

# Spolu, s koňmi: Rodinný zážitkový workshop o hiporehabilitaci

návod na novou službu z organizace Kamenitý vrch, z.s.

Středisko praktické výuky a doporučené hiporehabilitace Kamenitý vrch, z.s. se zaměřuje především na hiporehabilitaci pro rodiny dětí se specifickými potřebami (ADHD, PAS, vývojová dysfázie, DMO, genetické syndromy atd.) předškolního a mladšího školního věku. Do hiporehabilitace zapojuje nejen děti, ale často také jejich rodiče, zdravé sourozence i prarodiče.

V letech 2023 a 2024 středisko vytvořilo design nových služeb 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](#). [Rodinný workshop o hiporehabilitaci s názvem Spolu, s koňmi](#) napomáhá šířit osvětu o benefitech této metody zejména v psychosociální oblasti.

**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](mailto:info@kamenityvrch.cz)**

## Anotace

Workshopy jsou vhodné pro rodiny s dětmi předškolního a mladšího školního věku. Rodiny si vyzkoušejí péči o koně a další aktivity s koňmi. Součástí programu může být i krátká jízda na koni (pro děti do cca 25 kg bez problémů v oblasti pohybového aparátu). Zapojit se mohou i rodiče, kteří si mohou vyzkoušet spolu s dětmi principy komunikace s koněm ze země a práce s tlakem a odměnou.

Workshopy jsou zaměřeny také na edukaci dětí a jejich rodičů o hiporehabilitaci, která probíhá formou diskuse s praktickými ukázkami. Rodiny se dozvědí jaké jsou obory hiporehabilitace, pro koho se využívá, jaké má účinky, jak jsou cvičeni hiporehabilitační koně, jaká bezpečnostní pravidla je potřeba u koní dodržovat a další informace, které je budou zajímat. Připraveny jsou i hravé doprovodné aktivity, které mohou dětem pomoci k celkovému rozvoji.

## Sylabus a průběh testování zážitkového workshopu Spolu, s koňmi

<b>Cíl:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sdílení zkušeností a navazování kontaktů mezi rodinami, dobrovolníky, lektory, studentkami</li> <li>- Posílení vztahu mezi dětmi a rodiči, díky společným zážitkům</li> <li>- Relaxace, sdílení, inspirace</li> <li>- Edukativní složka (povídání o hiporehabilitaci, poradenství v oblasti rehabilitačních metod)</li> </ul>
<b>Použité metody:</b>	Zážitková pedagogika, poradenství, hiporehabilitace v sociální praxi, doprovodné aktivity
<b>Způsob oslovení cílové skupiny:</b>	ústní a e-mailová komunikace
<b>Mapování potřeb cílové skupiny:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodiče dětí se specifickými potřebami vyhledávají možnosti, jak podpořit své děti a jak získat nové informace</li> <li>- Rodiny chtějí trávit společný čas v přijímajícím prostředí</li> <li>- Rodiny zajímá, co hiporehabilitace obnáší, jaké má účinky a zda je pro jejich děti vhodnou formou terapie</li> <li>- Některé rodiny nezvládají na hiporehabilitaci dojíždět pravidelně nebo v týdnu, je pro ně velkou výhodou, že mohou přijet jednorázově a s celou rodinou.</li> </ul>
<b>Plán:</b>	Byl sestaven časový plán kontaktu s koněm a jízdy pro jednotlivé rodiny, který jim byl sdělen. Počítali jsme s tím, že většina rodin bude přítomna po celou dobu workshopu a dle možností bude využívat pomůcky, poradenství a doprovodné aktivity dle svých potřeb.
<b>Průběh:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Workshop probíhal bez problémů i přes špatné počasí, nenastaly žádné větší komplikace.</li> <li>- Někteří rodiče měli zájem o informace o hiporehabilitaci, zda je to ověřená metoda, jaké vzdělání má personál atd. Byly jim poskytnuty velmi podrobné informace.</li> </ul>
<b>Úpravy plánu a odchylky realizace od plánu:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doprovodný program a poradenství probíhalo v klubovně.</li> <li>- Vzhledem k velkému zájmu některých rodičů o teoretické informace o hiporehabilitaci byl jeden člen týmu vyčleněn pro tento účel po celou dobu trvání programu.</li> </ul>

<b>Výsledek:</b>	Workshop proběhl úspěšně, lektorky dokázaly přizpůsobit program potřebám a přáním rodin.
<b>Reflexe splnění cíle:</b>	Cíl byl splněn.
<b>Zpětná vazba od klientů:</b>	Od rodin máme pozitivní zpětnou vazbu, s některými jsme již domluveni na další návštěvu.
<b>Zpětná vazba od personálu:</b>	MJ: Překvapil mne zájem rodičů o teoretické informace o hiporehabilitaci. Program proběhl bez problémů i v deštivém počasí, jen je potřeba přizpůsobit počet klientů.
<b>Doporučené úpravy přípravy/plánu/provedení pro další testování:</b>	Ještě podrobněji si nechat popsat potřeby dětí – chlapec s PAS nemá rád návraty z procházek, pokud bychom si vyslechli předem, že stačí např. jen obejít strom, mohli jsme tomu přizpůsobit společnou procházku a byl by celou dobu spokojený. V průběhu projektu jsme otestovali různé druhy programů pro rodiny za různých podmínek. Workshop byl v této variantě funkční, s drobnými modifikacemi plánujeme takové akce opakovat i do budoucna.

