

JSTE RODIČ, PEDAGOG, TERAPEUT

NEBO ASISTENT DÍVKY S RETTOVÝM SYNDROMEM?

Přemýšlíte, co podniknout, jak společně a hlavně smysluplně trávit volný čas, a chybí Vám nápad a inspirace?

Právě proto vznikla publikace „Hádej, co nás baví!“, kterou právě držíte v ruce.

Víme, jak je těžké vymyslet a nabídnout dívce s RTT činnost, která by se jí líbila, zohlednila její typ handicapu a dala se zrealizovat nejen ve škole nebo jiném zařízení, ale i doma!

Proto chceme Vám, rodičům dívek s Rettovým syndromem, Vaším blízkým, pedagogům, terapeutům, asistentům atd., **nabídnout konkrétní inspiraci a praktické tipy, co všechno se dá s dívkami s Rettovým syndromem vyzkoušet.**

Jednotlivé náměty jsou zpracovány na tzv. inspiračních kartách. Na každé z nich naleznete doporučení na přípravu pomůcek, úpravu prostoru a jednoduchý popis, jak s dívkou konkrétní činnost provádět. **Nechybí ani doplňkové fotografie.**

Publikaci si prolistujte a zamyslete se nad tím, co by se zrovna „té Vaší“ slečně mohlo líbit. Určitě objevíte námět, který Vás zaujme a budete mít chuť jej společně s dívkou vyzkoušet.

Aktivitu popsanou na kartě berte vždy jen jako vodítko a inspiraci. Zvažte, jak dalece zvládne dívka činnost sama, nebo jakou bude potřebovat pomoc a podporu.

Na každé kartě naleznete (alespoň v náznaku) uvedenou **variantu pro různé pohyblivé dívky, včetně těch ležících**. Je na nich zohledněna i míra dopomoci, kterou dívky s RTT potřebují.

Pokud Vám některé náměty budou připadat složité nebo náročné na provedení, nenechte se odradit a aktivitu společně s dívkou alespoň vyzkoušejte. Vždy se dá vymyslet taková obměna, která by byla pro dívku dostupná a zajímavá.

Individuální přizpůsobení a improvizace je jen na Vás a Vaší fantazii. Nic nemusí být dokonalé. Důležitý je společně prožitý čas a atmosféra, ne výsledek 😊.

Chceme, aby publikace byla „živá“ a časem se rozrůstala o další zkušenosti, náměty a nápady, zejména z Vašich domovů a praxe. Proto jsme také zvolili formát kroužkové vazby, umožňující snadné doplňování dalších karet. Podělte se s ostatními o své tipy a zkušenosti a směřujte je na kontakty uvedené na webových stránkách spolku Rett Community **www.rett-cz.com**.

Protože Vám chceme nabídnout ještě **další doplňkové informace**, připravili jsme na našich **webových stránkách www.rett-cz.com rozšířenou verzi inspiračních karet. Naleznete ji v rubrice Rettův syndrom/Vzdělávání a komunikace a obsahuje navíc:**

- odkazy na konkrétní pomůcky a jejich výrobce;
- praktické tipy na jejich obměny (tipy na domácí výrobu pomůcek);
- odkazy na webové stránky, kde hledat další náměty na aktivity.

Doufáme, že Vám publikace dodá inspiraci a chuť do společné práce a zábavy 😊.





RETTŮV SYNDROM

Rettův syndrom (RTT) je vážné neurologické onemocnění, postihující především dívky. Řadí se mezi tzv. vzácná onemocnění a je jednou z nejčastějších příčin mentální retardace a vývojového regresu u žen, u kterých se vyskytuje s prevalencí 1:10 000. V České republice by tedy mělo žít několik set pacientek s RTT, diagnostikovány jsou však pouze desítky.

Rettův syndrom byl se svými typickými příznaky poprvé popsán již v roce **1966** rakouským pediatrem **Andreasem Rettem**. Až v roce **1999** byly odhaleny první mutace v genu **MECP2**, který je uložen na **X chromosomu** a který řídí bílkovinu MethylCpG protein 2, důležitou pro vývoj centrální nervové soustavy. **Potvrdit klinickou diagnózu geneticky však lze pouze u necelých 80 % dívek s RTT. U těch zbývajících se jedná o doposud nepoznané mutace, buď na jiné části genu, nebo ve zcela jiném genu.** Za onemocnění zodpovědné a v současné době poznané geny jsou **MECP2, CDKL5, FOXG1, NTNG1**.

Rettův syndrom se objevuje v různých stupních závažnosti onemocnění, které jsou dány především typem mutace (v současnosti je popsáno více než 200 mutací), ale také fenotypem a dalšími faktory. **Základní formy Rettova syndromu jsou typický RTT a atypický RTT.**

PŘÍZNAKY RETTOVA SYNDROMU:

- **regres psychomotorického vývoje přibližně mezi 6. až 18. měsícem věku;**
- ztráta dosažených dovedností v oblasti jemné motoriky, objevuje se dyspraxie (neschopnost účelového používání rukou), často se naopak objeví **stereotypní pohyby rukou** (mnutí, ždímání);
- **apraxie** – dívky nejsou schopny ovládat své tělo (všechny pohyby, oči, řeč), nejsou schopny spojit svou myšlenku s pohybem a říci svému tělu, jak se má hýbat;
- **chodící dívky mají nejistou chůzi** (topornou, loutkovitou, nekoordinovanou, ataktickou, s otočkami), často nastává postupná ztráta dovednosti chůze, navíc **zhruba polovina dívek s RTT ani nikdy chodit nezačne** a regres se projeví např. ve zhoršení či ztrátě samostatného sedu, lezení apod.;
- **poruchy inteligence** – vzhledem k velmi těžce poškozené řeči a cílenému ovládání vlastního těla (apraxii) je velmi těžké objektivně posoudit úroveň inteligence, většinou je orientačně stanovena mentální retardace středně těžkého, těžkého a hlubokého stupně, vývojový regres zasahuje i schopnost myšlení, učení a porozumění řeči;
- **komunikační dysfunkce a regres vývoje řeči až úplná ztráta řeči a standardních komunikačních dovedností;**
- **emoční symptomy, např. častý pláč, nervozita, výkyvy nálad bez zjevné příčiny, nespokojenost, neklid;**
- u většiny dívek se časem objeví **zájem o intenzivní oční kontakt, některé jsou díky němu schopné (do jisté míry) komunikovat;**
- **dechové dysfunkce** (nepravidelnosti dýchání), které jsou způsobeny nedostatečným vývojem dechových center (např. hyperventilace, apnoické pauzy, zadržování dechu, supění, polykání vzduchu apod.), ve spánku obvykle mizí;

- **hypotonie** (snížené svalové napětí), **spasticita** (bezděčné napínání svalů), **rigidita** (ztuhlost svalů) a s věkem se zvyšující pozvolný úbytek svalové hmoty (**atrofie**) i tělesného tuku, to vše způsobuje vadné držení těla a omezenou pohyblivost;
- **abnormální spánkový rytmus** – poruchy spánku od raného dětství, časté noční buzení s pláčem či smíchem, snížený práh bolesti;
- **gastrointestinální obtíže** (žvýkací a polykací obtíže, reflux, poruchy trávení a vstřebávání živin, žlučnickové obtíže, zácpa apod.);
- **bruxismus** (skřípání zubů), zvýšené slinění, strabismus (šilhání) v důsledku hypotonie, záškuby v obličeji, grimasy;
- **progresivní skolióza nebo kyfóza, vyšší lomivost kostí;**
- **celková růstová retardace** (neprospívání), drobné a studené nohy (poruchy prokrvení akrálních částí těla), deformity nohou, malé a útlé ruce;
- normální obvod hlavy, který se po narození mění v důsledku postnatální decelerace;
- u některých dívek se objevují **epileptické záchvaty různého druhu nebo jiná záchvatovitá onemocnění (lze dobře rozlišit na videu EEG).**

STADIA RETTOVA SYNDROMU, DŮLEŽITÁ PRO JEHO LEPŠÍ

POCHOPENÍ:

- **stadium** (0–18 měsíců) – normální vývoj, ale někdy je dítě zvýšeně citlivé, ochablější apod., zhruba mezi 6.–18. měsícem začíná vývojová stagnace nebo regres;
- **stadium** (1–4 roky) – ztráta již nabytých motorických a řečových dovedností, zpomalení růstu hlavy, ztráta schopnosti úchopu, objevují se stereotypní pohyby rukou, nekoordinovaná chůze (některé dívky ani chodit nezačnou), výkyvy nálad, záchvaty pláče nebo smíchu, nepravidelnosti v dýchání;
- **stadium** (předškolní a školní věk) – stabilnější stadium, dívka opět jeví větší zájem o okolí a společnost, má chuť komunikovat, je klidnější, může se objevit epilepsie a skolióza;
- **stadium** (po 10. roce) – prohlubuje se omezení pohyblivosti, zhoršuje se skolióza, poruchy svalového napětí, naopak komunikace, oční kontakt a emoční ladění je stabilní;
- **stadium** (dospívání, dospělost) – dívky vyžívají, mizí výkyvy nálad, zlepšuje se oční kontakt, dívky mají zájem o sociální interakce.

Na první pohled by se mohlo zdát, že dívky s Rettovým syndromem žijí zcela uzavřené ve svém vlastním světě, do kterého lze jen obtížně proniknout. Když je ale blíže poznáte, zjistíte, že opak je pravdou. Jsou milé a velmi zvědavé. Jsou připravené hrát si, pracovat a komunikovat. Čas a lásku, kterou jim věnujete, Vám bohatě vynahradí smíchem, radostí, spokojeností a svým nezaměnitelným a vděčným pohledem. A to rozhodně stojí za to!





SPECIFIKA, KTERÁ ZOHLEDŇUJEME PŘI VZDĚLÁVÁNÍ, KOMUNIKACI A VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH DÍVEK S RETTOVÝM SYNDROMEM

Informace z materiálů Mgr. Mirky Tupé ze ZŠ Zahrádka, Praha 3

Vzdělávání dívek s RTT

Dívky s Rettovým syndromem se mohou během svého života vzdělávat a věnovat se různým společenským činnostem. **Vzdělávání je pro ně velmi přínosné a žádoucí, protože má příznivý vliv na průběh onemocnění a kvalitu života.** Dívky s RTT však potřebují mít při sobě někoho, kdo jim je neustále k dispozici se svou dopomocí a podporou. Potřebují blízkou osobu nebo asistenta nejen do výuky, ale i při všech volnočasových aktivitách.

Na co je potřeba myslet a co zohlednit při vzdělávání dívky s Rettovým syndromem?

- Dívka potřebuje být v psychické i fyzické pohodě.
- Dodržujeme přiměřené tempo a postupujeme v malých krocích.
- Pracujeme s opakováním a známými věcmi, kombinujeme s „novostí“.
- Velmi důležitá je struktura a posloupnost.
- Dívka potřebuje pozitivní přístup a humor. Potřebuje zažít úspěch.
- Dbáme na vzájemný kontakt, vyladění a komunikaci.
- Přizpůsobíme program momentálnímu stavu dívky (nálada, úroveň bdělosti).

Tři úrovně bdělosti dívek s RTT a adekvátní nabídka činností dle Suzan Norwell:

- Pokud je dívka **bdělá a soustředěná**, má oční kontakt a je připravená na činnost, nabídneme jí **aktivní práci, hru, vnímání, komunikaci**.
- Dívka **nemá oční kontakt**, je **nesoustředěná, bloumá** – nabídneme jí **pasivní nenáročnou činnost**.
- Dívka je **ospalá nebo spí**, oči jsou zavřené – **potřebuje odpočinek, spánek, pohodlnou polohu**.

U samostatně chodících dívek:

- Dívka je **klidná, pozorná, jeví zájem** a je připravená k zaměstnání – **nabídneme hru, komunikaci, individuální vyučování**.
- **Nedokáže sedět, chodí bezcílně okolo** – nabídneme příjemnou nenáročnou činnost, film, hudbu apod.
- Dívka je **nešťastná, podrážděná, odmítavá** – **pomůžeme jí k odpočinku v pohodlné poloze, případně ulehnout a spát**.

Jednoduché doporučení. Pokud se dívka nachází v úrovni 3, je buď přesytná podněty, nebo jich má naopak nedostatek a nudí se. Když si ale odpočine, změní činnost nebo doplní zdroj energie, může pokračovat v aktivním vnímání a učení, tj. dostat se do úrovně 1.

