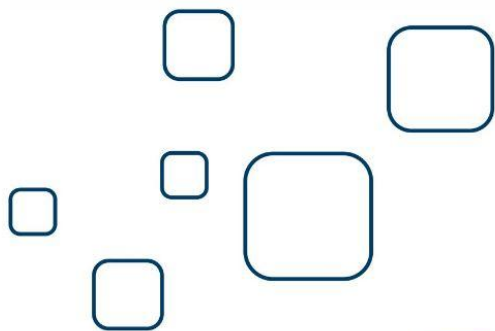
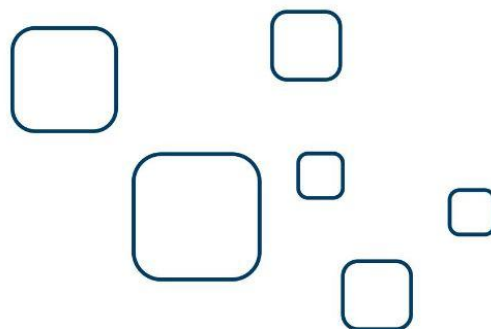


Ready
4Scho^ol



PLÁNY LEKCÍ

2023-1-CZ01-KA220-
SCH-000156079



Co-funded by
the European Union



NÁZEV PROJEKTU

Výuka školní připravenosti prostřednictvím předškolního programu založeného na ABA

Číslo projektu: 2023-1-CZ01-KA220-SCH-000156079

Prohlášení

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.

Webové stránky: <https://ready4school.eu/>

Kontakt: ready4schoolerasmus@gmail.com

Ready4School Lesson Plans © 2024 by Masarykova Univerzita, Sina Svetulka, Vimodo Ltd, Centar za autizam, INNOVATION HIVE, Odessa Regional Academy of In- Service Education is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. Kopii této licence si můžete prohlédnout zde: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



MASARYK
UNIVERSITY





Obsah

Sada vzdělávacích nástrojů	3
Lekce 1: Dodržování pravidel ve třídě	3
Lekce 2: Plnění (vícekrokových) úkonů	12
Lekce 3: Čekání (na někoho nebo na něco)	19
Lekce 4: Dělení se s vrstevníky	26
Lekce 5: Pozdravení a/nebo pochvala	35
Lekce 6: Rozpoznání, že je někdo zraněný nebo smutný (empatie)	43
Lekce 7: Žádost o pozornost či k přístupu	51
Lekce 8: Žádost o pomoc od dospělého nebo vrstevníka	57
Lekce 10: Organizace času	75
Lekce 11: Akceptace změny	83
Lekce 12: Používání copingových strategií v náročných senzorických situacích	92



Sada vzdělávacích nástrojů

Lekce 1: Dodržování pravidel ve třídě

Věkové rozmezí: 4–6 let

Doba trvání lekce: 45–60 minut

Přehled a účel

Pravidla v mateřské škole hrají klíčovou roli při vytváření bezpečného a podnětného prostředí, ve kterém se malé děti mohou s jistotou vydat na svou vzdělávací cestu. Jsou základem pro jasné vymezení očekávání a zásad chování, podporují pozitivní přístup, odpovědnost a vzájemný respekt mezi dětmi.

V mateřské škole jsou pravidla přizpůsobena vývojovým potřebám dětí a kladou důraz zejména na rozvoj sociálně-emocionálních dovedností. To znamená, že pomáhají dětem naučit se komunikovat, dělit se s ostatními, střídat se, používat laskavá slova a pozorně naslouchat. Dodržováním těchto pravidel si předškoláci osvojují důležité sociální dovednosti, které jim pomáhají navazovat přátelství, rozvíjet zdravé sebevědomí a budovat pozitivní vztahy s okolím.

Pravidla také přispívají k vytváření struktury a pravidelného režimu ve třídě, což dětem poskytuje pocit jistoty a stability – nezbytné pro jejich celkovou pohodu a zdravý rozvoj.



Cíle

1. Pochopit důležitost dodržování pravidel ve třídě pro svou bezpečnost a pocit pohody.
2. Rozvíjet sociální dovednosti, jako je komunikace, sdílení, střídání se, používání laskavých slov a pozorné naslouchání.
3. Naučit se respektovat ostatní ve třídě a řídit se pokyny učitele.
4. Posilovat odpovědnost za své chování a péči o prostředí, ve kterém se učí.
5. Uvědomit si důsledky nedodržování pravidel a jeho dopad na spolužáky i celkovou atmosféru ve třídě.

Co budete potřebovat

- Obrázkové knihy o dodržování pravidel a respektu k ostatním
- Vizuální pomůcky: plakáty nebo tabule s obrázky třídních pravidel
- Rekvizity pro hraní rolí: převleky nebo maňásci k ukázkám správného chování
- Malé hračky nebo pomůcky pro nácvik střídání se a sdílení.
- Psací a výtvarné potřeby pro tvorbu vlastních třídních pravidel
- Zvukové nebo video materiály: písničky či videa, která zábavnou formou zdůrazňují důležitost dodržování pravidel

Výukové aktivity

Úvod (5 minut):

- Posadíme se s dětmi do kruhu a zeptáme se jich, zda znají nějaká pravidla a proč je máme.
- Společně si povíme, jak nám pravidla pomáhají cítit se v mateřské škole šťastně a v bezpečí.



Knihy a plakáty (15 minut):

- Přečteme si příběh o dodržování pravidel a respektu k ostatním, například *Ve školce: Chováš se k ostatním ohleduplně?* od Radky Píro a Briana Fitzgeralda.
- Ukážeme dětem plakáty s pravidly ve třídě a postupně si je vysvětlíme.
- Dáme dětem prostor, aby řekly, proč si myslí, že je každé pravidlo důležité.

Hraní rolí (15 minut):

- Použijeme převleky nebo maňásky a předvedeme různé situace, kde je důležité dodržovat pravidla. Děti si mohou vyzkoušet roli učitele i žáka a hrát scénky, kde se pravidla dodržují i porušují.

Střídání se a sdílení (10 minut):

- Dáme dětem malé hračky nebo pomůcky a necháme je procvičovat střídání se a sdílení.

Vlastní tabulka pravidel (10 minut):

- Každé dítě dostane papír a výtvarné potřeby, aby si vytvořilo svou vlastní tabulku pravidel.
- Mohou nakreslit obrázky nebo napsat jednoduchá slova, která vystihují naučená pravidla.

Zvukové nebo video materiály (5 minut):

- Pustíme dětem zábavnou písničku nebo video, které posiluje důležitost dodržování pravidel.

Závěr (5 minut):

- Vrátime se do kruhu a společně si shrneme, co jsme se dnes naučili.
- Povzbudíme děti, aby nově získané dovednosti využívaly každý den.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Zobrazení třídních pravidel: Pravidla třídy by měla být jasně viditelná, pozitivně formulovaná a vizuálně přitažlivá (např. obrázkové tabule, krátké rýmovačky).

- Pravidelná připomínka: Opakování pravidel na začátku školního roku, po prázdninách nebo kdykoli je to potřeba.
- Použití pozitivního jazyka: Formulace pravidel by měla být zaměřená na to, co děti mají dělat (např. „chodíme pomalu po třídě“ místo „neběhej“).
- Každodenní rutiny: Zavedení pravidelných denních činností a vizuálních plánů pomáhá dětem předvídat, co je čeká, a cítit se jistěji.
- Hladké přechody mezi aktivitami: Použití vizuálních nebo zvukových signálů (např. zvonečky, písničky) a jasných pokynů při změně aktivit...
- „Chytit“ je při dodržování pravidel: Aktivní pochvala a uznání, když děti dodržují pravidla, čímž se posiluje žádoucí chování.
- Pozitivní vzory: Ukazování správného chování vlastními činy a podpora dětí v tom, aby si vzájemně pomáhaly s dodržováním pravidel.
- Odměny pro celou třídu: Zavedení systému odměn, když děti kolektivně dodržují pravidla po určitou dobu.
- Vytváření pozitivního prostředí: Budování pevných vztahů mezi dětmi a učitelem pro podporu bezpečného a přátelského klimatu ve třídě.
- Možnost volby a kontrola: Poskytnutí dětem určité volnosti, například možnost vybrat si místo pro samostatnou práci...
- Dovednosti k řešení konfliktů: Učení dětí základním dovednostem potřebným pro řešení konfliktů, aby dokázaly zvládat neshody bez porušování pravidel.

Poznámka: Strategie úrovně 1 jsou určeny pro všechny děti ve třídě. Cílem je vytvořit jasné, předvídatelné a pozitivní prostředí, ve kterém se dodržování pravidel stane přirozenou součástí každodenního života.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Předběžné seznámení s pravidly: Použití obrázků a jednoduchého jazyka k vysvětlení pravidel před jejich zavedením.
- Vizuální připomínky: Umístění obrázkových nebo psaných pravidel na různá místa ve třídě.
- Jasná a konzistentní uplatňování pravidel: Všichni dospělí ve třídě by měli pravidla důsledně dodržovat a vynucovat.
- Chvála a uznání správného chování: Aktivní oceňování dětí za dodržování pravidel.

- Pozitivní formulace pokynů: Například říkat „chodíme pomalu“ místo „nesmíš běhat“.
- Přesměrování chování: Pokud dítě poruší pravidlo, pomoci mu zaměřit se na očekávané chování a nabídnout mu možnosti, jak situaci zvládnout správně.
- Jasně denní plány a rozvrhy: Pomáhají dětem cítit se jistěji a předvídat, co bude následovat.
- Dělení složitých úkolů na menší kroky: Poskytování jasných pokynů pro každou část aktivity.
- Čas na zpracování pokynů: Po zadání instrukce ponechat krátkou pauzu, než očekáváme reakci.
- Techniky zklidnění: Návlek dýchacích cvičení nebo počítání pro uklidnění.
- Hry a aktivity na procvičování pravidel: Použití interaktivních her k posílení schopnosti následovat pokyny zábavnou formou.
- Hraní rolí: Simulace různých situací, kde děti mohou trénovat dodržování pravidel a zažívat pozitivní důsledky jejich dodržování.

Poznámka: Strategie úrovně 2 jsou určeny pro děti, které potřebují dodatečnou podporu při osvojování pravidel. Používají se společně se strategiemi úrovně 1 pro vytvoření vyváženého a podpůrného prostředí.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Identifikace konkrétních obtíží, společné hledání příčin: Pomoci dítěti identifikovat konkrétní výzvy – je problémem porozumění pravidlům, přechody mezi činnostmi nebo senzorická přetížení?
- Osobní tabulky pravidel: Vytvoření pravidel přizpůsobených konkrétním potřebám dítěte s vizuální podporou (obrázky, ikony, jednoduché kresby).
- Sociální příběhy: Vytvoření personalizovaných příběhů, které vysvětlují důležitost pravidel a jejich důsledky v reálných situacích. Tyto příběhy lze personalizovat použitím vlastního jména dítěte a konkrétní situace ve třídě.
- Předběžná připomínka očekávaného chování: Klidné a pozitivní připomenutí pravidel před situacemi, které mohou být pro dítě náročné. Tento proaktivní přístup může pomoci předcházet porušování pravidel.
- Výuka sociálních dovedností: Cílená podpora v oblastech, jako je střídání se, pozorné naslouchání a plnění pokynů.

- Možnost volby „Time-in/Time-out“: Zavedení upraveného systému time-out, kdy si dítě může během krátké přestávky vybrat uklidňující činnost. Popoří se tak u dítěte pocit kontroly a sníží asociace s trestáním.
- Tokenový systém: Zavedení motivačního systému, kde dítě sbírá body či žetony za dodržování pravidel a může je směnit za odměny nebo oblíbené aktivity.
- „Přistižení při činu“: Aktivní vyhledávání pozitivního chování a vědomé chválení dítěte i za malé pokroky při dodržování pravidel, což posiluje žádoucí návyky.
- Výběrové tabulky: Nabídnutí dvou až tří možností před začátkem aktivity, aby dítě mělo pocit kontroly a snížila se pravděpodobnost odporu.
- Strukturované prostředí: stabilní denní režim a očekávání, které pomáhají dítěti cítit se bezpečně.
- Senzorické úpravy: Pokud dítě citlivěji reaguje na senzorické podněty, což u něj vede k porušování pravidel, lze zvážit úpravy jako sluchátka proti hluku, fidget pomůcky nebo přístup do relaxačního koutku.

Poznámka: Strategie úrovně 3 jsou určeny pro děti, které mají větší potíže s dodržováním pravidel a potřebují individuální přístup. Cílem je poskytnout dítěti individuální podporu, která mu pomůže porozumět pravidlům, rozvíjet zvládací strategie a budovat pozitivní zkušenosti s dodržováním pravidel. Tyto intervence vyžadují důslednost a mohou zahrnovat spolupráci s odborníky.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

Strategie úrovně 4 jsou zaměřeny na intenzivní a individuální podporu pro děti s poruchou autistického spektra (PAS) nebo jinými vývojovými obtížemi, které vyžadují výraznou pomoc při dodržování pravidel.

- Okamžité a časté posílení: Použití okamžitého a častého pozitivního posilování (např. chválení, oblíbené hračky, pohlazení nebo „high five“) i za malé pokroky a snahu o dodržování pravidel.
- Párování s oblíbenými aktivitami: pro zvýšení motivace použití párování vhodného chování (t.j. dodržování pravidel) s velmi oblíbenou aktivitou. Například přístup k oblíbené hračce nebo aktivitě pouze pokud dítě dodrželo pravidlo.
- Vizuální plány a denní režimy: Použití obrázků nebo reálných předmětů k znázornění denních aktivit a očekávání.

- Tabulky První/Potom: Ukázání toho, co dítě nejdříve musí udělat (první – posadit se), než dostane odměnu (potom – hrát si s oblíbenou hračkou).
- Fyzické prompty a vedení rukou: Poskytování fyzických promptů a názorného vedení (rukou) pro dosažení cílového chování. Například jemné navádění dítěte k sezení během aktivit v kruhu a postupné snižování fyzické asistence, jakmile získává nezávislost.
- Jednoduchá a jasná pravidla: Zaměření se na několik jednoduchých pravidel najednou a jejich rozdělení na menší, snadno zvládnutelné kroky.
- Modelování správného chování: Osobní ukázka očekávaného chování a podpora vrstevníků v napodobování těchto vzorců. To poskytuje jasný vizuální příklad jak má „dodržování pravidel“ vypadat.
- Identifikace spouštěčů: Spolupráce se specialisty (např. behaviorální terapeuti) k rozpoznání faktorů, které ztěžují dodržování pravidel (např. senzorické přetížení, nejasné pokyny).
- Proaktivní strategie: Rozvoj strategií pro předcházení spouštěčům náročného chování pomocí uklidňujících aktivit, vizuálních připomínek nebo úprav prostředí.
- Náhradní chování: Učení dítěte alternativním způsobům reakce na nedodržování pravidel, například místo záchvatu vzteku ukázání obrázkové karty s potřebou.
- Alternativní a augmentativní komunikace (AAC): Použití obrázkových karet, komunikačních aplikací nebo jiných metod ke zlepšení porozumění a vyjadřování potřeb...
- Jednoduchý a přímý jazyk: Používání krátkých vět, pozitivních formulací a srozumitelných pokynů.
- Ověření porozumění: Pravidelná kontrola, zda dítě pravidlu rozumí, pomocí jednoduchých otázek nebo gest.

Další behaviorální strategie

- **Očekávané výzvy:** Rušivé chování, nedodržování pravidel, nízká schopnost soustředění.
- **Preventivní strategie:** Použití pozitivního posilování, nastavení jasných očekávání a stabilního denního režimu, použití vizuálních pomůcek.

- **Intervenční strategie pro náročné chování:** Použití přesměrování pozornosti, pozitivní zpětná vazby a poskytnutí klidného a bezpečného prostoru, kde si mohou děti odpočinout.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci: Rodiče, školní poradci, vedení školy.

Možnosti zapojení:

- Spolupráce s rodiči a zavedení třídních pravidel i v domácím prostředí.
- Spolupráce se školním poradcem pro řešení náročného chování a ve složitějších případech zapojení vedení školy.

Zapojení technologií do výuky

Aplikace, nástroje, software atd., které budou použity:

Interaktivní tabule, vzdělávací aplikace a videa...

- **Super Simple Rules:** Interaktivní aplikace, která učí děti dodržovat pravidla a respektovat ostatní.
- **PBS Kids:** Webová stránka s výukovými videi a hrami zaměřenými na dodržování pravidel a sociálně-emocionální učení.
- **Sesame Street:** Oblíbený dětský pořad s epizodami o dodržování pravidel a spolupráci s ostatními.
- **Daniel Tiger's Neighborhood:** Animovaný seriál zaměřený na sociálně-emocionální učení, včetně respektování pravidel.
- **Happy Kids Timer:** Aplikace, která pomáhá malým dětem rozvíjet dobré návyky a denní rutiny pomocí jednoduchých pravidel.
- **Kid-E-Cats:** Seriál, který učí předškoláky týmové spolupráci, střídání se a dodržování pravidel.
- **ABCmouse:** Vzdělávací webová stránka s lekcemi o sociálně-emocionálním učení, včetně pravidel a odpovědnosti.
- **BrainPOP Jr.:** Webová stránka s výukovými videi na různá témata, včetně dodržování pravidel a správného rozhodování.



Výstupy

Kroky k ověření porozumění studentů:

- **Pozorování:** Sledujte, zda studenti dodržují pravidla ve třídě.
- **Sběr dat:** Zaznamenávejte četnost dodržování nebo porušování pravidel.
- **Sebehodnocení studentů:** Nechte děti zhodnotit svou schopnost porozumět a dodržovat pravidla.

Další podpůrné zdroje

Užitečné webové stránky a odkazy:

- Autism Adventures: [*Teaching Classroom Rules*](#)
- The Edutopia Community: [*The Dos and Don'ts of Classroom Management: Your 25 Best Tips*](#)
- TeachHub: [*Classroom Management: Develop Clear Rules & Expectations*](#)
- Autism Adventures: [*Teaching Classroom Rules in the Elementary Setting: Social Emotional Curriculum*](#)
- The IRIS Centre: [*How can teachers help young children learn expected behaviors?*](#)
- Autism Classroom Resources: [*Visual Rules and Expectations*](#)



Lekce 2: Plnění (vícekrokových) úkonů

Věkové rozmezí: 3–8 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Tato lekce je zaměřena na rozvoj schopnosti dětí dodržovat vícekové úkonů, což je základní dovednost pro úspěch ve škole i v každodenním životě. Rozdělením úkonů na menší kroky a jasným zadáváním pokynů se děti naučí pozorně naslouchat, postupně zpracovávat informace a efektivně plnit úkoly. Osvojení této dovednosti podporuje kognitivní vývoj, zlepšuje školní výsledky a posiluje samostatnost a sebedůvěru.

Cíle

1. Plnit jednokrokové úkony zadané dospělým v průběhu skupinové aktivity.
2. Plnit vícekové úkony zadané dospělým v průběhu skupinové aktivity.
3. Plnit jednokrokové úkony zadané vrstevníkem v průběhu skupinové aktivity.
4. Plnit vícekové úkony zadané vrstevníkem v průběhu skupinové aktivity.

Co budete potřebovat

- Červené, modré, žluté a zelené pastelky pro každého žáka
- Papír
- Tužky a fixy
- Vytisknuté šablony jednoduchých obrázků
- Vytisknuté instrukce



Výukové aktivity

Úvod (5 minut):

- Děti se posadí do kruhu a společně si vysvětlíme, co znamená „vícekrokový úkon“.
- Diskutujeme o tom, proč je důležité jednotlivé instrukce při plnění úkonů dodržovat a jak nám to pomáhá úspěšně dokončit různé úkoly.
- Uvedeme příklady vícekrokových úkonů z běžného života (např. příprava sendviče nebo úklid hraček).

Uspořádávání předmětů (10 minut):

- Na stůl před děti vyskládáme pastelky. Vysvětlíme, že je budou muset uspořádat podle zadaných pokynů.
- Pro jednokrokové úkony zadávejte instrukce jednu po druhé. Například „Zvedni modrou pastelku.“, „Polož ji před červenou pastelku.“, „Vytvoř tvar T z pastelek.“ Na konci cvičení by všechny děti měly mít pastelky ve stejném pořadí/tvaru.
- Pro dvoukrokové úkony zadávejte dvě instrukce současně. Například „Vezmi modrou pastelku a polož ji před červenou pastelku.“, „Přesuň žlutou pastelku na druhé místo.“, „Přesuň pastelku z prvního místa na třetí.“
- Na konci by všechny děti měly mít pastelky ve stejném pořadí nebo tvaru. Můžete instrukce postupně ztěžovat, například: „Přesuň zelenou pastelku na třetí místo a poslední pastelku na první.“

Kreslení (15 minut):

- Rozdělte děti do dvojic s podobnými schopnostmi a posadte je naproti sobě. Jeden bude „instruktor“ a druhý „kreslíř“.
- Instruktor dostane jednoduchý návrh obrázku a začne svému partnerovi zadávat slovní pokyny pro kreslení. Kreslíř musí pečlivě naslouchat a postupovat podle pokynů. Po dokončení kresby se kreslíř pokusí uhodnout, co nakreslil. Poté si děti role vymění.

Simon říká (15 minut):

- Zahrajte si klasickou hru „Simon říká“, ale s vícekrokovými úkony. Začněte jednoduchými instrukcemi a postupně zvyšujte obtížnost přidáváním kroků:



„Simon říká: udělej tři kroky dopředu, dvakrát se otoč a tleskni třikrát.“ Děti musí pozorně poslouchat a plnit instrukce, aby nevypadly ze hry.

- **Generalizace:** Nechte vybraného spolužáka, aby hru vedl a dával ostatním instrukce (můžete mu dát k dispozici seznam úkonů, které má ostatním dát).

