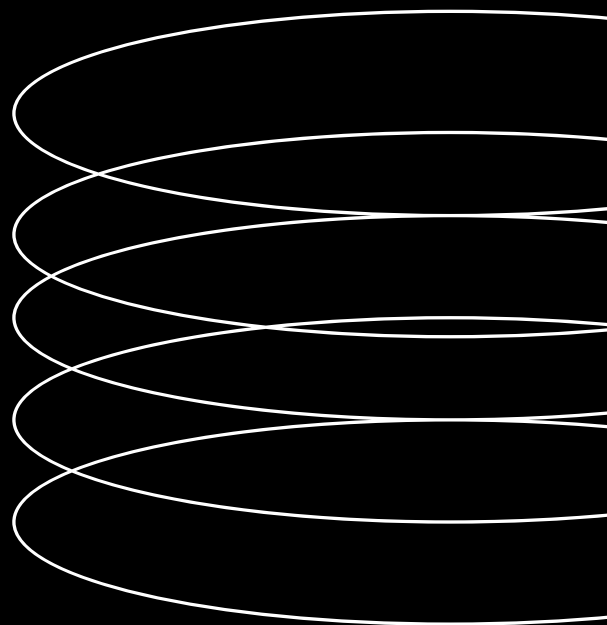


Přestimulovanost a senzorická integrace



Význam smyslového rozvoje v každodenním životě dítěte



Každé dítě má unikátní nervový systém a jinak reaguje na podněty z okolního prostředí. Smyslový rozvoj je klíčem k tomu, jak děti poznávají svět, komunikují s okolím, zvládají stresové situace a regulují své emoce. Některé děti mají citlivější smyslové vnímání, a proto se mohou rychle dostat do stavu přestimulování.

Jaké smysly vlastně máme?

Abychom pochopili, proč se někdy dětem těžko zpracovávají okolní podněty, je dobré připomenout si základní smyslové systémy, které každý z nás používá pro orientaci v okolním světě:

Zrak (vizuální systém)

Pomáhá nám vnímat barvy, tvary, pohyby a vzdálenosti.

Sluch (auditivní systém)

Umožňuje nám slyšet zvuky, vnímat řeč a porozumět instrukcím.

Hmat (taktilní systém)

Díky němu cítíme dotyky, tlak, bolest, teplo nebo chlad.

Chuť (gustatorický systém)

Pomáhá nám vnímat různé chutě potravin a nápojů.

Čich (olfaktorický systém)

Díky němu rozpoznáváme pachy a vůně, což významně ovlivňuje naše emoce.

Vestibulární systém

Reguluje rovnováhu, orientaci v prostoru a pohyb těla.

Propriocepce (hluboký tlak)

Díky tomuto smyslu víme, jakou pozici zaujímá naše tělo a jakou sílu máme vynaložit na jednotlivé pohyby.

Správné propojení všech těchto smyslů je klíčem ke zdravému vývoji a spokojenosti dítěte.

KAPITOLA 1.

Co to jsou poruchy smyslového vnímání?

Co to jsou poruchy smyslového zpracování?

Poruchy smyslového vnímání znamenají, že dítě nedokáže přiměřeně reagovat na podněty z okolí, což ovlivňuje jeho celkový vývoj v oblasti emocí, pozornosti, motorických dovedností, plánování, chování, slovní zásoby a učení. Každý se s poruchami smyslového vnímání může setkat v podobě přetížení nebo naopak nedostatku podnětů.

Mezi typické druhy poruch patří:

- Porucha diskriminace: Nesprávná diferenciací senzorických informací.
- Porucha senzomotorického rozvoje: Potíže s koordinací a kontrolou těla (dyspraxie, problémy s motorikou).
- Posturální poruchy: Nepřiměřené svalové napětí.
- Poruchy senzorické modulace: Potíže s regulací reakcí na podněty.
 - Hypersenzitivita: Nadměrná citlivost k podnětům.
 - Hyposenzitivita: Nedostatečná reakce na podněty.
 - Vyhledávání podnětů: Zvýšená potřeba intenzivních vjemů.

Taktilní vnímání (Hmat)

Hypersenzitivita:

- Vyhýbání se kontaktu.
- Problémy s oblékáním a sebeobslužnými aktivitami.
- Nepříjemné pocity ze zašpinění.

Hyposenzitivita:

- Snížený práh bolesti.
- Nevnímání běžných doteků.
- Fyzické ubližování ostatním.
- Špatná registrace teploty.

Diskriminace (problémy s rozlišením doteků):

- Potřeba vizuální kontroly při hmatových aktivitách.
- Nevšimavost vůči různým texturám a materiálům.
- Specifický způsob uchopení a manipulace s předměty.

Vestibulární vnímání (Rovnováha, pohyb, gravitace)

Hypersenzitivita:

- Vyhýbání se fyzickým aktivitám.
- Potíže na nerovných površích.
- Opatrné a váhavé pohyby.
- Potřeba asistence, kinetóza (nevolnost).

Hyposenzitivita:

- Nedostatečná motivace k pohybu.
- Neustálé vyhledávání točení, houpání.
- Nezaznamenávání pohybu okolí.

Porucha diskriminace:

- Časté pády.
- Dezorientace při změnách pohybu.

Extra podněty (vyhledávání vestibulární stimulace):

- Neustálé houpání, točení, skákání.
- Třepání rukama, kmitání prsty.

Propriocepce (Poloha těla v prostoru)

Hypersenzitivita:

- Vyhledávání pohybů, dupání, kopání, okusování předmětů, skřípání zubů.
- Potřeba pevných objektů, těsného oblečení, silových her.

Hyposenzitivita:

- Potíže s dávkováním síly.
- Působí hrubě, příliš silně.
- Narážení do předmětů, zakopávání.

Zrakové vnímání

Hypersenzitivita:

- Zakrývání očí, pohled dolů.
- Potíže se změnou zrakového směru.
- Přehlcení vizuálními vjemy.

Hyposenzitivita:

- Horší prostorová orientace.
- Potíže s orientací v textu.
- Problémy v kombinaci se jemnou motorikou.

Extra podněty (vizuální fascinace):

- Fascinace světly, detaily.
- Zírání koutkem oka.

Sluchové vnímání

Hypersenzitivita:

- Potíže se soustředěním v hlučnějším prostředí.
- Leknutí se běžných zvuků.
- Strach z hlučného prostředí, zakrývání uší.

Hyposenzitivita:

- Vyhledávání hlasitých zvuků, rámusu.
- Potíže reagovat na oslovení.
- Horší porozumění a sluchová paměť.

Chut'ové vnímání

Hypersenzitivita:

- Odmítání určitých textur jídel, posunutý dávivý reflex.

Hyposenzitivita:

- Potíže rozeznat chutě.
- Požívání nejdýchých předmětů.
- Neustálé strkání věcí do úst.

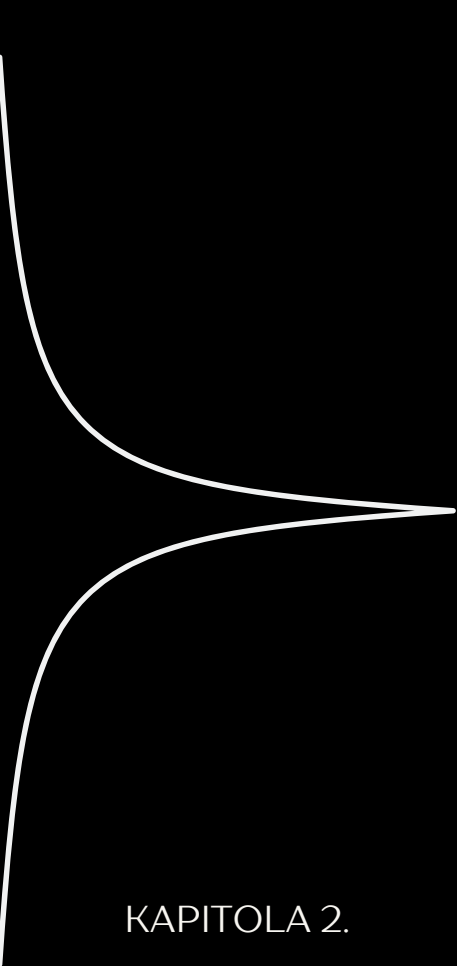
Čichové vnímání

Hypersenzitivita:

- Intenzivní vnímání vůní.
- Potíže se soustředěním v přítomnosti pachů.

Hyposenzitivita:

- Potřeba očichávat předměty.
- Nevnímání nebezpečných zápachů.



KAPITOLA 2.

