PRACOVNÍ EBOOK



VYTVOŘILA DAGMAR MEGA

Když je svět a dění „příliš“...

SMYSLOVÉ PŘETÍŽENÍ – TÝKÁ SE I VÁS?

Jak senzorické přetížení ovlivňuje učení, chování, emoce a životní pohodu

Tento e-book je určen těm, kteří chtějí porozumět smyslovému přetížení – v osobním životě nebo v profesní praxi.
Je cenným **průvodcem pro pedagogy, asistenty** pedagoga, **pracovníky v soc. službách** a pomáhajících profesích, kteří se setkávají s dětmi nebo dospělými s výraznou citlivostí na smyslové podněty.
Nabízí také **vhled rodičům i jednotlivcům**, **kteří mají podezření**, že právě smyslové zahlcení může stát za jejich nepohodou, přetížením nebo výbuchy emocí.
Vychází **z poznatků senzorické integrace, neurovědy a praxe.**
Ukazuje, že **smyslové přetížení není slabost – ale signál**, kterému se vyplatí naslouchat.

OBSAH E-BOOKU

NEŽ ZAČNEME 1

1. SMYSLOVÉ PŘETÍŽENÍ JAKO AKTUÁLNÍ TÉMA 2

2. SMYSLOVÉ PŘETÍŽENÍ - VYMEZENÍ POJMU 7

3. FILTRACE SMYSLOVÝCH PODNĚTŮ A MODEL SENZORICKÉHO ZPRACOVÁNÍ 9

4. SENZORICKÝ PROFIL JAKO NÁSTROJ ZMAPOVÁNÍ ZPRACOVÁNÍ SMYSLOVÝCH PODNĚTŮ 12

5. ORIENTAČNÍ SAMOHODNOTICÍ ŠKÁLY ZMAPOVÁNÍ SENZORICKÉHO PRAHU U DĚTÍ 16

6. CO DÁL S ORIENTAČNÍMI VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ 20

7. REGULACE SMYSLOVÝCH VSTUPŮ - SENZORICKÁ DIETA 23

8. SMYSLOVÉ KOTVY - POMŮCKY, ČINNOSTI, STRATEGIE ... 27

9. VLIV VÝCHOVY VS. SENZORICKÉ ZPRACOVÁNÍ 31

10. ORIENTAČNÍ DOTAZNÍK - ZMAPOVÁNÍ SENZORICKÉHO PRAHU - DOSPĚLÍ. 34

11. CESTA KE ZKLIDNĚNÍ A ROVNOVÁZE U DOSPĚLÝCH 37

12. AUTORKA A DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ 42



E-book je součástí komplexního vzdělávání projektu “**Mozek a smysly - snoezelen**”, který má za cíl rozšířit povědomí o **propojení smyslových podnětů** s rozvojem **kognitivních funkcí a komunikace**. Součástí projektu jsou také **praktické nástroje**, **pomůcky a postupy** pro pohodovější učení a efektivnější relaxaci z konceptu snoezelen.

než začneme...



Než se společně ponoříme do tématu smyslového přetížení, je důležité si uvědomit jednu zásadní věc: **ne každý projev přetížení je známkou problému smyslového zpracování nebo diagnózy.**

Lidský nervový systém je živý, proměnlivý organismus, který reaguje na **prostředí, únavu, stres, biorytmy**, fáze hormonálního cyklu, sezónní změny, ale také na osobní situace jako je **vztahové napětí či přirozenou vývojovou fázi.**

Smyslové přetížení se tak může objevit **i u zcela zdravého jedince** – jednoduše proto, že právě **v daný moment čelí více podnětům**, než zvládne zpracovat.

Cílem tohoto e-booku **není hledat patologie tam, kde nejsou**, ale **nabídnout rámec porozumění a nástroje**, jak rozlišit, kdy jde o běžnou reakci na aktuální situaci a **kdy už přetížení zasahuje do kvality života a zaslouží si hlubší pozornost.**

Tento materiál vám pomůže vnímat **smyslovou zkušenost jako spektrum** – nikoli jako černobílé „mám-nemám problém“ –, a naučí vás lépe **číst signály**, které tělo a smysly vysílají.
Ne proto, abyste (se) diagnostikovali, ale abyste si mohli vědoměji tvořit prostředí, ve kterém se vám bude lépe žít, učit, růst či pracovat.

Příjemnou zábavu!



Dagmar Mega

TĚLO A MOZEK
V DOKONALÉ SOUHŘE
WWW.MOZEKASMYSLY.CZ

Kapitola první

1. PROČ JE TÉMA SMYSLOVÉHO PŘETÍŽENÍ TAK AKTUÁLNÍ



- **Prostředí a jeho vliv na naše fungování**

Ve světě plném hluku, vizuálního smogu, neustálého podněcování a tlaku na výkon se **náš nervový systém často dostává do stavu přetížení, na který není biologicky připraven**.
Smyslové přetížení – tedy **stav, kdy mozek není schopen efektivně zpracovat množství nebo intenzitu vnějších a vnitřních podnětů** – se stále častěji objevuje nejen **u dospělých, ale výrazně také u dětí.**
Typickým příkladem může být dítě **ve školní třídě**, kde je mnoho zvuků (šum, ruch, mluvení, škrábání tužek), výrazné vizuální podněty na stěnách i displejích, nutnost sedět a soustředit se v prostředí, které je z hlediska senzorické regulace velmi náročné. Dítě, které je senzoricky citlivé, může být po několika minutách tak přetížené, že začne být neklidné, podrážděné nebo se stáhne do pasivity. Tyto projevy pak bývají často nesprávně vnímány jako neukázněnost, neposlušnost nebo „výchovný problém“.
Obdobně však trpí **i dospělí – například v open space kancelářích**, halových **provozech** nebo prostorách bez možnosti regulace světla, hluku a soukromí. Neustálé přerušování, vizuální a auditivní zahlcení, vysoké tempo a tlak na výkon vedou k přetížení smyslového systému a následně k únavě, poklesu výkonnosti i zhoršenému duševnímu zdraví. Přitom tyto podmínky nejsou výjimkou, ale často normou dnešního pracovního prostředí.

„Někdy stačí málo – ostré světlo, nečekaný hluk nebo dotek – a náš nervový systém začne volat o pomoc.



- **Projevy smyslového přetížení**

Proč se projevy u dětí a dospělých liší

Rozdíly u dětí a dospělých a schopnost na něj reagovat adekvátním způsobem

Rozdíly v projevech smyslového přetížení mezi dětmi a dospělými **souvisejí především s mírou vyzrálosti nervového systému**, schopností **seberegulace** a se sociálně **naučenými způsoby zvládání stresu.**

Dospělý člověk si může do určité míry **uvědomit, že je smyslově přetížený,** a pokusit se situaci regulovat (např. stáhnutím se do ticha, krátkým odchodem z rušného prostoru, používáním kompenzačních strategií).
Děti tuto schopnost teprve rozvíjejí a na přetížení **reagují především tělem a emocemi** – často impulzivně, hlasitě nebo „nepřiměřeně“.

Zatímco **u dospělého** se senzorická dysregulace **může projevit vnitřním napětím**, úzkostí nebo psychosomatickými obtížemi, **u dítěte se přetížení mnohem častěji projeví navenek** – pohybovým neklidem, afektem nebo „zlobením“.

Bez správného porozumění těmto projevům ale hrozí, že bude **chování mylně vyhodnoceno jako neposlušnost či nedostatek výchovy,** místo toho, aby bylo **vnímáno jako volání po smyslovém bezpečí.**

Smyslové přetížení nevypadá vždy stejně. Ale vždy má svůj důvod.
Zatímco u dětí je vidíme navenek, u dospělých často probíhají skrytě – ale o to víc vyčerpávají.



Dagmar Mega
lektorka snoezelen



- **Mýty a fakta**

Když někdo čelí senzorickému přetížení,
vnímá některé podněty intenzivněji než jiní,
Jak často najde pochopení okolí?

Kolem smyslového přetížení panuje řada mýtů, které mohou vést k nepochopení potřeb dětí i dospělých. Jaká jsou fakta? A jak je oddělit od domněnek? Níže nabídneme jasnější porozumění tomu, co senzorické přetížení skutečně znamená.

Mýtus	Realita
Senzorické zpracování se řeší jen u dětí s postižením	Smyslové potřeby máme všichni – **senzorický profil má každý**
Senzorická přecitlivělost je známka slabosti nebo rozmazlenosti	Jde o **neurobiologický základ**, nikoli volbu nebo výmysl pro upoutání pozornosti
Stačí se „přizpůsobit“ a zvyknout si	Dlouhodobé popírání potřeb vede k **chronickému přetížení a vyhoření**
Když mě něco rozrušuje, jsem asi „divný“	**Každý mozek zpracovává podněty jinak** – různorodost je přirozená



- Studie Ahn et al. (2004) uvádí, že asi 5–16 % dětí v běžné populaci vykazuje symptomy, které zasahují do denního fungování a odpovídají poruše senzorického zpracování.
- Jiná americká studie (Ben-Sasson et al., 2009) zjistila, že u 16 % dětí ve věku 7–11 let byly zaznamenány symptomy, které výrazně zasahují do běžného života.
- U dětí s poruchou autistického spektra (PAS) se uvádí, že 80–90 % z nich má výrazné senzorické odlišnosti.
- U dětí s ADHD má přibližně 40–60 % různé projevy senzorických dysregulací.
- Výzkum u dospělých je omezenější, ale některé studie uvádějí, že u 5–10 % dospělé populace mohou být symptomy poruchy smyslového zpracování natolik závažné, že ovlivňují každodenní život.



