Zabawki wpływające na zmysł równowagi (część II)

Anna Maria Florek

pedagog specjalny, logopeda, terapeuta Integracji Sensorycznej, Poradnia dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Rozwoju w Poznaniu

Potrzeba kręcenia się

Stefan Szuman uważa, że czynności wykonywane przez małe dziecko mają zasadniczy wpływ na jego rozwój poznawczy. „Umysł dziecka rozwija się głównie na tle jego własnej działalności oraz obserwacji działalności innych ludzi – a nie na podstawie biernego, kontemplacyjnego odzwierciedlenia rzeczywistości".

Redukcja działania tylko do wybranych czynności nie jest rozwojowa.

Poczucie „zakręcenia" jest równie silną potrzebą dzieci, jak podskakiwanie. Większość dzieci realizuje tę potrzebę, owijając się w firankę (zasłonkę czy maminą spódnicę). Oczopląs porotacyjny pozbawia ich poczucia równowagi i dlatego dzieci przewracają się, gdy to poczują; kręcą się do tego właśnie momentu. Wirujący wokół świat, skutek porotacyjnego oczopląsu, jest na tyle interesujący, że dziecko powtarza wielokrotnie tę czynność. Dzieci same dawkują sobie tempo i liczbę obrotów nie-

zbędnych do poczucia „zakręcenia”, cieszą się tym głośno, bezpośrednio wpływając na emisję głosu. Silny głos jest potrzebny dzieciom podczas zabaw na świeżym powietrzu. Karuzela jest zabawką, która pozwala na poczucie momentu, w którym należy szybko skończyć zabawę. Wystąpienie odruchu wymiotnego definitywnie kończy radość z zabawy. Są osoby z dużą potrzebą kręcenia się, podskakiwania, robienia fikołków, salt itp. W przyszłości będą wykorzystywać w pracy swoje umiejętności: w cyrku jako akrobaci, w liniach lotniczych jako piloci, w filmach jako kaskaderzy, czy też będą występować w rewiach na lodzie lub pokazach skoków z wieży do wody. Każdy doskonale wie, co potrafi i lubi robić, a czego zdecydowanie nie lubi, nie tylko dlatego, że nie umie. Początki świadomego zaburzania swojej równowagi obserwuje się u dzieci, gdy zakładają za duże buty. Chodzenie w dużych butach ułatwia dzieciom budowanie napięcia mięśniowego i wywołuje salwy śmiechu otoczenia.

Przyczyna i skutek działania

Wyrzucanie w górę świecącego helikoptera (śmigiełka, motylka, spadochroniarza itp.) wymaga od dziecka szczególnych umiejętności. Trzeba odpowiednio stanąć i zaplanować swój ruch „krok po kroku”. Gdy dziecko potrafi zaplanować swój ruch, to może wypuścić wirujące śmigiełko ze swoich rąk i śledzić tor ruchu lecącego przedmiotu. Po upadku przedmiotu na ziemię, dziecko

podchodzi i podnosi przedmiot, i powtarza swoje działanie. I to jest życiowa lekcja! Dziecko potrafi świadomie połączyć przyczynę i skutek swojego działania. Przewidywanie skutków swojego działania jest widoczne „jak na dłoni". Myślenie przyczynowo-skutkowe będzie się rozwijać prężnie.

Celowanie szyszkami do drzewa było dla pierwotnych dzieci ciekawym zajęciem z możliwością zorganizowania zabawy z zasadami. Dzieci musiały ustawić się w kolejkę metr przed drzewem. Linia narysowana patykiem była miejscem, którego nie można było przekroczyć. Przekroczenie to „kucha", czyli rzut spalony. Można było rzucać trzy razy. Wygrywało dziecko, które trafiło trzy razy w drzewo. Zabawa uczyła dzieci przestrzegania zasad, ustalonych wspólnie (z czasem narzuconych w opisie gry), a nade wszystko wywoływała emocje. Kto wygra? Oczywiście wygra ten, kto potrafi najlepiej zaplanować swój ruch i ma najlepszą koordynację ruchów oka i ręki. Zwycięzca musiał odpowiednio stanąć, odpowiednio wychylić swoją prawą stronę ciała (u leworęcznych lewą), zamachnąć się i rzucić tak, żeby trafić w drzewo. Rzucić łatwo, trafić trudno.

Rzucanie do celu wymaga skupienia wzroku na czymś odległym i „prowadzenia" wzrokiem wyrzuconego przedmiotu.

Rzutki są zabawką uniwersalną i urozmaiconą: są magnetyczne, wbijające się w jeżykową tarczę, przyczepiające się na rzepy, dźwiękowe i ze światełkiem.

Jeśli dzieci znalazły kilka patyków (pieńków), które można było postawić, to kucały i rzucały w stojące pierwotne kręgle szyszkami lub turlały okrągłe kamienie po to, aby przewrócić stojące patyki. Patykowe kręgle wymuszały pozycję kuczną (pozycja na kręgielni jest inna) podczas zabawy. Przyjęcie pozycji kucznej, z jedną nogą z przodu a drugą z tyłu i naprzemiennie ułożonymi rękoma, bez zachwiania się, pozwala na wykonanie celowego ruchu. Utrzymanie tej pozycji to jest potężne wyzwanie dla dziecka i jego układu przedsionkowego. Trafianie do nieruchomego celu z określonej odległości jest trudne i wymaga wielu, wielu powtórzeń, a i tak nikt nie ma pewności, że trafi.

Rzucanie do tarczy, przewracanie kręgli, gra w korale, rzucanie do kosza, trafianie piłką do dołka, gra w serso itp. to przygotowywanie oka, ręki, nogi, głowy i reszty ciała do bardziej skomplikowanej czynności: rzucanie do przedmiotów, które są w ruchu. Łowienie rybek na „prawdziwą" plastikową wędkę daje dzieciom możliwość skoordynowania ruchów rąk pod kontrolą oka. Dzieci tak bardzo cieszą się każdą złowioną na wędkę rybą, że dorośli żałują, iż rybek w komplecie do zabawy jest tak mało. Czasem trafia się „złota" rybka i spełnia trzy życzenia: jedna rybka, druga rybka, trzecia rybka.

Złapanie przedmiotu, który leci w naszym kierunku, wymaga odwagi. Przecież rozpoznanie lecącego przedmiotu nie jest takie łatwe. Najpierw trzeba nadlatujący

przedmiot dostrzec i szybko podjąć decyzję „łapać” czy „uciekać”, czasem wystarczy się pochylić. Błyskawicznie należy ocenić, z jaką prędkością przedmiot zmierza w naszym kierunku. Czy prędkość się zwiększa? Z jaką siłą przedmiot w nas uderzy? Potrafimy wykonać taki ruch całym ciałem, w odpowiedniej sekundzie, że przedmiot nawet nas nie muśnie. Gdy to wszystko wiemy, jako dorośli ze sporym doświadczeniem, to wydaje się to śmiesznie, dziecinnie łatwe. Gdy jednak jest się małym dzieckiem ledwie utrzymującym równowagę na swoich małych stopach, to nadlatujący przedmiot wydaje się przerażająco niebezpieczny. Jeśli na dodatek otoczenie głośno krzyczy: „łap, to leci do ciebie!”, to dopiero jest frustracja. Nim dziecko nauczy się prawidłowo oceniać, jaką decyzję podjąć: łapać czy uciekać, to wiele przedmiotów latających, piłek i lotek uderzy w różne części ciała zaskoczone dziecko. Niektóre uderzenia będą bolesne i pozostawią siniaki, a inne będą łagodnym muśnięciem. Z całą pewnością można stwierdzić, że tylko osobiste zderzenia z latającymi przedmiotami uczą właściwej reakcji. Ile razy tenisista przyjmie piłkę „na klatę” nim poprawnie ją odbierze. Ile razy bramkarz musi przyjąć piłkę na swoje ciało, nim nauczy się łapać piłkę w bezpieczny dla siebie sposób? Przez wiele godzin w ciągu dnia bramkarz łapie piłkę rzucaną z różną siłą, z różnych kierunków, w różnych odstępach czasowych, a i tak zdarza się sytuacja taka, że piłka „przeleci” przez

sprawne, doświadczone i pewne ręce bramkarza. Łapanie, odbijanie przedmiotów, które się poruszają, to trudne zadanie dla systemu wzrokowego, czuciowego i przedsionkowego. Wspólna, równoczesna i spójna działalność daje pozytywny rezultat. Kooperacja wymaga czasu, cierpliwości i wykorzystania swoich umiejętności wzrokowych, czuciowych i równoważnych w jednym momencie. Potrzeba rzucania, celowania i łapania nie zrodziła się wczoraj. Dawniej dzieci też chciały mieć lotki, rzutki itp. Pierwszymi lotkami były pióra ptaków i pierwotna młodzież urządzała pokazy swoich latających piór; właściciel najlepszego pióra mógł pokazywać innym dzieciom, jak przysposobić pióro do dalekiego lotu. Kto najdalej rzucił lotkę, ten był zwycięzcą. Każdy sam szukał ptasiego pióra, odpowiedniego do latania. Jak rzucać, aby wygrać? Jakie pióra są najlepsze? Skąd zdobyć tę wiedzę? Nie było szkół, ani książek, ani Internetu, więc ludzie musieli nawzajem przekazywać sobie wiedzę praktyczną i teoretyczną. Pierwotny trener osobisty dla młodzieży, zatrudniony i opłacany był przez radę starszą plemienia najstarszego na świecie. „Nie mów innym, jak mają coś zrobić. Powiedz im, co jest do zrobienia, a wtedy zaskoczą cię swoim rozwiązaniem”.

Młodzież o dobrym oku grała w kamyki. Najpierw wykopano mały dołek. Później ustalano odległość od dołka: dla najmłodszych dzieci jeden krok; dla małych dzieci dwa kroki; dla coraz starszych o jeszcze jeden

krok dalej od poprzedników. Gdy zasady zostały ustalone i pojawiła się kolejka, to zawody w trafianiu kamykami do dołka można było zacząć. Sędzia główny znajdował się w pobliżu dołka, a sędzia liniowy był przy znaczonych patykami kolejkach dziecięcych. Zawodom przyglądali się i dopingowali startujących ich rodzice. Czasem zamiast kamieni używano dużych nasion, rodzaj nasion określał wiek i status dziecka. Ta konkurencja biła rekordy popularności i oglądalności. Zwycięzcy mogli liczyć na dodatkowe kamyki lub dodatkowe nasiona. Często organizowano rozgrywki w rzucaniu do tarczy (wyznaczone pole na drzewie).

Wyścigi na drewnianych deskach urozmaicały życie w ciepłe dni. Gdy było bardzo ciepło i w pobliżu była woda, to zawody na pływających deskach były największą atrakcją upalnego dnia. Zimą, gdy śnieg pokrył okoliczne pagórki zjeżdżano na deskach lub innych podkładkach, bo sanki, narty i snowbord pojawiły się później.

Rzut kijem (pierwotny oszczep), skakanie na skakankach z trawy poprawiało ogólne samopoczucie i pozytywnie wpływało na rozwój dzieci. Dobrze rozwijał się dzięki temu: układ kostny, mięśniowy, oddechowy, sercowy i nerwowy. Grupa podziwiała zwycięzców, a pozostali uczyli się godzić z porażką. Pokora i wyciąganie wniosków z porażki mobilizowały do wprowadzania zmian w swoim działaniu, co dawało szansę na zwycięstwo w kolejnych zawodach.

