÍM VŠAK V PROSTŘEDÍ BEZPEČNÉHO TELEFONICKÉHO HOVORU S VÁMI (NEJLÉPE KAŽDÝ V JINÉM POKOJI, BUDOVĚ, ABY SE KLIENT OPRAVDU MUSEL ZAČÍT SPOLÉHAT SÁM NA SEBE). KLIENTA MŮŽETE PODPOŘIT TAKÉ KRÁTKOU BODOVOU OSNOVOU TELEFONÁTU. PO ZVLÁDNUÍ TÉTO OSNOVY ZÁMĚRNĚ ZAŘAZUJTE I NEZVYKLÉ ODPOVĚDI TAK, ABY BYL KLIENT PŘIPRAVEN KE SKUTEČNÉ KONVERZACI CO NEJLÉPE. POTÉ LZE PŘEJÍT NA NÁCVIK VE DVOJICÍCH MEZI KLIENTY NEBO SPOLEČNÉ TELEFONOVÁNÍ NA REÁLNÁ MÍSTA. NA ZÁVĚR NEZAPOMEŇTE POSKYTNOUT KLIENTOVI ZPĚTNOU VAZBU A PODPOŘTE VŠE, CO SE MU DAŘILO.

CVIČENÍ

CÍLE

NÁCVIK SEBEOSLUŽNÝCH DOVEDOSTÍ POTŘEBNÝCH PRO SAMOSTATNÝ ŽIVOT.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

PÉČE O PRÁDLO

NÁCVIK PÉČE O PRÁDLO PROVÁDÍME S KLIENTEM PO JEDNOTLIVÝCH KROCÍCH. VHODNÉ JE ÚVODNÍ SEZNÁMENÍ KLIENTA SE VZORNÍKEM MATERIÁLŮ, NA KTERÉM MŮŽE HMATEM POROVNAT NAPŘÍKLAD ROZDÍLY MEZI SYNTETICKÝMI A PŘÍRODNÍMI MATERIÁLY, ABY DOKÁZAL LÉPE ROZLIŠOVAT NÁROKY JEDNOTLIVÝCH PRACÍCH A ŽEHLICÍCH PROGRAMŮ. DALŠÍM KROKEM JE SEZNÁMENÍ SE SYMBOLY NA ŠTÍTCÍCH ODĚVŮ A JEJICH VÝZNAMY.

NÁSLEDUJE PRAKTICKÝ NÁCVIK ČINNOSTÍ, OD TŘÍDĚNÍ PRÁDLA, PLNĚNÍ PRAČKY, DÁVKOVÁNÍ PRACÍCH PROSTŘEDKŮ, VĚŠENÍ PRÁDLA AŽ PO JEHO ŽEHLENÍ A SKLÁDÁNÍ.

DOPORUČUJEME VYTVOŘIT KLIENTOVI VIZUALIZACI POSTUPU PRANÍ A ŽEHLENÍ POMOCÍ OBRÁZKŮ NEBO FOTOGRAFIÍ JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ PRÁDLA A K NIM PŘÍRAZENÝCH VHODNÝCH PRACÍCH PROGRAMŮ A TEPLIT PRANÍ A ŽEHLENÍ.

TENTO GRAFICKÝ NÁVOD SE STRUČNÝMI POPISKY PAK ZALAMINUJTE A UMÍSTĚTE POBLÍŽ PRAČKY A MÍSTA K ŽEHLENÍ, ABY SE MOHL KLIENT SÁM O SPRÁVNÉM POSTUPU VŽDY UJISTIT.

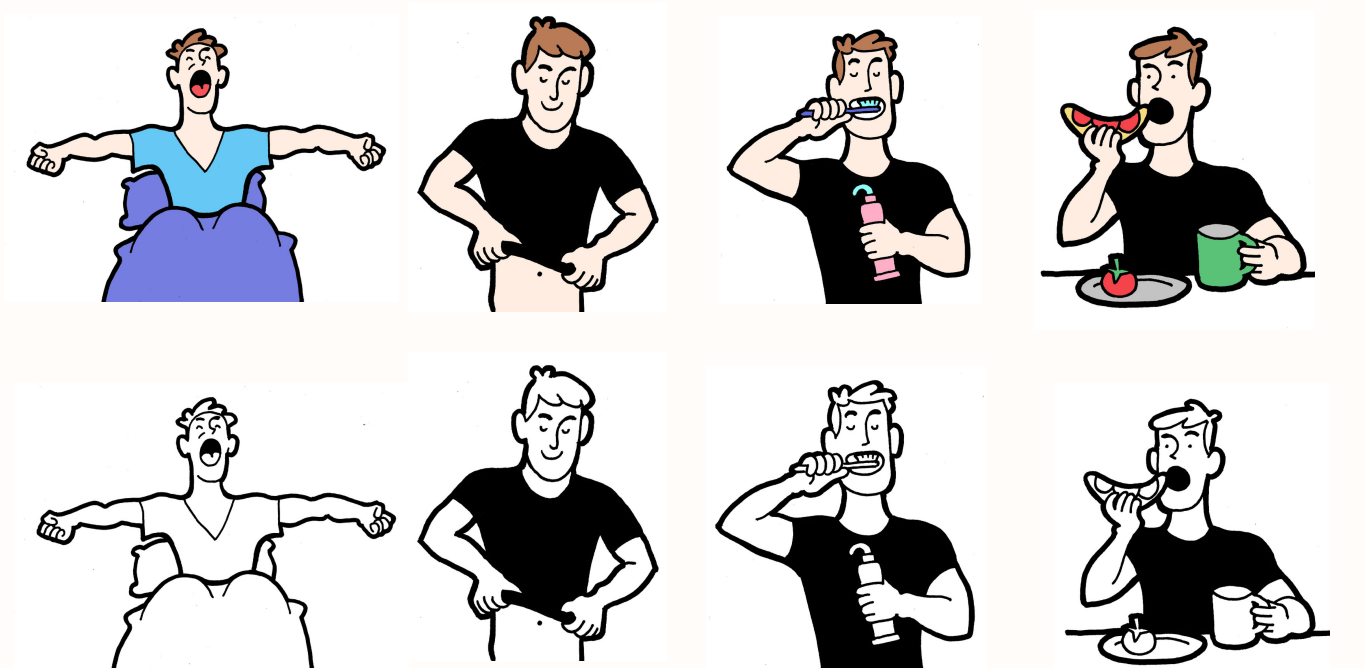
POMŮCKA

CÍLE

CÍLEM JE VIZUALIZACE DENNÍCH ČINNOSTÍ, STRUKTUROVANÝ REŽIM DNE KLIENTA, USNADNĚNÍ ORIENTACE V ČASE A V POSLOUPNOSTI JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT.