Skupinová výzva (15 minut):

- Děti si sednou do kruhu. Každé z nich dostane lístek s pokynem. Háček je v tom, že každé může splnit svůj pokyn až poté, co předchozí dítě dokončí svůj. Musí tedy dávat dobrý pozor.
- Budete potřebovat tolik lístečků, kolik je dětí, ale pokyny musí být v následném pořadí, aby hra fungovala. Můžete si vytvořit vlastní cíle (nebo použít níže uvedené), jednotlivé pokyny vytisknout na lísteček a náhodně je rozdat.
- Chcete-li hru ještě více zkomplikovat, můžete každému dítěti zadat dva pokyny, takže musí věnovat pozornost dvěma různým činnostem najednou. To by byla také skvělá hra pro děti, u kterých je cílem rozvoj pozornosti!

Příklad:

Začíná učitel: Vyskoč na místě.

- Až někdo vyskočí, dvakrát se otoč.
- Až se někdo dvakrát otočí, třikrát tleskni.
- Až někdo třikrát tleskne, vstaň a dupni nohou.
- Až někdo dupne nohou, vstaň a zakřič své jméno.
- Až někdo zakřičí své jméno, vstaň a zaštěkej jako pes.
- Až někdo zaštěká jako pes, vstaň a protřep si vlasy dopředu a dozadu.
- Až někdo protřepe své vlasy, vstaň a dvakrát poskoč.
- Až někdo dvakrát poskočí, vstaň a ukloň se.
- Až se někdo ukloní, vstaň a řekni „konec“.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Zadávejte složitější a kreativnější pokyny.
- Povzbuzujte je k vytváření vlastních vícekových instrukcí pro spolužáky.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Během aktivity poskytněte jasné, stručné instrukce.
- Chvalte a povzbuzujte za správné plnění úkolů.
- Dejte jim příležitost vést ostatní.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Rozdělte pokyny na menší kroky, aby byly zvládnutější.
- Pro lepší pochopení používejte vizuální pomůcky a modelování.
- Nabídněte opakování a další procvičování dětem které mají s vícekovými pokyny problémy.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Poskytněte individuální podporu učitele nebo asistenta.
- Zjednodušte pokyny, používejte gesta a fyzické vprompty, aby jste jim pomohli pochopit a dokončit úkon.
- Rozdělte úkoly na menší kroky a poskytněte pozitivní posílení za každý dílčí úspěch.
- Používejte písemné pokyny s obrázky a povzbuzujte děti k jejich spojování. Tím se posiluje porozumění písemným a ústním pokynům.
- Zvažte využití senzorických podnětů a alternativních komunikačních metod, pro zapojení dětí s omezenými věcnými schopnostmi.



Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

- Potíže s plnění vícekových úkonů mohou vést k frustraci a vyústit v náročné chování (záchvaty, agrese, atd.).
- Potíže s přijetím prohry, neúspěchu, mohou vyústit v náročné chování.
- Potíže se soustředěním.
- Odmítání spolupráce a účasti na skupinových aktivitách.

Preventivní strategie:

- Používejte jasný a jednoduchý jazyk a vizuální pomůcky pro podporu porozumění.
- Rozdělte úkoly na menší, zvládnutelné kroky podle schopností dítěte.
- Motivujte chválou, povzbuzením nebo odměnami, aby jste posílili zapojení do aktivit.
- Zařadte přestávky v pohybových a senzorických aktivitách, aby jste pomohli dětem regulovat jejich úroveň energie a pozornosti.
- Vytvořte pravidelnou rutinu a vizuální rozvrh pro lepší předvídatelnost a snížení úzkosti.
- Nabídněte dětem možnost volby, pro zvýšení pocitu kontroly a autonomie. Nechte je vybrat si oblíbené úkoly či aktivity nebo možnosti, jak dokončit úkoly. To může snížit neochotu podílení se na aktivitách a zvýšit jejich angažovanost a ochotu ke spolupráci.
- Nastavte jasná pravidla a buďte důslední. Předved'te jim názorně vhodné sociální dovednosti a s nimi spojené chování.
- Vytvořte ve třídě pozitivní a podporující atmosféru během her a aktivit. Zdůrazňujte radost z účasti na hře, spíše než potřebu vyhrát.
- Ukazujte dětem vhodné reakce na výhru i prohru.
- Zajistěte dětem možnost pohybu a aktivního zapojení, abyste zabránili neklidu a nudě.



Intervenční strategie pro náročné chování:

- Přesměrování chování.
- Připomeňte pravidla hry.
- Použijte časovač pro sledování, kolik řas zbývá do konce aktivity.
- Aplikujte techniky uklidnění (hluboké dýchání, zklidňující obrázky), abyste pomohli dítěti zvládnout silné emoce a rozvoj náročného chování.
- V případě potřeby poskytněte individuální vedení a pomoc, aby se dítě cítilo podporované a schopné úkol splnit.
- Zajistěte bezpečnost ostatních dětí v případě rozvoje náročného chování u jejich vrstevníka.
- Minimalizujte pozornost, kterou věnujete náročnému chování. Místo toho jasně chvalte děti, které se chovají žádoucím způsobem. Pokud je nutné činnost ukončit, nezapomeňte se k ní znovu vrátit, až se dítě uklidní.
- Po uklidnění situace nabídněte dítěti empatickou podporu a porozumění jeho pocitům frustrace a zklamání a oceňte jej za snahu. Povzbudte jej, aby vyjádřilo své emoce verbálně a potvrďte jejich pocity.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Rodiče hrají zásadní roli při podpoře učení a vývoje svých dětí. Můžete s nimi spolupracovat tak, že je požádáte, aby hry procvičovali doma. Ostatní učitelé a terapeuti mohou také spolupracovat tím, že zajistí, aby dítěti poskytli mnoho příležitostí k tomu, aby plnilo úkony dle instrukcí.

Možnosti zapojení:

Rodiče a učitelé mohou doma a při každodenní výuce procvičovat „plnění úkonů“ při zadávání běžných, každodenních úkolů.

Zapojení technologií do výuky

Hra na plnění úkonů:

- [Following Directions Game](#)

Simon říká:

- [Word Vault Pro](#)
- [HearBuilder](#)

Vytváření vizuálních pomůcek:

- [ARASAAC](#)

Výstupy

- **Pozorování:** Sledujte reakce dětí na instrukce dospělých i vrstevníků během hodiny i během dne.
- **Sběr dat:** Počítejte, kolikrát děti správně splnily jednokrokové i vícekové pokyny, samostatně nebo s pomocí a kolikrát se pokynem neřídilo. Kromě toho sbírejte údaje o počtu kroků, které úspěšně provedlo, abyste mohli postupně zvyšovat počet kroků. Příklad formuláře níže:

Datum	Počet kroků v pokynu	Zvládnuto samostatně	Zvládnuto s dopomocí	Nezvládnuto	Náročné chování ano/ne
1. 1.	2			x	ANO
1. 1.	2		x		ANO
1. 1.	2		x		NE
1. 1.	2	x			NE

Další podporné zdroje

- Teach for Life: [Helping a Child Follow Directions: One Step at a Time](#)
- INSIDE THE AUTISM CLASSROOM: [Teaching Children with Autism Multi-Step Directions](#)
- Speech Sisters: [Following Directions](#)



Lekce 3: Čekání (na někoho nebo na něco)

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Rozvíjet sociální dovednosti a schopnost seberegulace tím, že dítě naučíme trpělivě čekat až 90 sekund, přičemž používá slova vyjadřující čekání, jako například „dobře“ nebo gesto palce nahoru (pokud je to vhodné), aby získalo přístup k dospělému, pomoci nebo materiálům. Pokud dítě není verbální, může být během čekání potichu.

Rozvoj dovednosti čekání v předškolním věku je zásadní před přechodem na základní školu. Akademicky připravuje děti na účast ve strukturovaných aktivitách a dodržování denního režimu, což usnadňuje přechody a zvyšuje zapojení. Sociálně čekání podporuje pozitivní interakce s vrstevníky i dospělými, rozvíjí empatii, spolupráci a schopnost řešení konfliktů, které jsou klíčové pro vztahy na základní škole. Zároveň pomáhá při řízení třídy tím, že snižuje rušivé chování a umožňuje učitelům soustředit se na výuku. Emočně posiluje schopnost seberegulace, která je nezbytná pro zvládání výzev ve školním prostředí.

Výuka čekání v předškolním věku tedy vybavuje děti dovednostmi potřebnými pro akademický, sociální a emoční úspěch na základní škole i v budoucím životě.

Cíle

1. Trpělivě čekat 30 sekund po výzvě „počkej“ poté, co požádá dospělého o pomoc nebo o přístup k oblíbeným předmětům.
2. Trpělivě čekat 60 sekund po výzvě „počkej“ poté, co požádá dospělého o pomoc nebo o přístup k oblíbeným předmětům.
3. Trpělivě čekat 90 sekund po výzvě „počkej“ poté, co požádá dospělého o pomoc nebo o přístup k oblíbeným předmětům..



Poznámka: Ujistěte se, že dítě skutečně touží po daném předmětu, že se chce zapojit do interakce s osobou nebo že potřebuje pomoc (dítě by mělo tento zájem vyjádřit verbálně, ukázáním nebo jinou formou komunikace, která signalizuje jeho preference).

Co budete potřebovat

Materiály, které se používají, jsou pro děti hodnotné – děti si s nimi chtějí hrát nebo s nimi být v kontaktu.

- Obrázkové knihy/sociální příběhy o čekání, např. *Čekání není snadné* od Mo Willems nebo poskytnutý sociální příběh o čekání
- Časovač nebo hodiny
- Vizuální pomůcky: např. obrázky nebo plakáty znázorňující čekání
- Rekvizity pro hraní rolí: např. hračka jídla, hračky
- Papír a pastelky/fixy

Výukové aktivity

Úvod (10 minut):

- Shromážděte děti do kruhu a diskutujte o pojmu čekání. Položte otázky jako: „Co znamená čekat?“ a „Můžete si vzpomenout na situace, kdy musíte čekat?“
- Přečtěte obrázkovou knihu o čekání a zapojte děti do diskuse o zkušenostech postav s čekáním. Použijte knihu v českém jazyce nebo překlad krátkého sociálního příběhu o čekání, Ella Kids App: [The Joy of Swinging](#).

Porozumění čekání (10 minut):

- Použijte vizuální pomůcky k ilustraci různých situací, kdy je čekání nutné (např. čekání na řadu na houpací, čekání, až kamarád dokončí hru).
- Diskutujte o tom, proč je čekání důležité a jak pomáhá nám i ostatním.

Strategie pro čekání (10 minut):

- Představte různé strategie pro trpělivé čekání, jako je hluboké dýchání, počítání nebo zaměstnání se jinou činností.



- Předved'te použití těchto strategií a zapojte děti do cvičení (např. společné hluboké dýchání nebo počítání do deseti).

Hraní rolí (10 minut):

- Rozdělte děti do dvojic a poskytněte jim rekvizity pro hraní rolí (např. hračka jídla, hračky).
- Přiřaďte jednomu dítěti v každé dvojici roli „očekávaného“ a druhému roli „čekajícího“.
- Povzbud'te „čekajícího“, aby si procvičil trpělivost, zatímco „očekávaný“ předstírá, že si dává načas při podávání jídla nebo sdílení hraček.
- Po několika minutách si děti vymění role a aktivitu zopakují.

Výtvarná aktivita (10 minut):

- Poskytněte dětem papír a pastelky/fixy.
- Požádejte děti, aby nakreslily obrázek sebe sama, jak trpělivě čekají.

Závěr (5 minut):

- Shromážděte děti zpět do kruhu a zopakujte, co se naučily o čekání.
- Procvičte čekání společně jako skupina (např. se jich zeptejte, zda by chtěly slyšet oblíbenou písničku, a pak je nechte společně čekat – pomocí osvojených strategií – 30 sekund, než ji pustíte).
- Povzbud'te děti, aby své dovednosti v trpělivosti využívaly v každodenních situacích, a připomeňte jim, že procvičování čekání nám pomáhá růst a učit se...

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Rozšíření učení: Poskytněte dětem příležitosti k hlubšímu zkoumání konceptu čekání, například diskusí o tom, proč může být čekání prospěšné.
- Podpora kritického myšlení: Pokládejte otevřené otázky, které podněcují děti k zamyšlení nad jejich vlastními zkušenostmi s čekáním a k úvahám o různých Podpora leadershipu: Přiřaďte vedoucí role dětem, které prokazují pokročilé dovednosti v čekání, například je nechte vést skupinové aktivity „hra na učitele“ nebo modelovat strategie čekání pro své spolužáky.

- Poskytování výzev: Zavádějte náročnější situace čekání během hraní rolí, například prodloužením doby čekání nebo přidáním rušivých prvků, které dětem ztíží soustředění.
- Podpora sebereflexe: Povzbuzujte děti, aby přemýšlely o svém pokroku v rozvíjení trpělivosti a dovedností čekání. Pomozte jim stanovit si osobní cíle pro zlepšení a motivujte je k jejich dosažení.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Dodržování standardní lekce: Postupujte podle stanoveného plánu výuky a zajistěte, aby aktivity a diskuse byly přiměřené věku a poutavé pro děti.
- Diferencovaná výuka: Nabídněte různé úrovně obtížnosti během hraní rolí tím, že upravíte složitost situací čekání nebo délku doby, po kterou děti musí čekat.
- Poskytování volby: Umožněte dětem vybrat si z různých strategií čekání během diskuse a podpořte je v tom, aby si zvolily ty, se kterými se cítí nejpohodlněji.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Zjednodušení jazyka: Používejte jednodušší jazyk a kratší věty k vysvětlení konceptu čekání.
- Poskytnutí vizuální podpory: Používejte více vizuálních pomůcek, jako jsou obrázkové karty nebo reálné fotografie znázorňující situace čekání. Používejte vizuální časovač, který ukazuje odpočítávání do konce čekání.
- Uvedení konkrétních příkladů: Používejte příklady čekání, které jsou dětem blízké, například čekání na svačinu nebo na řadu na skluzavce.
- Použití tvarování: Postupně procvičujte čekání na méně oblíbené předměty a postupně přecházejte k čekání na více oblíbené věci.
- Použití modelování: Sami předvádějte strategie čekání a povzbuzujte děti, aby napodobovaly vaše chování.
- Poskytnutí dodatečného procvičování: Nabídněte dětem další příležitosti k procvičování čekání během hraní rolí. Poskytujte zpětnou vazbu, opravujte chyby
- Podpora vrstevníků: Párujte děti s různými úrovněmi dovedností během hraní rolí, aby mohly vidět a učit se od svých spolužáků.



Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Poskytnutí vizuální podpory.
- Zjednodušení jazyka: Používejte pouze jedno slovo při komunikaci s dítětem (např. „čekej“).
- Postupné prodlužování čekání: Začněte s velmi krátkými intervaly (i 1 sekunda může být dostačující). Postupně a trpělivě prodlužujte dobu čekání (např. 1 sekunda → 3 sekundy → 4 sekundy atd.). Dejte dítěti dostatek času na přizpůsobení.
- Použití tvarování: Začněte s čekáním na méně důležité věci/osoby a postupně přecházejte k čekání na hodnotnější předměty nebo osoby.
- Podpora vrstevníků: Párujte děti s různými úrovněmi schopností během hraní rolí, aby se učily pozorováním vrstevníků.
- Poskytnutí dodatečného procvičování: Nabídněte dodatečné příležitosti k nácviku čekání během hraní rolí. Poskytujte opravy a chválu podle potřeby a pracujte individuálně s dítětem, které potřebuje více opakování.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

Záchvaty (např. pláč, válení se po zemi, křik) nebo držení se někoho nebo něčeho, jako důsledek nutnosti čekat.

Preventivní strategie:

Ještě před samotnou lekcí zkuste následující opatření pro vyhnutí se rozvoji náročného chování:

- Úprava prostředí: Umístěte velmi oblíbené předměty mimo dosah dítěte. Udržujte fyzický odstup mezi dítětem a ostatními, pokud je pravděpodobné, že projeví náročné chování.
- Postupný výběr předmětů k nácviku čekání: Nejdříve procvičujte čekání na méně oblíbené předměty, než přejdete k těm více preferovaným.
- Příprava na úspěch: Ujistěte se, že dítě mělo dostatek času s vámi a/nebo oblíbenými předměty před tím, než začnete nacvičovat čekání během skupinové lekce.



- Poskytování posílení: Chvalte dítě za malé úspěchy (např. za sezení ve skupině, věnování pozornosti lekci).

Intervenční strategie pro náročné chování:

- Pokud se během lekce vyskytne náročné chování, ujistěte se, že ani ostatním dětem nic nehrozí. Minimalizujte pozornost věnovanou nevhodnému chování. Místo toho jasně chvalte děti, které se chovají vhodným a žádoucím způsobem. Pokud je nutné dítě z aktivity vyřadit, ujistěte se, že se k ní vrátí, jakmile se uklidní.
- K ukončení aktivity přistupte, pokud dítě vykazuje náročné chování a dostalo dvě příležitosti ke zklidnění, ale stále se neuklidnilo. Pokud dítě není schopno se uklidnit, ztrácí přístup k požadovanému předmětu, pomoci nebo osobě.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Spolupracujte s rodiči tím, že je požádáte o seznam předmětů nebo situací, ve kterých je pro jejich dítě čekání nejnáročnější.

Možnosti zapojení:

Požádejte rodiče, aby také procvičovali čekání doma. Pošlete domů kopie vizuálních pomůcek použitých v lekci, aby je mohli používat při domácím nácviku.

Zapojení technologií do výuky

Vizuální pomůcky pro podporu čekání mohou být součástí aplikací, jako je [Time Timer](#), která pomáhá dětem vizuálně vnímat zbývající čas na čekání.

Výstupy

- **Pozorování:** Sledujte, jak dítě reaguje na čekání během lekce i v průběhu dne.
- **Sběr dat:** Počítejte, kolikrát dítě čekalo samostatně nebo s pomocí (např. s náповědou nebo pobídkou). Zaznamenávejte délku čekání (např. 30 sekund) a postupně prodlužujte čekací dobu. Používejte záznamový formulář pro systematické sledování pokroku a cílené opakování aktivit ke zlepšení čekání.

Příklad formuláře:

Datum	Cílová doba čekání	Náročné chování ano/ne
1. 1.	30s	ANO
1. 1.	30s	ANO
1. 1.	30s	NE
1. 1.	30s	NE

Další podpůrné zdroje

- Centre for Autism Middletown: [Waiting](#)
- The Autism Helper: [Evidence Based Strategies for Teaching Autistic Children How to Wait](#)
- Autism Classroom Resources: [Teaching Your Students How to Wait](#)



Lekce 4: Dělení se s vrstevníky

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Sociální dovednosti přinášejí dětem mnoho výhod – pomáhají jim dosahovat většího úspěchu ve škole a budovat pevné vztahy s vrstevníky.

Schopnost rozdělit se patří mezi základní sociální dovednosti, které si děti přirozeně osvojují během svého vývoje a interakce s okolím. Je klíčovým prvkem pro vytváření pozitivních vztahů a zvládání různých sociálních situací. Naučit se dělit s ostatními je důležité pro budování přátelství, spolupráci i vzájemné porozumění.

Ochota podělit se o svačinu nebo oblíbenou hračku může dětem výrazně usnadnit navazování a udržování přátelství. Studie zveřejněná v časopise *Psychological Science* ukazuje, že už dvouleté děti mohou projevovat touhu sdílet – obvykle však pouze tehdy, pokud mají dostatek zdrojů. Děti ve věku tří až šesti let bývají při sdílení méně ochotné, pokud je to stojí něco cenného. Například se mohou zdráhat rozdělit se o sušenku, protože by jim zbylo méně k jídlu. Naopak bez problémů půjčí hračku, o kterou už nemají zájem.

Pro děti s poruchou autistického spektra (PAS) může být osvojování této dovednosti obzvlášť náročné, a proto vyžaduje citlivý a individuální přístup.

Cíle

V situaci, kdy jinému dítěti chybí hračky nebo pracovní materiály, dítě na které cílíme do 10 sekund od příchodu nového spolužáka nabídne některé z hraček nebo materiálů, které má v dosahu.



Co budete potřebovat

- Nůžky (více kusů), pastelky, fixy, lepicí tyčinky a dalších výtvarné materiály potřebné k dokončení skupinového výtvarného projektu
- Obrázkové knihy, sociální příběhy
- Velké sady hraček, hračky pro volnou hru
- Vizuální rozvrh, karty s vizuální podporou
- Stavebnice a kostky
- Tablet/laptop

Výukové aktivity

Úvod (10 minut):

- Posad'te se s dětmi do kruhu a povídejte si o konceptu sdílení. Položte otázky jako: „Co znamená sdílet?“ a „Vzpomenete si, kdy jste museli něco sdílet se svými kamarády?“
- Přečt'ete si s dětmi obrázkovou knihu na téma sdílení a zapojte děti do diskuse o zkušenostech postav s touto dovedností. Použijte Vámi vybranou knihu (v češtině) o sdílení nebo překlad krátkého sociálního příběhu o čekání.
- Vysvětl'ete dětem význam sdílení: „Když vidíš někoho, kdo nemá žádné hračky, podě' se s ním o některé.“

Hraní rolí (10 minut):

- Učitelé předvedou správné chování. Hlavní učitel vybere jedno dítě, které si bude hrát s velkou sadou hraček (např. 10 autíček).
- Poté přivede další dítě do herního prostoru. Pokud první dítě nabídne hračku nově přichozímu, učitel ho pochválí: „Skvělá práce! Podě' il/a ses o hračky, když jsi viděl/a, že někdo nemá žádné. To bylo velmi kamarádké.“ Pokud se dítě nechce podě' lit, učitel na chvíli hračky odebere a řekne: „Když vidíš někoho, kdo nemá žádné hračky, podě' se s ním. Pojďme si to zkusit.“

Stavění věže (10 minut):

- Společně jako tým postavte věž. Děti se budou střídat v přidávání kostek.



