

Domácí vzdělávání

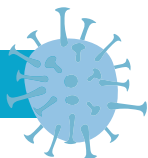
v době koronavirové pandemie

Speciálně pedagogické centrum při

NAVUTIS

Národní ústav
pro autismus, z. ú.





Úvod

Koronavirová pandemie během několika týdnů změnila životy lidí na celém světě. Všude s ní bojují různými opatřeními, která byla nastavena v jednotlivých zemích v různém čase. Jedním z nezbytných opatření je uzavírání škol. V České republice to bylo jedno z prvních opatření, které se dotklo našich životů. Zasáhlo pochopitelně i rodiny klientů s PAS našeho Speciálně pedagogického centra. V rodinách s dětmi obecně nastalo období nuceného domácího vzdělávání. Od svých přátel, kolegů a známých denně slyším o náročnosti tohoto vzdělávání. A tak stále myslím na rodiny, kde vzdělávají dítě s autismem, a říkám si, jak toto musí být náročné. Jak děti reagují na tuto situaci, která je plná nejistoty. Nikdo není schopen říci, jak dlouho bude trvat.

Ani naše každodenní práce v SPC není standardní. Nemůžeme osobně pomoci, nemůžeme standardně vyšetřovat a příprava podkladů pro vzdělávání na další rok se komplikuje.

Abychom alespoň byli trochu nápomocní, sestavili soubor článků na téma domácí vzdělávání v době koronavirové pandemie. Rádi bychom jimi rodiny dětí s PAS podpořili a poskytli jim některá doporučení, jak tuto situaci ve zdraví přežít a domácí vzdělávání, dle možností konkrétního dítěte, co nejlépe zvládnout. Doufám, že se to alespoň trochu podařilo. Snahou nebylo jednotlivé články nějak propojovat, eliminovat z nich sdělení, která se někdy opakují, a to také proto, že čtenář si může vybrat jen některé články, a tak by mu unikl kontext sděleného. Na závěr uvádíme rovněž rozhovory s matkami dětí s PAS, jejichž děti jsou individuálně vzdělávány dlouhodobě.

Přejeme všem hodně zdraví a sil tuto situaci zvládnout.

Za tým pracovníků SPC

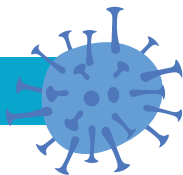
PaedDr. Věra Čadilová, ředitelka SPC



Obsah

Domácí vzdělávání a psychická zátěž rodičů z pohledu psychologa a terapeuta	4
Jak na úzkost při domácím vzdělávání	8
Rodina v době karantény – doporučení z pohledu rodinné terapie	11
Jak na domácí vzdělávání dětí s PAS	14
Domácí vzdělávání žáků s PAS, doporučení pro učitele	16
Předškolák s PAS v domácím vzdělávání	18
Žák základní školy	21
Žák střední školy	24
Asistent pedagoga a domácí výuka	26
Ako prežiť domáce vzdelávanie	28
Domácí vzdělávání z pohledu rodiče	31





Domácí vzdělávání a psychická zátěž rodičů z pohledu psychologa a terapeuta

Z pohledu psychologa

Mgr. Alena Perlínová

Podle pravidla „nejprve musí být zabezpečen rodič, aby mohl poskytnout péči dítěti (kyslíkovou masku v letadle nasadí jako první rodič, teprve pak ji může nasadit dítěti)”, je třeba nahlédnout na nově vzniklou situaci primárně z pohledu rodiče.

PRAVIDELNÝ REŽIM

Velkou změnou v novém režimu (myšleno zrušení docházky do školy a setrvání v domácím prostředí, vč. vzdělávání), která se může jevit jako pozitivní, je, že odpadne každodenní ranní stres se vstáváním, přípravou a odchodem do školy, který zažívá většina rodičů. V důsledku toho však mizí i jasná struktura dne. Pokud dítěti chybí pravidelný režim, na který je zvyklé, může u něj dojít k navýšení nejistoty, úzkosti, neklidu, afektů i agrese. Zároveň se může objevit zvýšená nechuť k učení, plnění domácích úkolů a vzdělávání v domácím prostředí.

DŮLEŽITÉ: *Zachovat pravidelný režim.* Nejlépe velmi podobný tomu běžnému, kdy dítě chodilo do školy. Nastavte pevný začátek veškerých denních aktivit, rozvrh hodin, zvonění, natáhněte budík.

PSYCHOHYGIENA

I při maximální snaze o zvládnání nové situace a nastavení běžného režimu je to pro všechny velmi náročné. Pro naše děti především. Jsou v neobvyklém režimu, většinou uzavřené v domácím prostředí s více členy rodiny pohromadě, což neznají.

Můžeme to dostatečně chápat, ale i na nás jsou kladeny vyšší nároky a mohou nám docházet síly. Proto je *třeba respektovat naše duševní zdraví.*

DŮLEŽITÉ:

- *dostatek spánku a jídla;*
- *právo na samotu* (možnost telefonovat s milou osobou, číst časopis nebo knihu, dopřát si koupel, poslech hudby, brouzdání po internetu);
- *střídání aktivit* (nezapomínejte na pestrost denních aktivit, nejen dětem, ale i sobě dopřávejte dle možností dostatek pohybu, zpívejte, hrajte hry, provádějte i jiné činnosti, na které v běžném režimu nenajdete čas, a umožňují to současné podmínky);
- *zdravá nedůslednost* (plnění úkolů je třeba přizpůsobit aktuální situaci, nesnažit se vše zvládnout za každou cenu – někdy je lépe neplnit na 100 %, ale zato ve větším klidu);
- *právo na omyl a chyby* (nemusím být nejlepší a vše zvládat bez chyb).

ODMĚNY

Odměny jsou nedílnou součástí našeho života, aniž bychom si to mnohdy uvědomovali. V běžných situacích nám obvykle stačí „málo“ – slunce, úsměv, popovídání s přáteli, drobná pochvala. Většinou si odměny uvědomujeme v souvislosti s našimi dětmi. Čím je však naše dennodenní snažení těžší, tím více i my potřebujeme povzbuzení, silnější motivaci. Tady je dobré se zamyslet, co každému přináší radost, a tato přání korigovat s ohledem na reálnou dostupnost.

DŮLEŽITÉ: Motivace by neměla být „za horami“. Někomu udělá radost nové oblečení (lze si



ho objednat přes internet), jinému kniha (ta je nyní dosažitelná i formou e-booku) nebo dobré jídlo (naplánujte si příjemnou večeři v kruhu rodiny)... Odměny potřebuje každý z nás a nyní si je zasloužíme!

SVĚTLO V TUNELU

Ačkoli nikdo nyní nemůže říci, jak dlouho se v těchto podmínkách budeme všichni pohybovat, je jisté, že TO někdy skončí! Pokuste se těšit na situaci (ne na datum!), kdy budete moci žít jako dříve. Naplánujte si, jak si užijete procházku, nakupování, setkávání, kulturní zážitek, výlet... To, co pro nás dříve bylo obyčejné, se nyní stává snem, ale jednou se splní.

CÍL

Naším společným cílem v těchto neplánovaných a neočekávaných prázdninách je *vše zvládnout tak, abychom se nezbláznili*. Pokud se nám vedle toho ještě podaří děti přimět k učení a něco je naučit, bude to jen dobré. Ale nikdo po nás nemůže chtít, abychom s dětmi zvládli probrat tolik učiva a udělat tolik úkolů jako v běžném provozu.

ZÁVĚREM:

Nebud'te v izolaci, nejste na to sami. Pokud nemáte nikoho blízkého v rodině, s kým se můžete o své trápení podělit, obraťte se na kamarády, sousedy, kteří vám jsou milí. Jestliže se ostýcháte, nebo nikoho takového ve svém okolí nemáte, vyhledejte (i telefonicky) odborníka, svěřit se je důležité!

Nezahlcujte se nadbytečnými informacemi. Je samozřejmě důležité být „v obraze“, sledovat dění, ale není třeba být neustále „online“, potřebné informace se k vám jistě dostanou i při sledování hlavního zpravodajství jedenkrát denně.

Z pohledu terapeuta

Mgr. Julius Bittmann

Domácí vzdělávání klade na všechny účastněné strany výrazné nároky. Rodiče plně nahrazují roli pedagogů, což, zvláště v oblasti technických předmětů na druhém stupni základní školy, nemusí být vůbec jednoduché. Stejně tak pomoc s cizím jazykem, s nímž rodič nemá žádnou zkušenost, může představovat těžko řešitelný problém. Celá záležitost může být umocněna jak tím, že rodič přichází domů ze zaměstnání v pozdních odpoledních hodinách a na školní aktivity mu nezbyvá mnoho energie, tak naopak celodenním setrváváním ve společných prostorách. Obě varianty dříve či později povedou k celkově zvýšené nepohodě v domácím prostředí. Ta může být ventilována několika způsoby, z nichž nejčastější jsou projevy agrese, ať již ve formě verbální, nebo fyzické, případně, v kombinaci s obavami, které s sebou události posledních týdnů přináší, úzkostným prožíváním. Klíč k přerušení prohlubující se krize představuje několik opatření, z nichž některá lze zavést do praxe téměř okamžitě:

DĚLENÍ KOMPETENCÍ

A AKTIVIT SPOJENÝCH S PŘÍPRAVOU MEZI VÍCE OSOB

Realizace tohoto kroku spočívá v distribuci denních nároků mezi více rodinných členů. Nemusí se přitom jednat pouze o rodiče, zapojit se mohou, pokud možno dobrovolně, také sourozenci, prarodiče nebo blízcí příbuzní, samozřejmě formou sociálních sítí. Modelová situace by tak



mohla vypadat následovně: Dítě se připravuje na češtinu a přírodopis s matkou, na matematiku a chemii s otcem, němčinu procvičuje s dědečkem a projekt z dějepisu konzultuje se starším sourozencem. Klíčové je nenechat všechny vyčerpávající kompetence na jedné osobě. S tímto krokem nicméně souvisí i jiná podoba přístupu k výuce, totiž nadměrná kontrola téměř všeho, co je ze strany školy požadováno. Jistě není třeba zevrubně procházet veškeré zadané úlohy, které dítě vykonává, s tím, že je třeba okamžitě odstranit a napravit jakékoli chyby a nedostatky.

NASTAVENÍ STRUKTUROVANÉHO REŽIMU ČINNOSTNÍHO A ČASOVÉHO

Nastavení struktury dne a denního režimu je nesmírně důležitou komponentou domácího vzdělávání. Možná je přitom jak „klasická“ varianta, tedy kopírování vyučovacích hodin v průběhu dopoledne, tak modifikovaná verze, kdy dojde k výraznému posunu směrem k výukovým blokům, jež jsou střídány delším volnem. Je samozřejmě na dohodě rodiče a dítěte, jak bude celý systém nastaven. Některým klientům vyhovuje, když mají co nejdříve splněny zadané úkoly a požadavky, u jiných překotná aktivita vede k růstu úzkosti nebo podrážděnosti, která se může poměrně lehce překloupat do různých podob agrese. Podobně jako je dobré nastavit režim výuky, je vhodné mu přiřadit časovou dotaci. Zapomeňme na to, že dítě se ve škole každou vyučovací hodinu koncentruje po celých 45 minut. Vhodné je dělit aktivity do bloků po patnácti, maximálně dvaceti minutách a střídat je s kratšími přestávkami.