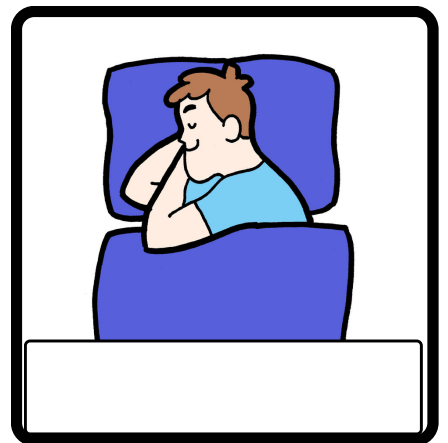
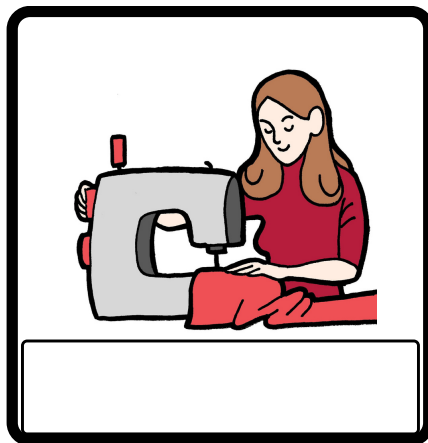
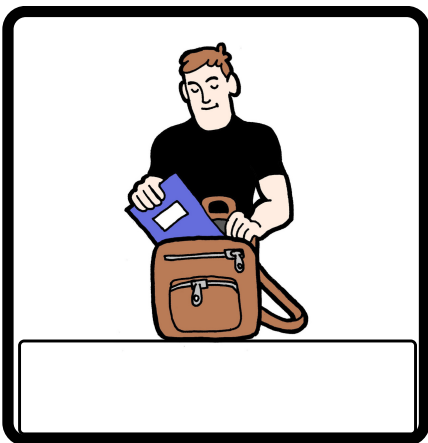
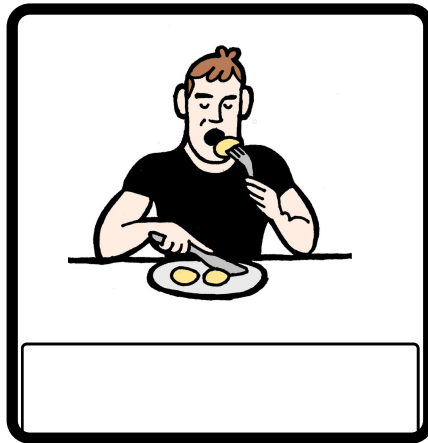
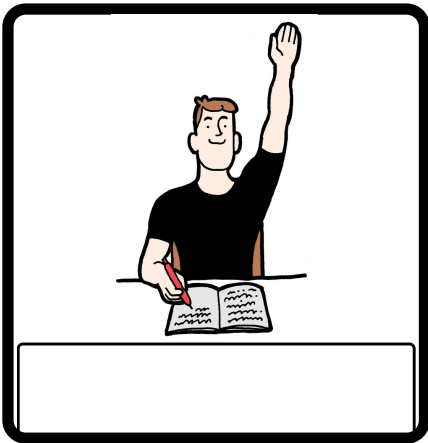
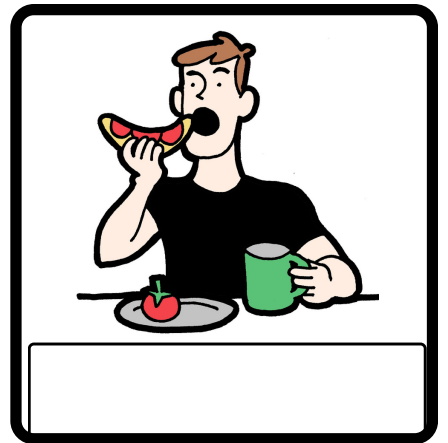
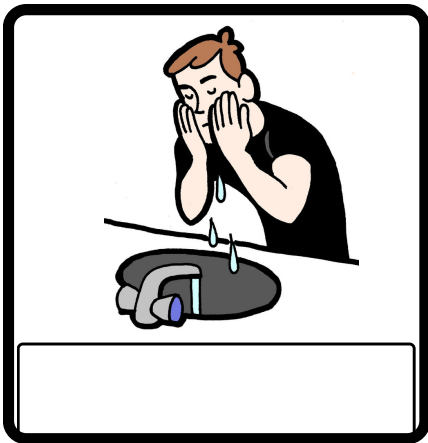
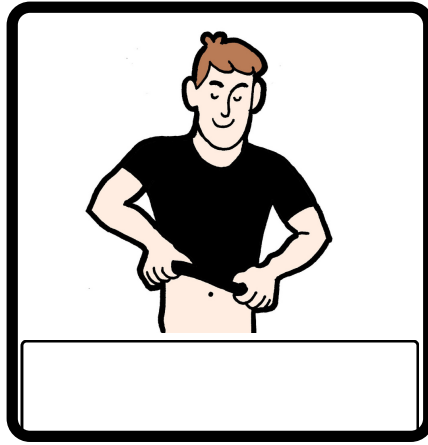
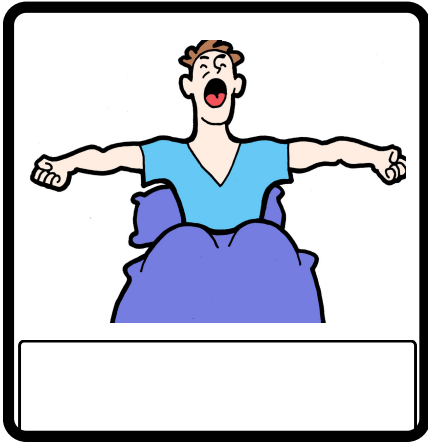
ZPŮSOBY POUŽITÍ

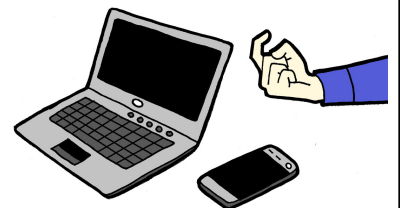
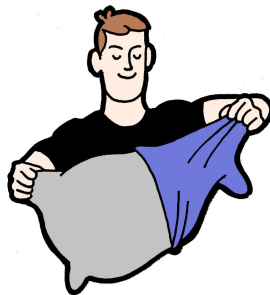
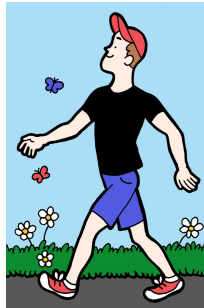
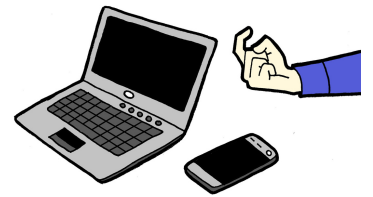
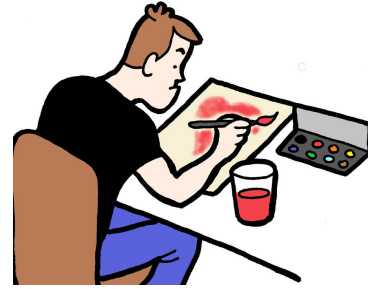
VYSTŘIHNĚTE KARTIČKY Z PŘÍLOHY, VOLNÁ POLE SLOUŽÍ K VEPSÁNÍ ČASU JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT. DOPORUČUJEME KARTY ZALAMINOVAT A Z DRUHÉ STRANY K NIM PŘILEPIT SUCHÝ ZIP, ABY BYLO MOŽNÉ KARTIČKY ŘADIT ZA SEBE.



KARTY V PŘÍLOZE LZE VYUŽÍT K VÝROBĚ STRUKTUROVANÉHO REŽIMU NA DŘEVĚNOU DESKU, KDE JSOU JEDNOTLIVÉ ČINNOSTI ŘAZENY CHRONOLOGICKY ZA SEBE A KARTY JSOU OPĚT PŘICHYCENY SUCHÝM ZIPEM. DESKU LZE NAHRADIT ŠANONEM S KROUŽKOVOU VAZBOU. PŘIKLÁDÁME I ČERNOBÍLOU VERZI K DALŠÍM MOŽNOSTEM VYUŽITÍ.







[illegible]

POMŮCKA

CÍLE

CÍLEM JE ROZVOJ
ORIENTACE V ČASE.



ZPŮSOBY POUŽITÍ

K NÁCVIKU LZE DOBRĚ
VYUŽÍT RŮZNÉ TYPY
DŘEVĚNÝCH NEBO
PAPÍROVÝCH HODIN
S POHYBLIVÝMI RUČIČKAMI.
K DOSTÁNÍ JSOU TAKÉ
KOMPLETY S PŘILOŽENÝMI
KARTIČKAMI S ČASEM
UVEDENÝM V DIGITÁLNÍ
PODOBĚ. TEN KLIENTI
ZVLÁDAJÍ ZPRAVIDLA LÉPE
ROZEZNAT, PROTO JE DOBRÉ
TATO ZNÁZORNĚNÍ
NÁCVIKEM PROPOJOVAT
A UPEVNŮVAT.



VELMI VHODNÉ JSOU HODINY, KTERÉ ZNÁZORŇUJÍ
I ČAS OD 13 DO 24 HODIN. KLIENT TAK LÉPE CHÁPE
SOUVISLOST S DIGITÁLNÍM ČASEM.