Komunikace dívek s RTT

- Komunikace slouží k výměně informací, budování vzájemnosti, vztahů a přátelství. I dívky s RTT touží po kontaktech a společenském životě, proto bývají ke komunikaci vcelku dobře motivovány. **Čím je jejich komunikace charakteristická?**
- Důležité je uvědomit si, že dívky mají **apraxii** – **nejsou schopny vykonávat cílené pohyby, což je velmi limituje**.
- Dívky s RTT mají ve většině případů **stereotypní pohyby rukou**, které jim do značné míry znemožňují používat klasická gesta, standardní ukazování (předmětů, obrázků, piktogramů), stisk pomůcek s hlasovým výstupem.
- **Dívky komunikují jemnými náznaky** – tělem, hlasem, výrazem, náladou, dechem. Proto je důležitá empatie a intuice ze strany partnera.
- **Typická je prodleva**, dívce déle trvá, než informaci zpracuje. **Dejme jí čas!**
- **Dívka potřebuje podporu pozornosti**. Důležité je trénovat návrat pozornosti, nedělat více věcí najednou, postupovat po malých krocích.
- **U dívek s RTT bývá velký rozdíl mezi receptivní a expresivní složkou komunikace (pochopení x vyjádření).**

Jak s dívkou s RTT komunikovat?

- **Největší překážkou v dorozumívání je apraxie. Berme to vždy v úvahu.**
- Důležité je dívku **sledovat a reagovat i na sebemenší podnět**.
- **Komentovat situace, pocity.**
- Mluvit na ni, i když ona nemluví.
- **Používat totální komunikaci** – tj. používat ten způsob, který je právě teď nejvhodnější.
- Budovat kontakty a komunikaci v konkrétních situacích, prakticky a srozumitelně, žádný drill.
- **Nebojme se chybování, je to přirozené, učení se děje i chybami.**
- **Dívky s RTT jsou snadno unavitelné a jejich výkony kolísají.**
- Poskytneme dívce **pomůcky k alternativní a augmentativní komunikaci**, především vizuální.
- **Používáme uzavřené i otevřené otázky. Nedáváme jen „na výběr“, ale konverzujeme i jen tak, pro zábavu.**

Formy a postupy komunikace:

- **Bez pomůcek** – gesta, znaky, poloha, akce, citoslovce, mrkání, pohled, hlas, dech.
- **Jednoduché pomůcky** – předměty, obrázky, symboly, fotky.
- **Technické pomůcky** – iPad, Tobii PCEye Go, počítač, Big Mac, spínače.





Silné stránky dívek s Rettovým syndromem – na čem můžeme při jejich vzdělávání stavět?

- Jsou dobré ve zrakové výchově.
- Jsou muzikální, milují hudbu.
- Mají smysl pro legraci.
- Rády se učí, jsou to vděčné žákyně.
- Obvykle mají rády zvířata.
- Jsou vnímavé k umění, citové a citlivé (barvy, film, tanec, ...).
- Rády komunikují. Umí přijímat pomoc a podporu dospělého.
- Vítají smyslové podněty (bazální stimulace, snoezelen).
- Vítají a ocení pěkné zážitky.
- Mohou vést společenský život, potřebují k tomu ale podporu svých blízkých.

Nejvyšším cílem komunikace je dokázat sdělit:

- **CO** chci říci;
- **KDY** to chci říci;
- **JAK** to chci říci.

Aby toho dívky s Rettovým syndromem dosáhly, potřebují mít nezávislý a snadný přístup ke komunikačnímu prostředku.

Suzan Norwell charakterizuje zásady partnerské komunikace následovně.

Dívky s RTT potřebují jako partnera ke komunikaci dobře informovaného a znalého člověka:

- který umí číst jejich úmysl a umí číst jejich nejlepší „ano“;
- který zná jejich prostředky a umí modelovat jejich jazyk;
- někoho, kdo se jen neptá, umí si povídat a být v interakci;
- někoho, kdo umí vycítit nesoulad a dokáže ho nahradit komunikací;
- někoho, kdo chápe komunikaci jako učební proces, ke kterému patří i chybování;
- někoho, kdo je zábavný, flexibilní a dává jim podporu.

„Bez přístupu k přiměřené komunikaci je život dívek zredukován na odpovědi ano x ne.“

(Suzan Norwell)

PŘÍPRAVA:

- **Vhodná miska** – dostatečně hluboká, bez ostrého okraje. Dobré je střídat různé typy misek (plastová, skleněná, kovová), protože každá z nich vydává při manipulaci jiný zvuk, což je samo o sobě zajímavé.
- **Materiály** (zejména přírodniny) – kaštiny, ořechy, kamínky, fazole, čočka, rýže, těstoviny, listí, hlína, obyčejný nebo kinetický písek apod.; můžeme využít vše, co se dá do misky nasypat a je pro dívku hmatově příjemné a atraktivní.
- **Prostor a místo upravené dle potřeb konkrétní dívky** – klidné prostředí, optimální a příjemné osvětlení, teplota, případně i hudba, protiskluzová podložka pod misku, polohovací pomůcky, které dívce umožňují zaujmout pohodlnou polohu apod.
- **Pozitivní atmosféra, dostatek času a trpělivý přístup** ☺.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Hmatová, zraková i sluchová stimulace** – vnímání různých povrchů, zvuků atd.
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky** – pohyb paží, ruky, prstů.
- **Rotace trupu, protahování horních končetin** – miska v různých vzdálenostech a směrech, dívka se za ní natahuje apod.
- **Samostatná činnost a soustředění** – dívka ocení, když něco zvládne úplně sama; pozor jen, aby v případě, kdy zvládá uchopovat, nedošlo ke vdechnutí či spolknutí předmětu.

POPIS AKTIVITY:

- Dívce necháme dle jejích možností **vybrat, kterou z přírodnin chce do misky nasypat** (komunikační kartička, obrázek nebo fotka přírodniny, přírodnina v sáčku nebo sklenici); výběr se uskutečňuje pohledem, rukou, s využitím dvou tlačítek (např. Big Mac).
- V případě potřeby **vhodně zafixujeme jednu ruku** a necháme dívku pracovat druhou rukou (vhodné alespoň na chvíli, přerušíme tak stereotypní pohyby rukou).
- Dívka se může v přírodninách **volně prohrabovat** (sama, s pomocí) a užívat si hmatové vjemy.
- Dívka může z misky všechny přírodniny vyházet a na dně objeví motivaci – obrázek, který symbolizuje oblíbenou písničku nebo básničku, která bude následovat, případně zvolíme jinou oblíbenou odměnu jako motivaci (dobrotu).
- V misce můžeme dívce nabídnout i **kinetický (kouzelný) písek** (návod, jak s ním pracovat, viz samostatně zpracované téma).





PŘÍPRAVA:

- **Krabice, zásuvka nebo košík**, ve které máme trvale připravené pomůcky.
- **Větší tác s okraji nebo mělké umyvadlo**, kam budeme předměty z krabice vytahovat a dívce předkládat.
- **Předměty příjemné na pohmat** – přírodniny (šiška, pírkó, kamínek), kousky různě strukturovaných látek, hladké dřívko, dřevěná špulka, korek, mycí houbička, plastová drátěnka na nádobí, tkanička výrazné barvy, pytlíčky naplněné rýží, hrachem, menší hračky určené pro batolata, doma vyrobené pomůcky (např. provrtaná barevná víčka od PET lahví navlečená na tkaničkách, housenka z šátku a různých plastových natáček apod. – viz ilustrační foto).
- **Předměty zajímavé po zvukové a zrakové stránce** – chrastící krabičky naplněné různým materiálem (vnitřní obaly z „kindervajček“ – v nich např. rýže, písek, kamínek, hrací kostka), větší rolnička (lze i obalit látkou), hračky určené pro batolata apod.
- **Předměty k čichání** – uzavíratelné nádobky (od filmu, volně prodejně plastové zkumavky apod.) naplněné voňavými látkami, vatou s kapkou aromatického oleje, bylinkami, kořením, kávou, čajem, mýdlem atd.
- **Klidné prostředí, pohodlná poloha, dostatek času, trpělivost a podpora** 😊.

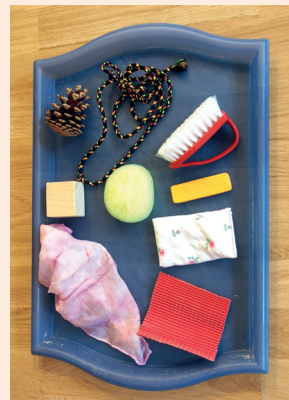
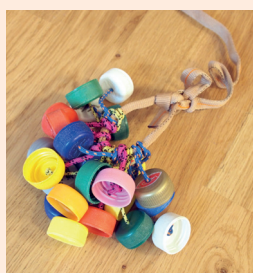
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Hmatová, zraková i sluchová stimulace** – vnímání různých povrchů, zvuků atd.
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky** – pohyb paží, ruky, prstů.
- **Aktivita není zaměřena na cílený úchop, ale spíše na vnímání pocitů z pomůcek!**
- **Samostatná činnost a soustředění** – dívka ocení, když něco zvládne úplně sama; pozor jen, aby v případě, kdy zvládá uchopovat, nedošlo ke vdechnutí či spolknutí předmětu.

POPIS AKTIVITY:

- Před pohodlně usazenou dívku **připravíme tác, vybereme několik předmětů z krabice** a počkáme, až dívka projeví zájem (pohledem, hlasem, pohybem či náznakem pohybu).
- Položíme jí ruce na tác s předměty a **společně je poznáváme** – pozorujeme, hmatáme, ozvučujeme a těšíme se z nich, dívce dáme dostatek času na prohlížení a zkoumání věcí (chvilí společně, chvilí sama).
- Po chvíli se zeptáme: „Chceš skončit? Konec?“, a podle reakce buď v aktivitě pokračujeme, nebo jí oddálíme ruce, tác s předměty uklidíme, a tím činnost ukončíme.
- **Hra má více variant** – prohlížíme předměty postupně po jednom, hrajeme si s předměty v prostoru, vytváříme jednoduché **zvukové nebo čichové pexeso** (ve dvou krabičkách či zkumavkách stejné předměty či vůně – společně hledáme dvojice) apod.





PŘÍPRAVA:

- **Hodiny – speciální pomůcka, která je ovládána dvěma spínači** (jeden ovládá pohyb hodinové ručičky, druhý spouští zvukový signál). Hodiny umožňují dívce samostatně či s dopomocí vybírat ze symbolů, obrázků nebo fotografií, a tím komunikovat.
- **Obrázky, fotografie, znaky apod.**, které se na hodiny upevňují pomocí suchého zipu nebo lepicí hmoty („žvýkačky“) a ze kterých dáváme dívce na výběr.
- **Pomůcky, které dívce umožňují zaujmout vhodnou polohu před hodinami – správný sed, fixace loktu a dlaně** (protiskluzová podložka, molitanový kvádr k sezení, podlouhlý polštář, u ležících dívek podkládací klín apod.).
- Klidné prostředí, optimální osvětlení, pohodlná poloha, dostatek času a prostoru pro stisk spínače. **Trpělivost a podpora.**