ZAVEDENÍ ODMĚNOVÉHO SYSTÉMU PRO VŠECHNY ČLENY DOMÁCNOSTI

Odměnový systém může nabýt podoby materiální, zážitkové a sociální. Sociální odměňování by mělo být samozřejmostí v každé rodině, a to nejen od rodiče směrem k dítěti, ale mezi členy vzájemně. Platí, že ideální je kombinace krátkodobé a dlouhodobé materiální či zážitkové odměny. Dítě se tak za každý splněný výukový blok může podívat na video na Youtube, poslechnout si několik písní na Spotify, nebo si zahrát hru na tabletu. Mladší děti, hranici tvoří první stupeň základní školy, můžeme průběžně odměňovat zástupnými předměty (smajlíky, samolepkami atd.), jež budou následně směněny za reálnou odměnu. Klíčové je, aby odměna nabyla reálných kontur a dítě vědělo, co za danou aktivitu může očekávat, a aby současně nedošlo k nevhodnému zvolení časového rámce, tedy aby si např. dítě v dubnu „nevydělávalo“ na odměnu, kterou bude možno realizovat v létě, či dokonce ještě později (telefon k Vánocům apod.). Odměnový systém je vhodné rozšířit na celou domácnost, nikoli pouze na dítě. Rodič si tak po úspěšně zvládnutém bloku může pustit epizodu seriálu na Netflixu, uvařit si dobrou kávu nebo si vyřídit záležitosti na mobilním telefonu.

SDÍLENÍ ZÁJMŮ A SPOLUÚČAST NA JEJICH REALIZACI

Napětí mezi členy domácnosti napomůže snížit spoluúčast na aktivitách a zájmech každého z nich. Rodič tak konečně může poznat, v čem spočívá kouzlo počítačové hry Fortnite, Brawl, Stars nebo hry na Playstationu, poznat, jak dalekou cestu urazil od devadesátých let rap, anebo zkusit pochopit memy na Redditu. Děti mohou shlédnout oblíbený film svých otců i matek, absolvovat tematicky laděný večer věnovaný hudebnímu směru, prohlédnout si rodinné fotografie apod.

SEPARACE RODINNÝCH ČLENŮ

Výše popsany odstavec je samozřejmě za jistých konstelací nefunkční. Ne každé dvanácti- či patnáctileté dítě uvítá svého otce či matku ve večerních hodinách ve svém pokoji s nabídkou společně tráveného večera. Po aktivitách, které mohou připomínat martyrium, je vyhlídka na další vzájemnou interakci tím posledním, co by rodič či dítě chtěli absolvovat. Ponechání vzájemného prostoru je tak minimálně stejně potřebné jako jeho sdílení.



FYZICKÁ AKTIVITA

Pozitivní vliv fyzické aktivity asi není třeba zmiňovat a rozvádět. Povšimněme si třeba faktu, že čím méně toho člověk přes den vykoná a realizuje, tím více se cítí vyčerpaný a unavený. Fyzická aktivita může nabýt nepřeborného množství podob. Ideální je opět kombinace krátkých, intenzivních cvičení s těmi delšími. Efektivita cvičení se přitom rapidně zvýší, pakliže se z nich stane rodinná soutěž, anebo se členové „vyhecují“ s kamarády či kolegy ze zaměstnání prostřednictvím sociálních sítí. Mezi krátké cvičení lze zařadit kliky, dřepy, „sklapovačky“, plank, anebo nepřeborné množství různých výzev v mobilních aplikacích. Delší cvičení obvykle vyžadují nějaký posilovací stroj, rotoped, běžecký pás apod., anebo opuštění domova. Lze se nicméně výrazně realizovat např. chozením do schodů na chodbě domu, na internetu dokonce koluje video muže, který uběhl maraton na svém balkónu. Není od věci si rovněž např. ráno naplánovat počet kroků, který se budeme snažit přes den naplnit. Obdobnou aplikaci má již každý mobilní telefon v základní výbavě

Zdárné absolvování domácího vzdělávání může představovat skutečnou výzvu. Za pozitivní lze přitom považovat asi jakýkoli výsledek, který nebude spojen s fyzickým zraněním určité strany či definitivním opuštěním domácnosti některým z jejích členů.



Jak na úzkost při domácím vzdělávání

Mgr. Julius Bittmann

Domácí vzdělávání může přinést do chodu rodiny mnohá úskalí a netušené třecí plochy. Jedním z následných projevů může být, mimo jiné, *úzkostné ladění*. Důležité je si vysvětlit, co se za tímto spojením ukrývá. Pro úzkost je typický neklid, a to jak v psychické, tak fyzické oblasti, únava, ztráta intuice v rovině běžných denních nároků a požadavků a kladení si otázek „co když“, zvýšené sebezpozorování a sebekontrola atd. Úzkostnému člověku se tak výrazně mění náhled na zvládání denních aktivit a obecné fungování. Více přemýšlí o dříve banálních záležitostech, rozpadá se mu systém stanovení priorit (co je důležité a co již méně), pociťuje permanentní napětí a vyčerpanost, má obtíže se spánkem. Vše je navíc umocněno výraznou únavou po probuzení, kdy danému člověku chybí motivace k zapojení se do běžného denního režimu. Úzkost tak může v důsledku narušit chod rodiny jako celku.

Důležité je si říci, jestli se úzkost u dítěte či dospělého projevila již dříve, anebo je spojena s aktuálním prožíváním, a současně, k jaké oblasti obav se váže. Zda se jedná o negativní myšlenky směřující k jedinci či rodině a nejbližšímu okolí (zdravotní obtíže, strach ze smrti, ztráty zaměstnání, domova kvůli nesplácené hypotéce, rozpad vztahu, resp. rodiny apod.), nebo k aktuálním souhrnným událostem ve světě (např. v podobě obav z budoucnosti lidstva, rozpadu společnosti, změně vývojového paradigmatu atd.), případně kombinaci obou obavných okruhů. Klíčové je snažit se myšlenkám nevyhýbat, a to i kdyby byly sebehroživějšího a tragického charakteru, protože čím více se o to budeme snažit, s o to větší intenzitou budou útočit na naše vědomí. Zkrátka před nimi neutečeme. Dobré je také nevnímat úzkosti jako nepřítel, kterého je nutné za všech okolností překonat a vyhladit. Jsou zkrátka v daný okamžik součástí konkrétního člověka a lze je převést třeba do módu „vánoční tchyně“. Tedy zážitku, na který se sice člověk dvakrát netěší a neprojevuje z něho nadšení, ale jednou za rok to na nějaký čas prostě vydrží.

Úzkostné myšlenky můžeme otestovat pomocí jednoduché metody zvané přerámování. Jedná se o objektivní zhodnocení platnosti určitého kognitivního (myšlenkového) tvrzení pomocí hledání argumentů podporujících myšlenku, a naopak těch, které ji vyvracejí. Soupis důkazů „pro“ myšlenku je většinou dílem několika okamžiků. Člověk totiž intuitivně hledá podporu pro své obavy a úzkosti. Bojí-li se tedy někdo např. létání, jistě si do Googlu nezadá „jaký je nejbezpečnější způsob přepravy“ (je jím překvapivě výtah), „nejhorší světové katastrofy“ či „jak poznat, že letadlo spadne“. Obtíže se projeví hlavně při hledání argumentů vyvracejících myšlenku. S tímto krokem může daný člověk potřebovat pomoc okolí, dítě rodičů. Níže pro dokreslení uvádíme podobu „přerámování“.



Myšlenka: „Co když je svět u konce?“

Argumenty PRO myšlenku	Argumenty PROTI myšlenke
Denně přibývají tisíce nakažených a mrtvých	Ale drtivě převažují vyléčení, smrtnost se pohybuje okolo 1–3 % a umírají hlavně velmi staří a nemocní lidé.
Vše se změnilo, karanténa, práce, školy	Je to tak, současně právě tato opatření vedou k co nejrychlejšímu návratu do „normálu“. A i když je vše jinak, než jak jsme zvyklí, lidé nepanikaří, drží při sobě, snaží se co nejvíce současné situaci přizpůsobit.
Nemáme medikaci, vakcínu, nic	Pracuje se na jejím vývoji, ukazuje se také, že může fungovat řada léků určených na jiná nebo podobná onemocnění.
Vlády si s řešením nevědí rady	Ano, zpočátku to tak skutečně bylo, protože na podobný scénář nikdo nebyl připraven, ale systém pomalu vše zvládá, efektivita opatření stoupá. Vše je dáno také nastavením médií, ta samozřejmě kvůli sledovanosti a čtenosti více poukazují na selhání a přešlapy, protože společný nepřítel stmeluje více než dílčí úspěšné kroky.
Je to pořád horší a horší	Ano, v „nově“ zasažených zemích s poněkud odlišnou, „volnějši“ kulturou ano, ale zároveň platí, že v zemích, kde se epidemie zpočátku masově šířila, se jí pomalu daří dostávat pod kontrolu.

Jiným způsobem, jak s obavnými myšlenkami pracovat, je odvození katastrofického scénáře, tedy té nejhorší představitelné varianty budoucího vývoje. Mohli bychom tak z původní myšlenky vyvodit např. tento závěr: Postupně se to rozšíří na celou planetu, zasáhne to všechny lidi. A potom to zmutuje, takže bude umírat daleko více lidí. Ve světě propukne panika. Banky se položí, systém se rozpadne. Z lidí se stanou chaotické smečky, které si vzájemně půjdou po krku. Vývoj zanikne, vrátíme se do doby kamenné. Nad světem znovu zavládne příroda se svými nekompromisními zákony a člověk se bude denně strachovat o holý život. Jako živočišný druh jsme skončili.

Následně se nad jednotlivými větvemi scénáře opět objektivně zamýšlíme (na celé planetě už to je rozšířené a naprostá většina regionů a kontinentů postupuje s totožnou efektivitou a setkává se s obdobnou smrtností, lidstvo se v minulosti popasovalo s nesrovnatelně horšími nemocemi, na které vyhnula mnohdy více než polovina populace, naše doba „klidu“ byla zcela výjimečným historickým jevem, systém se zatím i v těch nejvíce zasažených zemích nerozpadl, naopak, vedl k nevídané solidaritě obyvatel apod.). Na rozdíl od předchozí techniky „přerámování“ je účelem katastrofického scénáře „detabuizace“ myšlenky, které se daný člověk většinou velmi obává a zakazuje si na ni být jen pomyslet (tzv. „rouhání“), aby ji nepřivolal. U dětí je tato myšlenka nejčastěji spojena s obavami ze smrti matky.

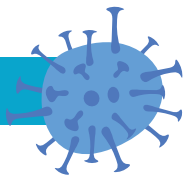


Pakliže odhlédneme od mnohdy náročné snahy o změnu uvažování, můžeme využít několik dalších metod napomáhajících zvládnutí úzkostných stavů. Jednou z nejdůležitějších je plánování denního režimu a snaha o stanovení priorit. Úzkostným lidem velmi napomáhá dělení času do bloků a menších celků, které připomínají školní rozvrh hodin. Obecně totiž platí, že úzkost razantně nastupuje především ve chvílích, kdy člověk nemá „zaměstnanou hlavu“. Plánování aktivit a času je tudíž velmi efektivní zbraní proti nástupu úzkosti. Faktem současně je, že člověk se k tomuto kroku musí mnohdy velmi výrazně odhodlávat a motivovat, zvláště v již zmiňovaných ranních hodinách, protože ve chvílích prožívané úzkosti mu jakýkoli plán jednoduše nedává smysl a věci, které ho za běžných okolností těší, nyní vnímá neutrálně či přímo negativně.

Dalším využitelným postupem je zahájení relaxačního cvičení, především kvůli snížení svalového napětí, které je typickým průvodním projevem úzkosti. Právě proto se lidé trpící úzkostí cítí vyčerpaní a bez energie. Jejich tělo stále pracuje, nenachází odpočinek. Nabízí se jakýkoli typ svalové relaxace (relaxace dle Jacobsona nebo Östa) nebo autogenní trénink. Nevýhodou relaxace je její postupně přibývajíc účinnost. Proces nefunguje okamžitě, v horizontu hodin či dní, ale spíše týdnů.