MŮJ TÝDEN

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE

NEZAPOMEŇ:

POZNÁMKY

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DENNÍ PLÁN

V KOLIK HODIN:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ	SNÍDANĚ
	OBĚD	OBĚD	OBĚD	OBĚD	OBĚD
	VEČEŘE	VEČEŘE	VEČEŘE	VEČEŘE	VEČEŘE

ÚKOLY A JEJICH PLNĚNÍ

[illegible]

Pondělí

Pátek

Úterý

Sobota

Středa

Neděle

Čtvrtek

DEN V TÝDNU

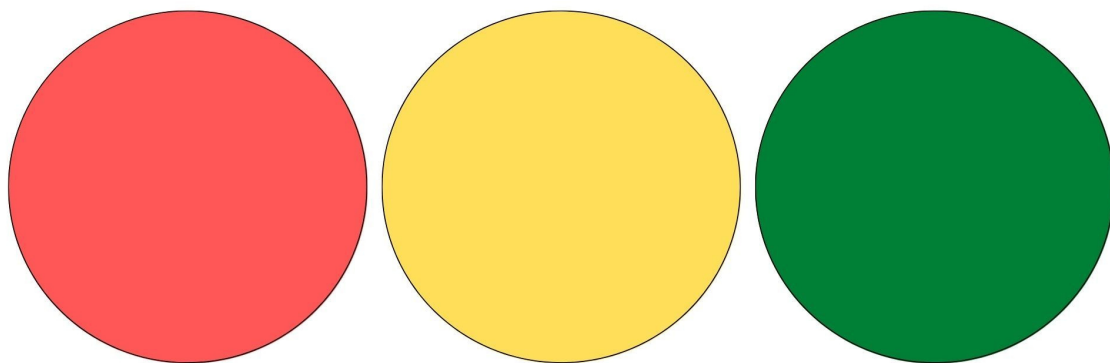
POMŮCKA

CÍLE

RYCHLÁ DIAGNOSTIKA
POTÍŽÍ PŘI PRÁCI A KLIDNÉ
PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

KLIENT MÁ K DISPOZICI
KOLEČKA TŘÍ BAREV. DÁVÁ
JIMI PŘI PRÁCI PEČUJÍCÍMU
SIGNÁL, ZDA PRÁCI ZVLÁDÁ
SAMOSTATNĚ (ZELENÁ
BARVA), PRÁCI ZVLÁDÁ, ALE
POTŘEBUJE ČAS (ŽLUTÁ
BARVA), NEBO POTŘEBUJE
SE ZADANÝM ÚKOLEM
POMOCI (ČERVENÁ BARVA).

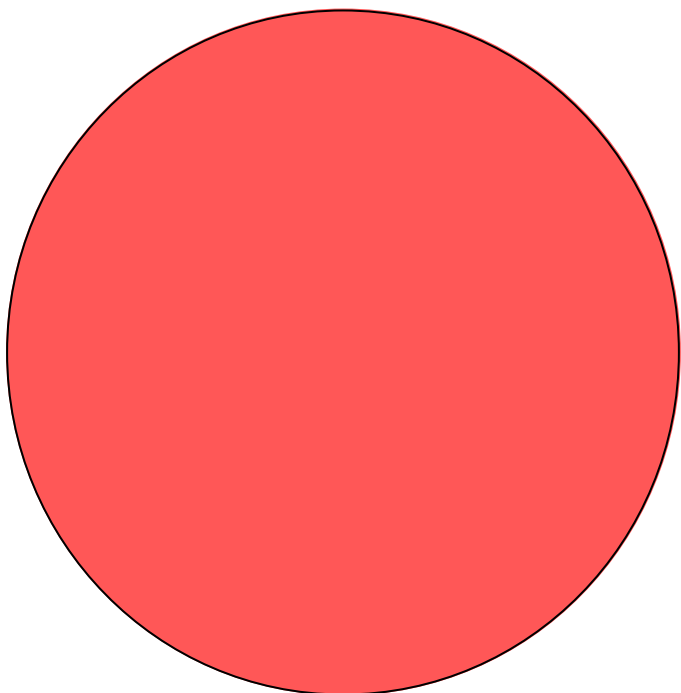
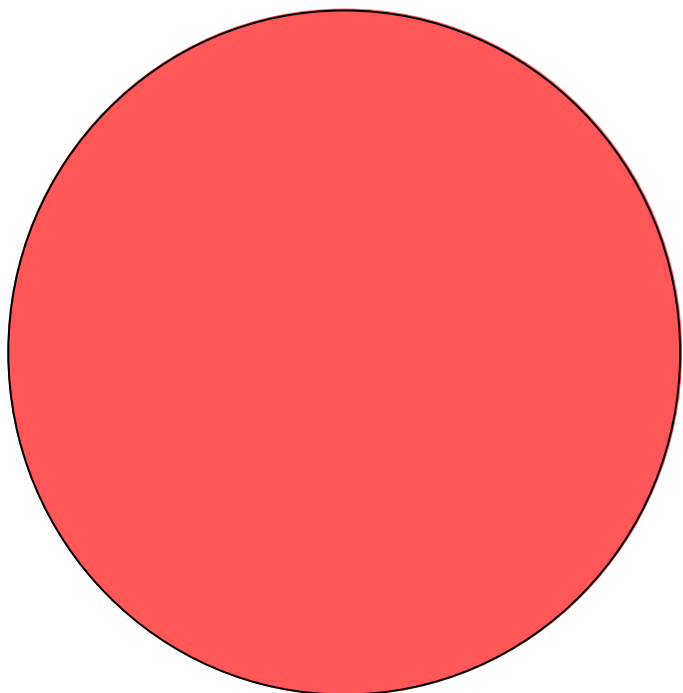
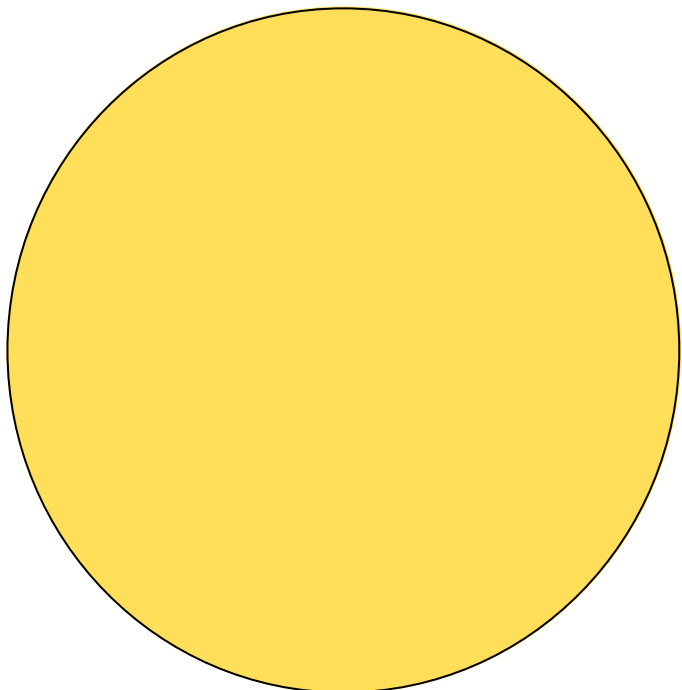
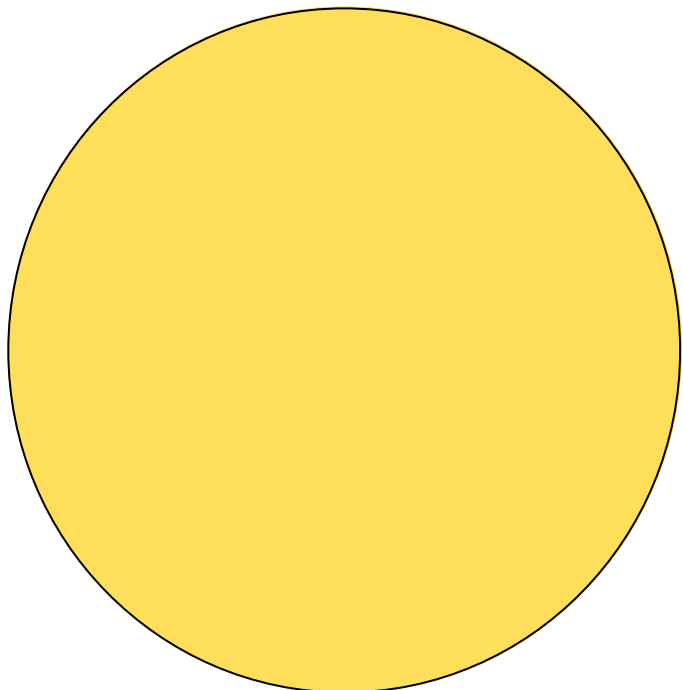
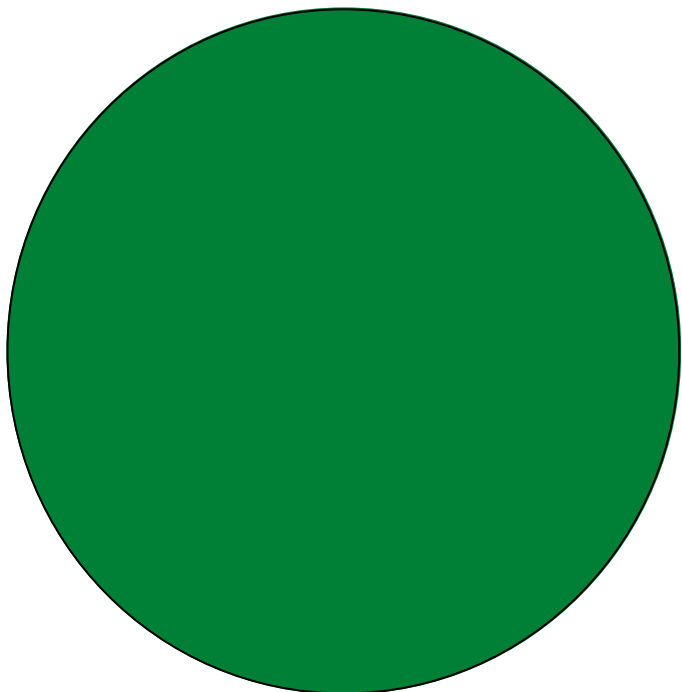
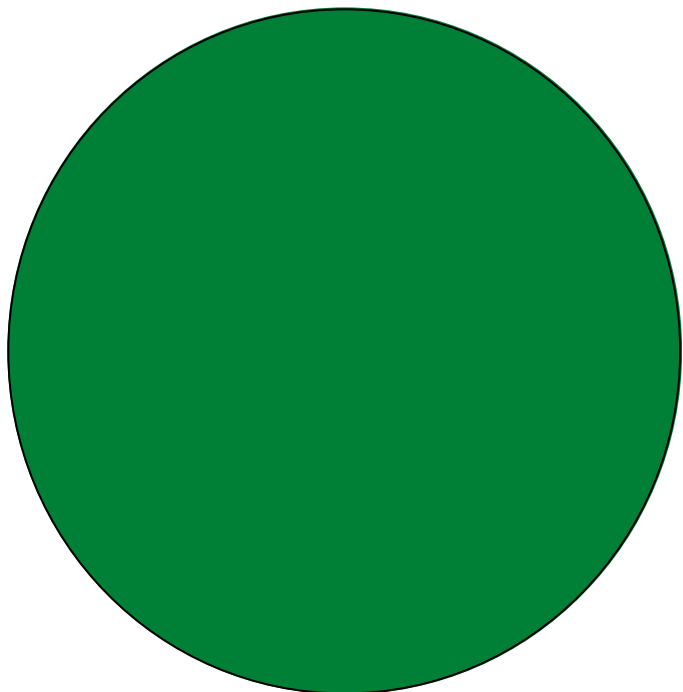