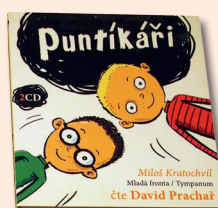
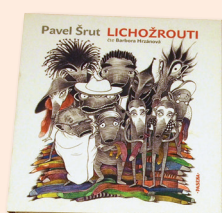
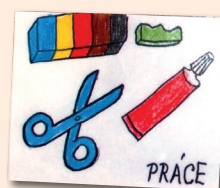
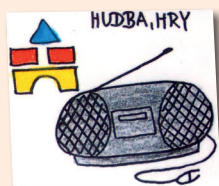
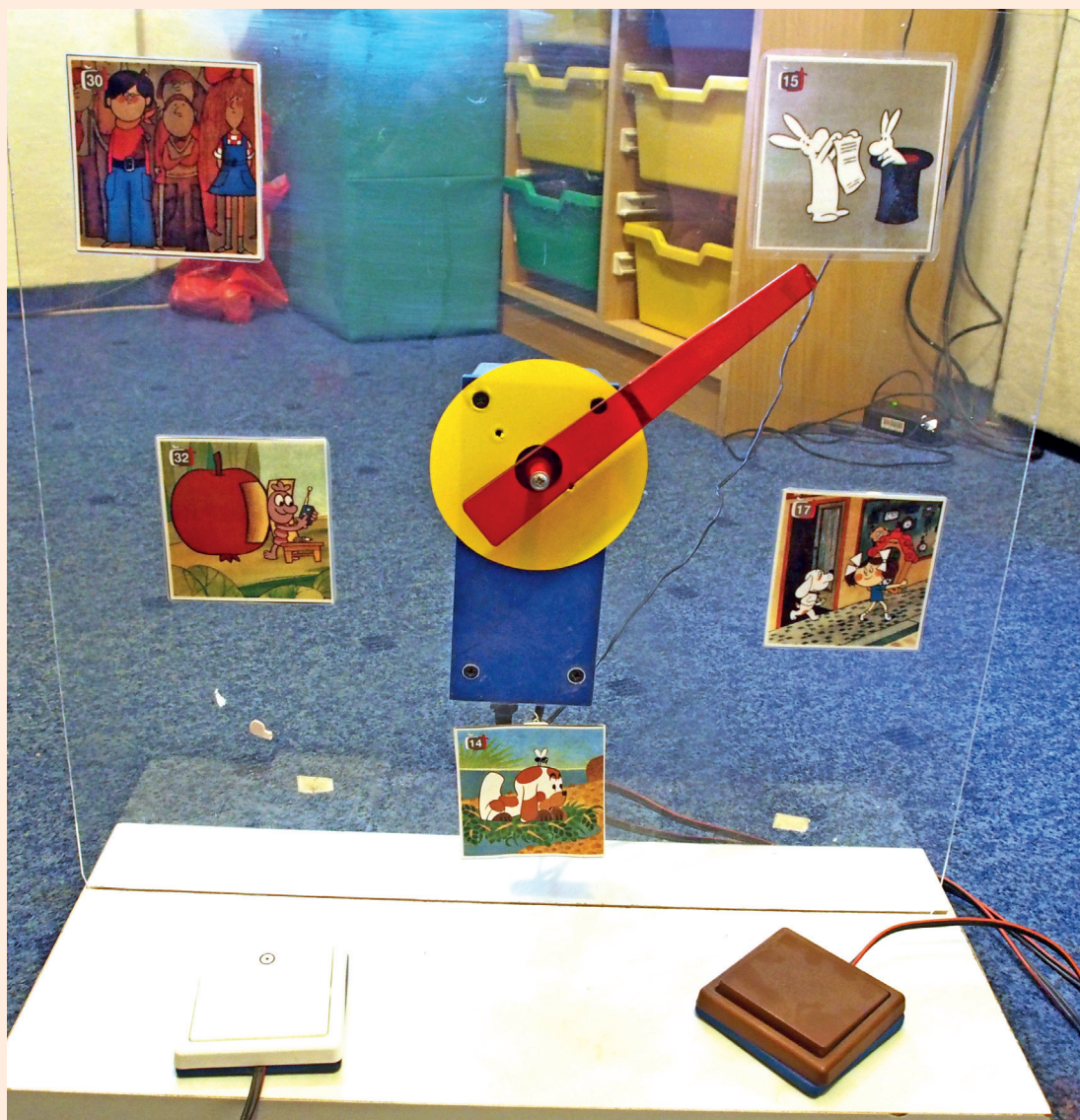
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Sebevyjádření, výběr z nabídky.
- Motivace, komunikace.
- Koordinace oko x ruka, jemná a hrubá motorika.
- Smyslové vnímání (zrak, sluch, hmat), **procvičení zrakové, sluchové a haptické fixace.**
- Orientace v prostoru (místnost, stůl, hodiny, pohyb ručičky).

POPIS AKTIVITY:

- Dívku pohodlně usadíme či jinak napolohujeme před hodiny.
- **Na hodiny připevníme obrázky či fotografie, se kterými chceme pracovat** (dle konkrétních zájmů dívky – oblíbená činnost, hudba, film, známé osoby, zvířata, jídlo, hračky, oblečení atd.); **dívce okomentujeme, jaké obrázky na hodiny připevňujeme a proč (co bude po výběru následovat – pustíme písničku, film, vybere si jídlo apod.).**
- Dívce připravíme spínač tak, aby jej mohla rukou pohodlně stisknout.
- **Další obvyklý postup u dívek s Rettovým syndromem je následující:**
- **První spínač zpravidla ovládá pedagog, rodič** – pokud jej zmáčkne a podrží, ručička na hodinách se pomalu otáčí. Když jej pustí, ručička se zastaví. Pro dívku s RTT je ovládání prvního spínače obvykle náročné, protože to vyžaduje výdrž a určitou sílu při stisku tlačítka.
- **Druhý spínač připravíme k ruce dívky, která ho ovládá sama** – po jeho krátkém stisknutí zazní zvukový signál, kterým dá dívka najevo, že má pedagog či rodič ručičku zastavit u obrázku nebo fotografie, kterou dívka signálem vybrala.
- **Následuje činnost, kterou dívka vybrala** (pustíme hudbu, podáme vybrané jídlo).





PŘÍPRAVA:

- **Větší zrcadlo** (umístěné na stěně) nebo **malé kapesní zrcátko**.
- **Místo upravené dle konkrétních potřeb dívky** – klidné prostředí, dostatek prostoru před zrcadlem, bez výrazných rušivých podnětů v okolí zrcadla, optimální osvětlení.
- Prstové barvy, barvy na obličej nebo pěna na holení.
- **Pomůcky umožňující dívce zaujmout pohodlnou polohu** – optimální je vsedě na molitanovém kvádru, lavičce či stoličce pro dvě osoby apod.
- **Pozitivní atmosféra, dostatek času a trpělivý přístup** 😊.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Poznávání vlastního těla, uvědomování si sebe sama a svého okolí.**
- **Poskytnutí obrazu toho, co teď dělám, souvislost mezi vlastním pohybem a jeho důsledkem, motivace k cílenému pohybu.**
- **Zpětná vazba o dívce pro pedagoga nebo rodiče v případě, že sedí za jejími zády.**
- **Usnadnění komunikace** (pro dívku s RTT je někdy čitelnější pozorovat gesta a mimiku druhé osoby v zrcadle, než přímo tvář v tvář).

POPIS AKTIVITY:

- Posadíme se pohodlně před zrcadlo, **dívka před námi** (opřená zády o náš hrudník) nebo s oporou **vedle nás** (dle svých možností). Společně se na sebe díváme do zrcadla, hrajeme si, dotýkáme se. **Ukazujeme si části těla, pojmenováváme je** („...já mám nos a ty máš nos...“), **hladíme je**. Vhodné je postupovat systematicky (např. od hlavy dolů).
- **Prohlížíme si společně oblíbené hračky**, hmatáme je. Hračky můžeme umístit i nad zrcadlo, vyzvat dívku, aby jednu vybrala, poté se pro ni společně natahujeme.
- Aby si dívka **uvědomila svůj výdech**, přiložíme malé zrcátko před ústa, necháme ho výdechem zamlžit. Poté jí zamlžení ukážeme a můžeme do něj něco nakreslit.
- **Na zrcadlo se dá různými způsoby kreslit**. Opět můžeme pracovat s párou a využít na kreslení **zamlžené zrcadlo** v koupelně nebo bazénu. Můžeme využít i **pěnu na holení**, natřít ji na plochu zrcadla a společně malovat prsty. **Zrcadlo můžeme natřít barvami** a společně stíráním odkrývat vlastní odraz. Zajímavou obměnou je využít **barvy na obličej**, malovat sobě i dívce na tvář a v zrcadle se pozorovat.
- **Příprava na práci s knihou**. Zkusíme před dívku na stůl položit zrcadlo a v klidu vyčkáme, zda začne zrcadlo pozorovat. Činnost pravidelně opakujeme. Pokud dívka zvládá udržet pozornost a soustředí se na pohled před sebe, můžeme pomalu a po krůčcích začít pracovat s knihou, kterou před dívku předkládáme, čteme a prohlížíme.





PŘÍPRAVA:

- **Vhodná nádoba** – plastové umyvadlo, mělká plastová krabice, větší miska, malý nafukovací bazének (improvizované pískoviště) apod.
- **Písek** – různé druhy, na trhu pod názvy „kouzelný“ nebo „kinetický“, v přírodní či jiné barevné variaci dle preferencí. Má vlastnosti mokrého písku, je na pohmat velmi příjemný, nešpiní, není toxický, dobře drží tvar, nevysychá a zaručuje určitou pevnost staveb.
- **Případně pomůcky pro hru s pískem** – kelímky, bábovky, lopatka, hrabičky apod.
- **Prostor a místo upravené dle potřeb konkrétní dívky** – klidné prostředí, optimální a příjemné osvětlení, teplota, protiskluzová podložka pod misku, polohovací pomůcky, které dívce umožňují zaujmout pohodlnou polohu apod.
- **Pozitivní atmosféra, dostatek času a trpělivý přístup** ☺.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Hmatová a zraková stimulace.**
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky** – pohyb paží, ruky, prstů.
- **Relaxace, uvolnění.**
- **Samostatná činnost a soustředění.**
- **Sebevyjádření, tvořivost.**

POPIS AKTIVITY:

- Dívku **pohodlně usadíme** k nádobě s pískem (u ležících lze využít polohu na břiše na podpěrném klínu).
- V případě potřeby **vhodně zafixujeme nedominantní ruku** a necháme dívku pracovat druhou rukou (alespoň na chvíli přerušíme stereotypní pohyby).
- Dívka se může v písku **volně prohrabovat, poznávat strukturu a vlastnosti písku, experimentovat s ním.**
- Můžeme společně s dívkou z písku **modelovat, hladit měkkým pískem dlaně**, a tím je uvolňovat (velmi příjemné pro všechny zúčastněné ☺).
- Písek také můžeme využít pro **relaxaci a „uzemnění“** – dívce zahrabeme ruce do písku, pořádně udusáme a necháme ji relaxovat a vnímat „klid a tíhu“.
- **Tip** – určitou náhradou za písek může být miska s propláchnutou mokrou rýží ☺.





PŘÍPRAVA:

- **Loutky** – je možné využít různé druhy loutek, např. **závěsné** loutky na drátku nebo s niťovým vedením, které se vodí shora, domácí variantou jsou papírové loutky na špejli, **maňáskové** látkové loutky, které se navlékají na ruku a mohou sloužit i jako oblíbená hračka, můžeme vyrobit i jednoduché maňásky z dozdobených ponožek apod.
- **Scéna pro loutky** – klasické domácí loutkové divadlo s kulisami, jakékoliv improvizované místo, na které dívka zaměří svou pozornost (stůl, židle před dívkou, deka natažená mezi židlemi, papírová krabice), s maňásky můžeme hrát jednoduché scénky i před zrcadlem. Ležící dívku můžeme s pomocí klínu napolohovat na břicho a s loutkami či maňásky hrát v jejím zorném poli.
- **Prostor a místo upravené dle potřeb konkrétní dívky**, dle preferencí dívky volíme **klidné prostředí** nebo **naopak možnost zahrát malé představení pro skupinu dětí** (dívka s RTT bude lépe vtažena do atmosféry), pomůcky umožňující dívce zaujmout optimální polohu, vhodné osvětlení.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Zraková a sluchová stimulace.
- Rozvoj slovní zásoby, porozumění významu slov.
- Práce s příběhem, dějem, se sociálními situacemi.
- Udržení pozornosti, soustředění, paměť.
- Motivace ke komunikaci, prožitek, emoční vyladění.

POPIS AKTIVITY:

- Dívku **pohodlně usadíme (nebo uvedeme do jiné vhodné polohy)** tak, aby se jí loutky dobře pozorovaly, případně aby na ně i dosáhla.
- Zvolíme nekomplikovaný, strukturovaný příběh, s gradujícím dějem a pointou, případně s vazbou na běžný život dívky.
- Volíme **vhodné výrazové prostředky**, které dívku zaujmou, pracujeme s hlasem, emocemi, vhodné je zařadit kousek verše nebo rytmičky písničky.
- Dívku můžeme **„vtáhnout“ do děje**, pokusit se ji aktivně zapojit (může si samostatně nebo s pomocí sáhnout na loutku, pohladíme ji maňáskem apod.).
- Vhodné je **zapojit do loutkohry i spolužáky nebo sourozence**, kteří dají příběhu další rozměr ☺, **některé dívky se rády zúčastní i karnevalu nebo slavnosti v maskách.**





PŘÍPRAVA:

- **Počítač a speciální myš** (doporučí např. ergoterapeut) nebo **počítač s dotykovou obrazovkou** (vybízí k pohybu rukou).
- Protiskluzová podložka, molitanový kvádr, podlouhlý polštář apod. **pro správný sed, fixaci loktu a dlaně.**
- **Prostor a místo upravené dle potřeb žákyně** – vhodné osvětlení (pozor na odlesky monitoru), správná vzdálenost od monitoru (zejména u dotykové obrazovky – dívka by na ni měla pohodlně dosáhnout), optimální hlasitost PC reproduktorů.
- **Vhodné PC programy, např.:**
 - **Méda** (pasivní sledování, skládání, výběr ze dvou), **Boardmaker**;
 - **Powerpoint prezentace** (fotografie, obrázky, zvukový text – efekt);
 - **Internet** (oblíbené stránky, filmy, hudba apod.).
 - **Klidné prostředí, dostatek času, trpělivý přístup** 😊.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Koordinace oko x ruka, jemná a hrubá motorika** (sledování pohybu a změny).
- **Procvičení zrakové, sluchové a haptické fixace.**
- **Smyslové vnímání** (zrak, sluch, hmat).
- **Orientace v prostoru** (místnost, stůl, PC obrazovka, myš).
- **Motivace, pozornost, samostatná činnost.**

POPIS AKTIVITY:

- **Dívku vhodně a pohodlně posadíme k počítači, zafixujeme loket a dlaň (pokud používáme myš).** Dívka může pracovat **samostatně** nebo **s určitou mírou dopomoci (dle svých schopností).**
- Zvolíme **program, který bude pro dívku dostatečně motivující** a zajímavý (zohledňujeme věk, zájmy apod.), nabídka programů je zmíněna výše.
- Velmi **oblíbené jsou powerpointové prezentace** vytvořené pro dívku „na míru“ z oblíbených fotografií, básniček, pohádek, tematických okruhů (roční období, svátky, zvířata apod.), **vhodné je doplnit je o zvuky, zajímavé efekty apod.**
- Dobré je využívat internet a jeho širokou škálu možností (hudba, filmy, kultura, móda, pořady o vaření apod.).
- Počítač je velmi vhodný i k tvorbě **Zážitkového deníku** (zpracováno samostatně).