Zrobienie pierwszego łuku dawało człowiekowi niebywałą perspektywę rozwoju. Człowiek musiał nauczyć się używać lewej ręki inaczej niż prawej ręki. Łuk zmusił człowieka do zintegrowania działania lewej i prawej strony swojego ciała, pomimo różnych, odrębnych zadań dla lewej i prawej strony ciała. Każda część ciała robiła co innego, ale całość działania była podporządkowana jednej aktywności. Przed wypuszczeniem strzały należało odpowiednio stanąć – w wykroku, zapewniając sobie lepszą równowagę podczas działania. Człowiek trzymający łuk musiał odpowiednio ułożyć głowę i skupić wzrok na obiekcie; najpewniej zamykał jedno oko. Wypuszczenie strzały z ręki naciągającej cięciwę było końcowym efektem działania. Trafienie strzałą do poruszającego się przedmiotu było sukcesem układu przedsionkowego działającego pod kontrolą oka. Zaplanowanie sposobu, w jaki ułożyć swoje ciało, aby skutecznie działać, wymagało od człowieka wyobrażenia sobie siebie podczas działania. Jak ułożyć swoje ciało, aby patykowa strzała leciała daleko i szybko? Jak połączyć lewą i prawą stronę swojego ciała, aby czynność była wykonana najlepiej? Nie było luster ani zdjęć, ani filmów, ani doradców... Wspólne działanie i zawzięta konkurencja w walce o pierwsze miejsce trwa do dziś. Trzeba więc iść własną drogą, wtedy nikt nas nie przegoni.

Gra w tenisa, ping-ponga, kometkę jest możliwa od momentu, gdy dziecko umie trafić w przedmiot będący w ruchu. Jaka to jest skomplikowana czynność, widać dopiero wtedy, gdy samodzielnie dzieci chcą trafić w poruszającą się lotkę czy piłkę.

Rzucanie i łapanie piłki cieszy dzieci od lat. Wyrzucenie piłki przed siebie jest stosunkowo łatwe. Złapanie piłki sprawia kłopot wielki. Dzieci łapią piłkę, przyciągając ją przedramieniem do swojego ciała. Nim użyją do tego celu rąk, to minie trochę czasu. Wyrzucenie piłki

w górę i samodzielne złapanie jej to jest sukces. Wyrzucenie piłki w górę prawą ręką i złapanie lewą ręką to umiejętność zaplanowania całej sekwencji zdarzeń.

Kolorową piłkę mam,
w kolorową piłkę gram.
Piłka robi tap, tap, tap,
ty ją złap, ty ją złap.
Chociaż piłka nie ma nóg,
może uciec przez twój próg.
Więc ją złap, ty ją złap.

Zabaw z piłką nie sposób wymienić: dziesiątki, kolanko, dwa ognie, „głupi Jaś", siatkówka, rzucanie piłką do kosza, bramki itp.

Łapanie piłki do swojej własnej ręki daje dużo możliwości rozwojowych. Piłka jest na gumce i wydaje się prostą zabawką. Piłkę można wyrzucać w górę, w dół, przed siebie, w bok itd. Złapanie piłki już nie zawsze się udaje.

Łapanie poruszających przedmiotów sprawia więcej kłopotów niż celowanie do poruszających się przedmiotów, zwłaszcza przez poruszające się dziecko.

Złapanie piłki dla stojącego w bramce Sławomira Szmala jest dziecinadą, a wrzucenie piłki do kosza przez biegnącego Marcina Gortata jest normą. Trafienie rakie-

tą w piłkę tenisową przez Agnieszkę Radwańską wydaje się pestką, a odbicie piłeczki tenisowej przez Andrzeja Grubbę było finezją.

Ping-pong, ping-pong to jest taka gra.
Raz grasz piłkę ty, a raz gram ja.
Piłka trafia w stół. To jest pong.
Ping jest wtedy, gdy ktoś zrobi błąd.
Ping-pong, ping-pong. Trzeba długo grać.
Jeśli mistrzem świata chcesz się stać.

Zrobienie lunety z wielkiego liścia pozwalało patrzeć w przyszłość w zielonych barwach. Hałasujące dzieci odstraszały zwierzęta i uczyły wspólnie bawić się tym, co potrafią zrobić samodzielnie lub ich rodzice. Kto potrafił sam zrobić piszczałkę z trawy, mógł grać przy ognisku, a kto umiał zrobić lunetę z liścia, informował bliskich o tym, że jacyś zbrojni zbliżają się.

Pierwotni ludzie nie mieli zbyt wiele czasu na przyjemności. Musieli zbierać jedzenie na dziś, bo nie było lodówek ani słoików. Musieli też sami zrobić sobie odzież i sami przygotować miejsce do spania, a gdy w tym czasie zgasł ogień, to rozpalanie nowego ogniska zajmowało tak dużo czasu, że lepiej było postawić wartowników, takich „antystrażaków". Człowiek musiał ustalić hierarchię wartości i zaplanować swoje działanie na

najbliższy dzień. Pisać nie umiał, mówił niewiele, więc mógł liczyć wyłącznie na siebie, a jak zaplanował, tak wybudował. Jak sobie pościelił, to się spocił, gdy kopał dołki, w które sam nie chciał wpadać.

Pierwotne dzieci miały wiele szczęścia, bo cały otaczający je świat był jedną wielką, nienazwaną zabawką na ogromnym placu zabaw. Pierwotne dzieci były szczęśliwe. Ani telewizor, ani komputer nie kradł im czasu na zabawę. Otaczający świat przyrody zapraszał do swobodnego i beztroskiego działania, które angażowało wszystkie zmysły: czucie, węch, smak, słuch, wzrok i poczucie równowagi. Dziecko bawiło się swobodnie bez presji i zbędnych nakazów. Dziecko bawiło się tak, jak umiało i instynktownie dostarczało sobie tego, co w rozwoju najważniejsze: zaspokajanie własnych potrzeb rozwojowych. Dzieci w równym stopniu zaspokajały swoje potrzeby ruchowe i poznawcze. Co zmusza dziecko do poznawania świata? To ciekawość pcha dzieci do rozmaitych działań. To zwykła, ludzka, bezinteresowna ciekawość sprawia, że ciągle szukamy nowych, lepszych rozwiązań starych problemów. Tworzenie nowych utworów muzycznych, komputerów, smaków, krajów, kultur, statków, samolotów, pociągów, samochodów, rowerów, butów, materiałów do budowy domów, ubrań, butów, książek, teatru, filmu, tańca, planet itp. wypełnia ludziom treść ich życia.

Dziecko pierwotne bawiło się samo, z rodzicami, z rówieśnikami i ze zwierzętami. Pierwotne dziecko spało i bawiło się ze zwierzętami. Karmiło je, tuliło się do nich, a one z wdzięczności ogrzewały pierwotne dzieci i lizały ich rany, bo bandaży i plastrów nie było. Kojąc ból i przyspieszając w ten sposób gojenie ran (wylizane to czyste i wydezynfekowane; nie było bardziej czystych przedmiotów do dezynfekcji niż język zwierzęcia). Pierwotne dziecko cieszyło się z kontaktu z różnymi zwierzętami, nie wiedziało przecież, że w przyszłości będzie to terapią a naukowcy zbadają, opiszą i uzasadnią, jak bardzo potrzebna jest człowiekowi bliskość zwierząt.

Zwierzęta były inspiracją do zabaw w naśladowanie głosów i ruchów zwierząt („Szymon mówi...", „Czyj to głos?").

Bogactwem zabaw kusił zarówno świat zwierzęcy, jak i roślinny. Dwulatek potrafił zerwać roślinę: jedna ręka trzymała łodygę u dołu, a druga zrywała kwiatek. Dziecko mogło zrywać kwiaty, wąchać je i obrywać płatki kielichów kwiatów. Żółte noski były świadectwem aktywności dziecka i powodem do rozbawienia pozostałych, nie bawiących się członków rodziny. Dzieci zrywając płatki kwiatków, „robiły" śnieg albo deszcz „na zawołanie". Rozsypując płatki kwiatków, znaczyły ścieżkę, którą szły. Wracając kolorową ścieżką trafiały do miejsca, z którego wyszły. Nie było ani GPS-ów, ani komórek,

więc ośrodek orientacji w przestrzeni musiał być dobrze rozwinięty.

Świat zwierzęcy był bardzo ciekawy i różnorodny, ale też bardzo niebezpieczny. Zwierzęta ciekawiły dzieci. Zwierzęta w ruchu przykuwały uwagę dzieci. „O! Jak wysoko skacze!", „Ale szybko biega!" – mówiły dzieci, gdy patrzyły na zwierzęta. Naśladowanie ruchów zwierząt znalazło wyraz w zabawach: „Szymon mówi", „Każde zwierzę, co ma pierze fruwa"; „Drobna kaszka", „Gęsi do domu", „Owce i wilk" i inne. Obserwując zwierzęta, dzieci naśladowały także ich odgłosy „Zgadnij, czyj to głos?".

Lecący nad głową ptak, trzepoczący motylek, pełzający wąż, wędrujące po ciele biedronki (lub inne owady) były obiektem do poznawania i partnerem w zabawie. Dziecko musiało się dowiedzieć tylko: przed czym uciekać, a co można gonić. Czy zawsze słuchało i wykonywało polecenia? „Gdyby dzieci słuchały swoich rodziców świat wyglądałby całkiem inaczej!"

Dzieci niezmiennie lgną do swoich rówieśników i wspólnie bawią się bez względu na status materialny i społeczny. Bawią się z Kasią lub Jasiem, bo oni umieją się bawić.

– Kto wymyślał gry?
– Ten, kto nie był zły.
– A kto bawił się?
– Dzieciaki, „sie wie"!

Lalki zawsze towarzyszyły dzieciom. To lalki były pierwszymi modelkami przyszłych krawców, fryzjerów, lekarzy, pielęgniarzy i wielu innych „upiększaczy” twarzy. Każde dziecko mogło doświadczyć, co sprawia mu większą przyjemność: karmienie czy przewijanie lalki, a może usypianie lalki; a nie, jednak organizacja wesela dla lalki i misia (Kena wtedy jeszcze nie było!).

Lalki miały swoje domki. Domki były różne w zależności od zamożności właściciela. Na ogół dzieci nie są zbyt bogate, bo same nie pracują, więc kołaczy nie mają.

Domki były z patyków, a lalki z trawy. Czasem domek budowały dzieci a czasem rodzice, najczęściej była to wspólna praca (pomysł dziecka – realizacja rodzica). Bez względu na to, z czego były zrobione lalki i ich domki, to najważniejsze, że umilały czas dzieciom. Dzieci to doceniały i powierzały im swoje tajemnice, a w domku z patyków też można urządzić wspaniałą zabawę dla lalek.