- **Projevy smyslového přetížení**

Když tělo a mozek zpracovávají víc, než zvládnou, začínají vysílat signály. Umíme je číst?

Společné možné projevy u dětí i dospělých např. jsou:

- Přecitlivělost na světlo (umělé osvětlení, blikající obrazovky)
- Potřeba tmy nebo tmavého prostředí (zatahování rolet, závěsů)
- Přecitlivělost na hluk, sumy, ruchy, zvuky v blízkosti i na pozadí
- Vyhýbání se hlučnému prostředí (nákupní centra, školní jídelna)
- Přecitlivělost na dotek (např. nekomfortní pocit z běžného lidského kontaktu nebo i dotek oblečení, různé textury)
- Potřeba se oddělit od ostatních – fyzický odstup
- Přecitlivělost na pachy (čisticí prostředky, parfémy, jídlo)
- Vyhýbání se silně aromatickému prostředí
- Potřeba pohybových nebo tlumicích strategií – např. houpání, mačkání rukou
- Únava neúměrná vynaložené práci a výkonu
- Mentální únava, pocit prázdna - "mozková mlha"
- Tělesné napětí, bolesti hlavy, břicha bez jasné somatické příčiny
- Potřeba být o samotě, v klidném prostoru
- Impulzivní nebo naopak stažené chování
- Regulace pomocí smyslových návyků (např. telefon, jídlo, kouření)



Často se chybně soustřeďujeme na odbourávání kompenzačních mechanizmů - schovávání se, pohyb - točení, hučení.., které se nám “nehodí” do systému - prostředí školy apod. Zdá se nám, že brání socializaci, o kterou se snažíme. Správným postupem ale je **podpořit strategie pro zvládání přetížení**, upravit prostředí pro **snížení smyslové zátěže** a pomoci **posílit nervový systém** funkčními aktivitami.

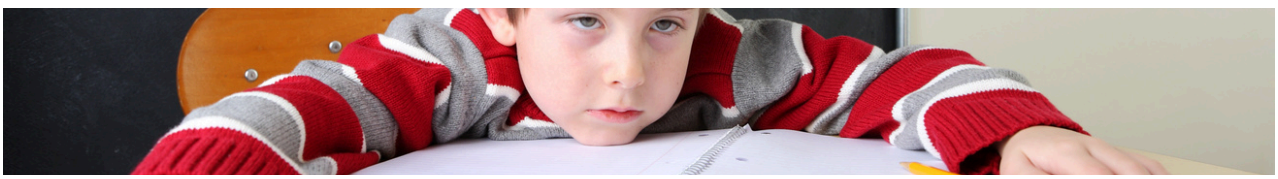


Specifické projevy u dětí mohou být:

- Rozrušení z barevně přehlceného prostředí
- Odvracení pohledu nebo zakrývání očí
- Zakrývání si uší při běžném hluku (zvonek, smích, ruch)
- Pláč nebo panika při silných zvucích
- Odmítání oblékání, neklid při doteku štítků, ponožek, bot
- Vyhýbání se dotyku nebo naopak potřeba mačkání
- Odmítání jídla kvůli vůni či textuře
- Přehnaná reakce na běžné pachy
- Pobíhání, lezení pod lavici, houpání se
- Těžkosti s přechody mezi činnostmi nebo prostředími
- Výbuchy emocí bez zjevné příčiny
- Regresivní chování (např. cucání palce)

Specifické projevy u dospělých mohou být:

- Přetížení z monitorů, zářivek, výloh
- Potřeba zatemnit místnost, nosit brýle proti modrému světlu
- Přetížení z hluku v open space
- Potřeba ticha – tiché koutky, sluchátka s potlačením hluku
- Přecitlivělost na dotek, nervozita v přeplněných prostorech
- Potřeba terapeutických dotekových strategií (masáže, těžké přikrývky)
- Nepříjemné reakce na vůně parfémů, kouře, kuchyně
- Snížená tolerance různých chutí (příliš silné, kořeněné)
- Neochota k pohybu, únava po náročném dni bez „vybití“
- Napětí v šíji, bedrech, celkové tělesné vyčerpání
- Neschopnost „vypnout“ i v klidném prostředí
- Zvýšená potřeba kontroly nebo naopak rezignace
- Únikové strategie (jídlo, alkohol, soc. sítě - scrollování)
- Pocity zahlcení v sociálních interakcích



Kapitola druhá

2. CO JE SMYSLOVÉ PŘETÍŽENÍ?



- **Co je smyslové přetížení?**

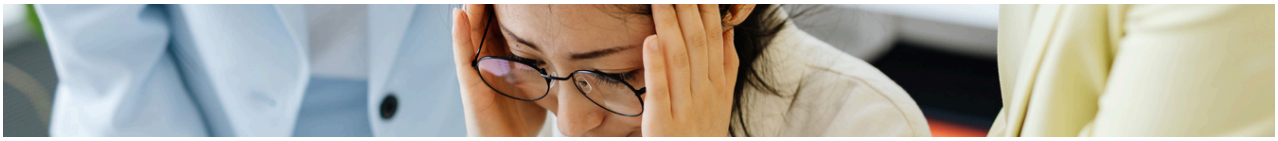
Vysvětlení termínu
Smyslové přetížení (senzorické přetížení, sensory overload) označuje stav, kdy je nervový systém zahlcen přílišným množstvím nebo špatně organizovanými smyslovými podněty z okolního prostředí. Tento stav může výrazně ovlivnit chování, emoce i kognitivní výkon jedince, ačkoliv nemusí nutně znamenat poruchu – u mnoha lidí jde o běžnou reakci na nepřiměřené senzorické zatížení v dané situaci.

Definice z pohledu senzorické integrace
Z hlediska teorie senzorické integrace (SI), jak ji rozpracovala například A. Jean Ayres, **je smyslové přetížení výsledkem neschopnosti mozku efektivně zpracovat, filtrovat a integrovat smyslové informace** z různých modalit (zrak, sluch, hmat, propriocepce, vestibulární systém, čich, chuť).

V dobře fungujícím systému mozek:

- selektivně filtruje méně důležité podněty,
- integruje informace z různých smyslů,
- a poskytuje odpovídající motorickou, emoční nebo behaviorální reakci.

Při přetížení tento regulační mechanismus selhává – podněty se jeví jako příliš intenzivní, chaotické, rušivé nebo nesnesitelné. **Mozek není schopen rozlišit, co je relevantní**, a **reakce** bývá buď **nadměrná (přecitlivělost)**, nebo naopak **utlumená (stažení, odpojení).**



Neurologické pozadí: jak mozek zpracovává smyslové podněty
Smyslové informace ze všech receptorových systémů (oči, uši, kůže, klouby, vestibulární aparát apod.) vstupují do mozku prostřednictvím nervových drah. V mozkovém kmeni, thalamu a dalších strukturách probíhá primární zpracování a třídění, než informace dorazí do mozkové kůry (kortexu), kde se spojují do komplexního obrazu reality.

Klíčovými procesy v této regulaci jsou:

- **Modulace:** schopnost mozku **regulovat intenzitu vnímání** (např. nevnímat ventilátor v pozadí).
- **Habituace:** schopnost **zvyknout si na opakované podněty**.
- **Disjunkce:** schopnost **oddělit nesouvisející smyslové vjemy** (např. mluvit a ignorovat okolní ruch).

U lidí, kteří zažívají smyslové přetížení, může být tento neurologický filtr narušen – často je zvýšená aktivita v limbickém systému a amygdale (centrum emocí a stresových reakcí), což vede k rychlému přechodu do „poplachového režimu“ - obranné stresové reakce (boj–útěk–zamrznutí).