PŘÍPRAVA:

- **Sklopná deska** – pracovní a herní prostor, na který můžeme pomocí suchých zipů nebo tzv. „žvýkačky“ nalepit obrázky, piktogramy, drobné hmatové nebo akustické hračky apod.; **úhel sklopení desky zvolíme přesně dle potřeb dívky.**
- **Doplňkové předměty** – vše, co potřebujeme dívce přiblížit a s čím chceme v danou chvíli pracovat (např. fotografie, obrázky nebo piktogramy k výběru, prohlížení apod.), hračky, **zrcadlová fólie, kterou můžeme na desku jednoduše připevnit** atd.
- Protiskluzová podložka a pomůcky vhodné ke správnému a pohodlnému sedu.
- **Klidné prostředí, trpělivý přístup a podpora** 😊.

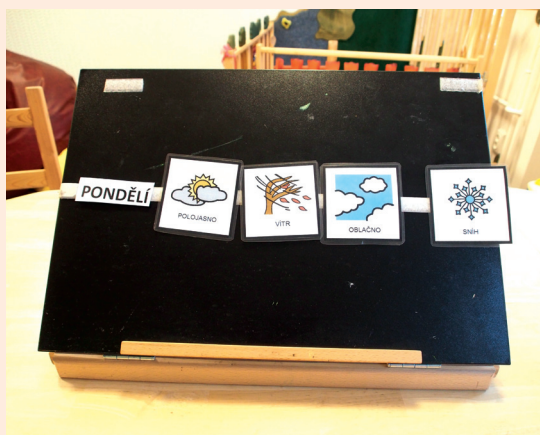
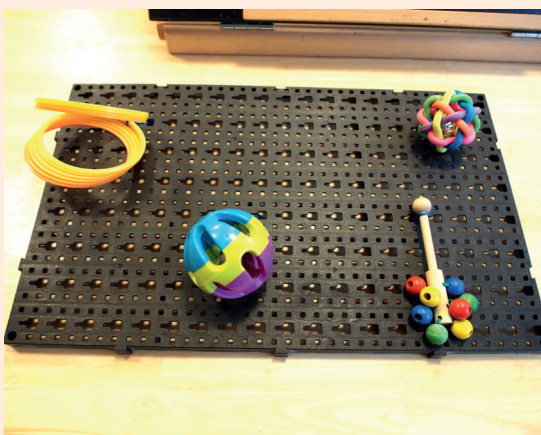
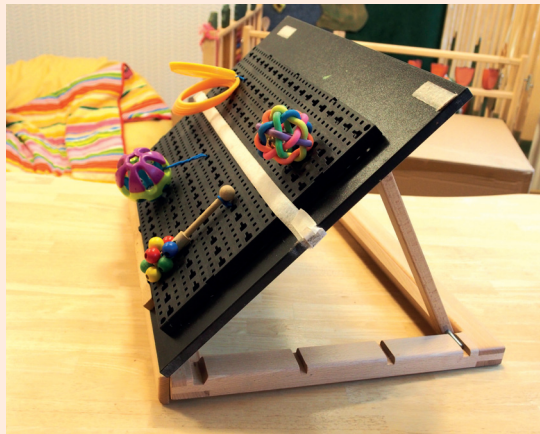
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Koordinace oko x ruka, jemná a hrubá motorika.**
- **Smyslové vnímání** (zrak, hmat, sluch).
- **Procvičení zrakové, haptické a sluchové fixace.**
- **Prostorová orientace** (místnost, deska, umístění obrázků nebo předmětů).
- **Motivace, pozornost, samostatná činnost.**
- **Komunikace, výběr ze dvou či více variant.**
- **Vizualizace, strukturalizace.**

POPIS AKTIVITY:

- **Dívku pohodlně posadíme před sklopnou desku, na kterou jsme připevnili předměty, které chceme využívat k práci, komunikaci či hře** (obrázky, fotografie, komunikační kartičky, hračky atd.).
- **Zvolíme vhodný úhel sklopení desky tak, aby na ni dívka dobře viděla a dosáhla.**
- **Na sklopnou desku můžeme připevnit:**
 - **denní rozvrh** sestavený ze zástupných předmětů, fotografií či obrázků, kterým dívka rozumí, okomentovat jej, a sdělit tak dívce, co jí ten den čeká;
 - připravit fotografie či obrázky, okomentovat je a nechat **dívku vybírat** např. jaké je dnes počasí, co dělala o víkendu, co by si dala k svačině, jakou činnost by ráda dělala apod.;
 - **hmatové a zvukové hračky**, které necháme dívce samostatně (nebo s dopomocí) prozkoumávat;
 - **zrcadlovou fólii**, která upoutává větší pozornost dívky, protože v ní vidí sama sebe, pohyb, světlo atd., dále pracujeme stejně jako s deskou bez zrcadla.





PŘÍPRAVA:

- **Vhodné místo pro relaxaci** (tlumeně osvětlené, klidné, tiché, v soukromí), kde si může dívka pohodlně lehnout (kuličkový pytel, molitanová matrace, lůžko).
- **Polohovací pomůcky** (polštáře, válce apod.), **příkrývka** z příjemného materiálu.
- **Doplňkové pomůcky** – cílem není využít všechny najednou, ale obměňovat je, např.:
- **Hmatové:** různě strukturované žínky, molitanové míčky (menší a větší), štětec (vhodný je kulatý kosmetický), nahřátý nebo nachlazený gelový sáček apod.
- **Čichové:** aromalampa s vonným olejem, rozříznuté ovoce (citrusy, jablko), „čichové pexeso“ – viz téma Kouzelná krabice atd.
- **Zvukové:** můžeme pustit **klidnou relaxační hudbu** nebo využít **muzikoterapeutické nástroje**, např. „dešťovou hůl“ (vytváří uklidňující zvuk padajícího deště), tibetskou mísu, různé zvonkohry apod.
- **Vibrační: drobné hračky**, případně **ladičku** (např. tzv. „ohm ladičku“ – viz foto).
- **Dostatek času, vyladění na potřeby dívky, příjemná atmosféra** ☺.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Emoční a fyzické zklidnění, odpočinek a relaxace.**
- **Vnímání a poznávání vlastního těla, uvědomování si sebe sama a svého okolí.**
- **Zmírnění obtíží vyplývajících z Rettova syndromu** – uvolnění spasmů, napětí, zklidnění dechu, lepší prokrvení končetin, zmírnění neklidu a nespokojenosti atd.

POPIS AKTIVITY:

- **Vybereme některé z pomůcek, dívku seznámíme s plánovanou činností a začneme.**
- Uvádíme jeden z možných postupů jako příklad, **zaměřený na uvolnění rukou a prstů:**
- Začneme s **klasickým molitanovým míčkem**, kterým jemně projíždíme obě strany ruky, poté podobně pokračujeme s **menším molitanovým míčkem**, kterým navíc jemně projíždíme i meziprstní prostory. U všech pohybů dodržujeme směr od lokte směrem dolů, tím dívce ruce krásně uvolníme a ulevíme jí od stereotypních pohybů.
- Navážeme **velmi jemným přejížděním ruky a prstů štětcem** (opět pozor na směr).
- Do uvolněné dlaně vložíme drobnou **vibrační hračku a vibraci spustíme.**
- Pokud máme k dispozici **ladičku**, rozezvučíme ji a přiložíme **na hřbet ruky.**
- Relaxaci můžeme zakončit např. **složením rukou na hrudníku** (vnímání vlastního dechu, tlukotu srdce, sebeuvědomění) a **odpočinkem v teple pod dekou.**





PŘÍPRAVA:

- **Prostor vhodný pro hry s vodou (zvolíme dle konkrétních možností dívky s RTT):**
 - menší nádoba s vodou, kterou dívce připravíme např. na klín nebo na stůl;
 - vana s teplou vodou, případně vířivka;
 - bazén (vhodnější je s teplou vodou).
- **Pomůcky** – drobné nádoby na přelévání vody, gumová zvířátka, plavecký kruh případně jeho odolnější obměna vyrobená z „pěnového hada“ a spojky ze sportovních potřeb (viz foto).
- **Pozitivní atmosféra, dostatek času a trpělivý přístup** ☺.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Rozvoj jemné i hrubé motoriky.**
- **Rozvoj koordinace, rovnováhy a prostorového vnímání.**
- **Zlepšení krevního oběhu a následné prokrvení tělesných tkání.**
- **Uvolnění tělesného a psychického napětí.**
- **Socializace a sdílení pozitivních emocí** (pobyt v bazénu s ostatními dětmi).

POPIS AKTIVITY:

- Dívce připravíme **nádobu s příjemně teplou vodou** na klín nebo na stůl (protiskluzová podložka), můžeme ji nechat samostatně nebo s pomocí vodu osahat, máčet se v ní rukama, přelévat ji kelímkem apod., povzbuzovat ji k dalším motorickým činnostem.
- Obměnou je **napustit vanu** a dívku nechat dle jejích možností samostatně nebo s pomocí hrát si s vodou a hračkami (i ležící dívka může být ve vaně v kruhu nebo s ní může jeden z rodičů být ve vaně společně – dívku má zády opřenou o svůj hrudník).
- Máte-li možnost, můžete s dívkou navštívit **perličkovou koupel** (s jemným masážním účinkem probublávajícího plynu) nebo **vířivou lázeň** (zde stojí za jemnou masáží vzduchové bubliny) – opět dle preferencí a zdravotního stavu dívky s RTT.
- **Pobyt v bazénu** – ideální je využívat bazén s teplejší vodou, ale samozřejmě to není podmínkou (dle konkrétních preferencí dívky s RTT), aktivitu v bazénu přizpůsobte konkrétním potřebám dívky, vhodně motivujte k pohybu (hračky, kamarádi, zábavné činnosti, příslib obměny atd.).
- Nově se objevují i další metody, které k hydroterapii přistupují trochu jiným způsobem, například **aquahealing, aquabodywork** – provozované ve speciálních bazénech vyškolenými terapeuty.





PŘÍPRAVA:

- **Výběr oblíbené písničky** – zaměříme se na to, aby šla dobře ztvárnit pomocí fotografií, obrázků nebo piktogramů.
- **Fotografie a obrázky znázorňující** jednotlivé části písničky, případně doplněné textem.
- **Sklopná deska, kus koberce, magnetická tabule apod.**, kam můžeme připevnit obrázky či fotografie tak, aby na ně dívka dobře viděla, případně i dosáhla.
- **Big Mac, Step by Step** – pokud jej máme k dispozici, lze využít k nahrávkám jednotlivých sekvencí písničky (písničku např. po polovině slok rozfázovat a nahrát).
- **iPad nebo počítač s dotykovou obrazovkou** – můžeme vytvořit prezentaci s fotografiemi, k nim přiřadit části písničky, které se spustí dotykem.
- **Hudební nástroj** – dle Vašich možností.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Smyslové vnímání, procvičení sluchové, zrakové fixace.
- Rozvoj slovní zásoby, porozumění významu slov.
- Práce s dějem, příběhem, se sociálními situacemi.
- Udržení pozornosti, soustředění, paměť.
- Posílení vazby mezi dívkou a rodičem, pedagogem apod.
- Rozvoj předčtecích dovedností, rytmizace.

POPIS AKTIVITY:

- Pohodlně a správně usazenou nebo napolohovanou dívku **seznámíme s výběrem písničky** (nebo jí pomocí obrázku či fotografie dáme na výběr).
- Připravíme sklopnou desku, koberec apod. a **seřazené obrázky či fotografie**, případně k ruce dívky **připravíme Big Mac** nebo **Step by Step** (vhodně fixujeme loket, dlaň).
- **Začneme po částech zpívat písničku** (nebo dívka sama nebo s dopomocí spustí nahrávku pomocí tlačítka Step by Step) a před dívku **začneme do rytmu skládat ty obrázky, které konkrétní část písničky znázorňují**.
- Variantou je (pokud nemáme možnost nahrát více nahrávek za sebou) sloky písně klasicky zpívat, zároveň před dívku předkládat obrázky a **pouze refrén nahrát na Big Mac** a nechat jej dívku spustit tlačítkem vždy, když má po dané sloce zaznít.
- Velmi podobně lze použít i **iPad** nebo **počítač s dotykovou obrazovkou** – dotykem na obrazovku se dívce postupně objevují obrázky k dané písničce a k tomu vždy zazní konkrétní část písničky.





