



STUDIJNÍ OPORA • KURZ 7

Relaxační a podpůrné techniky

Zklidnění začíná u vás — a teprve pak u dítěte

Žádná terapie autismus nevyléčí. Všechny přístupy v tomto kurzu dělají něco jiného: pomáhají snížit úzkost, zvládnout smyslové přetížení a najít strategie, se kterými se dá žít. A začínají u vás. Nervová soustava druhého člověka se nedá zklidnit tou svojí rozhozenou — proto je první kapitola o dechu pečujícího, ne o dechu dítěte. Kurz vás provede od dvou dechových cvičení, která se dají použít hned dnes, přes relaxaci těla a mysli až k přehledu expresivních terapií a k jednoduché pomůcce, jak si z té nabídky vybrat.

Do opory se píše. Na konci každé kapitoly je místo na vaše odpovědi, vzadu seznam zdrojů a celá strana na poznámky.

KURZ ZPRACOVALA

Mgr. Jana Hřibovská

OBSAH

1. Proč relaxace v péči o člověka s PAS	3 články	2
2. Kyslíková maska pečujícího	3 články	6
3. Dech jako první pomoc	3 články	10
4. Relaxace těla a mysli	3 články	14
5. Expresivní terapie	4 články	19
6. Tělo, zvíře a orientace v nabídce	5 článků	24
+ Zdroje a odkazy	rozcestník	31
+ Moje poznámky	na psaní	33

Proč relaxace v péči o člověka s PAS

Relaxace není doplněk ani odměna za dobře zvládnutý den. Je to nástroj, který přetíná kruh mezi psychickým napětím, nervovou soustavou a ztuhlým tělem — a funguje jen tehdy, když ho použijete i na sebe.

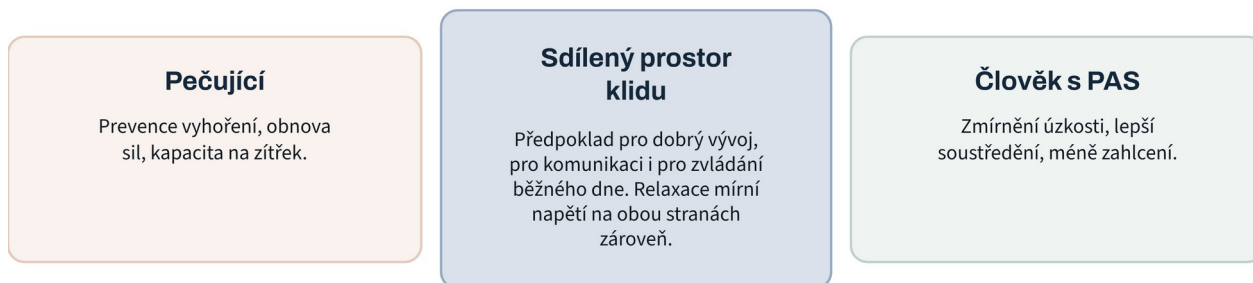
1.1 Zklidnění začíná u vás

Ve vzduchu na palubě letadla je jedna instrukce, kterou zná každý, a přitom se v péči skoro nedodržuje: **nasadte si masku nejdřív sobě, teprve potom dítěti**. Nejde o sobectví. Jde o to, že s nedostatkem kyslíku nezachráníte nikoho.

V péči o člověka s PAS to platí doslova. Nervová soustava se ladí na nervovou soustavu, která je blízko — tón hlasu, rychlost pohybu, napětí ve tváři. Dítě s PAS je v tomhle obvykle citlivější než ostatní, protože prostředí čte spíš tělem než slovy. Když jste ve stresu vy, dítě to ví dřív, než cokoli řeknete.

PROČ RELAXACE V PÉČI

Dva lidé, jeden stav. Relaxace není soukromá věc jednoho z nich.



Napětí i klid se přenáší.

Nervová soustava se ladí na tu, která je nejbližší. Dítě s PAS čte prostředí spíš tělem než slovy, takže vaše napětí zaregistruje dřív, než cokoli řeknete — a stejně tak zaregistruje váš klid.

POŘADÍ SE NEOBRACÍ

Nemůžete regulovat cizí nervovou soustavu, pokud je ta vaše dysregulovaná. Proto je v tomhle kurzu druhá kapitola o vašem spánku a teprve třetí o dechu dítěte — a ne naopak.

Co si stačí připomenout o PAS

Základy poruchy autistického spektra rozebírá **kurz 1**; tady vystačíme s jednou větou. Svět je pro člověka s PAS často méně předvídatelný a smyslově hlasitější, než jak ho zažíváte vy — a z nepředvídatelnosti roste úzkost. Všechno, co v tomhle kurzu děláme, se snaží tuhle úzkost o kus snížit.

K TERMINOLOGII

Starší texty mluví o „pervazivní vývojové poruše“. Je to termín z MKN-10; ani DSM-5, ani MKN-11 ho už nepoužívají — mluví se o poruše autistického spektra. Podobně „teorie mysli“ a „slabá centrální koherence“ jsou historicky vlivné vysvětlující modely, ne popis skutečnosti. Dnes se k nim přidávají jiné rámce — monotropismus (pozornost, která jde hluboko do jedné věci místo mělce do mnoha) a odlišnosti ve zpracování smyslových podnětů —, které bývají pro pečujícího praktičtější.

ODKAZY A DOKUMENTY

AutismPort (NAUTIS)

Nejucelenější český rozcestník k PAS — služby, pomůcky, přehledy terapeutických přístupů a jejich důkazní opory. Doporučujeme jako první místo, kam se podívat.

<https://www.autismport.cz/>

Jarrold, C. a kol. (2000): Teorie mysli a centrální koherence u autismu

Developmental Psychology 36(1), 126–138. Klasická studie k modelům, které se v 90. letech používaly k vysvětlení autismu.

Uvádíme ji proto, že se s těmi pojmy potkáte — ne proto, že by dnes platily jako hotový popis skutečnosti.

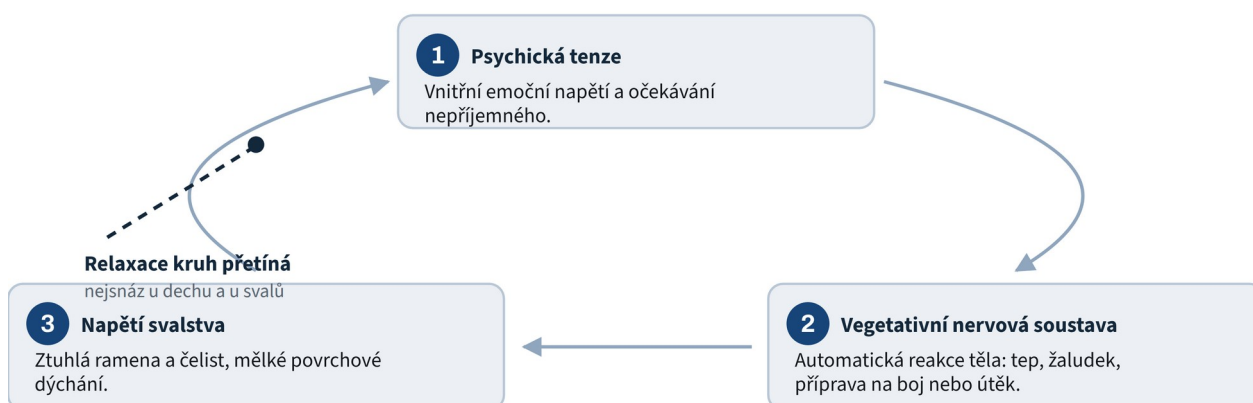
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.1.126>

1.2 Co se v těle děje při napětí

Organismus člověka s PAS bývá dlouhodobě v napětí — autorka kurzu tomu říká **přetlakování**. Není to metafora. Napětí má tři patra, která se navzájem drží: psychickou tenzi, reakci vegetativní nervové soustavy a stažené svalstvo.

TROJÚHELNÍK TENZE

Tři patra napětí, která se drží navzájem.



Emocím se poručit nedá, svalům a dechu ano.

Proto se nezačíná větou „uklidni se“. Začíná se prodlouženým výdechem a uvolněnými rameny — a smyčka se rozpadne odtamtud. Na tomhle mechanismu stojí celý zbytek kurzu.

- **Psychická tenze** — vnitřní emoční napětí, očekávání, že se stane něco nepříjemného.
- **Vegetativní nervová soustava** — automatická reakce těla, které se nedá poručit: zrychlený tep, sevřený žaludek, příprava na boj nebo útěk.
- **Napětí svalstva** — ztuhlá ramena a čelist, mělké povrchové dýchání.

Ty tři věci se posilují dokola. Sevřený žaludek zvýší psychické napětí, psychické napětí stáhne svaly, stažené svaly zkrátí dech a krátký dech zesílí pocit ohrožení. **Relaxace ten kruh přetíná** — a je celkem jedno, ve kterém místě. Nejsnáze se dostanete k dechu a ke svalům, protože ty na rozdíl od emocí poslouchají vědomý pokyn.

PROČ SE NEDÁ „PROSTĚ SE UKLIDNIT“

Protože pokyn míří na patro, které vůli nepodléhá. Uvolnit ramena a prodloužit výdech vůli podléhá — a smyčka se rozpadne odtamtud. Tohle je celý mechanismus, na kterém stojí zbytek kurzu.

ODKAZY A DOKUMENTY

Relaxační techniky (Nevypust' duši, z. s.)

Stručný přehled relaxačních technik pro dospělé — progresivní svalová relaxace, imaginace, uvolnění dechem. Dobrý první krok, než si vyberete, co budete zkoušet.

<https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>

Hřibovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky

Autorský text kurzu, čtyři kapitoly. Základ celé opory — odtud pochází výběr technik, tipy pro nácvik u dětí i důraz na duševní hygienu pečujícího.

1.3 Co relaxace umí a co neumí

Aby se dalo s technikami v tomhle kurzu pracovat poctivě, je potřeba mít na začátku jasno v jednom: **žádná z nich autismus neléčí**. Autismus není nemoc, kterou by šlo odstranit — je to jiný způsob, jak je uspořádané vnímání a zpracování informací.

Co relaxační a podpůrné techniky doopravdy dělají

- **Snižují úzkost** a s ní i množství situací, které skončí zahlcením.
- **Posilují schopnost zvládat smyslové vjemy** — ne tím, že je utlumí, ale tím, že se tělo umí rychleji vrátit do klidu.
- **Dávají zážitek klidu**, na který se dá odkázat: dítě, které ví, jak klid vypadá, ho umí i hledat.
- **Otvírají další kanál** pro vyjádření emocí tam, kde slova nestačí nebo nejsou.
- **Chrání pečujícího** — a to je přínos, který se počítá stejně jako ostatní.