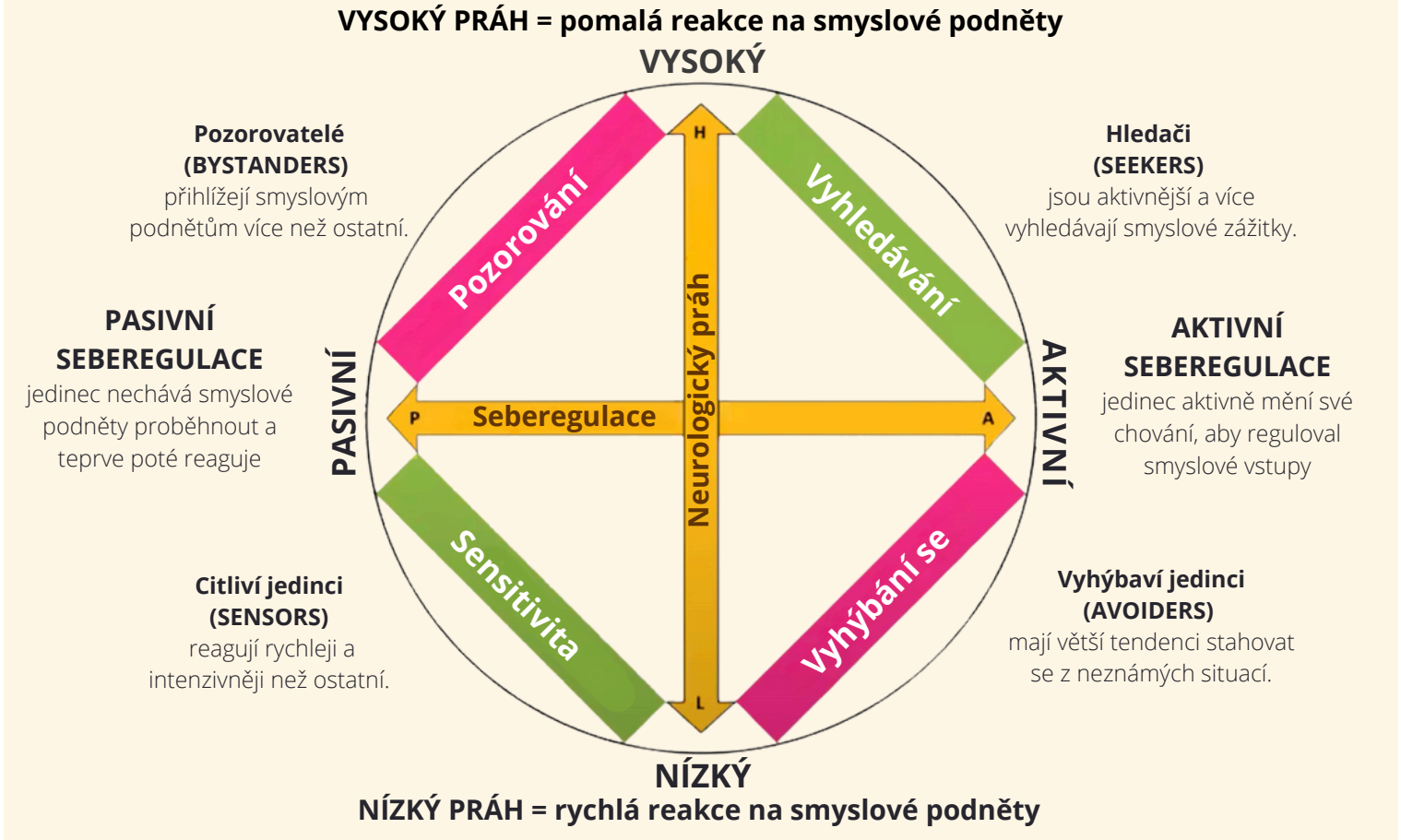
Kapitola třetí

3. FILTRACE SMYSLOVÝCH PODNĚTŮ A MODEL SENZORICKÉHO ZPRACOVÁNÍ PODLE W. DUNN

- **Filtrace smyslových podnětů**

Klíčovým prvkem v **pochopení smyslového přetížení** je **způsob, jakým náš nervový systém filtruje a reaguje na smyslové podněty**. Každý mozek má určitou **neurobiologickou prahovou hodnotu pro vnímání smyslových vstupů** – to znamená, kolik podnětů je zapotřebí k tomu, aby si jich všiml, zareagoval na ně nebo je potlačil. **Tento proces se u různých lidí výrazně liší** a právě na těchto rozdílech je založen model senzorického zpracování Winnie Dunn (Dunn, 1997).

Model senzorického zpracování (W.Dunn)



Čtyři základní vzorce senzorického zpracování

Model popisuje čtyři základní vzorce senzorického zpracování, které vznikají kombinací dvou proměnných:

1) **Neurologický práh** – může být:
   - nízký (člověk zaznamená i slabé podněty),
   - vysoký (člověk reaguje až na silnější podněty)

2) **Strategie reakce** (behaviorální sebeřízení) – může být:
   - aktivní (člověk cíleně vyhledává nebo se vyhýbá podnětům),
   - pasivní (nezasahuje, nechává působit prostředí).

Tento **model pomáhá pochopit odlišnosti v reakcích na prostředí**: Zatímco pro jedno dítě je školní třída zábavným prostorem, jiné se tam cítí napjaté a zmatené.
U dospělých platí totéž – hlučná kancelář může být pro někoho inspirující, pro jiného vyčerpávající.



Winifred Wiese Dunn, PhD, OTR, FAOTA



Kombinací neurologického prahu a strategie reakce vznikají čtyři typy. Jaká je jejich tendence k přetížení?

1. Hledač (Sensory Seeking)

Vysoký práh + aktivní strategie

Tito jedinci potřebují více podnětů ke zpracování a aktivně je vyhledávají – např. milují hlasitou hudbu, pohyb, barevné prostředí, doteky.

Dlouhodobě však mohou být přetížení, pokud nemají vhodně strukturované vstupy.

2. Pozorovatel (Bystanding)

Vysoký práh + pasivní strategie

Jedinec často nereaguje na běžné smyslové informace (např. neslyší, že na něj někdo mluví; nevšimne si, že mu něco vypadlo z ruky), protože jeho mozek „zaznamenává“ podněty pomaleji.

Přetížení zde vzniká kumulací nezpracovaných vstupů – tělo je sice v klidu, ale uvnitř se hromadí vjemy bez odpovědi.

3. Vyhýbač (Sensation Avoiding)

Nízký práh + aktivní strategie

Jedinec má nízkou toleranci na smyslové podněty a aktivně se snaží prostředí kontrolovat – např. vyhýbá se hlučným prostorám, dotekům, preferuje rutinu.

Při narušení struktury snadno dochází k přetížení a úzkosti, zejména, když nemůže podněty ovlivňovat.

4. Citlivý (Sensory Sensitive)

Nízký práh + pasivní strategie

Tito lidé jsou velmi vnímaví na smyslové podněty, ale nereagují aktivně – vše „vsakují“ do sebe.

Mohou být plaší, vyčerpaní, přetížení, aniž by uměli pojmenovat proč. Neumí se přirozeně chránit, potřebují podporu zvenčí.

Model Winnie Dunn úzce souvisí s tvorbou senzorického profilu, právě model senzorického zpracování tvoří jeho teoretický základ.

Kapitola čtvrtá

4. SENZORICKÝ PROFIL JAKO NÁSTROJ ZMAPOVÁNÍ ZPRACOVÁNÍ SMYSLOVÝCH PODNĚTŮ

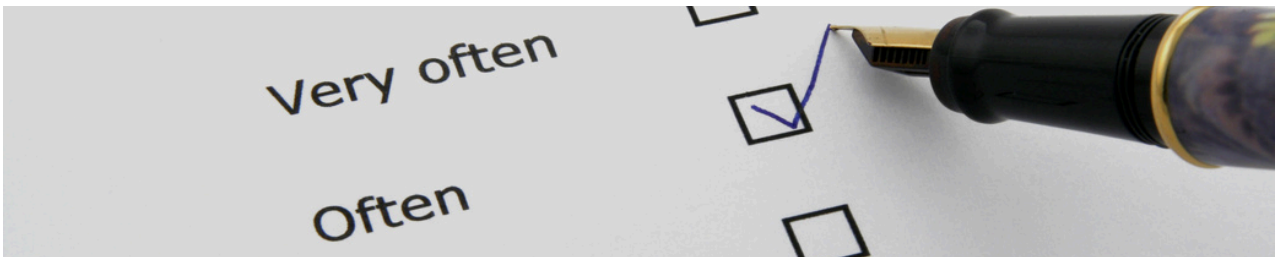
- **Co je senzorický profil?**

Senzorický profil (Sensory Profile) je **nástroj** (standardizovaný **dotazník nebo klinické pozorování)**, který slouží k mapování toho, jak konkrétní osoba **zpracovává smyslové informace ve svém běžném prostředí.** Existují různé verze – pro děti, školní prostředí, dospělé nebo seniory.

Výsledkem vyplnění dotazníku je **individuální profil člověka**, který ukazuje:

- jaké smyslové podněty jsou pro něj příjemné/nepříjemné,
- jaká je jeho reakce na běžné denní situace (např. hluk, dotek, světlo, pohyb, chutě),
- jaký má práh citlivosti a strategii regulace – tedy jakým způsobem se jeho mozek přirozeně vyrovnává se smyslovým vstupem.

Máme **čtyři základní typy senzorického zpracování.**
Senzorický profil je v podstatě praktickým nástrojem, jak zjistit, do kterého z těchto čtyř kvadrantů daný člověk spadá.



Dotazníky senzorického profilu, zejména ty vytvořené autorkou Winnie Dunn a vydané společností Pearson Clinical, **podléhají ochraně autorskými právy**. Jejich používání je licencované a regulované — zejména kvůli zajištění správné administrace, vyhodnocení a interpretace výsledků.
Dotazníky **nejsou diagnostickým nástrojem**, ale funkčním profilem, který pomáhá pochopit, jak smyslové preference ovlivňují chování a každodenní fungování.

- **Co přináší propojení modelu smyslového zpracování a senzorického profilu v praxi?**

Senzorický profil (Sensory Profile) je praktický nástroj (dotazník nebo pozorovací škála), který umožňuje **identifikovat** konkrétní **typ smyslového zpracování** u daného člověka.

Uvědoměním těchto souvislostí nás posune k:

- Porozumění sobě nebo druhým – proč někdo potřebuje ticho a jiný stimuly.
- Jaký typ podnětů dotyčného nejvíce zatěžuje.
- Jaká prostředí nebo situace mohou vést ke smyslovému přetížení.
- Návrh podpůrného prostředí – jak upravit třídu, pracovní prostor nebo domov, aby nepřetěžoval.
- Volba regulačních strategií – např. pohybové pauzy, sluchátka, hmatová stimulace, adaptivní režim.
- Základ pro intervenci – senzorickou integraci, ergoterapii, úpravu dne, behaviorální podporu.



Podpůrné opatření může být i v podobě senzorických stanů ve školách -MŠ, ZŠ, školních družinách, domech dětí a mládeže i doma..