PŘÍPRAVA:

- **Tablet (iPad)** – vhodné je opatřit jej plastovým rámečkem, který usnadňuje manipulaci, má ochrannou funkci a jeho výrazná barva zatraktivňuje pomůcku na pohled.
- **Aplikace** – na trhu existuje nepřeberné množství aplikací, vybírejte je s ohledem na potřeby dívky s RTT. Inspirujte se např. na webu komunity iSEN. **Tematicky uspořádané a u dívek s Rettovým syndromem prakticky vyzkoušené aplikace** naleznete také na webu www.rett-cz.com, ve složce **Vzdělávání a komunikace/ Pomůcky**. Naleznete zde např. tvořivé aplikace do výuky, vzdělávací aplikace v češtině (třídění, přiřazování apod.). Pohádky a příběhy. Aplikace pro rozvoj sluchového vnímání i pro další smyslová postižení. Aplikace pro nejmenší a také pro děti s těžkou mentální retardací. Aplikace k alternativní komunikaci, rozvoji slovní zásoby, zaměřené na děj, komentování, hláskování, slabikování a čtení. Aplikace vhodné pro relaxaci a stimulaci atd.
- **Prostor** – klidné prostředí, vhodné osvětlení, příjemná poloha, polohovací pomůcky (**i ležící dívky mohou iPad pohodlně ovládat napolohované např. na klínu, nafukovacím polštáři do tvaru V apod. – viz foto**).

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Rozvoj komunikace, vzájemné interakce.
- Komplexní vzdělávání.
- Zraková a sluchová stimulace.
- Hra, motivace, samostatná činnost, koncentrace.
- Rozvoj jemné a hrubé motoriky – cílený a koordinovaný pohyb paží, ruky, prstů.
- Relaxace, pasivní sledování.

POPIS AKTIVITY:

- Dívce pomůžeme zaujmout **pohodlnou polohu** (vsedě, vleže, s vhodnými pomůckami).
- **Vybereme vhodnou aplikaci** podle toho, kterou činnost chceme s dívkou vykonávat (výběr můžeme nechat i na dívce – fotografie, obrázek, ikona přímo na iPadu apod.).
- **S aplikací necháme dívku pracovat samostatně nebo jí dle jejích možností pomáháme.**
- **Tvořivé aplikace (např. Zážitkový deník)** – pokuste se do jejich výroby zapojit i zdravé sourozence, práce s technikou je baví a dodají obsahu vtip a jiný rozměr ☺.





PŘÍPRAVA:

- **Zážitkový deník (zážitková knížka)** – sbírka pěkných vzpomínek dívky s RTT, které jsou v něm zaznamenány prostřednictvím fotek, kreseb, jednoduchých poznámek apod.
- Může mít jakoukoliv podobu, např. **sešit, složka, kroužkový šanon a v něm vložené jednotlivé stránky nebo folie, tablet** – např. aplikace Click'n talk.
- Vedení zážitkového deníku – důležité je, aby se s deníkem dobře pracovalo, jednoduše se v něm doplňovaly stránky a měli jste chuť nad ním trávit společný čas.
- **Co do deníku zachytit? Zejména emočně výrazné zážitky** (velkou radost nebo smutek, touhu apod.), oblíbená místa, činnosti, známé osoby, místa z výletů atd. Nejlepší je použít **fotografie, doplněné stručným popisem** (titulkem pod fotkou nebo třeba dokreslenou komiksovou bublinou), ozvláštnit jej můžete i drobnými předměty, přírodninami apod.
- **Prohlížení deníku** – vhodná chvíle, klidné místo, vhodné osvětlení a pohodlná poloha dívky s RTT. Důležitý je dostatek času, trpělivost a naslouchání ☺.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Rozvoj komunikačních schopností, rozšiřování aktivní a pasivní slovní zásoby.
- Rozvoj schopnosti sdílet s ostatními svoje pocity, zážitky a přání.
- Rozvoj předčtecích dovedností.
- Práce s dějem, příběhem, se sociálními situacemi.
- Udržení pozornosti, soustředění, paměť.
- Posílení vazby mezi dívkou a rodičem, pedagogem apod.

POPIS AKTIVITY:

- Před pohodlně usazenou nebo napolohovanou dívku **připravíme zážitkový deník** a sdělíme jí, že si jej budeme společně prohlížet.
- Vybereme (nebo prostřednictvím obrázku dáme na výběr), **které události z deníku se budeme věnovat**, co si budeme prohlížet (co dělala minulý víkend, jak oslavila narozeniny, jaký byl výlet do ZOO apod.).
- **Společně s dívkou si prohlížíme fotografie, popisujeme děj, přidáváme vlastní komentáře, ptáme se, pracujeme s emocemi, atmosférou. Na místě je určité vtip a nadsázka, je důležité, aby dívku činnost opravdu bavila** ☺.
- Deník je možné využít jako podklad ke společnému povídání nejen doma, určité ho své dceři přibalte i do školky, školy či stacionáře, poslouží jim jako **vhodný námět k hovoru**.





PŘÍPRAVA:

- **Big Mac nebo Step by Step** – pomůcka s hlasovým výstupem, tzv. komunikátor, **připravit si můžeme jeden nebo dva** (v tom případě je dobré mít je barevně odlišené).
- **Protiskluzová podložka, molitanový kvádr a podlouhlý polštář** (správná fixace ruky).
- **Obrázky, fotografie, znaky** – dle činnosti, kterou chceme s dívkou vykonávat.
- **Nahrávka** (písnička, básnička, příběh, krátký popis činnosti apod.).
- **Klidné prostředí, optimální osvětlení, správný sed a fixace ruky a dlaně.**

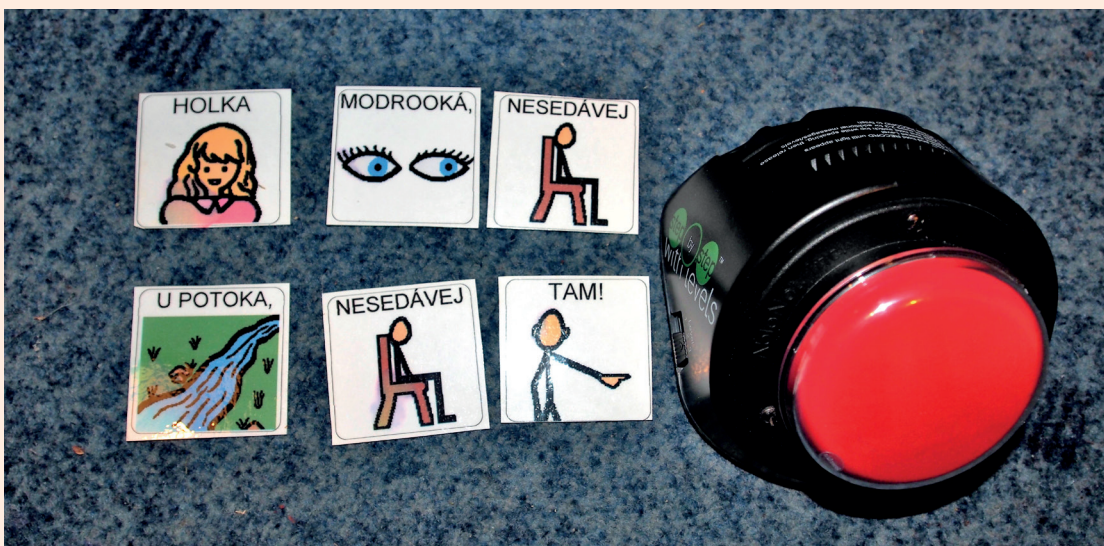
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Jemná a hrubá motorika, koordinace oko x ruka.
- Procvičení zrakové, sluchové a haptické fixace, smyslové vnímání.
- Rozvoj komunikačních schopností, motivace ke komunikaci.
- Práce s dějem, sociálními situacemi.
- Rozvoj slovní zásoby, porozumění významu slov.

POPIS AKTIVITY:

- Dívka BM používá samostatně (sama stiskne tlačítko), nebo s podporou a dopomocí.
- Dívku vhodně napolohujeme nebo usadíme a vybereme činnost s Big Macem, např.:
 - Označíme dva BM dvěma **obrázky nebo fotografiemi** (potraviny, hračky, činnosti apod.) a **necháme dívku vybrat, co by ráda jedla, dělala apod.**
 - Označíme dva BM **symbols pro ano x ne**, zároveň slova ano x ne výrazně nahrajeme jako hlasový výstup na BM. Tak BM zapojíme do usnadnění komunikace.
 - Označíme **dva BM symbols**, např. **pro méně a více**, poté zvolíme činnost, která by dívku zaujala (nafukování balónku) a slovem a gesty dívku povzbuzujeme, aby využila spínače k výběru, zda balónek nafouknout nebo trochu odfouknout.
 - **Vzkazy mezi školou a domovem** – rodič nahraje na BM vzkaz (např. co měla dívka k večeři) a domluví se s pedagogem, že se společně pokusí zjistit, co dívka večeřela. Pedagog s dívkou v rámci výuky zkouší přijít na to, co to bylo (pomocí obrázků, fotografií, předmětů, kartiček ano x ne apod.). Poté si přehráním vzkazu z BM ověří, zda je to pravda. Postup může být i opačný – pedagog nahraje na komunikátor vzkaz, co s dívkou odpoledne dělali ve škole, a rodiče mají přijít na to, co to bylo.
- **Nahrát na komunikátor Step by Step rozfázovanou písničku a pracovat s ní – viz samostatně zpracované téma Hrajeme si s písničkou.**





PŘÍPRAVA:

- **Průhledné plastové kelímky, stohovatelné, se kterými pracujeme metodou dokreslování a vrstvení obrázků.** Na první (spodní) kelímek nakreslíme černou fixou základní obrys, na další kelímky zvolené téma **barevně rozkresluje do detailů**. Zvolit můžeme například tato témata (nebo cokoliv dle fantazie ☺):
 - **jednoduchá postava** – první vrstva (kelímek) je bez oblečení, na další vrstvy (kelímky) oblečení barevně dokresluje (známý princip „oblékacích panenek“);
 - **strom** – první vrstva tvoří základní černobílý obrys stromu, na dalších vrstvách (kelímcích) můžeme pracovat se změnami ročních období (barva listů, květy, plody, sníh apod.).
- **Prostor a místo upravené dle potřeb konkrétní dívky** – klidné prostředí, optimální osvětlení, protiskluzová podložka pod kelímky (lze nahradit silikonovou podložkou na rozvalování těsta), polohovací pomůcky.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Hmatová a zraková stimulace.**
- **Koordinace oko x ruka.**
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky – pohyb paží, ruky, prstů.**
- **Práce s dějem, se sociálními situacemi.**
- **Rozvoj slovní zásoby, porozumění významu slov.**

POPIS AKTIVITY:

- **Dívku vhodně napoložujeme** – můžeme ji **posadit** před sebe, zády opřenou o náš hrudník nebo zvolit jinou vhodnou polohu vsedě s využitím polohovacích pomůcek. **Ležící** dívky mohou využít polohu na břiše s využitím klínu (viz fotografie u iPadu).
- **Vybereme sadu kelímků**, se kterými budeme pracovat (nebo dáme obrázkem či kelímkem dívce na výběr) a rozložíme je před dívku.
- **Společně vybíráme** např. oblečení, které by se postavě namalované na kelímku hodilo nebo nehodilo (dle ročních období, dle konkrétní příležitosti – výlet, divadlo apod.).
- Dívce dle jejích možností pomáháme **kelímky nasazovat jeden na druhý** (nebo nasazujeme za ni), výběr komentujeme, popisujeme změny.
- Na místě je vtip a nadsázka, do výroby kelímků můžeme zapojit i sourozence ☺.





PŘÍPRAVA:

- **Snoezelenovou místnost** připravíme buď ještě před příchodem dívky nebo ji chystáme společně s dívkou a přípravu komentujeme. Zapneme světelné a zvukové prvky, oblíbenou hudbu, připravíme vůně, předměty s různými povrchy a další podněty, které mají vyvolat smyslové pocity. **Pozor na podněty, které by mohly vyvolat např. epileptický záchvat (rychle se měnící barvy, blikající světla apod.).**
- **Místo** upravené tak, aby dívka mohla pohodlně odpočívat a vnímat podněty kolem sebe, nezapomínáme na důležitý pocit tepla (příkrývka):
 - vleže, v polosedě – s využitím vhodných polohovacích pomůcek;
 - varianta pro chodící, aktivní dívku – může se ve snoezelenu volně pohybovat a prozkoumávat podněty dle svých preferencí.
- **Individuální a nedirektivní přístup, podpora a trpělivost** 😊.