Čeho se naopak držet stranou

V nabídce podpůrných metod se pohybují i tvrzení, která znějí přesvědčivě a doložená nejsou. Kurz je nezamlčuje — potkáte je tak jako tak —, ale u každého říká, jak to s důkazy je. Platí jednoduché vodítko: **čím konkrétnější slib, tím větší opatrnost**. Metoda, která slibuje, že sladí mozkové hemisféry nebo sníží autistické symptomy, slibuje víc, než se dá doložit.

ČEHO SI VŠÍMAT U KAŽDÉ NABÍDKY

Kdo to nabízí a jaké má vzdělání. Co konkrétně slibuje. Co to stojí a jak dlouho to má trvat. A co se stane, když to nezabere — jestli je odpověď „zkusíme jinak“, nebo „málo jste věřili“.

ODKAZY A DOKUMENTY

AutismPort (NAUTIS)

Nejucelenější český rozcestník k PAS — služby, pomůcky, přehledy terapeutických přístupů a jejich důkazní opory. Doporučujeme jako první místo, kam se podívat.

<https://www.autismport.cz/>

NAUTIS — Národní ústav pro autismus

Poradenství, raná péče, kurzy pro pečující, půjčovna pomůcek. Tady se dá ověřit, jestli přístup, který vám někdo nabízí, má u nás nějaké zázemí.

<https://nautis.cz/>

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kdy naposledy jsem si všiml, že napětí mezi mnou a dítětem začalo u mě?

Které tělesné projevy napětí u sebe poznám nejdřív — rameno, žaludek, dech?

Kyslíková maska pečujícího

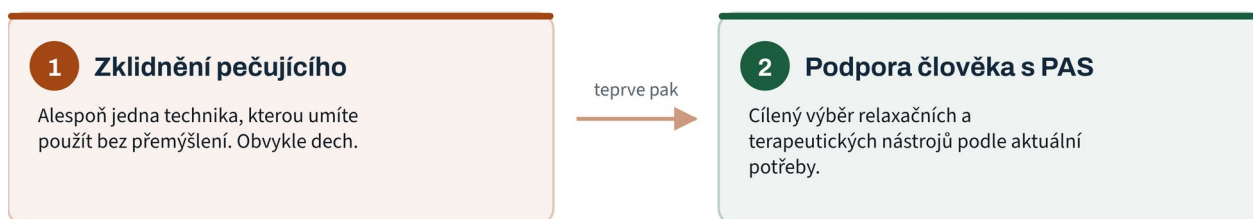
Pečující je základní pilíř podpory. Pokud vyhoří, nese to dítě jako první — a nejde to vyřešit tím, že se bude snažit víc. Tahle kapitola je jediná v kurzu, která není o dítěti.

2.1 Pravidlo kyslíkové masky

Pečující obvykle nemá potíže s tím pravidlu rozumět. Potíž je s tím ho použít — protože „starat se o sebe“ zní v denním provozu jako něco, co se udělá, až bude čas. Nebude.

PRAVIDLO KYSLÍKOVÉ MASKY

Nejdřív sobě, teprve potom dítěti. Ne ze sobectví — z fyziky.



Obrácené pořadí nefunguje nelze regulovat cizí nervovou soustavu tou vlastní rozhozenou.

Minimum, které se vejde do každého dne.

Jeden hluboký nádech do břicha, než otevřete dveře do pokoje. Trvá to vteřinu a mění to naladění toho, co bude následovat. Když z celého kurzu použijete jen tohle, nebyl zbytečný.

Pomáhá přeformulovat si to: **péče o sebe není odměna, je to část péče o dítě.** Ne proto, že si to zasloužíte (i když ano), ale proto, že váš stav je pracovní nástroj. Vyspaný a klidný pečující zvládne situaci, která nevyspaného položí.

Dva kroky, a nedají se prohodit

1. **Zklidnění pečujícího.** Alespoň jedna technika, kterou umíte použít bez přemýšlení — obvykle dech.
2. **Podpora člověka s PAS.** Cílený výběr relaxačních a terapeutických nástrojů podle toho, co zrovna potřebuje.

MINIMUM, KTERÉ FUNGUJE

Jeden hluboký nádech do břicha, než otevřete dveře do pokoje. Znamená to o vteřinu pomalejší vstup — a znatelně jiné naladění toho, co bude následovat. Když z celého kurzu použijete jen tohle, nebyl zbytečný.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky — pracovní sešit

Autorská prezentace, 13 slidů. Odtud je pravidlo kyslíkové masky, trojúhelník tenze, přehled nabíječů a vybíječů a rozhodovací matice v článku 6.5.

2.2 Spánek a co dobíjí baterii

Spánek je nejlevnější a neúčinnější regenerační mechanismus, jaký máte k dispozici. U pečujících bývá první věcí, která se obětuje — a poslední, která se vrátí.

KYSLÍKOVÁ MASKA PEČUJÍCÍHO · SPÁNEK A DENNÍ REŽIM

Co baterii dobíjí

Spánek 7–8 hodin

Nejlevnější a neúčinnější regenerace, jakou máte.

Tma a vyvětráno

Zatemnění a chladnější pokoj udělají víc než doplňky stravy.

Denní světlo dopoledne

Pobyt venku nastaví rytmus lépe než cokoli večer.

Třicet minut denně pro sebe

Čtení, procházka, vana, hudba. Ne úklid a ne vyřizování.

Krátká relaxace každý den

Pracuje s celkovou hladinou napětí, ne s aktuální krizí.

Co baterii vybíjí

Modré světlo před spaním

Displej tlumí vyplavování melatoninu, tedy hormonu spánku.

Kofein odpoledne

Vrátí se v noci, i když ho přes den nevnímáte.

Chronický stres

Drží tělo v pohotovosti; únava se pak neodbourá ani spánkem.

Odkládání péče o sebe

„Až bude čas“ znamená nikdy. Třicet minut patří do kalendáře.

Spánek jako první oběť

Bývá to první věc, která se v péči obětuje, a poslední, která se vrátí.

Váš stav je pracovní nástroj.

Vyspaný pečující zvládne situaci, která nevyspalého položí. Péče o sebe proto není odměna za dobře zvládnutý den — je to část péče o dítě, stejně jako všechno ostatní v tomto kurzu.

Co se dá udělat i v náročném provozu

- **Sedm až osm hodin** jako cíl, ne jako ideál pro lepší období. Když to nejde v kuse, počítá se i odpolední půlhodina.
- **Tma a vyvětráno.** Zatemnění a chladnější pokoj udělají s kvalitou spánku víc než jakýkoli doplněk stravy.
- **Modré světlo z displejů** před spaním tlumí vyplavování melatoninu, tedy hormonu, který spánek spouští. Hodina bez telefonu před spaním je nejlevnější dostupné opatření.
- **Kofein v odpoledních hodinách** se vám vrátí v noci, i když ho nevnímáte.
- **Široké denní světlo** — pobyt venku dopoledne pomáhá nastavit rytmus lépe než cokoli večer.

CHRONICKÝ STRES DRŽÍ TĚLO V BĚHU

Dlouhodobé napětí udržuje tělo ve stavu pohotovosti a únava se pak neodbourá ani spánkem. Právě proto má smysl dělat krátkou relaxaci denně, i když se „nic neděje“ — nepracuje se s aktuální krizí, ale s celkovou hladinou napětí.

ODKAZY A DOKUMENTY

Nevypuť duši, z. s. — duševní zdraví srozumitelně

Spolek vydává sérii infografik: meditační techniky, základy relaxace, Všech pět pohromadě a Vší mavá procházka. Konkrétní články hledejte ve vyhledávání na webu — adresy se v čase mění.

<https://nevypustdusi.cz/>

2.3 Třicet minut denně a signály vyhoření

Autorka kurzu doporučuje jednoduché měřítko: **alespoň třicet minut denně na něco, co vás naplňuje**. Čtení, procházka, vana, hudba, jóga. Ne úklid, ne vyřizování, ne „konečně to dodělám“.

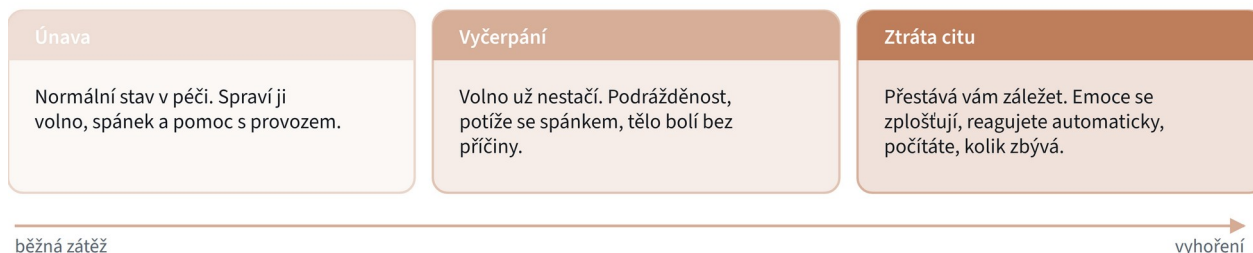
Zní to málo a přesto se to skoro nikdy nestane, protože těch třicet minut nemá v kalendáři žádné místo. Pomáhá zacházet s nimi jako se schůzkou: pevný čas, konkrétní obsah a domluva, kdo je mezitím s dítětem.

Arteterapie a muzikoterapie pro vás, ne pro dítě

Expresivní terapie z kapitoly 5 nejsou jen pro děti. Pro pečujícího jsou často tím nejschůdnějším ventilem — nevyžadují slova ani vysvětlování. Kreslení, hnětení hlíny, hra na buben nebo prostě poslech jsou pro dospělého stejně legitimní cesta, jak pustit nahromaděné napětí, jako pro dítě.

KDE KONČÍ ÚNAVA A ZAČÍNÁ VYHOŘENÍ

Nepozná se podle toho, jak jste unavení. Pozná se podle toho, jestli vám ještě záleží.



Třetí sloupec není otázka vůle.

Když se ztráta citu drží týdny, nespraví to víkend ani větší snaha — vyhoření postihuje právě ty, kterým na věci záleží nejvíc. Je to chvíle obrátit se na koordinátorku péče, na svého lékaře nebo na psychoterapeuta.

Kdy už nestačí odpočinek

Vyhoření nepříjde ze dne na den a nepozná se podle únavy — únava je v péči normální. Pozná se podle **ztráty citu**: přestane vám záležet, zplošťují se emoce, na dítě reagujete automaticky a v duchu jen počítáte, kolik toho ještě zbývá. Když se tohle drží týdny, není to otázka vůle a nespraví to víkend. Je to chvíle, kdy se obrátit na koordinátorku péče, na svého lékaře nebo na psychoterapeuta.