Jak souvisí model W. Dunn se senzorickým profilem – a jak to pomáhá lidem se smyslovým přetížením?

Pro lidi, kteří zažívají senzorické přetížení, je **porozumění vlastním senzorickým preferencím a hranicím** klíčové.
Model W. Dunn v kombinaci se senzorickým profilem pomáhá rozlišit, **kdy je reakce na prostředí přirozená** a kdy už **překračuje adaptační možnosti nervového systému**.



Díky tomu:

- Získají jazyk a rámec, **jak své potíže popsat** – například „nejsem přecitlivělý, mám nízký senzorický práh pro sluchové podněty“.
- Začnou chápat, proč je určité **prostředí nebo situace přetěžují**, zatímco jiní lidé to zvládají bez problémů.
- Mohou si **cíleně nastavit prostředí** a denní režim tak, aby nedocházelo k zahlcení.
- Snáze **volí vhodné regulační aktivity** – jako jsou pohybové pauzy, hmatová stimulace nebo naopak klid a samota.
- A pedagogové či blízcí lépe porozumí, **co člověk pro zvládání přetížení potřebuje**, a mohou být skutečnou oporou místo nechtěného zdroje stresu.

Smyslové přetížení není diagnóza, ale stav, který může doprovázet poruchy, ale také postihnout kohokoli v důsledku momentální nerovnováhy, stresu nebo nepřiměřených podmínek.



- **Typické příčiny smyslového přetížení**

1. Přehnaná stimulace prostředí

Nadměrné množství podnětů – hluk, světla, pachy, vizuální chaos – je častým spouštěčem přetížení. Typickým příkladem je:

- hlučná školní třída s barevnými dekoracemi a více současně probíhajícími aktivitami,
- open space kancelář s neustálým pohybem lidí, zvuky tiskáren, telefonů,
- obchodní centrum se záplavou vizuálních a akustických stimulů.

Mozek nedokáže efektivně filtrovat vstupy, což vede k únavě, podráždění nebo dokonce panickým reakcím.

2. Nedostatečná organizace senzorických vstupů (dyspraxe, senzorická dysfunkce)

V některých případech není příčinou množství podnětů, ale neefektivní senzorická integrace – mozek je zahlcen, protože nedokáže vstupy uspořádat, prioritizovat nebo propojit.

Tato situace je typická například pro děti s poruchou senzorické modulace nebo dyspraxií, které:

- neví, kam zařadit určitý podnět,
- neumějí se zorientovat ve vlastním těle - problém s propriocepcí a z toho důvodu reagují dezorganizovaně nebo nepřiměřeně.

3. Neurovývojové poruchy vs. environmentální faktory

Smyslové přetížení **může být součástí neurovývojových dg**. např.:

- porucha autistického spektra (PAS),
- ADHD,
- úzkostné poruchy s hypersenzitivitou.

Zároveň ale **může vznikat i v důsledku prostředí,** které je trvale nepřizpůsobené individuálním senzorickým potřebám:

- nedostatek klidového prostoru ve školce či kanceláři,
- nerespektování potřeb dětí s citlivostí na hluk nebo dotek,
- přetížený každodenní režim bez možnosti senzorické regulace (např. venku, pohybem, hrou).

Kapitola pátá

5. ORIENTAČNÍ SAMOHODNOTICÍ ŠKÁLY ZMAPOVÁNÍ SENZORICKÉHO PRAHU U DĚTÍ

Zde uvádím pro lepší představu několik sebehodnotících otázek pro děti seřazené podle smyslů **ke zvážení**, zda přetížení a následné projevy chování **mohou mít příčinu ve smyslovém zpracování.**

Pokud v některé oblasti převažuje odpověď "ČASTO nebo VŽDY" je vhodné se tématem více zabývat, **dohledat podrobnější dotazníky** a **seznámit se s vhodnými pomůckami, úpravami prostředí a režimu,** které **pomohou obtíže zvládnout** a zlepšit kvalitu života.

Zrak

Nízký práh (hypersenzitivita)	□ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY
Reaguje citlivě na jasná světla či ostré barvy	
Vadí mu blikající světla nebo rychlý pohyb v zorném poli	
Vyhýbá se pohledu na televizi nebo obrazovky	
Vysoký práh (hyposenzitivita)	□ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY
Nevšimne si detailů nebo změn v prostředí	
Musí být blízko u objektu, aby si ho prohlédlo	
Přitahují ho blikající nebo pohybující se předměty	

Sluch

Nízký práh (hypersenzitivita)	□ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY
Leká se běžných zvuků (vysavač, splachování, hudba)	
Zakrývá si uši při běžném hluku	
Vadí mu hlučné prostředí (např. třída, herna)	
Vyhýbá se hromadným aktivitám kvůli hluku	
Vysoký práh (hyposenzitivita)	□ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY
Nereaguje na zavolání jménem	
Nevšímá si zvukových podnětů v okolí	
Má rád/a hlasité zvuky, tleskání, dupání	
Často „bručí, hučí" , vykřikuje nebo vydává zvuky	

Hmat

Nízký práh (hypersenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Vadí určité materiály oblečení, štítky, ponožky
Reaguje negativně na dotyk jiných lidí
Nechce se dotýkat některých předmětů či povrchů
Odmítá aktivity s lepkavými nebo špinavými materiály

Vysoký práh (hyposenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Často se dotýká věcí nebo lidí, chytá se jich silněji, tře je..
Tlačí se na věci nebo dává silné objetí
Nevnímá, když se uhodí nebo zraní
Málo reaguje na bolest nebo nepříjemné podněty

Chuť (přístup k jídlu je spojen s taktilním čitím a propriocepcí)

Nízký práh (hypersenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Je vybíravé v jídle – odmítá určité textury a konzistence
Vadí mu směs chutí (např. omáčky, polévky)
Znechutí ho nové potraviny, jí jen omezený výběr potravin

Vysoký práh (hyposenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Vyhledává silné chutě (kořeněné, slané), rádo vše ochutnává
Rádo žvýká netypické předměty (oblečení, tužky)
Jí velmi rychle, nevychutnává si jídlo, nevšimne si teploty jídla..

Čich

Nízký práh (hypersenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Vadí mu běžné pachy (jídlo, čisticí prostředky)
Odvrací hlavu nebo si zakrývá nos
Vyhýbá se místům s výraznými vůněmi
Často komentuje nepříjemné pachy

Vysoký práh (hyposenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Nevšimne si výrazných pachů (ani např. zkažené jídlo)
Přitahují ho silné vůně (parfémy, čisticí prostředky)
Často a dlouho očichává předměty nebo jídlo

Rovnováha a pohyb - vestibulární systém

Nízký práh (hypersenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Bojí se výšek, houpání, rychlého pohybu, může vadit i cesta autem
Nechce jezdit na kolotočích nebo skluzavce
Nerado mění pozice těla (např. převrácení hlavou dolů)
Často padá, i když se snaží být opatrné

Vysoký práh (hyposenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Vyhledává houpání, točení, skákání
Potřebuje hodně pohybu k uklidnění, převrací se, motá
Obtížně zůstává v klidu, mění polohy, válí se hlavou dolů
Má slabší koordinaci a rovnováhu, protože se pořád vrtí

Vnímání těla - propriocepce

Nízký práh (hypersenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Nepříjemně vnímá pohyby končetin nebo tlak na klouby
Je neobratné při běžných pohybech
Nesnáší těsné oblečení nebo doteky s tlakem
Vyhýbá se fyzickým aktivitám

Vysoký práh (hyposenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Často se bouchá, padá, naráží, občas působí až agresivně
Vyhledává silné podněty (skáče, leze, tlačí)
Potřebuje časté fyzické stimuly, aby „cítilo“ své tělo, leze do skříní..
Je neklidné, neustále se pohybuje

Vnímání vnitřního těla - interocepce

Nízký práh (hypersenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Intenzivně vnímá každé „zavlnění“ ve střevech nebo zvýšený tep

Vysoký práh (hyposenzitivita) □ NIKDY □ OBČAS □ ČASTO □ VŽDY

Obtížně rozpoznává vnitřní signály - pocit hladu, potřeba toalety..
Má přehnané emoční reakce, obtížně si je uvědomuje a reguluje



- **Co si z této kapitoly odnést:**

Každé dítě vnímá svět jinak. Jeho reakce na běžné podněty nemusí být svévolné nebo „nevychované“, ale mohou odrážet specifický způsob, jakým jeho nervový systém zpracovává smyslové informace.

Model W. Dunn pomáhá porozumět rozdílům v senzorickém vnímání. Díky jednoduché matici (nízký/vysoký práh × pasivní/aktivní strategie) lze lépe identifikovat typ senzorického chování dítěte a pochopit jeho potřeby.

Sebehodnoticí dotazník není diagnostika, ale mapa. Dotazník pomáhá pojmenovat, čeho si v chování dítěte všímáme. Může být užitečným vodítkem pro úpravu prostředí, denního režimu nebo výchovného přístupu.

Smyslové přetížení se může projevovat různě – i v tichu nebo nečinnosti. Ne každé dítě „hlučí“ nebo „zlobí“, některé se naopak stahuje do sebe – i to může být signál, že senzorický systém není v rovnováze.

Všímavé pozorování je první krok. Pokud dokážeme poznat, co dítě přetěžuje nebo naopak co mu chybí, můžeme mu poskytnout podporu, která vychází z jeho tělesných i neurologických potřeb – a ne pouze z očekávání okolí.