W momencie, gdy dziecko potrafi utrzymać dwa przedmioty w ręce, zaczyna je oglądać (10 m. ż.). Po dokładnym obejrzeniu przedmiotów dziecko zauważa, że można postawić jeden przedmiot na drugim. To jest odkrycie! Stawianie przedmiotu jeden na drugim daje początek zagospodarowania przestrzeni. Postawienie przedmiotów jeden na drugim, gdy ma się 10 miesięcy, powoduje, że dostrzega się w tej budowli prawdziwą wieżę. Może to nie jest wieża Eiffla, ale jednak wieża z wielką perspektywą rozwojową.

Gdy dziecko postawi klocek obok klocka, to jest to pociąg. Samo oglądanie przedmiotów nie cieszy dzieci tak bardzo jak manipulacja przedmiotami. Dzieci przekładają, ustawiają, nakładają, opukują, wrzucają, wkładają, wyjmują przedmioty, a wszystko robią z wielkim zaangażowaniem. Własna aktywność jest dla dziecka tak odkrywcza, że dziecko poszerza swoje działanie. Dziecko zmienia położenie przedmiotów, kładzie: na,

pod, przed, za, a gdy kładzie „nad”, to dostrzega, że przedmiot spada przyciągany siłą grawitacji. Ale piórko czy kartka papieru spada wolniej niż kulka lub klocek. Dostrzegając różnice w zachowaniu się przedmiotów, dziecko zaczyna dociekać „a dlaczego?”. Dziecko nie potrafi jeszcze sformułować tego, co najbardziej je ciekawi, ale z zachowania dziecka jasno wynika, co znajduje się w sferze jego zainteresowania. Dziecko układa przedmioty obok siebie, bo muszą stać „równo”. Dziecko wkłada klocki (kasztany lub inne przedmioty) do pojemnika, ponieważ mają się „zmieścić” w pojemniku. Gdy już wie, że klocki można postawić „równo”, a klocki „się mieszczą”, to nie ma ochoty na taką „głupią” zabawę. Dziecko zrozumiało zasadę, potrafi wykonać swój zamiar, więc należy sprawdzić, co jeszcze mogę? Dwa przedmioty są równe i mogą stać obok siebie, co się stanie, gdy pojawią się inne przedmioty? Pasują, nie pasują. Klasyfikacja przedmiotów według jednej cechy, to początek nauki o zbiorach. Skoro są takie same, to co jest ich cechą wyróżniającą od innych przedmiotów? Skoro nie pasują, to czy można je połączyć? Czy połączone tworzą standardową całość podzieloną wcześniej na dwie części, czy tworzą coś nowego po połączeniu. Są przedmioty, które po połączeniu stają się czymś nowym, a są takie, które łączą się w jeden sposób i znalezienie tego bardzo cieszy. Dwa identyczne elementy

tworzą jeden całkiem inny... Co to jest? Fajowe takie, pierwszy raz to widzę. Jak to zrobiłeś?

Pierwsze układanki powstawały z suchych liści, kamieni, gałązek, muszelek podczas deszczowych dni. Dzieci były ciekawe, co można zrobić z przyniesionych elementów. Układanie trudnych wzorów (mozaika, kostka Rubika, wyciąganie maczugi z klatki), rozwiązywanie skomplikowanych łamigłówek pochłania całą uwagę bawiącej się osoby, bowiem narzucenie działania w centrum swojego ciała (dłonie łączą się na środku i wtedy wzrok skupia się na ich działaniu), zmusza do użycia obu rąk równocześnie, wówczas cały umysł zaangażuje się w działanie i rozwiązanie znajdzie. Człowiek potrafi rozwiązywać łamigłówki, które „zawiązywał" (w sensie wymyślił i zrobił).

Klocki mogą być wykonane z różnych materiałów: drewna, tektury lub plastiku. W zależności od rodzaju materiału klocki nakłada się na siebie albo wciska. Budowle, które powstają, podziwia najbliższe otoczenie. Niczym nie skrępowana wyobraźnia tworzy nie tylko pojedyncze budowle, powstają całe miasta i państwa. Każda przestrzeń jest zagospodarowana. Po drogach jeżdżą wózki, rowery, motocykle, samochody i pociągi. Dziecko planuje i organizuje budowę i życie na „swojej" zabudowanej przestrzeni. Dziecko pełni różne role i ma wiele pomysłów... Co z tego dziecka wyrośnie? Budow-

niczy, polityk, kucharz, astronom, krawiec albo niech samo zdecyduje.

Ziarna lub kawałki drewna są pionkami w różnych grach planszowych. Plansze narysowano stosownie do potrzeb bawiących się patykiem, cegłą lub kredą. Układanie pionków (ziaren) na planszy jest celowym działaniem, jeśli do tego dołączy się jakąś regułę, „w rzędzie może stać jeden mój i jeden twój". Przestrzeganie reguły wymaga zrozumienia jej i stosowania, aby gra mogła się toczyć. Najstarsza, znaleziona gra planszowa jest sprzed 2500 lat przed naszą erą. Znaleziono ją w grobowcu. Siedem pionów jasnych i siedem pionów ciemnych mogło wędrować po 20 polach. Dwóch graczy mogło poruszać się o tyle pól, ile oczek wyrzucili na swojej kostce. Wygrywał ten, kto pierwszy przeprowadził swoje pionki na przeciwną stronę planszy. Przy wyrzuceniu 5, traciło się ruch, a przy wyrzuceniu 6, zyskiwało się dodatkowy rzut. Gra wywoływała tak wiele emocji u obserwatorów, ponieważ grano o wysokie stawki.

W kości grano też od dawna, a w karty? Pierwsze karty mogły być z liści, a pasja z jaką grano w oczko, pokera, wojnę, oszusta, nerwuska lub brydża niczym nie różni się od dzisiejszej. Może różnica jest, bo dawniej trzeba się było spotkać, usiąść przy stole, patrzeć na siebie, rozmawiać, a gra w internetowego pokera daje takie emocje...?

Pierwsze układanki wyprodukowano w XV-wiecznych Chinach. Piętnastka to układanka-przesuwanka składająca się z 15 ponumerowanych kwadratów umieszczonych w kwadratowej formie 4x4. Mając jedno wolne pole do manewru, trzeba ułożyć kwadraty od 1 do 15 po kolei. Zadanie wymaga i cierpliwości, i pomyślunku.

Tangramy czy jajko Kolumba jednych pasjonują, a inni nie mają zamiaru tego układać. Umysłowe łamigłówki powstają i cieszą się zainteresowaniem: kostka Rubika, dwukolorowe węże, złam to, anakonda i inne są urozmaiceniem długiej podróży lub sposobem spędzania wolnego czasu. Każdy sam dokonuje wyboru.

Dzieci bawią się w domu, gdy są małe. Jeśli zaczynają chodzić i biegać, wtedy chcą wyjść z domu. Poza domem spotykają koleżanki i kolegów. Zabawa w grupie rówieśniczej, to potrzeba każdego dziecka. Samotna zabawa w swoim pokoju nie cieszy dziecka, bo człowiek jest istotą społeczną i dla towarzystwa „da się powiesić". Wspólna zabawa jest dla dziecka wielką wartością. To dla wspólnych spotkań dzieci chcą mówić wyraźnie, wymieniać się zabawkami, pożyczają je sobie, uczą się szacunku do innych, zaufania, budują poczucie własnej wartości i znają swoje miejsce w grupie. W zabawie przekonują się empirycznie, że lider może być jeden i ta pozycja jest męcząca i niewdzięczna. Podczas zabawy dzieci przekonują się, że można ze sobą walczyć i się lubić. Można się kłócić, ale trze-

ba umieć się godzić, przepraszać, wybaczać, rozumieć innych itp. itd.

Gdy dziecko znalazło kijek o długości około jednego metra, to stawał się dla niego: laską, mieczem, konikiem, kolegą, rakietą, pisakiem itp.

Jeśli dziecko potrafiło włożyć kij między nogi i trzymać go jedną ręką z przodu a drugą z tyłu, to jechało w świat daleki. Dziecięca wyobraźnia jest tak silna, że obserwator nie ma żadnych wątpliwości, że dziecko okrąża świat.

Jeśli zamiast kija znaleziona została deska, to służyła jako pojazd zjeżdżający z górki (taka ruchoma zjeżdżalnia). Jeśli nie było górki, dzieci stawały na desce i odpychały się kijem. W indiańskiej wiosce są długie deski. Na deskach są paski, którymi przywiązuje się stopy bawiących (trzy do pięciu miejsc na przypięcie stopy). Zabawa jest przednia, ponieważ wymaga współpracy. Uczestnicy zabawy muszą podporządkować się ruchowi pierwszej osoby na desce; jeśli znajdą wspólny rytm, to mogą się przemieszczać. Jeśli zaś nie znajdą wspólnego rytmu, przewracają się wszyscy. Powrót do zabawy jest możliwy wtedy, gdy wszyscy staną na nogach, ale wspólne wstawanie z przypiętymi do jednej deski stopami jest wyczynem nie lada. Radość z pokonywania własnej niezborności ruchowej, nabieranie dystansu do własnego upadku z chwilą zastanowienia się, jak się podnieść i nie upaść znowu, jest bezcenna.

Zabawy związane z przemieszczaniem się były początkiem myślenia o hulajnodze, rowerze, deskorolce, wózku i innych samochodach. Wystarczyło do deski doczepić kółka, a kierownica… to tylko kwestia nałożenia prostopadle kijka na istniejący pionowy. Zrobili to dorośli, którzy widzieli, ile frajdy sprawia dzieciom przemieszczanie się. Do dziś dzieci przemieszczają się na deskach z kółkami, odpychają się rękoma lub nogami w zależności od kierunku jazdy i od swoich możliwości. Dzieci bawią się takimi zabawkami, ponieważ „dokarmiają" swój układ przedsionkowy. Utrzymywanie równowagi to pierwotna potrzeba organizmu. Jeśli równowaga jest zagrożona, to dziecko tracąc ją, przewraca się. Jak bardzo potrzebny jest sprawnie działający zmysł równowagi, widać podczas jazdy na rowerze, rolkach, łyżwach, nartach, desce windsurfingowej, kitesurfingu, lotniach itp. Jeszcze bardziej widoczna jest potrzeba utrzymywania równowagi podczas chodzenia po linie, jazdy na samobieżnych pedałach, jazdy na jednym kole rowerowym czy chodzeniu po toczącej się beczce. Dzieci uczą się utrzymywać równowagę od momentu położenia ich na brzuchu. Gdy siedzą (około 6 m. ż.), ręce pomagają im utrzymać równowagę. Przemieszczając się na czworakach, utrzymują równowagę właściwie bez trudu (8–10 m. ż.). Gdy stoją samodzielnie około 10 miesiąca życia, widać, że utrzymywanie równowagi bardzo je angażuje. Rękoma trzymają się krzesła (taboretu,

tapczanu itp.). Gdy zaczynają się przemieszczać (ok. 11 m. ż.), to szukają miejsca dla swoich dłoni, aby się nie przewrócić. Od 12. miesiąca życia zaczynają chodzić na szeroko rozstawionych nogach, przesuwają stopy, prawie ich nie odrywając od podłoża. Ręce dziecka są uniesione w górę i aktywnie uczestniczą w przemieszczaniu się. Najwięcej uwagi i energii dziecko poświęca utrzymaniu równowagi, a właściwie obawie przed jej utratą. Zabawki, które dziecku pomagają przezwyciężyć niepewność podłoża, to pchacze, ciągacze i wózki dla lalek oraz samochody na sznurku, taczki, piłki skoczki itp.