#### Příklad provedení a podrobného harmonogramu

Pozn.: Harmonogram je pouze orientační, workshop je vždy průběžně upravován podle potřeb a preferencí účastníků.

**Délka programu:** 180 minut

**Příprava:** 30 min (domluva lektorů na náplni programu a rozdělení úkolů, kontrola a příprava areálu, pomůcek a koně, komunikace s přicházejícími rodinami)

**Počet instruktorů:** 3 (1 instruktor HPSP, 2 vodiči koní)

**Počet koní:** 2

**Počet účastníků:** max. 12 dětí a jejich rodiče (5-6 rodin)

Čas	Aktivita	Popis	Cíl
10:00-10:15	Příprava	<p><i>Poslat rodinám bezpečnostní pravidla předem!</i></p> <p>Přícházení rodin, společná příprava vybavení (pro zabavení a seznámení prvních příchozích), podepsání prezenční listiny, představení dětí rodičů a lektorů.</p> <p>Úvod, proč tady všichni jsme a co se bude dělat. Představení prostředí, areálu, kde co je (trampolína, sedlovna, koňské výběhy, dřevěný kůň, překážková dráha, tvořivá činnost, domeček s herničkou, voda, WC...) Představení se – jak se jmenují a jaké mají zkušenosti s koňmi. Informace, že děti, které se zrovna nebudou chtít účastnit, mohou s rodiči odbíhat na trampolínu (bez bot), do domečku (bez bot), na houpačky atd. Nic se neděje, když děti po celou dobu programu neudrží pozornost, mohou se odpojit a pak zase přijít, jak budou potřebovat.</p> <p>Pro děti, které budou potřebovat pauzu možnost výroby Hobby horse (opět si mohou třeba zavázat oči, kreslit druhou rukou atp.) – materiál v herničce.</p> <p>Muzikoterapeutické a senzorní pomůcky s instruktážním listem v herničce.</p> <p>(Monika moderuje vítání a následně společné seznamování. Markéta dává podepsat prezenčky, Bára s nedočkavými dětmi připravuje pomůcky, při seznamování pomáhají s nepozornými dětmi)</p> <p><b>Riziko – nespolupráce dětí. Prevence – děti mohou přijet dříve, vybit přebytečnou energii, pohrát si, zvyknout si na prostředí. Lektoři koordinují společnou činnost a motivují ke spolupráci dětí, které odbíhají.</b></p>	Aklimatizace, seznámení při společné činnosti
10:15-10:30	Úvod	<p>Teoretická a edukativní část, ideálně formou otázek a moderované diskuse:</p> <p>Hiporehabilitační kůň, k čemu se využívá, co může nabídnout, jak, proč a komu může pomáhat po stránce psychické a fyzické). Jaký je hiporehabilitační kůň (klidný, trpělivý, rozumí pokynům člověka, má dokonce složenou zkoušku).</p>	Představení hiporehabilitace

