



PROČ PRÁVĚ METODA CLIDO?

Pomůcka může podpořit ruce. Metoda učí, co s tím udělat dál.

Seberegulace se rozvíjí opakovanou zkušeností. Člověk potřebuje jednoduchý a opakovatelný postup, který mu pomůže rozpoznat vlastní stav, vybrat vhodnou podporu a ověřit její účinek. Metoda CLIDO převádí tento proces do čtyř srozumitelných kroků využitelných ve škole, doma i v odborné praxi.

ČTYŘI PILÍŘE TVOŘÍ JEDEN OPAKOVATELNÝ CYKLUS

1 VŠIMNU SI

Co se se mnou právě děje?

Zachytím změnu v těle, emocích, pozornosti, myšlenkách nebo chování. Nemusím ještě znát přesnou příčinu.

2 POJMENUJI

Co bych teď mohl/a potřebovat?

Hledám možnou potřebu. Mohu ji popsat jednoduše, vybrat z možností nebo říct „nevím“.

3 VYBERU SI

Co mohu bezpečně vyzkoušet?

Volím jednu přiměřenou možnost podpory: pomůcku, pohyb, pauzu, změnu polohy, úpravu prostředí nebo pomoc druhého.

4 OVĚŘÍM A VRÁTÍM SE

Pomohlo mi to a co udělám dál?

Sleduji účinek. Podle potřeby strategii změním a vrátím se k učení, práci, rozhovoru nebo další činnosti.

PROČ TENTO POSTUP DÁVÁ SMYSL

ZAČÍNÁ U ZKUŠENOSTI

Tělo, ruce a pozornost bývají dostupnější než dlouhé vysvětlování.

RESPEKTUJE ROZDÍLY

Stejná strategie může jednomu pomoci a druhého rušit. Účinek se ověřuje.

UČÍ VOLBĚ

Cílem není poslušnost, ale bezpečné rozhodování uvnitř srozumitelných hranic.

VEDE K SAMOSTATNOSTI

Podpora dospělého se postupně mění ve vlastní všímnutí, volbu a návrat.

JAK TO MŮŽE VYPADAT V BĚŽNÉ SITUACI

1 PŘED TESTEM

Dítě si všimne napětí v rukou a toho, že se mu hůř začíná.

2 POTŘEBA

Pojmenuje si, že potřebuje krátce zaměstnat ruce a zpomalit.

3 VOLBA

Vybere si Clido cestu, spojí pohyb prstu s několika pohodlnými výdechy.

4 NÁVRAT

Ověří, zda může otevřít sešit, přečíst zadání a začít pracovat.

METODA DÁVÁ POMŮCKÁM SMYSL

Metoda CLIDO vede člověka k lepšímu porozumění sobě, bezpečně volit a postupně přebírat větší odpovědnost za vlastní seberegulaci.

Od rukou k porozumění sobě. Od podpory dospělého k vlastní volbě.

Metoda CLIDO je podpůrný pedagogický a praktický přístup. Nenahrazuje odbornou péči.