

**Pomůcky,
které dětem pomohou
ke zklidnění a soustředění**

SEPT
Port

Jiště si dokážeme vytvářet různé neposedné zvyky, které budíme děláme v situacích, které vyžadují naše soustředění. U školských dětí to může být například na židli, hraniční s vězení, omezení po lavici, míření do stran od stolu, koušení nehtů nebo třeba cváčení kůžičky u státním od stave.

Řekněme si, že tyto pomůcky ve třídě přinášejí seberegulační pomůcky – malé antistresové předměty, které mohou děti mačkat, otáčet jimi, nebo pomůcky umožňující bezhluký pohyb těla nebo nohou.

Seberegulační pomůcky dětem pomáhají:

- snížit neklidnou energii a napětí
- lépe se soustředit
- snížovat stres a úzkost
- vybití negativní energi
- regulovat kompulzivní sebepoškození (hraní nehtové kůžičky, kousání nehtů atd.)

Jak seberegulační pomůcky efektivně využívat ve třídě:

? Vyvěstěte dětem, že to nejsou hračky, které je mají rozptylovat, ale naopak nástroje, které jim pomohou lépe se soustředit. Stejně jako jim například tužka slouží ke psaní.

Stanovte pravidla pro jejich používání. Základem je, aby seberegulační pomůcky nemohly spouštět – tedy žádné hlasité cváčení, bouchání či jiné rušivé zvuky.

Příklady seberegulačních pomůcek:



Více příkladů naleznete zde: www.societyforall.cz/uvolneni-povybomocnosti-klebohodida

Co-funded by the European Union

www.societyforall.cz/port

Infografika:

Seberegulační pomůcky (Pomůcky, které dětem pomohou ke zklidnění a soustředění)

Video:

Výroba masážní pomůcky

<https://www.societyforall.cz/vyroba-seberegulační-pomůcky-masážní-pytlicek>

Regulační pomůcky a jak je využít

Instrukce pro žáky s uvedením do tématu:

Asi každý z nás si vybaví různé neposedné zvyky, které děláme, když se potřebujeme soustředit. Pohráváme si s vlasy, houpeme se na židli, poklepáváme nohou, koušeme si nehty nebo si hrajeme s propiskou. Máte to taky tak? Co děláte, když se potřebujete soustředit? Znáte někoho ve svém okolí, kdo takový zvyk má?

Tyto zvyky nám pomáhají v soustředění a často si je ani neuvědomujeme. Je to signál těla, že potřebuje více pohybu, ale zároveň jsme zaujati činností a tyto bezmyšlenkovité pohyby nám pomáhají se na ni soustředit. Akorát někdy nevnímáme, že mohou rušit ostatní.

Potřebný „malý“ pohyb nám mohou zajistit tzv. seberegulační pomůcky – malé antistresové předměty, kterými můžeme manipulovat, nebo pomůcky umožňující bezhluký pohyb těla nebo nohou.

Než si pomůcku vybereme, je dobré zjistit, v jaké části těla nejčastěji mimovolný pohyb vzniká a o jaký druh pohybu se jedná. Většinou je to pohyb rukou (potřeba něco mnout, mačkat, tahat, otáčet či něčím klepat), pohyb nohou (šoupání, podupávání, houpání se na židli) či pohyby v oblasti úst (okusování, cucání nebo olizování psacího náčiní).

Doma, v obchodě nebo mezi školními pomůckami můžeme najít předmět, který umožňuje náš nejčastější pohyb nebo zvyk při soustředění, a zároveň nevydává zvuky a je pro nás i druhé bezpečný.

Doporučený postup:

Můžete se s žáky domluvit, že si na jeden den nebo týden mohou přinést předmět nebo hračku, která jim pomáhá se soustředěním. Případně, že si takovou pomůcku společně vyrobíte (viz návod vlevo).

Pokud si někteří žáci budou chtít pomůcku přinést z domova, proberte s nimi příklady vhodných a nevhodných pomůcek (hluk, vizuální ruchy, bezpečnost, kulturní vhodnost apod.).



Nejpopulárnější seberegulační pomůcky a kde je sehnat:

Neeh doh – kostka, míčky apod.