NEJDE O SLABOST

Vyhoření postihuje ty, kterým na věci záleží nejvíc — lidé lhostejní nevyhoří. Vyhledat pomoc je stejné rozhodnutí jako jít s bolavým kolenem k lékaři, jen se hůř dělá.

ODKAZY A DOKUMENTY

Centrum PAS, Vzdělávací centrum GENESIA, z. s.

Konzultace s koordinátorkou péče, doprovodné aktivity, prezenční setkání k jednotlivým modulům. Tady se také domluvíte na nahlédnutí do materiálů, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu.

<https://www.centrumpas.cz/>

Jóga — Pozdrav Slunci (V. Krejčík)

Krátká sestava, kterou zvládnete doma v pyžamu. Autorka textu ji doporučuje jako denní protažení těla i mysli pro pečující.

<https://youtu.be/6Clqvt-6oec>

Centrum Mandala

Brněnský spolek, kurzy a arteterapeutické dílny pro dospělé. Uvádíme jako příklad toho, kde hledat arteterapii pro sebe, ne pro dítě.

<https://www.centrum-mandala.cz/>

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kolik hodin jsem spal minulý týden v průměru — a co tomu nejvíc překáželo?

Co je mých třicet minut denně? A kdy je mám v kalendáři?

Dech jako první pomoc

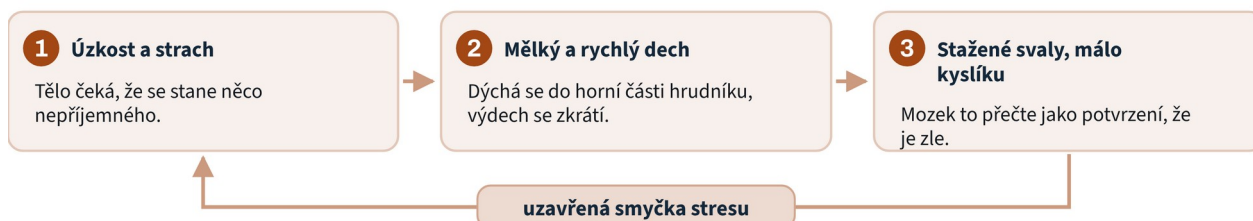
Dech je jediná část stresové reakce, kterou lze ovládat vědomě. Proto se s ním začíná — a proto je to technika, kterou má smysl umět nazpaměť.

3.1 Proč dech funguje

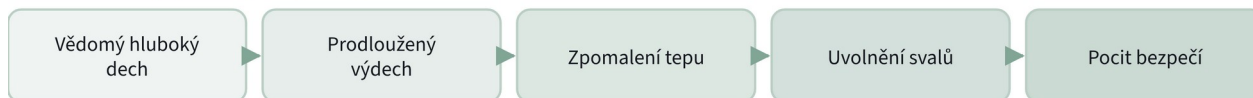
Při úzkosti se dech sám od sebe zkrátí a zrychlí. Dýchá se mělce do horní části hrudníku, tělo dostane méně kyslíku, svaly se stáhnou — a mozek tenhle stav přečte jako potvrzení, že je zle. Vzniká uzavřená smyčka: **strach zrychluje dech a zrychlený dech posiluje strach.**

ANATOMIE NAPĚTÍ A KLIDU

Strach zrychlí dech a zrychlený dech zesílí strach. Kruh se sám nerozpadne.



Čím se kruh rozpojí — vždy odsopda, přes tělo



Rozhoduje výdech, ne nádech.

Prodloužený výdech posouvá nervovou soustavu k útlumu. Když se po pár nádeších zatočí hlava, dýcháte moc rychle — zkráťte nádech a výdech naopak natáhněte.

Vědomý pomalý dech do břicha smyčku rozpojí z druhé strany. Zlepší se výměna plynů, zpomalí se tep a tělo dostane signál, že bezprostřední nebezpečí není. Klíčový není nádech, ale **prodloužený výdech** — právě ten posouvá nervovou soustavu k útlumu.

NA CO SI DÁT POZOR

Hluboké dýchání není totéž co rychlé a velké nadechování. Když se po pár nádeších zatočí hlava, dýcháte moc rychle. Zpomalte a zkráťte nádech, výdech naopak natáhněte.

ODKAZY A DOKUMENTY

Dechová cvičení — jak začít (Nevypust' duši, z. s.)

Infografika o tom, jak si dechové cvičení zavést a čeho se držet. Na webu je jako obrázek, takže si ji stáhněte přímo ze stránky článku. Zdarma, česky, bez registrace.

<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

Hřibovská, J.: Ruční poznámky k dýchání, psychohygieně a expresivním terapiím

Vlastní zápisky autorky. Jsou to výpisky z odborné literatury, ne původní text — pasáže, které z nich vycházejí, jsme proto napsali vlastními slovy a doplnili o odkaz na původní pramen tam, kde se ho podařilo určit.

3.2 Dech hrou: Vítr, Včela a Lodička

Dítěti nemá smysl říkat „dýchej zhluboka“. Instrukce je příliš abstraktní a navíc nudná. Autorka kurzu proto dech **obaluje do představy** — vítr, včela, lodička na vlnách. Dítě pak nedýchá proto, že mu to někdo řekl, ale proto, že si hraje.

TŘI CVIČENÍ PRO DĚTI

Žádná pomůcka kromě peříčka a hračky. Trvá to dvě minuty.

Vítr

NÁCVIK VÝDECHU

- 1 Hluboký nádech nosem.
- 2 Pomalý uvolněný výdech ústy.
- 3 Foukáme do peříčka nebo papírové kuličky tak, aby se hýbala, ale nespadla.

Včela

ZKLIDŇUJÍCÍ REZONANCE

- 1 Sedíme pohodlně, oči otevřené.
- 2 Zhluboka se nadechneme.
- 3 Při výdechu nosem táhlé měkké hmmm. Vibrace se cítí v obličeji i v hrudi.

Lodička

BŘÍŠNÍ DECH VLEŽE

- 1 Dítě leží na zádech, nohy mírně pokrčené.
- 2 Na břicho položíme hračku nebo papírovou lodičku.
- 3 Nádech — lodička stoupá, výdech — klesá. Pětkrát až desetkrát.

Dítěti se neříká „dýchej zhluboka“.

Instrukce je příliš abstraktní a nudná. Dech se proto obaluje do představy — vítr, včela, lodička na vlnách. Dítě pak nedýchá proto, že mu to někdo řekl, ale proto, že si hraje.

Vítr — nácvik výdechu

3. Hluboký nádech nosem.
4. Pomalý uvolněný výdech ústy.
5. Foukáme do peříčka nebo do papírové kuličky na stole — tak, aby se hýbala, ale nespadla ze stolu. To „aby neodletěla“ je celý trik: nutí to k dlouhému mírnému výdechu místo prudkého fouknutí.

Včela — zklidňující rezonance

6. Posadíme se pohodlně, oči otevřené.
7. Zhluboka se nadechneme.
8. Při výdechu vydáváme nosem táhlý bzučivý zvuk — spíš měkké **hmmm** než ostré **bzzz**. Vibrace se cítí v obličeji a v hrudníku a samy o sobě zklidňují.
9. Po několika opakováních totéž se zavřenýma očima, pokud to dítěti není nepříjemné.

Lodička — břišní dýchání vleže

Dítě leží na zádech s mírně pokrčenýma nohama. Na břicho mezi pupek a hrudník mu položíme oblíbenou hračku nebo papírovou lodičku. **Nádech** — lodička stoupá na vlně; **výdech** — lodička klesá. Opakujeme pětkrát až desetkrát. Hračka dělá dech viditelným, což je u dětí zásadní rozdíl oproti pouhé instrukci.

PROČ ZROVNA NA ZÁDECH

Vleže se hrudník neplete do cesty a dech jde přirozeně do břicha. Kdo se učí břišní dýchání vsedě, obvykle se místo toho naučí zvedat ramena.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Klid v péči — praktický průvodce pro pečující

Autorská prezentace, 15 slidů. Odtud jsou cvičení Vítr, Včela a Lodička, dýchání do čtverce a pravidla psychohygieny.

Dechová cvičení — jak začít (Nevypust' duši, z. s.)

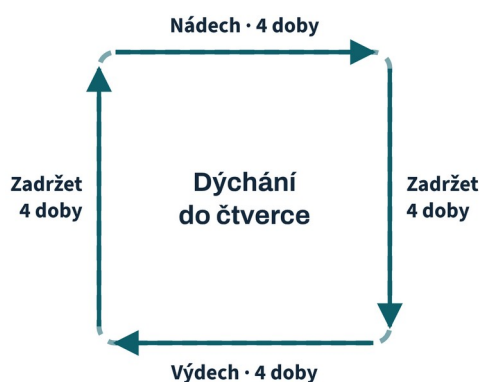
Infografika o tom, jak si dechové cvičení zavést a čeho se držet. Na webu je jako obrázek, takže si ji stáhněte přímo ze stránky článku. Zdarma, česky, bez registrace.

<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

3.3 Dýchání do čtverce a jak nácvik vést

Pro starší děti a pro vás se hodí technika, která nepotřebuje žádnou pomůcku a dá se použít kdekoli — ve frontě, v autě, na chodbě u lékaře. **Dýchání do čtverce** má čtyři stejně dlouhé fáze.

TECHNIKA PRO DOSPĚLÉ A STARŠÍ DĚTI



Pět pravidel, aby nácvik vydržel

- 1 Pravidelný čas**
Vyhradte pevnou chvíli. Technika bez času se necvičí.
- 2 Začínáte v klidu**
Nacvičujte se doma v pohodě, ne uprostřed záchvatu.
- 3 Ved'te si poznámky**
Čárka do kalendáře a jedno slovo. Po třech týdnech uvidíte posun.
- 4 Náročnost pomalu**
Ve stresu zkoušejte techniku, až ji zvládáte v klidu.
- 5 Méně je více**
Jedna technika, kterou umíte, je k nezaplacení. Pět zkušených k ničemu.

Počítání je půlka účinku.

Zaměstná pozornost natolik, že se při něm nedá zároveň přemýšlet, co se právě nepovedlo. Pokud jsou čtyři doby moc, začněte se třemi — na délce nezáleží, na pravidelnosti ano.

10. **Nádech** na čtyři doby.
11. **Zadržet** dech na čtyři doby.
12. **Výdech** na čtyři doby.
13. **Zadržet** na čtyři doby — a znovu.

Počítání má vedlejší efekt, který je skoro důležitější než dech sám: zaměstná pozornost natolik, že se nedá zároveň přemýšlet, co se právě nepovedlo. Pokud jsou čtyři doby moc, začněte se třemi.

