

Hiporehabilitační kroužek pro rodiny dětí se specifickými potřebami

příklad z praxe ze střediska Kamenitý vrch, z.s.

Středisko praktické výuky a doporučené hiporehabilitace Kamenitý vrch, z.s. se zaměřuje především na HPSP pro rodiny dětí se specifickými potřebami předškolního a mladšího školního věku. Do hiporehabilitace zapojuje nejen děti, ale často také jejich rodiče, zdravé sourozence i prarodiče. Vzhledem k tomu, že je středisko zaměřeno na HPSP a nemá ve svém týmu odborníka z oboru HTFE, jsou cílovou skupinou děti s neurovývojovými poruchami (ADHD, PAS, vývojová dysfázie, DMO, genetické syndromy atd.) bez výrazných problémů v oblasti pohybového aparátu.

Do kroužku docházejí i děti, které jsou vysoce citlivé a ještě nejsou připraveny na jízdu na koni nebo ani na kontakt s lidmi mimo svoji nejužší rodinu. Středisko nabízí rodinám bezplatnou účast, aby nevznikal nežádoucí tlak na výkon a vynucenou spolupráci těchto dětí. Kroužky v letech 2023 a 2024 středisko připravilo a realizovalo pro rodiny zdarma díky programu OPZ+ MPSV, projektu *Spolupráce při inovaci hiporehabilitace v sociální praxi se zaměřením na rodiny s dětmi se specifickými potřebami CZ.03.03.01/00/22_021/0001564*.

V tomto dokumentu přinášíme podrobné informace, díky kterým můžete realizovat stejnou službu i ve vaší organizaci. Také s vámi rádi zdarma zkonzultujeme další podrobnosti, které by vám mohly pomoci. Pokud máte zájem, můžete nás kontaktovat na e-mailu info@kamenityvrch.cz

Potřeby rodin

Hiporehabilitační programy tým tvoří a průběžně upravuje pomocí metody Human centered design, při které je důležité zohledňovat potřeby cílové skupiny. To je možné provádět nejen pomocí hloubkových empatických rozhovorů, ale i při běžném kontaktu při docházce na hiporehabilitace.

Rodiče dětí se specifickými potřebami vyhledávají různé možnosti, jak podpořit vývoj svých dětí. Důležitý je také sociální aspekt, kdy se děti učí spolupráci a novým dovednostem ve skupině vrstevníků. Z rozhovorů je patrné, s jakými problémy se mohou rodiče setkávat při kontaktu s rodinami na běžných kroužcích a skupinových aktivitách:

- Lítost nad tím, že jejich dítě zaostává se prohlubuje při pozorování zdravých dětí.
- Rodiče zdravých dětí často dávají nevyžádané zbytečné rady, nedokážou pochopit, jak těžké je dosáhnout s opožděným dítětem sebemenšího pokroku a že některé činnosti jsou zbytečné (například trénink vyslovování slabik u dítěte, u kterého je kvůli diagnóze jasné, že nikdy mluvit nebude).

- Lektor může způsobit přetrvávající psychickou újmu tím, že má nevhodné poznámky nebo že dítě přeřadí do skupiny mladších dětí v době, kdy rodič ještě není připraven akceptovat fakt, že má jeho dítě výrazněji opožděný vývoj.
- Nepoučená zdravá populace soudí rodiče a domnívá se, že postižení je způsobeno tím, že se rodiče určitě dostatečně nesnaží, na dítě nemluví a jen ho nechávají sedět u televize nebo tabletu.
- Rodiče zdravých dětí někdy nedokážou docenit, jaké mají štěstí, dělají si z malých problémů velké a nechápou tak dostatečně potřeby, postoje a životní situaci rodičů dětí se specifickými potřebami.
- Někdy může být nepříjemné i litování a přílišné sledování dítěte.
- Rodiče také mohou mít obavy z toho, že z chování jejich dítěte bude společnost pohoršena a nepochopí jeho důvody a potřeby, ani to, že případné afekty nezpůsobila výchova, ale zvýšená senzitivita dítěte.