Układ przedsionkowooczny dobrze rozwija się na huśtawce, koniu na biegunach, karuzeli, hulajnodze, rowerze, na łyżwach, nartach, rolkach, deskorolce itp. Dobrze rozwinięty układ przedsionkowooczny to świetne wyniki w rzutkach, w rzucaniu do kosza, rzucaniu piłką do tarczy (przylepnej, magnetycznej czy flanelowej). Rzucanie do celu pozwala na prawidłową ocenę odległości, a czytanie z tablicy szkolnej będzie łatwe, gdy dziecko będzie widziało to, na co patrzy. Skoro jest łatwe, to można skupić się na treści czytanego tekstu. Gdy całą uwagę pochłania lokalizacja treści, to na rozumienie brakuje siły...

Potrzeba rozwoju społecznego

By dobrze funkcjonować, współpracować i rozwijać swoje społeczne potrzeby, dzieci musiały i nadal muszą

znać fizyczne granice swojego ciała, schemat i obraz swojego ciała oraz zakres możliwości ruchowych ciała. Ten proces trwa wiele lat, bo dopiero w ósmym roku życia dziecko ma obraz swojego ciała dobrze opanowany. Jeśli dziecko chce przejść między drzewami (słupami, prętami, szczebelkami itp.), to musi wiedzieć, czy zmieści się między nimi. Brak takiej wiedzy grozi zaklinowaniem się w trakcie przechodzenia. Pomoc nie zawsze przychodzi na czas.

Chowanie się pod stołem należy do stałego repertuaru zachowań dziecka. Wchodzenie do pudełka (skrzynki, kartonu, beczki, budki, domku, pod koc lub kołdrę) jest zdobywaniem tak cennej informacji: „ile miejsca zajmuje moje ciało?". Z tym zachowaniem łączy się budowanie szałasów, domków itp. Zagospodarowanie małej przestrzeni, to nie dziecięcy kaprys, to klucz do wiedzy o przestrzeni. Nauka o tym, co jest blisko, a co daleko, co jest u góry, a co na dole, po prawej, po lewej stronie, a jak stąd wyjść. Dzieci bawią się tak od zarania dziejów, czasem wchodzą pod maminą spódnicę, żeby doświadczyć ciepła, a czasem wchodzą do lodówki, aby poczuć zimno. W szafie jest ciasno i ciemno, więc też można doświadczyć całym swoim ciałem ciasnotę szafy. Dzieci chętnie przysypują swoje ciało morskim piaskiem, aby poczuć swój oddech i zobaczyć, jaką przestrzeń zajęło ciało. Przyglądają się długości swoich

kończyn i widzą, iż ślad pozostawiony przez nogi jest dłuższy od śladu pozostawionego przez dłonie. A tułów? Jaką część ciała zajmuje tułów? Takie orientacyjne pomiary pomagają dzieciom zrozumieć proporcje, porównywanie, dodawanie, odejmowanie, obliczanie obwodu i pola figur oraz objętości brył. Skakanie po polach „pajaca" pomaga dzieciom realnie ocenić odległości, a gry w klasy dostarczają wiedzy o klasyfikacji przedmiotów i zasady przynależności przedmiotów do swojej klasy.

Jazda na łyżwach (rolkach, hulajnodze, rowerze, deskorolce itp.), to sposób, żeby całe ciało brało aktywny udział w ruchu. Zabawki, które wpływają na prawidłowy rozwój układu przedsionkowego to: billa, rzutki, pingwiny na lodzie – wyścig pingwinów, wędka i rybki, chodzenie na szczudłach, dmuchacz, śmigiełko, latające motylki (wystrzałowe i latające), trzy krasnale, królowa kelnerek, hulajnoga, pedały samobieżne, rower, zabawki wibrujące, głodna żaba itp.

Jazda na rowerze (hulajnodze czy samochodziku), to nie jest taka zwykła czynność. Jazda na rowerze wymaga od osoby jadącej umiejętności oddzielenia ruchów rąk od ruchów nóg. Ponadto, podczas skręcania trzeba umieć oddzielić ruchy rąk od ruchów tułowia. Na początku trudnej drogi nieruchome ręce kurczowo trzymają się kierownicy. Nim dłonie swobodnie będą trzymać

kierownicę i pozwolą głowie na samodzielny ruch, to dziecko zaliczy wiele upadków, a kolana i łokcie będą często oklejone plastrem. Stopy dziecka muszą aktywnie odpychać się od podłoża w przypadku pojazdów bieżnych albo mocno naciskać na pedały. Wykonywanie tak różnych ruchów wymaga od dziecka wzmożonej uwagi i kontroli swoich ruchów w absolutnie nowej koordynacji. Nie można się więc dziwić, że mimo wysokiej motywacji dziecka czynność zostanie dobrze opanowana po wielu miesiącach jazdy. Ciekawostką jest fakt, że czynności tej nie zapomina się i po latach wsiada się na rower i można jechać, gdzie oczy poniosą...

Zabawa a zabawki

Do zabawy nie są niezbędne zabawki, jeśli jednak są, to stwarzają dzieciom okazję do opanowania podstawowych umiejętności ruchowych: skakanie przez skakankę, jazda na hulajnodze i rowerze, robienie babek z piasku, zabawy z hula-hop, jazda na łyżwach lub rolkach, rzucanie, kopanie, łapanie piłki, trafianie do celu, skakanie w pajaca czy klasy, ścieżki z przeszkodami (przeskakiwanie, omijanie, przekraczanie, wskakiwanie, zeskakiwanie itp.). Ruch jest naturalną potrzebą dzieci. Dziecko musi się ruszać, aby zdrowo rosnąć. Jak trudno pozostać bez ruchu, pokazuje zabawa „figurki, figurki zmieniajcie się” (z zabawy odpada dziecko, które się

poruszy). Dzieci, które są zdrowe i szczęśliwe szukają okazji do opanowania umiejętności ruchowych z zabawką lub bez niej. Najlepiej opanowuje się takie zadania ruchowe na placu zabaw, w parku, w lesie, na łące itp. Siedzenie przed ekranem telewizora, komputera czy tabletu uczy bierności.

Zabawki pozwalają dziecku zmienić i ukierunkować własną aktywność dostosowaną do własnych potrzeb i możliwości rozwojowych. Trwanie w jednej pozycji przez dłuższy czas nie przynosi korzyści rozwojowych, podobnie jak nieustanny ruch. Zdroworozsądkowe dozowanie ruchu na przemian z odpoczynkiem sprzyjają każdemu dziecku.

Gdy dziecko odpoczywa, wystarczy podarować mu kwadratową kartkę papieru i zrobić wspólnie kubek, czapkę, truskawkę, królika, kwiatka, rybkę, samolot, ptaszka, skaczącą żabę, statek, portmonetkę, wiatraczek, ludzika na palec, parasolkę, pudełko, aparat fotograficzny, dom, łódkę itp. Origami to sztuka składania papieru.

Podczas odpoczynku dziecko może zastanowić się nad najbliższą przyszłością: co chciałbym robić? Co umiem robić? Z kim mogę się bawić? Dzieci małe do trzeciego roku życia najchętniej bawią się ze swoimi bliskimi: mamą, tatą, siostrą, bratem, kuzynostwem, babcią, dziadkiem i dziećmi znajomych rodziców (opiekunów). Na palcu zabaw, pod kontrolą dorosłych, bawią

się różne dzieci. Kto przychodzi na plac zabaw, to w zasadzie jest dziecku obojętne. Dzieci bawią się podobnie: nawiązują kontakt z innymi dziećmi, zabierając im zabawki. Kontakt jest bardzo emocjonalny: jedno dziecko płacze, a tak naprawdę krzyczy z powodu utraty zabawki, a drugie dziecko płacze z tego powodu, że nie ma takiej zabawki jak kolega czy koleżanka. Trudny do rozwiązania konflikt kończy się różnie. Czasem dzieci odchodzą, a czasem użyczają swojej zabawki w zamian za pożyczenie cudzej zabawki. Negocjacje są twarde...

„Ja jestem piękny, ja jestem mądry, ja jestem dobry. I ja to wszystko odkryłem!” (S. J. Lec)

Poszerzanie kręgu swoich znajomych wymaga od dzieci zrozumienia pojęć: moje, twoje, wspólne, chwilowo, poczekaj, dziel się z innymi itp. Wychodzenie z domu na plac zabaw jest na tyle przyjemne, że dzieci szybko uczą się pożyczać zabawki innym dzieciom po to, aby bawić się w ich towarzystwie. Użyczanie swoich zabawek w zamian za pobawienie się cudzą zabawką jest ceną za miłe, rówieśnicze towarzystwo. Zabawne jest to, że porzucona chwilowo zabawka staje się atrakcyjna, gdy inne dziecko weźmie ją do ręki. Umiejętność współżycia społecznego polega na tym, żeby rozsądnie formułować zasady wspólnej zabawy. Należy używać krótkich, jasnych reguł zabawy. Zawiłe, długie, niezrozumiałe re-

guły dla dziecka, uniemożliwiają przestrzeganie ich „tu i teraz”.

W wieku przedszkolnym dzieci bawią się w określonej grupie rówieśniczej złożonej z różnych dzieci. Dzieci nie decydują o tym, kto przychodzi do przedszkola. Grupy mają określoną liczebność i dziecko samodzielnie dokonuje wyboru, z kim będzie się bawić. Pierwsze dni w przedszkolu są dla dzieci trudnym przeżyciem adaptacyjnym. Dziecko musi rozstać się z mamą, a zupełnie nie rozumie pojęcia przestrzeni czasowej (nie tylko nie ma zegarka, ale też nie zna się na nim). Dziecko musi podporządkować się rytmowi zajęć przedszkolnych: swobodna zabawa, śniadanie, zabawa wspólna, spacer, rytmika, zabawy w sali, obiad, leżakowanie, zabawy przy stoliku itp. Nim dziecko opanuje rytm dnia przedszkolnego, musi równocześnie przeżyć rozstanie z mamą (tatą, rodzeństwem). Życie przedszkolaka wystawione jest na trudną próbę. Zabawek w przedszkolu jest bardzo dużo, ale przeważnie najbardziej atrakcyjne znikają bardzo szybko, bo „kto pierwszy ten lepszy”. W przedszkolu dziecko musi samodzielnie załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne. Musi też samodzielnie założyć buty, a zawsze są dwa „lewe”. Mama w domu zauważała pomyłkę, a w przedszkolu jest około 20 (czasem 30) dzieci i tylko jedna pani. Pani zauważy odwrotnie ubrane buty lub paputki, ale nie od razu. Samodzielne przebranie na

zajęcia rytmiczne lub inne (gimnastyka korekcyjna, pływalnia, jazda konna, tenis) wymaga od dziecka nie tylko posiadania tej umiejętności, ale też wykonania jej sprawnie i szybko w krótkim czasie. Wszyscy już są na rytmice, a TY? Znowu czekamy na CIEBIE. Dlaczego nie robisz tego tak szybko, jak inne dzieci? Dziecko musi znaleźć w przedszkolu swoje miejsce w grupie, czasem zyskuje, a czasem traci poczucie własnej wartości. Czasem ogląda swoje arcydzieła rysunkowe pośród prac innych dzieci i porównanie może wypaść gorzej, niż się tego mama i tata spodziewają. Słowem: przedszkole to miejsce, w którym dokonuje się pierwsza konfrontacja z rzeczywistością. Dopiero wśród innych dzieci poznaje się własne dziecko, jak trafnie zauważył J. P. Sartre.