Pět pravidel, aby technika vydržela déle než tři dny

14. **Pravidelný čas.** Vyhradte pevnou chvíli — po snídani, před spaním. Technika, která nemá čas, se necvičí.
15. **Začínáte v klidu.** Nacvičujte se v bezpečí domova a v pohodě, ne uprostřed záchvatu. Ve stresu se nová věc nenaučí nikdo.

16. **Ved'te si poznámky.** Stačí čárka do kalendáře a jedno slovo o tom, jak se cvičilo. Po třech týdnech uvidíte to, co v jednotlivých dnech vidět není.
17. **Náročnost zvyšujte pomalu.** Teprve když technika spolehlivě funguje v klidu, zkoušejte ji v mírně stresových situacích.
18. **Méně je více.** Jedna technika, kterou umíte, je k nezaplacení; pět technik, které jste jednou zkusili, k ničemu.

U DÍTĚTE PLATÍ TOTÉŽ, JEN KRATŠÍ

Děti mají menší kapacitu pozornosti, takže cvičení musí být krátké a dynamické. A nesnažte se o dokonalé provedení — cílem je prožitek klidu, ne správně odcvičený cvik.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Klid v péči — praktický průvodce pro pečující

Autorská prezentace, 15 slidů. Odtud jsou cvičení Vítr, Včela a Lodička, dýchání do čtverce a pravidla psychohygieny.

Hřibovská, J.: Workshop — Využití relaxačních technik v primární prevenci

Vlastní skript autorky, červenec 2020. Odtud je postup nácviku po krocích a zásada „nejdřív v klidu, teprve pak ve stresu“.

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Které z cvičení zkusím jako první a v jakou denní dobu?

Co mi nejspíš zabráni v tom cvičit pravidelně — a co s tím udělám?

Relaxace těla a mysli

Když dech zvládnete, je čas na techniky, které pracují se svalstvem a s představivostí. Nejsou složité — složité je na ně mít pravidelně deset minut.

4.1 Progresivní svalová relaxace a pocit tíhy

Progresivní svalová relaxace stojí na jednoduchém poznatku: **uvolnění se pozná hlavně proti napětí**. Sval se nejdřív vědomě zatne, chvíli se drží a pak se pustí — a rozdíl mezi tím, co bylo, a tím, co je, je najednou jasně cítit.

PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE

Deset skupin, vždy ve stejném pořadí — odspoda nahoru nebo odshora dolů, ale pokaždé stejně.



Co se dělá s každou skupinou



Uvolnění se pozná jenom proti napětí.

Proto se sval nejdřív zatíná. Rozdíl mezi „bylo“ a „je“ je to jediné, co se tělo učí — a právě proto tahle technika funguje i u lidí, kterým samotné „uvolní se“ nic neříká.

19. Lehněte si nebo se pohodlně opřete. Zavřete oči, pokud je to příjemné.
20. Zatněte první skupinu svalů — třeba pěsti — asi na pět vteřin. Ne naplno, aby to nebolelo.
21. Pusťte najednou a dvacet vteřin jen vnímejte, jak sval povoluje.
22. Postupujte po těle: ruce, paže, ramena, obličej, krk, břicho, hýždě, stehna, lýtka, chodidla.
23. Na konci chvíli zůstaňte ležet a nechte být.

Autogenní trénink: tíha a teplo

Autogenní trénink jde na totéž z druhé strany: nezatíná, ale **navozuje pocit**. Klasický nácvik začíná u pocitu tíhy („pravá ruka je těžká“) a pokračuje k pocitu tepla. Opakuje se pomalu a bez snahy o výsledek — tíha a teplo se nedají vynutit, dostaví se samy, když jim člověk nepřekáží.

NESNAŽIT SE JE SOUČÁST TECHNIKY

Snaha o uvolnění je napětí. Když se nic neděje, není to selhání — jen zůstaňte u vnímání dechu a nechte to být. Právě tohle je na obou technikách nejtěžší a stojí za to to říct nahlas i dítěti.

ODKAZY A DOKUMENTY

Jacobson, E.: Progressive Relaxation (1938)

Původní popis progresivní svalové relaxace — zatnout, chvíli držet, pustit a všimnout si rozdílu. Vše, co o ní kurz říká, se opírá o tento princip.

Schultz, J. H.: Das autogene Training (1932)

Původní popis autogenního tréninku. Návlek pocitu tíhy a tepla, se kterým pracuje článek 4.1, pochází odtud; v české praxi se nejčastěji cituje přes Kratochvílovu Psychoterapii.

Relaxační techniky (Nevypuštění duše, z. s.)

Stručný přehled relaxačních technik pro dospělé — progresivní svalová relaxace, imaginace, uvolnění dechem. Dobrý první krok, než si vyberete, co budete zkoušet.

<https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>

4.2 Body scan, imaginace a relaxační pohádka

Druhá rodina technik nepracuje se svaly, ale s pozorností. Nic se nemění, jen se pomalu prochází — tělem, nebo představou.

TECHNIKY, KTERÉ PRACUJÍ S POZORNOSTÍ

Nic se nemění, jen se pomalu prochází — tělem, nebo představou.

Body scan

Pozorností projdete tělo od chodidel k hlavě. U každé části se na pár dechů zastavíte a jen si všimnete, co tam je — teplo, tlak, brnění, nebo nic. Nic se neopravuje.

Bezpečné místo

Zavřete oči a podrobně si představte místo, kde je vám bezpečně. Co je slyšet, čím to voní, jaké je světlo. Čím víc smyslů, tím spolehlivěji se tělo přeladí.

Relaxační pohádka

Jeden hlavní hrdina, krátký děj, útulné místo bez rušení. Čte se pomalu a nedopovídá se všechno — zbytek si dítě doplní samo, a to je ta relaxační část.

Bensonova metoda — nejjednodušší z celé kapitoly

Pomalé uvolňování svalů spojené s tichým opakováním jednoho vybraného slova při každém výdechu. Slovo může být jakékoli, důležité je, že se nemění. Naučí se to za jeden večer.

Cílem není uvolnit se. Cílem je všimnout si.

Uvolnění bývá vedlejším produktem. Snaha o uvolnění je napětí — když se nic neděje, není to selhání; jen zůstaňte u dechu a nechte to být. Tohle stojí za to říct nahlas i dítěti.

Body scan

Postupně projdete pozorností celé tělo, obvykle od chodidel k hlavě. U každé části se na pár dechů zastavíte a jen si všimnete, co tam je — teplo, tlak, brnění, nebo nic. **Nic se neopravuje.** Cílem není uvolnit, ale všimnout si; uvolnění bývá vedlejším produktem.

Imaginace bezpečného místa

Zavřete oči a co nejpodrobněji si představte místo, kde je vám bezpečně — les, pláž, babiččin pokoj. Podrobnosti rozhodují: co je slyšet, čím to voní, jaké je pod nohama světlo. Čím víc smyslů zapojíte, tím spolehlivěji se tělo přeladí. V té představě se chvíli zdržte, nespěchejte pryč.

Relaxační pohádka

U dětí je imaginace nejsnazší přes příběh. Relaxační pohádka má tři pravidla, která autorka kurzu zdůrazňuje:

- **Jeden hlavní hrdina a krátký děj.** Víc postav dítě zaměstná, místo aby ho zklidnilo.
- **Útulné místo bez rušení.** Předčítající sedí tak, aby ho dítě dobře vidělo a slyšelo.
- **Prostor pro vlastní fantazii.** Text se čte pomalu a nedopovídá se všechno — dítě si zbytek doplní samo, a právě to je ta relaxační část.

BENSONOVA METODA — NEJEDNODUŠŠÍ Z CELÉ KAPITOLY

Pomalé uvolňování svalů spojené s tichým opakováním jednoho vybraného slova nebo krátké věty při každém výdechu. Slovo může být jakékoli, důležité je, že se nemění. Dá se to dělat vsedě, poslepu, kdekoli — a naučí se to za jeden večer.

ODKAZY A DOKUMENTY

Benson, H.: The Relaxation Response (1975)

Popis tzv. relaxační odpovědi — uvolnění svalů spojené s tichým opakováním jednoho slova při výdechu. Bensonova metoda ze schématu v článku 4.2 je odtud.

Hříbovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky — pracovní sešit

Autorská prezentace, 13 slidů. Odtud je pravidlo kyslíkové masky, trojúhelník tenze, přehled nabíječů a vybíječů a rozhodovací matice v článku 6.5.

Nevypušť duši, z. s. — duševní zdraví srozumitelně

Spolek vydává sérii infografik: meditační techniky, základy relaxace, Všech pět pohromadě a Všímavá procházka. Konkrétní články hledejte ve vyhledávání na webu — adresy se v čase mění.

<https://nevypustdusi.cz/>

4.3 Co je u relaxace s člověkem s PAS jinak

Relaxační techniky jsou popsány pro běžnou populaci. U člověka s PAS fungují taky, ale několik věcí se musí přizpůsobit — a jedna z nich je natolik zásadní, že na ní stojí úspěch celého cvičení.

RELAXACE U ČLOVĚKA S PAS

Jak je popsána běžná relaxace

Delší trvání

Počítá se s tím, že pozornost vydrží dvacet minut i víc.

Měnicí se podněty

Jiná hudba, jiný nástroj, postupná změna tónu hlasu.

Přirozené doznění

Relaxační fáze se nechá volně vyznít a přejde v běžný stav.

Zavřené oči jako standard

Předpokládá se, že zavřít oči je úleva.

Co je potřeba u PAS jinak

Kratší trvání

Pět minut dobře je víc než dvacet minut s odchodem uprostřed.

Žádná změna podnětu

Jakmile klid nastane, nástroj ani nahrávka se už nemění.

Předvídatelnost

Stejně pořadí, stejná místnost, stejná deka. Co se opakuje, nepřekvapí.

Oči a dotek s dohodou

Zavření očí může být ztráta kontroly, pohlazení může být útok.

Klíčové pravidlo: jakmile klid nastane, nic se nemění.

Jakákoli změna podnětu okamžitě aktivuje pozornost a vrátí člověka do ostražitosti — práce posledních deseti minut je pryč. Kdo během relaxace „pro zpestření“ přejde od misky k bubnu, pracuje proti sobě.

Klíčové pravidlo: jakmile klid nastane, nic se nemění

Běžná relaxace počítá s tím, že se podněty postupně mění — jiná hudba, jiný nástroj, jiný tón hlasu, přirozené doznění. U člověka s PAS má **jakákoli změna podnětu** opačný účinek, než jaký čekáte: okamžitě aktivuje pozornost a vrátí ho do ostražitosti. Práce posledních deseti minut je pryč.

V praxi to znamená: vyberte jeden nástroj, jednu nahrávku, jeden tón — a u toho zůstaňte až do konce. Kdo během relaxace „pro zpestření“ přejde od misky k bubnu, pracuje proti sobě.