- Zdůrazněte důležitost sdílení (stavebního materiálu) a spolupráce při dosahování společného cíle.

Volná hra (10 minut):

- Když si dítě, na které je zaměřena pozornost, volně hraje, učitel připraví následující situaci: jiné dítě (*pomocník*) nebude mít žádné hračky a přistoupí k tomuto dítěti, které si hraje s několika předměty/hračkami. To by svému spolužákovi bez hraček do 10 sekund od jeho příchodu mělo nabídnout některé z hraček nebo předmětů, které má v dosahu.
- Tyto situace vytvářejte v rámci volné hry, aby děti měly přirozené příležitosti ke sdílení. Uspořádejte strukturované herní aktivity, které podporují sdílení. Poskytněte různé hračky a aktivity, které vyžadují střídání se a spolupráci. Pečlivě tyto interakce sledujte a pozitivně posilujte sdílení.

Společný výtvarný projekt (15 minut):

- Připravte dva stoly s výtvarnými materiály pro společný výtvarný projekt. Rozdělte třídu do dvou skupin a každému dítěti přiřadte místo u jednoho ze stolů. Děti dostanou pokyny k realizaci výtvarného projektu.
- Jakmile se projekt rozběhne, vyzvěte jedno dítě, aby si přesedlo ke druhému stolu. Dítě, které sedí nejbližší nově příchozímu, by mělo přirozeně nabídnout sdílení výtvarných potřeb. Pokračujte ve střídání dětí u stolů, dokud si každé dítě nepochví sdílení a dokud nejsou výtvarné projekty dokončeny.

Závěr (5 minut):

- Shromážděte děti zpět do kruhu a zopakujte, co se naučily o sdílení.
- Povzbudte je, aby své dovednosti v oblasti sdílení využívaly i v každodenním životě a připomeňte jim, že „Kdo se dělí, ten se stará.“

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Postupujte podle stanoveného plánu výuky a zajistěte, aby aktivity a diskuse byly věkově přiměřené a poutavé.
- Během aktivit dávejte srozumitelné a stručné instrukce, aby děti věděly, co se od nich očekává.
- Povzbuzujte děti a chvalte je za správné dodržování pokynů.

- Poskytněte dětem možnost vést aktivity a dávat instrukce svým vrstevníkům, čímž podpoříte jejich sebevědomí a zodpovědnost.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Zjednodušte jazyk: Používejte jednodušší slova a kratší věty k vysvětlení konceptu sdílení.
- Poskytněte vizuální odporu: Používejte více vizuálních pomůcek, jako jsou obrázkové karty nebo reálné fotografie, k ilustraci situací sdílení.
- Nabídněte konkrétní příklady: Používejte příklady sdílení, které děti znají, například sdílení hračky během volné hry.
- Použijte modelování: Sami předved'te sdílení a povzbuzujte děti, aby napodobovaly vaše chování.
- Poskytněte dostatečné příležitosti k procvičování: Nabídněte další příležitosti k nácviku sdílení během hraní rolí a opravujte a chvalte podle potřeby. S dítětem, které potřebuje více opakování, pracujte individuálně.
- Nabídněte podporu vrstevníků: Párujte děti s různými úrovněmi schopností během hraní rolí, aby se od sebe učily pozorováním.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Rozšiřte výuku: Poskytněte dětem příležitosti k hlubšímu zkoumání konceptu sdílení, například diskusí o tom, proč je sdílení důležité a jaké má přínosy.
- Podpořte kritické myšlení: Pokládejte otevřené otázky, které dětem pomohou zamyslet se nad vlastními zkušenostmi se sdílením a zvážit různé pohledy.
- Podpořte leadership: Přiřad'te vedoucí role dětem, které již umí dělit, například je nechte vést skupinové aktivity „hra na učitele“ nebo modelovat strategie sdílení pro své spolužáky.
- Vytvářejte výzvy: Zavádějte složitější situace sdílení během hraní rolí, například prodloužením čekací doby nebo přidáním rušivých prvků, které dětem ztíží soustředění.
- Podpořte sebereflexi: Povzbuzujte děti, aby přemýšlely o svém pokroku v rozvíjení dovedností sdílení a stanovily si osobní cíle pro zlepšení.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Využijte čtení/ukázku z obrázkové knihy nebo sociální příběh: Použijte jednoduché piktogramy nebo reálné fotografie, ale pouze několik. Vysvětlete koncept sdílení pomocí modelování nebo videa.
- Zjednodušte jazyk: Používejte pouze jednoslovné interakce s dítětem (např. „sdílej“).
- Hrajte role:
 - Učitelé předvedou správné interakce/chování.
 - Pracujte individuálně, poskytněte mnoho příležitostí ke sdílení a vždy dítě chvalte. Pokud je potřeba, dítě navedte – fyzicky (např. vést ruku), gestem nebo vizuální podporou.
- Volná hra:
 - Používejte vizuální podporu.
 - Poskytujte prompty dle potřeby.
 - Poskytněte dostatečné příležitosti k procvičování: Nabídněte další příležitosti k nácviku sdílení během hraní rolí a při tom opravujte a chvalte podle potřeby. S dítětem, které potřebuje více opakování, pracujte individuálně.
- Povzbuzujte děti, aby se zkušely dělit v každodenních situacích.
- Nabídněte podporu vrstevníků: Párujte děti s různými úrovněmi schopností během hraní rolí, aby se od sebe učily pozorováním.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

- Záchvaty (např. pláč, padání na zem, křik) nebo chytání lidí/předmětů jako reakce na požadavek, aby se dítě podělilo...
- Potíže s dodržováním pokynů, které mohou vést k frustraci a projevům náročného chování (záchvaty, agresivní chování atd.).
- Problémy se soustředěním.



- Odmítání spolupráce nebo neochota zapojit se do skupinových aktivit.
- Vyhybání se úkolu – snaha uniknout z aktivity.

Preventivní strategie:

K předejití vzniku náročného chování můžete před začátkem lekce učinit následující kroky:

- Upravte prostředí umístěním vysoce oblíbených předmětů mimo dosah dítěte. Udržujte dostatečný odstup mezi dítětem a vámi/ostatními, pokud je pravděpodobné, že projeví náročné chování.
- Systematicky vybírejte cílené předměty k nácviku sdílení. Nejprve pracujte na zvládnutí sdílení méně oblíbených předmětů, než přejdete k těm více žádaným.
- Zajistěte úspěšné zvládnutí aktivit tím, že se ujistíte, že dítě mělo dostatek času s vámi a/nebo preferovanými předměty ještě před tím, než začne skupinová lekce zaměřená na sdílení.
- V případě potřeby využijte prompty.
- Poskytněte posílení (např. slovní pochvalu) za drobné úspěchy, které u dítěte pozorujete (např. sezení ve skupině, účast na výuce).
- Dávejte jasné a stručné pokyny, používejte jednoduchý jazyk a vizuální pomůcky k podpoře porozumění.
- Zařad'te pohybové přestávky a smyslové aktivity, které dětem pomohou regulovat hladinu energie a pozornost.
- Zaved'te pevné návyky a vizuální rozvrh, abyste podpořili předvídatelnost a snížili úzkost.
- Nabídněte dítěti možnost volby v rámci činností, abyste zvýšili jeho pocit kontroly a samostatnosti. Umožněte jim vybrat si preferované úkoly nebo činnosti nebo jim nabídněte volbu způsobu plnění úkolů. To může pomoci snížit nechuť k účasti a zvýšit zapojení a spolupráci.
- Stanovte jasná očekávání a pravidla chování a modelujte vhodné sociální dovednosti.
- Nabízejte časté příležitosti k pohybu a aktivní účasti, abyste zabránili neklidu a nuditě.



Intervenční strategie pro náročné chování:

Pokud se během lekce objeví náročné chování, zajistěte bezpečnost všech dětí. Minimalizujte pozornost, kterou věnujete náročnému chování. Místo toho jasně oceňujte děti, které se zapojují do žádoucího chování. Pokud musí být aktivita sdílení pro dítě ukončena, zajistěte, aby se k ní vrátilo, jakmile se uklidní.

Ukončení aktivity znamená, že dítě projevilo náročné chování a dostalo dvě příležitosti ke zklidnění. Pokud se dítě nedokáže uklidnit, ztrácí přístup k požadovanému předmětu, pomoci nebo osobě.

Přesměrujte chování, které není v souladu s úkolem.

- Používejte deeskalační techniky, jako jsou dechová cvičení nebo vizuální strategie uklidnění, které pomáhají dětem zvládat silné emoce a chování.
- Poskytujte individuální vedení a podporu podle potřeby, aby se dítě cítilo podporované a schopné úkol dokončit.
- Jakmile je dítě klidné, přistupte k němu s empatií a porozuměním, uznejte jeho pocity frustrace nebo zklamání. Poskytněte mu ujištění a pochvalu za jeho snahu, i když nebylo úspěšné. Povzbud'te dítě, aby své pocity vyjádřilo slovně, a potvrďte, že jeho emoce jsou v pořádku.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Rodiče a sourozenci hrají klíčovou roli v podpoře učení a rozvoje dítěte. Můžete s nimi spolupracovat tím, že je požádáte, aby s dítětem procvičovali sdílení v přirozeném domácím prostředí. Další učitelé a terapeuti mohou rovněž spolupracovat tím, že zajistí dostatek příležitostí pro dítě ke sdílení.

Možnosti zapojení:

Rodiče a sourozenci si mohou domů odnést materiály a vizuální pomůcky použité v lekci a procvičovat s dítětem sdílení v přirozeném prostředí. Mohou dítě vést pomocí pokynů, nápovědy a modelování správného chování.

Zapojení technologií do výuky

Sociální příběh:

- Ella Kids App: [Understanding Sharing](#)

Vizuální pomůcka:

- [ARASAAC](#)

Výstupy

- **Pozorování:** Sledovat dítě při zapojování se do sdílení během lekce i během celého dne.
- **Sběr dat:** O chování dítěte v souvislosti se sdílením. To může zahrnovat počet případů, kdy dítě samo sdílelo hračku nebo materiál, nebo kdy sdílelo s vaší dodatečnou pomocí či nápovědou.

Datum	Cílový čas pro sdílení	Sdílelo samostatně	Sdílelo s promptem	Nesdílelo	Náročné chování ano/ne
1. 1.	10s			x	ANO
1. 1.	10s		x		ANO
1. 1.	10s		x		NE
1. 1.	10s	x			NE

Další podpůrné zdroje

- Blue Parachute: Learning to Share: [How to Teach a Child to Share](#)
- Education Outside: [10 Simple and Fun Sharing Activities for Preschoolers](#)
- Very Special Tales: [32 Fun Sharing Activities for Kids](#)
- Your School Psych: [Free Social Story Templates for Children](#)
- ABA in School: [I Can Share Social Story](#)



-
- Autismworks: [*Sharing, Taking Turns and Autism: Animated Social Stories for Children With Autism*](#)
 - Early Autism Project Malaysia: [*Teaching My Child with Autism to Take Turns & Share - Building Flexibility \(4/6\) | Autism at Home*](#)
 - Libby Shannon Collier: [*Video Modeling | Responding to Peers & Sharing Toys*](#)



Lekce 5: Pozdravení a/nebo pochvala

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Pozdrav a pochvala hrají klíčovou roli v sociálních interakcích. Jsou základem pro budování vztahů a navazování kontaktů s ostatními. Výuka pozdravů a pochval podporuje jak verbální, tak neverbální komunikaci. Děti se učí efektivně vyjadřovat své myšlenky a pocity, ale zároveň mají možnost procvičovat důležité neverbální dovednosti, jako je oční kontakt, vhodná řeč těla a přátelský tón hlasu. Když se děti učí zdravit a chválit své vrstevníky, rozvíjejí si důležité sociální dovednosti, jako je střídání se v konverzaci, aktivní naslouchání, zapojení do rozhovorů a empatie. Učí se vnímat a reagovat na emoce druhých. A konečně, když děti dostávají pozdravy a pochvaly od svých vrstevníků a lidí ve svém okolí, cítí se oceňované a přijímané. Tento pocit sounáležitosti přispívá k jejich celkové pohodě a zdravému sebevědomí.

Cíle

Když jiné dítě vstoupí do místnosti nebo herní skupiny, do 10 sekund od příchodu jej cílové dítě pozdraví („Ahoj.“) a/nebo ho pochválí („Líbí se mi ____“).

Co budete potřebovat

- Sociální příběhy/obrázkové knihy o pozdravech a/nebo pochvalách
- Maňáska(nebo jakýkoli jiný druh loutky)
- Vizuální pomůcky (obrázky a plakáty znázorňující způsoby pozdravů), karty s vizuální podporou
- Vizuální karty „Mám rád...“

Výukové aktivity

Zdravení

Úvod (5 minut):

- Shromážděte děti do kruhu a začněte aktivitu písničkou od Teena Axolotla [Kruh \(ať jsi holka nebo kluk\)](#) nebo jinou podobnou písničkou.
- Povzbudte děti k diskusi o významu pozdravů a jejich vlivu na sociálně-emocionální učení. Vysvětlete důležitost pozdravů pomocí otázek:
 - „Pamatujete si, kdy vám někdo neřekl ahoj? Jak jste se cítili?“
 - „A jak se cítíte, když vás někdo pozdraví?“

Vizuální pomůcky a video prezentace (10 minut):

- Použijte video modelování o pozdravech (např. [Social skills video modeling: Greetings](#)).
- Představte různé způsoby pozdravů pomocí plakátů nebo karet s ilustracemi (např. podívat se, usmát se, říct „ahoj“, zamávat, podat ruku, obejmout se, dát pěstní ťuknutí...). Ukažte dětem, jak se jednotlivé pozdravy provádějí (např. [Greeting visuals](#)).

Hra na pozdravy (15 minut):

- Vezměte maňásku, nebo jakoukoliv jinou loutku) a dejte ji před začátkem aktivity do tašky. Nechtě děti t se posadí do kruhu. Vezměte tašku, otevřete ji a zakřičte do ní „Ahoj!“.
- Pak přiložte ucho k otvoru a poslouchajte – nic se nestane. Požádejte všechny děti, aby společně zakřičely „Ahoj!“ – tentokrát maňásek „ožije“ a vyskočí z tašky. Vysvětlete dětem: „Když někdo nový přijde, řekni mu „ahoj.““ Následně situaci zopakujte v řetězové hře: Přistupte k prvnímu dítěti a řekněte „ahoj“.
- Povzbudte ho, aby odpovědělo svým vlastním způsobem (úsměvem, mávnutím, slovním pozdravem atd.). Dítě, které obdrželo pozdrav, zopakuje pozdrav dalšímu dítěti po pravé straně. Každé dítě pak předává pozdrav dál, až se zapojí všichni.



Pochvala vrstevníka

Úvod (5 minut):

- Učitel osloví maňáska slovy: „Všiml/a jsem si, že máš krásné.../Líbí se mi tvé...“ (ukáže palec nahoru a předá loutce vizuální kartu „Mám rád...“).
- Vysvětlí, že právě dal loutce kompliment, což znamená říct někomu něco hezkého – například o jeho vzhledu, věcech, které má, o tom, co udělal nebo řekl.

Sociální příběh a video (5 minut):

- Pustíte video o chválení – Sesame Street: [Heidi Klum: Compliment](#).
- Přečtete obrázkovou knihu nebo přeložený krátký sociální příběh o chválení/pochvalách Ella Kids App: [Giving Compliment to Peer](#).

Hraní rolí – hra na komplimenty (15 minut):

- Děti si sednou do kruhu čelem k sobě. Vysvětlíte, že cílem aktivity je procvičovat, jak někoho pochválit a zapojování se do rozhovorů s vrstevníky.
- Každé dítě pochválí vrstevníka po své pravé straně a předá mu papírové srdíčko. Povzbudte je, aby byly ve svých pochvalách konkrétní a upřímné.
- Pokračujte kolem kruhu, dokud všechny děti nedají i nedostanou.

Závěr (5 minut):

- Zopakujte s dětmi, co se dnes naučily o pozdravech a pochvalách.
- Umístěte vizuální pomůcky s pozdravy a pochvalami u vchodu do třídy.
- Povzbuzujte děti, aby své dovednosti používaly v každodenních situacích.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Povzbuzujte je k prozkoumání různých typů pozdravů (v různou denní dobu) a k většímu uvědomění si, jak se ostatní mohou cítit, když je někdo pochválí.
- Přiřadte dětem vedoucí role, například vedení skupinových aktivit ve stylu „hra na učitele“ nebo modelování strategií pozdravů a/nebo pochval pro vrstevníky.

- Povzbuzujte je, aby si vytvořily vlastní způsoby zdravení a chválení na základě toho, v čem jejich vrstevníci vynikají.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Postupujte podle stanoveného výukového plánu a zajistěte, že aktivity a diskuse jsou věkově přiměřené a poutavé.
- Umožněte dětem vybrat si během diskuse z různých typů pozdravů a pochval a povzbudte je, aby si zvolily ty, které jim jsou nejbližší.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Používejte jednodušší jazyk a kratší věty spolu s větším množstvím vizuálních pomůcek (např. obrázkové karty nebo reálné fotografie).
- Nabídněte dětem extra možnosti procvičování během hraní rolí a poskytujte opravnou zpětnou vazbu a pochvalu podle potřeby, případně pracujte individuálně.
- Spárujte děti s vrstevníky s různými úrovněmi schopností, aby mohly pozorovat a učit se od ostatních.
- Vytvořte a nabídněte konkrétní a jednoduchou vizuální podporu s praktickými kroky pro provedení cvičení (např.: Krok 1: Podívej se na mě; Krok 2: Usměj se; Krok 3: Řekni „ahoj“.)
- Každý den používejte jednoduché vizuální pomůcky pro chválení.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Poskytněte podporu učitele/asistenta nebo párujte děti s vrstevníky s různými schopnostmi během hraní rolí, aby mohly sledovat a napodobovat vzory.
- Dávejte jednoduché pokyny pomocí jednoslovných instrukcí, gest nebo fyzického promptování.
- Používejte jednoduché vizuální pokyny doprovázené jedním slovem (mluveným nebo psaným), například: Krok 1: Podívej se; Krok 2: Usměj se; Krok 3: Placák/palec nahoru.
- Buďte trpěliví – zpočátku umožněte více času na reakci na vaše požadavky (20–30 sekund).

- Nadšeně reagujte na jakoukoli úspěšnou iniciativu dítěte (např. pokud se dítě podívá a zamává, nebo se jen podívá na vás, dejte jasně najevo, že je to velký úspěch).
- Chválení je velmi složitý proces pro děti s omezenými komunikačními schopnostmi, proto je povzbuzujte, aby se vyjadřovaly jednoduchým gestem (např. palec nahoru – „líbí se mi“).
- Každý den používejte jednoduché vizuální pomůcky pro dávání komplimentů.
- Mějte na paměti, že sociální dovednosti v této skupině dětí by měly být rozvíjeny postupně – nejprve se naučit pozdravit, a teprve poté chválit.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

- Záchvaty (např. pláč, padání na zem, křik) nebo chytání lidí/předmětů.
- Vyhybání se očnímu kontaktu a sociální interakci.
- Nízká sociální motivace nebo odpor k účasti ve skupinových aktivitách.

Preventivní strategie:

K předejití vzniku náročného chování můžete před začátkem lekce učinit následující kroky.

- Upravte prostředí tak, že umístíte vysoce oblíbené předměty mimo dosah dítěte a udržujte odstup mezi dítětem a ostatními, pokud je pravděpodobné, že projeví náročné chování.
- Zvyšte pravděpodobnost, že dítě uspěje poskytnutím promptu, pokud tu bude potřeba.
- Poskytněte posílení (např. slovní pochvalu) za drobné úspěchy, které u dítěte pozorujete (např. sezení ve skupině, účast na výuce).
- Použijte jednoduché vizuální pomůcky a umožněte neverbální přístup k jiné osobě nebo zahájení interakce s jinou osobou.
- Zaveďte pevné návyky a vizuální rozvrh, abyste podpořili předvídatelnost a snížili úzkost.
- Stanovte jasná očekávání a pravidla chování a modelujte vhodné sociální dovednosti.



- Vytvořte pro dítě jednoduchý plán, podle kterého pozná jak, koho, kdy a kde pozdravit nebo pochválit.
- Nabízejte časté příležitosti k pohybu a aktivní účasti, abyste zabránili neklidu a nudě.

Intervenční strategie pro náročné chování:

Pokud se během lekce objeví náročné chování, zajistěte bezpečnost všech dětí. Minimalizujte pozornost, kterou věnujete náročnému chování. Místo toho jasně oceňujte děti, které se zapojují do žádoucího chování. Pokud musí být aktivita sdílení pro dítě ukončena, zajistěte, aby se k ní vrátilo, jakmile se uklidní.

Ukončení aktivity znamená, že dítě projevilo náročné chování a dostalo dvě příležitosti ke zklidnění. Pokud se dítě nedokáže uklidnit, ztrácí přístup k požadovanému předmětu, pomoci nebo osobě.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Rodiče a sourozenci hrají klíčovou roli v podpoře učení a rozvoje dítěte. Můžete s nimi spolupracovat tím, že je požádáte, aby s dítětem procvičovali zdravení nebo chválení v přirozeném domácím prostředí. Další učitelé a terapeuti mohou rovněž spolupracovat tím, že zajistí dostatek příležitostí pro dítě ke sdílení.

Možnosti zapojení:

Procvičování zdravení a chválení s rodiči a sourozenci v domácím prostředí s využitím materiálů a vizuálních pomůcek doporučených v této lekci.