Kapitola šestá

6. CO DÁL S ORIENTAČNÍMI VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ

Použijte výsledky jako východisko pro další pozorování. Dotazník vám napověděl, v jakém kvadrantu se dítě nejčastěji pohybuje. Sledujte, zda se tyto projevy opakují v různých prostředích – doma, ve školce, na hřišti. Všímejte si také situací, kdy je dítě v pohodě – co mu v tu chvíli vyhovuje.

Pokud máte podezření na výraznější senzorické obtíže, kontaktujte odborníka. Obraťte se na ergoterapeuta se zkušeností v senzorické integraci, klinického psychologa nebo speciálního pedagoga. Mnoho z nich pracuje i s oficiálním Senzorickým profilem podle W. Dunn. Včasná podpora může dítěti výrazně usnadnit každodenní fungování

Zkuste upravit prostředí. Například:

- Dítě s nízkým prahem a pasivní strategií (citlivé, ale nereaguje aktivně) může těžit z tiššího prostředí, jemného světla nebo sluchových clon.
- Dítě s vysokým prahem a aktivní strategií (neustále hledá podněty) může potřebovat více pohybu, hluboký tlak (např. přetahování, skákání) nebo silnější chuťové vjemy.

Nastavte rytmus dne dle jeho smyslových potřeb.
Plánujte dostatek času pro klidové i aktivní fáze. Pomozte dítěti regulovat přetížení – třeba krátkou pauzou, rituálem, „senzorickým koutkem“ nebo smyslovou pomůckou.

Sdílejte pozorování s ostatními pečujícími osobami.
Spolupráce mezi domácím a školním prostředím může výrazně snížit přetížení dítěte. Sdílené porozumění je základem podpory.

- **Kam se obrátit podle typu potíží dítěte**

podle konkrétních projevů nebo situací, které mohou naznačovat senzorické přetížení u dítěte:

Projevy chování nebo potíží	Možný odborník / služba	Doporučený další krok
Vyhýbá se světlu, hluku, dotekům, preferuje samotu	Ergoterapeut se specializací na senzorickou integraci	Senzorické vyšetření a doporučení strategií regulace
Neustále v pohybu, hlučné, vyhledává intenzivní podněty	Ergoterapeut (SI), dětský neurolog	Vyšetření k odlišení vysokého prahu, ADHD, PAS
Těžko se soustředí, je duchem nepřítomné, unavené	Klinický psycholog, PPP, speciální pedagog	Vyšetření senzorické a kognitivní zátěže, doporučení podpůrných strategií
Odmítá oblečení, hygienu, určité materiály nebo jídlo	Ergoterapeut (SI), logoped (u orálních obtíží), nutriční terapeut	Zmapování senzorického profilu, podpora adaptace, možná desenzibilizace
Regresivní chování, časté emoční výbuchy, výrazný neklid	Klinický psycholog, raná péče, PPP	Celkové zhodnocení vývoje a stresových faktorů
Potíže ve školce/škole – vyčlenění z kolektivu, odmítání aktivit	PPP, SPC, školní speciální pedagog	Návrh podpůrných opatření, úprava prostředí, případné další odborné doporučení
Nejste si jisti, zda jde o smyslové přetížení nebo jiné potíže	Ergoterapeut (SI), klinický psycholog	Pozorování, konzultace s rodiči, zhodnocení potřeb bez nutnosti diagnózy

Tip:
Vždy je vhodné si zapisovat pozorování a konkrétní situace – pomáhají odborníkům přesněji určit potřeby dítěte.

Pro více příkladů, názorných ukázek smyslových aktivit a inspirací ze zahraničí jsem vytvořila video online kurz “Vnímám jinak”, na ten pak navazuje online kurz “Jak vytvořit senzorický profil”
Najdete je na www.mozekasmysly.cz



- **Cesta ke zklidnění a rovnováze**

Jak podpořit děti, které jsou smyslově přetížené nebo naopak senzoricky nedosycené (podstimulované)

1. Jak začít s úpravami prostředí (doma, ve třídě)

Děti s odlišným smyslovým zpracováním často velmi citlivě reagují na detaily prostředí, které si dospělí ani neuvědomují. Dobrou zprávou je, že právě prostředí je něco, co můžeme poměrně snadno ovlivnit. Cílem není dítě izolovat, ale vytvořit prostředí, které podporuje regulaci – ne zahlcení.

Doma:

- Vizuální klid: méně barev a dekorací, uložení hraček do krabic, přehlednost prostoru.
- Zvuková pohoda: minimalizace rušivých zvuků, tiché kouty, použití bílého šumu.
- Bezpečný prostor pro „pauzu“ či senzorické aktivity: místo, kam se dítě může stáhnout, např. stan, pelíšek, kout se zátěžovou dekou.

Ve třídě:

- Zónování prostoru – místo pro soustředění, místo pro relaxaci, místo pro pohyb.
- Ztišovací koutek – podložka, závěs, sluchátka, senzorické pomůcky.
- Uspořádání třídy – pozice dítěte dál od rušivých podnětů (např. od dveří, hlasitých spolužáků).



Kapitola sedmá

7. REGULACE SMYSLOVÝCH VSTUPŮ - SENZORICKÁ DIETA

- **Vědomá regulace smyslových vstupů: denní rytmus, smyslová hygiena**

Děti se snáze vyrovnávají s výzvami, když mají předvídatelné prostředí a činnosti přizpůsobené svým senzorickým potřebám.

Co pomáhá:

- Denní rytmus s pevným řádem: opakující se rituály dávají jistotu a prostor k regulaci.
- Smyslová hygiena: sledování toho, kolik podnětů dítě během dne přijímá a jak je zvládá (např. omezení přechodů, střídání aktivit s různým zatížením smyslů).
- Plánování smyslových vstupů: například vědomé zařazení pohybové aktivity po statickém sezení, relaxace po hlučné hře.

Tam, kde jsou senzorické potřeby výraznější, zavádíme tzv. **senzorickou dietu** – tedy **cílené a plánované zařazování smyslových podnětů do běžného dne.** Podobně jako si v oblasti výživy plánujeme složení jídel, pravidelné svačiny a příjem kalorií, aby byla strava vyvážená, i v oblasti smyslového zpracování potřebujeme zajišťovat vhodnou „výživu" pro nervový systém.



Senzorická dieta neznamená „méně podnětů", ale správné dávkování těch, které konkrétní člověk potřebuje – a to v takové míře a formě, aby se cítil vyrovnaně, soustředěně a bezpečně. Do školního prostředí proto zařazujeme různé senzorické pomůcky, které dětem pomohou zvádat vnímání a pozornost.

- **Pokud jsou obtíže výraznějšího rozsahu, senzorickou dietu dítěti cíleně navrhne terapeut.**

Pro méně náročné případy se můžete inspirovat následujícími zjednodušenými modelovými příklady, ať máte lepší představu o úpravách a typu aktivit :)

Nezapomeňte, že každé dítě je individuální, má jiné potřeby a preference, které je třeba respektovat!

Smyslové podněty jsou výživou pro mozek.
Jak kvalitní koktejl náš mozek dostává?

Níže je návrh čtyř modelových denních režimů, přehledně rozdělených podle věku (MŠ / ZŠ) a typu senzorického profilu (hypersenzitivní / hyposenzitivní). Každý režim zahrnuje vhodné aktivity a pomůcky dle principů senzorické diety.

Na co si dát pozor:

- Nevhodná nebo příliš intenzivní stimulace může vést k přetížení, neklidu či odmítání aktivity (zejména u hypersenzitivních dětí).
- Nedostatečná stimulace u hyposenzitivních dětí může způsobovat apatii, nepozornost či hledání extrémních podnětů jiným způsobem. Někdy si senzoricky nedosycené děti začnou podněty samy vytvářet a to může narušovat průběh aktivit.
- Je nutné sledovat reakce dětí a případně režim upravit – i v rámci jednoho profilu může být rozsah potřeb velmi rozdílný.
- Není vhodné využívat tyto režimy jako náhradu individuální podpory u dětí se závažnějšími senzorickými potížemi – v takovém případě je vhodná konzultace s odborníkem (např. ergoterapeutem, psychologem).

Klíčem je pozorování, reflexe a průběžné ladění režimu tak, aby co nejlépe podpořil každé dítě ve zdravém smyslovém vývoji a učení.