Další rozdíly, se kterými počítat

- **Kratší trvání.** Kapacita soustředění bývá menší; pět minut dobře je víc než dvacet minut s odchodem uprostřed.
- **Bohatá fantazie jako spojenec.** Suché instrukce nefungují, ale představa zvířete, přírody nebo stroje ano.
- **Předvídatelnost.** Stejně pořadí, stejná místnost, stejná deka. Co se opakuje, to nepřekvapí.
- **Žádné nucené zavírání očí.** Pro část dětí je zavření očí ztráta kontroly nad prostředím. Nejdřív s otevřenýma.
- **Dotek jen s dohodou.** U hypersenzitivního dítěte může „uklidňující“ pohlazení fungovat jako útok.

KDYŽ TO NEJDE

Když dítě relaxaci opakovaně odmítá, nezkoušejte ji prosadit. Zkuste ji obrátit v pohyb — houpání, tlak, rytmus. Tělesná cesta ke klidu (kapitola 6) je pro řadu dětí s PAS schůdnější než ta klidová.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hřibovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky — pracovní sešit

Autorská prezentace, 13 slidů. Odtud je pravidlo kyslíkové masky, trojúhelník tenze, přehled nabíječů a vybíječů a rozhodovací matice v článku 6.5.

Hřibovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky

Autorský text kurzu, čtyři kapitoly. Základ celé opory — odtud pochází výběr technik, tipy pro nácvik u dětí i důraz na duševní hygienu pečujícího.

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kterou svalovou skupinu u sebe najdu ztuhlou, aniž bych o tom věděl?

Jak by vypadalo bezpečné místo, které by si dítě dokázalo představit?

Expresivní terapie

Terapie, které pracují uměním a prožitkem. Nabízejí kanál pro vyjádření emocí tam, kde slova nestačí — a právě proto se u lidí s PAS používají tak často.

5.1 Co expresivní terapie jsou a co od nich čekat

Expresivní terapie využívají umění a prožitek k sebepoznání a k uvolnění napětí. Nejde v nich o výsledek — obrázek nemusí být hezký, rytmus nemusí být přesný. Jde o **proces**: o to, že se něco vnitřního dostane ven v podobě, která nepotřebuje slova.

V téhle opoře je řadíme podle toho, **jakým kanálem pracují**. Je to praktičtější než odborná dělení, protože pečující obvykle ví, co jeho dítě baví — a od toho se dá vybírat.

EXPRESIVNÍ TERAPIE · ČTYŘI KANÁLY

Nejde o výsledek, ale o proces: něco vnitřního se dostane ven bez pomoci slov.

Zvuk muzikoterapie Hudba přírody, lidský hlas, nástroje, poslech. Nepotřebuje slova ani oční kontakt.	Hmota a obraz arteterapie, práce s hlinou Kresba, malba, modelování. Emoce dostane tvar, aniž by se musela pojmenovat.	Příběh a role dramaterapie, biblioterapie, terapie fotografií, filmová terapie Co neřeknu za sebe, řeknu za postavu. Odstup, který dovolí mluvit.	Pohyb a činnost pohybová a taneční terapie, ergoterapie Tělo mění vnitřní stav rychleji než uvažování o něm. Činnost přidává samostatnost.
---	--	--	---

Řadíme je podle kanálu, ne podle odborné typologie.

Pečující obvykle ví, co jeho dítě baví — a od toho se dá vybírat. Dítě, které rozkvetne u bubnu, může u kreslení jen trpět; to není selhání metody ani dítěte, jen jiný kanál.

Co od nich čekat a co ne

- **Čekejte kanál, ne léčbu.** Expresivní terapie otevírá cestu k vyjádření; nepřestavuje vývoj a neodstraňuje autismus.
- **Čekejte pomalý efekt.** Pár setkání obvykle nic viditelného neudělá. Smysl to dává v řádu měsíců.
- **Čekejte různost.** Dítě, které rozkvetne u bubnu, může u kreslení jen trpět. To není selhání metody ani dítěte.
- **Nečekejte diagnostiku.** Kresba ani volba barev nejsou spolehlivý diagnostický nástroj, i když se to tak občas podává.

KDO TO VEDE

Slova „arteterapie“ a „muzikoterapie“ nejsou v Česku chráněná — vést je může kdokoli. Zeptejte se na vzdělání a na to, s kým vedoucí pracoval. U dětí s PAS má navíc velkou váhu zkušenost právě s touhle skupinou; obecná praxe nestačí.

ODKAZY A DOKUMENTY

[TERA — sborníky o expresivních terapiích \(UP Olomouc\)](#)

Odborné sborníky volně ke stažení. Tady najdete, co se o arteterapii, muzikoterapii a dramaterapii ví v české odborné literatuře — včetně toho, kde jsou důkazy slabé.

<https://tera.expresivniterapie.cz/>

[Kolářková, A.: Muzikoterapie \(diplomová práce, PdF UHK 2015\)](#)

Plný text v repozitáři theses.cz, volně ke stažení. Kdo chce jít u muzikoterapie do hloubky a chce mít pod rukama odkazy na odbornou literaturu, začne tady.

<https://theses.cz/id/kk85g4/>

5.2 Muzikoterapie: zvuk jako první kanál

Hudba se dostane k člověku, který nemluví nebo nechce mluvit, dříve než cokoli jiného. Nepotřebuje oční kontakt, nepotřebuje odpověď a nejde ji „udělat špatně“. Proto bývá muzikoterapie u dětí s PAS první volbou.

MUZIKOTERAPIE · ČTYŘI ZDROJE ZVUKU

Hudba se dostane k člověku, který nemluví, dříve než cokoli jiného. A nedá se udělat špatně.

Hudba přírody

Voda, vítr, les. Zvukové prostředí jako celek.

Lidský hlas

Broukání, zpěv, recitace, rytizování slabik.

Hudební nástroje

Improvizace i hra podle pravidel, hluboké tóny.

Hudební dílo

Poslech nahrávky a vlastní tvorba.

Aktivní forma (AMT)

Dítě samo hraje, bubnuje nebo brouká.

Receptivní forma (RMT)

Dítě jen poslouchá a vnímá vibrace. Často jediná schůdná cesta, jak začít.

Jakou hudbu hledat

Repetitivnost · jeden neměnný nástroj · hluboké tóny · žádné náhlé změny hlasitosti · žádný zpěv s textem, který tahá pozornost k obsahu. Hledejte pod hesly volně licencovaná, ambientní nebo meditační hudba.

Co u alikvótních nástrojů doložit lze a co ne.

Doložitelné: rytmus dává strukturu, vibrace poskytuje intenzivní tělesný vjem a poloha vleže ho rozvede po těle — to je proprioceptivní vstup a ten zklidňuje. Nedoložené: že by nástroj „harmonizoval mozkové hemisféry“. To tvrzení pochází z prodejních materiálů.

Čtyři zdroje zvuku, se kterými se pracuje

- **Hudba přírody** — zvuky vody, větru, lesa; zvukové prostředí jako celek.
- **Lidský hlas** — broukání, zpěv, recitace, rytizování slabik. Hlas pečujícího je nástroj, který máte vždycky u sebe.
- **Hudební nástroje** — improvizace i hra podle pravidel. Nástroj s hlubokým tónem a jednoduchým ovládáním je lepší než ten, který se musí umět.
- **Hudební dílo** — poslech nahrávky a vlastní tvorba.

Aktivní a receptivní forma

V **aktivní formě** (AMT) dítě samo hraje, bubnuje nebo brouká. V **receptivní formě** (RMT) jen poslouchá a vnímá vibrace. Obojí je plnohodnotné — a receptivní forma je často jediná schůdná cesta, jak začít u dítěte, které odmítá cokoli dělat.

Nástroje s hlubokým tónem

Didgeridoo, tibetské mísy, šamanské bubny nebo fujara mají bohaté alikvótní tóny a hlavně silné hmatatelné vibrace. Jejich efekt se dá poctivě popsat takto: **rytmus dává strukturu, vibrace poskytuje intenzivní tělesný vjem a poloha vleže u nástroje ten vjem rozvede po celém těle**. To je proprioceptivní vstup — smyslová informace o vlastním těle —, a ten u řady dětí s PAS spolehlivě zklidňuje.

ČEMU NEVĚŘIT

U těchto nástrojů se často tvrdí, že „harmonizují pravou a levou mozkovou hemisféru“. To tvrzení pochází z prodejních materiálů a doložené není. Efekt, který doložit lze, je ten popsaný výše — rytmus, vibrace a tělesný vjem. Je to méně efektní a úplně to stačí.

Opakování jako jistota

Hra v neměnném pořadí — stejný nástroj, stejná posloupnost, stejný závěr — dává dítěti **pocit řádu**. Co u jiného dítěte vypadá jako nudné opakování, je tady hlavní léčivá složka. Platí tu totéž pravidlo jako v článku 4.3: jakmile klid nastane, nic se nemění.

Jakou hudbu hledat

Konkrétní nahrávky v kurzu nejsou — komerční tvorbu nelze šířit. Vodítko pro výběr ale funguje spolehlivě: **repetitivnost, jeden neměnný nástroj, hluboké tóny, žádné náhlé změny hlasitosti a žádný zpěv s textem**, který by tahal pozornost k obsahu. Hledejte pod hesly volně licencované hudby (Creative Commons), ambientní nebo meditační hudby.

ODKAZY A DOKUMENTY

[Kolářková, A.: Muzikoterapie \(diplomová práce, PdF UHK 2015\)](#)

Plný text v repozitáři theses.cz, volně ke stažení. Kdo chce jít u muzikoterapie do hloubky a chce mít pod rukama odkazy na odbornou literaturu, začne tady.

<https://theses.cz/id/kk85g4/>

[Celostní muzikoterapie \(L. Holzer, UP Olomouc\)](#)

Autorská metoda CMLH a zároveň nabídka placených kurzů — to druhé je dobré mít na paměti při čtení. Pro představu, jak muzikoterapie s alikvótními nástroji vypadá, je to nejdostupnější český zdroj.

<https://www.muzikoterapie.name/>

Nahrávky relaxační hudby (5 titulů)

Komerční tvorba z CD; do kurzu ani do jeho příloh ji nelze zařadit v žádné podobě. Jak si vybrat hudbu vlastní, popisuje článek 5.2. Nahrávky jsou k poslechu u lektorky modulu na prezenčním setkání.

Vacek, T.: Muzikoterapie

Přednáška z téže konference, 28 stran. Není součástí e-kurzu. K nahlédnutí u lektorky modulu.