- https://www.megaknihy.cz/vyhledavani?orderby=position&orderway=desc&search_query=needoh&submit_search=&p=1

Míčky, prstýnky, náramky, spirálky

- <https://www.rehabilitace-sport.cz/195-antistress-pomucky>
- <https://www.rehabilitace-sport.cz/antistress-pomucky/1784-sada-antistresovych-micku-dve-velikosti.html>
- <https://www.rehabilitace-sport.cz/antistress-pomucky/2128-masazni-naramek-sujok.html>
- <https://www.rehabilitace-sport.cz/antistress-pomucky/2364-masazni-spirala-mala-sujok-2-kusy-na-dlane.html>

Nášlapné puzzle

- <https://www.spokonozka.cz/sety-ortopedickych-podlah-ortek/set-ortopedickych-podlah-ortek-mega-mix-16ks/>

Žvýkácí párátko, násady na tužku, přívěsky

- <https://www.kousak.com/zvykaci-paratka/>
- <https://www.kousak.com/krypto-bite-zvykaci-nasadka-na-tuzku-mekka/>
- <https://www.kousak.com/privesky-2/>

Velká sada antistresových pomůcek

- https://allegro.cz/nabidka/velka-sada-antistresovych-hracek-fidget-toys-32-11452576099?reco_id=666da79c-587e-11ee-a467-deb4edaca32d&sid=041047f9c36843e364ecb91b45c568a2755aa386fe7e14ee7421a14291fbf951

Stanovte s žáky několik základních pravidel, za kterých mohou pomůcku využívat. **Pravidla** formulujte pozitivně a konkrétně, např.:

- pomůcka je v ruce, na lavici nebo v aktovce
- půjčuji si pomůcku jen se svolením majitele
- o přestávce nechám pomůcku v aktovce
- na vyzvání dospělého pomůcku uklidím

Pravidla s žáky vizualizujte a umístěte viditelně ve třídě. V diskuzi o pravidlech se věnujte také tomu, co žáci navrhují udělat, kdyby někdo pravidla porušil.

Každé ráno připomeňte žákům pravidla práce s pomůckami a důsledky nedodržení pravidel, které následně dodržujte. Pokuste se zpočátku co nejvíce oceňovat dodržování pravidel.

Pokud někdo pravidla nedodrží, vlídně sdělte, jak bylo pravidlo porušeno, jak by mělo používání pomůcek vypadat, uplatněte domluvené řešení a domluvte se, kdy dostane žák příležitost pomůcku opět využívat a prokázat dovednost dodržení pravidel.

Povzbuzujte žáky k využívání pomůcek a v průběhu dne se vracíte k tomu, zda jim pomůcky v něčem pomáhají a v jakých situacích jsou nejužitečnější (pomáháte tak žákům najít vhodné strategie k preventivnímu zklidnění a lepšímu soustředění). Pro vás může být zajímavé sledovat, kdy žáci pomůcky využívají více – je to indikátor potřeby pohybu a změny aktivity. Při vhodné příležitosti s žáky využívání pomůcky zreflektujte, např. pomocí následujících otázek:

- **Jak jste se ve škole cítili, když jste měli k dispozici pomůcku?**
- **Kdy jste svou pomůcku nejvíce využívali?**
- **Jak se nám dařilo dodržování pravidel? Navrhli byste v pravidlech nějaké úpravy?**

Pokud zvažujete umožnění využívání pomůcek i nadále, můžete zjistit, zda a za jakých podmínek by to žáci ocenili.



Pomůcky,

které dětem pomohou ke zklidnění a soustředění



PorT

Jistě si dokážete vybavit různé neposedné zvyky, které bezděky děláme v situacích, které vyžadují naše soustředění. U školních dětí to bývá houpání na židli, hraní si s věcmi, čmárání po lavici, ničení obalů od sešitu, kousání nehtů nebo třeba cvakání tužkou či uzávěrem od lahve.

Řešení těchto rušivých projevů ve třídě přináší **seberegulační pomůcky** – malé antistresové předměty, které mohou děti mačkat, otáčet jimi, nebo pomůcky umožňující bezhlučný pohyb těla nebo nohou.

Seberegulační pomůcky dětem pomáhají:

- uvolnit neklidnou energii a napětí
- lépe se soustředit
- snižovat stres a úzkost
- vybit negativní energii
- regulovat kompulzivní sebepoškozování (trhání nehtové kůžičky, kousání nehtů atd.)

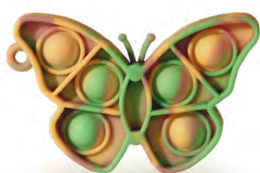
Jak seberegulační pomůcky efektivně využívat ve třídě:



Vysvětlete dětem, že to nejsou hračky, které je mají rozptylovat, ale naopak nástroje, které jim pomohou lépe se soustředit. Stejně jako jim například tužka slouží ke psaní.

Stanovte pravidla pro jejich používání. Základem je, aby seberegulační pomůcky nerušily spolužáky – tedy žádné hlasité cvakání, bouchání či jiné rušivé zvuky.

Příklady seberegulačních pomůcek:



Více příkladů naleznete zde www.societyforall.cz/uvolneni-psychomotorickeho-neklidu



Co-funded by
the European Union

www.societyforall.cz/port