Dítě s hypersenzitivitou - MŠ

Čas	Aktivita	Úpravy / Pomůcky
7:30–8:00	Příchod do MŠ	Klidný koutek na adaptaci (senzorický snoezelen stan, zátěžová deka, šum moře)
8:00–8:30	Ranní kruh	Malá skupina, tišší prostředí, předem ohlášené změny, vizualizace programu
8:30–9:00	Svačina	Oddělené místo, bez silných pachů nebo ruchů
9:00–10:00	Volná hra	Možnost úniku – sluchátka, klidová zóna
10:00–11:00	Pobyt venku	Sluneční brýle, klobouk, kšiltovka, možnost jít bokem
11:00–12:00	Oběd a příprava na odpočinek	Tichý prostor, sluchová a vizuální filtrace
12:00–14:00	Odpočinek	Sluchátka s bílým šumem, zátěžová deka, oblíbený plyšák na obejmutí
14:00–15:00	Klidné hry	Hmatové předměty, modelína, mačkací míček
15:00–16:00	Odchod domů	Pozvolné loučení, přechodové rituály

Dítě s hyposenzitivitou - MŠ

Čas	Aktivita	Úpravy / Pomůcky
7:30–8:00	Příchod do MŠ	Uvítací aktivita s pohybem nebo písničkou
8:00–8:30	Ranní kruh	Vizuální pomůcky, zapojení do akce, sedací balanční podložka
8:30–9:00	Svačina	Kontrastní chuťové podněty (např. kyselé ovoce), jídlo a potraviny, které křupe, je třeba více žvýkat..
9:00–10:00	Volná hra	Houpací vak, žebřiny, prolézačky, balanční prvky
10:00–11:00	Pobyt venku	Skákání, běhání, překážková dráha
11:00–12:00	Oběd a příprava na odpočinek	Masáž před odpočinkem, hluboký tlak, polohování
12:00–14:00	Odpočinek	Zátěžová deka, kousátko, hmatová pomůcka
14:00–15:00	Aktivní hry	Proprioceptivní aktivity (tlačení, tahání)
15:00–16:00	Odchod domů	Hra s výraznými smyslovými prvky -světelný panel

Dítě s hypersenzitivitou - ZŠ

Čas	Aktivita	Úpravy / Pomůcky
7:45–8:00	Příchod do školy	Klidová zóna ve třídě, tichý vstup
8:00–9:40	Výuka	Špunty do uší tlumící ruchy, ale propouštějí frekvence lidské řeči, clonění světla, kapuce..
9:40–10:00	Přestávka	Možnost odejít do relax zóny, krátké protažení
10:00–11:40	Výuka	Práce s předvídatelným rozvrhem a vizuálními kartami
11:40–12:40	Oběd a volno	Tiché prostředí, možnost zůstat déle bez shonu
12:40–14:00	Odpolední výuka / družina	Tiché aktivity bez nucení k týmové spolupráci – kreslení, audiokniha, modelína, hudba
14:00–15:30	Odchod domů / volný čas	Individuální regulace (sluchátka, houpací vak), senzorický koutek se zátěžovými prvky

Dítě s hyposenzitivitou - ZŠ

Čas	Aktivita	Úpravy / Pomůcky
7:45–8:00	Příchod do školy	Ranní aktivační rutina (skoky, tleskání, rytmus)
8:00–9:40	Výuka	Možnost měnit polohy těla, gumový tahací pás pod lavicí, balanční sedací podložka
9:40–10:00	Přestávka	Skákací míč, trampolína, pohybová hra
10:00–11:40	Výuka	Časté pohybové vstupy, kousátka, hmatové pomůcky (tiché hračky)
11:40–12:40	Oběd a volno	Výrazné chutě a vůně, jídlo, které křupe, je třeba více žvýkat, odpočinek ve formě válení se se zátěžovými pomůckami..
12:40–14:00	Odpolední výuka / družina	Aktivní hry – stavění, tlačení beden apod. sportovní a pohybové aktivity
14:00–15:30	Odchod domů / volný čas	Trampolína, koloběžka, aktivní cesta domů

Kapitola osmá

8. SMYSLOVÉ KOTVY - POMŮCKY, ČINNOSTI, STRATEGIE

I drobná pomůcka ve správný čas může být pro dítě jako kouzelné tlačítko, které spustí klid, soustředění a vnitřní pohodu.

Smyslové kotvy jsou konkrétní podněty nebo rituály, které pomáhají dítěti rychleji se zklidnit, „vrátit se do těla“ a najít pocit bezpečí.

Smyslové kotvy zároveň **podporují rozvoj emočního učení** – tedy schopnosti dítěte **vnímat své tělo**, rozpoznávat emoce a postupně se učit je regulovat. Jde o **učební proces**, při kterém si dítě opakovaně **propojuje konkrétní podnět** (například vůni, dotek materiálu nebo pohybovou aktivitu) **s pocitem klidu a bezpečí**. Tím si vytváří vnitřní oporu, kterou může využít i v náročnějších situacích. Smyslová pomůcka nebo aktivita se tak stává **nositelem zklidňujícího emočního náboje** – pomáhá dítěti **zakotvit se v přítomném okamžiku**, **snížit přetížení** a **obnovit vnitřní rovnováhu.**

K vytvoření smyslových kotev **pomáhá také přístup snoezelen** a kontrolované multisenzorické prostředí, **kde si můžeme nastavit množství i potřebnou intenzitu podnětu**.



- **Příklady smyslových kotev vhodných do MŠ a ZŠ, využitelné také v senzorických stanech, snoezelen koutcích a multisenzorických místnostech**

Každé dítě má svůj klíč – smyslové pomůcky nám pomáhají ho najít a odemknout vnitřní rovnováhu.

Lze využít řadu pomůcek, které slouží jako smyslové kotvy a současně podporují emoční učení.

Důležité je, aby tyto pomůcky byly vybírány s ohledem na potřeby konkrétního dítěte – některé zklidňují, jiné naopak stimulují k aktivaci pozornosti.

Taktilní pomůcky:

- Textilní pytlíčky s různými výplněmi (čočka, rýže, levandule, korálky) – dítě si je může držet v ruce, mačkat, přičichnout k nim.
- Fidget pomůcky (mačkací míčky, silikonové bubliny, spirály) – tiché a diskrétní, vhodné i během výuky.
- Mazlivé dečky nebo malé plyšové hračky – podporují pocit bezpečí, zejména u mladších dětí v MŠ.

Vizuální pomůcky:

- Tekuté časovače, přesýpací hodiny, kaleidoskopy – slouží jako vizuální ukotvení, ideální při přechodech nebo čekání.
- Obrázkové kartičky s emocemi a dechovými technikami – podporují uvědomění emocí a samoregulaci.
- Světelné kameny, barevná světýlka do ruky





Proprioceptivní a hlubokotlakové podněty:

- Zátěžové přikrývky, malé zátěžové polštářky, pásy, límce, lappedy nebo plyšáci – na klín nebo přes ramena během klidových činností i pro zvýšení pozornosti při výuce.
- Balanční sedáky nebo pružné gumičky na nohy židle – umožňují dítěti vnímat tlak a pohyb i během sezení.
-

Sluchové a dechové pomůcky:

- Zvukové pomůcky, zvonkohry, tibetské misky nebo muzikoterapeutické nástroje s jemným tónem – mohou sloužit k zaměření pozornosti a zklidnění při přechodech mezi činnostmi nebo při odpočinku.
- Pomůcky pro podporu vědomého dechu – například kartičky s obrázky, videoprojekce, foukací hry (foukej na peříčko, bublinu, větrník) podporují vnímání dechu a těla.

Čichové pomůcky:

- Aromatické náramky, pytlíčky nebo kamínky s esenciálními oleji – jemná vůně (např. santalové dřevo, cedr, levandule ..) pomáhá s regulací nálady , prohloubení dechu a redukci stresové zátěže.
- Aromadifuzéry, vůně na šátcích, kterými můžeme mávat kolem dětí pro lepší vnímání vůně a nastavení intenzity

Tyto pomůcky lze začlenit do denního režimu jako **součást rituálů** (ranní přivítání, zklidnění po přestávce, přechod na jinou aktivitu), nabídnout je **individuálně dle potřeb dětí** nebo vytvořit „smyslový koutek“ jako bezpečný prostor pro samoregulaci.
Důležité je děti učit, jak s pomůckami pracovat.

NIDÚ
zátěžové
pomůcky
5% sleva s kódem
mozekasmysly



• Role podpůrných osob: rodič – pedagog – terapeut

Když dítě cítí, že mu někdo opravdu rozumí, dokáže se zklidnit, nadechnout – a růst; a právě vy jste tou oporou, která to umožňuje.

Nikdo neprojde procesem regulace sám. Podpora okolí je pro dítě klíčová – ať už jde o domov nebo školní prostředí.

Rodič:

- Vnímá a validuje pocity dítěte, nehodnotí je jako „přehnané“.
- Vytváří bezpečné prostředí, kde může dítě odpočívat.
- Doplňuje si informace, spolupracuje s odborníky a pedagogy.

Pedagog:

- Pozoruje dítě a reaguje bez zbytečných trestů nebo moralizování.
- Nabízí regulační strategie ve třídě – pohybové přestávky, možnost tichého koutku, pomůcky.
- Spolupracuje s rodinou a odborníky, předává informace.

Terapeut:

- Pomáhá identifikovat senzorický profil dítěte a navrhuje strategie na míru.
- Vede rodiče i pedagogy k pochopení podstaty chování dítěte.
- Pracuje s dítětem formou her, senzomotorické stimulace a posilování adaptačních mechanismů.

Cesta ke zklidnění není o „nápravě“ dítěte, ale o **vytváření podmínek**, kde může fungovat v rovnováze. Když okolí rozumí senzorickému zpracování a nabízí přiměřenou podporu, děti se učí **zvládat podněty**, ale také budovat **vlastní strategie regulace.**



Kapitola devátá

9. VLIV VÝCHOVY VS. SENZORICKÉ ZPRACOVÁNÍ

- **Jak rozlišit senzorickou přecitlivělost od „nevychovanosti“ nebo „vztahových problémů“**

Ve výchově i odborné praxi se často setkáváme s tendencí **přisuzovat náročné chování dětí nedostatečnému vedení,** přílišnému **rozmazlování** nebo **slabé vůli**. Dítě, které křičí při čištění zubů, odmítá jídlo kvůli textuře, nebo běhá po třídě a nechce si sednout, bývá snadno označeno za „zlobivé“ či „nevychované“. Avšak právě **takové projevy mohou být známkou senzorické přecitlivělosti** nebo **snížené schopnosti smyslové regulace** – nikoliv nedostatku hranic.