Zapojení technologií do výuky

Aplikace, nástroje, software... k využití:

- Ella Kids App: [*Greeting and Complimenting Peer*](#)
- Ella Kids App: [*Giving Compliments to Peer*](#)

Výstupy

Kroky pro kontrolu porozumění dítěte:

- **Pozorování:** Sledujte dítě při zdravení a chválení během lekce i během celého dne.
- **Sběr dat:** O chování dítěte v souvislosti se zdravením/chválením. To může zahrnovat počet případů, kdy dítě někoho pozdravilo či pochválilo samo, nebo s vaší dodatečnou pomocí či nápovědou.

Datum	Cílový čas pro pozdravení nebo pochválení	Zvládnuto samostatně	Zvádnuto s promptem	Nezvládnuto	Náročné chování ano/ne
1. 1.	10s			x	ANO
1. 1.	10s		x		ANO
1. 1.	10s		x		NE
1. 1.	10s	x			NE

Další podpůrné zdroje

Webové stránky, odkazy na další podpůrné zdroje k tématu:

- Super Simple Songs - Kids Songs: [Make A Circle / Preschool Song / Super Simple Songs](#)
- Casa OT: [Social skills video modeling: Greetings](#)
- Teachers Pay Teachers: [Greeting visuals](#)
- Sesame Street: [Heidi Klum: Compliment](#)
- Little Puddins: [Greetings Visual Supports](#)
- Autismworks: [Autism and Greetings: Animated Social Stories for Children With Autism](#)
- ARASAAC: [We learn to say hallo and goodbye](#)



-
- Autism Classroom Resources: [Video Modeling: Tips and Tricks](#)
 - LuxAI: [How to teach greeting to children with autism](#)
 - The Autism Helper: [Social Skills: Teaching Complimenting](#)
 - Paige Bessick: [Compliment Circles: Creating a Kind & Respectful Classroom](#)

Lekce 6: Rozpoznání, že je někdo zraněný nebo smutný (empatie)

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Je velmi důležité, aby učitelé v předškolním vzdělávání podporovali empatii a emocionální oporu u dětí s poruchou autistického spektra (PAS), čímž se podpoří sociální a emocionální rozvoj všech dětí a vytvoří se více empatické a inkluzivní vzdělávací prostředí. Cílem této lekce je poskytnout pedagogům strategie pro efektivní rozpoznání emocí dětí s PAS a jak na ně reagovat, zejména když jsou zraněné, rozrušené nebo smutné.

Porozumění emocím a jejich vyjadřování může být pro děti s PAS obtížné, což může ovlivnit jejich sociální interakce i celkovou pohodu. Nedávné výzkumy ukazují, že lidé s PAS mohou mít potíže se čtením sociálních podnětů a rozpoznáváním výrazů obličeje, což může bránit rozvoji empatie (Baron-Cohen et al., 2001; Pelphrey et al., 2002). Nicméně s odpovídající podporou a intervencí si děti s PAS mohou osvojit klíčové sociální a emocionální dovednosti, které jsou nezbytné pro dlouhodobý úspěch a připravenost na školu (Kasari et al., 2015; Wodka et al., 2013).

Cíle

1. **Podpora vyjadřování emocí:** Učitelé mohou naučit žáky s PAS, jak plnohodnotně interagovat s ostatními, tím, že je podpoří ve vhodném vyjadřování jejich emocí a uznají jejich pocity.
2. **Budování empatie a porozumění:** Výzkumy ukázaly, že děti s PAS mohou rozvíjet empatii poskytnutím jasných, explicitních návodů a použitím modelování empatického chování (Hobson et al., 2013; Rieffe et al., 2011). Děti se učí rozpoznávat a chápat emoce svých vrstevníků prostřednictvím aktivit a diskusí podporujících empatii. Ve třídě mohou učitelé podporovat laskavost, soucit a inkluzivitu tím, že aktivně rozvíjejí empatii.

3. **Zlepšení připravenosti na školu:** Poskytnutím odpovídající podpory dětem s PAS v řízení emocí a socializaci jim pomáháme připravit se na akademické a sociální výzvy související se vstupem na základní školy.

Co budete potřebovat

- Karty emocí (zobrazující různé výrazy obličeje), tabulka nebo kruh emocí
Tisknutelné verze najdete na stránce [Twinkl](#) nebo [Autistic Hub](#).
- Obrázkové knihy o emocích (např. [The Feelings Book](#) od Todda Parra). Nebo použijte následující video od TFC: The Feelings Channel: [The Feelings Book](#).
- Tablet nebo počítač k promítání videí nebo k použití digitálních vzdělávacích materiálů (vizuálních pomůcek) na rozvoj sociálních dovedností
- Loutky
- Klidný koutek nebo relaxační prostor se senzorickými pomůckami: např. antistresové míčky, fidget hračky
- Výtvarné potřeby: pastelky, fixy, papír
- Zařízení pro augmentativní a alternativní komunikaci (AAC) nebo vizuální komunikační pomůcky

Výukové aktivity

Úvod (10 minut):

- Shromážděte děti do kruhu a představte jim téma emocí. Diskutujte o tom, jak mohou reagovat na otázky jako: „Co se děje?“, „Jsi v pořádku?“, „Jak ti mohu pomoci?“
- Ukažte karty emocí a diskutujte o různých výrazech obličeje. Děti s autismem mohou těžit z používání těchto karet, například karty škály hodnocení emocí, k vyjádření svých pocitů a k pomoci dospělým reagovat na ně co nejzdravějším a maximálně podporujícím způsobem. Pokud si všimnete opakujících se reakcí, můžete dítěti pomoci regulovat emoce úpravou prostředí nebo okolností. Zároveň by Vás to mělo upozornit, že je třeba zjistit, co dítě v daný okamžik rozrušilo. Může se jednat o senzorický podnět, například vůně oběda v místnosti, nebo o nejistotu spojenou s nadcházejícím neorganizovaným časem.
- Představte tabulku emocí nebo kruh emocí a vysvětlete, jak mohou pomoci při identifikaci pocitů. Tyto nástroje mohou mít různé formy, například různé

obličeje, barvy semaforu nebo číselné hodnocení. Ujistěte se, že obrázky, které používáte, mají pro dítě smysl a že jim rozumí. Pokud zavádíte novou slovní zásobu, ujistěte se, že ji dítě chápe, a poskytněte doplňující informace pro lepší zapamatování. Například „naštvaný“ může být spojován s popisem „tvář je horká“, pokud dítě takto prožívá a rozpoznává vztek.

- Popovídejte si s dětmi, proč je porozumění emocím důležité pro komunikaci a vztahy.

Interaktivní činnost: Emoční pantomima (15 minut):

- Rozdělte děti do malých skupin a dejte každé skupině sadu karet emocí.
- Jeden žák si vybere kartu a pantomimicky předvede emoci, aniž by promluvil, zatímco ostatní hádají, o jakou emoci se jedná.
- Střídejte role tak, aby si každé dítě vyzkoušelo předvádění i hádání různých emocí.
- Tato aktivita slouží k upevnění porozumění výrazům obličeje a neverbálním komunikačním signálům.

Skupinová činnost: Zkoumání emocí (20 minut):

- Přečtěte dětem obrázkovou knihu o emocích, například *The Feelings Book* od Todda Parra.
- Obrázkové knihy, podobně jako beletrie, zobrazují pocity fiktivních postav a jejich vnímání emocí ostatních. Na rozdíl od románů však obrázkové knihy vyvolávají emocionální odezvu nejen slovy, ale i vizuálními podněty, které umocňují obsah textu.
- Obrázkové knihy beze slov mají za cíl vyvolat silné emoce u čtenáře prostřednictvím výrazných ilustrací, kde by slova mohla být nedostatečná.
- Povzbudte děti, aby pojmenovaly emoce postav a diskutovaly o tom, proč se tak mohou cítit.
- Využijte loutkové divadlo, kde sehraje různé scénáře spojené s emocemi, a nechte děti, aby si vyzkoušely různé role.
- Popovídejte si s dětmi o strategiích zvládání emocí, jako je hluboké dýchání nebo odpočinek v klidném koutku.

Výtvarná aktivita: Vyjádření emocí (10 minut):

- Připravte výtvarné materiály, jako jsou pastelky, fixy a papír.

- Požádejte děti, aby nakreslily nebo vytvořily koláž, která znázorňuje, jak se dnes cítí. Dosavadní výzkum zkoumal kreslířské schopnosti dětí s PAS z vývojového hlediska, aby zjistil, zda jejich kresby sledují stejný vývojový vzorec jako u běžně se vyvíjejících dětí (Charman & Baron-Cohen, 1993). Kresby dětí s PAS mají stejnou úroveň celkové expresivity jako u dětí s mírnými poruchami učení či dětí stejného mentálního věku. Na druhou stranu děti s PAS mají tendenci vytvářet méně rozvinuté nebo neúplné zobrazení lidské postavy, často zobrazují pouze obličej a v jejich kresbách se objevuje méně sociálních scén než u jejich vrstevníků.
- Povzbudte děti, aby používaly barvy, tvary a symboly k vyjádření svých emocí kreativním způsobem.
- Po dokončení výtvarných děl nechte děti sdílet své výtvary s ostatními a vysvětlit, jaké emoce zobrazily.

Závěr a reflexe (5 minut):

- Svolejte děti zpět do kruhu a zhodnoťte aktivity lekce.
- Ptejte se dětí: „Co jsme se dnes naučili o emocích?“, „Jak se cítíte teď ve srovnání s tím, jak jste se cítili na začátku lekce?“, „Jak můžete zjistit, zda je někdo smutný nebo šťastný?“, „Jak se můžete zeptat někoho, jestli je v pořádku?“
- Zopakujte důležitost porozumění emocím a jejich vyjadřování jako klíčového prvku při budování pozitivních vztahů s ostatními.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Nabídněte další rozvíjící aktivity dětem, které prokazují vysokou úroveň schopnosti rozpoznávat a vyjadřovat emoce.
- Zadejte náročnější úkoly, jako je rozpoznávání jemných nuancí emocí nebo zkoumání empatie v složitějších sociálních situacích.
- Povzbuzujte děti, aby převzaly vedoucí role, například tím, že pomáhají svým vrstevníkům pochopit a zvládat emoce.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi)

- Přizpůsobte aktivity individuálnímu vývojovému stupni každého dítěte a poskytněte podporu a vedení podle potřeby.



- Rozdělte úkoly na menší kroky a používejte vizuální nápovědy nebo prompty, aby dětem pomohly pochopit a komunikovat své emoce.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Poskytněte cílenou podporu dětem, které mohou potřebovat větší pomoc při chápání a vyjadřování emocí.
- Používejte jasná vysvětlení a praktické aktivity, které dětem pomohou lépe porozumět konceptům.
- K upevnění učení a zajištění předvídatelnosti využívejte vizuální pomůcky.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Zaměřte se na neverbální signály, které pomohou dětem, jež nemají vyvinuté komunikační dovednosti, vyjádřit své emoce.
- Využívejte systémy vizuální komunikace nebo zařízení AAC, aby se zlepšilo porozumění a komunikace.
- Začleňte do výuky senzorické pomůcky a aktivity pomáhající dětem regulovat emoce a podporující jejich zapojení.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

Senzorická citlivost, poruchy komunikace a obtíže s porozuměním a vyjadřováním emocí mohou výrazně přispět k různým behaviorálním problémům u dětí s poruchou autistického spektra (PAS).

- Zhroucení (*meltdowns*) při nadměrném senzorickém podnětu nebo emocionálním rozrušení.
- Obtížné přechody mezi aktivitami.
- Nechuť ke změně rutiny.
- Hněv nebo sebepoškozující chování vyvolané frustrací nebo narušením komunikace.
- Stažení se nebo vyhýbavé chování v reakci na sociální interakce nebo senzorické přetížení.

Preventivní strategie:

Abychom předešli výskytu náročného chování, je důležité vytvořit podpůrné prostředí a proaktivně řešit spouštěče vyvolávající u dítěte rozrušení nebo frustraci. Zaveďte pevné návyky a vizuální rozvrh, abyste podpořili předvídatelnost a snížili úzkost.

- Zajištěte klidné, senzoricky přívětivé prostředí s tichými koutky a senzorickými pomůckami pro podporu seberegulace.
- Použijte srozumitelné komunikační techniky nebo vizuální pomůcky k přípravě dětí na nadcházející změny nebo přechody mezi aktivitami.
- Poskytněte dětem větší autonomie s cílem posílit jejich sebevědomí a snížit pocity bezmoci či frustrace.
- Začleňte pohybová cvičení a senzorické přestávky během dne k regulaci vzrušivosti a prevenci senzorického přetížení.

Intervenční strategie pro náročné chování:

Když se objeví náročném chování, je důležité rychle a efektivně reagovat, aby se situace uklidnila a pomoci dítěti zvládnout své emoce.

- Zachovejte klid a uvolněnost.
- Poskytněte dítěti pocit bezpečí a jistoty.
- Podporujte žádoucí chování pomocí pochvaly a pozitivního posílení.
- Používejte vizuální signály nebo nápovědy k přesměrování pozornosti a nasměrování chování k adaptivnějším reakcím.
- Nabídněte dítěti možnosti a volby, aby znovu získalo kontrolu a autonomii.
- Využijte klidové koutky a relaxační prostory k uklidnění dítěte.
- Poskytněte senzorické pomůcky, které pomohou regulovat vzrušivost a podpoří relaxaci.
- Používejte progresivní svalovou relaxaci nebo hluboké dýchání jako techniky deeskalace, které pomohou dítěti se zklidnit.
- Spolupracujte s rodiči a terapeuty na vytvoření individualizovaných strategií a podpory pro zvládání náročného chování.

Strategie spolupráce

- **Spolupracujte s rodiči a pečovateli**, aby se posílilo učení a zajistila konzistence mezi domácím a školním prostředím.
- **Konzultujte s terapeuty** při vytváření individualizovaných strategií pro děti se specifickými potřebami.

Zapojení technologií do výuky

- Využijte vzdělávací aplikace zaměřené na rozvoj sociálních dovedností a regulaci emocí. Například *Choiceworks* je aplikace s vizuální podporou, která pomáhá dětem s PAS porozumět a zvládat jejich každodenní činnosti, emoce a chování. Používá vizuální rozvrhy, tabulky voleb a sociální příběhy, které podporují komunikaci a samostatnost.
- Používejte augmentativní a alternativní komunikační (AAC) technologie nebo vizuální podpory ke zlepšení komunikace a vyjadřování emocí. Například aplikace [Proloquo2Go](#) je určena pro osoby s poruchami řeči a jazyka, včetně dětí s PAS. Nabízí přizpůsobitelné komunikační tabulky s ikonami a funkcí převodu textu na řeč, čímž podporuje expresivní komunikaci.
- Používejte [Emotionary](#), digitální nástroj, který pomáhá dětem vyjadřovat své emoce prostřednictvím vizuálních podpor, jako jsou emotikony, kresby a písemné popisy. Nabízí dětem platformu pro sdílení jejich pocitů a komunikaci o emočních prožitcích.

Výstupy

- Všimněte si výrazu obličeje, řeči těla a slovních reakcí dítěte k určení jeho emocionálního stavu.
- Sledujte známky frustrace, zmatenosti, nadšení nebo zapojení v reakci na různé instrukce a aktivity.
- Pozorujte vzorce nebo trendy v emočních reakcích dítěte.
- Sledujte schopnost dítěte projevovat empatii vůči vrstevníkům a reagovat na jejich emoce (slovně i neverbálně) během různých aktivit ve třídě a sbírejte data.



Například:

Jméno dítěte:	Datum:	Interakce s vrstevníkem	Pozorovaná empatická reakce	Kvalita reakce
Marie	1. 1.	Vrtesvník spadl a zranil se	Zeptala se, jestli je v pořádku	Střední
		Vstevník byl smutný	Nabídla obejmutí	Vysoká
		Vrstevník měl problém splnit úkol	Nabídla pomoc	Vysoká

Další podpůrné zdroje

- [Autism Speaks](#)
- [National Autism Association](#)
- [Zero to Three](#)
- [Center for Autism and Related Disorders \(CARD\)](#)
- [The Autism Society](#)

Tyto zdroje poskytují cenné informace, podporu a vedení pro pedagogy, rodiče a pečovatele pracující s dětmi s PAS. Začleněním osvědčených postupů založených na důkazech a využitím podpory renomovaných organizací můžeme vytvořit inkluzivnější a podpůrnější vzdělávací prostředí pro všechny děti.



Lekce 7: Žádost o pozornost či k přístupu

Věkové rozmezí: 3–7 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Aby si děti mohly efektivně rozvíjet sociální dovednosti a dovednosti seberegulace, je nezbytné, aby se naučily zdvořile žádat o pozornost nebo přístup k věcem, jako jsou hračky, jídlo nebo aktivity, od svých vrstevníků. Pokud dítě tuto dovednost neovládá a místo toho se uchyluje k problémovému chování, může to brzdit jeho sociální i emoční vývoj a vytvářet překážky pro jeho celkový růst. Pro neverbální děti může být využití znaků nebo obrázků užitečné pro vyjádření jejich potřeb. Osvojení si schopnosti žádat o pozornost nebo věci od vrstevníků je jednou z nejdůležitějších dovedností, kterou se dítě může naučit. Tato dovednost má klíčový význam z několika důvodů. Schopnost zdvořile požádat o pozornost nebo předměty bez rušivého chování je základní sociální dovednost. Bez této dovednosti může být sociální vývoj dítěte narušen, což může zkomplikovat navazování přátelství s vrstevníky.

Cíle

1. Děti budou schopny požádat vrstevníka o pozornost.
2. Děti budou schopny požádat vrstevníka o zapojení do nějaké aktivity.
3. Děti budou schopny požádat vrstevníka o předmět/hračku.

Ujistěte se, že dítě skutečně touží po daném předmětu, pozornosti vrstevníka nebo aktivitě. Dítě by mělo vyjádřit svůj zájem buď slovně, ukázkou nebo jinou formou komunikace, která naznačuje jeho preference.



Co budete potřebovat

- Vizuální pomůcky: např. obrázkové karty
- Obrázkové knihy/sociální příběhy o žádání o pozornost nebo předměty

Výukové aktivity

Úvod (10 minut):

- Svolejte děti do kruhu a vysvětlete, proč je zdvořilé požádání důležité. Popište, co by měla zdvořilá žádost obsahovat a v jakých situacích je nezbytné ji použít. Poskytněte konkrétní příklady situací, kde je vhodné tuto dovednost využít.
- Ukažte, jak správně požádat o pozornost, předved'te různé způsoby, jak oslovit vrstevníka.
- Zařad'te krátký sociální příběh o tom, jak zdvořile žádat vrstevníky o věci nebo pozornost (lze využít materiály dostupné online).
- Ujistěte se, že děti pochopily důležitost zdvořilé žádosti při komunikaci s vrstevníky.

Diskuse (10 minut):

- Požádejte děti, aby si vzpomněly na situace, kdy potřebovaly zdvořile požádat vrstevníka o něco nebo o pozornost. Diskutujte o chybách, které mohly udělat, a o možných alternativních přístupech.

Strategie žádání (5 minut):

- Rozdělte děti do dvojic a vysvětlete jim co se od nich čeká. Vysvětlete jim, jak požádat o předmět nebo pozornost správným způsobem, se zaměřením na vhodný jazyk a chování. Projděte s nimi také různé způsoby, jak získat pozornost vrstevníka.

Modelování (5 minut):

- Předved'te správný a zdvořilý způsob žádosti o něco, ale také ukázky nevhodného přístupu. Ukažte různé metody získávání pozornosti.

Procvičování a zpětná vazba (15 minut):

- Tato aktivita může být rozdělena do dvou fází. V první fázi poskytněte dětem jasné pokyny, co mají dělat a nechte každou dvojici si vyzkoušet zdvořile požádat o něco.

- Představte dvě modelové situace: žádost o předmět a žádost o pozornost. V druhé fázi pak nechte děti vytvořit své vlastní scénáře a procvičit si žádání. Poskytněte zpětnou vazbu k jejich pokusům, zdůrazněte, co udělaly dobře a co mohou zlepšit.

Závěr (5 minut):

- Shromážděte děti zpět do kruhu a shrňte, co se dnes naučily o žádání vrstevníků o věci a pozornost.
- Diskutujte o konkrétních výzvách nebo situacích, se kterými se setkaly.
- Povzbudte děti, aby své dovednosti využívaly v každodenních situacích a zdůrazněte jejich důležitost.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Diskutujte s dětmi, proč je lepší zdvořile požádat vrstevníky o něco a jak mohou tuto dovednost využít nejen ve třídě, ale i mimo školu (např. na hřišti, doma, v obchodě).
- Požádejte je, aby sdílely své vlastní zkušenosti – jak v minulosti žádaly o něco od vrstevníků, jak reagovaly, a jak by mohly reagovat lépe. Analyzujte jejich reakce a společně hledejte lepší alternativy.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Dodržujte standardní lekci, postupujte podle výukového plánu a zajistěte, aby aktivity byly věkově přiměřené a poutavé.
- Nabídněte dětem možnosti, jak mohou požádat o pozornost, a podpořte je v nalezení způsobu, který jim nejvíce vyhovuje.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Zjednodušte jazyk – používejte kratší věty a jednodušší formulace k vysvětlení konceptu žádání.
- Poskytněte vizuální podporu – využívejte více obrázkových karet nebo reálných fotografií, které zobrazují situace žádání.
- Uveďte konkrétní příklady žádostí – ukažte situace, kdy děti žádají o různé předměty, aktivity nebo pozornost.