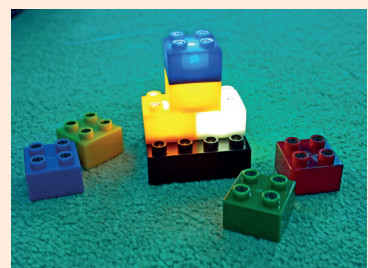
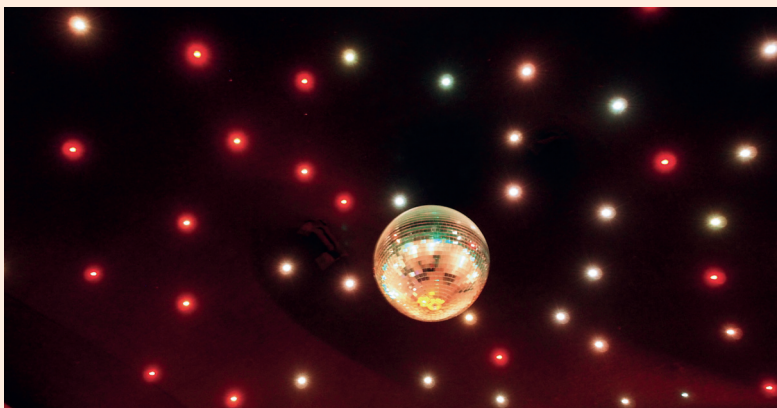
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Uvolnění, navození pocitu pohody, redukce stresu a stereotypního chování.
- Podpora smyslového vnímání (zrak, sluch, hmat, čich, případně i chuť).
- Rozvoj emocionality, kognitivních procesů, komunikace.
- Rozvoj motorických dovedností.

POPIS AKTIVITY:

- Dívku vhodně napolohujeme, přikryjeme, případně pevněji zabalíme, aby měla větší pocit jistoty a uzemnění. Necháme na ni působit jednotlivé podněty, pozorujeme ji, připojíme klidný komentář toho, co se děje kolem.
- Můžeme dívce nabízet různé **stimulační pomůcky** (světelné, dotykové, čichové) a nechat ji je samostatně nebo s určitou mírou dopomoci prozkoumávat, pozorovat, hmatat apod., hlavně sledujeme její reakce a vhodně na ně reagujeme.
- Dbáme na to, co nám dívka sděluje, sama nám dá najevo, co je jí příjemné, co ji zajímá, čemu se chce více věnovat apod. **Pobyt ve snoezelenu by měl být „v její režii“.**
- Pokud nemáte možnost snoezelen navštěvovat, **inspirujte se některými prvky a využijte je v domácím prostředí** (plážový stan, tlumené osvětlení, hudba, čichové podněty, světelné pomůcky (plazmová koule, válec, baterka v barevné látce apod.).
- **Pobytu ve snoezelenu můžeme zpestřit zařazením přírodnin, vůní, chutí, barev atd. korespondujících s aktuálním ročním obdobím nebo se svátky.**





PŘÍPRAVA:

- Můžeme volit ze dvou následujících variant:
- Navštívíme **zážitkovou plochu pro bosé nohy** (naleznete ji pod názvy hmatový chodník, bosá stezka apod.) **ve venkovním prostředí**, což je vlastně ohraničený povrch cesty upravený přírodním materiálem (šišky, písek, oblázky, kůra, jehličí, kamínky, větvičky apod.). V okolí jistě nějakou pěknou najdete.
- Z dostupných pomůcek **vytvoříme hmatový chodník v domácím nebo školním prostředí**, využít můžeme kusy koberce, linolea, korku, karimatky, koupelnovou podložku s hladkým nebo masážním povrchem, půlkruhové podložky s masážními bodlinami, zařadit můžete i různé balanční prvky.
- **Dbejte na bezpečnost a opatřete jednotlivé materiály protiskluzovými podložkami!**
- **Důležitá je opora a zajištění pocitu stability – dle individuálních potřeb každé dívky!**
- Pozitivní atmosféra, dostatek času, trpělivý přístup ☺.

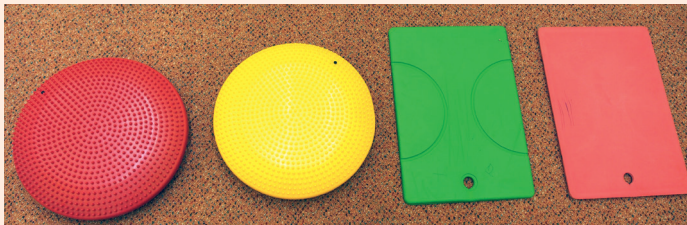
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Hmatová stimulace plosek nohou.
- Prokrvení dolních končetin, zapojení drobných svalů a šlach.
- Rozvoj jemné a hrubé motoriky, podpora správného držení těla, rovnováhy.
- Adaptace na nové prostředí a změnu.

POPIS AKTIVITY:

- **Dívku připravíme na „bosou chůzi“** (ukážeme jí stezku, můžeme jí dát osahat hmatovou pomůcku nebo kousek přírodniny) a **svlékneme jí ponožky** (není nutné ☺).
- Dívku necháme pomalu **procházet jednotlivé úseky hmatového chodníku**, samostatně nebo s dopomocí jedné či dvou osob dle potřeby.
- **Dívce poskytujeme oporu**, klidným hlasem komentujeme, na co právě stoupá, citlivě odezíráme její pocity a vhodně na ně reagujeme.
- **Na některém úseku můžeme zastavit** a nechat dívku chvíli postát, aby intenzivněji vnímala podložku, nerovnosti, držela rovnováhu apod.
- **Pokračujeme až na konec** hmatového chodníku, kde dívku necháme odpočinout, můžeme jí dopřát jemnou masáž nohy (pohlazení, promnutí) a oblékneme jí ponožky.
- Snažíme se dívku chvíli nerušit, aby v ní mohly doznít jednotlivé vjemy. Později se k aktivitě můžeme vrátit např. prostřednictvím zážitkového deníku nebo fotografií.





PŘÍPRAVA:

- **Při výběru vhodné knihy bereme v úvahu:**
 - **dobře strukturovaný děj s výraznou pointou** (dívky s RTT mají rády příběhy);
 - zajímavé obrázky, ilustrace, případně i piktogramy, komiksy;
 - knihy s hmatovými podněty, zvuky, nahrávkami, případně i jednoduché elektronické knihy vytvořené dívce „na míru“ na iPadu;
 - konkrétní zájmy dívky (např. jídlo – kuchařka – postup přípravy – poté uvaříme).
- **Prostor a poloha dle konkrétních potřeb dívky** – klidné prostředí, optimální osvětlení, vhodná poloha knihy (sklopná deska, čtecí stojánek, protiskluzová podložka, případně i zrcadlo – viz téma Zrcadlo). Polohovací pomůcky umožňují dívce knihu pohodlně sledovat, u ležících je variantou poloha na břiše na polohovacím klínu.
- **Pozitivní atmosféra, dostatek času a trpělivý přístup** 😊.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Rozšiřování aktivní a pasivní slovní zásoby.
- Rozvoj komunikačních schopností.
- Rozvoj předčtecích a čtecích dovedností.
- Práce s rytmem, dějem, příběhem, se sociálními situacemi.
- Udržení pozornosti, soustředění, paměť.
- Posílení vazby mezi dívkou a rodičem, pedagogem apod.

POPIS AKTIVITY:

- Dívku vhodně napolohujeme a dle možností jí dáme vybrat, kterou knihu si chce číst nebo prohlížet (obrázkem, fotkou, komunikátorem Big Mac, s pomocí hodin apod.).
- Knihu společně čteme, ukazujeme si v ní obrázky nebo piktogramy, výrazně frázujeme, pracujeme s barvou hlasu a rytmem, aby čtení dívku zaujalo.
- **Ke čtení příběhu bez obrázků si můžeme předem připravit obrázky nebo piktogramy**, které se vztahují k ději a postupně je řadit před dívku. Obrázky můžeme doplnit textem (jednotlivými slovy), a rozvíjet tak globální čtení.
- **Další variantou způsobu čtení příběhu je využít komunikátor** (Big Mac, Step by Step, Tobii PCEye Go) a pracovat stejným způsobem jako při rozfázovaném zpívání písničky (viz samostatně zpracované téma Hrajeme si s písničkou).
- **Osvědčené je spojit práci s knihou s vařením, které je u dívek s RTT velmi oblíbené** 😊.





PŘÍPRAVA:

- **Pomůcky na kreslení a malování:**
 - **pastelky** (možnost využít násadku k lepšímu úchopu nebo upevnit na ruku dívky tzv. aktivní úchopovou rukavicí, viz foto), vodové, temperové nebo prstové barvy, křídly, voskovky, voskovková kulička vložená do dlaně nebo navlečená do ušřížené rukavičky, tiskátka – výběr dle schopností konkrétní dívky;
 - **papír** – na protiskluzové podložce, na sklopné desce, role upevněná na stojanu;
 - variantou je **kreslení v přírodninách** – na podnos s okraji nebo do mělkého umyvadla vysypeme krupici, rýži, čočku, písek apod. a dívka může rukou malovat, **oblíbená je i podsvícená deska s pískem**.
- **Vhodná tematická motivace** – vazba na roční období, konkrétní zážitek apod.
- **Místo upravené dle potřeb konkrétní dívky** – klidné prostředí, vhodné osvětlení, polohovací pomůcky, které dívce umožňují zaujmout pohodlnou polohu (ležící dívky jsou podepřené polohovacím klínem).

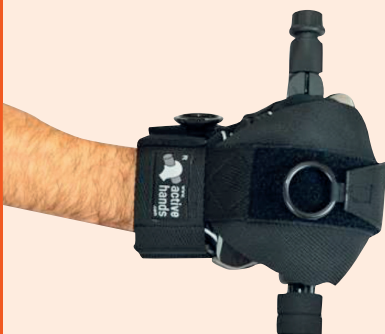
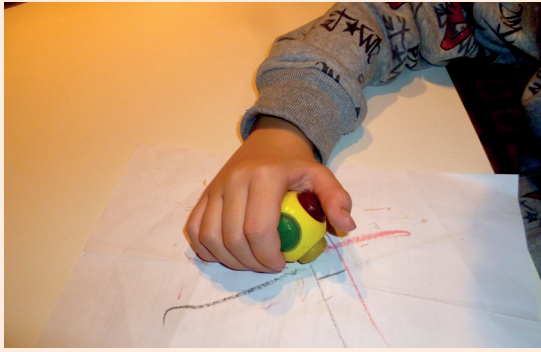
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Hmatová a zraková stimulace.**
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky, koordinace oko x ruka, cílený pohyb.**
- **Samostatná činnost a soustředění.**
- **Tvůrčí činnost, možnost sebevyjádření, radost z díla.**

POPIS AKTIVITY:

- Dívku vhodně napolohujeme, připravíme pomůcky, navodíme atmosféru a necháme ji samostatně nebo s potřebnou mírou dopomoci tvořit dle jejích schopností.
- Dívka může **kreslit** (samostatně nebo s dopomocí) **pastelkou** (se speciální násadkou pro úchop) nebo pastelkou upevněnou v úchopové rukavicí. Můžeme využít i **prstové barvy**, natřít je dívce na prsty či dlaně a nechat ji samostatně nebo s dopomocí nanášet barvu na papír. Osvědčená je výše zmiňovaná **voskovková kulička**.
- Vděčná jsou **tiskátka**, se kterými můžeme společně s dívkou dotvářet předem připravený obrázek, opět můžeme využít ušříženou rukavičku nebo úchopovou rukavicí. Jednoduchou pomůckou je **kousek molitanu nalepený na víčku menší lahve**. Vznikne tiskátko, které se dívce samostatně nebo s dopomocí dobře drží (viz foto).
- Oblíbené je i malování jednoduchých tvarů na táč s přírodninami nebo pískem.





PŘÍPRAVA:

- **Tobii PCEye Go** – přídavné zařízení k PC nebo notebooku, které **zpřístupňuje jeho ovládání pouhým pohybem očí**. Kamery umístěné pod monitorem počítače detekují směr pohledu a pohyb očí. **Výběr (akce) se provádí upřeným pohledem do jednoho místa, případně mrknutím**. V případě ještě omezenější schopnosti komunikace je navíc nutné vybavit počítač i **softwarem vhodným (nejen) pro dívky s RTT**.
- **Software** – podle toho, co chceme dívce s RTT nabídnout (hry, možnost komunikovat):
 - **DiagView** (program pro diagnostiku, vhodný pro školy, stacionáře atd.);
 - **Grid** (program pro komunikaci);
 - **Look to Learn** (soubor her).
- **Prostor upravený dle potřeb konkrétní dívky** – klidné prostředí, optimální osvětlení, polohovací pomůcky umožňující dívce s RTT zaujmout vhodnou polohu. Tobii PCEye Go se dá připevnit na **speciální rameno určené k polohování monitoru (Connect IT Single Arm)**, které umožňuje i zcela ležícím dívkám pomůcku pohodlně využívat.

