# **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 fonematické 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 senzoricko-kognitivních dovedností podněcujících čtení a porozumění textům

### Program je určen pro děti i dospělé, kteří vykazují obtíže ve čtení

### Senzoricko-kognitivní dovednosti zahrnují

#### Fonematické 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, melodii 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 lektoři 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** = využít 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 určená 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 mimovolnímu uvolnění

## Zmírňuje úzkost, deprese, mírní bolesti hlavy, apod.

## Základní relaxační pozice

### Leh

### Leh na břiše

### 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