

Intervence u studentů s SPU Stimulační a relaxační techniky

Zahraniční programy

Alpha to omega program

Velká Británie (Hornsby, 1974)

- Primárně vytvořen pro dyslektiky, jeho uplatnění je však podstatně větší např. při výuce AJ u žáků intaktních i žáků z etnických menšin
- Klíčovou oblastí rozvoje je fonemické uvědomění (rozpoznávání samo/souhlásek a jejich výslovnost), pochopení struktury jazyka a správné osvojení abecedního systému jazyka
- Cvičení rozdělena do tří úrovní
 - Nácvik jednoslabičných slov
 - Obohacení jednoslabičných slov o předpony, přípony
 - Slova víceslabičná
- V současné době je program využíván u dětí i dospělých

Program TOE BY TOE

- Vysoce strukturovaný multisenzorický čtenářský manuál pro rodiče a učitele (UK, Cowlings, 90. léta 20. století)
- Podpora dovednosti dekódování (sluchové/zrakové analýzy a syntézy slov) s podporou pamětných operací
- Dovednosti se nejdříve procvičují na nesmyslných slovech, na praktických příkladech a následně v textu

Lindamood-Bell program USA

- Program k rozvoji senzorio-kognitivních dovedností podněcujících čtení a porozumění textům
- Program je určen pro děti i dospělé, kteří vykazují obtíže ve čtení
- Senzorio-kognitivní dovednosti zahrnují
 - Fonemické uvědomění
 - Symbolickou představivost a propojení grafémů s fonémy
 - Koncepční představivost slov
- Individualizovaný přístup rozvíjející dovednost dekódování a porozumění

Slingerland program USA

- Adaptace Orton-Gillinghamova přístupu
- Jedná se o multisenzorický, strukturovaný, sekvenční, kumulativní a flexibilní program založený na interakci jeden na jednoho
- Žáci se učí poznávat a rozlišovat jednotlivá písmena smyslově a posléze přecházejí k tvorbě slov včetně jejich psané podoby

- Žáci budují své jazykové dovednosti ze zcela základní úrovně (rozpoznání písmen), k hláskování, čtení, psaní a komunikačním dovednostem v rámci třídy.

Intervence u žáků s SPU v ČR Zásady efektivní intervence

Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k vzdělávání žáků se specifickými poruchami učení nebo chování
č.j.: 13 711/2001-24

- Speciální pedagog/Proškolený pedagog
- Využití individuálního vzdělávacího plánu
- Užívat dostupné kompenzační pomůcky (kalkulátor, počítač, diktafon, bzučák, speciální učebnice apod.),
- Kompenzovat zkrácení doby pozornosti a další příznaky postižení individuální formou zadání i plnění úkolů
- zohlední příznaky specifické poruchy učení v hodnocení a klasifikaci studenta
- Doporučené pedagogické postupy se týkají zpravidla individuálního pracovního tempa žáka, využívání možnosti úpravy rozsahu učiva a odpovídajícího snížení nároků na školní výkony studenta zatížené poruchou
- Bez stresu a tlaku na studenta
- Osvojení podstatných prvků s menším důrazem na detaily (je-li nutné)

Programy pro předškolní/mladší školní věk

Metoda Dobrého startu (Bogdanowitz, Swierkoszová, 1998)

- rozvíjí a aktivizuje psychomotoriku
- je emocionálně motivační
- přispívá k rozvoji řeči
- upravuje nepravidelně se rozvíjející funkce
- osvědčila se jako vstupní etapa výuky čtení a psaní
- Nositelem této metody je lidová písnička. Od ní se pak odvíjí vyprávěný příběh a pohyb. Písnička je pro každou lekci jiná.
- Celý program obsahuje 25 lekcí. Náročnost jednotlivých lekcí se postupně zvyšuje. Rytmu, melodií a slovům písně vždy odpovídají pohybová, řečová a grafomotorická cvičení.