5.3 Arteterapie a práce s hmotou

Druhý kanál je obraz a hmota. Kresba, malba a modelování dovolují dát nahromaděné emoci tvar, aniž by ji bylo potřeba pojmenovat — a to je pro dítě, které nemá slova pro to, co cítí, zásadní úleva.

Kresba a malba

- **Co se kreslí.** Příroda, skutečné výjevy, fantazie a sny, nebo obraz podle hudby či příběhu. Zadání pomáhá dětem, které se bojí prázdného papíru.

- **Vedlejší přínos.** Kreslení rozvíjí jemnou motoriku a koordinaci ruky a oka, i když o to nikomu nešlo.
- **Automatická kresba.** Kreslení bez zadání a bez hodnocení — ruka jde, kam chce. U starších dětí a dospělých dobrý způsob, jak se dostat pod povrch.

NEHODNOTIT A NEVYKLÁDAT

Sledování barev a kompozice se někdy podává jako diagnostický nástroj. Berte to opatrně: u dítěte s PAS může být volba barvy prostě tím, že fix byl nejbližší. Zeptat se „co to je?“ je v pořádku. Vykládat dítěti, co jeho obrázek znamená, nikoli.

Práce s hlinou

Hmat je základní smysl, kterým se člověk vztahuje ke světu, a hlína je z materiálů nejvděčnější — klade odpor, pamatuje si tvar a dá se s ní zacházet silou. Právě proto funguje jako **bezpečný fyzický ventil**: nahromaděnou frustraci lze do hlíny pustit celou, aniž by to komukoli ublížilo. Pro děti, které mají potíže s regulací síly, je tohle jedna z mála činností, kde je síla vítaná.

Existuje také samostatná registrovaná metoda **Práce v hliněném poli®**, která s hlinou pracuje strukturovaně a se zavřenými očima. Uvádíme ji, abyste název poznali, až na něj narazíte; popis metody je chráněný a její součástí je vždy vyškolený průvodce.

ODKAZY A DOKUMENTY

Práce v hliněném poli® — popis metody

Registrovaná metoda; dodaný popis má neuvedeného autora a obsahuje fotografii identifikovatelného dítěte, takže se nepoužívá v žádné podobě. Bližší informace o tomto zdroji vám poskytne lektorka kurzu.

Centrum Mandala

Brněnský spolek, kurzy a arteterapeutické dílny pro dospělé. Uvádíme jako příklad toho, kde hledat arteterapii pro sebe, ne pro dítě.

<https://www.centrum-mandala.cz/>

TERA — sborníky o expresivních terapiích (UP Olomouc)

Odborné sborníky volně ke stažení. Tady najdete, co se o arteterapii, muzikoterapii a dramaterapii ví v české odborné literatuře — včetně toho, kde jsou důkazy slabé.

<https://tera.expresivniterapie.cz/>

5.4 Příběh, role, pohyb a práce

Zbývající expresivní terapie pracují s příběhem, s tělem nebo s činností. Pro pečujícího je užitečné znát je aspoň jménem — narazíte na ně v nabídkách center i ve zprávách ze škol.

Příběh a role

- **Dramaterapie** — pracuje s tématem, scénářem, hlasem a hrou. Role je bezpečná schránka: co neřeknu za sebe, řeknu za postavu. Pomáhá i kostým a vymezená scéna, protože jasně oddělí „ted hraju“ od „ted jsem to já“.
- **Biblioterapie** — práce s literárním textem. Čte se, vypráví, dokončuje příběh, hledá se postava, která to má podobně. U dětí s PAS dobře navazuje na oblíbené téma.
- **Terapie fotografií** — prohlížení i vlastní focení. Fotoaparát dává důvod dívat se a zároveň drží odstup, což vyhovuje dětem, kterým je přímý kontakt nepříjemný.
- **Filmová terapie** — práce s filmem (téma, příběh, hudba), případně natáčení vlastního materiálu. Předností je, že film se dá zastavit a vrátit — o emoci se dá mluvit, až když je čas.

Tělo a pohyb

Pohybová a taneční terapie pracuje s tělem, dechem, prostorem a hudbou. Nejde o tanec, který by někdo hodnotil — jde o to, že pohyb sám mění vnitřní stav rychleji než uvažování o něm. U dětí, které se špatně soustředí vsedě, bývá schůdnější než klidové techniky.

Činnost a soběstačnost

Ergoterapie je z celého výčtu nejpraktičtější. Pracuje s motorikou, s nácvikem sebeobsluhy, s tréninkem paměti a s režimem dne — tedy s tím, co rozhoduje o samostatnosti v běžném životě. Zároveň pomáhá regulovat smyslové přetížení, protože upravuje činnost i prostředí, ve kterém probíhá. Když se rozhodujete, kam napřít omezené síly a peníze, ergoterapie bývá dobrá volba.

ODKAZY A DOKUMENTY

TERA — sborníky o expresivních terapiích (UP Olomouc)

Odborné sborníky volně ke stažení. Tady najdete, co se o arteterapii, muzikoterapii a dramaterapii ví v české odborné literatuře — včetně toho, kde jsou důkazy slabé.

<https://tera.expresivniterapie.cz/>

Život s autistou — blog Kamily Hejnové

Rodičovský blog s přehledem terapií a podpůrných přístupů (prosinec 2024). Psáno z pozice pečující, ne z pozice odborné literatury — a právě proto se dobře čte.

<https://zivotsautistou.cz/>

AutismPort (NAUTIS)

Nejucelenější český rozcestník k PAS — služby, pomůcky, přehledy terapeutických přístupů a jejich důkazní opory. Doporučujeme jako první místo, kam se podívat.

<https://www.autismport.cz/>

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kterým kanálem se dítě vyjadřuje nejsnáze — zvukem, hmotou, pohybem, nebo příběhem?

.....

.....

.....

.....

Která z terapií by mohla být něčím i pro mě?

.....

.....

.....

.....

Tělo, zvíře a orientace v nabídce

Poslední kapitola je o přístupech, které jdou na klid přes tělo — a o tom, jak si z celé té nabídky vybrat, aniž byste museli vyzkoušet všechno.

6.1 Senzorická integrace

Část obtíží, které vypadají jako chování, je ve skutečnosti o **zpracování smyslových podnětů**. Dítě může být přecitlivělé na dotek, zvuk nebo světlo, nebo naopak podnětů potřebuje mnohem víc než ostatní — a pak si je shání samo: houpáním, narážením, mačkáním.

SENZORICKÁ INTEGRACE · TŘI SYSTÉMY, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ

Část obtíží, které vypadají jako chování, je ve skutečnosti o zpracování smyslových podnětů.

Vestibulární

ROVNOVÁHA A POLOHA HLAVY

Houpání, kolotoč, kutálení.
Zklidňuje pomalý pravidelný pohyb; rychlý a nepravidelný naopak nabudí.

Proprioceptivní

INFORMACE ZE SVALŮ A KLOUBŮ

Tlak, tah, nošení něčeho těžkého, zavrtání do polštářů.
Nejspolehlivější způsob zklidnění, jaký tělo má.

Taktilní

DOTEK A STRUKTURY

Materiály, hlína, písek, voda.
Tady jsou rozdíly mezi dětmi největší — od vyhledávání po odmítání.

Přecitlivělost

Podnětů je moc. Dítě se jim vyhýbá, zakrývá uši, odmítá materiály a doteky.

Podcitlivost

Podnětů je málo. Dítě si je shání samo — houpáním, narážením, mačkáním, hlukem.

Hluboký tlak funguje skoro vždycky.

Zabalení do deky, pevné objetí po dohodě, stisknutí dlaní, zatížená deka, protlačení mezi polštáři. Proprioceptivní vstup zklidňuje rychleji než jakákoli slovní domluva — a použije se i ve chvíli, kdy je na cvičení pozdě.

Vedle pěti známých smyslů se pracuje se třemi systémy, o kterých se běžně nemluví a které rozhodují o tom, jak se člověk cítí ve vlastním těle:

- **Vestibulární systém** (rovnováha a poloha hlavy) — houpání, kolotoč, kutálení. Zklidňuje pomalý pravidelný pohyb; rychlý a nepravidelný naopak nabudí.
- **Proprioceptivní systém** (informace ze svalů a kloubů) — tlak, tah, nošení něčeho těžkého, zavrtání do polštářů. Nejspolehlivější způsob zklidnění, jaký tělo má.
- **Taktilní systém** (dotek) — struktury, materiály, hlína, písek, voda. Tady jsou rozdíly mezi dětmi největší.

HLUBOKÝ TLAK FUNGUJE SKORO VŽDYCKY

Zabalení do deky, pevné objetí (s dohodou), stisknutí dlaní, zatížená deka, protlačení mezi dvěma polštáři. Proprioceptivní vstup zklidňuje rychleji než jakákoli slovní domluva — a dá se použít i ve chvíli, kdy je na cvičení pozdě.

Cílená senzorická integrace je odborná metoda a vede ji vyškolený terapeut, obvykle ergoterapeut. Doma se pracuje s jejími principy: všimnout si, co dítě vyhledává a čemu se vyhýbá, a podle toho upravit den.

ODKAZY A DOKUMENTY

AutismPort (NAUTIS)

Nejucelenější český rozcestník k PAS — služby, pomůcky, přehledy terapeutických přístupů a jejich důkazní opory. Doporučujeme jako první místo, kam se podívat.

<https://www.autismport.cz/>

MYSLIŠ — e-book Hrajeme si s MYŠ-LIŠ

Volně ke stažení. Hravé aktivity propojující pohyb, smysly a pozornost; použitelné doma bez pomůcek.

<https://myslis.com/wp-content/uploads/2024/11/e-book-myslis.pdf>

6.2 Rytmus a vibrace: drumbeny a bubnování

Drumben je český multifunkční rytmický nástroj — bubnuje se na něj rukama i paličkami a nevyžaduje žádnou hudební průpravu. Právě tahle vlastnost je u dětí s PAS rozhodující: **nedá se na něj hrát špatně**, takže odpadá riziko selhání.

Co bubnování dělá

- **Dává strukturu.** Rytmus je předvídatelný a opakující se — přesně to, co uklidňuje. Dítě ví, co přijde.
- **Poskytuje vibraci a proprioceptivní vstup.** Úder je slyšet, ale hlavně cítit — v dlaních, v předloktí, u velkých bubnů v celém těle.
- **Funguje jako bezpečný ventil.** Do bubnu se dá pustit vztek a síla, aniž by to někomu ublížilo. Pro dítě, které jinak mlátí do věcí, je to legální náhrada.
- **Rozvíjí motoriku a koordinaci.** Trefovat se do rytmu zaměstnává obě ruce i pozornost.