- Povzbuzujte děti na této úrovni, aby žádaly o předměty pouze tehdy, pokud znají jejich název nebo mají odpovídající znak či obrázek. Pokud jim chybí potřebná slovní zásoba, může být pro ně obtížné vyjádřit své potřeby. Při žádání o pozornost jim poskytněte jednu jednoduchou frázi nebo slovo, které mohou používat konzistentně. Například: „Promiň.“ nebo pokud znají jméno osoby, od které žádají, tak jej použít, případně použít gesto pro upoutání pozornosti.
- Poskytněte další možnosti procvičování během hraní rolí, nabízejte opravy a pochvalu podle potřeby, případně pracujte individuálně.
- Zapojte vrstevníky – párujte děti s různou úrovní dovedností, aby mohly sledovat a učit se od svých spolužáků.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Používejte vizuální podporu.
- Zjednodušte jazyk – komunikujte s dítětem jednoslovně.
- Zajistěte více praktických cvičení – děti by si měly žádání nejprve vyzkoušet s vámi, poté vyberte vrstevníka, který bude ochoten spolupracovat, a nechte dítě zkusit žádost u něj.
- Použijte metodu postupného nácviku („*shaping*“) – začněte s žádostí o méně preferovaný předmět nebo aktivitu, tedy něco, co dítě chce, ale obvykle na to nemá problémové chování. Teprve poté přejděte k žádání o oblíbenější věc.
- Zapojte vrstevníky – párujte děti s různou úrovní dovedností, aby mohly sledovat vzory chování při hraní rolí.
- Poskytněte další možnosti procvičování – cíleně se zaměřte na opakované nácviky, opravujte chyby a poskytujte pozitivní zpětnou vazbu. Pokud dítě potřebuje více podpory, pracujte s ním individuálně.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

Očekávané behaviorální výzvy mohou zahrnovat záchvaty, pokud dítě nemůže okamžitě získat požadovanou věc, chytání lidí místo zdvořilého požádání o pozornost, brání hraček bez zeptání se nebo vyhýbání se úkolům, které vyžadují příliš mnoho úsilí, a snahu nahradit je jinými, méně náročnými aktivitami.



Preventivní strategie:

Abychom předešli výskytu náročného chování, je důležité vytvořit podpůrné prostředí a proaktivně řešit spouštěče vyvolávající u dítěte rozrušení nebo frustraci.

- Umístěte vysoce preferované předměty mimo dosah a zajistěte kontrolovaný přístup k požadovaným aktivitám či věcem.
- Systematicky vybírejte konkrétní předměty k nácviku žádosti, začněte s méně preferovanými a postupně přecházejte k více preferovaným, stejný přístup aplikujte i na aktivity.
- Ujistěte se, že dítě zná názvy cílových aktivit nebo předmětů a že ví, jak vhodně požádat o pozornost.

Intervenční strategie pro náročné chování:

- Pokud během lekce dojde k náročnému chování, prioritou je bezpečnost všech dětí. Omezte množství pozornosti věnované nežádoucímu chování.
- Místo toho navedete dítě na vhodný způsob žádosti a poskytněte mu možnost zkusit to znovu, přičemž mu můžete nabídnout až dvě šance.
- Pokud ani po pomoci dítě nepožádá zdvořile, nebude mít přístup k požadovanému předmětu, aktivitě nebo pozornosti.
- Ukončení přístupu znamená, že dítě projevilo náročné chování i přes dvě poskytnuté příležitosti ke zklidnění. Pokud se dítě nedokáže uklidnit, ztrácí přístup k požadované věci, pomoci nebo interakci.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Je nezbytné úzce spolupracovat s rodiči, abyste získali informace o preferencích a aktivitách jejich dítěte. Zeptejte se rodičů, jaké předměty a aktivity jejich dítě baví, abyste mohli lépe přizpůsobit výuku dovednosti žádání. Také se ujistěte, zda dítě zná názvy těchto předmětů a aktivit, aby bylo schopno efektivně komunikovat své potřeby.

Možnosti zapojení:

Povzbudte rodiče, aby pokračovali v procvičování dovednosti žádání o pozornost či nějakou věc i doma, a poskytněte jim kopie vizuálních pomůcek použitých během lekce k dalšímu posílení této dovednosti.

Výstupy

Kroky pro kontrolu porozumění dítěte:

- Sledujte interakce dítěte během lekce i během dne a pozorujte jeho schopnost zdvořile žádat o pozornost, předměty nebo aktivity od vrstevníků.
- Dokumentujte chování dítěte při žádání zaznamenáním frekvence zdvořilých žádostí o pozornost, předměty nebo aktivity.

Příklad formuláře:

Datum	Pozornost (P)/věci nebo aktivity (VA)	Náročné chování ano/ne (vše, co není zdvořilá žádost)
		ANO / NE
		ANO / NE
		ANO / NE
		ANO / NE

Další podpůrné zdroje

- Autism Class Resources: [*Teaching Replacement Behaviors for Attention Seeking to Reduce Challenging Behaviors*](#)

Lekce 8: Žádost o pomoc od dospělého nebo vrstevníka

Věkové rozmezí: 4–7 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Předškolní věk je obdobím, kdy se dítě učí navazovat a udržovat kontakty s lidmi ve svém okolí. Metody výchovy a výuky dětí v inkluzivní třídě by měly být zaměřeny na rozvoj komunikačních dovedností a podporu interakce mezi dítětem s PAS a jeho vrstevníky.

Učení se žádosti o pomoc od vrstevníků a dospělých je klíčové pro úspěšnou socializaci dítěte s autismem. Dítě s PAS, které se naučí požádat o pomoc, dokáže zvolit alternativní chování v obtížných situacích. Díky tomu dochází ke snížení výskytu agresivního nebo nežádoucího chování, což má pozitivní vliv na jeho akademické dovednosti. Schopnost požádat o pomoc se stává součástí životních zkušeností dítěte, což mu umožňuje používat tuto dovednost v odpovídajících situacích i v budoucnu.

Tato lekce si klade za cíl naučit děti s PAS, jak si říct o pomoc, když ji potřebují – ať už od vrstevníků nebo dospělých.

Cíle

1. Naučit děti používat verbální i neverbální způsoby komunikace při žádosti o pomoc.
2. Naučit děti používat jazykové konstrukce, jako například: „Chci...“, „Potřebuji pomoc s...“, „Prosím, dej mi...“, „Prosím, pomoz mi...“ atd.
3. Naučit děti rozpoznat situace, kdy je vhodné použít zdvořilé formy žádosti o pomoc.
4. Poskytnout dětem vizualizace a strukturované diagramy, které jim pomohou sestavit zdvořilou žádost o pomoc.



Co budete potřebovat

- Modelové karty
- Sociální příběh: video, karty
- Komunikační karta „pomoc“
- Vizuální prompt „pomoc“
- Běžné předměty z domácnosti
- Materiály pro kreativní činnost
- Hračky
- Formuláře pro sběr dat

Výukové aktivity

Úvod (10 minut):

- Učitel v kruhu vyzve děti, aby si vybavily situace, kdy někomu pomohly nebo viděly, jak si dospělí pomáhají. Povzbuzuje je k sdílení vlastních zkušeností. Jak žádali o pomoc jejich blízcí nebo kamarádi? Jaká slova použili?*
- Učitel vede děti k pochopení, že existují věci, které děláme snadno, ve kterých vynikáme a můžeme s nimi pomáhat druhým. Na druhou stranu jsou i situace, kdy něco sami nezvládneme, a tehdy je dobré požádat o pomoc – rodiče, učitele, kamarády.
- Děti jsou vyzvány, aby si vybavily situace, kdy potřebovaly pomoc, a podělily se o ně s ostatními.

**Lze nabídnout dětem, aby si zahrály ve dvojicích.*

Přehled situací, kdy děti potřebují pomoc (10 minut):

- Děti si zopakují sociální příběh o tom, jak a kdy mohou požádat o pomoc. Cílem je zopakovat a upevnit informace, které byly diskutovány v kruhu.
- Obsah příběhu: Některé věci v životě zvládneme snadno, ale s jinými potřebujeme pomoc. Když něco nejde, můžeme se cítit smutní, naštvaní, zoufalí, vystrašení nebo frustrovaní. Mezi takové situace patří například:

- Během hry: Nemůžu dosáhnout na hračku, neumím otevřít krabičku s pastelkami.
- Během vyučování: Nerozumím úkolu, nedaří se mi ho splnit.
- V těchto situacích můžeme požádat o pomoc. To je běžné a správné.

Aby dospělí či vrstevníci pochopili studentovu žádost o pomoc, potřebuje:

- Rozhodnout se, zda opravdu potřebuje pomoc a co přesně potřebuje.
- Obrátit se na někoho, kdo je nablízku (maminku, učitele, kamaráda).
- Použít vhodnou frázi: „Potřebuji pomoc.“, „Prosím, pomoz mi.“ Pokud se jedná o úkol ve třídě, zvednout ruku nebo použít kartu*. Pokud dítě neumí říct slova, může ukázat gestem „pojd“ a ukázat, co konkrétně je problém.
- Poděkovat za pomoc.
- Zažije pocit radosti a spokojenosti z toho, že se úkol podařilo dokončit.

Po přečtení sociálního příběhu děti (s pomocí učitele, pokud je potřeba) pojmenují kroky žádosti o pomoc a vytvoří schéma postupu pomocí karet.

**Pokud jsou ve skupině pravidla interakce, připomeňte je dětem.*

Aktivita 1. Sestavení schématu žádosti o pomoc (5 minut):

Děti dostanou modelové karty, které je třeba seřadit do logického sledu – co udělat nejdříve a co potom. Učitel jim pomáhá..

- Situace, kdy potřebuji pomoc. Rozhodněte, jakou pomoc potřebujete.
- Žádám o pomoc. Rozhodněte se, koho požádat o pomoc: rodiče, učitele, kamaráda. Pokud potřebuješ během aktivity ve třídě pomoc, přihlas se nebo ukaž kartičku. Pokud se nedokážeš vyjádřit slovně, použij gesto „pojd“ a ukaž na to, co nefunguje (nebo potřebuješ). Pokud dokážeš slovně požádat, využij fráze „Prosím, pomoz mi.“ nebo „Potřebuji pomoci.“

Krok 1	Krok 2	Krok 3
Situace se kterou potřebuji pomoci	Požádám o pomoc	Vyjádřím vděčnost



Aktivita 2. Hra na „Je to snadné. Je to těžké.” (10 minut):

Cílem této aktivity je naučit děti rozpoznat situace, kdy je pomoc nutná. Učitel ukazuje obrázky s každodenními aktivitami v domácnosti a ptá se dětí, zda danou činnost zvládnou/zvládne úkol samo, zatleská. Pokud potřebuje pomoc, přihlásí se.

Příklady situací:

- Ustlat postel.
- Sníst jídlo.
- Hrát si s míčem.
- Zavázat si tkaničky.
- Stříhat nůžkami.
- Jezdit na kole.
- Obléknout se.
- Umýt si ruce.
- Čistit si zuby.
- Složit puzzle.
- Nakrmit domácího mazlíčka.
- Umýt nádobí.

Aktivita 3. Hra „Kdo mi pomůže?” (10 minut):

Cílem této aktivity je Naučit děti identifikovat osoby, které jim mohou pomoci a rozpoznat pohotovostní služby.

Děti dostanou karty s obrázky dospělých (maminka, učitel, kamarád). Učitel popisuje situaci, a děti musí vybrat kartu osoby, která jim může pomoci. Některé situace mohou mít více správných odpovědí – například s připnutím knoflíku může pomoci maminka, učitel nebo kamarád. V takovém případě dítě zvedne tři karty.

Příklady situací:

- Nedokážu nakreslit pěkný kruh.
- Neumím si ustlat postel.



- Nedokážu si připravit svačinu.
- Neumím si zapnout knoflík.
- Neumím spojit dílky stavebnice.
- Nerozumím úkolu od učitele.

Učitel podporuje děti v argumentaci, proč si vybraly zrovna tu konkrétní osobu.

Volná hra: Kdy požádat o pomoc? (20 minut):

Během volné hry dejte dětem možnost vybrat si aktivitu (např. kreslení, stavění, skládání puzzle, hraní rolí). Během společné činnosti děti rozpoznávají situace, kdy je vhodné požádat o pomoc.

- „Pomoz mi vystřihnout.“
- „Pomoz mi spojit.“
- „Pomoz mi postavit.“ atd.

Učitel během hry pomáhá a dává dětem návrhy, kdy je vhodné obrátit se na ostatní s žádostí o pomoc.

Závěr (5 minut):

- Shromážděte děti do kruhu a shrňte, co se dnes naučily o žádání o pomoc.
- Povzbudte děti, aby si v náročných situacích říkaly o pomoc.
- Sledujte společně video: [ASK FOR HELP song / Fun kids songs / Social-Emotional Learning for Preschool & Kindergarten](#).

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Zjistěte, zda dítě skutečně potřebuje pomoc a zda má motivaci požádat o ni (například pokud se mu něco nedaří a potřebuje pomoc dospělého).
- Pokud probíhá přestávka, učitel přistoupí k dítěti a poskytne prompt: „Řekni – Pomoz, prosím.“ (prompt). Dítě řekne: „Pomoz, prosím (osloví učitele jménem).“ a učitel dítěti pomůže.
- Pokud probíhá výuka, učitel ukáže vizuální prompt a řekne: „Pokud potřebuješ pomoc, přihlas se.“

- Dítě se přihlásí a požádá učitele o pomoc.
- Učitel odpoví: „Ano, poslouchám tě. Jak ti mohu pomoci?“ (pozitivní posílení).
- Příště učitel doručí prompt o 2 sekundy později. Pokud dítě nereaguje, učitel zůstane v tichosti.
- Dítě samo požádá o pomoc – a učitel odpoví.
- Při třetím pokusu už náповěda není poskytnuta. Dítě samo žádá o pomoc a mu učitel pomůže.

Úroveň 2 (dětí s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Zjistěte, zda dítě skutečně potřebuje pomoc (např. pokud se mu něco nedaří) a zda má motivaci požádat o ni.
- Pokud probíhá přestávka, učitel přistoupí k dítěti a poskytne vizuální prompt „pomoc“ a zároveň řekne „Řekni – Pomoz, prosím.“ (prompt). Dítě řekne: „Pomoz, prosím, (osloví učitele jménem).“ a učitel dítěti pomůže.
- Pokud probíhá výuka, učitel může přistoupit k dítěti, poskytnout vizuální prompt a říct: „Pokud potřebuješ pomoc, přihlas se.“
- Dítě se přihlásí a požádá učitele o pomoc.
- Zvyšte variabilitu – použijte aktivitu „Kdo mi pomůže?“

Úroveň 3 (dětí vyžadující intenzivnější podporu):

- Zjistěte, zda dítě skutečně potřebuje pomoc (např. když si s něčím neví rady nebo nemůže něco udělat samo) a zda má motivaci požádat o ni.
- Pokud probíhá přestávka, učitel přistoupí k dítěti a poskytne vizuální prompt a řekne „Pomoz mi.“ a zároveň řekne „Pomoc.“ (prompt). Dítě dá učiteli komunikační kartu „Pomoc“, nebo použijte jiný komunikační systém. Pokud dítě dokáže opakovat, zopakuje například „po-po“/„Pomoc.“ a učitel dítěti pomůže.
- Pokud probíhá výuka, učitel může přistoupit k dítěti, poskytnout vizuální prompt a říct: „Přihlas se.“ Pokud je potřeba, použijte částečnou fyzický prompt (např. dotkne se lokte dítěte, aby ho naváděl ke zvednutí ruky).
- Dítě se přihlásí.
- Učitel se zeptá: „Co potřebuješ?“ (pozitivní posílení).

- Dítě podá učiteli komunikační kartu „pomoc“. Učitel řekne „Pomoz mi.“ Pokud dítě dokáže opakovat, zopakuje „po-po“/„Pomoc.“ a učitel mu pomůže. Tuto proceduru opakujte třikrát.
- Poté zpozdíme prompt o 2 sekundy a čekáme na samostatnou reakci dítěte. Pokud dítě požádá o pomoc, učitel mu pomůže. Pokud dítě začne být nervózní nebo se vrtí, ale nepožádá o pomoc, učitel mlčky ukáže vizuální nápovědu a lehce se dotkne lokte dítěte.
- Jakmile dítě požádá o pomoc, učitel mu pomůže. Tento postup zopakujte třikrát.
- Když nastane motivující situace potřeby, poskytněte pouze vizuální nápovědu. Pokud dítě třikrát po sobě požádá o pomoc pouze na základě vizuální nápovědy, učitel mu pomůže.
- Pokud dítě třikrát po sobě samostatně požádá o pomoc, výuka je úspěšně dokončena.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Zjistěte, zda dítě skutečně potřebuje pomoc (např. když nedokáže něco udělat nebo získat samo) a zda má motivaci požádat o ni.
- Pokud probíhá přestávka, učitel přistoupí k dítěti a poskytne vizuální prompt a řekne „Pomoz mi.“ a zároveň řekne „Pomoc.“ (prompt). Dítě dá učiteli komunikační kartu „pomoc“, nebo použijte jiný komunikační systém. Pokud dítě dokáže opakovat, zopakuje například „po-po“/„Pomoc.“ a učitel dítěti pomůže.
- Pokud probíhá výuka, učitel může přistoupit k dítěti, poskytnout vizuální prompt a říct: „Přihlas se.“ Pokud je potřeba, použije částečnou fyzický prompt (např. dotkne se lokte dítěte, aby ho naváděl ke zvednutí ruky).
- Dítě se přihlásí.
- Učitel se zeptá: „Co potřebuješ?“ (pozitivní posílení).
- Dítě podá učiteli komunikační kartu „pomoc“ Učitel řekne „Pomoz mi.“ Pokud dítě dokáže opakovat, zopakuje „po-po“/„Pomoc.“ a učitel mu pomůže. Tuto proceduru opakujte třikrát.
- Poté zpozdíme prompt o 2 sekundy a čekáme na samostatnou reakci dítěte. Pokud dítě požádá o pomoc, učitel mu pomůže. Pokud dítě začne být nervózní nebo se vrtí, ale nepožádá o pomoc, učitel mlčky ukáže vizuální nápovědu a lehce se dotkne lokte dítěte.

- Jakmile dítě požádá o pomoc, učitel mu pomůže. Tento postup zopakujte třikrát.
- Když nastane motivující situace potřetí, poskytněte pouze vizuální nápovědu. Pokud dítě třikrát po sobě požádá o pomoc pouze na základě vizuální nápovědy, učitel mu pomůže.
- Pokud dítě třikrát po sobě samostatně požádá o pomoc, výuka je úspěšně dokončena.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

Afekty/záchvaty vzteku (např. pláč, svalení se na zem, křik).

Preventivní strategie:

Abychom předešli výskytu náročného chování, doporučuje se před zahájením lekce provést následující kroky:

- Společné činnosti – zařazujte aktivity, při kterých si děti vzájemně pomáhají, čímž se posiluje vzájemná komunikace a schopnost rozpoznat, kdy a jak požádat o pomoc.
- Přizpůsobení podpory: Přizpůsobte přístup a prompty vývojovým schopnostem každého dítěte. Některým dětem postačí jemné vizuální připomenutí, jiné budou potřebovat fyzickou dopomoc nebo částečné slovní pobídky.
- Modelové karty a schémata: Poskytněte dětem vizuální pomůcky, které znázorňují krok za krokem, jak postupovat – od rozpoznání situace až po vyjádření vděčnosti.
- Sociální příběhy a modelové situace: Pravidelně využívejte sociální příběhy, videa nebo modelové karty, které dětem ukazují správný postup, jak požádat o pomoc.

Intervenční strategie pro náročné chování:

Pokud se během lekce objeví náročné chování, zajistěte bezpečnost všech dětí. Minimalizujte pozornost, kterou věnujete náročnému chování. Místo toho jasně oceňujte děti, které se zapojují do žádoucího chování. Pokud musí být aktivita sdílení pro dítě ukončena, zajistěte, aby se k ní vrátilo, jakmile se uklidní.



Ukončení aktivity znamená, že dítě projevilo náročné chování a dostalo dvě příležitosti ke zklidnění. Pokud se dítě nedokáže uklidnit, ztrácí přístup k požadovanému předmětu, pomoci nebo osobě.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Zvažte spolupráci s rodiči tím, že je požádáte, aby zaslali seznam předmětů nebo situací, ve kterých jejich dítě potřebuje pomoc.

Možnosti zapojení:

Požádejte rodiče, aby s dítětem doma procvičovali žádání o pomoc, a pošlete jim kopie vizuálních nápověd, které byly použity během lekce.

Zapojení technologií do výuky

Vytváření sociálních příběhů k upevnění dovedností a vizuální podpora pomocí [Dyvogra karet](#).

Výstupy

- **Pozorování:** Sledujte chování dítěte při žádosti o pomoc během lekce i během dne.
- **Sběr dat** o žádostech dítěte o pomoc. To může být počet situací, kdy dítě požádá o pomoc samostatně, počet situací, kdy dítě potřebuje dodatečnou pomoc nebo prompt.
- Sbírejte další relevantní údaje, které umožní systematicky opakovat části výukové aktivity pro zlepšení dovednosti žádání o pomoc.



Příklad formuláře:

Datum	Počet žádostí o pomoc za hodinu	Prompty (fyzické/verbální; plné/částečné)	Nechtěné chování
1. 1.			
1. 1.			
1. 1.			

Další podpůrné zdroje

- Autism Classroom Resources: [*Teaching Your Students How to Wait*](#)



Lekce 9: Žádost o pozornost dospělého

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Sociální rozvoj předškolních dětí zahrnuje proces osvojování si systému pravidel a norem chování ve společnosti. V průběhu sociální adaptace se děti učí žít podle určitých pravidel a rozvíjejí normy chování.

Schopnost zdvořile upoutat pozornost dospělého, i když je zaneprázdněn, je pro dítě důležitá, protože mu pomáhá osvojit si pravidla chování ve společnosti. Zároveň se jedná o užitečnou dovednost sociální interakce s ostatními.

Pro dítě s poruchou autistického spektra (PAS) je klíčové, aby se cítilo sebejistě ve společnosti. K tomu potřebuje připravené nástroje pro sociální interakci, které mu usnadní komunikaci a začlenění.