V případě, že by byla úzkost spojena s jinými faktory (společný pobyt v domácnosti, suplování práce vyučujícího rodiči, tendence k prokrastinaci, mizivá možnost realizace dříve oblíbených aktivit, pocit sociální izolace, vysoká míra permanentní podrážděnosti apod.), lze využít informací uvedených v článku „Domácí vzdělávání a psychická zátěž rodičů z pohledu psychologa a terapeuta“.

I v době, kdy není možné se s psychologem či terapeutem sejít osobně, existují možnosti, jak svým trápením ulehčit, svěřit se a poradit se. Na webových stránkách: <https://www.delamcomuzu.cz/> můžete využít bezplatných konzultací s odborníky. Je rovněž možné kontaktovat terapeutické středisko NAUTIS na: terapie@nautis.cz.



Rodina v době karantény – doporučení z pohledu rodinné terapie

Mgr. Lenka Bittmannová, Mgr. Julius Bittmann

Pobyt v karanténě, ať již nucený, nebo dobrovolný, může u členů rodiny vyvolat tenzi a nárůst stresových situací. Důvodů je několik. Celodenní společné trávení času, ztížená možnost „utéct“ kamkoli mimo, málo příležitostí k odvedení pozornosti, redukce sociálních interakcí a kontaktů, kumulace napětí a nepohody, zastoupení role vyučujícího při vzdělávání dětí, obavy z celkového vývoje situace, a to jak po stránce celospolečenské, tak osobní atd. Mnoho lidí se ve vyhrocených situacích pohybuje na hraně afektu spojeného s verbální nebo fyzickou agresí, anebo panického útoku. Na denním pořádku jsou zjitřené emoce, zkratkovitě uvažování a řešení některých obtíží, pocit nadměrného tlaku či nahromaděná energie. Pakliže odhlédneme od zdravotního stavu, ohrožení jsou v této situaci především lidé náchylní k úzkostnému prožívání a impulzivní jedinci. Jejich chování má totiž značný dopad na rodinu jako celek. Špatná nálada je, jak známo, podobně nakažlivá jako samotný koronavirus a neustálé vysvětlování a zaobírání se hrozbou nemoci je pro všechny zúčastněné vyčerpávající. Impulzivní chování zase narušuje kohezi rodiny a má výrazný destruktivní charakter a dlouhodobý negativní přesah do jejího fungování. Zaměřme se proto nejen na obecná doporučení vedoucí ke snížení prožívaného tlaku, ale především na konkrétní tipy právě pro úzkostné nebo impulzivní lidi.

Existuje přímá úměra mezi intenzitou úzkostného ladění a množstvím volného času. Platí, že čím více má člověk náchylný k úzkostem neorganizovaného volného času, tím rychleji a intenzivněji tato negativní emoce nastupuje. Velmi často v takových chvílích zaznamenáváme vstup člověka do tzv. myšlenkového bludného kruhu. Ten může začít poměrně nevinně, vzpomínkou na loňské jaro, závratí nebo nadměrným pocením či prostým pocitem, že něco není v pořádku. Pokud si bludný kruh představíme třeba jako okružní stanici metra (kolegové s Aspergerovým syndromem ihned dodají „Moskva!“), od tohoto momentu začne imaginární jízda po jednotlivých stanicích. Roli nástupního terminálu zastoupí jakýkoliv výše popsany spouštěč. Může jím být myšlenka, emoce nebo nezvyklý tělesný projev. Další zastávka je od něho přímo odvislá. Nastíháme si některé varianty vývoje.

Myšlenka („Loni touhle dobou jsme právě začali jezdit na chalupu. Míra dodělával řidičák a Lucka se chystala se skautem na výpravu. To bylo ještě všechno v pořádku a ten současný bláznec si nikdo nedokázal představit ani v těch nejhorších snech. Co když už nic nebude jako dřív? Co když se to fakt hodně zhorší a lidi začnou blbnout? Co s námi bude? Jak to všechno zvládneme?“) – emoce (úzkost, smutek, pocity beznaděje) – tělesná reakce (třes rukou, bušení srdce, pocení, závratě).

Emoce (náhlá úzkost, „divný“ pocit) – myšlenka („Co se to se mnou děje?; proboha, snad se mi ještě k tomu všemu nerozjedou nějaký úzkosti nebo něco; tohle přece nejsem já; teď je to snad ještě horší; co to se mnou je? co když je to infarkt, nebo něco horšího?“) – tělesná reakce (pocity slabosti, na omdlení, zrychlené dýchání). Následovat může variabilní střídání všech tří komponent bludného kruhu, tedy jak myšlenek („co to je?; co to je se mnou?; já snad fakt mám infarkt; ten tlak na hrudi je k nevydržení; já se nemůžu ani pořádně nadechnout; já se snad zblázním; je ze mě šílenec; musím do špitálu), emocí (panika, ztráta kontroly nad uspořádáním myšlenek) i tělesných reakcí (hyperventilace, točení hlavy, silné pocení).



Tělesná reakce (zvýšená dušnost, únava) – myšlenka („sakra, tohle nejsem já; co to je?; včera to taky nebylo ono, ale dneska je to ještě horší; co když jsem to chytil taky?; no to by byl konec“) – emoce (silná úzkost, beznaděj, počínající panika).

Vidíme tak, že na počátku naší okružní trasy může stát libovolný nástupní terminál, od kterého se odvíjí samotná podoba bludného kruhu. Naším cílem je přitom jeho narušení, a to pomocí neutralizace vlivu jednotlivých komponent, nebo, chcete-li, stanic.

Myšlenky můžeme měnit pomocí objektivního vysvětlení, nebo probíráním katastrofických scénářů (více se vhodným technikám věnujeme v článku „Jak na úzkost při domácím vzdělávání“). Vysoce funkční je také částečná obdoba stále více využívaného terapeutického modelu zvaného mindfulness (plnost mysli), tedy snahy oprostit se od negativního náboje myšlenky, která slouží jako výhybka na našem myšlenkovém kolejišti. Buď jejímu vlivu podlehneme, čímž jsme si zakoupili jízdenku na dlouhou okružní jízdu, anebo stihneme vystoupit ještě před samotným rozjezdem vlaku. Uklidňující myšlenka by mohla mít např. toto znění: „No co, tak jsem teď holt víc unavený, vždyť to není nic zvláštního. Kdybych měl řešit každou takovou záležitost, tak se z toho opravdu zblázním.“). Lze nicméně korigovat i více či méně rozjetý vlak. Např. negativní myšlenku týkající se katastrofického vývoje společnosti můžeme z povzdálí pozorovat a vnímat ji z pozice náhodného kolemjdoucího, který vidí do naší hlavy („Tedy myšlenka na zánik civilizace a společnosti, s tím jsem se ještě nesetkala. Zajímavé věci mě tedy dneska napadají, jen co je pravda. Budu to sledovat dál a uvidím, co se ještě vynoří.“).

Tělesné reakce je možné měnit pomocí nácviku relaxačního cvičení, vhodný je např. autogenní trénink dle Schultze anebo jakákoli svalová relaxace (Jacobsonova, Östova). Nepřeberné podklady k nácviku lze nalézt na Google nebo YouTube. Počínající paniku, v jejímž pozadí nacházíme vliv hyperventilace, je možné utlumit pomocí bráničního dýchání. Cílem je zatlačit při nádechu „do břicha“, jako bychom je chtěli co nejvíce naplnit, a pozvolna snižovat frekvenci nádechů.

A konečně emoční prožívání měníme primárně pomocí korekce myšlenek, viz výše. Existuje samozřejmě řada technik a metod zaměřených přímo na změnu prožívané emoce. Běžně si však plně vystačíme s prací s myšlenkovým doprovodem.

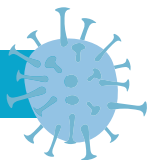
Vyjma konfrontace s bludným kruhem nám při řešení úzkostí velmi pomůže organizace a struktura volného času. Je dobré si daný den rozvrhnout do menších celků a plánovat si k nim příslušné aktivity. Nezapomínejme, že se zvyšující se úzkostí se prudce snižuje naše schopnost odlišit důležité od toho méně významného. Také proto je strukturovaný režim primární preventivní volbou při terapii úzkosti.

Impulzivní jedinci mají těžší výchozí bod, jelikož výrazně hůře převádějí teoretické podklady a poznatky do praktického, denního fungování. Řešení impulzivity se opírá o tři relativně jednoduché body: „odejdi“, „vybij se“, „odved' pozornost“. Klíčová je hned první záležitost. Totiž (ne)možnost odejít z daného sociálního a situačního kontextu. Impulzivní člověk ve většině případů propásne vhodnou chvíli, kdy tak měl učinit. Odchod jednak vnímají jako prohru, resp. výhru svého protějšku („když odejdu, nechám ho vyhrát“), jednak se navíc se domnívají, že svým výbuchem, ať již ve verbální, nebo fyzické rovině, protějšek převychovají, a on tak danou chybu již nebude více opakovat. Uvažování impulzivních jedinců je zvláštní a jeho pochopení nám v procesu řešení velmi napomůže. Ruku v ruce s identifikací vhodné chvíle k odchodu musí, ano, skutečně musí, a ne měla by, jít průběžná ventilace přebytečné energie pomocí více či méně intenzivních fyzických cvičení. Ideální jsou procházky, jízda na kole, či alespoň rotopedu, v případě karantény např. výstupy po schodech na chodbě domu, kliky, dřepy, zkrátka cokoli vyčerpávajícího. V případě, že kumulace emocí dosáhla k rizikovému bodu a impulzivní jedinec



zázračně zvládl odejít, je na místě ventilace emocí, ideálně prostřednictvím fyzického vybití. Není od věci mít v bytě či domě určené místo, na které bude člověk odcházet a současně na něm lze ventilaci realizovat. V případě extrémní nepohody je jediným vhodným způsobem vybití do více či méně pevné překážky (dveře, zeď, matrace atd.). Platí, že cílem je sice minimalizace materiálních škod, v důsledku je nicméně nesrovnatelně lepší koupě nových dveří než fyzická inzultace blízkých. Současně je vhodné, aby po skončení karantény daný člověk nastoupil do terapeutického procesu, impulzivní jednání je možno cílenou intervencí korigovat.

Obecným doporučením, spojeným s výukou, trávením volného času atd. se více věnujeme v článkách „Domácí vzdělávání a psychická zátěž z pohledu psychologa a terapeuta“, případně již zmíněném „Jak na úzkost při domácím vzdělávání“).



Jak na domácí vzdělávání dětí s PAS

PaedDr. Věra Čadilová

Některými dětmi s PAS může být nucené domácí vzdělávání přijímáno velmi pozitivně. Z vlastní každodenní zkušenosti s nimi dobře víme, že mnohé z těchto dětí do školy rády nechodí. Mnohé z nich se také bez větších potíží budou doma učit, s jinými však může být v tomto směru problém. Fungují podle nastaveného vnitřního pravidla: „Učíme se ve škole, nikoliv doma.“ Pro jiné děti, které mají jasně nastavené pravidlo, že se do školy chodí od pondělí do pátku mimo prázdniny a svátky, může být nově vniklá a dopředu neplánovaná situace velmi složitá. Extrémně náročná je pak zcela určitě pro ty, kteří ukončují v letošním školním roce povinnou školní docházku a chystají se k přijímacím zkouškám na střední školu. Stejně tak pro letošní maturanty. O přijímacím řízení na střední školu víme, že bude, avšak kdy, neví nikdo. Určitě však proběhne přijímací řízení jen v jednom kole, což někteří žáci s PAS nesou velmi těžce, vždyť jsme jim všichni říkali, jak je dobré, že budou dělat přijímací zkoušku dvakrát, a kdyby se to náhodou jednou nepovedlo, nic se neděje. O maturitních zkouškách toho víme ještě méně. Zcela určitě je na místě pokračovat v přípravě jak na přijímací zkoušku, tak i na maturitu. Důležité je však v maximálně možné míře udržovat vaše děti v klidu a ujistit je, že i když jsou obě zkoušky důležité, nestojí na nich svět. Vše je možné napravit, udělat jinak. Bude vypsání ještě další kolo přijímacích zkoušek, budou náhradní termíny, ve kterých bude možné složit zkoušku dospělosti.