KARTIČKY DOPORUČUJEME ZALAMINOVAT. LZE TAKÉ
UŽÍT POUZE ZELENOU BARVU = ZVLÁDÁM, ČERVENOU
BARVU = POTŘEBUJI POMOC.



TENTO "SEMAFOR POROZUMĚNÍ" SE DÁ VYUŽÍT I VE
VÝUCE K ZÁVĚREČNÉMU ZHODNOCENÍ HODINY. KLIENT/
ŽÁK ZVEDNE ZELENOU KARTU, POKUD VŠEMU ROZUMÍ,
ČERVENOU, POKUD POTŘEBUJE
K PROBRANÉMU UČIVU NÁSLEDNÉ VYSVĚTLENÍ.





POMŮCKA

CÍLE

CÍLEM JE ZLEPŠENÍ
FINANČNÍ GRAMOTNOSTI
KLIENTA A ZVLÁDNUTÍ
MANIPULACE SE SVĚŘENOU
FINANČNÍ ČÁSTKOU.

ZPŮSOBY POUŽITÍ

POTÉ, CO KLIENT BEZPEČNĚ
ROZEZNÁ PODOBU
A HODNOTU MINCÍ, LZE
JEJICH SČÍTÁNÍ TRÉNOVAT
NA PŘILOŽENÝCH KARTÁCH.
ROZSTŘIHNĚTE JE
A ZALAMINUJTE, KLIENT
MÁ ZA ÚKOL PŘIŘADIT
OBRÁZEK S MINCEMI KE
KARTĚ PŘEDSTAVUJÍCÍ
JEJICH SOUČET. OBTÍŽNĚJŠÍ
VARIANTOU JE HRÁT
S KARTAMI PEXESO.



107,-



136,-



83,-



77,-



TUTO POMŮCKU LZE KOMBINOVAT NAPŘÍKLAD
S KARTAMI ZE HRY NA OBCHOD, KDY MÁ KLIENT ZA ÚKOL
ZJISTIT, CO VŠE SI MŮŽE ZA UVEDENOU FINANČNÍ
ČÁSTKU KOUPIŤ.





107,-



83,-



43,-



136,-



77,-



33,-



86,-



57,-



96,-



38,-



82,-



26,-



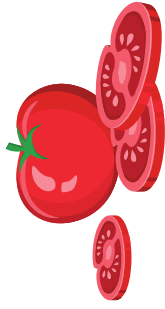
38,-



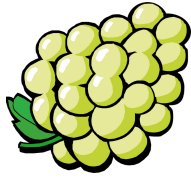
45,-



73,-



45,-



45,-



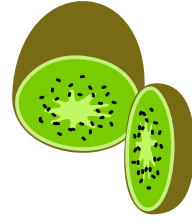
12,-



45,-



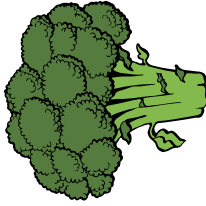
65,-



8,-



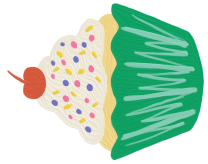
45,-



45,-



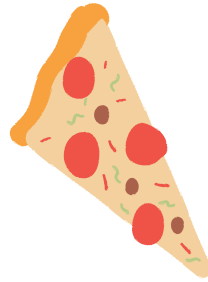
45,-



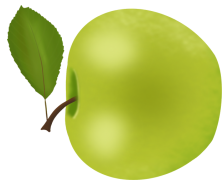
15,-



30,-



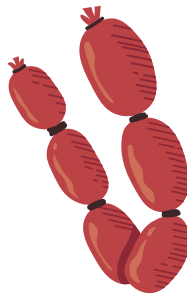
25,-



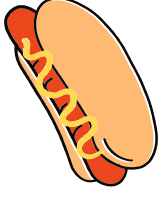
5,-



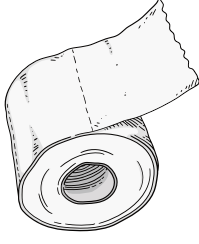
55,-



75,-



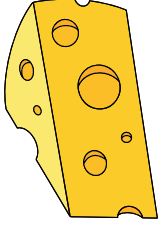
25,-



7,-



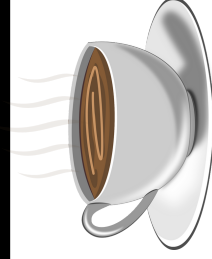
6,-



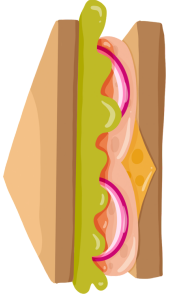
45,-



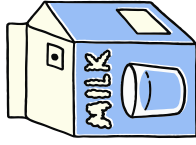
25,-



40,-



25,-



20,-



55,-



5,-



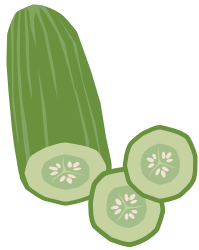
35,-



45,-



45,-



15,-



100,-

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nákupní
seznam**

.....

.....

.....

.....

.....

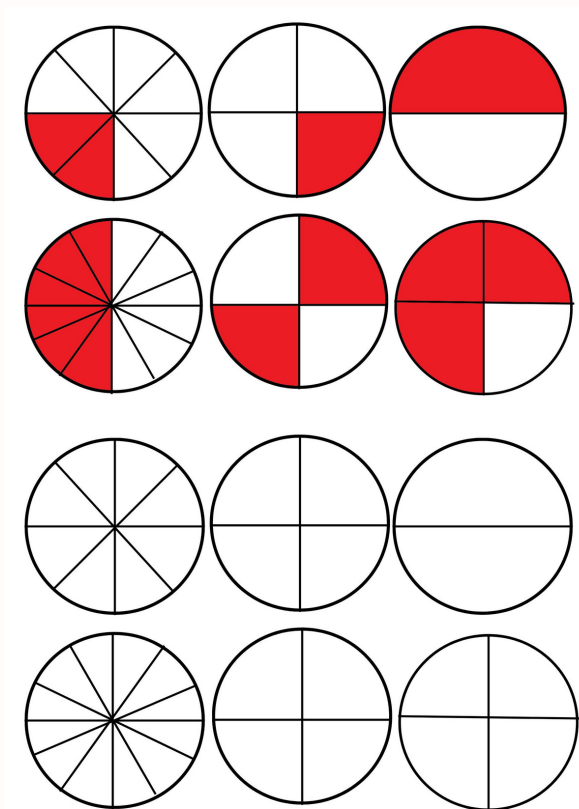
.....