W wieku przedszkolnym dzieci najchętniej bawią się w zabawkowych fryzjerów, majsterkowiczów, maszynistów, sprzedawców, lekarzy, kucharzy itp. i dominuje zabawa w role. Dzieci są fryzjerami, kucharzami itp. dla swoich lalek i misiów, a starszaki są nimi dla swoich kolegów i koleżanek. W wieku przedszkolnym dzieci bawią się na zawodach sportowych i przeżywają smak zwycięstwa i gorycz porażki, ucząc się, że każdy jakiś talent ma. W grupie dzieci uczą się bawić razem i walczyć przeciwko innej drużynie. W tej wspólnej zabawie dzieci uczą się spontanicznie współpracować i odpowiadać za wykonanie zadania. Dzieci w przedszkolu pełnią rolę dyżurnego

i pomagają pani rozdać kartki i kredki (lub inne przybory potrzebne do zajęć stolikowych). W przedszkolu dzieci uczą się rysować, malować, robić figurki z kasztanów i żołędzi czy plasteliny. Dzieci angażują się w różnym stopniu w takie zajęcia, ponieważ jedne lubią śpiewać, a inne rysować. Dzięki temu uczą się szacunku dla innych. W grupach przedszkolnych dzieci uczą się wierszyków i piosenek na różne uroczystości, a ekspozycja społeczna nie każdemu odpowiada.

W wieku przedszkolnym dzieci uczą się bawić z innymi dziećmi a nie, jak to było do tej pory, wyrywać zabawki w piaskownicy. Konflikty muszą przeważnie rozwiązywać samodzielnie, bo dorośli pracują i są „niesprawiedliwi". Czasem proszą o rozstrzygnięcie sporu dorosłych, ale szybko uczą się, że przepraszanie i wybaczanie jest normalnym elementem życia, a jeśli „ktoś się gniewa, to niech przyklei nos do drzewa". Zabawki w wieku przedszkolnym są dzieciom potrzebne, a jeśli nie mają takich, jakich w danej chwili potrzebują, to używają swojej wyobraźni i z krzesła zrobią lokomotywę, a stolik zastępuje cały hipermarket. Wyobraźni używają dzieci bardzo chętnie i bardzo często w zabawach, w których słowo jest podstawą zabawy: „Płynie statek z towarami...", „Gramy w zielone", „ Dzień dobry ci Królu Lulu. Dzień dobry wam Dzieci Śmieci", „Story Cubes" itp. Zabawy ze słowem to również zabawy „Pani Zo, zo,

zo....”, „Raz rybki w morzu”, pomidor, głuchy telefon, graj w zielone, wyliczanki, rymowanki itp.

Zabawy ze sznurkiem, w korale, w kamyki, w zapałki itp. dawały dzieciom okazję do uczenia się skomplikowanych czynności. Zabawy ze sznurkiem to okazja do zabaw samemu lub z partnerem. By się dobrze bawić, trzeba umieć wyobrazić sobie, jaki ruch należy wykonać, aby sznurek się nie poplątał. Gra w korale to gra, w której trzeba palcem wskazującym przesuwać korale tak, żeby koral wpadł do dołka. Jeśli wpadnie, to całą zawartość dołka zabiera ten, kto umiał trafić koralem do dołka. Gra w kamyki to umiejętność rozrzucenia kamyków i podrzucania kamyka w górę tak, by przed jego złapaniem zdążyć zebrać pozostałe kamyki. Kamyk „matkę” należy rzucić w górę, wziąć kamyk z ziemi i złapać kamyk „matkę”. Najpierw łapie się po jednym kamyku, następnie po dwa, po trzy, po cztery i do pięciu. Czy ktoś to jeszcze potrafi?

Równowaga warunkuje prawidłowe działanie człowieka. Początek kontroli równowagi to utrzymywanie jednej pozycji. Gdy dziecko to potrafi, zaczyna interesować się otoczeniem. W drugim miesiącu życia dziecko zaczyna dostrzegać siebie jako odrębną istotę. W szóstym miesiącu swojego życia dziecko jest pewne, że „ja” to „ja”. Widząc siebie w lustrze cieszy się tak bardzo, że poklepuje swoje odbicie i nie chce się z nim rozstać.

Gdy samodzielnie stoi przed lustrem, sprawdza, czy za lustrem stoi ktoś taki jak „ja”. Rozczarowane odchodzi od lustra, by poszukać innych dzieci i zapytać, czy one też mają taki trudny problem do rozwiązania...

Od nieuków lepszy ten, kto księgi czyta.
Od wyczytujących, kto pamięcią chwyta.
Od pamiętających, kto ich treść rozumie.
Od rozumiejących ten, kto działać umie. (Manu Swajambhuwa)

(Zdjęcia Elżbieta Oleksiak)

Noc w lesie

Przemysław Barszcz

leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśniczej w Krakowie

Choć w tytule pojawia się las, pomysłem, o którym chcę opowiedzieć, jest idea spędzenia z dziećmi nocy w plenerze – czy będzie to tytułowy las, góry, brzeg jeziora czy też nadrzeczne łąki.

Słońce powoli zachodzi. Cichnie wiatr i ptaki dzienne. Na ciemniejącym niebie, na granicy słyszalności rozle-

Słońce powoli zachodzi, pora ruszać

gają się piski nietoperzy. Gdy noc ogarnie okolicę, z wilgotnej olszyny dobiega chrapanie. To tokuje samiec słonki, ptak z rzędu siewkowych, powolnym lotem patrolujący okolicę. Z daleka odzywa się puszczyk.

Gdzie, kiedy i jak

Taką eskapadę należy dobrze zaplanować. Wybór miejsca to pierwsza kwestia. Żeby skorzystać z wszystkich możliwości poznawczych, jakie oferuje noc w plenerze, miejsce na nocleg musi być ustronne i ciche.

Pełnia księżyca ułatwia wędrówkę

Odpada więc na przykład pole namiotowe pełne turystów, nawet tych stanowiących najsympatyczniejszą kompanię. Na ogół w takich miejscach bywa zbyt głośno, poza tym sąsiedztwo licznej grupy ludzi pozbawia nas wielu aspektów obcowania z subtelnymi urokami nocy.

W jakie miejsce warto więc się wybrać? Pewnej czerwcowej nocy podczas pełni księżyca wraz z dziećmi zdecydowaliśmy się na leśną polanę w górach.

Nocleg gdzieś pośród lasów i gór późną nocą

Polana w lesie lub cichy, spokojny, oddalony od gwaru i świateł miasta oraz hałasu samochodów skraj lasu, to miejsce idealne. Warto tylko wcześniej upewnić się telefonicznie w najbliższym nadleśnictwie, czy w tym

miejscu wolno obozować. Wbrew pozorom ognisko nie jest koniecznym elementem biwaku. Odpada więc zagrożenie pożarowe i wiele zakazów obowiązujących w tym zakresie w lasach. Miły skądinąd blask ogniska izoluje nas od otoczenia. Żeby poznać dzikich mieszkańców lasów, łąk i oczeretów i poczuć rytm przyrody, należy wtopić się w naturalne otoczenie, stać się cichym i niewidocznym.

Znakomitym miejscem na biwak jest również spokojny brzeg jeziora lub nadrzeczne łąki. Zwróćmy uwagę, że głos po wodzie niesie się daleko, w zasięgu słuchu nie powinno więc znajdować się żadne źródło hałasu. Żeby odczuć urok nocy, sami również powinniśmy zachowywać się cicho.

Kiedy zdecydować się na nocny wypad? Optymalna pora to wiosna, krótkie noce letnie oraz noce jesieni, póki zdecydowanie się nie oziębi. Warto na miejsce dotrzeć przed zmrokiem, chociaż my na naszą polanę w górskim lesie doszliśmy około godziny 23; ze względu na pełnię księżyca i bezchmurne niebo noc była jednak niezwykle jasna.

Jak? Zdecydowanie pod namiot. Dla odważniejszych osób, kiedy nie zanosi się na deszcz, a komary i meszki pozwolą na to, polecam nocleg pod gołym niebem – w śpiworze, na karimacie. Śpiwory, karimaty i kurtki od deszczu należy zresztą zabrać niezależnie od warunków pogodowych, jakich się spodziewamy.

Na nocne wyjście nie trzeba brać zbyt dużo sprzętu. Oprócz namiotu, śpiworów, karimat i odpowiedniego ubrania wystarczą kanapki, dokładna mapa i latarka – taka, którą można zawiesić w namiocie.

Kszyki z bagien

Wybierając miejsce na obóz, warto zorientować się, czego możemy spodziewać się w takim środowisku i na co zwrócić uwagę dzieci. Siedząc wieczorem u wejścia

Wczesnym rankiem

do namiotu, posłuchajmy razem szeleszczenia trzcin lub głębokiego szumu lasu. Jeżeli będziemy obozować nad rozlewiskami, wiosną i latem usłyszymy dalekie nawo-

ływania czajek i rycyków. Pewnego ranka, jeszcze o brzasku, z namiotu wywabiło mnie niezwykłe „beczenie”.

Wyszedłem i rozejrzałem się. Wokół było pusto. Na żaby było jeszcze za zimno. Wtem beczenie rozległo się znowu. Podniosłem głowę i... to kszyk, niewielki ptak należący do bekasów, pikował prosto na mnie. W pewnym momencie wykonał gwałtowny zwrot, rozpościerając jednocześnie skrajne sterówki (pióra ogona). To wibrujące pióra wydawały ten tak niezwykły głos.

Chór kumaków

Jeżeli rozbijemy się nad stawem, wieczorem z pewnością zacznie rozbrzmiewać rytmiczny chór. To kumaki – małe, ropuszkopodobne żabki. W dzień trudno je zauważyć – ich grzbiety mają maskujące, brunatne ubarwienie, tylko pomarańczowo-żółty, plamisty brzuch ostrzega: „Nie ruszaj mnie, jestem niejadalny!”. Wieczorem natomiast odzywają się głośno i chętnie, ich obecność na pewno zauważymy.

Podczas noclegu w lesie możemy spodziewać się powitania miejscowych gospodarzy: szczekania koziołka – samca sarny znakującego swoje terytorium lub jękliwego poszczekiwania lisów (nie zostawiajmy niczego, co może nadać się do zjedzenia pod tropikiem namiotu, lisy z chęcią skorzystają z zaproszenia). Jedzenie najlepiej powiesić odpowiednio wysoko na gałęzi.

Na skraju łąk przez całą noc towarzyszyć będzie nam monotonny głos derkaczy, przypominający odgłos przeciągania patykiem po grzebieniu i świerszczaków – małych ptaszków o skrytym trybie życia, śpiewających niestrudzenie od zmierzchu do świtu.