CO SE O DRUMBENECH TVRDÍ NAVÍC

Prodejní materiály uvádějí, že hra „harmonizuje pravou a levou mozkovou hemisféru“. Pro to tvrzení není doklad a kurz ho nepřebírá. Efekt, který popsat lze — rytmus, vibrace, proprioceptivní vstup a ventil pro napětí —, je dostatečný důvod nástroj vyzkoušet. Stejně opatrně přistupujte i k tvrzením o „propojení hemisfér“ u kineziologických cvičení.

Nástroj není nutné kupovat. Pro začátek stačí obyčejný buben, převrácený plastový kbelík nebo ruce na stole. Pokud zvažujete nákup, je dobré si nástroj nejdřív někde vyzkoušet — je to výdaj v řádu tisíců a ne každé dítě na něj reaguje.

ODKAZY A DOKUMENTY

Drumben (výrobce a prodejce) — KOMERČNÍ

Stránky výrobce nástroje. Uvádíme jen kvůli tomu, abyste věděli, jak nástroj vypadá a co stojí. Zdravotní tvrzení z jejich prodejních materiálů v kurzu nepřebíráme — viz článek 6.2.

<https://www.drumben.cz/>

Drumben: 11 otázek, než se rozhodnete koupit drumben

Prodejní leták výrobce. Obsahuje zdravotní tvrzení bez doložení, proto z něj kurz obsahově nečerpá. Bližší informace o tomto zdroji vám poskytne lektorka kurzu.

Celostní muzikoterapie (L. Holzer, UP Olomouc)

Autorská metoda CMLH a zároveň nabídka placených kurzů — to druhé je dobré mít na paměti při čtení. Pro představu, jak muzikoterapie s alikvótními nástroji vypadá, je to nejdostupnější český zdroj.

<https://www.muzikoterapie.name/>

6.3 Zvíře jako partner

Práce se zvířetem patří k nejoblíbenějším formám podpory a bývá u ní nejvíc nadsázky. Pojďme oddělit to, co se dá popsat poctivě, od toho, co se slibuje.

KŮŇ A PES V PODPOŘE ČLOVĚKA S PAS

Co se dá popsat poctivě

Pohyb koňského hřbetu

Rytmičtý, střídavý — silný vestibulární a proprioceptivní vstup.

Přítomnost tady a teď

Péče o zvíře a jeho čištění vyžadují pozornost v okamžiku.

Kontakt bez nároku na řeč

Zvíře nečeká odpověď ani oční kontakt a nehodnotí.

Okamžitá zpětná vazba

Kůň reaguje na skutečný stav člověka, ne na to, co předvádí.

Co se přeceňuje

„Snižuje autistické symptomy“

Silnější tvrzení, než co výzkum ukazuje. Studie jsou malé a nesourodé.

Záměna pojmů

Hipoterapie je zdravotnický výkon na doporučení lékaře. Práce se vztahem je hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi.

„Snižuje stresové hormony“

U canisterapie se takový mechanismus předpokládá, důkazy jsou ale slabší, než jak se to podává.

Zaručený výsledek

Zlepšení bývá popisováno u chování, komunikace a motoriky — ne v jádrových rysech autismu.

Pro praxi z toho plyne jednoduchý závěr.

Zkuste to, sledujte, co to dělá vašemu dítěti, a nečekejte zázrak. Když se dítě těší, klidně jezdí a po návštěvě je vyrovnanější, je to dostatečný důvod pokračovat — i bez velkých vysvětlení.

Kůň: terminologie hraje roli

Česká hiporehabilitační společnost rozlišuje **hipoterapii** — zdravotnický výkon, který indikuje lékař a vede fyzioterapeut — a **hiporehabilitaci v pedagogické a sociální praxi**, kam patří práce se vztahem, s pozorností a s chováním. To, co se u dětí s PAS obvykle dělá a co popisují i podklady k tomuhle kurzu (kůň jako zrcadlo psychického stavu, péče o zvíře, přítomnost tady a teď), je to druhé.

- **Co se dá popsat.** Rytmičtý pohyb koňského hřbetu je silný vestibulární a proprioceptivní vstup. Péče o zvíře vyžaduje přítomnost v okamžiku a nabízí kontakt bez nároku na řeč. Kůň reaguje na skutečný stav člověka, ne na to, co člověk předvádí — což je forma okamžité zpětné vazby, kterou od lidí nedostanete.
- **Co se přeceňuje.** Tvrzení, že hipoterapie „snižuje autistické symptomy“, je silnější, než co výzkum ukazuje. Studie jsou malé a nesourodé; zlepšení bývá popisováno u chování, komunikace a motoriky, ne v jádrových rysech autismu.

Pes

Canisterapie pracuje s kontaktem se psem — hlazení, ležení vedle, jednoduché úkoly. Zkušenosti pečujících i praxe zařízení jsou vesměs dobré: kontakt se zvířetem otevírá komunikaci a snižuje napětí.

OPATRŇE S HORMONY

Často se uvádí, že kontakt se psem snižuje hladinu stresových hormonů a zvyšuje endorfiny. Podle některých studií se takový mechanismus předpokládá, důkazy jsou ale slabší, než jak se to podává — malé vzorky, krátké sledování. Že dítěti se psem bývá dobře, je pozorování, na které se spolehnout dá; vysvětlení přes hormony berte jako hypotézu.

Pro praxi z toho plyne jednoduchý závěr: **zkuste to, sledujte, co to dělá vašemu dítěti, a nečekejte zázrak.** Pokud se dítě těší, klidně jezdí a po návštěvě je vyrovnanější, je to dostatečný důvod pokračovat — i bez velkých vysvětlení.

ODKAZY A DOKUMENTY

Česká hiporehabilitační společnost — seznam středisek

Pětatřicet středisek s doporučením ČHS, řazených po krajích. ČHS zároveň rozlišuje hipoterapii (zdravotnický výkon na doporučení lékaře) a hiporehabilitaci v pedagogické a sociální praxi — pro děti s PAS jde obvykle o to druhé.

<https://hiporehabilitace-cr.com/provozovatele-hiporehabilitace/strediska-doporucene-hiporehabilitace/>

Kamenitý vrch, z. s.

Středisko hiporehabilitace; program „S koněm v harmonii“ je zaměřený na práci se vztahem, ne na jízdu. Dobrá představa o tom, jak taková podpora vypadá v praxi.

<https://kamenityvrch.cz/>

ČT — reportáž „Jak koně léčí“

Devět minut z roku 2022, natočeno přímo v Kamenitém vrchu. Než někam pojedete, stojí za to to vidět.

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/1095913550-nedej-se/222562248430029/>

Stáj Horticon — prvky logopedie v hiporehabilitaci

Ukázka toho, jak se práce s koněm dá propojit s rozvojem komunikace. Stáj nabízí i kurz pro odborníky.

<https://horticon.cz/logopedie/>

Janatová, M., Bednářová Smíšková, J.: Hipoterapie

Přednáška z Konference duševního zdraví, Via Cordis, z. ú., březen 2023, 75 stran. Odborný pohled na hiporehabilitaci včetně terminologie. Není součástí e-kurzu. K nahlédnutí u lektorky modulu.

6.4 Jak se vyznat v nabídce přístupů

Kolem autismu se pohybuje velké množství metod a pečující je potká tak jako tak — ve skupině rodičů, v letáku, v doporučení od známých. Smyslem tohoto článku není říct, co dělat; je to přehled, aby vás názvy nezaskočily a abyste věděli, jak je to s důkazy.

Přístupy s nejvíc výzkumem

- **TEACCH** — strukturované prostředí a vizualizace (rozvrhy, kartičky, jasně vymezená místa). Zvyšuje předvídatelnost a s ní samostatnost; patří k nejlépe zavedeným přístupům u nás. Podrobně v kurzech 3 a 4.
- **ABA (aplikovaná behaviorální analýza)** — nácvik dovedností po krocích s pozitivním posilováním. Má z metod u autismu nejvíc výzkumu a zároveň ji část dospělých autistů kritizuje za tlak na přizpůsobení. Tvzení o riziku PTSD se opírá o jedinou dotazníkovou studii (Kupferstein, 2018), která je metodologicky kritizovaná — obava je legitimní, důkaz zatím slabý. Ptejte se poskytovatele, jak pracuje s nesouhlasem dítěte a kdy nácvik ukončí.
- **Ergoterapie a senzorická integrace** — viz článek 6.1. Zaměřená na běžný život, což se počítá.
- **Logopedie a alternativní komunikace** — samostatné téma kurzu 5.

Přístupy, které potkáte, a důkazy jsou slabé nebo smíšené

- **Son-Rise** — přístup založený na připojení se k dítěti v jeho vlastní činnosti a na budování vztahu. Filozofie je sympatická a řadě rodičů dává smysl; doložených výsledků je málo a program je nákladný.
- **HANDLE** — neinvazivní práce s jemnými pohyby pro regulaci nervové soustavy. Nezpůsobí škodu, doklady o účinnosti chybí.
- **Reflexologie** — masáž reflexních zón na chodidlech. Jako příjemný dotek a rituál před spaním může fungovat; tvrzení o působení na vnitřní orgány doložená nejsou.

- **Aromaterapie** — vůně mohou být součástí uklidňujícího rituálu. Pozor na zdravotní sliby a na doporučování konkrétních výrobků; éterické oleje navíc mohou být u dítěte s hypersenzitivitou spíš dráždilem.
- **Kineziologická cvičení** — jednoduché cviky bez pomůcek. Samotný pohyb pomáhá; vysvětlení přes „propojení hemisfér“ doložené není.

PRAVIDLO PRO ROZHODOVÁNÍ

Metody z druhého seznamu nejsou zakázané ani nebezpečné a mohou dítěti udělat dobře. Jen si u nich hlídejte tři věci: kolik to stojí, kolik to sebere času, a jestli kvůli nim neodkládáte něco, co doložené je. A ptejte se, jak se pozná, že to nezabralo.

ODKAZY A DOKUMENTY

ČSABA — aplikovaná behaviorální analýza

Česká odborná společnost pro ABA: seznam poskytovatelů a etický kodex. ABA má z metod u autismu nejvíc výzkumu a zároveň ji část dospělých autistů kritizuje — viz článek 6.4.

<https://www.csaba.cz/>

Kupferstein, H. (2018): Evidence of increased PTSD symptoms in autistics exposed to ABA

Advances in Autism 4(1). Jediná studie, o kterou se opírá tvrzení o riziku PTSD po ABA. Je dotazníková, retrospektivní a metodologicky kritizovaná — obava je legitimní, důkaz zatím slabý. Viz článek 6.4.

AutismPort (NAUTIS)

Nejucelenější český rozcestník k PAS — služby, pomůcky, přehledy terapeutických přístupů a jejich důkazní opory. Doporučujeme jako první místo, kam se podívat.