.....

POMŮCKA

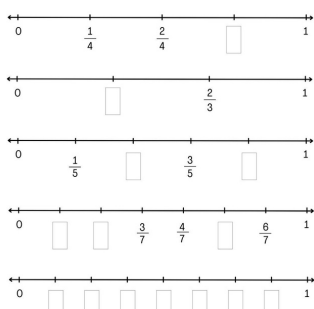
CÍLE

CÍLEM JE ROZVOJ
MATEMATICKÝCH
KOMPETENCÍ.

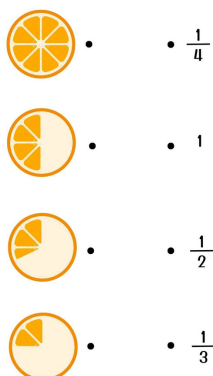


ZLOMKY

Dopíšte do prázdnych políček chýbajúci zlomky



Spojte správné dvojice:



ZPŮSOBY POUŽITÍ

K ROZVOJI MATEMATICKÝCH KOMPETENCÍ JE DŮLEŽITÉ POUŽÍVAT NÁZORNÉ POMŮCKY NEBO MATERIÁLY OSAHUJÍCÍ OBRÁZKY A VIZUALIZACE. V PŘÍLOZE NALEZNETE NAPŘÍKLAD HRU NA PROCVIČOVÁNÍ NÁSOBILKY "JÁ MÁM, KDO MÁ?" TUTO HRU LZE MODIFIKOVAT PRO JAKOUKOLIV POČETNÍ OPERACI. PŘÍLOHY OBSAHUJÍ TAKÉ KARTIČKY PRO HRU "NAJDI STEJNÉ ZLOMKY", PŘI KTERÉ KLIENT HLEDÁ DVOJICE PŘEDSTAVUJÍCÍ STEJNÉ HODNOTY ZLOMKŮ. UŽITEČNÉ JSOU TAKÉ NÁZORNÉ ČÍSELNÉ OSY, JEJICHŽ PŘÍKLAD TAKÉ NALEZNETE V PŘÍLOHÁCH.

STARTOVACÍ
KARTA

JÁ MÁM
2 . 18

JÁ MÁM
36

KDO MÁ
6 . 12

JÁ MÁM
72

KDO MÁ
5 . 8

JÁ MÁM
40

KDO MÁ
8 . 11

JÁ MÁM
88

KDO MÁ
7 . 8

JÁ MÁM
56

KDO MÁ
6 . 12

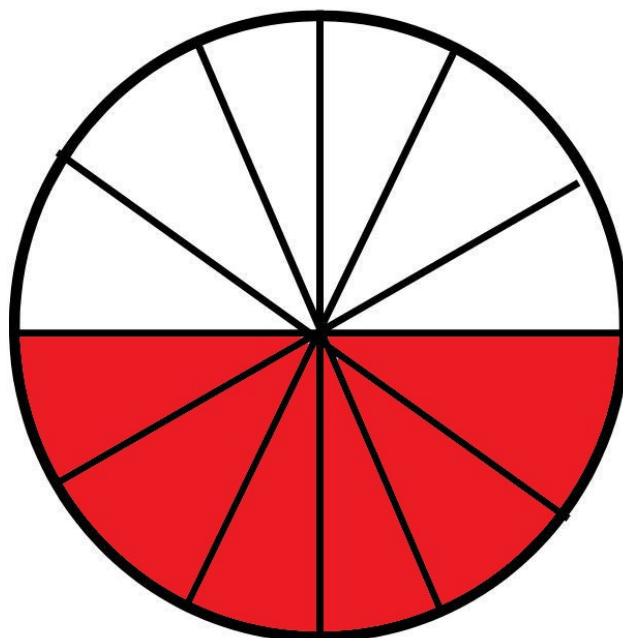
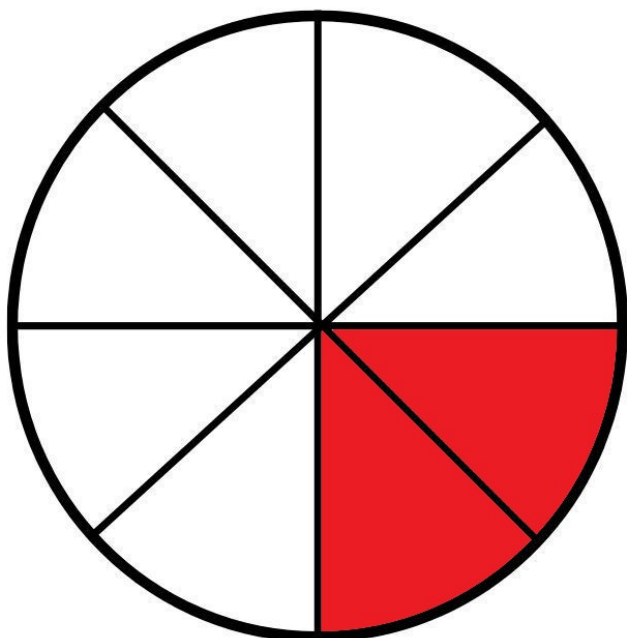
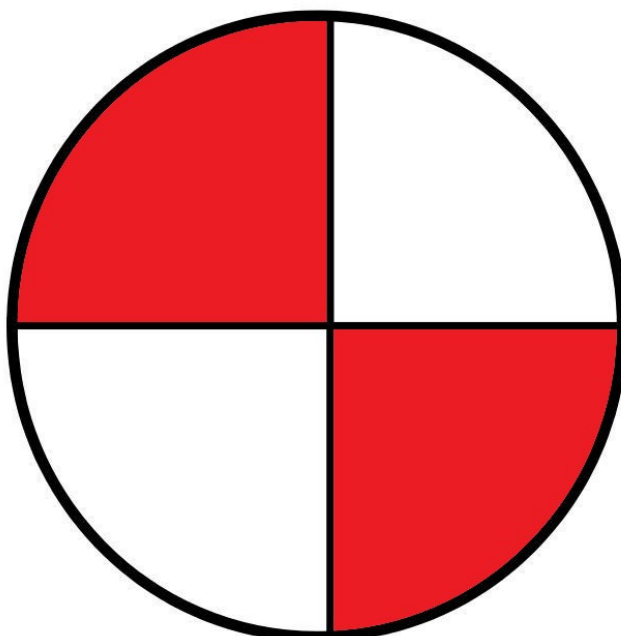
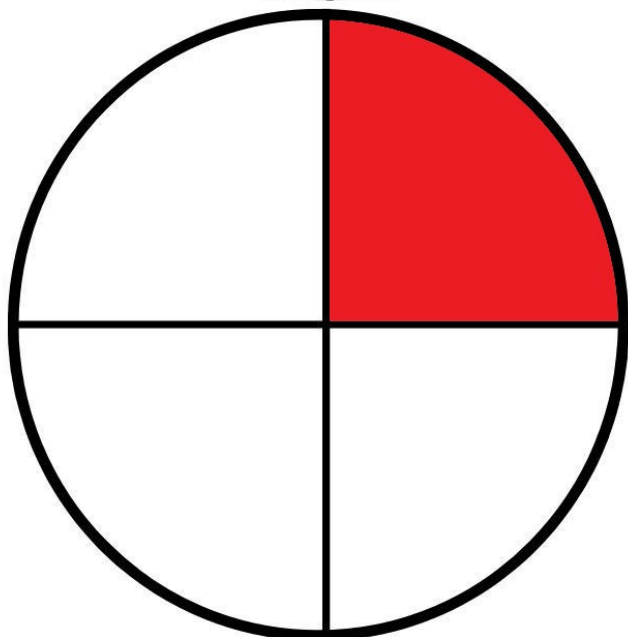
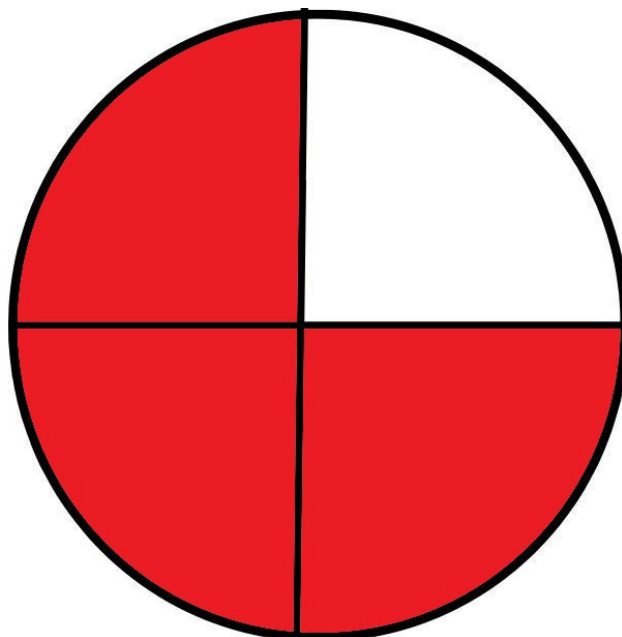
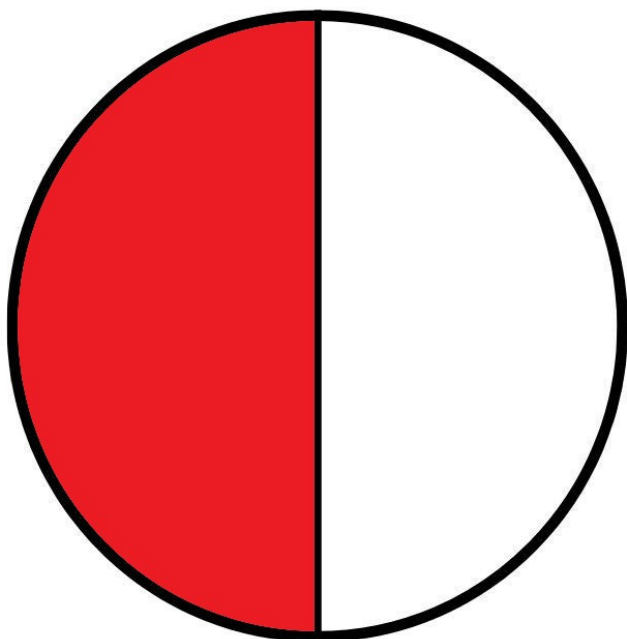
JÁ MÁM
72