Zwabić puszczyka

Wiosną i jesienią, podczas bezwietrznych, a najlepiej jeszcze księżycowych nocy, można spodziewać się pohukiwania puszczyków, chociaż zdarzało mi się słyszeć je również latem. Jeżeli mamy odpowiednie umiejętności, możemy spróbować zwabić te sowy, pohukując na złożonych dłoniach. Uwaga – puszczyk może przylecieć naprawdę blisko! Zachęcone wabieniem puszczyki wielokrotnie krążyły kilka metrów nad moją głową. Pewnego razu wizycie puszczyka przy naszym namiocie towarzyszyło dalekie, przenikliwe wycie wilczej watahy.

Jeżeli na nocleg w plenerze wybierzemy się wczesną jesienią, gdy zaczną się już pierwsze przymrozki (wersja dla odpornych na chłód, chociaż moim zdaniem to tylko kwestia właściwego ubrania i grubszych śpiworów), wówczas możemy spodziewać się niezwykłego spektaklu – rykowiska jeleni. Byki (czyli samce), rycząc, wyzywają rywali do walki i okazują swoją siłę, niekiedy tłukąc przy tym porożem o krzaki i pnie drzew.

Później, gdy noc stanie się cicha, pora na spoczynek. Lepiej się wyspać, żeby ponownie być na nogach jeszcze przed wschodem słońca. Niezwykłe wrażenia gwarantowane.

Ptaki, zaliczane tradycyjnie do gatunków dziennych, zaczynają odzywać się co najmniej godzinę przed świ-

Szkoda spać, kiedy można podziwiać taki wschód słońca

tem, gdy jeszcze jest ciemno, a ich koncert nasila się wraz z pierwszymi promieniami słońca. Rozpoczyna drozd śpiewak, chwilę później dołącza do niego niewiel-

ki rudzik, a parę minut po nim kos. Pół godziny po śpiewaku zaczyna odzywać się kukułka, a po dalszych 30 minutach zięba. Po niej do ptasiego zegara dołączają się szpaki.

Nas na wonnej, pełnej ziół górskiej polanie powitała przepiękna panorama Tatr, pomimo lata świecących jeszcze białymi czapami i jęzorami śniegu, schodzącymi od północy żlebami w doliny. Gdzieś na wschodzie, za górą, robiło się coraz jaśniej, aż nagle, w jednym momencie różowo-fioletowy brzask zmienił się w jaskrawe światło dnia.

Panorama Tatr

A później czekało nas jeszcze zejście do doliny, pachnące, leśne poziomki i odświeżająca kąpiel w zimnym potoku. Wędrówka z biegiem potoku, który spływając w górach w dół do większej rzeki, zawsze zaprowadzi nas do drogi. Wczesnym przedpołudniem byliśmy z powrotem w domu.

Spędzenie nocy w plenerze to nie tylko rekreacja. Wspólny wysiłek i stawienie czoła trudnościom to również okazja do pokazania dziecku świata w sposób inny niż ten, w który zwykliśmy go postrzegać. Taki sposób spędzenia czasu szczególnie zaangażuje zmysł powonienia i słuchu, budząc wrażliwość na bodźce, niosące w sobie wiele informacji o otaczającym nas środowisku. Spędzenie nocy w plenerze, poza domem, swojskimi miejscami i znanymi przedmiotami, to również przełamanie pewnej bariery, funkcjonującej w naszej świadomości. Wyjście poza schemat przyzwyczajeń, niezwykle korzystne dla poszerzenia postrzegania świata i przekonania się o własnych możliwościach – ważnego nie tylko dla dzieci. Jesteśmy zdolni do robienia rzeczy niezwykłych i nietypowych, nawet jeżeli wymagają one wysiłku i zniesienia pewnych niewygód, rekompensowanych przez wyjątkowe doznania. Warto takie przekonanie zdobyć samemu i wpoić je dzieciom.

(Zdjęcia Przemysław Barszcz)

Integracja sensoryczna w domu

Anna Baszniak

tyflopedagog, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 8 dla Dzieci Słabowidzących im. dr Zofii Galewskiej w Warszawie, Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „TOP" w Warszawie

Do gabinetów terapeutycznych pracujących metodą integracji sensorycznej zgłasza się coraz więcej osób. Są to zazwyczaj rodzice małych dzieci, które mają trudności z nabywaniem sprawności ruchowych, prawidłowym rozwojem mowy i komunikacji, podporządkowaniem się stawianym wymaganiom, opanowaniem technik szkolnych lub adaptacją w grupie. U dużej części z nich terapeuci diagnozują nieprawidłowości w zakresie odbioru, segregacji i przetwarzania wrażeń zmysłowych, i proponują terapię.

Zajęcia prowadzone metodą integracji sensorycznej są atrakcyjne i bardzo lubiane przez dzieci. Jednak, aby uzyskać efekty, terapia trwać musi co najmniej kilka miesięcy i wymaga systematyczności. Dla większości rodzin jest to więc znaczne obciążenie czasowe, organizacyjne, a nierzadko również finansowe.

Być może w przypadku niektórych dzieci terapii można by uniknąć, gdyby do wachlarza zabaw i ćwiczeń prowadzonych w domu, przedszkolu czy szkole dodać te, które wspomagają rozwój trzech najwcześniej dojrzewających systemów zmysłowych: przedsionkowego, proprioceptywnego i dotykowego. Dopiero bowiem na ich bazie rozwijać się mogą inne zmysły oraz doskonalić umiejętności niezbędne do pokonywania kolejnych szczebli rozwojowych.

Warto uświadomić sobie, że aktywności sensoryczne towarzyszą całemu naszemu życiu, dlatego bardzo łatwo wybrać te, które można zaproponować dziecku w warunkach domowych. Nie bez znaczenia jest też fakt, że poprzez zabawy sensoryczne można ciekawie i pożytecznie wypełnić dziecku czas pobytu w domu. Wszystkie proponowane przeze mnie zabawy są bardzo proste, nie wymagają specjalistycznego sprzętu oraz wiedzy i umiejętności terapeutycznych. Dlatego mogą być prowadzone przez rodziców i nauczycieli żłobków oraz przedszkoli. Zachęcam do proponowania ich wszystkim dzieciom. Nie są to bowiem aktywności terapeutyczne, a jedynie wspomagające rozwój procesów integracji sensorycznej.

Dużo jest roboty co dzień
w domu, w sadzie i w ogrodzie,

więc choć jestem jeszcze mała,
będę mamie pomagała.

Kuchnia to świetny „gabinet terapeutyczny". Zachęcajmy dzieci do aktywnego uczestnictwa we wszystkich etapach przygotowywania posiłków. Rozpakowywanie przyniesionych ze sklepu produktów o różnych gabarytach i ciężarze, a następnie umieszczenie ich w odpowiednich miejscach, dotykanie i wąchanie, mycie, rozdrabnianie, mieszanie, wyrabianie, a wreszcie smakowanie – czy można wymarzyć sobie bogatsze doświadczenia? Ciekawym doświadczeniem jest praca z produktami ciepłymi oraz tymi, które właśnie wyjęliśmy z zamrażarki. Dziecko towarzysząc rodzicom, nie tylko odbiera wrażenia zmysłowe, ale też zdobywa ogromną ilość wiedzy o otaczającym je świecie. Pracując z dzieckiem w kuchni, warto zachęcić je do pomocy w zmywaniu. Dziecko może bawić się pianą, eksperymentować z temperaturą wody oraz sprawdzać skuteczność różnego rodzaju gąbek, myjek i zmywaków. I wreszcie nakrywanie do stołu i samo jedzenie wspólnie przygotowanych potraw. Stwarzajmy dziecku okazję do jedzenia potraw o zróżnicowanej konsystencji, smaku, temperaturze, zachęcajmy do próbowania nowych potraw. Będzie to miało wpływ nie tylko na rozwój integracji sensorycznej, ale też pozwoli uniknąć lub zmniejszyć

skalę problemów z jedzeniem, na które skarży się wielu rodziców.

Bardzo zachęcam też do wspólnej z dziećmi pracy w ogrodzie lub tylko pielęgnowania roślin posadzonych w doniczkach. To nie tylko świetna szkoła wrażliwości i odpowiedzialności, ale też mnóstwo wspierających rozwój zmysłowy doświadczeń.

Chociaż jestem jeszcze mały,
wszystko robię sam.
Jeśli nie wierzycie,
to pokażę wam.

Zachęcając dziecko do samodzielności, wspieramy jego rozwój, w tym także rozwój zmysłowy. Stwarzajmy więc okazję do samodzielnego jedzenia, ubierania się i mycia. W łazience pozwólmy dziecku spędzić w wannie dłuższą chwilę, bawiąc się z nim w rozpoznawanie dotykiem przedmiotów znajdowanych pod wodą, masowanie różnorodnymi gąbkami, szczotkami i myjkami, wąchanie kosmetyków itp. Warto od czasu do czasu zafundować dziecku kąpiel w gotowym lub samodzielnie zrobionym z mąki ziemniaczanej kisielu lub kolorowym żelu z żelatyny. Także piana w wannie dostarczy nie tylko przyjemności, ale też niecodziennych wrażeń zmysłowych. Kąpiel może być okazją do atrakcyjnych ćwiczeń

oddechowych: robienia bąbelków za pomocą wydmuchiwanego przez rurkę powietrza, przepychania strumieniem powietrza pływających zabawek, nurkowania i wypuszczania powietrza pod wodą.

Samodzielne jedzenie to wyzwanie dla dzieci i rodziców. Mamy, zwłaszcza niejadków, często wolą karmić dzieci z obawy przed nadmiernym wystudzeniem jedzenia, pobrudzeniem stołu czy ubrania. Trzeba jednak uświadomić sobie, że samodzielne jedzenie to nie tylko milowy krok na drodze do samodzielności, ale też ogromna ilość ćwiczeń z zakresu planowania ruchu, przystosowania posturalnego i równowagi.

Kompletując garderobę dziecka, należy zwrócić uwagę, by rzeczy mu proponowane były ładne, wygodne oraz dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka. Pozwólmy dziecku wybierać rzeczy, które chce założyć w zakresie stosownym do jego wieku (młodszym dzieciom zaproponujmy, na przykład, wybór między dwoma bluzkami w różnych kolorach; starszym wystarczy przypomnieć, jakiego rodzaju garderoba będzie potrzebna, długie spodnie, podkoszulka i bluza, lub zostawić całkowitą dowolność i wybór jedynie skontrolować). Obserwowanie dokonywanych przez dziecko wyborów może dać dużo informacji dotyczących zarówno upodobań estetycznych, jak i sensorycznych. Nie rezygnujmy jednak bez wyraźnych oznak nadwrażliwości dotykowej z dobierania ubrań z możliwie różnorodnych tkanin i o

różnych fasonach, bo różnorodność ta będzie pobudzać działanie systemu dotykowego.

Istotną sprawą jest samodzielność dziecka podczas rozbierania i ubierania się. Oczywiście poziom oczekiwań musi tu zależeć od wieku i możliwości dziecka. Już bardzo małe dzieci współpracują z rodzicami, ucząc się między innymi orientacji w schemacie ciała. Wraz z rozwojem dziecko rozszerza wachlarz swoich umiejętności, doświadczając też coraz bardziej zróżnicowanych wrażeń dotykowych i proprioceptywnych oraz doskonaląc zdolność wykonywania ruchów celowych, planowania.