Přestimulování: Co to znamená, proč vzniká a jak jej poznat



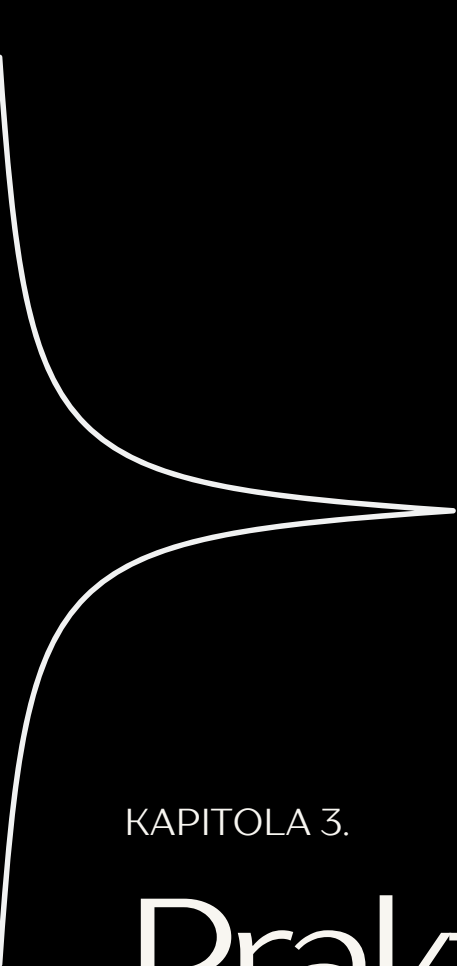
Přestimulování nastává ve chvíli, kdy dítě přijímá více smyslových vjemů, než je schopné zpracovat. Mozek se pak dostane do stavu přetížení a dítě ztrácí kontrolu nad svými reakcemi.

Typické příznaky přestimulování:

- Náhlý a bezdůvodný pláč
- Neklidné nebo hyperaktivní chování
- Nervozita, úzkost nebo podrážděnost
- Odmítání komunikace, uzavřenost
- Zhoršená koncentrace, rychlá únava
- Agrese nebo emoční výbuchy
- Fyzické projevy jako pocení, zrudnutí nebo třes

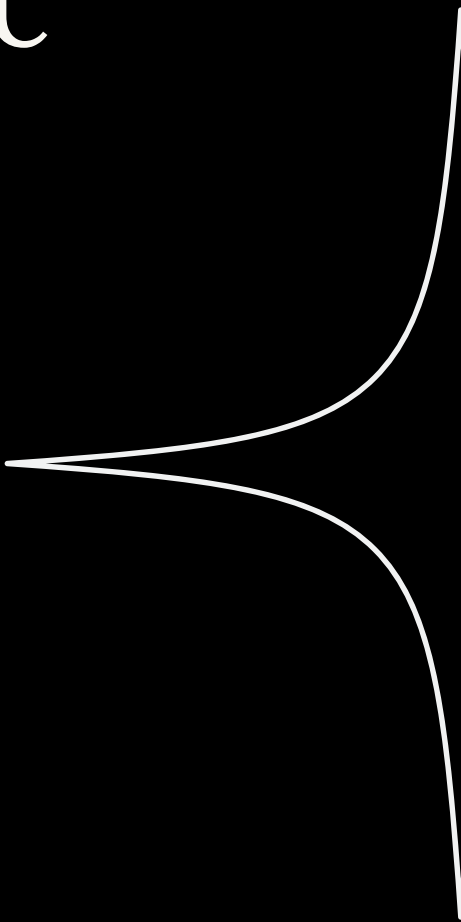
Časté příčiny přestimulace:

- Zvukové podněty (hluk, křik, ruch ve třídě, veřejné prostory)
- Vizuální podněty (rychlé pohyby, blikání obrazovek, umělé osvětlení)
- Vestibulární podněty (náhlé změny polohy, rychlé pohyby okolí)
- Hmatové podněty (nevhodné textilie, doteky, nepříjemné textury)
- Sociální podněty (dav lidí, rušné prostředí)
- Emoční a komunikační podněty (vysoké nároky, stresové situace, sociální tlak)
- Kombinace více podnětů najednou



KAPITOLA 3.

Praktické strategie, jak předcházet přestimulaci



Důležité je identifikovat podněty, které vedou k přetížení. Následující postupy pomáhají minimalizovat riziko přestimulace:

Rotace hraček

- Nabízejte dítěti vždy jen omezený počet hraček (např. 3–5), které pravidelně (jednou týdně) obměňujte.
- Ukládejte nepoužívané hračky mimo dohled, aby prostředí zůstalo vizuálně klidné.
- Preferujte jednoduché hračky bez elektronických prvků a hlasitých zvuků (dřevěné kostky, jednoduché puzzle).

Vytvoření klidových zón

- Připravte doma a ve školce jasně vymezený prostor určený k odpočinku – např. stan, teepee, měkké polštáře, deky, plyšové hračky.
- V klidové zóně mohou být pomůcky pro senzoryckou integraci – Muffik podložky, kinetický písek, hmatové panely.
- Naučte dítě, že tuto zónu může využívat kdykoli cítí únavu nebo přetížení.

Postupná expozice podnětům

- Pokud dítě miluje hračky nebo činnosti, které ho mohou přestimulovat (např. autodráhy), zařazujte je jen na krátkou dobu (5–10 minut), poté přejděte k tišším aktivitám.
- Sledujte reakce dítěte a postupně délku hry prodlužujte jen tehdy, pokud dítě zvládá situaci bez přetížení.

Jak vytvořit strukturované prostředí doma

Praktické příklady

Klidová zóna (calm-down corner):

- Stan nebo domeček s polštáři a dekami pro izolaci a bezpečí.
- Senzorické podložky Muffik, měkké textilie, plyšáci.
- Jemná vizuální stimulace – pomalý projektor hvězd nebo akvária.
- Jemná hudba nebo šumící zvuky.
- Montessori koutek (na rozvoj soustředění a jemné motoriky)
- Police s přehledně uspořádanými aktivitami (vkládačky, dřevěné puzzle, třídění barev).
- Vše dostupné dítěti na výšku očí, jasně označené.
- Prostor na pohyb a vestibulární stimulaci:
- Houpačka zavěšená ze stropu.
- Gymnastický míč, balanční deska nebo senzomotorické kameny.





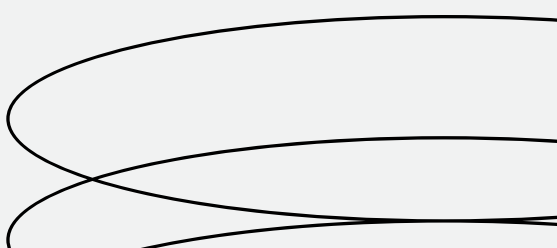
Komunikace s pedagogy o potřebách dítěte a spolupráce na úpravě školkového prostředí

Připravte si seznam informací pro pedagogy:

- Konkrétní spouštěče vašeho dítěte.
- Doporučené a nedoporučené činnosti.
- Tipy, jak dítě uklidnit (masáže, dechová cvičení, čas v klidovém koutku).
- Navrhněte pravidelná setkání, kde společně zhodnotíte, co funguje, a co je třeba upravit.

Zavedení klidných koutků, Montessori koutků, senzorických míst

Ve školce navrhněte konkrétně:

- Klidný koutek: Malý stan, pár polštářků, senzomotorické hračky.
 - Montessori koutek: Jasně definované pracovní místo s úkoly typu třídění, přelévání, skládání.
 - Senzorický koutek: Muffik chodníčky, kinetický písek, hmatové panely, světelné stimulace (pomalé a klidné, například světelný válec).
- 

Identifikace a sledování individuálních spouštěčů

Každé dítě má své vlastní individuální spouštěče přestimulace. Proto je klíčové, abyste je uměli co nejpřesněji identifikovat a zaznamenávat. Může to být cokoliv od konkrétních situací, prostředí, lidí, druhů smyslových podnětů (hluku, doteku, světla, vůně, rychlého pohybu), až po konkrétní časy dne.

Jak vést deník spouštěčů, na co se zaměřit?

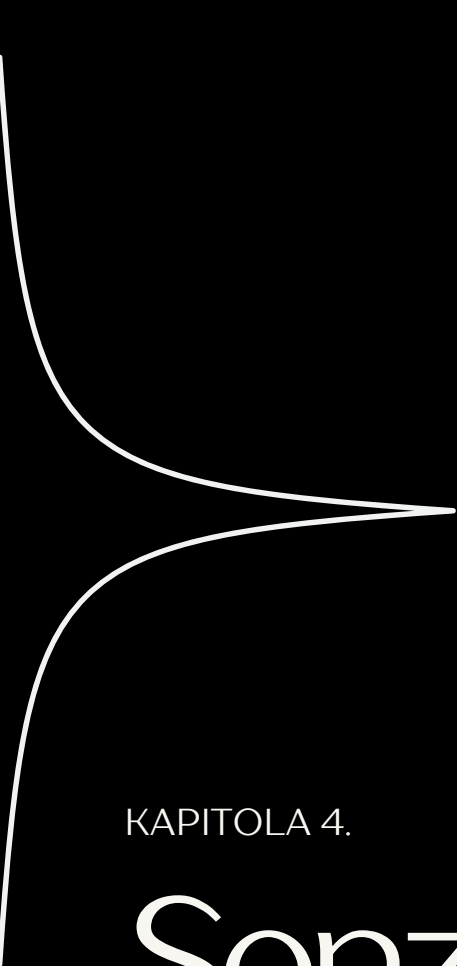
Vytvořte si přehledný sešit nebo tabulku, kde budete zaznamenávat:

- Datum a čas události: Kdy přesně k přestimulaci došlo?
- Prostor: Kde dítě bylo (doma, ve školce, na návštěvě, obchod)?
- Konkrétní situace: Jaká činnost předcházela přestimulování? (např. hraní s určitou hračkou, návštěva rušného prostředí, neobvyklá aktivita, sociální interakce).
- Popis chování: Jak konkrétně se dítě projevovalo? Pláč, útěk, křik, agresivita, hyperaktivita, nervozita, odmítání komunikace?
- Délka a intenzita projevu: Jak dlouho trvalo, než se dítě uklidnilo, co pomohlo?