Kterým dětem je Metoda dobrého startu určena:

- dětem předškolního věku s odkladem školní docházky i bez odkladu
- dětem 1. - 2. třídy
- u dětí, kterým byla diagnostikována specifická porucha učení až do 12-ti let věku

Pedagogický program HYPO (Michalová)

- Cvičení pro děti předškolního a mladšího školního věku (5-10let) k posílení zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti a k částečnému rozvoji percepčně-kognitivních funkcí.
- program je určen **pro děti s poruchou pozornosti**, dříve uváděnou jako LMD, v současné době ADHD) spojená s hyperaktivitou), ADD (bez hyperaktivity nebo jen porucha pozornosti)
- **těžiště programu je v domácí práci**, společně pracuje rodič s dítětem
- program dítě absolvuje 12 týdnů
- pracuje se doma denně 15-20 minut
- 1x za týden kontrola a instruktáž v poradně
- použití je vhodné i pro děti s podprůměrným intelektem

Výsledky

- zrychlení psychomotorického tempa
- zklidnění křivky pozornosti
- zlepšení komunikace mezi rodičem a dítětem
- schopnost pravidelné práce
- zlepšení citového vyladění a přístupu k práci
- zážitek úspěchu a zvýšení vědomí vlastní ceny
- odbourání časového stresu
- celkové zlepšení při školní práci

Programy pro mladší školní věk (Kuncová)

KUPOZ - Program pro rozvoj pozornosti

- Vhodný pro děti od 8 let přibližně do 12 let
- Program je určen pro děti s ADHD, pomalejším psychomotorickým tempem, neurotickými potížemi, poruchami učení apod.
- **Těžiště je v domácí práci**, kdy společně pracuje rodič s dítětem pod vedením odborníka (psycholog, speciální pedagog s latným osvědčením pro práci s metodou)
- Program trvá 15 týdnů, je vhodné začít na začátku pololetí, pracuje se denně 15 až 20 minut, 1x za 14 dní instruktáž u odborníka

Výsledky

- Zrychlení psychomotorického tempa, zklidnění křivky pozornosti
- Zlepšení komunikace mezi rodičem a dítětem
- Schopnost pravidelné práce
- Zlepšení emočního vyladění a přístupu k práci, zážitek úspěchu a Odbourání časového stresu, celkové zlepšení při školní práci

Programy pro starší školní věk (Kuncová)

KUPUB aneb Zas já, proč já (preventivní skupinový program)

- Program pro věkovou skupinu od 12 do 15 let
- Určený žákům s obtížemi v sociální interakci
- V jedné skupině je 8 -10 členů, je výhodou jsou-li z různých kolektivů
- Celý program sestává z 10 setkání, skupina probíhá 1x týdně/ 60 min
- Záměrem kurzu je praktické procvičování pravidel slušného chování, seznamování, relaxační techniky, budování komunikačních dovedností, aj.
- V první části každé lekce lektori předkládají zajímavý výběr informací k tématům, jako jsou např. komunikace, chování submisivní, agresivní a asertivní, praktická část se zaměřuje na rozvoj sociálních dovedností a také na nácvik technik asertivity. Ve třetí části se účastníci seznamují s relaxačními technikami.

Programy pro nás (Kuncová)

KUKUČ

- Program určený učitelům a speciálním pedagogům
- Informačně - zážitkový program
- Realizace formou workshopů, při nichž pedagogové konzultují pracovní problémy
- Součástí kurzu jsou ukázky relaxačních technik pro navození odpočinku

Programy pro starší školní věk

Feuersteinova metoda instrumentálního obohacování (FIE)

- „Učíme se učit se“
- Mezinárodně rozšířená metoda, která přináší vynikající výsledky ve zvyšování kritického myšlení a v rozvíjení schopnosti učit se u dětí s i bez SVP a u dospělých
- Pracuje se s ním individuálně, skupinově i v rámci celé školní třídy
- Používá při tom tzv. instrumenty, soubory pracovních listů, které postupují od jednoduchého ke složitějšímu.
- Záměrně jsou v nich začleněny i chyby, aby se s nimi děti naučily pracovat
- Základem je filozofie, která vede studenty k logickému myšlení, podporuje řád a dodržování pravidel. Učitel jim nepředkládá hotové pravdy, ale návodné otázky, jimiž je učí vyvozovat závěry na základě jejich zkušeností
- Program je standardně rozčleněn do 14 souborů pracovních listů pro děti od 8 let do dospělosti
- Řada základní – 12 instrumentů, děti od 3 let, děti s výraznými obtížemi a senioři
- Základní myšlenkou je náprava těch deficitních kognitivních funkcí, které jsou předpokladem správného myšlení

Program pro středoškolské studenty

Já na to mám! (Krejčová, Pospíšilová)

- Program rozvoje učebních strategií pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ s dyslexií
- Program sestává z 12 lekcí realizovaných v rámci hodinových setkání
- Hlavní téma (zahrnuté do všech lekcí) představuje
- práci s odborným textem ve smyslu porozumění přečtenému,
- orientaci v textu