<https://www.autismport.cz/>

Život s autistou — blog Kamily Hejnové

Rodičovský blog s přehledem terapií a podpůrných přístupů (prosinec 2024). Psáno z pozice pečující, ne z pozice odborné literatury — a právě proto se dobře čte.

<https://zivotsautistou.cz/>

Podpůrné terapeutické přístupy (přehled s oddílem o aromaterapii)

Dodaná prezentace neznámého původu. Zdravotní tvrzení a doporučení konkrétních výrobků z ní kurz nepřebírá. Bližší informace o tomto zdroji vám poskytne lektorka kurzu.

6.5 Co kdy použít: rozhodovací matice

Technik je v kurzu přes dvacet a v ostré chvíli si člověk nevzpomene ani na jednu. Tahle jednoduchá pomůcka vám z nich pomůže vybrat podle dvou otázek: **v jakém stavu dítě je** a **co potřebuje** — vybít se, nebo zklidnit hlavu.

KDY POUŽÍT JAKOU TECHNIKU

Dvě otázky: v jakém stavu dítě je a co potřebuje.

TYP POTŘEBY

STAV DÍTĚTE	TYP POTŘEBY	
	Fyzický ventil — vybít se	Mentální zklidnění — ztišit hlavu
Silné napětí, agitovanost	Uvolnit přetlak Bubnování · hlína · tlak a odpor · rychlá chůze. Nejdřív pryč s energií, teprve pak klid.	Reset nervové soustavy Dýchání do čtverce · hluboký tón nástroje · hluboký tlak · tma a ticho.
Únava, potřeba odpočinku	Ukotvení a senzorká regulace Houpání · zabalení do deky · kontakt se zvířetem · klidná procházka.	Příprava na spánek Relaxační pohádka · imaginace bezpečného místa · autogenní trénink · stále stejný rituál.

Plánek na zklidnění vždycky začíná u vás.

Nejdřív jeden nádech do břicha a rozhodnutí, co bude. Pak teprve dítě. Plán, který začíná u dítěte, obvykle nevyjde — protože nemá nikoho, kdo by ho klidně vedl.

Jak matici číst

- **Silné napětí a potřeba vybít se** → uvolnit přetlak: bubnování, hlína, tlak a odpor, rychlá chůze. Nejdřív pryč s energií, teprve pak klid.
- **Silné napětí a potřeba zklidnit hlavu** → reset nervové soustavy: dýchání do čtverce, hluboký tón nástroje, hluboký tlak, tma a ticho.
- **Únava a potřeba ukotvení** → senzorká regulace: houpání, zabalení do deky, kontakt se zvířetem, klidná procházka.
- **Únava a příprava na spánek** → relaxační pohádka, imaginace bezpečného místa, autogenní trénink, stále stejný večerní rituál.

VŽDYCKY VE STEJNÉM POŘADÍ

Nejdřív vy: jeden nádech do břicha a rozhodnutí, co bude. Pak dítě. Plánek na zklidnění, který začíná u dítěte, obvykle nevyjde — protože nemá nikoho, kdo by ho klidně vedl.

Poslední poznámka

Každý člověk s PAS je jiný a univerzální metoda neexistuje. Klíč je najít to, co **vašemu** dítěti přináší klid a radost — a nezapomínat při tom na vlastní zdroje energie. Vyzkoušejte jednu techniku ještě dnes. Pět minut klidu umí změnit celý den.

ODKAZY A DOKUMENTY

Hříbovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky — pracovní sešit

Autorská prezentace, 13 slidů. Odtud je pravidlo kyslíkové masky, trojúhelník tenze, přehled nabíječů a vybíječů a rozhodovací matice v článku 6.5.

Centrum PAS, Vzdělávací centrum GENESIA, z. s.

Konzultace s koordinátorkou péče, doprovodné aktivity, prezenční setkání k jednotlivým modulům. Tady se také domluvíte na nahlédnutí do materiálů, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu.

<https://www.centrumpas.cz/>

ZDROJE K PROHLoubENÍ

K této kapitole existují další studijní opory, které z licenčních důvodů nejsou součástí e-kurzu. Lektorka modulu vám je na vyžádání zpřístupní k nahlédnutí na prezenčním setkání, případně poradí, kde je získat přímo u vydavatele či autora.

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR KAPITOLY

Kterou nabídku podpory jsem v poslední době zvažoval — a co mi na ní sedlo nebo nesedlo?

Co dítě potřebuje nejčastěji: vybít se, zklidnit smysly, vyjádřit emoce, nebo usnout?

Zdroje a odkazy

Právní úprava se mění. U dávek a řízení si vždy ověřte aktuální znění na stránkách příslušného úřadu, případně se obraťte na koordinátorku péče Centra PAS.

KAM SE DÁ OBRÁTIT

NAUTIS a AutismPort

Služby, pomůcky a přehledy terapeutických přístupů.
<https://www.autismport.cz/>

Česká hiporehabilitační společnost

Terminologie a seznam doporučených středisek hiporehabilitace.
<https://hiporehabilitace-cr.com/provozovatele-hiporehabilitace/strediska-doporucene-hiporehabilitace/>

TERA — Katedra expresivních terapií UP Olomouc

Sborníky a odborné texty o expresivních terapiích.
<https://tera.expresivniterapie.cz/>

Centrum PAS, Vzdělávací centrum GENESIA, z. s.

Konzultace, koordinátorky péče a prezenční setkání.
<https://www.centrumpas.cz/>

VOLNĚ DOSTUPNÉ MATERIÁLY

Nevypuť duši, z. s.

Dechová cvičení, relaxační a meditační techniky. Materiály jsou na webu jako obrázky.
<https://nevypustdusi.cz/>

Kolářková, A.: Muzikoterapie

Diplomová práce, Pdf UHK 2015. Plný text v repozitáři theses.cz.
<https://theses.cz/id/kk85g4/>

Hejnová, K.: Život s autistou

Přehled terapií z pohledu pečujících.
<https://zivotsautistou.cz/>

Jarrold, C. a kol. (2000): Linking theory of mind and central coherence bias in autism

Developmental Psychology 36(1), 126–138.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.1.126>

KLASICKÉ PRAMENY A STUDIE BEZ VEŘEJNÉHO ODKAZU

Schultz, J. H.: Das autogene Training (1932)

Nácvik pocitu tíhy a tepla.
 Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Jacobson, E.: Progressive Relaxation (1938)

Progresivní svalová relaxace.
 Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Benson, H.: The Relaxation Response (1975)

Bensonova metoda.
 Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Kupferstein, H. (2018): Evidence of increased PTSD symptoms in autistics exposed to ABA

Advances in Autism 4(1). Studie je metodologicky kritizovaná — viz kapitola 6.
 Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Hříbovská, J.: Relaxační a podpůrné techniky

Autorský text kurzu a dvě autorské prezentace (Klid v péči, Pracovní sešit).
 Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Hříbovská, J.: Workshop — Využití relaxačních technik v primární prevenci

Skript, 2020.

Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

Materiály, které nejsou součástí e-kurzu

Zormanová (relaxace pro předškolní věk), Janatová a Bednářová Smíšková (hiporehabilitace), Vacek (muzikoterapie), NPI ČR (relaxační techniky). K nahlédnutí u lektorky modulu.

Bez veřejného odkazu — podklad je k nahlédnutí u lektorky kurzu.

DALŠÍ ODKAZY, KTERÉ V KURZU ZAZNĚLY

Dechová cvičení — jak začít (Nevypust' duši, z. s.)

Infografika o tom, jak si dechové cvičení zavést a čeho se držet. Na webu je jako obrázek, takže si ji stáhněte přímo ze stránky článku. Zdarma, česky, bez registrace.

<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

Relaxační techniky (Nevypust' duši, z. s.)

Stručný přehled relaxačních technik pro dospělé — progresivní svalová relaxace, imaginace, uvolnění dechem. Dobrý první krok, než si vyberete, co budete zkoušet.

<https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>

Kamila Hejnová

Autorka blogu Život s autistou postupně přesouvá obsah pod své jméno. Hledejte tady, když odkaz na blog nefunguje.

<https://kamilahejnova.cz/>

Kamenitý vrch, z. s.

Středisko hiporehabilitace; program „S koněm v harmonii“ je zaměřený na práci se vztahem, ne na jízdu. Dobrá představa o tom, jak taková podpora vypadá v praxi.

<https://kamenityvrch.cz/>

ČT — reportáž „Jak koně léčí“

Devět minut z roku 2022, natočeno přímo v Kamenitém vrchu. Než někam pojedete, stojí za to to vidět.

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/1095913550-nedej-se/222562248430029/>

Stáj Horticon — prvky logopedie v hiporehabilitaci

Ukázka toho, jak se práce s koněm dá propojit s rozvojem komunikace. Stáj nabízí i kurz pro odborníky.

<https://horticon.cz/logopedie/>

MYSLIŠ — e-book Hrajeme si s MYŠ-LIŠ

Volně ke stažení. Hravé aktivity propojující pohyb, smysly a pozornost; použitelné doma bez pomůcek.

<https://myslis.com/wp-content/uploads/2024/11/e-book-myslis.pdf>

Celostní muzikoterapie (L. Holzer, UP Olomouc)

Autorská metoda CMLH a zároveň nabídka placených kurzů — to druhé je dobré mít na paměti při čtení.

<https://www.muzikoterapie.name/>

NAUTIS — Národní ústav pro autismus

Poradenství, raná péče, kurzy pro pečující, půjčovna pomůcek. Tady se dá ověřit, jestli přístup, který vám někdo nabízí, má u nás nějaké zázemí.

<https://nautis.cz/>

Jóga — Pozdrav Slunci (V. Krejčík)

Krátká sestava, kterou zvládnete doma v pyžamu. Autorka textu ji doporučuje jako denní protažení těla i mysli pro pečující.

<https://youtu.be/6Clqvt-6oec>

Centrum Mandala

Brněnský spolek, kurzy a arteterapeutické dílny pro dospělé. Uvádíme jako příklad toho, kde hledat arteterapii pro sebe, ne pro dítě.

<https://www.centrum-mandala.cz/>

ČSABA — aplikovaná behaviorální analýza

Česká odborná společnost pro ABA: seznam poskytovatelů a etický kodex. ABA má z metod u autismu nejvíc výzkumu a zároveň ji část dospělých autistů kritizuje — viz článek 6.4.

<https://www.csaba.cz/>

Drumben (výrobce a prodejce) — KOMERČNÍ

Stránky výrobce nástroje. Uvádíme jen kvůli tomu, abyste věděli, jak nástroj vypadá a co stojí.

<https://www.drumben.cz/>

VOLNÉ MÍSTO

Moje poznámky

Prostor na to, co zaznělo v kurzu, na otázky pro koordinátorku péče i na vlastní postřehy.

[illegible]