Klid a pohoda pro všechny jsou v tuto těžkou dobu nejdůležitější. Proto i při běžném domácím vzdělávání je třeba vždy přihlížet na okamžité rozpoložení dítěte a nelámat nic přes koleno. Pokud je žák vedený jako žák se speciálními vzdělávacími potřebami a jsou mu v běžném vzdělávání poskytována podpůrná opatření, platí samozřejmě i pro improvizované domácí vzdělávání. Proto je třeba, aby rodiče, pedagogové i asistenti pedagoga společně komunikovali a společnými silami připravovali vzdělávání s ohledem na potřeby konkrétního dítěte.

Jak už několikrát zaznělo i v předchozích článcích, je třeba i pro vlastní vzdělávání vytvořit každý den plán a dítě s ním pečlivě seznámit. Plán může vycházet ze zadání, které přichází ze školy, rodiče mohou vytvořit plán vlastní, mohou k tomu využít různé studijní materiály které lze stáhnout na internetu, nebo programy české televize.

Při domácím vzdělávání žáků je tedy důležité mít určitou strukturu programu, se kterým dítě před vlastní výukou seznámíme. Řada starších žáků je schopna se na internetu seznámit se zadáním, které přichází od vyučujících, a na jednotlivých úkolech systematicky pracovat, jiní potřebují pomoc s rozvržením práce, vytvořením jakéhosi plánu, se kterým může pomoci i asistent pedagoga on-line nebo telefonicky. Podrobnost rozpracování a přesné plnění učiva a stanovených dílčích úkolů závisí na individuálních potřebách každého žáka s PAS. Někteří žáci se zapojí do on-line výuky, kdy opět mohou být schopni pracovat samostatně, nebo potřebují určitou míru podpory např. od asistentů pedagoga, kteří jsou také zapojeni do on-line výuky, nebo od rodičů.

Při individuální výuce v domácím prostředí je třeba myslet na to, že dítě s PAS může mít ještě další přidružené poruchy a onemocnění, na které je třeba brát zřetel. Pokud má dítě např. diagnostikovanou poruchu aktivity a pozornosti, dá se předpokládat, že bude snadněji unavitelné, neklidné či pasivní, je vhodné mu umožnit vykonat krátkou relaxační přestávku.



V některých případech zakomponujeme relaxaci přímo do průběhu vzdělávání tak, aby se střídal rytmus práce – odpočinek – práce. Při nastavení množství práce je také nezbytné zohlednit pracovní tempo konkrétního dítěte. Dítěti by mělo být zadáno takové množství úkolů, které je schopné dokončit. Při vzdělávání je třeba také počítat s výkyvy ve výkonu – to, co dítě jeden den bez problému zvládne, nemusí zvládnout jindy. Mějme na paměti, že mnohdy méně znamená více.

Pokud dítě potřebuje něco vysvětlit, je nezbytné zohlednit rozsah porozumění řeči, ale i schopnost sledovat tok řeči. Řada dětí s PAS, i když dobře rozumí, se při přehlcení verbálními informacemi nedokáže dobře orientovat a pochopit podstatu sděleného. Proto je výhodnější užívat stručnější věty, k vysvětlení volit konkrétní příklady a zdůraznit podstatné. Při vysvětlování využívejme vizuální podporu.

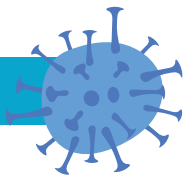
Jestliže pomocí otázek prověřujeme, zda dítě učivo pochopilo, snažme se zadávat otázky stručné, jasné a přesně formulované, případně je zadejme písemně. Důležité je také nechat dítěti dostatečný čas na odpověď.

Při práci s učebnicemi nebo pracovními listy se mohou u některých dětí osvědčit určité úpravy, např. snížení množství informací, výběr podstatného, což je možné barevně zvýraznit nebo okopírovat potřebné části na samostatný list papíru, je také možné využít větší formát nebo zvětšené písmo (např. u žáků s dysgrafií, kdy se jim zvětšené písmo nevejde do určených „okýnek“ na pracovním listu).

Pokud má dítě za úkol něco vyprávět nebo převyprávět, je možné mu pomoci vypracováním písemné osnovy k vyprávění, barevným odlišením jednotlivých bodů nebo k vyprávění mohou pomoci obrázky.

Uvedené náměty je třeba využívat u některých dětí PAS, jiné je při výuce nebudou potřebovat. Ačkoliv se jedná o žáky se stejnou diagnózou, je každé dítě s PAS jiné.

A na závěr připomínám. Nezapomínejme na vhodnou motivaci. Předem nastavená pravidla pro získání odměny za dobře vykonanou práci jsou nezbytná a v dobrém případě její realizace naplní dítěti jeho volný čas po ukončení výuky.



Domácí vzdělávání žáků s PAS, doporučení pro učitele

Mgr. Lenka Bittmannová

Současná situace je pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami, které jsou ve školách standardně vzdělávány prostřednictvím podpůrných opatření (asistenta pedagoga, pomůcek, různých úprav metod, rozsahu i organizace vzdělávání) extrémně náročná. Setkáváme se s názory, že pro většinu dětí s poruchou autistického spektra je dočasné zavření škol vlastně pozitivní. Že jsou stejně raději doma, do školy nechodí rády, vyhovuje jim sociální izolace. Z mnoha zpráv od rodičů však máme v posledních týdnech zcela opačné informace. Spousta našich klientů má školu ráda, učení je baví, chodí rádi mezi své spolužáky a to, že nyní nemohou, je velmi trápí.

Někteří naši klienti mají striktně odděleno, že se „učí ve škole“. Doma ne. Pro rodiče takových dětí musí být tyto dny těžké dvojnásobně. Je dobré mít na paměti, že i děti, které se ve škole zdají být vyrovnané a výuku zvládají bez větších obtíží, se mohou doma chovat zcela jinak. Sama mám v péči děti, které dělají maximum, aby ve škole zapadly, nepůsobily zvláště, všechno zvládaly, když ne lépe, tak alespoň stejně dobře jako jejich spolužáci. Stojí je to však obrovské úsilí, které se následně doma může projevit dvojnásobným způsobem. Nashromážděná tenze jde buď dovnitř, nebo ven. Buď se zvyšuje úzkostnost a depresivní ladění, nebo se naopak mohou objevit zlostné afekty, vulgarismy, sklony k destrukci. A to i u takových dětí, které se tak ve škole nechovají.

Pro žáky a studenty, kteří ve škole pracují s podporou asistenta pedagoga, je tato situace mnohonásobně těžší. A pro jejich rodiče také. Kromě své vlastní práce tráví často i osm hodin práce čistého času na úkolech do školy. Přestože jiným dětem může stejná práce zabrat polovinu, nebo i méně času. Mnoho našich klientů potřebuje neustálou podporu, vedení, pomoc při organizaci práce. Mohou vlivem stresu selhávat i ve zdánlivě nepochopitelných situacích. Mají nižší frustrační toleranci, jsou snadněji unavitelné. Často je trápí kognitivní omyly, zejména perfekcionismus, chtějí splnit všechny zadané úkoly, vše, co „paní učitelka poslala“, i když je rodiče ujišťují, že to není nutné. Snaha být za každou cenu perfektní je vyčerpávající i pro dospělého, natož pak pro dítě.

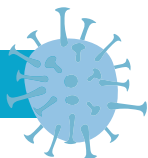
Při zadávání práce pro žáky s PAS v těchto dnech, je dobré mít všechny tyto aspekty na paměti.

Závěrem několik tipů, které se osvědčily:

- Zadávejte svým žákům s PAS jen takové úlohy, které jsou nezbytné pro pochopení či procvičení učiva. Není nutné, aby splnili vše, co ostatní. Ve spolupráci se školským poradenským zařízením můžete domluvit úpravy obsahu vzdělávání.
- Omezte časově náročné aktivity zaměřené na přepis či opis textu, delší výpisky z textu.
- Při psaní slohových prací, referátů a seminárních prací dejte svým žákům osnovu, vzorové práce, nechte je vycházet z jejich vlastních zájmů, případně zvažte zkrácení rozsahu.
- Využívejte nových technologií, ale ujistěte se, že je vaši žáci a jejich rodiče umějí používat.
- Omezte v tomto mimořádném režimu „práce na čas“. Pro žáka s PAS může být práce pod stresem prostřednictvím počítače velmi náročná, může mu trvat nepřiměřeně dlouho.



- Zvažte práci prostřednictvím portfolia, kam bude dítě zakládat své práce. Hodnotit je můžete průběžně, na základě fotografií nebo skenů od rodičů. Tato forma hodnocení je pro děti s PAS v současné situaci vhodnější než testy on-line na čas.
- U dětí na prvním stupni zkuste volit „tematické dny“, pro děti atraktivní téma se může prolínat učivem matematiky, jazyků i prvouky.
- Využívejte k výuce další zdroje. Děti mohou zhlédnout záznam z divadelního představení, film, videa k tématu, kterému se věnujete.
- U žáků, které čekají přijímací zkoušky na střední školy, doporučujeme zvolnit v ostatních školních povinnostech a dát jim dostatek prostoru na přípravu.
- Snažte se udržovat děti i jejich rodiče v dobré náladě. Jste to často vy, kdo jim svým ranním e-mailem může dodat síly do dalšího dne.



Předškolák s PAS v domácím vzdělávání

Mgr. Marcela Jarolímová, Bc. Michaela Podolínská

Vzdělávat dítě s PAS předškolního věku je v domácím prostředí díky koronavirové karanténě pro rodinu velmi náročné. Nejsou mezi námi jen děti, kterým situaci dokážeme vysvětlit a ony ji dle svých možností přijmou a respektují. Jsou i děti, kterým situaci vysvětlit dokážeme jen v omezeném rozsahu. Limitující jsou především jejich snížené mentální dovednosti.

Období je to náročné pro nás všechny. Prosím, mějte na paměti, že jen rodič, který je odpočatý, v relativně pohodové náladě, je schopen poskytnout svému dítěti podporu. Dítě vždy cítí to, co prožíváte a řešíte, bez ohledu na to, jestli jim to říkáme, nebo ne. Mluvte se svými dětmi o tom, co se okolo nás děje. Nedělejte před ním, že se nic neděje. Vnímá, že jste nesví. Pokud nerozumí slovům, najděte symboly, které dítěti situaci přiblíží.

Možná vám několikrát během dne dojde trpělivost, ztratíte důvěru vůči sobě. Je to normální. Máte právo být unavení, nedokonalí. V té době „**netlačte silou**“ a dovolte dítěti, ať pro dnešek něco nezvládne. **Dejte mu důvěru** – až přijde jeho čas a bude se na to cítit, dokáže to – a **nabídněte mu podporu** – zeptejte se, jestli mu můžete s čímkoliv pomoci.

A jak mluvit na děti, které „nás neposlouchají“? Myslete na to, že pokud budete své požadavky dítěti opakovat milionkrát, po milionprvé to také nezabere. Je to jeden z nejčastějších rodičovských omylů. Přestaňte opakovat své požadavky do nekonečna. Opakováním požadavků nijak nezvyšujete pravděpodobnost, že se s dítětem domluvíte. Jenom tím zabředáváte do nefunkční komunikace. Množství slov nezvyšuje šanci se s dítětem domluvit, funguje to opačně. Dítě slyší na **ticho**. Než něco řeknete, buďte chvíli zticha. Skloňte se ke svému dítěti a začněte naslouchat. Už jen tím, že se k němu snížíte, dáváte najevo – jsem tu, slyším tě, mluvíme spolu.