- tvorbu vlastních písemných sdělení

Relaxační techniky pro studenty se SPU

Muzikoterapie u studentů se SPU (Beníčková)

Muzikoterapeutická intervence

- Řízený proces směřující k naplnění stanovených muzikoterapeutických cílů
- **Primární cíle** = žádoucí změna ve sledovaných oblastech u jedinců se SPU
- Podpora rozvoje motoriky, vnímání tělesného schématu, rozvoj percepce, komunikačních schopností a dovedností, laterality a spolupráce mozkových hemisfér, pravolevé a prostorové orientace, tělesných a duševních vlastností jedince
- **Sekundární cíle** = vymezeny symptomatologií SPU a sledovanými oblastmi
- Podpora rozvoje hrubé/jemné motoriky, pohybové/senzomotorické koordinace, psychomotoriky, sluchové/zrakové percepce, taktilně-kinestetické percepce, pozornosti a paměti

Tři roviny muzikoterapeutické intervence

- **Koordinace** = muzikoterapeut koordinuje sledované oblasti /suboblasti
- **Komunikace** = využit takových postupů a metod, při nichž muzikoterapeut komunikuje s klientem/skupinou, navazuje terapeutický vztah a stejně tak klient je veden k navazování komunikace s terapeutem/skupinou
- **Konfrontace** = probíhá například po určité aktivitě, na konci setkání – při závěrečné reflexi, kdy terapeut získává okamžitou zpětnou vazbu a tedy je společně s klientem konfrontuje své pocity a dojmy, splněná a nesplněná očekávání

Počítačové reedukační programy

Soví program – GeMiS – DysEdice

- Programy cíleně zaměřené na děti se SPU (všechny „dys“)
- Nejrozsáhlejší blok věnován dyslektikům (4 programy)
- Soví písmena/ Soví slabiky/ Soví slova/ Soví věty a texty
- Ve všech programech se procvičují zrakové funkce, jemná motorika, koordinace, rozlišování figury a pozadí, ...
- Součástí jsou také Soví pohádky a Soví noviny

KamiNet (www.kaminet.cz)

- Odkazy pro dospělé

Portál Literacy

- Navržen odborníky a testován jedinci s dyslexií
- Sekce:

- O dyslexii
- Každodenní život
- Otestujte se
- Trénování mozku
- Užitečné nástroje
- Komunitní zóna
- Kreativní kroužek

○ <http://www.literacyportal.eu/cs.html>

Portál Dys2.org

- Cvičení dílčích funkcí přizpůsobena starším a dospělým
- <http://www.dys2.org/index.php>

Portál Cal2dys

- Vytvořené herní prostředí, ve kterém učitel může vytvářet vlastní cvičení pro žáky s dyslexií
- <http://www.caldys2.eu/>

Aplikace Tablexia

- moderní vzdělávací aplikace na podporu **rozvoje kognitivních schopností**
- Je určena nejenom **pro žáky s dyslexií na druhém stupni** základních škol ale i studenty starší
- Měla by najít využití jak ve školách k doplnění standardní výuky, tak v pedagogicko-psychologických poradnách a dalších poradenských zařízeních určených pro žáky s výukovými obtížemi.

Relaxační techniky

- Student se SPU může být velmi často neklidný, mívá obtíže v sociálním kontaktu, bývá konfliktní
- Relaxační techniky využívají svalové uvolnění a vědomé dýchání, což vede k mimovolnému uvolnění
- Zmírňuje úzkost, deprese, mírní bolesti hlavy, apod.
- Základní relaxační pozice
 - Leh
 - Leh na břicho
 - Sed

Relaxace na bázi dechových cvičení

- Koncentrace na průběh dýchání
- Rytmická dýchání břichem, dýchání s opakovaným zvukem, dechové meditace, aj.

Autogenní trénink

- Využívá představivosti k navození konkrétních tělesných stavů (šesti pocitů):
 - Tíhy v končetinách
 - Tepla v končetinách
 - Klidného dechu
 - Pravidelné srdeční činnosti
 - Pocitu tepla v nadbřišku
 - Chladného čela

EEG Biofeedback

- Terapie širokého spektra nemocí a obtíží
- Metoda sebeučení mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby
- Posiluje žádoucí aktivace nervové soustavy, trénink pozornosti a sebeovládání
- Technika využívá snímací elektrody přiložené na hlavu dítěte.

Další dostupné metody

Masáže

- Automasáž očí – tření dlaněmi
- Masáž obličeje a hlavy
- Míčkování

Aromaterapie

Animoterapie