Rozlišování mezi výchovnými a senzorickými faktory není snadné, ale zásadní. Pomáhá zde **dlouhodobé pozorování**, hledání vzorců v **chování a práce s prostředím**. Například dítě, které se chová klidně v domácím prostředí, ale propadá záchvatům ve školce s hlučným kolektivem, může být přetížené smyslově, nikoliv nezvládnuté výchovně.

Příklad: Dítě, které reaguje výbušně na pokyn „ukliď si hračky“, může být zahlceno složitostí úkolu (vizuální nepořádek, zvuky kolem, vnímání změny aktivity), nikoliv vzdorovité.



- **Srovnávací tabulka:**
  Výchovné chování × Senzorické přetížení

- Tabulka slouží jako pomocné vodítko – neklade si za cíl stanovit jednoznačné diagnózy.
- Sledujte opakování chování v různých situacích a prostředích.
- Pokud se projevy objevují konzistentně v určitých typech smyslového prostředí, je vhodné zvážit další pomoc.

Situace / Projev	Spíše výchovný problém	Spíše senzorické přetížení
Odmítání oblečení	Dítě zkouší prosadit si vlastní vůli (např. chce tričko s oblíbenou postavou).	Dítě si stěžuje, že mu oblečení vadí, škrábe, tlačí – někdy až do slz.
Nereaguje na pokyny	Ignoruje pokyny z důvodu opozice, zkouší hranice.	Zdá se, že neslyší nebo nechápe, přitom sluch je v pořádku – často při větším hluku nebo vizuálním chaosu.
Výbuchy vzteku	Vztek vzniká po zákazu nebo nedosažení cíle (hračka, sladkost).	Výbuch nastává i bez zjevné příčiny, často po senzorickém zahlcení (hluk, doteky, přetížení).
Odmítání jídla	Vybíravost, zvyk, naučené chování.	Dítě reaguje na strukturu, teplotu, chuť nebo vůni jídla (např. nechce teplé jídlo, vyhýbá se určitým konzistencím).
Neklidné chování ve třídě	Dítě se nudí, provokuje ostatní, hledá zábavu.	Dítě neustále vstává, houpá se, točí – potřebuje pohyb ke smyslové regulaci.
Vyhýbání se činnostem	Nechce se zapojit z důvodu lenosti nebo vzdoru.	Vyhýbá se konkrétním činnostem s výraznou smyslovou zátěží (např. výtvarná výchova – barvy na rukou).
Odmlouvání, vzdor	Záměrné odporování, touha po kontrole situace.	Reakce přichází po přetížení, dítě nemůže regulovat emoce, někdy reaguje i „nelogicky“.
Potřeba být o samotě	Dítě je urážlivé, „trucuje“.	Dítě aktivně hledá klidné prostředí – vyhýbá se stimulaci, chce být samo v tichu a tmě.
Vyhledávání pohybu	Potřeba „vybít energii“ nebo snaha upoutat pozornost.	Dítě si reguluje senzorický systém – houpe se, skáče, převalí se po zemi.
Nadměrné dotýkání věcí/lidí	Nezvládá hranice, neukázněné chování.	Dítě má potřebu intenzivní hmatové stimulace, může se mazlit, hladit, lehat na jiné děti.

- **Riziko chybné interpretace chování**

Za hlučným nebo staženým chováním se často neskrývá nevychovanost, ale senzorický zmatek, který dítě nedokáže samo pojmenovat.

Chybné hodnocení senzorického chování jako výchovného selhání může mít vážné důsledky:

- Zvyšuje stres u dítěte – jeho potřeba regulace zůstává nenaplněná a je místo toho potrestáno.
- Zvyšuje napětí mezi dospělým a dítětem – vztah se může narušit.
- Zvyšuje selhání rodičů či pedagogů – vnímají, že jejich přístup nefunguje, a ztrácejí důvěru ve vlastní kompetenci.

Dlouhodobá nerespektující reakce na senzorické potřeby může vést k druhotným problémům: úzkostem, nízkému sebevědomí, nebo dokonce k odmítání prostředí (např. školky či školy).

Co si z této kapitoly odnést?

- Ne každé „zlobení“ je výchovný problém – někdy jde o neurologickou reakci na podněty.
- Klíčem je pozorování, empatie a úprava prostředí – ne pouhé stanovování hranic.
- Smyslové chování není „špatné“, ale je výrazem toho, jak mozek dítěte vnímá svět.



Kapitola desátá

10. ORIENTAČNÍ SAMOHODNOTICÍ DOTAZNÍK ZMAPOVÁNÍ SENZORICKÉHO PRAHU - DOSPĚLÍ

- **Týká se téma senzorického zpracování i vás?**

Zamyslete se nad tím, jak často u sebe pozorujete následující projevy. Nejde o diagnózu, ale o orientaci, zda se vyplatí tímto tématem dál zabývat..

Oblast	Možné projevy a příznaky	Nepozoruji	Občas	Často
Smyslové přetížení	Snadno mě rozhodí hluk, vizuální chaos, pachy, doteky	☐	☐	☐
	Ve večerních hodinách jsem „přemožený/á“ – potřebuji úplný klid	☐	☐	☐
	Běžné prostředí (MHD, open space) mě vyčerpává	☐	☐	☐
Nedostatek stimulace	Těžko se soustředím bez pohybu, hudby, podnětů	☐	☐	☐
	Bývám „otupělý/á“, potřebuji změnu, intenzitu, akci	☐	☐	☐
Tělesné signály	Neumím rozpoznat signály těla (hlad, napětí, únava)	☐	☐	☐
	Často potlačuji tělesné potřeby kvůli práci	☐	☐	☐
Emoční reakce	Jsem přecitlivělý/á nebo přehnaně reaguji „z ničeho“	☐	☐	☐
	Vyhýbám se situacím, které mě senzoricky přetěžují (nákupy, školení, večírky)	☐	☐	☐
Pracovní fungování	Potřebuji specifické podmínky ke koncentraci	☐	☐	☐
	Dělá mi problém měnit činnosti, prostředí, režim	☐	☐	☐
Seberegulace a vztahy	Vztahy mě často vyčerpávají víc než práce samotná	☐	☐	☐
	Mám potíže popsat své potřeby nebo si říct o změnu	☐	☐	☐

Převažují-li odpovědi v poli “občas nebo často”, je pravděpodobné, že váš senzorický profil významně ovlivňuje každodenní fungování.



- **Zažili jste smyslovou nerovnováhu?**

Zpracování smyslových podnětů často probíhá mimo vědomí, ale jeho dopady se mohou projevit výrazně – ať už jako únava, přecitlivělost, podrážděnost nebo únik z kontaktu s okolím.

Zamyslete se nad následujícími situacemi. Možná v nich najdete svůj vlastní příklad smyslové nerovnováhy:

Situace	Co se mohlo dít ve smyslových systémech	Co jste možná cítili / jak jste reagovali	Co by mohlo pomoci
Nákupy v prostorách obchodního centra o víkendu	Přestimulace, slabá interocepční regulace (hlad, žízeň)	„útěk“ z místa, přehnaná reakce na drobný podnět	v klidné zóně, žvýkačka/káva jako uzemnění, limitace času v nákupním prostoru
Celý den u počítače, minimální pohyb	Nedosycení propriocepce a vestibulárního systému	Nejasné napětí, roztěkanost, únava bez zjevného důvodu	Vědomé zapojení těla – krátké cvičení, tahové pohyby, práce ve stoje
Společenská akce s více lidmi (např. školení, teambuilding)	Sluchová hypersenzitivita, doteková přecitlivělost, slabá orientace v prostoru	Stažení do sebe, potřeba odejít, výčitky za „nespolečenskost“	Včasný odchod, plánování tiché pauzy, domluva o vlastním prostoru
Práce s dětmi nebo klienty v náročném prostředí (MŠ, ordinace, třída)	Neustálé podněty: vizuální, auditivní, někdy i dotekové	Pocit „přehřátí mozku“, ztráta empatie, emoční výbuchy	Rituál smyslové regulace (zátěžová deka, vědomý dech, krátký pohyb, žvýkání)

Vědomá práce se smyslovým nastavením vám může přinést úlevu, vyšší výkon i lepší vztahy.



- **Jak odlišit senzorické nastavení od stresu nebo životního stylu?**

- Senzorický profil je stabilní tendence, ale může být „překryt“ stresem, vyčerpáním nebo tlakem prostředí.
- Důležité je všímat si opakujících se vzorců – ať už v dětství, v různých prostředích nebo v dlouhodobém horizontu.
- Stres většinou odezní, ale senzorický profil zůstává – a pokud s ním vědomě pracujeme, zvládání stresu se výrazně zlepší.