Cílem této lekce je naučit děti s PAS zdvořile upoutat pozornost dospělého a navázat oční kontakt pro další interakci.

Cíle

1. Naučit děti rozpoznat situace, kdy je nutné upoutat pozornost dospělého, i když je zaneprázdněn.
2. Naučit děti používat zdvořilé jazykové obraty při oslovování dospělých za účelem interakce, například „Promiňte.“
3. Naučit děti s PAS navázat oční kontakt, když se obrací na dospělého.



Co budete potřebovat

- Karty pro modelování situací
- Sociální příběh: video, karty
- Komunikační karty pro neverbální děti
- Vizuální nápovědu (dva listy s postupnými kroky v různých situacích: během přestávky, během výuky)
- Vizuální nápověda „přihlášení“
- Hračky pro interakci
- Běžné předměty z domácnosti
- Formuláře pro sběr dat

Výukové aktivity

Úvod (5 minut):

- Učitel vyzve děti k diskusi o tom, jak oslovují dospělého, když je zaneprázdněný (mluví s jiným člověkem nebo je ponořen do své činnosti).
- Během diskuse učitel zdůrazňuje, že existuje přijatelný způsob, jak na sebe upozornit, a nabídne dětem ke shlédnutí sociální příběh k tomuto tématu.

Přehled situací, kdy děti potřebují upoutat pozornost (10 minut):

- Podívejte se na sociální příběh: [*I Can Get Attention Social Skills Story*](#)
- Obsah příběhu: Pokud potřebuji oslovit dospělého, když je zaneprázdněn, udělám to takto:
 - Přiblížím se.
 - Řeknu: „Promiňte.“ a oslovím ho jménem.
 - Nebo se lehce dotknu jeho ruky.
 - Počkám, až se na mě otočí a odpoví mi.
 - Řeknu mu, co potřebuji.

- Po sledování videa učitel a děti zopakují kroky žádosti o pozornost a napodobují pohyby:
 - Přistoupím blíž (krok vpřed).
 - Řeknu (děti sborově zopakují „Promiňte.“).
 - Nebo se lehce dotknu ruky.
 - Počkám (držím ruce ve znaku čekání).
 - Řeknu, co potřebuji (ruce s otevřenými dlaněmi dopředu).
- Cvičení několikrát zopakujte.
- Pokud potřebuji získat pozornost učitele během vyučování, udělám to takto:
 - Přihlásím se.
 - Počkám, až učitel přijde ke mně.
 - Řeknu mu, co potřebuji.
- Děti si společně s učitelem připomenou pravidla chování ve třídě („pravidlo hlášení se“) s použitím vizuální nápovědy „přihlášení – zvednutá ruka“.

**Pravidlo hlášení se: Pokud chce dítě během vyučování něco říct nebo potřebuje pomoc, mělo by se přihlásit, aby upoutalo pozornost učitele.*

Aktivita 1: Modelování situace „O přestávce“ (10 minut):

Cíl: Naučit děti, jak zdvořile přitáhnout pozornost dospělého ve volném čase.

- Učitel předstírá, že je zaneprázdněný (např. listuje knihou, něco píše).
- Jedno dítě přijde blíž k učiteli a řekne: „Promiňte, (jméno učitele).“
- Učitel okamžitě reaguje, otočí se k dítěti a odpoví: „Poslouchám tě.“
- Situace se zopakuje třikrát s různými dětmi.

Poznámka: Vhodné pro děti ve věku 3–6 let.

Aktivita 2: Modelování situace „Během vyučování“ (20 minut):

Cíl: Naučit děti upoutat pozornost učitele během výuky, když potřebují pomoc.

- Učitel zadá dětem kreativní úkol (origami, modelování, práce s lepidlem apod.).



- Úkol je mírně náročnější, než dítě zvládá, aby potřebovalo pomoc (např. neumí správně držet nůžky, neví, jak slepit papír).
- Když dítě narazí na problém, přihlásí se.
- Učitel přijde k dítěti a zeptá se: „Jak ti mohu pomoci?“
- Dítě odpoví: „Pomoz mi... (stříhat, slepit apod.).“
- Situaci zopakujte třikrát s různými tématy úkolů.

Poznámka: Vhodné pro děti ve věku 3–6 let.

Aktivita 3: Generalizace dovednosti – Hra „Na obchod“ (20 minut)

Cíl: Procvičit získané dovednosti ve hře a propojit je s každodenními situacemi.

Role ve hře:

- Prodejce
- Kupující
- Pokladní

Během hry děti používají naučené způsoby přitahování pozornosti. Mohou se například zeptat:

- „Jste poslední v řadě?“
- Pokladní: „Promiňte, chtěl/a bych koupit...“
- Prodavač: „Mohu vám pomoci?“

Učitel usměrňuje hru a pomáhá dětem používat zdvořilé formy oslovení.

Poznámka: Vhodné pro děti ve věku 5–6 let. Počet rolí se upraví podle věku skupiny.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Identifikujte potřebu dítěte (např. pomoc s něčím) a motivaci ke kontaktu (např. když se mu něco povedlo a chce sdílet své emoce).
- Přistupte k dítěti.
- Pokud probíhá přestávka, učitel přistoupí k dítěti, použije vizuální nápovědu a řekne „Obrát se na mě.“ (nápověda). Dítě řekne „Promiňte, pane/paní (jméno učitele).“ a učitel reaguje.
- Pokud probíhá výuka učitel přistoupí k dítěti, ukáže vizuální nápovědu a řekne „Pokud něco potřebuješ, přihlas se.“ Dítě se přihlásí a osloví učitele. Učitel odpoví: „Ano, poslouchám tě. Jak ti mohu pomoci?“ (pozitivní posílení).
- Příště zpozdíme nápovědu o 2 sekundy. Pokud dítě nereaguje, učitel pouze ukáže vizuální nápovědu a mlčí. Pokud dítě promluví, učitel reaguje.
- Třetí pokus (v situaci, kdy je dítě motivováno): Bez nápovědy. Dítě promluví samo a učitel mu odpoví.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Identifikujte potřebu dítěte (např. pomoc s něčím) a motivaci ke kontaktu (např. když se mu něco povedlo a chce sdílet své emoce).
- Přistupte k dítěti.
- Pokud probíhá přestávka, učitel přistoupí k dítěti, použije vizuální nápovědu a řekne „Obrát se na mě.“ (nápověda). Dítě řekne „Promiňte, pane/paní (jméno učitele).“ a učitel reaguje.
- Pokud probíhá výuka učitel přistoupí k dítěti, ukáže vizuální nápovědu a řekne „Pokud něco potřebuješ, přihlas se.“ Dítě se přihlásí a osloví učitele. Učitel odpoví: „Ano, poslouchám tě. Jak ti mohu pomoci?“ (pozitivní posílení).
- Příště zpozdíme nápovědu o 2 sekundy. Pokud dítě nereaguje, učitel pouze ukáže vizuální nápovědu a mlčí. Pokud dítě promluví, učitel reaguje.
- Třetí pokus (v situaci, kdy je dítě motivováno): Bez nápovědy. Dítě promluví samo a učitel mu odpoví.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Identifikujte potřebu dítěte (např. pomoc s něčím) a motivaci ke kontaktu (např. když se mu něco povedlo a chce sdílet své emoce).
- Přistupte k dítěti.
- Pokud probíhá výuka učitel přistoupí k dítěti, ukáže vizuální náповědu a řekne „Pokud něco potřebuješ, přihlas se.“ Pokud je třeba, učitel použije částečnou fyzickou náповědu (např. dotkne se lokte dítěte, aby mu naznačil, že se má přihlásit). Dítě se přihlásí a učitel reaguje: „Ano, poslouchám. Jak ti mohu pomoci?“ (pozitivní posílení).
- Tento postup zopakujte třikrát.
- Příště zpozdíme náповědu o 2 sekundy. Pokud dítě promluví, učitel reaguje. Pokud dítě nereaguje, učitel pouze mlčky ukáže vizuální náповědu a dotkne se jeho lokte.
- Třetí pokus (v situaci, kdy je dítě motivováno): Učitel použije pouze vizuální náповědu. Pokud dítě třikrát osloví učitele jen na základě vizuální náповědy, učitel reaguje.
- Pokud dítě třikrát po sobě samo požádá o pozornost, výuka končí.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Identifikujte potřebu dítěte (např. pomoc s něčím) a motivaci ke kontaktu (např. když se mu něco povedlo a chce sdílet své emoce). Použijte alternativní komunikační systém, gesta nebo PEXs.
- Přistupte k dítěti.
- Jak to naučit dítě: Chcete-li dítě naučit, jak si vyžádat pozornost, učitel začíná tím, že ve třídě předvádí požadované chování. Nejprve se učitel přiblíží k dítěti a fyzicky zvedne jeho ruku, přičemž řekne: „Pomohu ti.“ Toto předvedení se opakuje třikrát, aby se vytvořil jasný vzor.
- Poté učitel zavádí dvou sekundovou prodlevu před dalším podnětem, čímž dítěti dává příležitost jednat samostatně. Pokud dítě během této doby nereaguje, učitel nabídne fyzický podnět a řekne: „Pomohu ti.“ (dítě si to spojí s fyzickým podnětem).
- Při třetím motivačním pokusu se učitel postaví tak, aby dítě mohlo samostatně dosáhnout a dotknout se učitelovy ruky. Pokud se dítě učitelovy ruky dotkne nebo samo zvedne ruku, učitel odpoví vhodnou frází – buď „Pomohu ti.“ nebo

„Wow, super.“ podle situace. Trénink je považován za ukončený, když dítě samostatně zvedne ruku třikrát po sobě, když chce pozornost učitele.

Další behaviorální strategie

Frustrace a netrpělivost:

Některé děti se mohou cítit frustrované, pokud mají pocit, že jejich žádost o pozornost dospělé osoby není vyřízena okamžitě, což může vést k projevům, jako je pláč, křik nebo záchvat vzteku.

Vyhýbání se žádosti o pomoc:

Minulé negativní zkušenosti mohou některé děti odradit od iniciování kontaktu, když potřebují pomoc.

Rušivé chování:

V situacích, kdy je dospělá osoba zaneprázdněná, může dítě působit příliš naléhavě nebo přerušovat probíhající činnosti ve snaze získat pozornost.

Preventivní strategie: Aby jste předešli náročnému chování, proveďte před lekcí následující kroky:

- **Strukturované cvičení:** Pravidelně využívejte role-playing a simulační aktivity k modelování očekávaných chování (např. přiblížení se k dospělému, říct „promiňte“), aby si děti osvojily jednotlivé kroky.
- **Vizuální podpory a nápovědy:** Zobraďte jasně, krok za krokem vizuální pomůcky (plakáty nebo kartičky) ilustrující správný způsob, jak požádat o pozornost dospělé osoby.
- **Postupný systém podněcování:** Začněte s přímějšími nápovědami (fyzické podněty nebo explicitní verbální připomenutí) a postupně snižujte podporu, jakmile se dítě stane samostatnějším při používání této dovednosti.
- **Okamžité pozitivní posílení:** Oceňte a pochvalte jakékoli správné použití dovedností (zvednutí ruky, navázání očního kontaktu, používání zdvořilého jazyka) k upevnění požadovaného chování.
- **Uklidňovací techniky:** Naučte děti jednoduchým strategiím (hluboké dýchání, počítání nebo využití vyhrazeného „klidového koutu“) k zvládnutí frustrace během čekacích dob.

Intervenční strategie pro náročné chování:

Pokud se během lekce objeví náročné chování, zajistěte bezpečnost všech dětí. Minimalizujte pozornost, kterou věnujete náročnému chování. Místo toho jasně oceňujte děti, které se zapojují do žádoucího chování. Pokud musí být aktivita sdílení pro dítě ukončena, zajistěte, aby se k ní vrátilo, jakmile se uklidní.

Ukončení aktivity znamená, že dítě projevilo náročné chování a dostalo dvě příležitosti ke zklidnění. Pokud se dítě nedokáže uklidnit, ztrácí přístup k požadovanému předmětu, pomoci nebo osobě.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Sdílejte strategie lekce a vizuální pomůcky s rodiči, aby doma cvičili a byla zajištěna konzistence mezi školním a domácím prostředím.

Výstupy

Pozorování dítěte během interakce ve skupině, zaznamenání počtu případů, kdy dítě zvedlo ruku nebo oslovilo učitele, a analýza, zda se kvalita tohoto chování během dne v mateřské škole zvyšovala.

Datum	Žádost o pozornost	Náročné chování ano/ne
1. 1.	+/-	ANO/ NE
	+/-	ANO/ NE
	+/-	ANO/ NE
	+/-	ANO/ NE

Další podpůrné zdroje

- Middletown Centre for Autism: [Waiting](#)
- The Autism Helper: [Evidence Based Strategies for Teaching Autistic Children How to Wait](#)
- Autism Classroom Resources: [Teaching Your Students How to Wait](#)

Lekce 10: Organizace času

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Cílem této lekce, je poskytnout učitelům osvědčené strategie, jak podpořit děti s PAS při rozvoji základních životních dovedností, jako je organizace času, nastavování a dodržování denního režimu.

Děti s PAS často benefitují z rutiny a předvídatelnosti ve svém prostředí. Výzkumy ukazují, že strukturované harmonogramy mohou pomoci snížit úzkost a podpořit pocit bezpečí u dětí s PAS (Boyd et al., 2011; Evans et al., 2013).

Navíc výuka dovedností v oblasti organizace času může u dětí s PAS zlepšit tzv. exekutivní funkce – tedy schopnost plánovat, organizovat a dokončovat úkoly – které u nich bývají často narušeny (Kenworthy et al., 2013; Demetriou et al., 2018).

Cíle

1. Podpora samostatnosti: Výukou toho, jak si děti mohou organizovat svůj čas a držet se denního rozvrhu, jim umožňujeme převzít odpovědnost za své každodenní aktivity. Děti tak získávají sebedůvěru a větší míru samostatnosti, protože se učí zvládat svůj den s vyšší autonomií.
2. Podpora exekutivních funkcí: Děti s PAS mají často problém s tzv. exekutivními funkcemi, mezi které patří právě organizace času a denní plánování. Naše strukturovaná podpora a vedení pomáhá dětem rozvíjet schopnosti, jako je organizace, plánování a zahájení úkolu.
3. Zvýšení předvídatelnosti a snížení úzkosti: Děti s PAS často benefitují z rutiny a předvídatelného prostředí. Vytvořením konzistentního a stabilního denního

Co budete potřebovat

- Tabulka nebo jiný typ destičky pro znázornění rozvrhu. Návod k použití najdete zde: [*Making A Portable Visual Schedule For Preschool \(for autistic children\)*](#)
- Obrázkové kartičky znázorňující denní aktivity např.: čas na hru, svačina, kruh. Vytisknutelné příklady najdete zde: [*44 Free Visual Schedules and Templates \(for school or home\)*](#)
- Stopky nebo hodiny
- Bílá tabule nebo velký papír
- Fixy nebo pastelky
- Vizuální pomůcky: sociální příběhy, obrázkové denní plány
- AAC zařízení (alternativní a augmentativní komunikace) nebo komunikační vizuály
- Tablet nebo počítač s výukovými aplikacemi na řízení času, např.: [*Happy Kids Timer*](#)

Výukové aktivity

Úvod do organizace času (15 minut):

- Diskutujte o důležitosti organizování času a denního režimu a k čemu slouží. Není překvapením, že vnímání času může být u dětí s PAS slabší než u dětí bez této diagnózy, protože atypické smyslové a percepční zpracování je běžným rysem tohoto onemocnění. Navíc, protože mnoho jedinců s PAS má potíže s pracovní pamětí a pozorností, může být pro ně ještě obtížnější konzistentně rekonstruovat časové intervaly a vnímat čas (Jurek et al., 2019). Přesto je schopnost organizování času důležitou životní dovedností, kterou si děti s PAS musí osvojit pro svoji budoucnost. Je nezbytná pro úspěšnost ve škole, při hře nebo i pro zajištění dostatku času na jídlo. Je třeba se zaměřit na následujících šest doplňkových dovedností: určování času, plánování, rozvržení času, efektivní využití času, určování priorit a uvědomění si plynutí času.
- Ukažte dětem stopky nebo hodiny s názornou grafikou a vysvětlete, jak nám pomáhají pochopit plynutí času.
- Aby děti lépe porozuměly principu měření a sledování času, můžete je zapojit do jednoduché aktivity, kdy budou odhadovat, jak dlouho trvá vykonání různých úkolů (např. připravit si batoh, sníst svačinu apod.).

Tvorba názorného rozvrhu (15 minut):

- Jedním z nástrojů založených na obrázcích, který podporuje děti s PAS, je názorný (vizuální) plánovací tabule nebo rozvrh. Rozvrh znázorňuje sled událostí, které nastanou během určitého úkolu, aktivity nebo během dne. Může se skládat z řady obrázků, videí, kreseb nebo jiných vizuálních prvků, které usnadňují dětem pochopení toho, co se od nich očekává. Proto předvedte, jak vytvořit plánovací tabuli nebo rozvrh pomocí obrázkových karet znázorňujících každodenní činnosti, jako je: pozdrav s učitelem, sezení u lavice, čtení, přestávka venku, oběd apod.
- Návodné video: [*Making A Portable Visual Schedule For Preschool \(for autistic children\)*](#).
- Vytisknutelné karty najdete zde: [*44 Free Visual Schedules and Templates \(for school or home\)*](#).
- Diskutujte o přínosech vizuálních rozvrhů při podpoře předvídatelnosti a snižování úzkosti.

Interaktivní aktivita: Řízení dne podle rozvrhu (20 minut):

- Použijte vytvořený vizuální rozvrh k vedení dětí při sledování řetězce aktivit během dne.
- Nastavte hodiny nebo stopky s názornou reprezentací času, které ukazují začátek a konec každé aktivity.
- Povzbuzujte děti, aby se samostatně řídily vizuálním rozvrhem a přecházely mezi aktivitami v souladu s ním.
- Poskytujte náповědu a pozitivní posilování vždy, když někdo úspěšně dodržuje rozvrh.

Závěrečná reflexe a úprava rozvrhu (10 minut):

- Svolejte děti zpět do kruhu a zhodnoťte, jak se jim dařilo řídit se vizuálním rozvrhem.
- Mluvte o případných obtížích nebo úspěších, které během cvičení zažily.
- Požádejte děti, aby navrhly jakékoli změny nebo doplnění rozvrhu pro příští den.
- Pochvalte děti za jejich účast a úsilí.
- Připomeňte jim, že v budoucích lekcích budou mít další příležitost k procvičování plánování a řízení času.



Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Dejte dětem, které prokazují pokročilé dovednosti v porozumění a organizaci času, složitější úkoly, například tvorbu týdenního rozvrhu, který zahrnuje mimořádné události a aktivity, nebo využívání vzdělávací aplikace pro řízení času, jako je [Happy Kids Timer](#).
- Podpořte tyto děti v převzetí vedoucí role tím, že budou pomáhat svým kamarádům porozumět rozvrhu a dodržovat ho.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Abychom dětem s odpovídajícími vývojovými dovednostmi pomohli porozumět vizuálnímu rozvrhu a používat ho, rozdělte úkoly na menší kroky (např. sledování kratšího rozvrhu) a poskytněte jim vedení pomocí vizuálních návodů nebo podnětů.
- Vytvářejte příležitosti k praktickému používání vizuálního rozvrhu a postupně zvyšujte míru samostatnosti.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Poskytněte individualizovanou podporu dětem, které mohou potřebovat větší pomoc při porozumění a používání vizuálního rozvrhu.
- Využívejte vizuální pomůcky, jako jsou sociální příběhy nebo video modelování, k posílení učení a zajištění předvídatelnosti.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Zaměřte se na neverbální komunikaci a smyslové strategie, které jim pomohou používat vizuální rozvrh.
- Vizuální rozvrhy pro tyto děti by měly kombinovat jasné vizuální podněty pro každou aktivitu s jednoduchým, srozumitelným jazykem nebo symboly.
- Používejte zařízení pro alternativní a augmentativní komunikaci (AAC) nebo obrázkové komunikační systémy pro podporu porozumění i vyjádření preferencí u denních činností.
- Začleňte do lekcí smyslové pomůcky a aktivity, které napomáhají regulaci emocí a podporují zapojení do práce s vizuálním rozvrhem.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

- **Přechody mezi činnostmi:** Děti s PAS mohou mít potíže s přechodem mezi aktivitami (např. z volné hry na kruh), což může vést k odmítání, frustraci nebo afektu.
- **Rigidita:** Některé děti mohou výrazně lpět na dodržování zavedené rutiny, a proto může být pro pedagogy obtížné provádět změny nebo přerušení činností.
- **Úzkost:** Děti, které jsou nejisté ohledně nadcházejících aktivit nebo změn v programu (např. nevědí, jaké materiály se budou používat nebo jak dlouho aktivita potrvá), mohou zažívat zvýšenou míru stresu.
- **Pozornost a zapojení:** Některé děti mohou mít obtíže udržet pozornost a aktivně se zapojit do činností, což může vést k rozptýlenosti, nezájmu nebo jinému nevhodnému chování.

Preventivní strategie:

- **Vizuálně přitažlivé plánovací tabule nebo rozvrhy:** Pro zajištění konzistence a struktury používejte přehledné a vizuálně atraktivní rozvrhy, které dětem pomohou předvídat změny a připravit se na ně – včetně přechodů mezi činnostmi.
- **Vizuální odpočítávání:** Pro snížení úzkosti a nejistoty používejte vizuální stopky nebo odpočítávání, která dětem ukážou, kdy aktivita skončí nebo kolik času zbývá, a připraví je na přechod k další činnosti.
- **Věty „Nejdřív – potom“:** K vysvětlení sledu činností používejte krátké věty typu „Nejdřív – potom“, které dětem nastavují jasná očekávání. Například: „Nejdřív uklidíme, potom půjdeme na svačinu.“
- **Možnost výběru:** Nabízejte dětem různé možnosti (např. dvě oblíbené aktivity během volné hry), čímž jim dáte větší pocit kontroly nad jejich vzděláváním – to sníží odpor, zvýší spolupráci a posílí motivaci.
- **Konzistence:** Pro zmírnění stresu a úzkosti z nečekaných změn v programu nastavte a udržujte každodenní rutinu, která poskytne stabilitu a předvídatelnost.