		<p>(moderuje Monika, Bára pomáhá s nepozornými dětmi, Markéta přivádí koně)</p> <p>Riziko – nepozornost dětí, řešení – v úvodní řeči bylo rodičům sděleno, že je to v pořádku a mohou kdykoliv odběhnout.</p>	
10:30-10:45	Komunikace s koňmi, bezpečnost	<p>Ukázka komunikace s koněm – vysvětlení principu tlaku a uvolnění, ukázka samostatně a pak s rodiči (Markéta úvodní krátká ukázka co budou rodiče zkoušet – na výběr couvání, ustoupení zadkem, vodění, poté Monika + Vesna a Markéta + Batylida asistence při práci zájemců s koňmi ze země, Bára moderovaná diskuse a komentář pro přihlížející)</p> <p>Riziko – úraz lidí, frustrace koní – řešení – dohled a asistence lektora, včas nevhodnou činnost přerušit, pro motivaci případně pamlsky.</p>	Zážitek, pochopení principu komunikace s koňmi (i lidmi)
10:45-11:15	Přivedení koní na úvaziště, čištění a příprava koní, naladění se na koně a kontakt	<p>Společná příprava koně, čištění koně s průběžnou instruktáží, na co je která pomůcka vhodná. čištění a mazání kopyt, zdobení hřívý kolíčky a sponkami, pletení copánků.</p> <p>Děti se při čištění střídají. Ty, které čekají, si vysvětlují, k čemu je jaký kartáč vhodný, vybírají sponky, helmy, děti, které potřebují spíše akci než relaxaci zkoušejí cviky na dřevěném koni.</p> <p>Možná témata: Společné zážitky, pozorování koně, sahání na něj, termoregulace těla, srst na zimu a funkce srsti, příprava koně, povídání si společně. Bezpečnost kolem koní, propojení se spolu vzájemně a propojení se s koněm, naladění se na koně a jeho potřeby, pozorování jeho komunikace.</p> <p>(Markéta pomáhá u čištění koní (Vesny a Fergie), Monika hlídá bezpečnost dětí a pomáhá jim s výběrem čištění, Bára pomáhá u cvičení aktivnějších dětí na dřevěném koni)</p> <p>Riziko – šlápnutí koně na nohu, kousnutí dítěte, uskočení koně k dítěti, poškození koně dítětem (např. píchnutí do oka nebo i psychická újma), nespolupráce dětí. Prevence – s každým dítětem</p>	Trénink spolupráce, komunikace, empatie, seznámení s koněm.

		<p>je přítomen rodič, který na něj celou dobu dává pozor. Lektori kontrolují koně a průběh čištění a motivují ke spolupráci děti, které od čištění odbíhají.</p>	
11:15-11:45	Jízdárna	<p>Malé děti se střídají při krátké jízdě na koni na jízdárně (nebo na krátkém úseku na cestě, pokud bude jízdárna podmáčená). Mohou zkusit i jednoduché cviky nebo i na koni zavřít oči a tím se na koně více nacítit. Rodiče dětem pomáhají podle instrukcí lektorů.</p> <p>Starší děti mezitím stavějí překážkovou dráhu, mohou v ní vodit psy, pomáhat projíždět s Hobby Horse, vodit se navzájem. Při procházení může jeden vodit druhého na vodítku jako koně, přičemž voděný má zavázané oči a případně i navzájem nemluví. (Markéta a Bára vede koně (nebo mají dle potřeby jen 1 koně, aby Bára mohla dávat záchranu), Monika koordinuje aktivity se psem a překážkovou dráhou).</p> <p>Riziko – pád z koně, šlápnutí koněm na nohu, uskočení koně k dítěti, nespokojenost koně, nespokojenost dětí. Prevence – u koně je vždy přítomni lektori, kteří kontrolují stav koně a dítě na koni instruuje a jistí za bezpečnostní pásek. Ostatní dohlíží na děti, které motivují k zapojení se do doprovodných aktivit a koordinují jejich přípravu na jízdu.</p>	Trénink motoriky, komunikace, spolupráce
11:45-12:30	Procházka	<p>Starší děti se střídají při jízdě na koni na procházce po cestě. Mladší děti si vyzkoušejí překážkovou dráhu (např. s Hobby horse, se psem nebo vzájemně se vodící na vodítku), poté ji uklidí a ve zbytku času si hrají se psem nebo samostatně na doprovodných aktivitách. (Bára vede Vesnu, Markéta Fergie, rodiče dávají záchranu, Monika koordinuje překážkovou dráhu a další aktivity s malými dětmi)</p> <p>Riziko – viz jízdárna + připeletení dětí které nejedou pod koně – instruktáž, že děti, které nejedou, musejí jít 10m za koňmi a nepředbíhat (pokud to situace umožní, může 1 dítě u každého koně vést)</p>	

12:30- 13:00	Závěr	<p>Na konci lekce společné odstrojení koně/koní, rozloučení s koňmi. (Markéta je u koní, Bára a Monika pomáhá dozorem u dětí) Odvedení koní, pozorování stáda, dávání granulí do mističek, které lektorky dávají koním.</p> <p>Závěrečné shrnutí: Všechny rodiny se svolají dohromady, děti i rodiče popisují pocity z celého workshopu, např. co se dařilo, nedařilo, co se líbilo/s čím měly problém... co se dozvěděly, co jim přišlo nejzajímavější, jaké to bylo jet na koni se zavázanýma očima, jak rodiče vnímaly vyvíjení a povolení tlaku při couvání, zamyšlení, v čem se princip tlaku dá uplatnit... Možno znovu vztáhnout k hiporehabilitaci – jestli zjistili ještě něco nového, co předtím nevěděli. (Moderuje Monika, Bára a Markéta pomáhají dle potřeby, Markéta připravuje samolepky)</p> <p>Rozloučení všichni spolu. Na konci děti dostanou na památku obrázky našich koní.</p> <p>Riziko – viz čištění</p>	Prostor pro sdílení, rozloučení.
-----------------	-------	---	----------------------------------