Myslete však také na vlastní odpočinek, buďte k sobě vlídní. V této době si zasloužíte právě tolik pochopení a laskavosti, které se snažíte dát svému dítěti. Nezapomínejte na sebe.

Přijměte proto od nás několik námětů pro rozvoj dovedností předškolního věku u skupiny dětí se sníženými rozumovými dovednostmi.

Pro rozvoj sluchového vnímání společně s dětmi začarujte slovo. Zkuste slovo sdělit po jednotlivých hláskách, tedy začarovaně, a vaše ratolest jej bude luštit. Následně si role vyměňte (př.: O P I C E...). Dále se můžete společně zasmát při vyprávění popletených pohádek – zaměňte postavy a schválně, zda dítě rozpozná, že Jeníčka nesnědl vlk a červená Karkulka nezachraňovala Smolíčka Pacholíčka. V neposlední řadě nechte dítě se zavřenýma očima rozpoznávat jednotlivé zvuky – mačkání nebo trhání papíru, tleskání, přelévání vody, cinkání skleničkami aj. Případně pusťte zvuky na internetu (vrzání dveří, klapání podpatků...).

Za pomoci hry „čáp ztratil čepičku“, **rozdívejte zrakové vnímání**. Dále nechte dítě nalézat oblečení, které není oblečeno na správné části těla, či chybné používání předmětů (oblečte si kalhoty místo čepice, rukavice si „obujte“ na nohy, lžici při jezení otočte). Jistě doma najdete hrací kostku (případně ji zkuste s dětmi vyrobit) a trénujte určování stejného počtu předmětů (př.: Dala jsem do košíku stejný počet šišek, jako je puntíků na kostce?).

Jak na **abstraktně vizuální myšlení**? Skládejte zpět v jeden celek na kousky rozstříhanou fotografii nebo obrázek s oblíbenou tematikou. Přiřazujte do dvojic věci, které k sobě patří – na



jednu hromadu dejte vidličku, příborový nůž, štětec, vodovky, ručník, mýdlo, kartáček na zuby, pastu... Pro zapojení paměti vyskládejte vedle sebe pět oblíbených předmětů, které si bude dítě nějakou dobu prohlížet, potom zavře oči a po jejich otevření musí zjistit, který předmět zmizel.

Pro **rozvoj představivosti** zahrňte do svých aktivit hru „co se bude dít“: Vezměte jakoukoli hračku, se kterou si dítě rádo hraje, a vymýšlejte společně příběh. Rodič s dítětem se ve vyprávění střídají. Lze do hry zapojit početní dovednosti, kdy si na pomoc vezmete hrací kostku a příběh se odvíjí na základě čísel (př.: Batman, mašinka Tomáš...) vyrazil do města, aby si koupil nové kalhoty – na kostce padne číslo 3 – v tom k němu přiběhly tři kočky – 6 – které bydlely v domě číslo šest...). Nebo si společně vyrobte stolní hru s tematikou, která dítě zajímá. Pro procvičení jemné motoriky vyrobte i vlastní figurky aj. Fantazii se meze nekladou.

Při hře „na loupežníky“ bude dítě trénovat **prostorovou orientaci**. Vyrobté praporky různé barvy, kdy každá barva znamená situaci a povel (př. žlutá barva – jede panstvo s kočárem a loupežník ho chce oloupit – aby je mohl překvapit a oloupit, musí se schovat ZA židli; hnědá barva – objevil se medvěd, loupežník se musí udělat větší, aby medvěda zastrašil – stoupne si NA postel/gauč...). Během hry „tajemná cesta“ budete dítě navádět, kam má jít, a přitom bude nalézat odměny (nemusí jít jen o sladkou odměnu, ale například části skládačky či minuty pro hru na tabletu). Př.: obejdi židli, udělej dva kroky doleva, podle stůl, překroč autíčko, jdi za zvukem do vedlejšího pokoje, jdi z předsíně do druhých dveří na pravé straně. Nebo si spolu zatančete: https://www.youtube.com/watch?v=iN9oOTE_dEg – levá, pravá, dopředu, dozadu.

Pokud chcete, aby byl váš společný čas s dítětem **věnován emocím a uvědomění si vlastního těla**, obkreslete dítě na balicí papír (popř. slepte více menších papírů), následně určete emoce (např. zlost, strach, radost, láska), které budete do siluety zakreslovat, a to tam, kde je cítíte. Emocím přiřaďte určitou barvu a tvar, aby tyto pojmy pro děti nebyly příliš abstraktní. Opět si před aktivitou můžete zatančit, abyste si společně zopakovali části těla: https://www.youtube.com/watch?v=GN7EY_5FXvQ – hlava, ramena, kolena, palce...

Dále přikládáme několik odkazů, kde můžete najít další nejrůznější typy a nápady na trávení společného času, ale i času, kdy byste byli rádi, aby se dítě zabavilo samo.

Skládání puzzle, zažehlování korálků a vytváření mozaiky, hádání zvířátka či hra na rozvoj fantazie s běžnými hračkami: <https://www.youtube.com/watch?v=Nc5GfCWd5WI>

Třídění a přikládání pro rozvoj jemné motoriky:
<https://www.youtube.com/watch?v=ndnCiKho4yM>

Potrénujte stabilitu, soustředění a týmovou spolupráci:
<https://www.youtube.com/watch?v=vNovL2lsw8I>

Další odkaz je pro cvičení grafomotoriky, jemné motoriky, fonemického sluchu, rytmizace, logického myšlení a zrakového vnímání: <https://www.youtube.com/watch?v=yfB2JZYmx4>

Křížové cviky, napodobování, trénink řadových číslovek, procvičování geometrických tvarů:
<https://www.youtube.com/watch?v=dwQddhVbeJU> & [pbjreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=pbjreload=10)

Cvičení pro prsty rukou jako příprava na psaní a grafomotorické cviky:
<https://www.youtube.com/watch?v=m-hlm7AkXnw>

Rozvoj senzomotorického vnímání – hmatové a zrakové vnímání:
<https://www.youtube.com/watch?v=tLOcHF1Tu8I> & [t=29s](https://www.youtube.com/watch?v=t29s)

Rozvoj jemné motoriky a třídění: <https://www.youtube.com/watch?v=98ZAYrR70RM>



Rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky: <https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>

Rozvoj koordinace a zrakové nápodoby: https://www.youtube.com/watch?v=ISShUhU_Jv8

Trénink pohybové koordinace a prostorové orientace:

<https://www.youtube.com/watch?v=IXLNSXuk4mk>

Soustředění a přesnost: <https://www.youtube.com/watch?v=7vXOeO1r59M>

Logopedické cvičení – foukání: <https://www.youtube.com/watch?v=NvIgbVXigII>

Přiřazování: <https://www.youtube.com/watch?v=y1cpHcJr25I>

Výtvarná výchova: <https://www.youtube.com/watch?v=g5dGLhsU6iM>

Rozvoj zrakového vnímání, jemné motoriky a rozumová výchova:

<https://www.youtube.com/watch?v=wQbLMPze1R0>

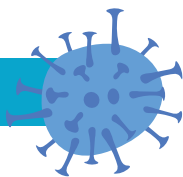
Rozvoj jemné motoriky, třídění, zrakové vnímání, nápodoba, barevné algoritmy, orientace, kreativita: <https://www.youtube.com/watch?v=rX91C141q5g>

Početní představy: <https://www.youtube.com/watch?v=0VPujYt89q4>

Rozvoj smyslového vnímání – hmat, zrak: <https://www.youtube.com/watch?v=Rjk-F8Q0hcY>

Rozvoj jemné motoriky a kreativity: <https://www.youtube.com/watch?v=EgULBiZ37GQ>

Na závěr přikládáme odkaz na publikace Jiřiny Bednářové, která se zaměřuje na rozvoj předškolních dovedností: <https://knihy.abz.cz/obchod/autor-bednarova-jirina-bednarova>



Žák základní školy

PaedDr. Věra Čadilová

Specifika domácího vzdělávání na prvním stupni ZŠ

Děti, které se vzdělávají na prvním stupni ZŠ, budou při vzdělávání potřebovat více pomoci než děti starší. Ať už půjde o zjištění zadaných úkolů, vypracování plánu výuky, rozvržení plnění úkolů v čase, přípravu pomůcek, či o samotné učení.

V českém jazyce si děti v domácím vzdělávání budou upevňovat učivo gramatiky. Při upevňování učiva je vhodné využívat jako vizuální podporu různé přehledy gramatických jevů. Děti v řadě případů pracují s pracovními sešity a pracovními listy, pomocí kterých si učivo procvičují. Pokud pracují s vizualizovanými přehledy učiva, snadněji si učivo upevní a jejich práce může tak být samostatnější.

Na prvním stupni ZŠ se také upevňuje čtenářská dovednost. Při domácím vzdělávání je možné ke čtení volit texty, které děti zajímají. Při čtení je třeba, vedle upevňování techniky čtení, dbát i na to, aby se dítě učilo s textem pracovat, vyhledávat v něm informace a dobře mu rozumělo. S dětmi si můžeme o přečteném textu povídat, můžeme jim připravit otázky, na které samy připravují odpovědi. Na internetu je možné si stáhnout pracovní listy čtení s porozuměním na úrovni schopností konkrétního dítěte.

V rámci domácího vzdělávání může být také dítěti zadáno vypracovat slohovou práci. Dítě s PAS může mít větší problém zejména s obsahovou stránkou jednotlivého žánru než se stránkou formální. Při psaní slohové práce je důležité využít vhodně vizuální podpory, např. v podobě písemných osnov formou otázek, které dítěti usnadní dodržet dějovou posloupnost a rozsah práce. Využijme rovněž vhodnou motivaci, je zřejmé, že dítě snadněji popíše oblíbeného dinosaura než nějaký předmět denní potřeby nebo konkrétní osobu, vypravuje snáz o vesmíru než o tom, jak se měl o prázdninách apod. Při zadávání témat slohových prací je vhodné zvažovat zájmy žáka a jeho vyjadřovací schopnosti. V případě zadání tématu slohové práce v rámci domácího vzdělávání je třeba domluvit se s pedagogem.

Na prvním stupni se rovněž vyučuje i cizí jazyk. Při výuce je třeba vycházet ze zadání konkrétních úkolů vyučujícího, případně volit doplňkové formy (např. sledování krátké pohádky na YouTube).

V matematice může dítě dobře zvládat početní operace, ale problémy může mít s jejich praktickým využitím, např. s řešením slovních úloh, manipulací s penězi a s uplatněním matematiky i v jiných oblastech běžného života. Aplikaci učiva je třeba u žáků s PAS věnovat zvýšenou pozornost, často nepřichází sama od sebe a žáci se jí musí učit často v individuálních podmínkách a za využití specifických metod práce. Při řešení slovních úloh je vhodné využívat vizuální podporu, osnovy příkladů, s dítětem text rozebrat a učit ho porozumět mu a prostřednictvím návodných otázek hledat nejdůležitější informace pro řešení úlohy a na základě toho vytvořit zápis. Při nácviku manipulace s penězi si v této době můžeme doma zahrát na obchod.

Při výuce geometrie se u některých dětí mohou objevit potíže v oblasti představivosti a deficity v motorických funkcích. I zde je vhodné využít vizuální podporu, která dítěti pomůže představit



si zobrazené obrazce a tělesa. Písemné pracovní postupy při vlastním rýsování jim pomohou lépe zvládnout jednotlivé kroky ve smysluplné posloupnosti a použít správné pomůcky. Dítěti také může pomoci vzor ve stejném formátu, případně paralelní rýsování s dítětem.

Při osvojování si vědomostí v rámci naukových předmětů (prvouka, vlastivěda, přírodověda) může být u některých dětí problém s porozuměním učivu (např. u dětí s vývojovými poruchami řeči). Proto je třeba využít silné stránky těchto dětí a při výuce se opírat o vizuální podněty (fotografie, obrázky, obrázková schémata, scénáře, videa apod.). Učivo, které se žák učí, je třeba zpřehlednit.