KDO MÁ
4 . 8

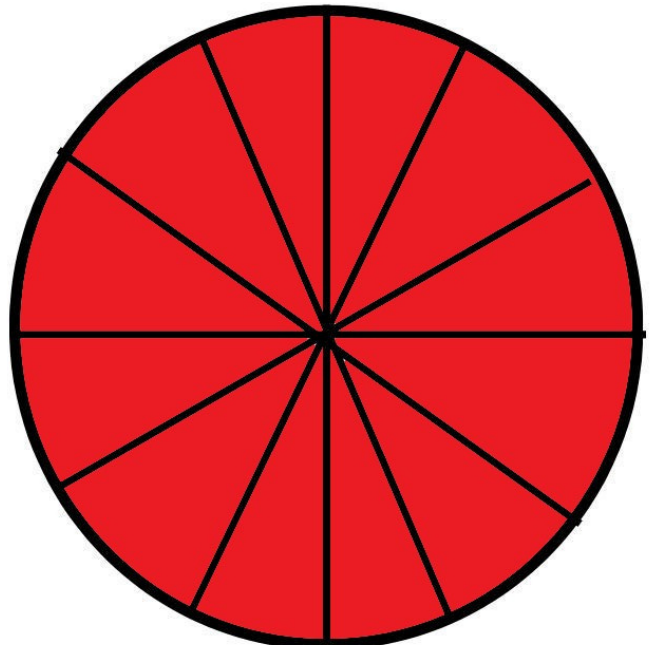
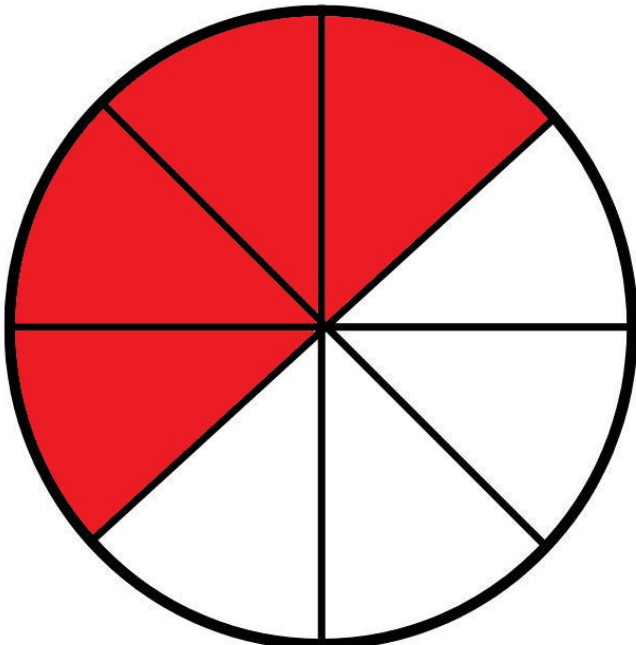
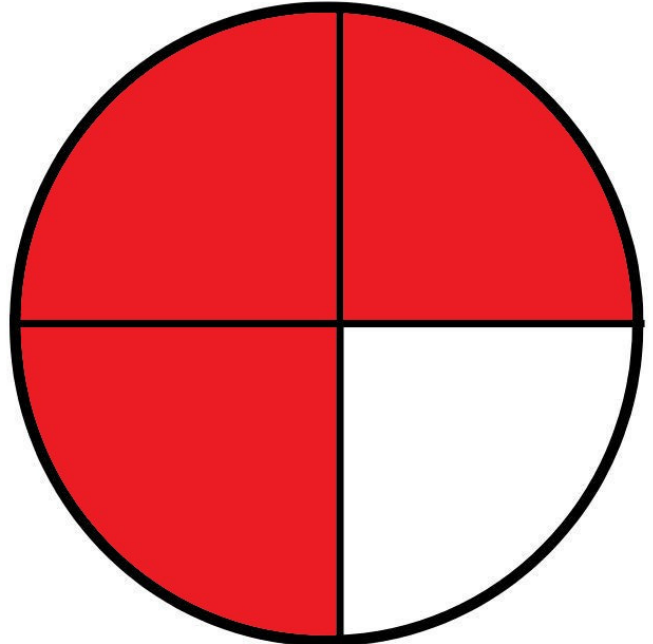
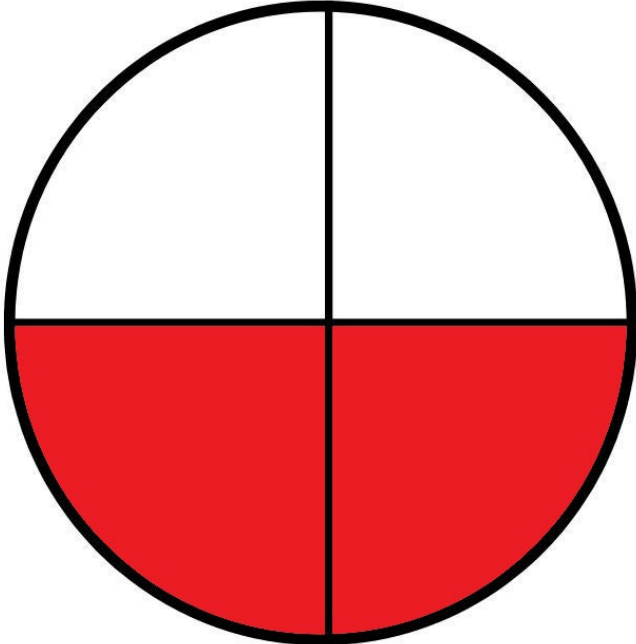
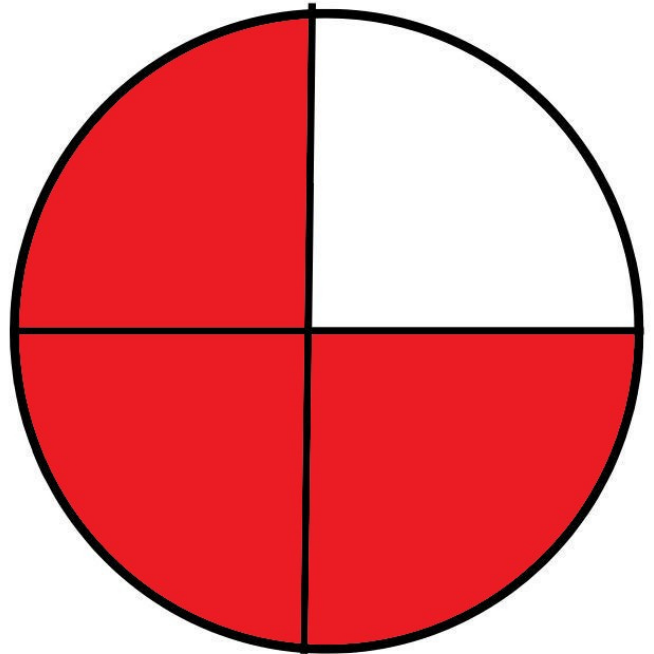
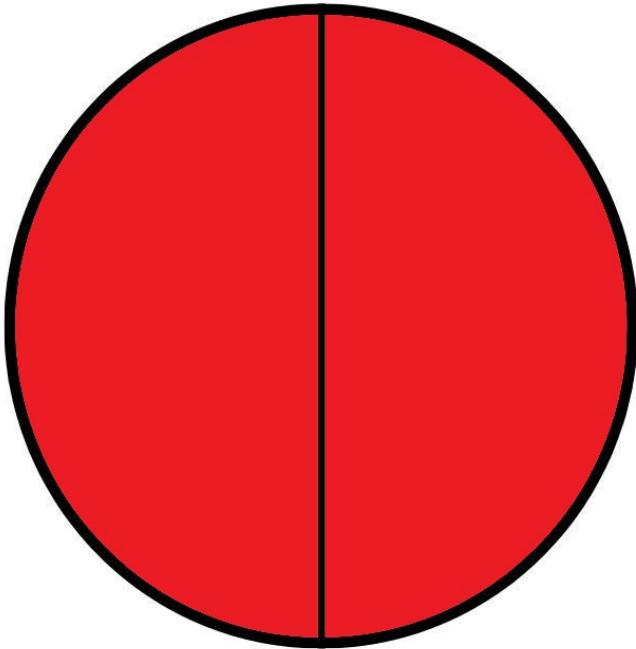
JÁ MÁM
32