Základní parametry hiporehabilitačního kroužku

Anotace:

Hiporehabilitační kroužek je vhodný pro rodiny s dětmi se specifickými potřebami, které baví kontakt s koňmi a rády vyhledávají společné aktivity s vrstevníky, nebo by pro ně bylo přínosné si na koně a spolupráci ve skupině postupně navyknout. Program je zaměřený na péči o koně a další činnosti, které mohou dětem pomoci k celkovému rozvoji. Součástí programu je i krátká jízda na koni (pro děti s váhou do 40 kg, schopné samostatného sedu bez opory, bez problémů v oblasti kyčlí a páteře).

Hlavní cíle:

- Posílení vztahu mezi rodiči a dětmi díky společným zážitkům
- Podpora sociálních kompetencí, komunikace a psychomotorického vývoje dětí
- Zkušenost, že je možné efektivně podpořit rozvoj dětí pomocí aktivit běžného života v přírodním prostředí
- Nácvik principů učení pomocí ukázek výcviku koní (práce s nastavením realistických cílů, odměnami, pozitivním zakončením, vnitřní motivací, ...)
- Relaxace, sdílení, inspirace

Délka programu: 60 minut (+ 30 min příprava - domluva lektorů na náplni programu a rozdělení úkolů, kontrola a příprava areálu, pomůcek a koně, vítání rodin, + 30 min zakončení - časová rezerva pro dokončení aktivit v případě časového skluzu, rozloučení s rodinami, péče o koně po skončení kroužku, úklid, opravy)

Personální zabezpečení: 3 lidé (1 instruktor HPSP, 1 vodič koní, 1 asistent v hiporehabilitaci), 1 hiporehabilitační kůň (klidný, trpělivý, nelekavý)

Počet účastníků: 4-5 dětí (včetně zdravých sourozenců) ve věku cca 2-8 let + 2-5 rodičů

Přibližný harmonogram kroužku (v praxi vždy upravený podle aktuálních potřeb účastníků)

Délka (min)	Aktivita	Popis	Cíl
10	Příprava	<p>Přicházení rodin, společná příprava pomůcek. Při první lekci představení dětí i dospělých (např. jméno + oblíbená činnost, zkušenosti s koňmi, za bojácné děti mluví rodiče nebo se představí nemusí, pro facilitaci lze použít např. házení míčku nebo podávání plyšového koníka).</p> <p>Riziko – nespolupráce dětí. Prevence – děti mohou přijet dříve, vybit přebytečnou energii, pohrát si, zvyknout si na prostředí. Instruktor koordinuje společnou činnost, asistent kontroluje a motivuje ke spolupráci dětí, které odbíhají. Rodiče jsou ujištěni, že je v pořádku, když se dítě do programu nezapojí.</p>	Aklimatizace, seznámení při společné činnosti, trénink komunikace
10	Čištění koně	<p>Společné čištění koně s průběžnou instruktáží, na co je která pomůcka vhodná. Případně také mazání kopyt, zdobení hřívky kolíčky a sponkami, opatrné malování na koně prstovými barvami.</p> <p>Riziko – šlápnutí koně na nohu, kousnutí koněm, uskočení koně k dítěti, ohrožení koně klienty (např. píchnutí do oka nebo stres), nespolupráce dětí. Prevence – každé dítě má přiděleného dospělého (rodič nebo asistent), který na něj celou dobu dává pozor. Vodič kontroluje koně. Instruktor kontroluje průběh čištění. Asistent kontroluje a motivuje ke spolupráci dětí, které od čištění odbíhají.</p>	Trénink spolupráce, komunikace, motoriky, relaxace
30	Jízdy	<p>Děti se střídají při jízdě na koni na jízdárně. Rodiče dětem pomáhají podle instrukcí lektorů. Po nasednutí před začátkem jízdy může dítě vyzkoušet např. 3 vybrané cviky (ostatní děti cvičí podle pokynů instruktora na zemi, v pozdějších lekcích mohou navrhnout cviky dětí) – viz dále.</p>	Trénink motoriky, komunikace, spolupráce