V současné době se některé děti pátých tříd připravují na přijímací zkoušku na osmiletá gymnázia. V přiměřené míře je vhodné procházet testy, ať už cvičné, nebo testy z minulých let, které jsou k dispozici na webových stránkách CERMATu. Je vhodné zaměřit se v testech z českého jazyka na práci s textem, v matematice zejména na aplikaci početních operací do slovních úloh a na úkoly z geometrie.

Příklady, kde je možné získat různé materiály ke vzdělávání:

Metodický portál rvp.cz: <https://rvp.cz/>

<https://www.detskestranky.cz/rubrika/pracovni-listy/slova-a-pismena/cteni-s-porozumenim/>

<https://educoland.muni.cz/>

<https://obchod.portal.cz/dokument/pracovni-listy-ke-stazeni/>

<https://prijimacky.ceremat.cz/menu/testova-zadani-k-procvicovani>

Ke vzdělávání je rovněž možné využívat pořady České televize, pro první stupeň, zejména dopolední pořad UčíTelka.

Specifika domácího vzdělávání na druhém stupni ZŠ

Při domácím vzdělávání žáků s PAS na druhém stupni je již možné spoléhat více na samostatnost dítěte. V mnoha případech je již dítě schopné samostatně se zapojit do on-line vzdělávání, případně si ze školních stránek stáhnout zadání práce a samostatně na něm pracovat. Řada z nich je také schopna je samostatně vypracované odeslat dle pokynů vyučujících. Některým dětem je třeba v určitých fázích poskytnout pomoc, ke které lze velmi úspěšně využít i asistenta pedagoga, ne vše musí nutně zajišťovat rodič (pomůže s rozvržením práce, ověří porozumění učivu, dohlédne, zda žák správně odeslal splněné úkoly apod.).

Vzhledem k tomu, že učivo na druhém stupni je již výrazně složitější, je zde proto třeba, aby objasnění nové látky bylo zajištěno odbornými pedagogy a rodič se se svým dítětem věnoval pouze případnému procvičování učiva. Žákovi rovněž může být zadána práce s učebnicí, což může být pro některé z nich problematické a potřebují podpořit při vyhledávání stěžejních informací a zpracování zápisu. Zde může pomoci asistent pedagoga nebo rodič, kdy např. žák vyhledává a zapisuje si podstatné informace formou odpovědí na otázky.

Žáci v deváté třídě se připravují na přijímací zkoušky. Jako příprava může dobře posloužit práce s testy, které jsou k dispozici na webových stránkách CERMATu. U většiny žáků je třeba věnovat pozornost práci s uměleckými texty, které jsou v testech výchozí k plnění dalších úkolů



z českého jazyka, v matematice je třeba se zaměřit na aplikaci početních operací ve slovních úlohách, pozornost je třeba věnovat přípravě z geometrie.

I při přípravě na přijímací zkoušky mohou on-line výrazně pomoci pedagogové i asistenti pedagoga. V některých případech může být pro dítě autorita pedagoga či asistenta pedagoga po plnění požadavků významnější než autorita rodiče.

Kde je možné získat materiály ke vzdělávání:

<https://cz.pinterest.com/pin/462322717981134410/>

http://home.pf.jcu.cz/~math4all/aktivity_u.php?stupen=2_zs

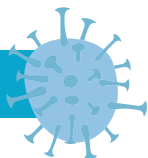
Metodický portál Rvp.cz.

Rovněž je možné využít vzdělávací pořady České televize, např.:

<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/vzdelavaci>

<https://prijimacky.ceremat.cz/menu/testova-zadani-k-procvicovani>

<https://edu.ceskatelevize.cz>



Žák střední školy

PaedDr. Alena Wagnerová

V současnosti už několik týdnů probíhá výuka v domácím prostředí a je na každém ze studentů, jak si s ní poradí. Především pak na jejich schopnostech přijímat doporučení učitelů a zpracovat je. Studenti s poruchou autistického spektra už tím, že úspěšně prošli vzděláváním druhého stupně ZŠ a přijímacími zkouškami na školu střední, projevili značné schopnosti studia a samostatného zpracování dílčích témat, dlouhodobé vzdělávání ve všech (nebo i jen stěžejních předmětech) je však daleko větší zátěží na schopnost samostatné práce. Mnoho studentů s PAS navíc studuje s podporou asistenta pedagoga i na středních školách a ta jim aktuálně chybí.

Někteří rodiče již jistá opatření v rámci toho, jak pracovat a hlavně *nechat pracovat* svého studenta, nastavili, jiní stále tápou. Některé školy vedou část dne výuku po Skype (či prostřednictvím jiných programů) ze skutečných tříd, některé jen posílají zadání na zpracování, případně odkazy na další zdroje. Protože je pro studenty s PAS potřebná pravidelnost, doporučuji rodičům nastavit podobně jako školní rozvrh **několik pravidelných hodin výuky** během dopoledne, vybrat k tomu základní předměty (ČJ, M, a dva odborné dle studovaného oboru). Některí studenti s PAS vyžadují zachování téměř totožného režimu, na který byli zvyklí. V jiných případech, pokud to požadavky školy dovolí, je možné udělat svému potomkovi radost, a když nemusí ráno jezdit plnou městskou dopravou do školy, nastavit mu „docházku“ a práci až od 8.30, pak dát např. poctivých 45 minut práce na úkolech zadaných ze školy s malou přestávkou na limču, pak dalších 45 minut jiného předmětu a dopřát si 20 minut na svačinu. Po svačině opět dvakrát 45 minut práce – poslední hodinu z uvedených čtyř dát oblíbený předmět – pro někoho je to AJ, pro jiného jeden z odborných předmětů, ale měl by to už být předmět radostný a oblíbený, na který se ještě těší. Zasloužený oběd je možné alespoň občas vyřešit dovážkou pizzy nebo jiného oběda, které jsou v okolí v nabídce restaurací, řešící své služby nyní „okénkem“ výdeje. Pokud student čtyři hodiny zvládl, měl by být za svou práci odměněn (30–60 minut her či sledování videa na počítači, mobilu). V případě, že dopoledne nestačil vše potřebné vypracovat, je vhodné věnovat ještě jednu odpolední vyučovací část na resty. Odpolední hodinu je možné plánovat až po návratu rodičů nebo další ochotné osoby na společné probrání toho, čemu dopoledne sám student neporozuměl, případně opakovat to, co nestihl zcela zvládnout. Pokud se podaří alespoň několik dní rozvrh takto dodržet, je dobré v rámci rodiny vybrat nějakou skutečně zaslouženou odměnu (dle zvyklostí rodiny procházku, společně sledovaný film, hru na počítači). Důležitá je také role asistenta pedagoga, pokud s ním student ve škole pracuje. Existuje mnoho možností, jak může fungovat spolupráce na dálku.

Nezapomeňte – pokud chcete plnit úkoly, zpracovávat zadání, **musí** přijít i nějaká radost jako **odměna**. Přestože Váš potomek nesplní vše, **pochvalte ho** za to, co zvládl a motivujte ho k další (třeba i společné) práci, za kterou znovu přijde nějaká pochvala, případně odměna.

Je možné „domácí rozvrh“ **kombinovat** s dokumenty na Netflixu, naučnými pořady, např. Rande s Fyzikou, Dobrodružství vědy a techniky apod. Nečekaně se proměnil pořad ČT Sama doma, (původně pro maminky na mateřské) ve výuku ČJ a M, a to v úterý, kdy je prostor pro český jazyk, jeho záludnosti v gramatice i větných členech, ve čtvrtek se můžete podívat na to, jak řešit vybrané příklady z matematiky. V pořadu je i několik žáků a studentů, kteří odpovídají s vámi (případně i za vás). Pro studenty v prvních ročnících by mohlo jít o užitečné opakování.



Další možnost je odpoledne, trochu i za „odměnu“, sledovat různé naučné pořady a videa na počítači, doporučit lze např.:

Makov.cz – ukázky z přírody.

Akademie věd – webové stránky, část „Věda na doma“, kde naleznete pokusy chemické i fyzikální, přednášky z astronomie a jiných oborů a virtuální exkurze do vědeckých laboratoří. Akademie věd vytvořila i cyklus „Nezkreslená věda“, kde jsou názorné přednášky z chemie a fyziky doplněné kresbami, vhodné pro druhý stupeň ZŠ i SŠ. Jeden z dílů např.: <https://www.youtube.com/watch?v=nS-FDZMn9U>

Další možnosti např. na www.ddmpraha.cz

Zejména pro studenty v posledních ročnících středních škol je současná situace, kdy není nic jisté, stresující. Z tiskové zprávy dostupné na webu MŠMT vyplývá, že maturitní zkoušky by měly proběhnout nejdříve 21 dnů po znovuotevření středních škol. Podle ministra školství, Roberta Plagy by maturitní testy vyhodnotila samotná škola a nikoliv CERMAT, jako tomu je ve standardním módu. CERMAT školám předá dokumentaci a podklady pro vyhodnocení. Ze společné části maturity bude letos vypuštěna písemná část z českého a cizího jazyka. Klíčové bude, zda se **školy otevřou do 1. června 2020. Pokud to tak bude, proběhnou maturity sice ve zjednodušené podobě, jinak však podobně jako v minulých letech. Jestli se však školy do 1. června 2020 neotevřou, je pravděpodobné, že bude maturitní vysvědčení vystaveno na základě studijních výsledků studenta z posledních tří vysvědčení.** Pokud pak student v posledním ročníku v pololetí neprospěl, škola mu umožní vykonat komisionální přezkoušení, aby mohl v případě úspěchu maturitní vysvědčení získat také. Zatím jde o návrh. Aktuální informace mohou rodiče i studenti samotní sledovat nejen na webu MŠMT, ale také na webu CERMAT: <https://maturita.cermat.cz/>

Závěrečné zkoušky u učebních oborů by pak podle návrhu proběhly podle podobných podmínek, jako zkoušky maturitní, včetně stejného náhradního řešení, v případě, že by školy nebyly znovuotevřeny do 1. června 2020.

Odpovědi na své otázky, ale i aktuální dění studenti naleznou na webu MŠMT: <http://www.msmt.cz/faq-nejcastejsi-dotazy-k-aktualnim-opatrenim-ke-koronaviru>

V době před maturitou, doporučujeme studentům s PAS procvičovat zejména učivo, se kterým mají dlouhodobé potíže. Pro mnoho našich klientů jsou to zvláště slovní úlohy v matematice a porozumění textu. Existuje celá řada užitečných odkazů, např.:

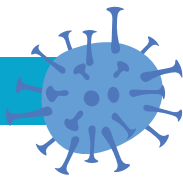
<https://www.skolasnadhledem.cz/game/806>

<https://umimcestinu.wordpress.com/2018/05/19/porozumeni-textu/>

Interaktivní formou je možné se připravovat i na angličtinu:

<https://videacesky.cz/video/lekce-anglictiny-porozumeni-textu><https://www.helpforenglish.cz/testy/reading>

<https://brona.cz/nejlepsi-stranky-odkazy-a-materialy-pro-cteni-v-anglictine-pro-vsechny-urovne-studentu>



Asistent pedagoga a domácí výuka

Mgr. Lenka Bittmannová

Podpora asistenta pedagoga je pro žáky a studenty velmi důležitá. Pro mnoho z našich klientů je jejich asistent ve škole „kotvou“, někým, na koho se každý den těší, nebojí se ho požádat o radu, na koho se obracejí, když nerozumějí zadání, nevědí, jak v úloze pokračovat dál. Dobrý vztah mezi asistentem pedagoga a dítětem s PAS je často stěžejním faktorem pro úspěšné vzdělávání v podmínkách běžné třídy. Se svými žáky pracují, zcela přirozeně, na rozvoji jejich sociálních a komunikačních dovedností, pomáhají jim v navazování a udržování vztahů se spolužáky, preventivně působí proti šikaně atd.