Otázka k zamyšlení	Pomáhá odlišit	Co sledovat
Měl/a jsem tyto projevy i v klidnějších obdobích života?	zda jde o dlouhodobý vzorec, nebo jen reakci na stres	Vzpomeňte si na dětství, dospívání, dovolenou
Změní se vaše reakce, když si odpočinete, dobře se vyspíte, najíte?	zda jde o únavu nebo senzorické přetížení	Věnujte pozornost tomu, co se zlepší po regeneraci
Cítíte tyto projevy i v prostředí, které máte rád/a, a které je v pohodě?	zda jde o citlivost na podněty, nebo spíš psychickou reakci	Např. na oblíbené dovolené, v přírodě, u blízkých
Co se stane, když podněty zesílí / zmírní – pomůže to?	jak rychle a jak intenzivně tělo reaguje	Např. změna osvětlení, hluku, materiálu oblečení
Když jste ve stresu, zhoršuje se vnímání zvuků, doteků, pachů...?	jak spolu interagují stres a smyslové zpracování	Všímejte si, co stres zhoršuje a co Vás zklidňuje

Vědomá práce se smyslovým nastavením vám může přinést úlevu, vyšší výkon i lepší vztahy

Kapitola jedenáctá

11. CESTA KE ZKLIDNĚNÍ A ROVNOVÁZE U DOSPĚLÝCH

Proč je rovnováha mezi smyslovými systémy důležitá?

Smyslové systémy nefungují odděleně – mozek je propojuje v reálném čase.



Pokud jeden systém přetéká a jiný chybí, vzniká nerovnováha, která se promítá:

- do únavy a ztráty pozornosti (např. když mozek filtruje nadbytečné podněty),
- do komunikačních obtíží (např. když zrak a sluch nejsou synchronní)
- do sociálních vztahů (např. dotek, vzdálenost, tělesná energie),
- do pocitu bezpečí v prostoru a v sobě samém.

Příklad z praxe:
Klientka pracující v otevřené kanceláři s hypersenzitivitou na zvuk a nízkou interocepcí. Celé dopoledne nevnímala žízeň ani únavu, protože mozek byl zahlcen snahou odfiltrovat hlasy kolegů a bzučení počítače. Po příchodu domů propukla v pláč, aniž by chápala proč.
Pomohla opatření – sluchátka s bílým šumem, připomínka pitného režimu a každodenní vědomá práce s dechem a tělem.

Senzorická nerovnováha se u dospělých často **projevuje nenápadně** – podrážděností, přepínáním mezi apatií a přestimulováním, neklidem v těle, vyhýbáním se určitým situacím nebo naopak přehnanou kontrolou prostředí.
Mnohdy se snažíme tyto stavy **překonat silou vůle**, místo abychom **naslouchali signálům těla**. Když ale dlouhodobě přehlížíme potřeby vlastního nervového systému, vede to k vyčerpání, ztrátě emoční stability a ztíženému zvládání běžných situací.

Cesta ke zklidnění a rovnováze - dospělí

Když rozumíte tomu, co vás přetěžuje, můžete začít objevovat a lépe využívat i to, co vás skutečně posilujet.

Smyslové přetížení není známkou slabosti nebo nedostatečné adaptability. Je to signál, že nervový systém je přetížený množstvím podnětů, které není schopen efektivně zpracovat. Cesta ke zklidnění proto nezačíná „těžkou prací“ či snahou o větší odolnost, ale naopak – vnímáním, hlubším porozuměním vlastním potřebám a vytvořením prostředí, které podporuje vnitřní rovnováhu.

Jak začít s úpravami prostředí

Doma, v práci nebo v jakémkoli jiném prostoru, kde trávíte čas, lze **provést úpravy, které snižují smyslové zatížení**:

Zrakové podněty

- Minimalizujte vizuální chaos (méně kontrastních vzorů, jemné barvy, uklizené plochy).
- Omezte rušivé prvky jako blikající světla nebo ostré zářivky – využívejte teplé, nastavitelné osvětlení.
- Zavěste závěsy nebo použijte clony na okna, pokud vás ruší sluneční světlo nebo pohyb venku.

Sluchové podněty

- Používejte špunty do uší, sluchátka s potlačením hluku nebo tzv. white noise (šum moře, ventilátor, apod.).
- Vytvořte si tichou zónu – např. kout v domácnosti nebo v kanceláři bez hlučných spotřebičů.

Hmatové podněty

- Noste oblečení z příjemných, neškrábavých materiálů bez výrazných švů nebo štítků.
- Vyhýbejte se povrchům, které vám vadí – zvažte použití podložek nebo návleků.
- Mějte po ruce předmět, který vás uklidňuje - kamínek, míček...

Vůně a pachy

- Vyvarujte se silných parfémů a chemických čisticích prostředků.
- Pokud vám pomáhá konkrétní vůně (např. levandule, citrusy), používejte ji vědomě k regulaci.

Tělesné a prostorové vnímání

- Uspořádejte prostor tak, aby byl přehledný, předvídatelný a podporoval přirozený pohyb.
- Pokud trávíte hodně času v sedě, zapojte jemný pohyb (např. balanční podložka, pružný sedák, chůze).
- Upravte nábytek - k židlím doplňte klekadlo, závěsnou hamaku s madly pro protažení zad apod.

Oddechové zóny

- Vytvořte si místa, která nabízejí úlevu, zpomalení a opětovné propojení se sebou.
- V domácím prostředí může jít o tichý kout s tlumeným světlem, měkkým polštářem, dekou, oblíbenou vůní nebo zvukem přírody – prostor, kam se člověk uchýlí třeba jen na pět minut.
- Pracoviště si můžete vybavit plakátem, fototapetou, fotografiemi, květinami, kam se můžete zadívat a na chvíli si oddechnout.



Relaxační snoezelen místnost v Domově pro seniory Nezdenice

- **Vědomá regulace smyslových vstupů – denní rytmus a smyslová hygiena**

Udržitelná rovnováha není výsledkem jednorázové změny, ale důsledné péče o každodenní rytmus s prvky psychohygieny



Denní rytmus

- Zařaďte pravidelné momenty ticha a odpočinku, i kdyby to mělo být 5 minut bez obrazovek nebo konverzace.
- Uvědomujte si náročné části dne – připravte si na ně zklidňující rituál (hudba, dechové cvičení, teplý čaj).

Smyslová hygiena

- Stejně jako pečujeme o zuby nebo kůži, je třeba pečovat i o duševní pohodu a nejlépe to jde pomocí smyslových podnětů.
- Zahrňte do dne strategie, které přetížené smysly zklidní (např. masáž rukou, dlouhý pohled na zeleň, vnímání vůní, vědomé protažení, relaxace ve tmě).

Smyslové kotvy

Fungují stejně jak bylo vysvětleno v kapitole pro děti. Jen je mnoho dospělých nevyužívá dostatečně, protože sílu smyslů podceňují.

Je třeba si vědomně posilovat strategie pro redukci přetížení

- Uvědomění si varovných signálů těla (např. napětí, podrážděnost, únava).
- Zavedení „záchranných rutin“ – např. „když začínám být přetížená, na 3 minuty si dám pauzu v klidném koutě“.
- Vytvoření podpůrného prostředí – komunikace s blízkými o tom, co pomáhá a co spíš zatěžuje.



- **Závěrem:**

Smyslové přetížení je fyziologická reakce na množství podnětů a způsob, jakým je náš nervový systém zpracovává.
Nemusí ovládat váš den. Pokud porozumíte svému senzorickému profilu a začnete vědomě regulovat prostředí i denní rytmus, můžete se postupně vracet k větší vnitřní pohodě.
Cesta není o izolaci, ale o inteligentním přizpůsobení světa našim nervovým potřebám.

Chcete jít ještě dál?

Tento e-book je vstupní branou k cílené práci s tělem, smysly a mozkem. Možná jste si během čtení **uvědomili, jak vnímáte** podněty z jednotlivých smyslových systémů a jak **i zdánlivě jednoduché aktivity** – jako je poslech ticha, tónů, vnímání vůně, vnímání těla.. – **otevírají cestu k hlubšímu porozumění** tomu, jak získáváme nebo ztrácíme energii, sílu a radost z každého dne.,.
Pokud chcete své znalosti a dovednosti rozšířit o **hlubší vhled do smyslové citlivosti, senzorického profilu dítěte** nebo **trénink mozku (kognitivních funkcí) pomocí zapojení smyslů,** srdečně vás zvu do mých online kurzů:
Smyslová citlivost a senzorický profil – porozumění různým typům dětí a praktická doporučení pro práci s hypersenzitivními či hyposenzitivními dětmi

Vnímám jinak– podrobněji rozpracované ukázky aktivit a postupů pro podporu smyslového zpracování nenásilnou respektující formou.

Trénink mozku pomocí smyslů – ucelený program smyslové aktivace pro podporu učení a zaměření pozornosti. v souvislostech neurovědy.

Díky metodickému vedení a pochopení neurovývojových souvislostí se z každé pohybové aktivity stává cílený a smysluplný nástroj rozvoje. Těším se na vás!



kdo jsem...

Dagmar Mega, lektorka a koučka

Věnuji se smyslovému vnímání a zlepšování kognitivních schopností - pozornosti, paměti ad.
Využívám k tomu postupy multisenzorického prostředí snoezelen.
Jsem součástí mezinárodní týmu školitelů asociace snoezelen a švýcarské ISNA-MSE, autorkou projektu Mozek a smysly.
Pořádám online kongresy, vedu semináře pro pedagogy, profesionály pomáhajících profesí i rodiče v ČR i na Slovensku.
Vytvořím vzdělávací program na míru do sborovny i přímo ve vaší organizaci.
Smysly jsou základ. Jejich vhodné zapojení vás překvapí svou jednoduchostí a přitom rychlým efektem pro zklidnění i lepší učení.

Pustíme se do trénování mozku se zapojením smyslů společně?
Dejte vědět! Těším se na vás!

Dagmar Mega

TĚLO A MOZEK
V DOKONALÉ SOUHŘE
WWW.MOZEKASMYSLY.CZ





VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA WWW.MOZEKASMYSLY.CZ