Věnujte pozornost opakujícím se vzorcům – například:

- „Vždy po návštěvě hlučného obchodního centra“
- „Každé odpoledne po intenzivní sociální interakci“
- „Při kombinaci hlasité hudby a blikajících světla“

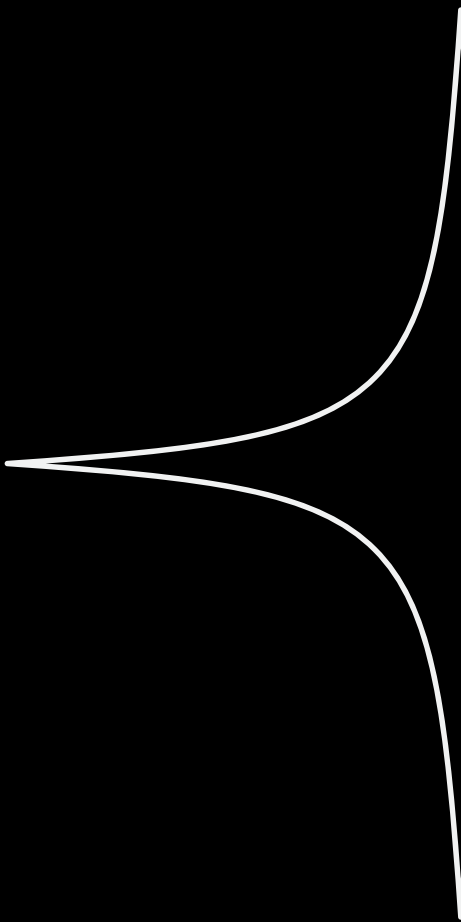
Díky deníku můžete brzy odhalit vzorec, který vám pomůže konkrétně upravit prostředí a režim dne.



KAPITOLA 4.

Senzorická dieta

Jak pomoci nervovému systému dítěte



Senzorická dieta je cílený plán aktivit, sestavený odborníkem, který dítěti umožňuje správně reagovat na různé smyslové podněty a učí ho regulovat svůj nervový systém.

Pro koho je vhodná?

Vývojová dysfázie

Autismus

ADHD

Senzorická porucha integrace

Senzorická dieta může pomoci:

Zklidnit přestimulované dítě.

Zvýšit soustředění na činnosti, jako je hra nebo terapie.

Zlepšit spánek a celkové zvládání běžných situací.

Snížit frekvenci emočních výbuchů.

Kdo sestavuje senzorickou dietu a jak probíhá spolupráce s odborníkem?

Senzorickou dietu vytváří vždy ergoterapeut, fyzioterapeut, nebo senzomotorický terapeut, který:

Provádí detailní diagnostiku potřeb dítěte (pozorování reakcí na různé podněty).

Vyhodnotí, zda dítě potřebuje více uklidňovat, nebo naopak stimulovat.

Připraví individuální plán zahrnující konkrétní aktivity.

Pravidelně konzultuje s rodiči a učiteli, jak dítě reaguje a dle toho upraví plán potřeb.

Senzorická dieta

Konkrétní aktivity v rámci senzorické diety:

Ráno

Jemná masáž rukou a nohou spiky míčkem po dobu 5 minut.
Krátká procházka po senzorických Muffik podložkách.

Dopoledne

10 minut hry s kinetickým pískem nebo modelínou.
Fyzické cvičení, např. tlačení těžšího předmětu po místnosti nebo jednoduché cviky (sudy, kotrmelce na posteli).

Odpoledne

10–15 minut houpání na houpačce nebo balanční desce.
Kreslení prsty do kinetického písku nebo prstové barvy.

Večer

Jemná masáž zad, rukou a nohou s relaxačním olejíčkem.
Klidné houpání na gymnastickém míči, poslech relaxační hudby nebo čtení knihy s jednoduchými obrázky.

Jak poznáte, že senzorická dieta vašemu dítěti pomáhá?

Při pravidelném a správném používání senzorické diety začnete pozorovat pozitivní změny, jako například:

- dítě je celkově klidnější a méně často reaguje přehnaně emocionálně
- zlepší se jeho schopnost soustředit se na aktivity, hry nebo komunikaci
- rychleji a lépe zvládá přechody mezi aktivitami během dne
- méně často dochází k přestimulování a emočním výbuchům
- dítě se lépe přizpůsobuje změnám a stresovým situacím, jako jsou návštěvy lékaře nebo cesty autem

Pokud nepozorujete změny ani po 2–4 týdnech pravidelného používání senzorické diety, je vhodné plán probrat a upravit ve spolupráci s ergoterapeutem nebo senzomotorickým terapeutem.

Rozšířené techniky senzorické diety pro náročné situace

Pokud základní aktivity senzorické diety nestačí nebo hledáte hlubší techniky, vyzkoušejte následující pokročilé metody a pomůcky doporučené terapeuty:

- Žvýkácí terapie: Žvýkácí náramky, náhrdelníky nebo tužky pomáhají regulovat nervový systém přes orální motorickou stimulaci.
- Wilbargerova metoda (kartáčování): Speciální kartáčky pomáhají dítěti regulovat hmatovou citlivost, zklidňují nervový systém.
- Hra s teplotami: Střídání teplých a studených materiálů (např. ledová kostka a teplý polštářek) podporuje smyslovou adaptabilitu.
- Speciální vibrační hračky (vibrační podložky, vibrační pera, vibrační hračky).
- Pomůcky na rozvoj motorického plánování (tzv. motor planning, například překážkové dráhy, speciální balanční disky a podložky s různými texturami).
- Elastické bandáže nebo gumy na protahování (posilování hlubokého tlaku a propriocepce).

Techniky pro zklidnění nervového systému

Propriocepce – vnímání těla skrze tlak. Hluboký tlak stimuluje proprioceptivní systém a pomáhá dítěti cítit se "uzemněně."

- Hluboký tlak: Těžká deka (4–6 kg podle věku dítěte), tlakové masáže rukou a nohou, zábal do deky.
- Tlačení a tahání: Přenášení těžších předmětů (krabice s knihami, plastové láhve naplněné vodou), tahání látkových pytlů s plyšáky.
- Odporové aktivity: Tlačení stěny rukama, tlačení židle po podlaze, visení na hrazdě.
- Medvědí objetí – Držte dítě v pevném, ale jemném objetí, pokud to dovolí.
- Masáže: Použijte masážní váleček nebo spiky míček a provádějte masáž na dlaních, chodidlech nebo zádech.

Vestibulární systém – rovnováha a orientace v prostoru

- Jemné houpání: Houpačka, síť, houpací křeslo nebo gymnastický míč.
- Rotace: Otáčení na balančním prkně nebo točící židli v krátkých intervalech.
- Skákání: Trampolína, skákaací míč (hopík).

Taktilní systém – dotekové vnímání

- Kinetický písek, modelína: Mačkání, válení, tvoření tvarů.
- Textury: Senzorické boxy naplněné fazolemi, rýží, měkkými míčky nebo přírodními materiály (kameny, šišky, písek).
- Hry se zavřenýma očima: Rozpoznávání předmětů jen dotekem ruky.

Sluchový systém – vnímání zvuků

- Relaxační zvuky: Poslech tichých zvuků přírody (déšť, les), relaxační hudba, binaurální rytmy.
- Zvukové hry: Rozpoznávání různých jemných zvuků (zvonky, jemné zvonkohry).

Zrakové vnímání

- Vizuální relaxace: Projektory s pomalým pohybem světla nebo hvězd, světelné trubice s jemným pohybem bublinek.
- Pomalé vizuální hry: Sledování padajících pírkových předmětů, pomalé pohyby rukou před světlem, světelný tunel.

Tipy na konkrétní přístupy pro regulaci emocí

1. Zóna klidu (Calm Down Corner)

Vytvořte doma nebo ve školce klidové místo, kde se dítě může zklidnit.

- Obsah: Těžká deka, plyšáci, senzorické pomůcky (např. kinetický písek, fidget spinner), obrázky emocí.
- Zavedení rutiny: Dítě se naučí, že toto místo je bezpečné a určené pro odpočinek.

2. Tělesné uvolnění (Body Relaxation)

Pomozte dítěti uvolnit napětí pomocí jednoduchých aktivit:

- Stisknutí a povolení: Dítě si stiskne ruce v pěst a na povel je pomalu povolí.
- Jógové pozice pro děti: Například "kočka a kráva" (natahování zad) nebo "dětská pozice" (relaxace na zemi).
- Tisk na zdi: Dítě se opře dlaněmi o zeď a "tlačí" do ní.

3. Vizualizace a předvídatelnost

Děti se snáze uklidní, pokud vědí, co je čeká.

- Obrázkové rozvrhy: Použijte vizuální karty nebo magnetky s aktivitami.
- Časovače: Použijte přesýpací hodiny nebo vizuální časovač pro stanovení délky aktivit.
- Jednoduché pokyny: Používejte krátké věty s jasným tónem.