V posledních týdnech, kdy jsou uzavřeny školy, je absence asistentů další výzvou jak pro žáky, tak jejich rodiče. Oslovili jsme několik asistentů pedagoga, aby se podělili o své zkušenosti se vzděláváním a podporou svých žáků na dálku.

„S Tomášem jsme v kontaktu velmi intenzivně, každý den. Výuka probíhá běžně, podle rozvrhu, jen přes Google Hangouts Meet. Já sedím doma u počítače a Tomáš zase u sebe doma u svého notebooku. Můžeme si vzájemně psát na chatu, když něčemu nerozumí, a to i tak, aby si to nepřečetli ostatní. Po vyučování si voláme, probíráme, čemu nerozuměl, co by ještě potřeboval vysvětlit. Když profesori zadají práci, která je pro Tomáše příliš náročná, spojím se i s nimi, jestli by bylo možné ji přizpůsobit jeho možnostem. Snažíme se i s jeho rodiči, aby se pro něj učení pokud možno moc nezměnilo. Změny zvládá špatně, neumím si představit, jak by to vypadalo, kdyby to u nás bylo jako na některých jiných školách, kde učitelé jen zadají práci e-mailem a pak kontrolují, jestli to děti odevzdaly a udělaly dobře. To by byl pro Tomáše problém, doma se sám nezvládá moc připravovat, neudělal by si třeba výpisky. Teď budeme řešit zkoušení a písemky. Máme domluveno, že by probíhalo zkoušení on-line, kde by Tomáš viděl mě a profesora, aby to bylo co nejméně jako ve škole při ústním zkoušení. Zbytek třídy píše i testy, kdy je učitelé zadají třeba ve 12 a ve 12.15 musejí děti poslat své odpovědi, je to rychlé, na čas, to Tomáš zvládá špatně. Jsem ráda, že je se školou i rodiči dobrá spolupráce. Pro nás se moc nezměnilo. Se spolužáky je Tom v kontaktu přes sociální sítě, hlavně Facebook, vypráví mi, co kluci dělají, jak se doma nudí, myslím, že je dobře, že jsou takhle v kontaktu, protože třeba prázdniny bývají těžké, jak jsou všichni po světě a nepišou si, nevědí o sobě, tak se Tomáš vždycky aspoň do konce září, do půlky října snaží zas ty vztahy nějak obnovit.“

Asistentka pedagoga u studenta víceletého gymnázia

„U nás je změna velká. S Filipem jsem normálně každý den, vyzvedávám ho u šatny hned ráno, přebírám ho od maminky. Když je problém, odcházíme spolu ze třídy, trávíme docela dost času mimo učebnu, jen my dva spolu, povídáme si. Myslím, že můžu říct, že se s Filipem máme vzájemně rádi a že se nám oběma stýská. Zatím jsem s ním mluvila jen dvakrát, párkrát s maminkou. On s učivem problém nemá, spíš ve škole, že vyrušuje, nevydrží tak dlouho sedět a soustředit se, s dětmi jsou konflikty. Teď to zvládá docela dobře, ale učení je moc. Paní učitelka dělá přehled práce na týden a posílá rodičům a ti jí to pak na konci týdne vyfotí, jaká práce byla odvedena. Jak to bude se známkami zatím nevím, paní učitelka hodnotí, co jí děti posílají, ale písemky nebo diktáty zatím nebyly. Ráda bych byla s Filipem víc v kontaktu třeba přes počítač, protože to vypadá, že to takhle bude ještě aspoň dva měsíce, možná až do konce školního roku. S ostatními dětmi je Filip v kontaktu přes skupinu na WhatsAppu, kde si denně píše, posílají si obrázky, informace o učivu, ale taky různé blbinky, které je baví.“

Asistentka pedagoga žáka běžné ZŠ na prvním stupni



„Na naší škole se studenti učí podle Moodle. Učitelé zadávají práci, někdy jen napíší, z jaké strany si žáci mají udělat výpisky a naučit se to, někdy pošlou prezentaci. Asi jednou denně je on-line výuka. To jsem u počítače a Ota taky a pak si voláme, jestli všemu rozumí, jestli to chápe. Ota má problémy si to sám nějak dát dohromady, rodiče chodí do práce a vracejí se navečer a už pak nemají čas to s ním pořádně řešit, tak se snažím, aby se toho udělalo co nejdříve dopoledne. Hlídám, jestli odevzdal, co měl, do toho Moodle, průběžně mu volám, na čem pracuje, jestli nepotřebuje poradit. A hlavně jestli ví, že se bude psát test nebo třeba druhý den odevzdávat seminárka. Na testy se někdy učíme po telefonu, že si přečte půl strany a já ho pak vyzkouším a třeba mu pak i e-mailem pošlu otázky, které by mohly být v testu. Zatím dvakrát jsem psala i učitelům, protože se měla psát písemka hned druhý den a Ota to nepochopil, tak jsme se domluvili, že mu učitel ještě zavolá přes počítač a vysvětlí mu to. Není to takhle pro Otů moc dobré, než se škola zavřela, nechtěl do ní chodit a já se bojím, že jak to bude trvat dlouho, bude to pro něj hrozně těžké se zase vrátit.“

Asistentka pedagoga studenta střední školy

Některé školy mají velmi přesné požadavky na práci svých asistentů během doby, kdy jsou zavřené. Další jim nechávají zcela volný prostor. Ze zpětných vazeb od rodičů vyplývá, že zapojení asistenta pedagoga i „na dálku“, je skutečně žádoucí a pomáhá nejen samotným dětem, ale i rodičům, domácí atmosféře. Děti, které podporu asistenta pedagoga potřebují, vyžadují nadstandardní pozornost a čas, což je pro pracující rodiče nebo rodiče více dětí, nesmírně náročné.

Asistent pedagoga může dítěti pomoci i přes telefon a počítač. Pro další vztah je důležité neztratit kontakt, podporovat v rámci možností žáka ve výuce i domácí přípravě, komunikovat s pedagogy i učiteli a motivovat ho v navazování komunikace s ostatními spolužáky. Možností, jak to udělat, je naštěstí v dnešní době mnoho.



Ako prežiť domáce vzdelávanie

Ako zostať duševne v pohode, a dokonca si z toho učenia niečo aj odniesť

Mgr. Kristína Pře vrátil Alexy

Domácemu vzdelávaniu sa venujeme v našej rodine dlhodobo, nevpadlo nám do domácnosti až v čase pandémie. Náš syn je doma sedem rokov, keď nepočítam jeden neúspešný pokus o adaptáciu v školskom prostredí. Zodpovedne musím povedať, že domáce vzdelávanie je dlhodobo iný životný štýl a z toho vyplývajúci aj iný vzťah k učeniu sa. Nemyslím si, že prenesenie školy do domácnosti v čase núdze je v skutočnosti domáce vzdelávanie, ako ho poznáme my, a preto sa v mnohom neodvažujem radiť (najmä čo sa týka tipov na zvládanie konkrétneho školského učiva). U nás doma hrá škola a školské učivo podružnú úlohu. Máme zároveň dlhodobo jasné, na čom chceme naozaj pracovať – to sú záujmy a témy, ktorými syn žije, je to vedomý nácvik sociálnych zručností, vedomá práca so sebou samým, sebamotivácia, samostatnosť a tvorivosť. Rodičom dnes škola vpadla do domácnosti, spolu s ňou aktivity a plány, ktoré si sami nenaplánovali (na dlhodobom domácom vzdelávaní máme vlastné plány a predstavy, čo kedy robiť). Veľmi rodičom držím palce a skromne ponúkam pár tipov, ako sa z toho stavu nezblázniť.

1. Adaptovanie na zmenu je alfa i omega a vyžaduje čas.

Každý deň je nový začiatok, nie každý deň ide podľa našich predstáv. Čo však skutočne pomáha, je venovať sa sledovaniu seba a svojich potrieb a možností (to platí aj na deti, poznávanie seba v novej situácii je rovnako ich úloha ako naša). Odporúčam, **radšej ako rýchlo rýchlo preberať novú látku, skôr opakovať** a získať tak čas na hľadanie jednak časovo-priestorových možností, ale aj emočných a energetických možností. Proste **hľadať, ako nám to vyhovuje najviac** – to chce čas a všímavosť.

Začnime od seba, určujeme totiž celkovú atmosféru a nastavenie aj u detí. Rodič potrebuje nájsť cesty, **ako spracúvať vlastný hnev a strach** či iné pocity, ktoré z tejto situácie vyplývajú a majú vplyv na jeho reakcie. Ja napríklad pri práci so synom vedome dýcham (nádych, zadržanie dychu na štyri doby a potom výdych), predchádzam tak nahromadeniu emócií a výbuchu.

Rovnakú všímavosť je dobré aplikovať na dieťa – čo cíti, čoho sa bojí, na čo sa hnevá – odporúčam brať tieto **rozhovory ako rovnocenné školskému učivu**. Najmä na začiatku tejto novej cesty to má veľký zmysel, neskôr ako by ste našli, predídete zbytočným krízam.

Skúste si predstaviť, že ste nastúpili do novej práce. Nové prostredie, nové zručnosti a šéf na vás od prvého dňa bude tlačiť. **Extra tlak ničomu nepomôže**, nebudete napredovať tak, ako by ste v novej práci chceli. Lepší výsledok dosiahnete pomalšie, postupnou adaptáciou, hľadaním svojho miesta, skúšaním. Veľmi odporúčam **začať tým, čo dieťa baví, čo ho aspoň trochu láka a ide mu to – chuť poznávať je veľmi veľmi dobrý pomocník** (paradoxne by podľa mňa teda mala byť nevyhnutnou podmienkou vzdelávania vôbec, ale o tom inokedy). Po pár dňoch či týždňoch skúšajte pridávať aj ostatné, ale nebuďte na seba ani na deti prísní.



2. Učenie sa školských vecí nie je všetko, treba na to ísť s rozumom.

Škola často stojí na vynucovaní si a kontrole. Nám sa osvedčilo nechať dieťa **niest' časť zodpovednosti, neprenasledovať ho s tým, čo by mal robiť, a nerobiť**. Človek je tvor inteligentný, od malička sleduje, aké má dôsledky jeho konanie a nekonanie. Dieťa nenapreduje vďaka tomu, že na neho nahučíme, ale vďaka tomu, že pochopí, čo pre neho má a nemá zmysel. Buďme radi, ak naše dieťa nerobí veci, ktoré sa majú robiť, len preto, že sa majú robiť! Je to prejav inteligencie a samostatnosti, podporujme ho v tom, pomôžme mu pochopiť reálne dôsledky, nech vidí zmysel, nech sa nepodriada slepo autorite.

Prakticky najdôležitejšie pravidlo sa týka balancu medzi samostatnou prácou dieťaťa a spoluprácou, aj keby samostatná práca znamenala vyfarbovanie (kludne aj desaťročného dieťaťa, nevadí to, nemusí hneď samé počítat kvadratické rovnice). Skúšať si samostatnosť je veľmi dôležité pre dieťa, ale aj pre duševné zdravie rodiča. U nás si jasne rozdeľujeme čas na samostatný a spoločný a dodržiujeme to (máme to nakreslené, vizualizované na umývačke riadu, všetkým na očiach). Žiadne pokusy o „iba toto“ a „pozri len toto“ – nie, dieťa musí počkať až bude čas, keď robíme veci spoločne. Syn si občas píše poznámky, čo všetko chce s nami prejsť, čo nám chce ukázať, to mu pomáha. Ono to nepôjde hneď, ale vytrvalosť ruže prináša! A tiež kludné reakcie (nie výbuchy) dokážu urýchliť nastavenie času v prospech všetkých (nájdite si mantru, ktorú vždy zopakujete „teraz je samostatný čas, od jednej bude spoločný“).