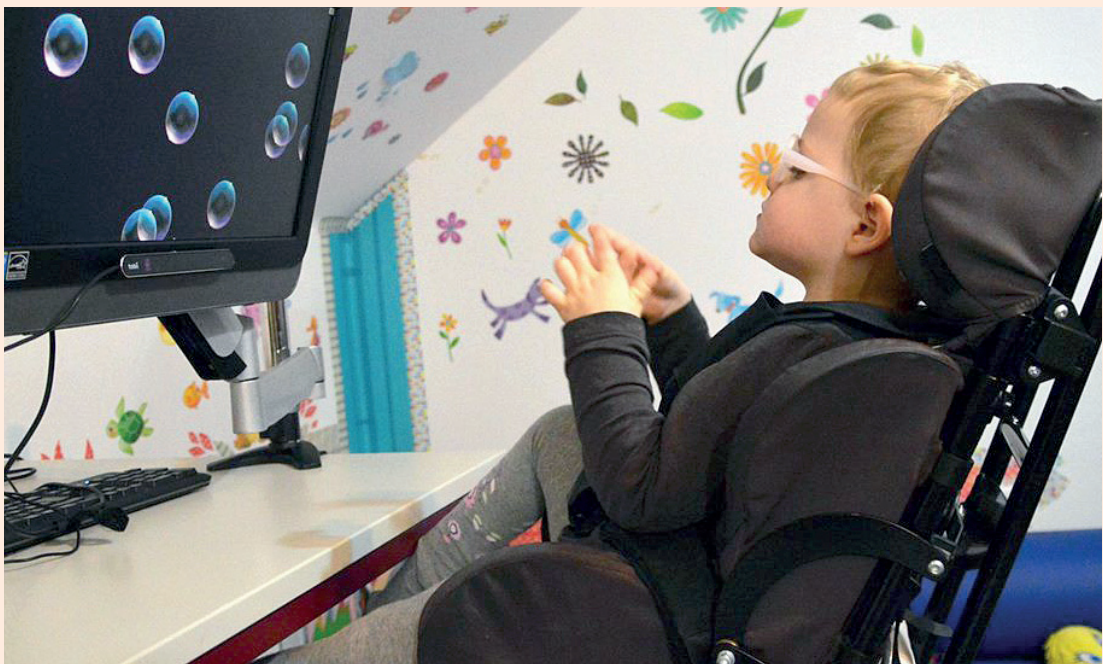
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Rozvoj komunikačních schopností, motivace ke komunikaci, ovládání komunikačních tabulek pohledem.**
- **Rozvoj slovní zásoby, porozumění významu slov, porozumění sociálním situacím.**
- **Možnost sebevyjádření, samostatná činnost a hra.**
- **Diagnostika trasy pohybu očí, zaměření se na objekty, udržení pozornosti apod.**

POPIS AKTIVITY:

- Před vhodně napolohovanou dívku (vleže, vsedě, ve stoje) **připravíme počítač či NTB s připojeným Tobii PCEye Go** (drobná lišta připevněná na PC magnetem). Nutné je dodržet vzdálenost mezi očima a obrazovkou a mít přístroj správně nakalibrovaný.
- **Vybereme** (nebo dáme dívce např. obrázkem vybrat) **software**, který poté spustíme.
- **Program Look to Learn** (soubor 40 her) – dívka si může sama hrát, tj. očima ovládat proud vody, sestřelovat předměty, rozhýbávat obrázky, spouštět videa atd.
- **Program Grid** (komunikační tabulky) – dívka může pouze očima vybírat obrázky z tabulky na monitoru (jídlo, činnost, oblečení, zábavu apod.), a tím komunikovat. Do tabulek lze nahrát libovolné obrázky či piktogramy dle potřeb a zájmů konkrétní dívky.
- **Sledování a ovládání monitoru vyžaduje velké soustředění, proto dívku sledujte a nepřetěžujte ji. Sami nejlépe poznáte, kdy skončit a dopřát jí klid a odpočinek ☺.**





PŘÍPRAVA:

- V rámci **aktuálního ročního období** si vybereme jeden den, který se snažíme **vyplnit aktivitami, které jsou pro dané období typické**. Zároveň se pokoušíme zcela přirozeným způsobem **zapojit všechny smysly**. Pro inspiraci uvádíme **podzimní den**.
- **Pomůcky** – **podzimní obrázky, přírodniny** (listy, kaštiny, ořechy), **vůně a chutě** (přírodniny, potraviny, aroma olej), **obrázky k nafázované podzimní písničce** (případně i Big Mac nebo Step by Step), **knížku** s podzimním příběhem (opět můžeme jako doplněk využít obrázky), **výtvarné potřeby** (např. prstové barvy – obtisky listů), **obrázkovou kuchařku** s podzimním receptem, který můžeme společně uvařit...
- **Prostor** upravený dle potřeb konkrétní dívky, vhodné polohovací pomůcky.

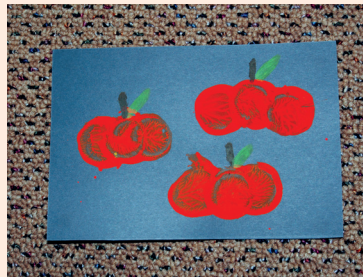
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Zraková, sluchová, čichová, hmatová a chuťová stimulace.**
- **Rozvoj slovní zásoby, porozumění sociálním situacím a vazbám.**
- **Práce se strukturou, dějem, příběhem.**
- **Udržení pozornosti, soustředění, paměť.**
- **Posílení vazby mezi dívkou a rodičem, pedagogem, vrstevníky.**
- **Uvědomování si sebe sama** (v čase, prostoru, sociálním kontextu).

POPIS AKTIVITY:

- Dívku vhodně napolohujeme a společně se **věnujeme podzimní tematice**, využíváme obrázky, fotografie (např. na sklopné desce), zážitkový deník, iPad, počítač.
- Další variantou je zpěv nafázované **podzimní písničky** nebo **čtení příběhu v knížce** s využitím obrázků a Big Macu (ořechy – Veverka čiperka, zelí – Šla Nanyňka do zelí apod.). Konkrétní Inspiraci naleznete v samostatně zpracovaných tématech.
- Využít můžeme i **hmatovou misku nebo kouzelnou krabici** (opět téma podzim).
- Zvolíme **výtvarnou činnost s podzimní tematikou**, např. bramborová tiskátka, obtisky listů a práce s prstovými barvami, společné vyrábění z kaštanů atd.
- Naplánovat si můžeme **podzimní procházku**, nasbírat přírodniny, přivonět, osahat a později je využít (šípky – čaj), pozorovat podzimní přírodu, fotit do zážitkového deníku.
- V kuchařce vybereme **typické podzimní jídlo** (nejlépe ze surovin, kterým jsme se společně věnovali – např. ořechy, jablka, zelí) a společně jej uvaříme nebo upečeme.
- Podzimní ladění může mít i **pobyt ve snoezelenu** (osvětlení, hudba, přírodniny).
- Podzim nabízí i možnosti **zúčastnit se různých typických slavností** (Dušičky, svatý Martin, Ukládání broučků, Halloween) a užít si společně příjemnou atmosféru.





PŘÍPRAVA:

- **Hmota vhodná ke tvoření** – modelína (různé druhy), keramická hlína nebo samotvrdnoucí keramická hmota, sádra, papírová kaše, těsto (mouka a voda), modurit.
- **Doplňkové pomůcky** – přírodniny, barvy, vykrajovátko, formičky, dlátka apod. (dle konkrétních schopností dívky, možnost využití úchopové rukavice).
- **Prostor** upravený dle konkrétních potřeb dívky, polohovací pomůcky umožňující dívce zaujmout vhodnou polohu (vsedě, v polosedě se sklopným stolkem přes břicho, vleže na břiše s využitím polohovacího klínu), protiskluzová podložka.
- **Pozitivní atmosféra, dostatek času, chuť do práce, trpělivý přístup a podpora** 😊.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Hmatová a zraková stimulace.**
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky, motivace k pohybu.**
- **Koordinace oko x ruka, cílený pohyb.**
- **Samostatná činnost a soustředění.**
- **Tvůrčí činnost, možnost sebevyjádření, radost z díla.**

POPIS AKTIVITY:

- Dívku vhodně napoložujeme, připravíme pomůcky a obrázkem nebo fotografií dáme dívce na výběr, co by chtěla vyrábět. Variantou je ukázat jí již hotový výrobek, a tím ji namotivovat. Vhodné je **zvolit téma v souvislosti např. s ročním obdobím, konkrétní slavností** (jednoduchá maska – karneval, Vánoce – ozdoba na stromeček).
- Před dívku **připravíme „tvořivou hmotu“** a necháme ji (samostatně nebo s dopomocí) hmotu osahat a prozkoumat, není nutné hned začít s vyráběním. Můžeme jí dát kousek hmoty do ruky nebo naopak hmotou ruce přikrýt a nechat ji chvíli vnímat konzistenci a teplotu. Snažíme se odezírat její pocity a vhodně na ně reagovat.
- Poté se můžeme **pustit do tvorby výrobku**. Záleží ale na každé z dívek, jak dalece se zapojí, co je jí příjemné a zda o manipulaci s hmotou stojí. Pracujeme trpělivě, snažíme se nechat dívku tvořit samostatně nebo jí více či méně dopomáhat (ruce dívky jemně rozpojovat a pracovat společně).
- **Pokud začne být dívce tvoření nepříjemné** (přerušili jsme stereotypní pohyby HK), převezmeme iniciativu a výrobek v její přítomnosti dokončíme sami. Můžeme ale komentovat náš výrobní postup, dávat jí na výběr, jak jej dozdobit, nabarvit apod. **Tím zajistíme, že nepřerušíme radost z tvoření a dívka bude mít dobrý pocit, že na výrobě spolupracovala a výrobek je jejím dílem.**
- **Vhodné je zapojit i sourozence nebo spolužáky, kteří umocní tvůrčí atmosféru** 😊.





PŘÍPRAVA:

- Než se dostaneme k používání kartiček, můžeme začít s **konkrétními předměty**, které symbolizují určitou činnost (boty – jdeme ven, lahvička – budeme pít apod.).
- Když dívka pochopí systém využití konkrétních předmětů, přicházejí na řadu **komunikační kartičky**. Mohou to být **fotografie předmětů nebo obrázky**, na kterých jsou symboly věcí, osob a dějů. Lze je vyfotit, nakreslit nebo využít program s již hotovými obrázky a ty pouze vytisknout (Boardmaker). Zvolíme vhodnou **velikost kartiček** a pro zvýšení životnosti je zalaminujeme a vzadu opatříme suchými zipy.
- Vybereme **vhodné místo, kam budeme kartičky umisťovat** (kus koberce na stabilním místě v místnosti, kam kartičky suchým zipem nalepujeme, sklopná deska, komunikační hodiny, komunikační kniha nebo sešit, lze využít i iPad nebo Tobii PCEye Go), dle konkrétních schopností dívky. Dbáme na pohodlnou polohu dívky.

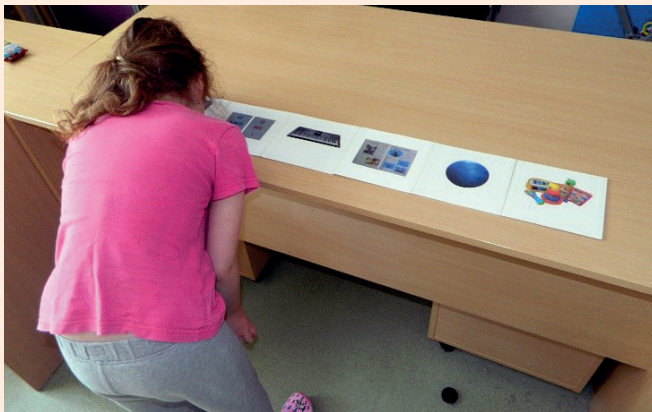
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- Rozvoj komunikačních schopností, motivace ke komunikaci.
- Rozvoj slovní zásoby, porozumění významu slov, porozumění sociálním situacím.
- Možnost volby a rozhodování o své osobě.
- Sebevyjádření, sdělení svých potřeb a pocitů.