KDO MÁ
5 . 9

Spojte správné dvojice

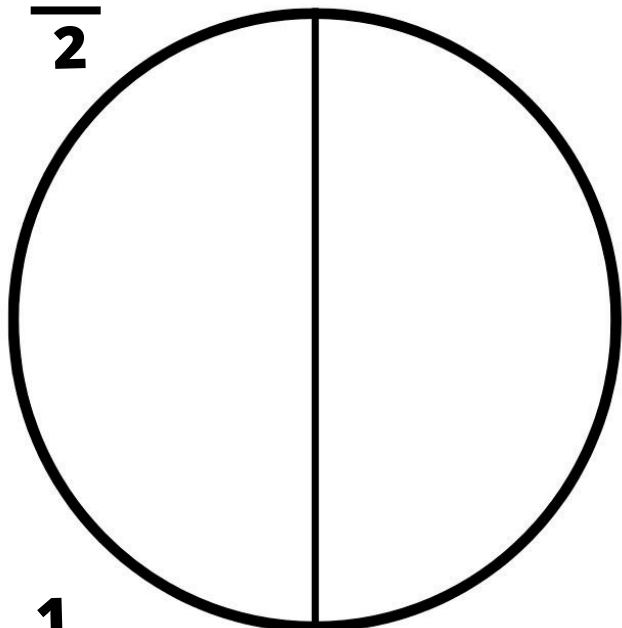


Spojte správné dvojice

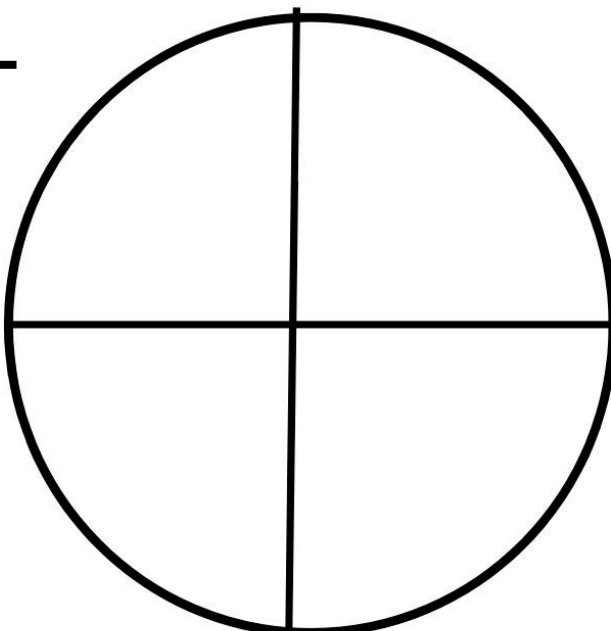


Vybarvěte zlomky dle popisků

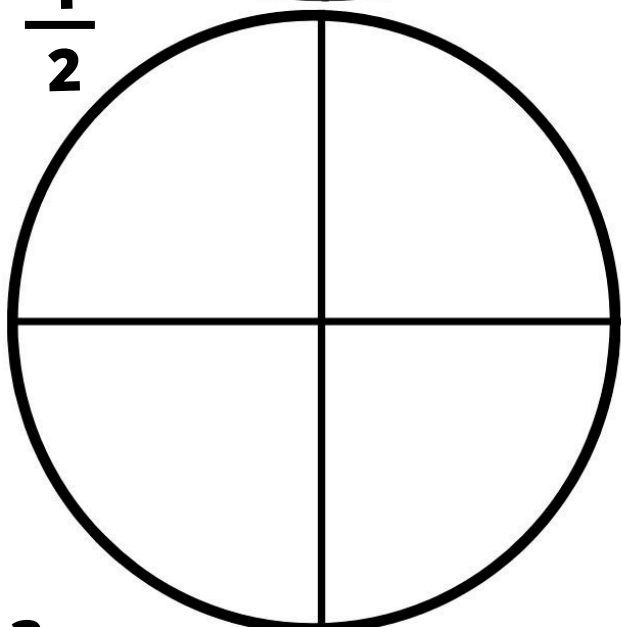
$$\frac{1}{2}$$



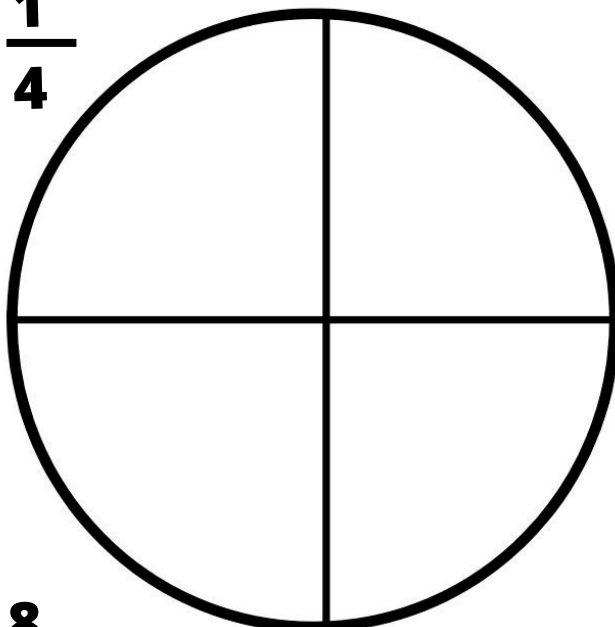
$$\frac{3}{4}$$



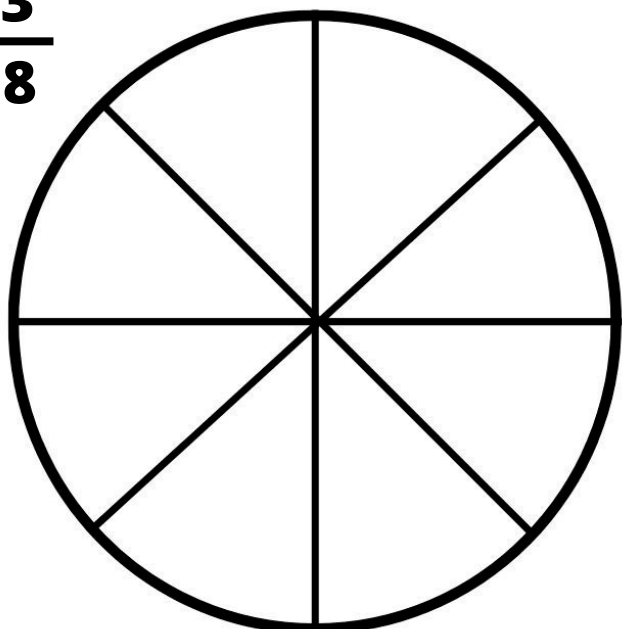
$$\frac{1}{2}$$



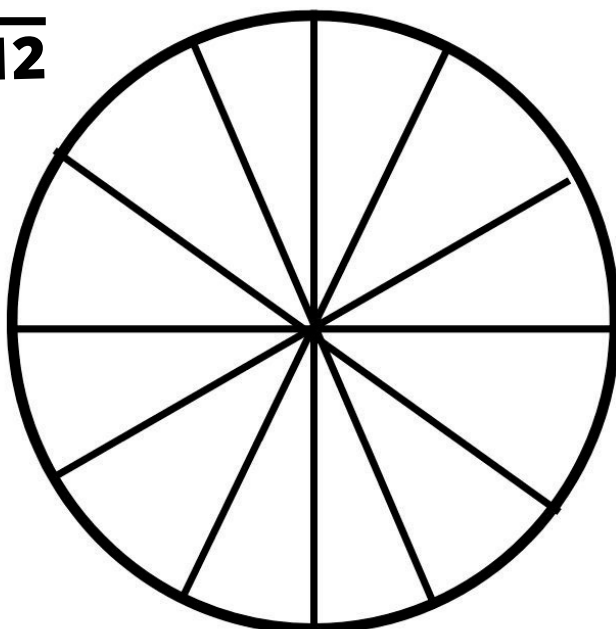
$$\frac{1}{4}$$



$$\frac{3}{8}$$



$$\frac{8}{12}$$



Rozdělte pizzu na uvedené díly

8

$$\frac{4}{4}$$

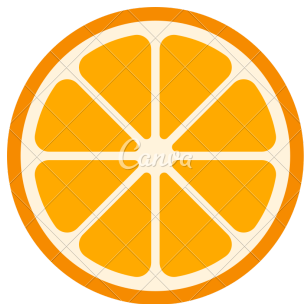
12

6

$$\frac{2}{2}$$

4

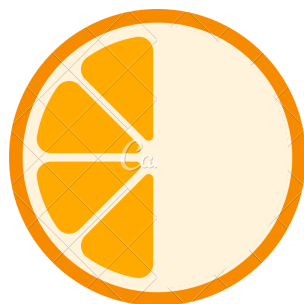
Spojte správné dvojice:



•

•

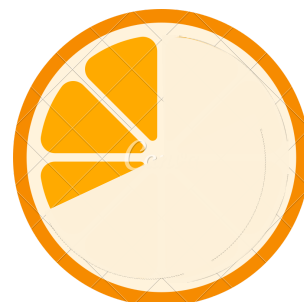
$$\frac{1}{4}$$



•

•

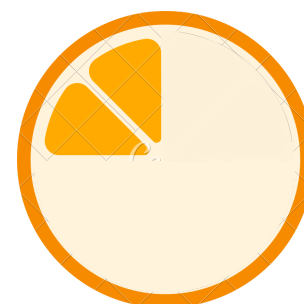
$$1$$



•

•

$$\frac{1}{2}$$



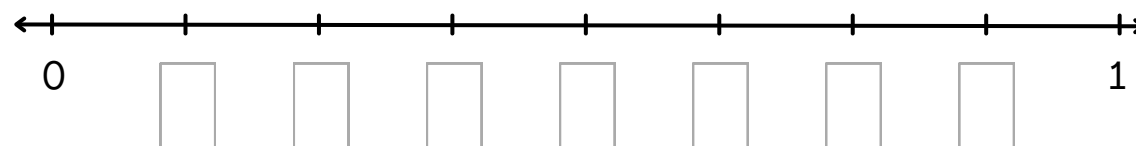
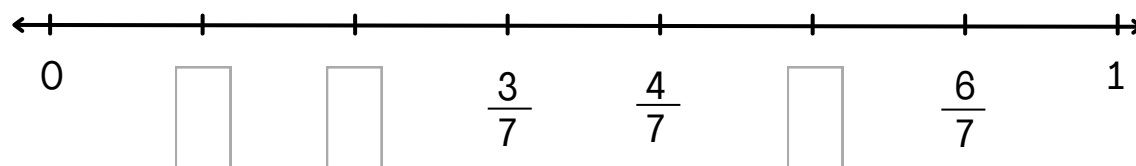
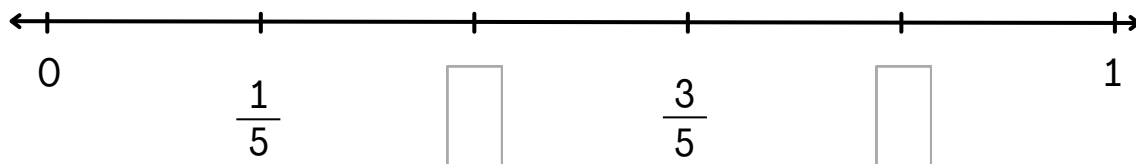
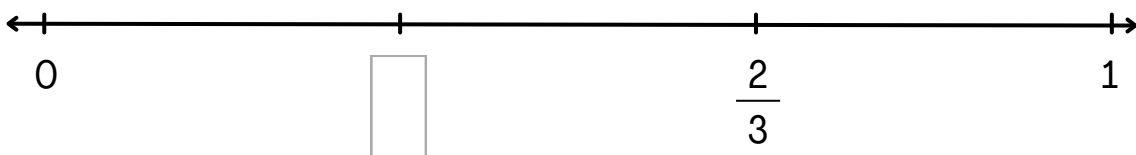
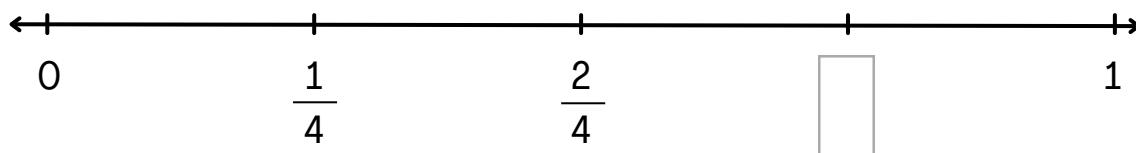
•

•

$$\frac{1}{3}$$

ZLOMKY

Dopište do prázdných políček chybějící zlomky



**STARTOVACÍ
KARTA**