Menej je viac, zredukujte si učivo, tak aby ste prešli len podstatné. Dieťa nemusí byť ako Wikipedia. Ani vy nie ste. Nikomu to nepomôže a vytvára to zbytočný tlak. My odporúčame využiť tento čas skôr na učenie sa **tzv. životných zručností**, nakoniec sa zídu deťom často viac ako vedomosti – napr. napíšete spolu nákupný zoznam, naplánujete jedálniček, upratujete spolu, **venujte sa rozhovorom** (nie výčitkám a tlaku, ale pochopeniu, počúvaniu – teraz je na to čas, môže nám to všetkým zlepšiť naše vzťahy). U nás sa v týchto dňoch školskému učivu nevenujeme vôbec, pretože na to nemáme sústredenie. Ale robíme veľa ručných prác, kreslíme a počúvame audioknihy, varíme a rozprávame sa.

Na koniec sa chcem opäť vrátiť k tomu, že **záujem a chuť poznávať je kľúč k úspechu** – robiť niečo, čo nás nebaví, a ešte nám to aj nejde, to je veľmi záťažová situácia! Ani my dospelí ju nepodstupujeme tak často ako deti (predstavte si, že by sme museli každý jeden deň ísť na úrady vybavovať príspevok na opatrovanie dieťaťa, mňa z tej predstavy mrazí). Často sa učenie dezinterpretuje a hovorí sa, že je to boj, lebo život bude tiež boj. Ano, život je boj, ukazuje to aj táto nečakaná pandémia, ale bojovať vieme iba vtedy, keď vidíme zmysel a nachádzame aj v tom boji aspoň zrnká radosti. Prekážky lepšie prekonávame vtedy, keď vidíme zmysel, na niečo sa tešíme. Preto naše nazásadnejšie odporúčanie je **využite tento čas na to, aby ste s deťmi našli to, čo ich baví**. Škola ich o tento záujem často oberá (česť výnimkám). A keď vám to nedá, tak hľadajte v záujmoch detí aspoň čriepky toho školského, radšej ako sa spoločne mučiť školským a netušiť, aký to má celý zmysel a čo nás na tom vlastne zaujíma.

Autorka článku, Mgr. Kristína Pěvrátíl Alexy, vystudovala sociológiu na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Pracovala u operátora Telco, v mediálnych a reklamných agentúrach. Kromě marketingu se věnuje homeschoolingu, neurodiverzitě, „gifted children“ a vzdělávacím řešením (<https://www.ideology.sk/>)

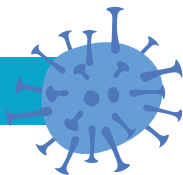


Mgr. Lenka Bittmannová

Unschooling je přístup ke vzdělávání zaměřený na dítě, jeho zájmy a názory. Vychází z předpokladu, že všechny děti jsou přirozeně zvědavé a chtějí se učit novému. Rodič pak figuruje jako facilitátor, rozvíjí zájmy dítěte, zprostředkovává informace zcela bez nátlaku. Učení probíhá v přirozených situacích, využívá metod aktivního učení. Klíčový je rozvoj kritického myšlení.

Homeschooling je vzdělávání dítěte mimo prostředí školy, hlavním vyučujícím je rodič, který rozhoduje o tom, kdy výuka začíná a končí, kdy je čas na odpočinek, jaké látky se budou věnovat apod. Homeschooling neprobíhá pouze doma, děti jsou často vzdělávány i v prostorách muzeí a výstavních sálů, knihoven či přírody. Nemělo by probíhat izolovaně. Zvláště u dětí, které mají deficity v sociálních a komunikačních dovednostech je naopak důraz na sociální začlenění velmi důležitý. Mnoho rodin v rámci homeschoolingu vzdělává své děti v komunitách.

Současná legislativní úprava umožňuje v České republice individuální vzdělávání na 1. i na 2. stupni ZŠ, a to podle § 41 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění účinném od 1. 9. 2016. O povolení individuálního vzdělávání rozhoduje ředitel školy, kam byl žák přijat k plnění povinné školní docházky, na základě písemné žádosti zákonného zástupce žáka a vyjádření školského poradenského zařízení (pedagogicko-psychologické poradny a speciálně pedagogická centra). Vzdělávání v rámci individuálního vzdělávání se realizuje podle školního vzdělávacího programu školy, ve které je žák přijat k plnění povinné školní docházky. Je závazný pro žáky i jejich vzdělavatele. Během pravidelných přezkoušení ve škole žák prezentuje portfolio s prací za poslední sledované období. Pokud žák úspěšně neabsolvuje pravidelná přezkoušení nebo rodič nedodrží podmínky individuálního vzdělávání stanovené zákonem, je v kompetenci ředitele spádové školy individuální vzdělávání zrušit.



Domácí vzdělávání z pohledu rodiče

Kateřina Zavřelová

Paní Kateřina Zavřelová je maminka dvou kluků s poruchou autistického spektra. Starší Milan je studentem druhého ročníku osmiletého gymnázia, mladší Bedřich je ve druhé třídě a je vzděláván dle minimálních výstupů, vzhledem k mentálnímu handicapu. Jak probíhá běžný den, jak se změnil chod rodiny po uzavření škol a další užitečné informace přinášíme v následujícím rozhovoru.

Jaký je v současné době váš typický den?

Náročný, oba kluci cítí nestandardní situaci, která se teď děje. Milda, ten se v okamžiku uzavření škol sesypal, nechtěl nic slyšet, chtěl se zavřít do pokojíčku, ve kterém má svůj mikrosvět. Takže jsme dva dny před ním nepouštěli zprávy, aby se uklidnil. Béd'a odmítá chodit ven, i když mu nabízím respirátor. Ráno je fofr, asi jako každá mamka vypravím tatku do práce, než se probudí Béd'a, snažím se poklidit, alespoň něco, a připravím pro děti snídani, pro Béd'u mixovanou, Milda klasika, má rád tři druhy, a tak je pořád dokola obměňuji. Kolem deváté je probudím, Milda na záchod, Béd'a přebalit pleny a převléknout, snídaně, Béd'u musím krmit, pak začne škola. Mildovi rozdělují úkoly, které přicházejí ze školy, neorientuje se v čase a datech, takže pokud mu nepřipravím jasné úkoly, které má udělat, nedělal by nic. Je jasné, že musím i spoustu věcí vysvětlovat (hlavně v českém jazyce). Když vidím, že Milda pracuje a není problém, začnu učit Béd'u, ten má kvůli svému postižení domácí výuku celoročně, dělám si pro něj vlastní přípravy, tak aby to chápal. Pak tradičně oběd, Béd'a zase mixovaný. Přebalit a stále kontrolovat, jestli pijí, nebo jestli nepijí až moc. Umýt nádobí, připravit večeře, vše rozmixovat, připravit úkoly pro Mildu, přípravu pro Béd'u. Mezitím klasika – prádlo, kočka, králik. To že přichází jaro a zahrádka potřebuje vyplít? No dělám, že to nevidím.



Nejhorší je, že každý potřebuje jinou pozornost, Béd'a pořád dokola povídá o autech a Milda o hrách, pořád dokola, už to ani neposlouchám, mám strach, že mě jednou nachytají.

Jak starší Milda snášel uzavření školy?

No rozhodně v pohodě nebyl, byl velmi vystresovaný změnami, a hlavně tím, že nevěděl, co bude. Měli jet na lyžák, bylo kolem toho spousta dohadů, už to ho nervovalo, protože každý den to bylo jinak. Pak najednou místo výuky hlášení, přerušení hodiny, třídní vysvětluje uzavření školy. Celé první tři dny a víkend jsem musela vymýšlet pravidla a nový systém pro chod rodiny, Béd'ovi se změnila doba pro domácí výuku, já jsem si musela vyčarovat hodinu až dvě navíc, abych Mildovi připravila jeho úkoly. Mám papír, kde mám vypsány předměty, úkoly a termíny odevzdání. Je to úplná logistika řízení studia. Musela jsem se naučit odhadnout, kolik

toho Milda zvládne za den, aby toho neměl hodně či málo. Protože u obou kluků jakmile řeknu: „Děláme tohle“, tak se dělá jen to a je nemyslitelné si v půlce říci, že něco přidám nebo změním, hlavně Béd'a to vnímá špatně, začne brečet, Milda se okamžitě uzavře.

Snažím se řídit citem a láskou, kdybych je tak nemilovala, nešlo by to. Hodně se řídím intuicí. Poznám, když je to špatně, kluky znám a vím, jak reagují. Snažím se už dopředu předcházet problémům, např. vím, že Béd'a nemá rád brouky, takže nebudu v matematice počítat broučky, protože by se ihned zabalil a přestal pracovat, Milda nezvládá komunikaci tj. česky jazyk, takže se snažím hodně vysvětlovat, a hlavně kreslit, kreslit a kreslit. Mildovi to hodně pomáhá, že slova a různé texty nakreslím. Ale to už je jen výsledek skloubení všeho. Základ je znát děti, vědět, v čem je problém, jaké mají limity, a hlavně láska.

Funguje vám v současné době dobře komunikace se školou?

Teď už ano, Milda teď chodí na Biskupské gymnázium ve Varnsdorfu a tam vyjdou vstříc se vším, komunikace výborná, když potřebujeme něco řešit, upravit, není problém, dokonce i teď mi bylo nabídnuto, jestli nepotřebuje Milda úlevy v úkolech... To mluví za vše. Na prvním stupni se hodně trápil, byl první s touto diagnózou a škola si s tím nevěděla rady, nakonec jsme zvolili přístup, že se nebudeme navzájem nijak střetávat, Milda si tam těch pět let odseděl, a hotovo. Nakonec se mu ulevilo, že už nemusí v té škole být, a teď na gymnáziu je spokojený. A Béd'a, ten má domácí výuku, protože opravdu nemá rád hluk, děti, nejí sám a nosí celodenně pleny. Přístup školy je vstřícný a snaží se, ale je vidět, že nemají zkušenosti, a často vyžadují věci, které nikdy nebudou u Bédi možné, ale s pomocí SPC Nautis to zvládáme.

Máte alespoň někdy čas jen sama pro sebe?

Tak to teď ne, ta Mildova škola sebrala i ten malý zlomek času, který jsem si vybojovala (sama u sebe), ale odpočívám hodně tím, že poslouchám dokumenty o historii, snažím se já i manžel trávit o víkendu čas spolu, třeba i jen u filmu. Ráda pečů, takže odpočívám u pečení.

Co byste poradila ostatním rodičům dětí s PAS, kteří jsou v podobné situaci, jako nyní vy?

Aby to nevzdávali. Když Béd'a absolvoval první vyšetření, říkali, že je silně retardovaný a že nebude mluvit. Nesmířila jsem se s tím, je pořád pozadu, ale mluví, dobře počítá, nevím, jestli někdy bude samostatně číst, ale život je dlouhý, snad to taky zvládneme. Milovat ty děti, i když jsou jiné, jsou vaše, jsou z vás, ony si to nevybraly - tuto diagnózu. Říci si, že to není trest, koukat se na to jako na dar, spoustu věcí s manželem neřešíme nebo na ně nahlížíme jinak, naše děti nám dávají spoustu čisté lásky, takže je milujte. Pomáhá to. No a pak mít kolem sebe dobré odborníky, moc jim všem děkuji.

Asi bych to shrnula: je potřeba mít lásku, pravidla, trpělivost a sám pro sebe mít člověka, který bude oporou.





Vydalo Speciálně pedagogické centrum při
Národním ústavu pro autismus, Praha 2020.

Sazba Pasparta Publishing, s.r.o.

Vydání první.

Neprodejné.

www.nautis.cz

www.pasparta.cz