4. Aktivní zapojení smyslů

- Sluch: Pusťte klidnou hudbu nebo zvuky přírody (voda, šum lesa).
- Zrak: Nabídněte dítěti hračky se světelnými efekty nebo jemné světlo.
- Hmat: Dejte dítěti texturované předměty (vlnité kamínky, smirkové papíry).
- Chut': Dejte dítěti něco ke kousání nebo žvýkání (žvýkací trubičky, tvrdé sušenky).

Multisenzorická integrace jako základní pilíř

Každý smysl má své místo v regulaci nervového systému. Pokud dítě reaguje přestimulací, je zásadní „ukotvit“ jeho nervový systém prostřednictvím jemné a řízené stimulace klíčových smyslů.

Propriocepce – „ukotvení těla“

- Aktivní hluboký tlak: Vybídněte dítě, aby mačkalo měkké předměty (antistresový balonek, modelína) nebo se válelo na těžké dece.
- Tlačení a tahání: Dítě může tláčit těžký předmět (např. plastovou krabici s hračkami) nebo tahat látkový pytel naplněný polštáři. Tyto aktivity propojují tělo s mozkem.

Vestibulární systém – „návrat do rovnováhy“

- Rytmické houpání: Kromě houpačky využijte gymnastický míč nebo jemné kolébání v náruči. Rytmické, pomalé pohyby uklidňují.
- Ležení na břiše přes míč: Dítě se může pomalu kutálet vpřed a zpět, což reguluje vestibulární systém.

Hmat – „dotek klidu“

- Tlaková masáž: Jemné, rytmické poklepávání nebo hladění dítěte po zádech a končetinách s použitím olejíčku.
- Textury: Zapojte texturované předměty (kartáčky, jemný písek, smirkový papír). Pozorujte, co dítě preferuje.

Regulace přes motoriku a pohyb

Mozeček se reguluje skrze pohyb. Děti potřebují aktivitu, která zapojuje velké svalové skupiny, aby došlo k uvolnění stresových hormonů a nastartování parasympatického systému.

Techniky pohybu:

- Těžká práce (heavy work): Tlačení, tahání, přenášení předmětů – ideálně těžkých, ale bezpečných.
- Pomalý běh nebo plazení: Nechte dítě plazit se jako had nebo lézt po čtyřech s překážkami (např. prolézání pod stolem).
- Stlačovací cvičení: Jemně přitlačujte klouby (např. ramena, lokty) – tzv. „joint compression.“

Mozkově-řídící aktivity

Regulace nervového systému může probíhat i skrze jednoduché kognitivní úkoly, které zapojují smysly a vyžadují zaměření pozornosti.

- Křížové pohyby: Nechte dítě pravou rukou dotknout levého kolene a naopak. Tyto pohyby propojují mozkové hemisféry a zklidňují mozek.
- Bludiště pro prsty: Využijte tištěné bludiště nebo vytvořte cestu na pískovišti. Dítě sleduje prstem cestu a zaměřuje se na jemnou motoriku.
- Zvukové stimulace: Tleskání nebo bubnování v rytmu, dítě může napodobovat. To pomáhá synchronizovat mozek s tělem.

Emoční ukotvení a rutina

Propojení regulace emocí s pohybem:

- Objímací hra: „Kolik medvědích objetí potřebuješ, aby ses cítil/a dobře?“ Dítě si samo řekne, kolik stisků mu stačí, a zároveň posiluje své uvědomění potřeb.
- Zrcadlový efekt: Pokud je dítě v afektu, zrcadlete jeho pocity klidným tónem: „Vidím, že jsi smutný/á. Pomůžu ti to zvládnout.“

Vizualizace emocí

- Mějte po ruce obrázkové karty s tvářemi emocí (např. šťastný, smutný, rozzlobený). Pomáhá dětem lépe pochopit své stavy.

Prostorové ukotvení – vytvořte prostředí bezpečí

Děti s přestimulovaným nervovým systémem těží z jasně definovaného prostředí:

Doma:

- Stan nebo koutek s dekou: Nabízí fyzický prostor pro zklidnění a izolaci.
- Hmatové pomůcky: Různé textury na dosah (plyšáci, senzorické kostky).

Venku:

- Kontakt s přírodou: Chod'te po trávě bosí, dotýkejte se stromů, sbírejte kamínky – kontakt s přírodou reguluje.
- Zemní cvičení: Požádejte dítě, aby vyjmenovalo 5 věcí, které vidí, 4 věci, které slyší, 3 věci, kterých se dotýká, 2 věci, které cítí, a 1 věc, kterou ochutnalo.

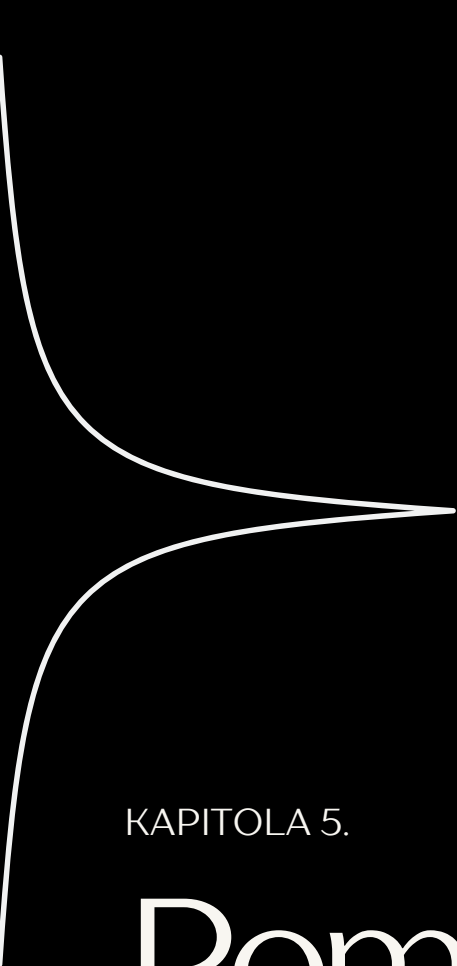
Speciální pomůcky a tipy na každodenní použití:

Zklidňující aktivity pro různé situace:

- Doma: Kompresní vesty, senzorické boxy, dechová pomůcka (např. pírkó, které dítě „přenáší“ dechem).
- V autě: Zrcátko, kde dítě může sledovat vlastní mimiku a uklidňovat se.
- Na cestách: Gumové mačkácké hračky nebo žvýkací pomůcky.

Přístup k dítěti:

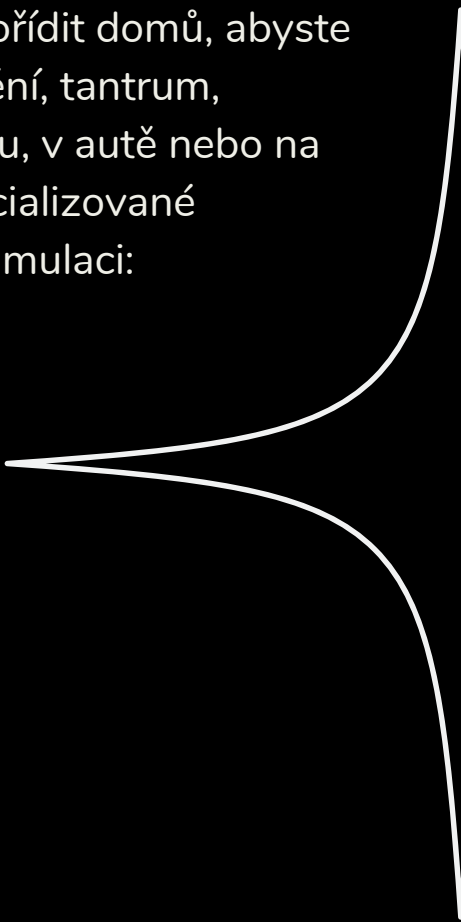
- Reagujte trpělivě: Nechte dítě cítit, že je v bezpečí, bez ohledu na jeho aktuální chování.
- Opakujte klidné fráze: „Jsem tady, pomůžu ti.“



KAPITOLA 5.

Pomůcky

Zde je komplexní seznam pomůcek, které si můžete pořídit domů, abyste je mohli použít pro různé situace (přestimulace, uklidnění, tantrum, podpora vývoje atd.) a zároveň je snadno využili i venku, v autě nebo na cestách. Tento seznam zahrnuje jak základní, tak i specializované pomůcky doporučené odborníky na neurovývojovou stimulaci:



Hmatové pomůcky (pro propriocepci a uklidnění)

Těžká deka: Pomáhá s ukotvením a zklidněním nervového systému (tzv. „deep pressure therapy“).



Polštáře s různými texturami: Hebké, chlupaté, hladké nebo hrubé povrchy.



Textilní stuhy a šátky: Pro jemnou stimulaci hmatu nebo jako pomůcka na relaxaci (hladění).



Senzorické boxy: Naplněné kinetickým pískem, barevnou rýží, fazolemi, těstovinami nebo měkkými kuličkami.



Masážní míčky: Spiky, míčky na ruce a chodidla.