Intervenční strategie pro náročné chování:

- **Vizuální nápovědy a připomínky:** Používejte vizuální nápovědy, jako je obrázek hodin znázorňující čas na svačinu, k připomenutí nadcházejících aktivit nebo přechodů. Umístěte tyto připomínky na viditelná místa ve třídě.
- **Podpora při přechodech k jiným činnostem:** Pro zjednodušení a zpříjemnění přechodů poskytněte dětem předmět k přechodu, např. ukazatel hodin nebo oblíbenou hračku, která jim dodá pocit jistoty.
- **Odměny a pozitivní posilování:** Zaveďte systém tokenů, kde děti mohou sbírat samolepky nebo body za dodržování času. Tyto body pak mohou vyměnit za oblíbené odměny.
- **Sociální příběhy:** Ke snížení úzkosti a podpoře zájmu napište sociální příběh, např. o výtvarném projektu. Může obsahovat informace o tom, jaké materiály budou potřeba, jak dlouho aktivita potrvá a co se bude dít.
- **Individualizovaná podpora:** Poskytujte pomoc a úpravy na míru, podle individuálních potřeb dětí. Například dětem, které mají problém se soustředěním a zapojením, nabídněte další vizuální pomůcky nebo smyslové přestávky.

Strategie spolupráce

Spolupráce s rodiči a pečovateli:

Spolupracujte s rodiči na vytvoření neměnných rutin a denních rozvrhů, případně jim nabídněte možnost používat doma stejné nástroje (např. rozvrhové tabule nebo plánovací kartičky), které odpovídají těm, které děti znají z mateřské školy.

Komunikace s odborníky:

Pravidelně komunikujte s podpůrnými profesionály, jako jsou terapeuti nebo behaviorální specialisté, sdílejte osvědčené strategie a koordinujte intervence u dětí s PAS pro zajištění jednotného přístupu.

Zapojení technologií do výuky

- Začleňte do výuky aplikace zaměřené na organizaci času a vytváření rozvrhů s vizuálně výrazným odpočtem nebo jiným znázorněním plynoucího času, které dětem s PAS pomáhají lépe zvládat přechody mezi činnostmi a pochopit pojem plynutí času. Například aplikace [Time Timer](#) dětem přehledně ukazuje, kolik času zbývá do konce aktivity nebo přechodu pomocí jednoduché vizuální reprezentace času.
- Využívejte technologie AAC k podpoře komunikace a vyjadřování preferencí ohledně denních činností a rutin. Tato technologie poskytuje alternativní způsoby komunikace, např. pomocí symbolů, obrázků, textu nebo hlasového výstupu. Pomáhá dětem vyjádřit potřeby, přání a pocity, zejména těm dětem, které mají omezené verbální schopnosti. Například aplikace [Boardmaker](#) je oblíbený program pro tvorbu komunikačních tabulek, vizuálních rozvrhů a vzdělávacích materiálů. Nabízí rozsáhlou knihovnu symbolů a šablon.

Výstupy

- **Pozorování:** Sledujte schopnost dítěte organizovat si čas během rozvrhovaných činností v průběhu dne a sbírejte data ohledně jeho schopnost dodržet naplánovaný rozvrh a přejít včas od jedné aktivity k druhé.
- **Sběr dat:** Vnímejte, jak dítě zvládá dodržovat rozvrh a zaznamenávejte čas strávený u jednotlivých plánovaných činností a čas potřebný na přechod mezi aktivitami. Například:

Jméno dítěte:	Datum:	Rozvrhovaná činnost	Čas věnovaný činnosti (minuty)	Čas na přechod (minuty)
Helena	1. 1.	Kruh	15	2
		Svačinka	10	3
		Příběh	20	1
		Tvoření	25	4
		Hra venku	30	2



Další podpůrné zdroje

- [The Organization for Autism Research \(OAR\)](#)
- [Teaching Strategies](#)
- [Autism Internet Modules \(AIM\)](#)
- [Autism Focused Intervention Resources and Modules \(AFIRM\)](#)
- [Autism Educator](#)
- [Autism Classroom Resources](#)

Tyto doplňkové podpůrné zdroje nabízejí širokou škálu materiálů a informací, které pomáhají pedagogům prohlubovat své znalosti a dovednosti při efektivní podpoře dětí s poruchou autistického spektra (PAS).

Lekce 11: Akceptace změny

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Vytváření stabilního prostředí a pravidelné denní rutiny je klíčovým prvkem práce s dětmi s poruchou autistického spektra (PAS) (Iovannone, Dunlap, Huber & Kincaid, 2003). Děti s PAS jsou často velmi citlivé na změny – pokud nemají jasně daný denní režim, mohou reagovat problémovým nebo neadekvátním chováním. Přesto se změnám nelze ve školním prostředí úplně vyhnout. Může dojít ke změnám v rozvrhu, kvůli absenci učitele, změně počasí nebo lidské chybě. Kromě neplánovaných změn je také důležité děti v průběhu roku seznamovat s novými prostředími, materiály, aktivitami nebo vrstevníky, aby získávaly širší zkušenosti. Pro děti s PAS ale mohou být i tyto situace velmi náročné. Nové úkoly nebo neznámá prostředí v nich mohou vyvolat stres, nejistotu či zmatek (Kluth, 2003). Výzkumy ukazují, že právě během těchto přechodových momentů se mohou u dětí s autismem objevovat záchvaty vzteku, agresivita nebo úplné odmítnutí spolupráce (Schreibman & Whalen, 2000; Flannery & Horner, 1994). Strach ze změny pak brání tomu, aby si osvojily nové dovednosti.

Jednou z oblastí, která bývá pro děti s PAS obzvlášť obtížná, je flexibilní myšlení – tedy schopnost přizpůsobit se změně, vnímat věci z jiné perspektivy nebo přijmout jiný postup. Flexibilita je součástí tzv. exekutivních funkcí, které bývají u osob s autismem oslabeny. Flexibilní myšlení zahrnuje například porozumění tomu, že věci nemusí vždy probíhat stejně jako obvykle – mohou se odehrát v jiném pořadí, jiným způsobem nebo v jiném prostředí. Zatímco většina dětí se učí flexibilitě přirozeně – pozorováním a napodobou vrstevníků či dospělých – u dětí s PAS je třeba tyto dovednosti rozvíjet cíleně. Často se totiž spontánně od ostatních nenaučí. Je tedy důležité vytvářet příležitosti, kdy si flexibilní myšlení mohou zkoušet, trénovat a zažít v bezpečném prostředí.

Cíle

1. Naučit děti, jak zvládat změny ve svém prostředí a denním režimu pomocí vhodných strategií (copingové strategie).
2. Poskytnout dětem vizuální oporu a strukturovanou rutinu, která jim usnadní přechody mezi aktivitami.
3. Podporovat u dětí s PAS rozvoj flexibility a odolnosti při zvládání změn.

Co budete potřebovat

- Ohebné předměty, jako je plastelína, chlupaté drátky, gumičky, sliz
- Neohebné předměty, jako jsou dřívka od nanuků, párátko, sušené těstoviny
- Papír
- Kartičky (např. formátu indexových karet)
- Barevné tužky/fixy

Výukové aktivity

Aktivita 1: Ohebný vs. neohebný mozek (15 minut):

- Dětem nejprve představte nové pojmy: „ohebný“ (nebo „pružný“) a „neohebný“ (nebo „tvrdý“, „pevný“) – podle jazykových schopností dítěte. Začněte konkrétními předměty – ukažte dětem, co je ohebné: chlupaté drátky, gumičky, antistresové míčky, plastelína, a co je naopak neohebné: dřívka od nanuků, sponky do vlasů, párátko, sušené špagety. Nechte děti, aby samy roztřídily předměty do dvou skupin – ohebné a neohebné.
- Poté jim nabídněte úkol: ať se pokusí vytvořit kruh na papíře – nejdříve z plastelíny nebo chlupatého drátku, a pak ze špejlí nebo sponek. Povídejte si o tom, co šlo snadněji a proč. Zmiňte, že s ohebnými materiály se pracuje lépe, protože se přizpůsobí.
- V tuto chvíli můžete dětem říct, že náš mozek může být také „ohebný“. A když je mozek ohebný, umí vymýšlet ohebné (pružné) myšlenky. V diskuzi pokračujte otázkou: Jakým různým způsobem se dají dělat běžné věci? Třeba namazat chleba, obout si boty a ponožky, nebo dojít na známé místo. Upozorněte děti na to, že ne vždy musí být postup stejný – pořadí kroků může být jiné, použité věci

se mohou lišit, trasa může být odlišná – a přesto se dostaneme ke stejnému výsledku.

Aktivita 2: Řešení problémových situací (45 minut):

Připravte si několik sad kartiček. Na jednu sadu kartiček napište různé životní situace spojené se změnou nebo něčím nečekaným, např.: „Rozbije se ti oblíbená hračka.“, „Musíš déle čekat, než přijdeš na řadu.“, „Tvůj kamarád se odstěhuje.“ Na další kartičky napište emoce, které by děti mohly v těchto situacích cítit – např.: „radost“, „smutek“, „frustrace“, „úzkost“. Ujistěte se, že máte více kartiček pro každou emoci.

A nakonec připravte kartičky s nápady na zvládání emocí (*copingové strategie*), např.: „zhluboka se nadechni“, „promluv si s kamarádem“, „požádej dospělého o pomoc“, „najdi si jinou zábavu“.

- **Úvod (do aktivity):** Shromážděte děti do kruhu a vysvětlete jim, že si zahrají hru, ve které si vyzkouší, jak zvládat různé situace a hledat řešení problémů. Představte jim tři sady kartiček (situace – emoce – řešení) a popište, jak bude hra probíhat.
- **Tahání kartiček:** Každé dítě si vytáhne jednu kartičku se situací a jednu kartičku s emocí. Poté dostane prázdnou kartičku, na kterou nakreslí obrázek své situace a emoce. Následně děti sdílejí, jakou situaci si vytáhly, jakou emoci k ní cítí a učitel jim připomene, že všechny pocity jsou v pořádku a normální.
- **Hledání řešení – brainstorming:** Skupině vysvětlete, co je to copingová strategie (způsob, jak zvládnout obtížnou situaci).
 - Uveďte konkrétní příklady: počítání do deseti, mačkání antistresového míčku, dýchací cvičení, rozhovor s dospělým.
 - Poté si ke každé situaci ve skupině vymyslete vhodnou strategii, jak ji zvládnout.
 - Každé dítě pak nakreslí svou strategii na další prázdnou kartičku.
- **Hraní rolí (návik):** Rozdělte děti do dvojic a nechte je sehrát scénky podle situací, které si vylosovaly. Během hry si vyzkoušejí použití nově naučených strategií.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (děti s pokročilými dovednostmi):

- Podporujte kritické myšlení a tvořivost tím, že děti vyzvete, aby samy vymýšlely vlastní strategie zvládání nebo řešení daných situací.
- Nabídněte dětem vedoucí role v aktivitě – například aby pomáhaly spolužákům při hledání řešení problémů.
- Pokud dítě umí používat kalendář, zaznamenávejte do něj důležité nadcházející události nebo použijte odpočítávací kalendář do konkrétního dne.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- Pokud je to možné, dopřejte dítěti více času na přizpůsobení se změně.
- Při zavádění nové strategie se snažte být v klidném a tichém prostředí. Například při prvním použití karty „změna“ počkejte, až ostatní děti opustí třídu, aby bylo méně rušivých podnětů a hluku.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

- Nabídněte dodatečnou vizuální podporu a vodítka, která dětem pomohou lépe porozumět a sledovat průběh aktivit. Mnohé příklady vizuální podpory využívají černobílé obrázky (např. ikony z Mayer-Johnsonova systému Boardmaker), ale tento typ nemusí být vhodný pro všechny děti.
- Před vytvořením vizuálních pomůcek zhodnoťte porozumění a schopnost vašich žáků s nimi pracovat – některé děti mohou potřebovat místo obrázků skutečné předměty nebo fotografie, aby vizuálnímu podnětu porozuměly.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

- Nabídněte dodatečnou vizuální podporu a nápovědy, které dětem pomohou lépe porozumět a sledovat průběh činnosti. Mnohé příklady vizuálních pomůcek využívají černobílé kresby (ikony z Mayer-Johnsonova systému Boardmaker), ale to nemusí být vhodné pro všechny děti. Před přípravou podpory zhodnoťte porozumění a schopnost dětí pracovat s danými podněty – některé děti mohou potřebovat skutečné předměty nebo fotografie, aby vizuálnímu podnětu porozuměly.
- Rozdělte úkoly do velmi malých, jednoduchých kroků a v případě potřeby poskytněte praktické vedení.

- Pokud dítě nezvládne držet tužku nebo kreslit, použijte při výtvarné aktivitě předpřipravené kartičky s ikonami.
- Při prvním zavádění strategie nebo aktivity využijte fyzické vedení (tzv. fyzické porompty), které dítěti pomůže úkol zvládnout.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

Záchvaty vzteku (např. pláč, svalení se na zem, křik) nebo agresivní chování (např. házení předmětů) se mohou objevit jako reakce na nečekanou změnu v denní rutině.

Preventivní strategie:

- **Názorné rozvrhy:** Poskytněte dítěti denní názorné, vizuálně atraktivní rozvrhy a časovače, aby jasně vidělo, co se kdy bude dít. Tyto vizuální pomůcky mohou dítěti pomoci pochopit pořadí každodenních činností, jednotlivé kroky při vykonávání denních dovedností a denní rozvrh ve škole – včetně případných změn v rutině, které mohou nastat.
- **Karta změny:** Jakmile student porozumí tomu, jak používat vizuální rozvrh, je důležité začít do obsahu rozvrhu zavádět změny (Mesibov, Shea, & Schopler, 2005). Ujistěte se, že se rozvrh každý den liší, a záměrně měňte některé předem naplánované aktivity. To dítěti pomůže lépe snášet změny. Pokud však dojde ke změně aktivity, je nezbytné mít připravenou strategii, která dítě podpoří.
 - Nejprve vyberte smysluplnou vizuální nápovědu, kterou použijete při představování pojmu „změna“. Může jít o ikonu „překvapení“, otazník, konkrétní fotografii nebo psané slovo – v závislosti na potřebách a schopnostech dítěte. Vybranou vizuální nápovědu umístěte na naplánovanou aktivitu, která se neuskuteční (např. přestávka na hřišti), a aktivitu, která ji nahradí (např. sledování filmu ve třídě), umístěte do dalšího kroku v sekvenci dne. Při zavádění pojmu změny je užitečné jít spolu se studentem k vizuálnímu rozvrhu, společně si prohlédnout kartu změny a pomoci mu s přechodem na novou aktivitu.
 - Můžete také vytvořit „obálku změn“, do které studenti vkládají vizuální kartu změny a kartu s původně naplánovanou aktivitou, která se nebude konat. Je vhodné zavádět změny postupně a pozitivním způsobem. Začněte změnami nepreferovaných aktivit na aktivity preferované (např. změna matematiky na počítačovou hru). Jakmile dítě začne snášet změny z neoblíbené aktivity na oblíbenou, přejděte ke změně neutrální aktivity

(např. z matematiky na čtení), a nakonec přistupte ke změnám z preferované aktivity na neutrální nebo neoblíbenou.

- **Priming (předpřípravení):** Priming je metoda předběžného seznámení se s informacemi nebo aktivitami, se kterými může mít dítě potíže, ještě před tím, než se do dané situace zapojí. Dítě se například předem seznámí s událostmi, jako je požární poplach, suplování učitele, výlet nebo upravený rozvrh během deštivého dne, aby pro něj byly předvídatelnější (Schreibman & Whalen, 2000). Priming se osvědčil v akademickém vzdělávání i při nácviku sociální interakce (Harrower & Dunlap, 2001) a v poslední době se využívá také k přípravě dětí na nové prostředí nebo změny v rutině.
 - Sociální příběhy: Sociální příběhy mohou být skvělým nástrojem pro přípravu na změny nebo události vyvolávající úzkost. Jsou metodou, jak dítěti vysvětlit, co se děje a co se od něj v dané situaci očekává. Typicky jsou psány v první osobě, obsahují ilustrace, zohledňují perspektivu dítěte s PAS a jsou přizpůsobeny jeho úrovni porozumění. Často odpovídají na otázky, které by dítě na spektru samo nepoložilo. Carol Gray, autorka konceptu sociálních příběhů, uvádí doporučenou strukturu a typy vět na svých [stránkách](#).
 - I když je ideální dodržet přesnou strukturu příběhu, při neočekávané změně nebo nové události mohou být efektivní i upravené verze vytvořené personálem, které nemusí dodržovat přesný poměr vět. Po identifikaci nové události a zhodnocení porozumění dítěte napište příběh podle zásad Carol Gray. Zaměstnanci by měli příběh dítěti pravidelně číst (nebo s ním číst) po několik dní. Pomáhá i to, pokud má dítě k dispozici kopii doma. Pokud je nová aktivita plánována s předstihem, doporučuje se připravit příběh podle všech doporučení Carol Gray.
 - Video Priming: Instruktážní videa se ukázala jako účinný způsob výuky nových dovedností u dětí s autismem (Schreibman & Whalen, 2000) a nedávno se začala používat i k přípravě na nadcházející události. Například můžete s kamerou navštívit dané místo a natočit průběh jednotlivých kroků, které dítě bude muset vykonat, a přitom poskytnout jednoduchý slovní komentář o délce 1–4 minut. Nebo při plánování výletu do zoo můžete během návštěvy zoo natáčet a vysvětlovat, co se tam bude dít – jízda vláčkem, použití jiných toalet, svačina v kiosku apod. Video pak dítěti několikrát přehrajte, aby se mohlo lépe připravit. Výzkumy ukazují, že při tomto použití videí došlo u dětí s PAS k výraznému snížení problémového chování, protože se zlepšila předvídatelnost situací.
- Podporujte používání zklidňujících strategií, jako je hluboké dýchání nebo možnost si na chvíli odpočinout, když je dítě přetížené.



Intervenční strategie pro náročné chování:

- Pokuste se dítě přesměrovat na zklidňující činnost nebo ho podpořte v použití dovedností pro zvládání náročných situací, jako je hluboké dýchání nebo uklidňující fráze (například: „Už jsem dříve zvládl změnu a zvládnou to znovu.“)
- Chvalte dítě nebo využijte jiné odměny za zvládnutí změny.
- Pokud během lekce dojde k problémovému chování, v první řadě zajistěte bezpečí všech dětí. Minimalizujte pozornost, kterou problémovému chování věnujete. Místo toho jasně oceňujte děti, které se zapojují žádoucím způsobem.
- Používejte vizuální rozvrh nebo tabuli „Nejdříve – Potom“, abyste dítěti pomohli pochopit, co se bude dít dál.
- Pokud dojde k problémovému chování při přechodu z jedné aktivity na druhou, dokončete přechod k nové činnosti. Nedovolte dítěti zůstat u stávající aktivity, pokud při přechodu projevuje problémové chování.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Rodiče hrají klíčovou roli v podpoře učení a rozvoje svého dítěte. Na spolupráci se však mohou podílet také další učitelé a terapeuti.

Možnosti zapojení:

Tyto strategie (např. vizuální rozvrhy, časovače, priming) lze velmi snadno začlenit také do domácího prostředí – například při přípravě na seznámení se s novou chůvou, vysvětlení, že oblíbené DVD je rozbité, nebo při návštěvě nové restaurace. Odborníci mohou rodičům pomoci s identifikací nových a náročných situací, vytvořením potřebných materiálů a s názorným předvedením jejich použití.

Pro podporu flexibility mohou rodiče do vizuálního rozvrhu zařadit každý den nějakou novou aktivitu, která je pro dítě pozitivní. Dítě se tak může naučit, že změna může přinášet i zábavné a zajímavé věci!

Zapojení technologií do výuky

Hry, které pomáhají zvládat změny:

- [iDeal VR Game](#)
- [Whiz Kid Games](#)

Vizuální pomůcky lze využít pro snadnější přechod na nové činnosti, například pomocí časovače nebo aplikace s vizuálním rozvrhem:

- [Time Timer](#)
- [PictogramAgenda](#)

Aplikace pro tvorbu vlastních vizuálních rozvrhů:

- [Boardmaker](#)
- ARASAAC: [Sada symbolů a zdroje pro Augmentativní a alternativní komunikaci \(AAK\)](#)

Výstupy

1. Dítě při přechodu z oblíbené činnosti na méně oblíbenou nevykazuje náročné chování.
2. Dítě snáší nečekané změny v denním režimu bez výskytu náročného chování, případně využívá copingové strategie.
3. Zaznamenávejte údaje o tom, kolikrát dítě přešlo k další aktivitě nebo tolerovalo změnu bez výskytu náročného chování a kolikrát nikoli.

