

Strategie: Únava

Doporučení pro žáky s Usherovým syndromem

Smyslová únava je u lidí se syndromem Usher velmi častá. Vzniká v důsledku zvýšené námahy potřebné ke zpracování zrakových a sluchových informací. Sluchová technologie (např. sluchadla nebo kochleární implantáty) nenahrazuje přirozený sluch a aktivní poslech vyžaduje vysokou míru soustředění a energie. Strategie zaměřené na minimalizaci smyslové únavy jsou zásadní, aby se děti a mladí lidé mohli plnohodnotně zapojit do výuky i do aktivit ve škole i mimo ni.

Doporučené strategie

- □ Umožnit časté odpočinkové přestávky podle potřeby.
- □ Vyhradit klidové místo ve škole, které může dítě/mladý člověk využít ke snížení únavy.
- □ Dát možnost krátce odložit sluchové pomůcky (sluchadla / procesory) za účelem „poslechové pauzy“ – např. o přestávce, při obědě nebo během hodiny, pokud aktivní poslech není nezbytný.
- □ Udržovat přehledné, nepřehlcené výukové materiály a tabuli (zobrazovat hlavní schéma nebo klíčová slova).
- □ Pokud je to možné, omluvit žáka z opisování, které zvyšuje zrakovou únavu (s výjimkou situací, kdy je cílem cvičení právě nácvik opisování).
- □ Zajistit přístup k poznámkám učitele / klíčovým konceptovým schématům (např. vytištěným nebo digitálním), aby se snížila potřeba psaní poznámek a žák se mohl soustředit na obsah.
- □ Omezit sledování na dálku – umožnit přístup k ICT s funkcí zrcadlení, aby mohl žák sledovat tabuli přímo na vlastním zařízení.
- □ Domácí úkoly: zvážit prodloužené termíny nebo snížení rozsahu; případně nabídnout alternativní formu zpracování (např. audiozáznam místo psaného textu, papírové úkoly místo práce na obrazovce – nebo naopak – podle toho, co je pro žáka méně zatěžující).

- □ Zvážit snížení objemu práce, nikoli snížení náročnosti: např. umožnit vypracování všech typů úloh v matematice, ale jen prvních 5 příkladů, aby měl žák přístup ke stejnému spektru obtížnosti jako spolužáci.
- □ Pokud je únava výrazná nebo dlouhodobá, zvážit úpravu rozvrhu (po dohodě vynechání jedné neklíčové hodiny, ideálně uprostřed nebo na konci týdne) pro vytvoření vestavěného odpočinkového bloku.
- □ Pokud je únava extrémní / přetrvávající, lze po dohodě s dítětem a rodinou zvážit snížení počtu zkouškových / hodnocených předmětů, pokud by to bylo prospěšné.

Důležité sdělení:

Je užitečné hledat cesty, jak snížit objem práce, ale je důležité nesnižovat její náročnost.

Zdroj: Usher Kids UK (usherkidsuk.org)