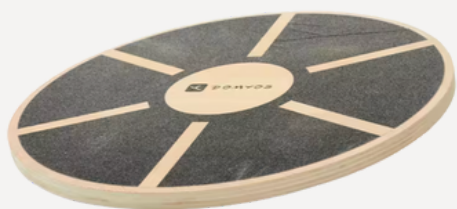
Pěnové kostky nebo puzzle: Multifunkční pro stavění a zároveň regulaci.



Kinetický písek nebo modelína: Pro jemnou motoriku a uklidnění rukou.

Vestibulární pomůcky (pro pohyb a rovnováhu)

Houpací prkno nebo houpačka: Skvělá pro regulaci i zábavu.



Rotující talíř (balance board): Pro jemnou stimulaci rovnováhy.



Gymnastický míč: Použití pro sezení, kutálení nebo jemné houpání.



Tunel na prolézání: Podporuje hrubou motoriku a zároveň přirozeně uklidňuje.



Balanční kameny nebo sensory Muffik podložky: Na trénink stability a propriocepce.

Pro dechovou regulaci

Bublifuk: Uklidňuje dítě a podporuje správné dýchání.



Zvukové trubičky (kazoo):
Na dechové cvičení hravou formou.



Dechové pomůcky: Pírko, papírový mlýnek, nebo brčko s kuličkou, kterou dítě fouká po stole.

Vonné sáčky: S levandulí nebo jinými uklidňujícími vůněmi pro hluboké nádechy.



Zklidňující předměty na mačkání a manipulaci

Žvýkácí pomůcky: Náhrdelníky nebo přívěsky pro děti, které potřebují stimulaci čelisti.



Pop it a fidget toys: Pro jemnou motoriku a zklidnění.



Antistresové balonky nebo mačkáací hračky: Měkké nebo s gelovou výplní.



Kuličková dráha: Dítě sleduje pohyb kuličky, což pomáhá soustředění.

Hračky a nástroje pro motoriku

Skládací magnetické stavebnice:
Ideální pro rozvoj motoriky i
uklidnění.



Puzzle: Přizpůsobte úroveň
obtížnosti podle věku
dítěte.



Dřevěné vkládačky: Jednoduché Montessori
hračky, které zklidňují a zaměstnávají mozek.



Šroubovací hračky: Dítě šroubuje a odšroubovává, což pomáhá se soustředěním.

Pro smyslovou stimulaci a světlo

Projektor hvězd nebo mořských vln:
Uklidňující promítání na strop.



Lávová lampa nebo noční světlo: Jemné světlo
s pohybujícími se efekty, které uklidňuje.



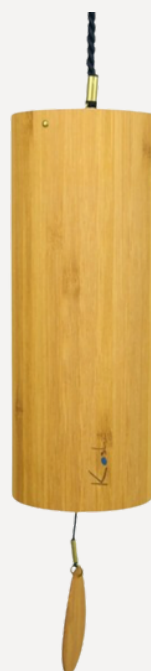
Senzorické lahve: Láhve naplněné vodou, olejem, třpytkami a korálky. Dítě je může protřepávat
a sledovat pohyb.

Hudební a zvukové pomůcky

Šumící zařízení nebo aplikace:
Zvuky moře, deště nebo lesa.



Hudební nástroje: Tamburína, xylofon, nebo
bubínek – děti si vybíjí energii a uklidňují se
rytmem.



Zvonkohra: Jemné tóny pro okamžité zklidnění.

Emoční regulace a vizualizace

Obrázkové karty emocí: Pro pojmenování toho, co dítě cítí.



Knihy s emocemi: Interaktivní knihy, které ukazují různé pocity



Kalendář s rutinou: Vizuální rozvrh dne pomáhá dítěti předvídat, co se bude dít.

Další tipy a triky pro zvládnutí krizových situací:

Stan nebo koutek: Mějte místo, kam se dítě může uchýlit pro klid.



Zásoba náhradního oblečení: Pro případ, že se dítě „protantrumuje“ k umazání nebo pocení.



Deky nebo šátky: Na vytvoření „úkrytu“ v neklidném prostředí.



Cestovní senzorický box: Malý box s kinetickým pískem, rýží nebo drobnými hračkami.



Žvýkáci nebo mačkáci pomůcky: Snadno přenosné.

Držák na tablet: Pust'te dítěti klidnou pohádku nebo aplikaci zaměřenou na senzorickou stimulaci.



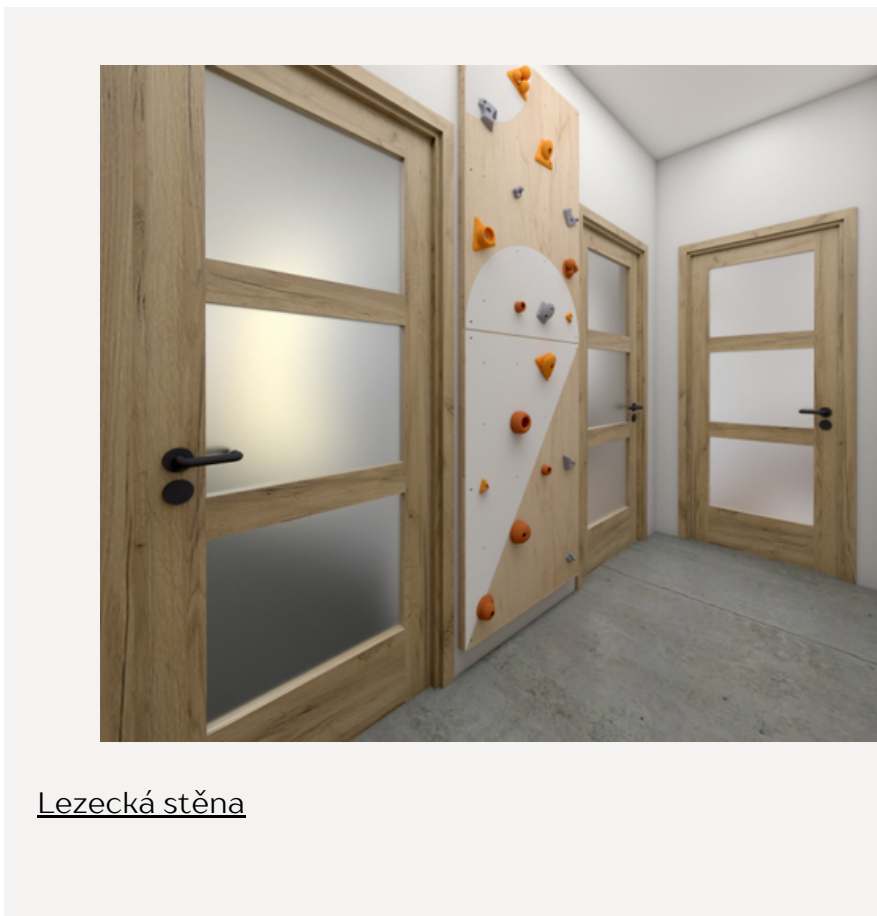
Šumicí hračky nebo aplikace: Zvukové podněty pomáhají na cestách.

Mazlivé hračky nebo polštářky: Pro pocit bezpečí.

Aktivity s pomůckami na pravidelné cvičení



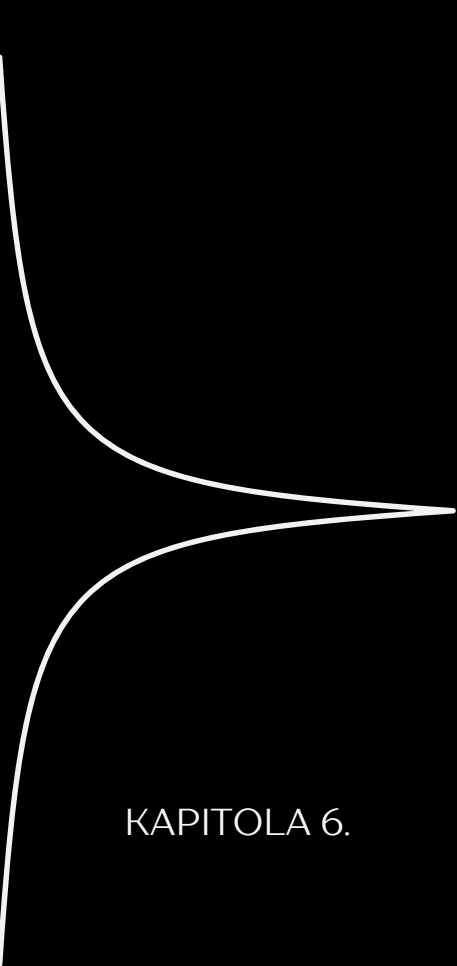
Piklerové trojúhelník –
prolézačka



Lezecká stěna

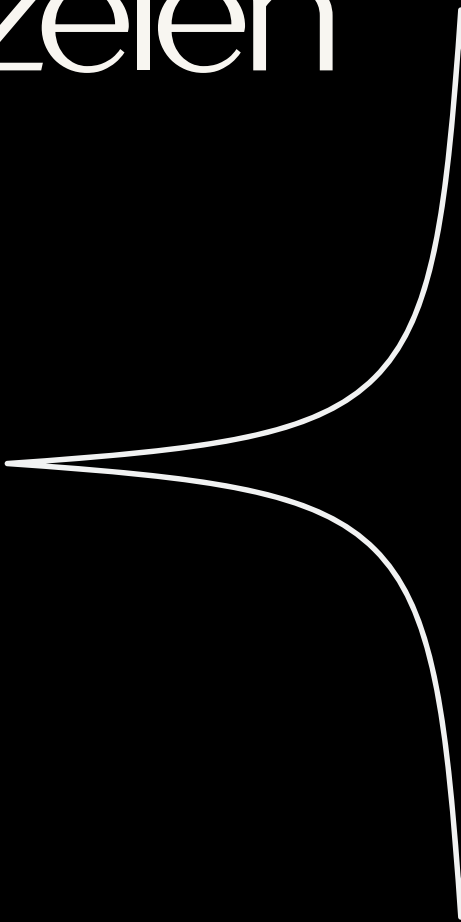


Závěsná houpačka



KAPITOLA 6.