A gimnastyka dobra sprawa,
dla nas wszystkich to zabawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
skok do przodu, w górę skok.

W dzisiejszych czasach w wielu domach dzieci wychowywane są według modelu telewizyjno-komputerowego. Choć daleka jestem od demonizowania tych sprzętów, to jest rzeczą oczywistą, że zmniejszona ilość ruchu nie wpływa korzystnie na rozwój integracji sensorycznej. To właśnie poprzez doświadczenia ruchowe następuje bowiem integracja procesów sensorycznych, czego następstwem jest wytwarzanie właściwych reakcji adaptacyjnych. Mając to na względzie, zapewnijmy

więc dziecku tyle ruchu, ile to jest tylko możliwe. Spacerujmy z dzieckiem, biegajmy, grajmy w piłkę, pluskajmy się w wodzie, zjeżdżajmy na sankach i rzucajmy śnieżkami. Korzystajmy z dobrodziejstw placów zabaw, które umożliwiają świetną zabawę i zbieranie mnóstwa doświadczeń sensorycznych. I choć jednym z ważniejszych zadań rodzica jest chronienie dziecka przed niebezpieczeństwami, postarajmy się dać mu maksymalnie dużo swobody.

Dobrym pomysłem jest też zapewnienie dziecku możliwości uczestniczenia w zorganizowanych zajęciach ruchowych. To, jakiego typu będą to zajęcia, wydaje się być sprawa drugorzędną. Najważniejsze jest, żeby dziecko lubiło to, co robi i miało szansę osiągać w wybranej dziedzinie niewielkie choćby sukcesy. Wtedy z pewnością będzie ćwiczyło z zapałem, ucząc się jednocześnie zarządzania napięciem mięśniowym, czucia swojego ciała i planowania ruchu. Dobra zabawa jest tu dodatkowym bonusem.

Dobrze w domu być z mamą
i wieczorem i rano
razem z mamą w łapki sobie grać.
Narysuje mi kotka,
czekoladę da słodką,
no i bajek chyba z tysiąc zna.

Normalizacji procesów integracji sensorycznej świetnie służą też wszelkie zabawy plastyczne. Dobrze jest dostarczać dziecku możliwości pracy ze zróżnicowanymi materiałami i przyborami, na przykład: papierem o różnej fakturze, ciekawymi masami plastycznymi, twardymi i miękkimi pędzlami, różnymi kredkami, flamastrami. Cięcie, malowanie, ugniatanie i wycinanie dają dziecku morze doświadczeń wspierających rozwój integracji sensorycznej i ogromną przyjemność.

Lubianą przez dzieci zabawą jest sortowanie. Można oczywiście wykorzystywać tu gotowe, drogie sortery, ale o wiele ciekawiej jest bawić się tym, co znajduje się wokół nas. Segregować można znalezione na spacerze liście, skarpetki wyjęte z pralki, kredki, samochodziki, sztućce w kuchennej szufladzie itp. Zabawa ta nigdy się nie znudzi, bo dzielić można według wielkości, koloru, wagi, przeznaczenia i mnóstwa innych cech. Do tej kategorii zabaw zaliczyć też można rozładowywanie zmywarki, porządkowanie zabawek czy układanie w odpowiednich miejscach przyniesionych ze sklepu produktów.

W domu łatwo jest też zorganizować tor przeszkód, którego pokonywanie ćwiczyć będzie między innymi umiejętność planowania ruchu, zarządzania napięciem mięśniowym; rozwijać dotyk, równowagę i propriocepcję. Podobnie ma się rzecz z bardzo lubianym przez dzieci

baraszkowaniem z rodzicami. Mistrzami tej zabawy są często tatusiowie, którzy z wielkim oddaniem turlają się z dziećmi, siłują, przepychają, podrzucają je do góry i zamykają w niedźwiedzich uściskach.

Dużą popularnością wśród rodziców i dzieci cieszą się pudełka sensoryczne. Wystarczy wymyślić temat zabawy, wypełnić spory pojemnik ryżem, fasolą, makaronem lub piaskiem, dorzucić pasujące do tematu rekwizyty i fascynująca zabaw na długi czas zapewniona.

W domu łatwo jest też zorganizować zabawy słuchowe. Można słuchać odgłosów otoczenia, rozpoznawać je i nazywać, korzystać z gotowych zestawów dźwięków, muzykować z wykorzystaniem instrumentów lub przedmiotów codziennego użytku, odtwarzać lub wymyślać rytmy, lokalizować źródło dźwięku itp.

Od czasu do czasu, zwłaszcza w długie zimowe wieczory, można zorganizować dziecku zabawę za światłem: teatrzyk cieni, łapanie zajączka lub szukanie świecącej zabawki w ciemnym pomieszczeniu.

Wybuduję śliczny domek,
Z czekolady ściany,
Komin z lukru,
Dach z poziomek,
Dym z bitej śmietany.

Jeśli wydaje nam się, że nasze dziecko ma problemy z regulacją procesów integracji sensorycznej lub taka informacja zawarta została w diagnozie, warto trochę uwagi poświęcić adaptacji pomieszczeń. Czasami drobne zabiegi mogą w znaczący sposób poprawić funkcjonowanie dziecka. Jeśli dziecko jest nadwrażliwe, dobrze jest ograniczyć mu ilość bodźców. Można to osiągnąć poprzez:

– pomalowanie ścian na jednolite, pastelowe kolory;
– wyposażenie okien w rolety, żaluzje lub zasłony regulujące dopływ światła słonecznego;
– zainstalowanie kilku niezależnych źródeł światła sztucznego tak, aby dziecko mogło dobrać sobie oświetlenie adekwatne do wykonywanej czynności lub samopoczucia;
– umieszczenie zabawek, książek, ubrań w zamykanych szafkach;
– rezygnację z nadmiaru dekoracji;
– umożliwienie dziecku korzystania ze słuchawek zwłaszcza w sytuacjach wymagających skupienia lub gdy jest zmęczone;
– urządzenie „kącika wyciszeń”.

Natomiast dziecku podwrażliwemu dobrze jest zapewnić:

– otoczenie zróżnicowane fakturowo;

– swobodny dostęp do sprzętów, do zabaw ruchowych (np. trampolina, piłka, materac dmuchany, huśtawka);
– elementy obciążające (kamizelka, obciążniki na ręce i nogi, ciężka kołdra do spania itp.);
– drobne przedmioty do uciskania, gniecenia w rękach (woreczki, gniotki).

Zaburzenia w rejestracji bodźców sensorycznych, powodujących (wywołujących) zbyt niską (nieadekwatną) reakcję do siły bodźca, nazywane są podwrażliwością.

Podane przykłady są oczywiście tylko wierzchołkiem góry możliwości. Celem moim było zwrócenie uwagi rodziców na aktywności i strategie, które wielu z nich stosuje zapewne intuicyjnie. Warto jednak uświadomić sobie, że poprzez stwarzanie dziecku warunków do zabaw zmysłowych, wspieramy rozwój procesów integracji sensorycznej, co w sposób bezpośredni powinno przełożyć się na poprawę funkcjonowania dziecka.

Wszystkie cytaty pochodzą z popularnych piosenek dziecięcych.

Literatura wykorzystana przez autorkę do napisania artykułu dostępna w Redakcji.

Autyzm u dzieci i młodzieży z dysfunkcją wzroku

Adam i Alicja Pabich
rodzice dziecka głuchoniewidomego

Szkolenie „Krok po kroku z autyzmem i innymi zaburzeniami neurorozwojowymi” odbyło się w Szczecinie i przeznaczone było dla rodziców, nauczycieli oraz specjalistów. Program szkolenia obejmował głównie:

– omówienie problemów tych dzieci w oparciu o aktualne badania naukowe,
– modelowy system wsparcia dzieci niepełnosprawnych jako kluczowy element wpływający na rokowania,
– metody leczenia (w tym hiperbaria tlenowa).

Uczestniczyliśmy w tym szkoleniu i chcielibyśmy się podzielić z innymi rodzicami zdobytą na nim wiedzą.

Autyzm dziecięcy nie jest chorobą, ale jednym z najcięższych zaburzeń rozwoju występujących u dzieci. Ma podłoże neurobiologiczne. Rozpoczyna się we wczesnej fazie rozwoju, a pierwsze objawy występują w ciągu pierwszych trzech lat życia dziecka. Częściej chorują chłopcy niż dziewczynki. Nie jest w pełni uleczalny i utrzymuje się

do końca życia. Jednak dzieci te mogą się uczyć dzięki prawidłowo prowadzonej edukacji połączonej z terapią. Osoby z zaburzeniami autystycznymi dysponują szczególnie wysokimi umiejętnościami w wąskim zakresie, które nazywane są umiejętnościami sawantycznymi, np. wybitna zdolność do zapamiętywania cyfr czy melodii. W odniesieniu do tych nieprawidłowości rozwojowych używany jest termin „spektrum zaburzeń autystycznych" ASD – autistic spectrum disorders. Dzisiaj do spektrum zaburzeń autystycznych zalicza się autyzm dziecięcy, autyzm atypowy, zespół Aspergera, zespół Retta, dziecięcy zespół dezintegracyjny (zespół Hellera) i rozległe zaburzenia rozwojowe.

Cechami charakterystycznymi są: zaburzona zdolność komunikacji werbalnej i niewerbalnej (osoby nie używają gestu i mimiki jako dodatku do mowy); kłopoty z panowaniem nad swoimi emocjami, z budowaniem relacji międzyludzkich (nie przestrzeganie zasad i norm społecznych, udawanie czegoś, nie pojmowanie znaczenia gestów, spojrzeń), problemy integracji zmysłowej (nadaktywność, kłopoty z koncentracją uwagi, zaburzenia napięcia mięśniowego, nadwrażliwość, niedowrażliwość), sztywne wzorce zachowania (zachowania obsesyjne, stereotypy, rytuały).

Na to, jak funkcjonuje dziecko z autyzmem, wpływają różnorakie czynniki takie jak: nasilenie zaburzeń, czas ich wystąpienia, rozwój umysłowy, współistniejące zaburze-

nia (np. zespół kruchego chromosomu X, fenyloketonuria, zespół Downa, padaczka, niepełnosprawność intelektualna, bezsenność, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, zaburzenia lękowe i alergie pokarmowe) czy niepełnosprawności sprzężone (słuch, wzrok). Funkcjonowanie to zależne jest też od sytuacji zdrowotnej dziecka i jego samopoczucia. Dzieci nie potrafią przekazać tego, jak się czują, a nieadekwatne do sytuacji zachowanie jeszcze to utrudnia. Sposób i natężenie zaburzeń nie jest takie samo u każdego z dzieci, również stopień zaburzenia w danych obszarach może być lekki lub znaczny. Występowanie zaburzenia w jednej dziedzinie nie musi powodować ich występowania na innym podłożu.