**KDO MÁ
2 X 18**

**JÁ MÁM
36**

**KDO MÁ
6 X 12**

**JÁ MÁM
72**

**KDO MÁ
5 X 8**

**JÁ MÁM
40**

**KDO MÁ
8 X 11**

**JÁ MÁM
88**

**KDO MÁ
7 X 8**

**JÁ MÁM
56**

**KDO MÁ
6 X 12**

**JÁ MÁM
72**

**KDO MÁ
4 X 8**

**JÁ MÁM
32**

**KDO MÁ
5 X 9**

JÁ MÁM
38

KDO MÁ
5 X 20

JÁ MÁM
63

KDO MÁ
2 X 19

JÁ MÁM
39

KDO MÁ
7 X 9

JÁ MÁM
45

KDO MÁ
3 X 13

JÁ MÁM
120

KDO MÁ
3 X 14

JÁ MÁM
42

KDO MÁ
10 X 12

JÁ MÁM
81

KDO MÁ
6 X 7

JÁ MÁM
100

KDO MÁ
9 X 9

JÁ MÁM

42

KDO MÁ

8 X 7

JÁ MÁM

56

KDO MÁ

11 X 5

JÁ MÁM

55

KDO MÁ

8 X 9

JÁ MÁM

72

KDO MÁ

7 X 5

JÁ MÁM

35

KDO MÁ

0 X 15

JÁ MÁM

0

KDO MÁ

4 X 9

JÁ MÁM

36

KDO MÁ

9 X 6

JÁ MÁM

54

KONEČNÁ

KARTA

Ve stejném projektu byly vytvořeny další brožury:

- **Počítačové dovednosti**
- **Finanční gramotnost**
- **Pracovní život**
- **Sebeobslužné dovednosti**
- **Občanství v demokratickém státě**

**V digitální verzi jsou volně ke stažení k dispozici na adrese
www.ssoh.cz/verejnost/brozury/**

**Náměty k reedukaci deficitních psychických a psychomotorických funkcí
Hana Konopáčová a kol.
2023
Střední škola Olgy Havlové**