Metoda Snoezelen



Co je SNOEZELLEN metoda?

- Snoezelen je multisenzorická terapeutická metoda, která pomáhá dětem regulovat a integrovat smyslové vjemy.
- Využívá se k uvolnění, snížení stresu a rozvíjení smyslových schopností dítěte v bezpečném prostředí.
- Metoda je vhodná zejména pro děti se senzorickou poruchou integrace, autismem, ADHD, vývojovou dysfázií apod.

Proč se metoda využívá?

- Pomáhá dětem zklidnit se a zároveň cíleně pracovat s přijatelnými smyslovými podněty.
- Umožňuje bezpečně prožívat a zkoumat různé smyslové vjemy.
- Podporuje emoční stabilitu, pozornost, soustředění a zlepšuje komunikaci.

Jak se metoda provádí?

- Speciálně vyškolený terapeut či pedagog vede dítě skrze aktivity, při kterých může dítě samo volit intenzitu a druh podnětů (světla, zvuky, vůně, doteky).
- Využívá se především pomalých a jemných podnětů, příjemného prostředí a klidu.
- Terapie se začíná v krátkých intervalech a postupně prodlužuje dle tolerance dítěte.

Snoezelen metoda – PODROBNĚ

SNOEZELLEN METODA

Definice a principy Snoezelen metody

Podle světové rady odborníků ISNA-MSE (Alabama 2012):

Snoezelen (Snoezelen-MSE) je dynamické prostředí intelektuálního vlastnictví založené na citlivém, propojeném vztahu mezi účastníkem a doprovázejícím terapeutem v kontrolovaném prostředí. Vznikl v 70. letech 20. století. Prostor obsahuje různé smyslové stimuly, má terapeutické i rekreační účely, pomáhá obohacovat život a jeho kvalitu. Snoezelen je aplikován v terapiích, vzdělávání, volnočasových aktivitách pro lidi se speciálními potřebami i pro širokou veřejnost.

Historie a rozšíření Snoezelenu

- 70. léta: vznik multisenzorických místností (bazénky, aromalázně, hmatová diferenciacce, smyslové vnímání).
- 80. léta: boom v Evropě (Holandsko, Belgie, Británie, Německo, Švédsko, Norsko).
- 1983: první vzorová Snoezelen místnost v Německu.
- Konec 80. let a 90. léta: rozšíření do Japonska, USA, Kanady, Austrálie, Izraele.

Co Snoezelen nabízí?

- Multisenzorickou terapii
- Smyslové podněty
- Relaxační techniky
- Radostné a pozitivní zážitky
- Zvýšení socializace a integrace
- Zlepšení pozornosti a soustředění

K čemu Snoezelen slouží?

- Zdravotní terapie
- Pedagogická podpora
- Volnočasová aktivita
- Individuální terapeutické plány dle schopností klientů
- Podpora relaxace, aktivizace, organizace, odbourání strachu a stresu

Co pomáhá Snoezelen řešit?

- Poruchy chování a emocí u dětí a mládeže (agresivita, ADHD, hyperaktivita)
- Prevence syndromu vyhoření a stresu
- Komunikační problémy, vývojové problémy a zátěže
- Vhodné pro všechny, zdravé i se zdravotním omezením, včetně autismu, demence aj.

Kdo může být terapeutem?

- Muzikoterapeut, speciální pedagog, psycholog, fyzioterapeut, ergoterapeut, logoped, zdravotní sestra, vychovatel, rodič, volnočasový pracovník, pečovatel.

Vlastnosti dobrého terapeuta:

- Empatie
- Kreativita
- Motivace
- Zájem o práci a vzdělávání
- Znalost diagnóz klientů
- Emoční teplo a osobní vztah

Kde můžeme najít Snoezelen místnosti?

- Novorozenecká JIP
- Rehabilitační stanice
- Dětské domovy, školy, domovy pro seniory, psychiatrie, věznice, nemocnice
- Chráněné dílny, psychoterapeutické dílny
- V domácím prostředí

Zásady práce ve Snoezelenu:

- Respektování tempa klienta
- Nenaléhání, klid, teplo a bezpečí
- Individuální přístup, nehodnotící atmosféra („ne-výkonový“ přístup)
- Přizpůsobení podnětů potřebám klientů, důležitost doteku a sdílení zážitků

Témata Snoezelen hodin:

- Živly (země, voda, vzduch, oheň)
- Roční doby
- Zvyky a tradice
- Projektové dny
- Vzpomínky a významné události

Snoezelen a senzorické pokoje

Snoezelen prostředí je speciálně upravená místnost, která jemně stimuluje všechny smysly a pomáhá dítěti regulovat smyslové vjemy.

Jak lze konkrétně vybavit Snoezelen pokoj

- Vizuální prvky: Bubble tube (bublinkový válec), pomalý projektor světél (hvězdy, mořské vlny), tlumené osvětlení, infinity zrcadlo.
- Taktilní prvky: Jemné koberce, polštáře s různými texturami, Muffik podložky na bosou chůzi, kinetický písek.
- Vestibulární prvky: Houpačka, houpací křeslo, gymnastický míč.
- Proprioceptivní prvky: Těžká deka, těžké polštáře, masážní míčky.
- Klidová zóna: Stan nebo baldachýn s měkkými texturami.
- Zvukové prvky: Jemná relaxační hudba, šumění vody nebo lesa.
- Zrcadlové prvky (například bezpečná akrylátová zrcadla) – pomáhají dětem s prostorovým vnímáním.
- Optická vlákna (světelná vlákna) – výborná pro uklidnění, dítě je může sledovat, dotýkat se jich.
- Infinity zrcadla – vizuální relaxace, pomáhají při úzkosti.
- Speciální aromaterapie – použití aromadifuzérů (např. levandule, máta, mandarinka).
- Vodní postel (vodní matrace) – poskytuje hluboký tlak a vestibulární stimulaci, uklidňuje a relaxuje.

Vyhněte se:

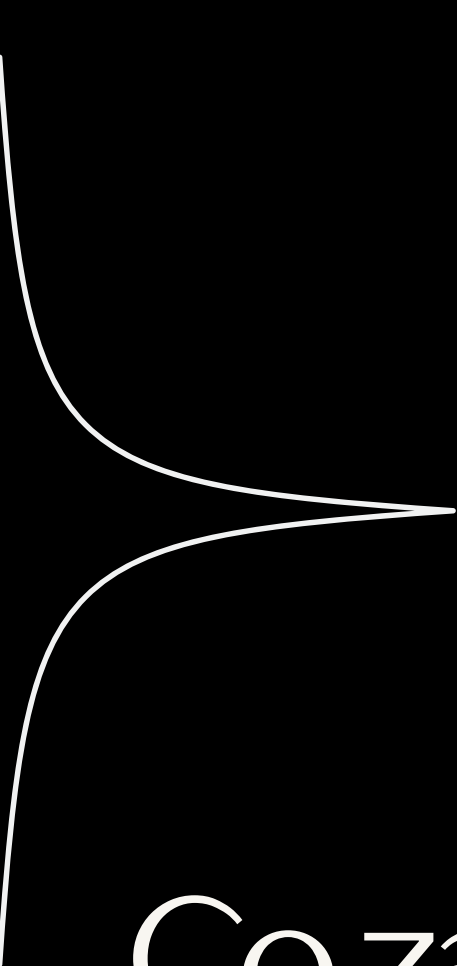
- Vyvarujte se příliš hlasitých zvuků, rychle blikajících světél a silných vizuálních podnětů.
- Nepoužívejte kombinaci mnoha intenzivních podnětů současně.
- Vždy mějte možnost snížit intenzitu stimulace nebo rychle změnit aktivitu.