POPIS AKTIVITY:

- Připravíme kartičky a místo, kde s nimi budeme společně pracovat (viz výše).
- Nejprve se snažíme, aby si dívka na **obrázky zvykla**. Zvolíme např. kartičky opakujících se denních činností, které dívce vždy před zahájením aktivity ukážeme, aby si je s danou činností spojila. Toto spojení zařazujeme v průběhu denního režimu dívky.
- Poté přistoupíme k **postupnému učení volby – výběru ze dvou i více** aktivit, hraček, potravin atd. Nespěcháme, dívka potřebuje pochopit, co po ní požadujeme a potřebuje se naučit rozhodovat vědomě. Snažíme se o vzájemné vyladění, sledujeme její pohled, mimiku a gesta, vhodně reagujeme na impulsy, které nám vysílá. **Výběr, který dívka provede (pohledem, náklonem ke kartičce, pohybem ruky, celého těla), nahlas a zřetelně potvrdíme: „Aha, tak ty by sis dala k svačině jogurt!“ a hned poté dívce jogurt nabídneme.** Tímto způsobem postupně budujeme vzájemnou komunikaci.
- Náročnější variantou je učit dívku **vyjádřit souhlas x nesouhlas (ANO x NE)**. Kartičky označíme: **slovem ANO a usměvavým obličejíkem a slovem NE a křížkem**. Nejdříve vybíráme odpověď my a příslušný symbol dívce souběžně ukazujeme, později jí dáváme kartičky na výběr a podporujeme ji, aby se postupně naučila rozhodovat sama.
- **Komunikace vyžaduje dostatek času, trpělivosti, empatie a vzájemného vyladění ☺.**





PŘÍPRAVA:

- **Light box (světelná krabice, panel, stůl)** – pomůcka, která umožňuje **zespodu osvětlit různé předměty, a tím vytvořit intenzivní kontrast mezi předmětem a pozadím**. Light box lze zakoupit buď jako originální výrobek nebo jej po domácku vyrobit.
- Některé z výrobků mají navíc na své vrchní části zvýšený okraj, takže do něj můžeme nasypat písek, potraviny nebo přírodniny a kreslit v nich, což je při podsvícení zajímavé.
- **Doplňkové pomůcky** – efektní je zejména použití **průsvitných nebo průhledných předmětů**. Využít můžeme originální doplňky zakoupené jako příslušenství k Light boxu (geometrické tvary, fólie, obrázky), ale i **barevné a průsvitné předměty běžné denní potřeby** (plastové misky, kelímky, kostky, číré kelímky s barevnou tekutinou, obrázky ze slupovacích barev, dílky z plexisklové mozaiky, dekorační kamínky atd.).
- **Prostor** upravený dle potřeb konkrétní dívky, polohovací pomůcky umožňující dívce zaujmout vhodnou polohu u Light boxu (ležící dívka – poloha na břiše, polohovací klín).

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Zraková a hmatová stimulace, zaměření a udržení pozornosti.**
- **Rozvoj jemné a hrubé motoriky, motivace k pohybu.**
- **Koordinace oko x ruka, cílený pohyb.**
- **Vnímání detailů a celku, vnímání pohybu, přenášení pozornosti.**

POPIS AKTIVITY:

- Dívku vhodně napolohujeme před Light box a vybereme (dáme obrázkem nebo fotkou na výběr) pomůcky, které budeme používat.
- Připravíme **několik průsvitných předmětů různých tvarů a barev** a společně si je prohlédneme, hmatáme, popisujeme, dívce dle jejích možností pomáháme.
- Další možností je **naplnit několik průsvitných kelímků vodou a obarvit ji** (např. ovocnou šťávou, krepovým papírem, potravinářským barvivem). Kelímky postavíme na Light box, vodu přeléváme, mícháme barvy a sledujeme změny.
- Oblíbené je **kreslení v písku, soli, rýži atd. na podsvícené ploše Light boxu**. Pokud pod vrchní plochu Light boxu vložíme obrázek, dívka jej může postupným odhrnováním písku objevovat.
- **Kreslit může dívka i přímo na plochu Light boxu** (prstové barvy, tiskátka), navíc můžeme pod vrchní desku Light boxu vložit obrázek jako šablonu a dotvářet jej.
- Na ploše Light boxu může dívka třídit barvy, geometrické tvary (dle svých schopností).
- **Z kousků mozaiky a dekoračních kamínků** můžeme společně sestavovat obrázky. Opět můžeme použít šablonu s obrysem jako podklad a obrázek kamínky pouze dotvářet.





PŘÍPRAVA:

- **Hudební nástroje** – využít můžeme známé **Orfovy nástroje** (dřívka, bubínky, klapačky, rumba koule, chrastítka), **muzikoterapeutické nástroje** (např. „dešťovou hůl“, která vytváří uklidňující zvuk padajícího deště, tibetskou mísu, různé zvonkohry apod.), **běžné hudební nástroje** (kytaru, klávesy), xylofon, citerku apod., **nástroje domácí výroby** (dvě půlky kokosového ořechu, plechovka vyplněná pískem nebo rýží apod.).
- **Reprodukováná hudba** – oblíbená nahrávka, zklidňující nebo stimulující hudba (podle toho, jakou potřebujeme navodit atmosféru).
- **Případně i počítač, iPad, Big Mac, Step by Step, Tobii PCEye Go.**
- **Prostor** upravený dle potřeb dívky. Můžeme zvolit klidné místo a pracovat s dívkou samostatně, nebo naopak využít skupinu a její atmosféru a dynamiku. **Polohovací pomůcky** dle potřeb konkrétní dívky.

ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Motivace ke spontánnímu projevu** (hlasovému, pohybovému).
- **Uvolnění svalového napětí, odbourání stereotypních pohybů, stresu a úzkosti.**
- **Relaxace, snížení hladiny stresových hormonů, stabilizace krevního tlaku.**
- **Zlepšení vzájemného kontaktu, emočního vyladění a pocitu sdílení.**
- **Sluchová stimulace, rozeznávání zvuků, zaměření a udržení pozornosti.**
- **Usnadnění jiných činností** (hudba v pozadí pomáhá odstraňovat usilovnost, zklidňuje).

POPIS AKTIVITY:

- Dívka může navštěvovat speciální **muzikoterapeutický program** vedený odborníkem (muzikoterapeutem). Ten lekci připraví přesně dle individuálních potřeb dívky. V okolí určitě najdete místo, kde **muzikoterapii** provozují (škola, stacionář apod.).
- Variantou je i **využití techniky** (Big Mac, iPad atd.) a hraní si s písničkami (viz samostatně zpracované karty Hrajeme si s písničkou, iPad).
- Zajímavé je tzv. **„vibrační lůžko“** (matraci lůžka tvoří jeden velký reproduktor, na kterém může dívka hudbu prožívat a vnímat celým tělem. Další variantou je **harmonizační lůžko** (dřevěné lůžko se strunami), na kterém dochází ke specifické **zvukové masáži**.
- Velmi příjemné a u dívek oblíbené je **společné „muzicírování“** – hraní na hudební nástroj a zpívání. Dívka může **jednoduchý hudební nástroj ovládat sama** (bubínky, rumba koule, rolničky apod.) nebo jí můžeme **dle jejích schopností dopomáhat**. Nástroj můžeme společně držet a ovládat, přidržet jí bubínek pod rukou a ruku jen lehce vést, suchým zipem připevnit rolničku na ruku nebo chodící dívce na kotník apod.
- Nebojte se a zapojte dívku i do besídek a vystoupení, ať si užije atmosféru skupinky ☺.





PŘÍPRAVA:

- **Balóny různých velikostí** – overball, klasický RHB balón (velikost dle potřeby konkrétní dívky), RHB balón s „oušky“ (některé dívky se zvládnou přidržet, případně s dopomocí).
- **Trampolína (venku i uvnitř), kuličkový bazén, velký pytel naplněný pohankou nebo polystyrenovými kuličkami (tzv. hruška), vodní lůžko.**
- **RHB pomůcky, které slouží k nácviku rovnováhy a posilování tzv. hlubokých svalů** (bosu, různě velké půlkruhové masážní nebo hladké čocky).
- **Houpací síť, houpací lavička, křeslo.**
- **Polohovací pomůcky**, které dívce umožní zaujmout pohodlnou polohu (polštáře, polohovací válce). **Nezapomeneme na pocit tepla (přikrývka).**
- **Pobyt na nestabilní ploše může být pro dívku náročný** (zhoršená stabilita a koordinace), proto jí poskytneme dostatek času, trpělivosti a podpory. Snažíme se o vzájemné vyladění, necháváme ji velmi pozvolna zvykat na nové prostředí a v případě nespokojenosti, evidentního nepohodlí a nejistoty činnost ukončíme.

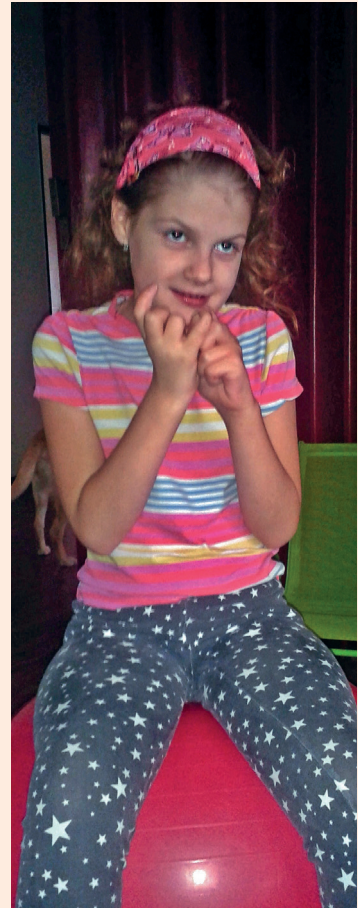
ZAMĚŘENÍ AKTIVITY:

- **Relaxace a uvolnění svalového napětí, přerušování stereotypních pohybů.**
- **Vestibulární stimulace, vnímání pohybu v prostoru, uvědomování si sebe sama v prostoru.**
- **Posilování vzájemného vztahu, vyladění a důvěry.**
- **Posilování hlubokého stabilizačního systému, posilování, uvolňování a protahování méně používaných svalových skupin.**

POPIS AKTIVITY:

- Dívka může (dle doporučení ergoterapeuta či fyzioterapeuta) provádět na **RHB balónu nebo overballu** různé typy cviků, příjemné a užitečné je i jen tak sedět a pohupovat se (dívka sama nebo s určitou mírou naší dopomoci). **Vždy dbáme na oporu a bezpečnost.**
- **U ležících dívek** můžeme mírně nafouklý **overball** využít k polohování a podkládání (pod lopatky v polosedě, pod křížovou oblast a pánev vleže).
- **U chodících dívek** zapojíme např. **bosu nebo „čocky“**, inspirace viz hmatový chodník.
- Příjemný může být čas strávený **v houpací síti, na houpací lavičce, vleže na trampolíně**. Pohyb a pohupování by však mělo být velmi přiměřené, jemné a mírné.
- **V kuličkovém bazénku** si může dívka aktivně hrát a pohybovat se nebo jen tak ležet, odpočívat a užívat si barvy a hmotu kolem sebe.
- Velmi oblíbený je pobyt **v kuličkovém pytli**, který dívku zahřeje a obklopí. Pokud ji vhodně napolohujeme a přikryjeme, může být i místem **pro odpočinek nebo spánek**.





HÁDEJ, CO NÁS BAVÍ!

Náměty na aktivizační činnosti (nejen) dívek s Rettovým syndromem

Autorka Mgr. Lenka Kohoutková

Spolupráce

rodiče dívek s Rettovým syndromem

kolektiv pedagožek ZŠ Zahrádka, U Zásobní zahrady 8, 13000 Praha 3,
www.zszahradka.cz

Speciální základní škola Chrudim, Školní náměstí 228, 537 01 Chrudim,
www.spzschrudim.cz

ZŠ speciální Strakonice, Plánkova 430 386 01 Strakonice,
www.zmskolast.cz

ERGO Motol www.facebook.com/ERGOMotol/

Jazyková úprava Mgr. Eva Červeňáková

Grafická úprava grafické studio 3P, Ottova tiskárna – Markéta Bursíková

Tisk Ottova tiskárna, spol. s.r.o., U Stavoservisu 527/1, 108 00 Praha

Vydání první

Náklad 300 kusů

V roce 2016 vydal spolek Rett Community z. s.,
Klapálkova 2238, 149 00 Praha 11 – Chodov
www.rett-cz.com

Distribuce spolek Rett Community, z. s.





**Tento projekt vznikl z iniciativy spolku
rodičů a přátel dívek s Rettovým syndromem**

Rett Community z. s.

v rámci projektu Vzdělávání a zlepšování
psychosociálních dovedností a kompetencí osob
pečujících o dívky s Rettovým syndromem



za finanční podpory

Úřadu vlády České republiky,

Vládního výboru pro zdravotně postižené občany

v rámci dotačního programu

Podpora veřejně účelných aktivit spolků
zdravotně postižených na rok 2016



Úřad vlády České republiky



Nadace SANAFRIENDS FOUNDATION

©

Rett Community z. s.

2016