Datum	Přešlo k jiné aktivitě / tolerovalo změnu	Aktivita / Co se změnilo?	Použilo zvládací strategii s prompty	Samostatně použilo copingovou strategii	Náročné chování ano/ne
1. 1.	Ne	Přechod k matematice po přestávce	x		ANO
1. 1.	Ne	Zástup učitele	x		ANO

1. 1.	Ano	Přechod k matematice po přestávce	x		NE
1. 1.	Ano	Školní výlet zrušen		x	NE

Další podpůrné zdroje

Použití vizuálních rozvrhů:

- Reachout ASC: [The right way to use Visual Timetables](#)
- Katherine Havli: [Visual Schedules: A Practical Guide for Families](#)

Karty změn:

- Autism 360: [Using <Change in Routine Card> as a Visual Tool for Autism](#)

Výuka emoční regulace:

- HEALIS AUTISM CENTRE: [What Coping Strategies Can We Teach Children with Autism?](#)

Ohebný x neohebný mozek – karty:

- AutismTeachingStrategies.com: [Flexibility in kids with ASD – Card activity to teach this social skill to children on the autism spectrum](#)



Lekce 12: Používání copingových strategií v náročných senzorických situacích

Věkové rozmezí: 3–6 let

Doba trvání lekce: 60 minut

Přehled a účel

Cílem této lekce je naučit mladší žáky, jak používat copingové strategie (strategie zvládnutí) k řešení náročných senzorických situací. Děti se naučí rozpoznat, kdy zažívají senzorické přetížení, a jak použít různé strategie, které jim pomohou cítit se lépe a bezpečněji. Tato lekce podpoří rozvoj sebeuvědomění a dovedností v oblasti seberegulace, které budou pro děti přínosné po celý život.

Cíle

1. Děti budou schopny rozpoznat situace, které mohou způsobit jejich senzorické přetížení.
2. Děti budou schopny vysvětlit alespoň dvě copingové strategie pro zvládnutí senzorického přetížení.
3. Děti budou schopny předvést, jak použít alespoň jednu copingovou strategii v modelové situaci senzorického přetížení.

Co budete potřebovat

- Senzorické hračky (např. fidget spinnery, antistresové míčky apod.)
- Sluchátka potlačující hluk
- Tiché místo nebo senzoricky přívětivý prostor
- Archy papíru a fixy



- Literatura o zpracování senzorických podnětů:
 - Jory John: *The Good Egg Presents: The Great Eggscape!*"
 - Jill Neimark: *The Hugging Tree: A Story About Resilience*
 - Sharon Heller: *Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight: What to Do If You Are Sensory Defensive in an Overstimulating World*
 - Jennifer Veenendall: *Arnie and His School Tools: Simple Sensory Solutions That Build Success*
 - Naoki Higashida: *The Reason I Jump: The Inner Voice of a Thirteen-Year-Old Boy with Autism*

Výukové aktivity

Úvod (5 minut):

- Začněte čtením knihy o senzorickém zpracování celé třídy.
- Zeptejte se dětí, zda někdy zažily situaci, kdy se cítily přetížené smyslovými vjemy (např. hlasité zvuky, jasná světla apod.).
- Vysvětlíte, že někdy mohou být naše smysly příliš silné nebo zahlcující a že je důležité vědět, co dělat, když se to stane.

Diskuse (10 minut):

- Požádejte děti, aby sdílely situace, které jim způsobují senzorické přetížení.
- Zaznamenejte jejich odpovědi na arch papíru.
- Diskutujte s nimi o různých strategiích zvládnání, které mohou v těchto situacích použít (např. odchod do tichého prostoru, použití senzorické hračky, nasazení sluchátek potlačujících hluk apod.).
- Zapište tyto strategie také na papír.

Aktivita (30 minut):

- Rozdělte děti do malých skupinek.
- Každá skupina dostane senzorickou hračku a bude simulovat situaci, kdy dochází k přetížení smyslů (např. skupina dětí vytvářející hlasité zvuky).

- Povzbudte děti, aby během simulace využily strategie zvládání, které se právě naučily.
- Po aktivitě každé dítě sdílí, jakou strategii použilo a jak se po jejím použití cítilo.

Závěr (10 minut):

- Svolejte celou třídu zpět dohromady a požádejte každé dítě, aby sdílelo jednu strategii zvládání, kterou se dnes naučilo.
- Povzbudte děti, aby tyto strategie zkoušely používat i v běžných situacích, kdy se budou cítit přetížené.

Diferenciace výuky

Úroveň 1 (dětí s pokročilými dovednostmi):

- **Vzbudte zvědavost:** Místo tradiční přednášky probudte v dětech zájem tím, že téma představíte jako odrazový můstek pro objevování. Umožněte žákům vybrat si oblast, která je v rámci tématu nejvíce zaujme (např. zkoumat, jak funguje lidské ucho a vytvořit jeho model, ponořit se do fascinujícího světa chuťových pohárků a navrhnout chuťový test, nebo prozkoumat různé textury a jejich využití v každodenním životě). Tento přístup podporuje vlastní zapojení žáků do procesu učení a zvyšuje jejich motivaci.
- **Stupňované aktivity:** Přizpůsobte výuku různým stylům učení a úrovní porozumění tím, že nabídnete v rámci lekce různé typy aktivit. Pokročilejší žáci se mohou ponořit hlouběji do složitějších témat (např. výzkum konkrétních poruch sensorického zpracování a jejich charakteristik), navrhnout propracované copingové strategie (např. návrh zátěžové vesty nebo prototyp sluchátek potlačujících hluk) nebo zkoumat vybranou poruchu. Pro děti, které potřebují větší podporu, poskytněte stupňované aktivity, které rozkládají složitější pojmy do menších a lépe zvládnutelných kroků (např. přiřazování obrázků smyslů k jejich funkcím nebo vytvoření jednoduché sensorické koláže).
- **Senzorický detektiv:** Vyzvěte žáky, aby se stali „senzorickými detektivy“. Uspořádejte „senzorický audit“ jejich okolí (třídy, jídelny, hřiště). Mohou identifikovat možné spouštěče pro sebe i ostatní (např. jasná zářivková světla, hlasité zvuky, silné pachy) a navrhnout řešení pro vytvoření smyslově přívětivějšího prostředí (např. ztlumení světla, přidání materiálů pohlcujících hluk, zařazení uklidňujících vůní). Tato aktivita podporuje kritické myšlení, spolupráci a schopnosti řešit problémy.

- **Propojení teorie s praxí:** Zpřístupněte téma žákům tím, že jim představíte případové studie jednotlivců s různými poruchami smyslového zpracování (např. dyslexie, porucha autistického spektra). Žáci mohou analyzovat výzvy, kterým tito lidé čelí (např. potíže se zpracováním zvuků, přetížení ve hlučných nebo přeplněných prostorách), a vymýšlet účinné zvládací strategie přizpůsobené každému konkrétnímu případu (např. použití sluchátek s potlačením hluku, antistresových pomůcek nebo krátkých přestávek). Tímto způsobem se podporuje empatie a porozumění různorodým smyslovým prožitkům.
- **Výzva pro návrháře:** Předložte žákům reálný problém: navrhnout smyslovou sadu (sensory toolkit) pro konkrétní prostředí (např. učebnu, knihovnu, čekárnu) s ohledem na potřeby různorodých žáků. Studenti mohou využít výtvarné potřeby nebo digitální nástroje k vytvoření prototypu své sady (např. s využitím antistresových pomůcek, sluchátek s potlačením hluku, uklidňujících vůní, zátěžových polštářků na klín apod.). Tato aktivita propojuje principy designového myšlení a umožňuje studentům uplatnit své znalosti praktickým a tvořivým způsobem.
- **Přehledka copingových strategií:** Podpořte žáky, aby si vytvořili své vlastní jedinečné strategie zvládání stresu, které jdou nad rámec základních technik (např. hluboké dýchání, počítání). Žáci mohou připravit krátké prezentace nebo infografiky, v nichž představí své strategie – například nakreslit komiks znázorňující zklidňující rutinu, nebo natočit video, kde předvedou techniku masáže tlakového bodu. Tato aktivita podporuje smysl pro komunitu, umožňuje žákům učit se jeden od druhého (např. objevováním nových uklidňujících technik) a zároveň poukazuje na rozmanitost způsobů, jakými lidé zvládají náročné situace.

Úroveň 2 (děti s odpovídajícími vývojovými dovednostmi):

- **Opora na cestě k úspěchu:** Poskytněte dodatečnou podporu studentům, kteří ji potřebují. To může zahrnovat:
 - Srozumitelná komunikace: Používejte jednoduchý a jasný jazyk po celou dobu lekce. Složitě pokyny rozdělte do menších kroků (např. „Nejprve si připravte pomůcky. Poté pozorně poslouchajte instrukce.“).
 - Vizualní pomůcky a ukázky: Zařazujte vizualní pomůcky (např. tabulky, schémata, obrázky) a praktické ukázky, kdykoli je to možné, aby se podpořilo porozumění a zapamatování učiva.
 - Čas na rozmyšlenou a pozitivní posilování: Dopřejte žákům více času na zpracování informací a na odpověď. Poskytujte pozitivní zpětnou vazbu a chvalte je za jejich zapojení (např. „Skvělá práce, že jsi naslouchal/a!“ nebo „Vidím, že se opravdu soustředíš.“), abyste podpořili jejich sebedůvěru.

- Fyzické prompty a povzbuzení: Používejte pozitivní řeč těla (např. úsměvy, přikývnutí) a buďte trpěliví. Oslavujte i malé úspěchy (např. „Ten krok jsi zvládl/a naprosto skvěle!“) a během celé lekce děti povzbuzujte. Spolupracujte s rodiči nebo terapeuty na určení konkrétních fyzických promptů, které mohou jednotlivým žákům pomoci (např. jemný dotek na rameno nebo stisknutí ruky).
- Personalizované copingové zvládání: Navrhujte konkrétní strategie zvládání podle senzorických potřeb jednotlivých žáků (např. hmatové pomůcky pro děti, které vyhledávají taktilní podněty, sluchátka s potlačením hluku pro děti citlivé na zvuky). Spolupracujte s rodiči nebo ergoterapeuty na přizpůsobení výuky. Vytvořte ve třídě senzorický koutek jako bezpečný prostor pro děti, které se cítí zahlcené – s uklidňujícími aktivitami a smyslovými pomůckami vždy po ruce.
- **Hmatové pomůcky:** Umožněte dětem přístup k vybraným hmatovým pomůckám dle jejich potřeb.

Úroveň 3 (děti vyžadující intenzivnější podporu):

Strategie úrovně 3 poskytují intenzivní podporu pro děti, které potřebují zvýšenou míru struktury a individualizovaný přístup k zvládání svých senzorických potřeb.

- **Vizuální mapy:** Vytvářejte individuálně přizpůsobené vizuální rozvrhy s využitím obrázků, symbolů nebo reálných předmětů, které znázorňují denní aktivity a možné senzorické spouštěče. Zahrňte také vizuální připomínky copingových strategií, které mohou děti využít při přechodech nebo v náročných situacích (např. obrázek sluchátek tlumících hluk pro hlasité prostředí, obrázek mačkáčeho míčku pro děti, které vyhledávají hmatové podněty). Tyto vizuální mapy vytvářejí předvídatelnou strukturu a slouží jako jasný opěrný bod během dne, což dětem usnadňuje orientaci ve školním prostředí.
- **Tabulky „Nejdřív – Potom“ s obrázky aktivit:** Používejte tabulky „Nejdřív – potom“ s vizuálními podněty k vyjádření očekávaného chování. Například může být zobrazen obrázek dítěte, které tiše sedí, následovaný obrázkem oblíbené činnosti (např. hraní si s kostkami). Takto děti snáze pochopí, že nejdříve je potřeba splnit určité očekávání (např. klidné sezení), aby mohly přejít k oblíbené aktivitě.
- **Pohybové přestávky s možností výběru:** Zařazujte krátké přestávky s pohybovými nebo uklidňujícími aktivitami přizpůsobenými individuálním potřebám dětí. Nabídněte různé možnosti – někomu může vyhovovat energický pohyb jako skákání panáka, jinému zase tišší forma, např. hluboký tlak formou masáže nebo jógové protažení. Tyto přestávky umožňují dětem uvolnit napětí způsobem, který jim vyhovuje, a pomáhají jim znovu se soustředit na výuku.

- **Zkoumání senzorických pomůcek:** Vytvořte senzorický box s různorodými předměty s různými texturami, uklidňujícími vůněmi nebo např. sluchátky tlumícími hluk. Dětem umožněte box samostatně zkoumat během dne a objevovat, co jim vyhovuje a pomáhá ke zklidnění. Taková samostatná zkušenost pomáhá dětem poznat vlastní senzorické preference a najít nástroje, které jim usnadní regulaci emocí i chování.
- **Vedení k seberegulaci:** Poskytujte dětem jasné a srozumitelné slovní nápovědy, které jim pomohou rozpoznat spouštěče a zvolit vhodnou strategii zvládání. Například pokud se dítě zdá přetížené hlukem, můžete se zeptat: „Je ten hluk na tebe moc? Chceš si vzít sluchátka?“ Takto děti rozvíjejí sebeuvědomění a učí se, jak samostatně zvládat své senzorické potřeby.
- **Alternativní komunikační metody:** U dětí s omezenou verbální komunikací využívejte alternativní způsoby komunikace, např. PECS (obrázkový komunikační systém), které jim umožní vyjádřit senzorické potřeby a požádat o konkrétní pomoc. Dítě může např. použít kartičku se sluchátky k tomu, aby dalo najevo, že potřebuje klidnější prostředí. Tím zajistíte, že všechny děti budou mít možnost vyjádřit své pocity a požádat o podporu.
- **Výuka technik seberegulace:** Učte děti jednoduché techniky, které jim pomohou zvládat silné emoce nebo senzorické podněty – např. pomalé počítání do deseti, hluboké dýchání nebo postupné uvolňování svalů. Pravidelným procvičováním si tyto dovednosti osvojí a budou je schopné využít samostatně, když to bude potřeba.
- **Sociální příběhy s personalizovanými scénáři:** Vytvářejte příběhy doplněné o obrázky nebo jiné vizuální prvky, které ukazují, jak děti rozpoznávají své spouštěče, komunikují své potřeby (např. pomocí PECS) a využívají zvládací strategie. Přizpůsobte scénáře tak, aby odpovídaly reálným situacím, se kterými se děti mohou běžně setkat – například návštěva školní jídelny nebo účast na skupinových aktivitách. Tyto příběhy pomáhají dětem rozvíjet sociálně-emocionální dovednosti a posilují jejich schopnost sebeobhajoby v každodenním životě.

Úroveň 4 (děti s omezenými komunikačními dovednostmi a vysokou potřebou podpory):

Úroveň 4 představuje nejintenzivnější stupeň podpory pro děti, které potřebují výraznou pomoc při zvládání svých senzorických potřeb.

- **Rozpoznávání neverbálních signálů:** Naučte se vnímat a správně interpretovat neverbální projevy dětí. Sledujte jejich mimiku, řeč těla a vokalizace (např. neklid, kňourání), abyste dokázali včas rozpoznat možné senzorické spouštěče

a známky nepohody. Díky tomuto proaktivnímu přístupu můžete předejít eskalaci a poskytnout potřebnou podporu včas.

- **Individuální senzorické zkoumání:** Umožněte dětem individuálně zkoumat senzorické boxy podle jejich preferencí a míry komfortu. Některé děti snesou zpočátku jen určité textury nebo zvuky – respektujte jejich hranice a postupně je seznamujte s novými podněty, až budou připravené.
- **Fyzické prompty a asistence:** Nabízejte dětem fyzické vedení a pomoc podle potřeby – například jemně navést dítě, které se cítí přetížené, do klidného senzorického koutku, nebo mu pomoci nasadit sluchátka tlumící hluk. Během celého procesu používejte pozitivní posilování a slovně vysvětľujte, co děláte a proč.
- **Senzorické mapování:** Ve spolupráci s terapeuty vytvořte pro každé dítě senzorickou mapu, která vizuálně znázorňuje jeho spouštěče (např. jasná světla, hlučné prostředí) v různých prostorách (třída, jídelna, hřiště) a navrhuje vhodné strategie, jak s nimi pracovat. Dětem to pomáhá lépe porozumět vlastnímu prostředí a reagovat na něj aktivně.
- **Rutinní aktivity:** Zajistěte předvídatelnost dne pomocí stálých rutin a vizuálních harmonogramů. Používejte kartičky, piktogramy nebo časovače, které dětem usnadní orientaci během přechodů mezi činnostmi – ty totiž bývají pro děti s poruchami senzorického zpracování obzvlášť náročné.
- **Techniky desenzitizace:** Některým dětem může pomoci postupné vystavování mírné míře senzorických podnětů. Tento proces by měl vždy probíhat pod vedením ergoterapeuta, aby bylo zajištěno bezpečí a vhodné nastavení prostředí.
- **Zátěžové pomůcky:** Poskytněte dětem zátěžové vesty, polštáře nebo deky, pokud jim hluboký tlak pomáhá ke zklidnění. Jemný a rovnoměrný tlak může pozitivně ovlivnit jejich soustředění a celkové naladění.
- **Pohybové přestávky:** Během dne zařazujte krátké přestávky s pohybovými aktivitami podle individuálních potřeb dětí. Některé děti preferují dynamičtější pohyb ve vyhrazeném prostoru, jiné ocení klidné aktivity jako protažení na židli nebo jemné jógové cviky.
- **Volba a kontrola:** Kdykoli je to možné, nabídněte dětem možnost výběru v oblasti jejich senzorických potřeb – např. výběr senzorické pomůcky, zklidňující aktivity nebo typu sluchátek. Dávání na výběr podporuje u dětí pocit autonomie a pomáhá rozvíjet schopnost seberegulace.
- **Sociálně-emoční učení:** Zařazujte aktivity SEL (sociálně-emoční učení) podporující rozpoznávání emocí, komunikaci senzorických potřeb a rozvoj

zvládacích strategií. Vhodným nástrojem je např. hraní rolí, při kterém si děti mohou bezpečně procvičit situace ze života a rozvíjet dovednosti sebeobhajoby.

Další behaviorální strategie

Očekávané výzvy:

- Některé děti mohou mít potíže rozpoznat, kdy dochází k jejich senzorickému přetížení.
- Některé děti mohou mít potíže se samostatným využíváním copingových strategií.

Preventivní strategie:

- Používejte vizuální pomůcky, které dětem pomohou rozpoznat, kdy dochází k senzorickému přetížení.
- Vytvářejte příležitosti, kde si děti mohou v bezpečném a podpůrném prostředí procvičit používání copingových strategií.

Intervenční strategie pro náročné chování:

- Poskytujte individuální podporu dětem, které potřebují intenzivnější pomoc při seberegulaci.
- Používejte pozitivní posilování, abyste podpořili děti v samostatném využívání copingových strategií.

Strategie spolupráce

Relevantní spolupracovníci:

Při řešení náročného chování je klíčová mezioborová spolupráce. V procesu podpory dítěte sehrávají důležitou roli odborníci, jako jsou ergoterapeut, logoped, specialista na senzorickou integraci či školní psycholog nebo výchovný poradce. Společným cílem všech zúčastněných je zajistit komplexní podporu dítěte ve školním i mimoškolním prostředí.

Možnosti zapojení:

- Pozvěte relevantní odborníky ke sledování lekce a poskytnutí zpětné vazby.
- Spolupracujte s ergoterapeuty, logopedy a specialisty na senzoryckou integraci při vytváření individualizovaných copingových strategií pro žáky s poruchami senzoryckého zpracování.

Zapojení technologií do výuky

Zde je několik způsobů, jak začlenit technologie do výuky copingových strategií pro náročné senzorycké situace:

- **Výukové aplikace** na rozpoznání a zvládání senzoryckého přetížení:
 - **Sensory Speak Up:** pomáhá dětem se senzoryckými obtížemi vyjádřit své potřeby pomocí vizuálních promptů.
 - **Calm Counter:** nabízí vizuální reprezentaci emocí a podporuje regulaci při senzoryckém přetížení.
 - **Breathe, Think, Do with Sesame:** využívá postavičky ze Sesame Street k nácviku zvládání náročných situací (včetně senzoryckého přetížení) hravou formou.
- **Virtuální realita k nácviku senzoryckého přetížení v bezpečném prostředí:**
 - VR technologie umožňuje simulovat rušivé prostředí (např. hlučnou třídu nebo přeplněnou chodbu)
 - Děti si mohou natrénovat používání copingových strategií jako jsou sluchátka tlumící hluk, hluboké dýchání nebo odchod do klidové zóny.
- **Videa a online zdroje:** Existuje několik videí dostupných online, která pomáhají dětem porozumět problémům při senzoryckém zpracování poskytují copingové strategie pro zvládání senzoryckého přetížení.
 - Understood: [Understanding sensory processing challenges in your child](#)
 - Priory: [Sensory Overload and Autism Explained](#)
 - [The National Center for Learning Disabilities](#)
 - [STAR Institute for Sensory Processing Disorder](#)



- Understood: [Classroom accommodations for sensory processing challenges](#)
- Můžete také využít online zdroje k vytváření zábavných aktivit, kvízů a úkolů na ověření porozumění:
 - [Kahoot](#)
 - [Quizlet](#)
 - [Quizizz](#)
 - [Google Forms](#)
 - [Edpuzzle](#)
 - [Nearpod](#)
 - [BrainPOP](#)
 - [CommonLit](#)
 - [Newsela](#)

Výstupy

Kroky k ověření porozumění žáků:

- Pozorujte žáky během aktivity, zda vhodně využívají copingové strategie v praxi. Sledujte, jak reagují na senzoricky náročné situace a zda dokážou samostatně zvolit vhodné řešení.
- Na konci lekce se zeptejte žáků, aby vlastními slovy vysvětlili alespoň jednu copingovou strategii, kterou se naučili.

Další podpůrné zdroje

- Carol Stock Kranowitz: *The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder*
- Dayna Abraham, Claire Heffron, Pamela Braley: *Sensory Processing 101*
- [The Sensory Spectrum](#)



-
- [Raising a Sensory Smart Child](#)
 - [STAR Institute](#)
 - [The Inspired Treehouse](#)
 - [Your Kids OT](#)
 - [The Toolbox](#)
 - [North Shore Pediatric Therapy](#)
 - [Child Mind Institute](#)