Snoezelen a senzorické pokoje

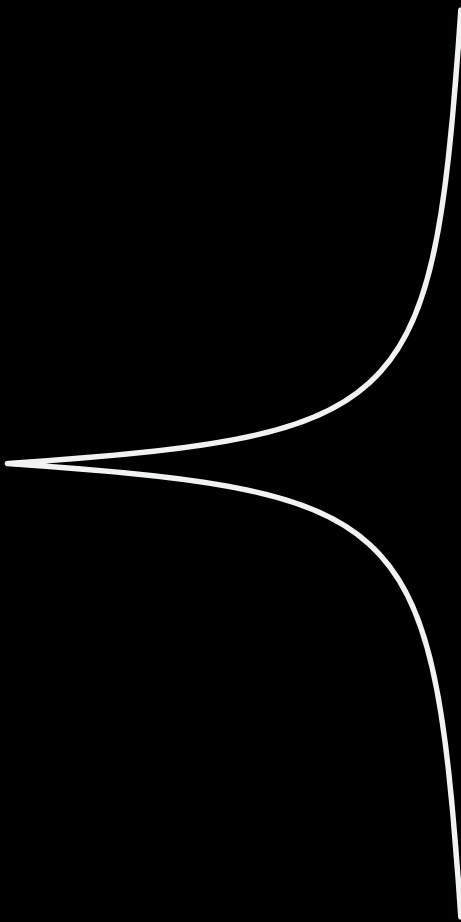
Jak dlouho a jak často využívat senzorický pokoj?

- Začínajte krátkými intervaly, ideálně 5–10 minut, a pečlivě sledujte reakce dítěte.
- Postupně délku návštěv prodlužujte na 15–30 minut, podle toho, jak dítě reaguje.
- Ideální frekvence návštěv je přibližně 2–4krát týdně, podle potřeb dítěte.
- Důležité je vždy dát dítěti prostor k opuštění místnosti, pokud cítí, že podnětů je příliš.





Co zakaomponovat
do Snoezelen
místnosti?





Bublinkový válec



Přetékací válce, přesýpací hračky



Houpačka elastická



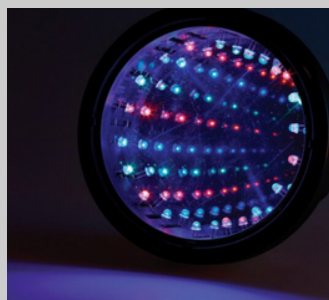
Projektor



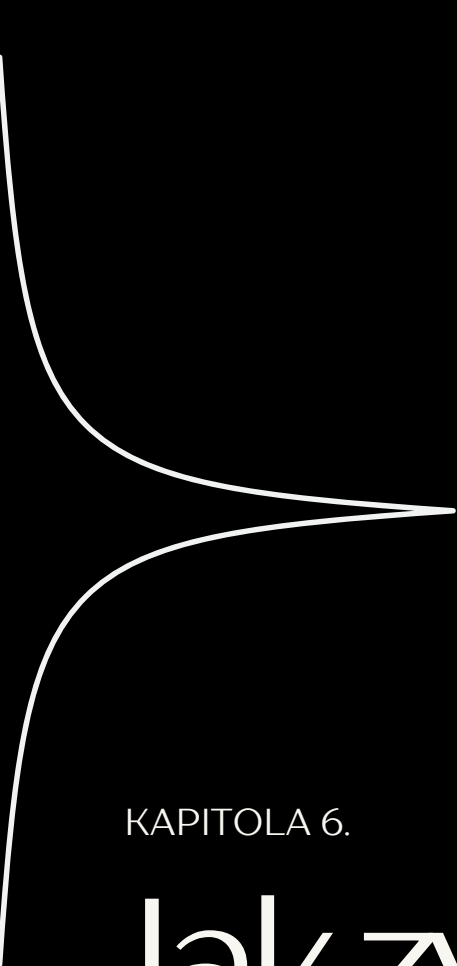
Aromaterapie



Zátěžový polštář

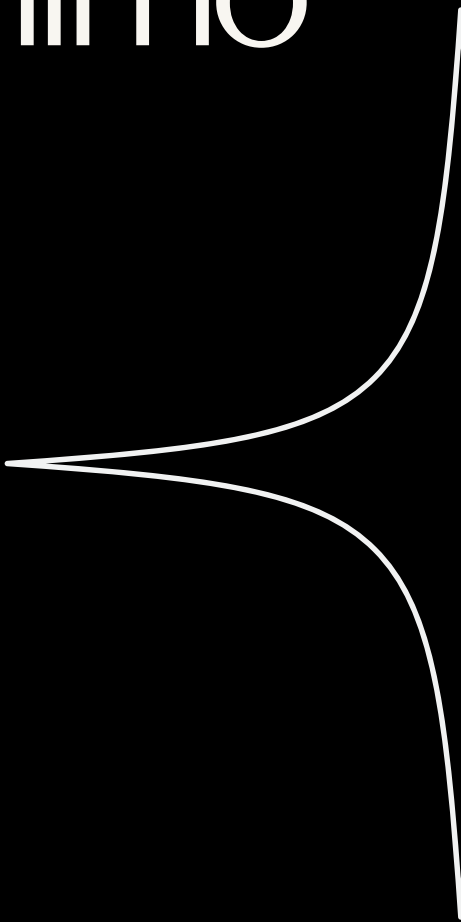


Nekonečné zrcadlo



KAPITOLA 6.

Jak zvládat přestimulaci mimo domov + SOS taštička



Jak zvládnout přestimulaci na cestách?

Cestování, ať už v autě nebo venku, může být pro dítě výzvou.
Zde je několik tipů:

V autě

- Obrázkový plán cesty: Vytvořte laminovaný VOKS systém s obrázky cíle (např. hřiště, babiččin dům). Představte ho dítěti před odjezdem a připevněte ho na zadní stranu sedačky.
- Hračky na zklidnění: Mějte po ruce fidget spinner, mačkácí míček nebo jednoduché hry na tabletě bez zvukových podnětů.
- Hudba: Pust'te uklidňující skladby nebo oblíbené dětské písničky.

Venku a na procházce

- Hra na „poklad“: Hledejte společně věci, které dítě baví – listy, kameny, květiny.
- Motivační cíle: Vytvořte z procházky příběh, kde cíl představují slepice, rybník nebo hřiště. Ukazujte obrázky, co dítě uvidí dál.

Rychlé a efektivní strategie zvládání krizových situací

tantrumy, emoční výbuchy

Krise může přijít kdykoliv a kdekoli. Mít po ruce osvědčené strategie, jak na ni reagovat, je klíčem k úspěchu.

Zachovejte klid, používejte jasné a jednoduché fráze.

Vaše reakce je pro dítě klíčová. Děti reagují citlivě na váš tón hlasu a energii.

- Zhluboka dýchejte, snažte se mluvit pomalu a tiše.
- Používejte krátké, uklidňující věty:
 - „Jsem tady, jsem s tebou.“
 - „Vidím, že je toho na tebe moc, společně to zvládneme.“
 - „Pojďme si chvíli odpočinout.“

SOS krabička („Kouzelná krabička“) – praktická pomoc při krizových situacích

Vždy mějte po ruce připravenou malou SOS taštičku nebo box:

- Mačkáací antistresový míček nebo fidget hračka.
- Malá lahvička kinetického písku.
- Žvýkáací pomůcka (např. silikonový přívěsek).
- Obrázkové karty emocí (VOKS systém) pro lepší komunikaci.
- Bublifuk nebo malé větrníčky.
- Sluchátka s relaxační hudbou.
- Oblíbená hračka nebo malý plyšák na mazlení.

Změna prostředí jako rychlé řešení

Pokud situace eskaluje, ihned změňte prostředí. I krátký přesun na jiné místo může situaci výrazně zlepšit:

- Přejít do klidné místnosti: například ložnice s tlumeným světlem, bez rušivých zvuků.
- Venkovní prostředí: čerstvý vzduch, příroda, procházka kolem domu.
- Cesta autem: krátká projížďka s klidnou hudbou a oblíbenou hračkou.

Použití smyslových technik k regulaci:

- Hluboký tlak: pevné objetí, zabalit dítě do těžké deky, nebo nabídnout těžký předmět na klín.
- Senzorická hra: kinetický písek, mačkání míčku, hra s fazolemi nebo rýží v malé misce.
- Vizualizace a dech: foukání do bublifuku, foukání peříčka, klidné dýchání ve formě „balónku“ (nádech nosem, výdech ústy).

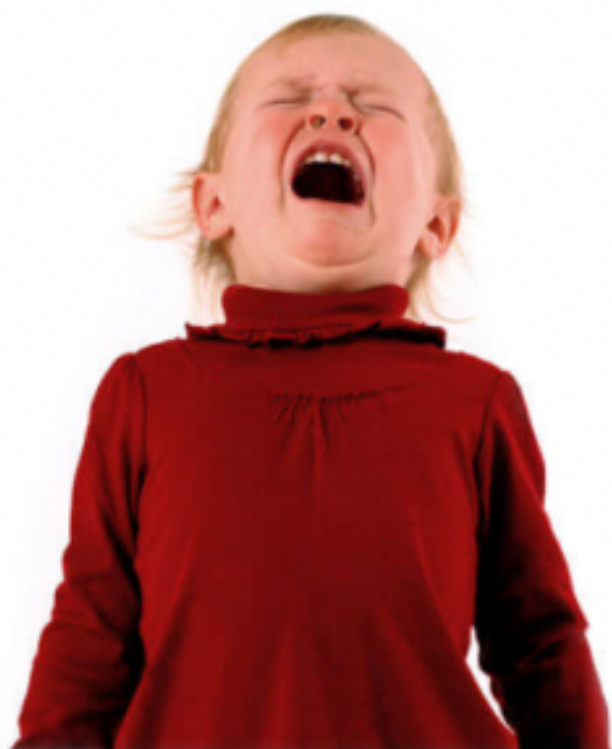
SOS techniky pro rychlou stabilizaci dítěte při krizích

Tyto techniky se hodí ve chvílích, kdy potřebujete rychle reagovat a zklidnit dítě ve stresu či při tantrumu:

- Technika „5–4–3–2–1“ pro grounding („5 věcí, které vidím, 4 které slyším, 3 kterých se dotknu, 2 které cítím vůní, 1 kterou ochutnám“).
- Technika "Push the wall" – dítě aktivně tlačí do zdi, uvolňuje tím přebytek energie a zvyšuje propriocepci.
- Technika „Body Scan“ pro děti – jednoduchá verze, při níž dítě postupně uvolňuje části těla.