		<p>Doprovodné aktivity pro děti, které nejezdí:</p> <ul style="list-style-type: none">- Příprava dráhy pro 1. jízdu dítěte (kužely, kavalety, ...)- Procházení hotové dráhy bez koně (motivace dle preferencí dětí pomocí vedení psa, Hobby horse, vedení vodítka spolu s vodičem na opačné straně, než je kůň, vodění se navzájem atd.), přestavování dráhy- Postupný úklid překážkové dráhy při jízdě posledního dítěte <p>Pro zvýšení motivace je v pozdějších lekcích možné zařadit např. nabodávání obruče na měkčený meč, házení míčku do obruče, házení obruče na kužel, házení frisbee, jízda se stuhou, foukání bublin z bublifuku atd. Děti, které zrovna nejezdí, mohou trénovat stejné aktivity bez koně a spolupracovat s dítětem jezdícím na koni (např. držet obruč, chytat frisbee atd.).</p> <p>Riziko – pád z koně, šlápnutí koněm na nohu, uskočení koně k dítěti, stres koně v rušném prostředí, nespolupráce dětí. Prevence – u koně je vždy přítomen vodič, který kontroluje stav koně a instruktor HPSP, který dítě na koni instruuje a jistí za bezpečnostní pásek. Asistent dohlíží na ostatní děti, které motivuje k zapojení do doprovodných aktivit a koordinuje jejich přípravu na jízdu.</p>	
10	Závěr	<p>Na konci lekce společné vyčištění a odstrojení koně, rozloučení s koněm. Instruktor svolá děti do kroužku, kde každé dítě (pokud chce) řekne, co bylo nejlepší nebo naopak nejnáročnější, případně na co se těší příště. Na konci děti dostanou obrázek nebo výtvarný list na domácí trénink (dle preferencí a schopností dítěte).</p> <p>Riziko – viz čištění</p>	Prostor pro sdílení, rozloučení.

Cviky na koni:

- Od nejlehčích úkolů, pokud dítě těžší úkol nezvládne, vracíme se k lehčí variantě
- Aktivitu lze při skupinové lekci podpořit hrou s ostatními – např. mávání na sebe, podávání míče, nabodávání obruče apod.
- Pokročilejší děti si můžou zadávat úkoly navzájem
- Příklady cviků:
 - Mávání na rodiče, mávání rukama („křídly“)
 - Ruce nad hlavou („trhání jablíček“)
 - Rotace trupu s nataženýma rukama
 - Kroužení zápěstím, lokty, kotníky
 - Snaha dotknout se ocasu
 - Ukazování částí koně – uši, kopyta, ocas
 - Otáčení dokola v sedle / na dečce („kolotoč“)
 - Dámský sed
 - Leh na zádech na zádi koně
 - Leh na břichu na zádi koně
 - Leh na břichu na krk koně (některé děti dělají spontánně)
 - Leh na břichu přes hřbet koně („ležící, spící indián / pytel brambor“)
 - Klek, dřep, stoj
 - Jízda poslepu

Příklady dalších aktivit, které v průběhu kroužku probíhají:

Pozorování koní - komunikace ve stádě, řeč těla, osobní prostor

Ukázky a nácvik komunikace s koněm ze země

Pohybové, relaxační, rytmické hry, cvičení na dřevěném koni

Pomoc ve stáji - napouštění vody, příprava krmení, úklid trusu, ...

Postřehy z průběhu hiporehabilitačních kroužků

Děti si postupně navykaly na aktivity v průběhu kroužku. Plaché děti, které na začátku pozorovaly koně a účastníky pouze z větší dálky, se postupně odhodlaly k přiblížení i k dotyku koně. Zkušenější děti samy navrhovaly různé oblíbené činnosti, včetně mazání kopyt, napouštění vody a přípravy krmení. Na konci se některé děti samy hlásily o domácí úkoly na pracovních listech. Postupně byla vidět lepší spolupráce, ke které byly děti motivované díky hravé formě a společné radosti z prováděných činností.

Neustálým přizpůsobováním programu dětem se povedlo zamezit meltdownům a konfliktům. V malém kolektivu bylo možné upravit například typ činností nebo pořadí jízd tak, aby se děti cítily pochopené a v bezpečí. Zároveň byly děti postavené před drobné výzvy, díky kterým trénovaly sociální dovednosti.

Příklady zpětné vazby od rodičů:

„Když jdu takhle s vámi, tak to vlastně není hipoterapie jen pro syna, ale i pro mě. Když pozoruju, jak ten kůň jde, je to tak uklidňující, že vždycky když odjíždím, cítím se pak celý den odpočatě.“

„Já i děti jsme tady mnohem klidnější než doma.“

„Byla jsem dojatá, když si naše holčička poprvé sedla na koně. Byla tak šťastná a já po dlouhé době také.“