Doporučení konkrétních krizových pomůcek:

- Malý větráček na baterky (uklidnění a směřování pozornosti).
- Oblíbená relaxační písnička uložená v telefonu/tabletu (rychlé zklidnění).



SOS taštička na cesty



Malý senzorický box
nebo lahvička s
kinetickým pískem nebo
rýží



Fidget hračky (mačkácí
míčky, spinner)

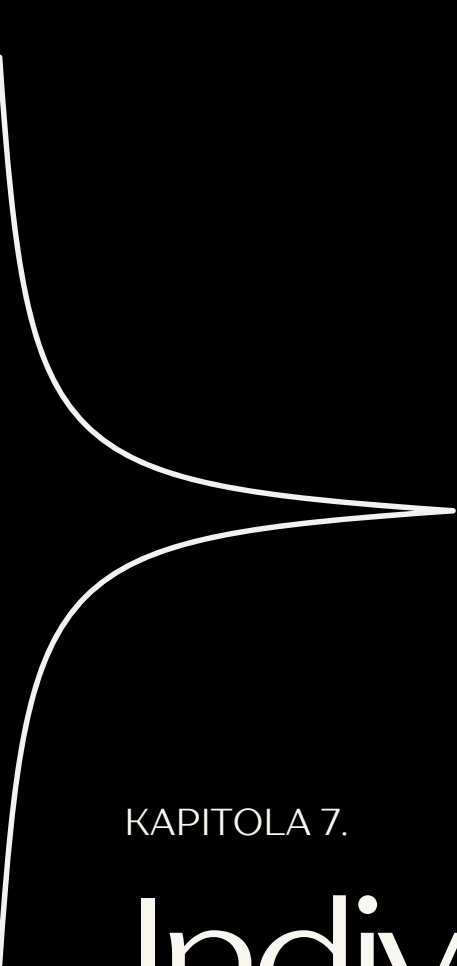
Sluchátka pro snížení hluku



Mačkácí míčky.

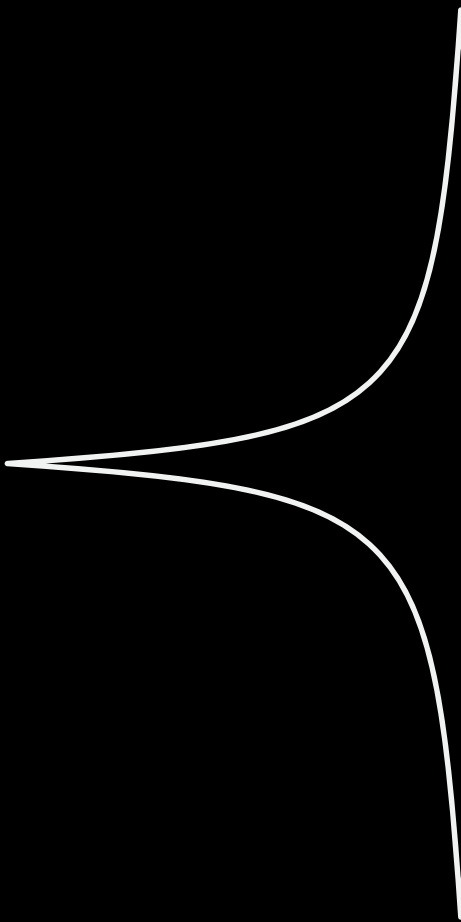


Cestovní busy board



KAPITOLA 7.

Individuální plán



Jak sestavit individuální plán regulace smyslových podnětů?

Správný individuální plán je založený na pečlivém pozorování, testování a pravidelném vyhodnocování.

Kroky sestavení plánu:

Pozorování

- Sledujte, které situace, prostředí, hračky nebo aktivity vyvolávají přestimulaci.
- Zapisujte si do deníku spouštěčů: čas, místo, situaci, reakci dítěte, jak dlouho trvalo zklidnění.

Testování

- Vyzkoušejte různé strategie, které by mohly dítě uklidnit nebo naopak stimulovat.
- Vyzkoušejte různou intenzitu smyslových podnětů a pečlivě si zapisujte výsledky.

Evaluace

- Po týdnu zhodnoťte, co fungovalo a co ne.
- Plán postupně upravujte podle reakcí dítěte.
- Hodnoťte, zda dítě dosáhlo lepší regulace, méně krizí, a zda se zlepšuje jeho koncentrace a pohoda.

Spolupráce s odborníky:

Pro efektivní individuální plán je zásadní spolupracovat s odborníky:

- Ergoterapeut: Navrhne vhodné aktivity, hračky, a senzorickou dietu na míru.
- Fyzioterapeut: Pomůže s regulací hrubé motoriky, vestibulární stimulace a propriocepce (houpání, rotace, balanční cviky).
- Senzomotorický terapeut: Doporučí konkrétní techniky na zklidnění i stimulaci, podle reakcí dítěte na různé podněty.

Detailní průvodce sestavením individuálního plánu – checklist a tipy

Pro detailní nastavení individuálního plánu regulace nervového systému dítěte využijte tento checklist otázek a doporučení:

- „Jak dlouho vydrží dítě u jednotlivých aktivit?“
- „Jaké zvuky/vizuální podněty/hmatové podněty dítě přímo nesnese?“
- „Jaké konkrétní podněty dítě vyhledává opakovaně?“
- „Jaké jsou první známky toho, že dítě směřuje k přestimulaci?“

Tip: doporučený interval vyhodnocení plánu (např. jednou týdně nebo měsíčně).



Nejčastější chyby při řešení přestimulace a jak se jim vyhnout

Chyba 1: Příliš mnoho podnětů najednou

- Například současně zapnutá televize, hlasitá hudba, hračka se zvuky a mnoho lidí v místnosti.

Správné řešení:

- Vždy kontrolujte počet podnětů – ideálně jeden podnět po druhém.
- Pokud už přestimulace nastala, rychle dítě odved'te do klidného koutku.

Chyba 2: Chaotické nebo neuspořádané prostředí

- Nedostatečná struktura dne, nepřehledné uspořádání hraček.
- Důležité je vytvořit vizuální rozvrhy, pravidelný režim, jasně označené koutky na hraní.

Chyba 3: Nulová konzistence

- Jednorázové pokusy o regulaci nestačí.
- Klíčová je pravidelnost aktivit, konzistentní režim senzorické stimulace a systematické používání strategií.

Časté chyby, které rodiče přehlíží

- Příliš dlouhé čekání, než zasáhnou při krizi.
- Nedostatečná komunikace s okolím dítěte (učitelé, rodina).

Řešení:

- Týdenní check-in s učiteli
- Vizuální pravidla a strukturované pokyny

Správný přístup:

- Vytvořte jasnou denní rutinu, střídání aktivních a klidových aktivit.
- Využijte vizuální pomůcky (kartičky, obrázky, časovače).
- Komunikujte pravidelně s učiteli ve školce, sdílejte s nimi osvědčené strategie.
- Postupujte krok po kroku – vždy jeden nový podnět a pozorujte reakce dítěte.

Každé dítě potřebuje individuální přístup

Každé dítě je jedinečné a reaguje odlišně. Proto neexistuje univerzální řešení, ale jen individuální přístup přizpůsobený konkrétnímu dítěti.



Poznejte své dítě důkladně:

- Všímejte si, jak reaguje na různé podněty (co ho uklidní, co ho rozruší).
- Naslouchejte jeho neverbálním signálům – mimika, gesta, řeč těla.

Důležitost spolupráce



- Aktivně spolupracujte s učiteli, terapeuty a dalšími odborníky.
- Sdílejte informace, co dítěti pomáhá a co naopak zhoršuje jeho stav.
- Pravidelně vyhodnocujte efektivitu strategií a dle toho plán upravujte.

Každodenní praxe



- Každý den zařazujte aktivity, které dítěti pomáhají zklidnit se (např. senzorická dieta, hluboký tlak, relaxační techniky).
- Ved'te si jednoduchý deník reakcí dítěte, zaznamenávejte pokroky i obtížné situace.
- Buďte trpěliví, některé změny vyžadují čas.

Závěrem:

Individuálně nastavený přístup, podrobné sledování reakcí, spolupráce s odborníky a důsledné uplatňování senzorických strategií vedou k lepšímu zvládání přestimulace, k podpoře správné smyslové integrace a harmonickému vývoji dítěte.

Vždy myslete na to, že právě vy jste nejlepším expertem na své dítě. S vhodnými nástroji a přístupy budete úspěšní v podpoře jeho zdravého vývoje.