Nie ma jednoznacznej przyczyny występowania autyzmu, ponieważ mają one etiologię wieloczynnikową. Autyzm może wystąpić zarówno w okresie ciąży, jak i porodu (krwawienia w czasie ciąży, zbyt długi czas jej trwania, zatrucie ciążowe, zaawansowany wiek matki, infekcje waginalne, przyjmowanie rozmaitych leków w czasie ciąży, cukrzyca, konieczność wywołania porodu i długi czas jego trwania), anomalie i dysfunkcje budowy struktur mózgowych. Wpływ mogą mieć też czynniki infekcyjne czy immunologiczne. Nie znaleziono do tej pory genu odpowiedzialnego za autyzm, choć prowadzi się badania na temat wpływu czynników genetycznych na te zaburzenia. Do najczęstszej mutacji genetycznej w spek-

trum autyzmu należą: zespół łamliwego chromosomu X, stwardnienie guzowate, mutacja genu ADA2. Błędne są przepuszczenia, że autyzm powodują szczepienia przeciw odrze, śwince i różyczce oraz te, które mówią o tym, że emocjonalny chłód rodziców może wywoływać te zaburzenia.

W Polsce **procedura dotycząca autyzmu** przebiega następująco: podejrzenie autyzmu, diagnoza, orzeczenie o niepełnosprawności, leczenie psychiatryczne, terapia, wybór szkoły specjalnej, potem ośrodka dla dorosłych. Ważnym krokiem jest połączenie edukacji, leczenia i terapii, by osiągnąć sukces. Leczenie może przybierać formy behawioralne i edukacyjne. Samo stosowanie leków nie usuwa problemu ani związanych z nim dysfunkcji rozwojowych. A u małych dzieci często jest „nie trafione". Niewłaściwe zachowania często związane są z bólem i dyskomfortem, które odczuwa dziecko. Różne są też zapatrywania lekarzy pierwszego kontaktu na to, jak powinno się zachować, gdy z podobnymi objawami przyjdzie mama z dzieckiem NT (neurotypowym) i dzieckiem z autyzmem. Przy objawach typu: przewlekła biegunka, zaparcia, bóle głowy, zaburzenia snu, nadpobudliwość psychoruchowa – lekarz w pierwszym przypadku zleca pełną diagnostykę, a w drugim rodzic często słyszy – to autyzm, tak już jest. Dopiero od niedawna problemy te zostały zauważone i są leczo-

ne, bo osoba z autyzmem ma kłopoty trawienne, ale nie musi cierpieć na zaparcia czy biegunki. I to ma znaczenie w terapii, bo gdy coś boli, to nic się nie chce. Walka z bólem, dyskomfortem, chaosem wewnętrznym pochłania tyle energii, że na terapię wtedy jej nie wystarcza. Należy pamiętać, że podłożem autyzmu mogą być zaburzenia immunologiczne, gastroenterologiczne, hormonalne czy metaboliczne, a te można diagnozować i leczyć. Znaczna część dzieci ma różne dolegliwości, ale ich objawy są nietypowe, np. agresja czy nadpobudliwość. Należy pytać, czemu dziecko tak się zachowuje, a nie koncentrować na samym zachowaniu. Rodziny tych dzieci często stosują diety, by wspomóc leczenie, np. bezglutenowa, dieta eliminująca kazeinę, diety bogate w witaminy B6, B12, B9.

Dziecko ze spektrum autyzmu powinno jak najwcześniej **otrzymać specjalistyczną pomoc** edukacyjno-rehabilitacyjną zarówno w ośrodkach specjalistycznych, jak i w środowisku domowym. **Metod pracy z dzieckiem autystycznym** jest wiele, a należą tu między innymi:

Metoda stymulacji zmysłów według Delacato,

Metoda W. Sherborne,

Metoda M., Ch. Knillów,

Metoda Dennisona,

Trening relaksacji,

Metoda TEACCH E. Schoplera,

Metoda czytania całowyrazowego (metoda Domana),

Metoda ułatwionej komunikacji,

Metoda symultaniczno-sekwencyjna Jagody Cieszyńskiej,

Metoda Elżbiety Wianeckiej „Słucham i uczę się mówić",

Program Holding Time „Czas przytulania",

Trening umiejętności społecznych oraz terapia z użyciem zwierząt (hipoterapia, dogoterapia).

HBOT to bezpieczna, nieinwazyjna i efektywna metoda leczenia dzieci z zaburzeniami rozwoju. **Terapia hiperbaryczna HBOT** zapewnia komórkom mózgowym odpowiedni poziom dotlenienia przy wykorzystaniu komory hiperbarycznej – do oddychania wykorzystywany jest 100-procentowy tlen w warunkach podwyższonego ciśnienia (minimum 1,4 atmosfer). Cząsteczki tlenu przenikają do czerwonych krwinek – jego stężenie rośnie też w układzie limfatycznym, płynie mózgowo-rdzeniowym i osoczu.

Według badań u dzieci autystycznych terapia wpłynęła między innymi na: poprawę komunikacji z otoczeniem, zwiększenie aktywności i koncentracji, zmniejszenie lękliwości, polepszenie kontaktu wzrokowego, polepszenie apetytu i lepszą funkcję jelit. HBOT przyczynia się do powstawania nowych naczyń krwionośnych (neowaskularyzacja, angiogeneza), zwiększa produkcję nowych

mitochondriów, eliminuje duże ilości bakterii i drożdżaków, redukuje stany zapalne, pomaga w leczeniu popromiennych tkanek i w procesie leczenia trudno gojących się ran, ubytków oraz przeszczepów skóry.

Słuch

Dzieci autystyczne często diagnozowane są jako niesłyszące, ponieważ nie reagują prawidłowo na bodźce dźwiękowe, nie jest to jednak spowodowane uszkodzeniem słuchu, mają one zaburzony kanał sensoryczny.

Eksperyment zakładający umiejętność wyobrażenia sobie o czym drugi człowiek myśli i czego potrzebuje – wykonywany jest w celu stwierdzenia występowania u badanej osoby tzw. teorii umysłu. Próba powtórzenia tego eksperymentu z udziałem dzieci niesłyszących, a nieposługujących się językiem werbalnym, pokazała, że osoby nie znające języka nie mogą być badane tego typu testami, co wskazywałoby, że niesłyszący nie posiadają teorii umysłu, a tak w istocie nie jest.

Tak więc podłożem obserwowanych w autyzmie jakościowych zaburzeń w kontaktach społecznych, komunikacji i wyobraźni jest deficyt systemu językowego. Wydaje się, że osoby autystyczne posiadają teorię umysłu, ale nie potrafią jej wykorzystywać w takim stopniu, jak osoby znające reguły społeczne kultury, w jakiej żyją.

U dzieci autystycznych występują wielozmysłowe zakłócenia percepcji (odmienność widzenia świata i siebie w świecie), takich samych wrażeń doświadczają dzieci niesłyszące. Często zbyt pochopnie diagnozuje się autyzm u dzieci niesłyszących, których pewne cechy zachowań mogą się wydawać autystyczne, a są tylko dostymulowaniem organizmu dziecka. Wtedy terapia nastawiona na objawy u dziecka nie zlikwiduje ich. Bowiem nie tylko symptomy, ale i wszelkie współistniejące zaburzenia będą wpływały na obraz choroby.

Wzrok

Badania wykazują, że istnieje związek między wrodzonym niewidzeniem a autyzmem. Dzieci te wykazywały cechy takie jak: stereotypowe zachowania, echolalie, siedzenie godzinami, ssanie ubrania i innych rzeczy, nie reagowanie na osoby z najbliższego otoczenia. Badanie nad posiadaniem umiejętności przejęcia punktu widzenia (umiejętność rozumienia człowieka, działań, życzeń i przekonań innej osoby, nawet, gdy jej życzeń i przekonań nie podzielamy) pokazały, że dzieci z zaburzeniami autystycznymi albo w ogóle nie nabywają tej umiejętności, albo nabywają ją dopiero w późnym wieku młodzieńczym. Dzieci widzące bez zaburzeń nabywają tę umiejętność przeciętnie w 4–5 roku życia.

U dzieci niewidomych od urodzenia (bez innych zaburzeń) średnie opóźnienie w rozwoju to około cztery lata, tzn. dzieci niewidome nabywają umiejętność przejęcia punktu widzenia dopiero w wieku ośmiu i pół lat – nie tak późno jak dzieci autystyczne, ale znacznie później niż dzieci widzące.

Niewidome dzieci mogą wykazywać zainteresowanie kontaktami społecznymi przez zmiany w posturze ciała i przez reagowanie na dochodzące głosy. Kontakty społeczne mogą być opóźnione, ale będą się rozwijać, tak jak i ciekawość społeczna. U osób niewidomych z autyzmem kontakty z rówieśnikami nie istnieją lub są zniekształcone, czasami kontakty te postrzegane jako budzące wstręt.

Dzieci niewidome będą chciały dzielić się z innymi informacjami i doświadczeniami, a te ze spektrum autyzmu nie odczuwają takiego zainteresowania. Osoby z autyzmem dobrze funkcjonujące będą same wybierały temat informacji (w starszym wieku).

Osoby z dysfunkcją wzroku potrafią okazywać empatię w stosunku do innych i włączyć się we właściwe reakcje społeczne polegające na dawaniu i braniu. Niewidome autystyczne dziecko będzie traktowało innych w sposób przedmiotowy, bez zrozumienia reakcji społecznych polegających na dawaniu i braniu.

Niewidome dzieci rozwiną język (nawet jeśli nastąpi to z opóźnieniem) i będą czerpać radość z kontaktów

społecznych. U dzieci z autyzmem język może się w ogóle nie rozwinąć, przyjąć formę echolalii. Nie okazują zainteresowania w zakresie komunikowania się. W języku występują niestosowności o charakterze pragmatycznym – mogą odpowiadać w sposób nieadekwatny do tego, co właśnie zostało powiedziane; mówienie niewłaściwych rzeczy w niewłaściwym czasie.

Umiejętności konwersacyjne (umiejętności inicjowania i podtrzymywania rozmowy z innymi ludźmi) u niewidomych rozwijają się w granicach normy. Osoby z autyzmem z dysfunkcją wzroku nie będą wykazywały dążenia do konwersacji, może wystąpić całkowity jej brak. U dzieci wysokofunkjonujących rozmowa będzie dotyczyć powtarzalnych tematów. Zabawy naśladowcze i zabawy w „udawanie" ze względu na brak wzroku prawie nie występują w młodszym wieku, później stopniowo zaczynają włączać się do zabaw interaktywnych (z pomocą). Dziecko niewidome ze spektrum autyzmu na ogół bardziej angażuje się w czynności powtarzalne niż w celowe działanie na przedmiotach. Niewidome dziecko będzie miało ograniczone zainteresowanie działaniami, ale łatwo je w nie zaangażować, gdy pomoże mu ktoś dorosły. W przypadku osoby niewidomej z autyzmem jest to inne zaangażowanie, ponieważ chętnie będzie wykonywała jedno lub dwa działania. Nawet pomoc dorosłej osoby, która się nim zajmuje, może być niewystarczająca, a przerwanie

ulubionej czynności wywoła skrajny opór. Niewidomi wykazują normalną elastyczność w przywiązaniu do specyficznych, niefunkcjonalnych zachowań rutynowych w normalnych sytuacjach życiowych. Osoby niewidzące ze spektrum autyzmu będą ściśle odtwarzały zachowania rutynowe, które nie spełniają żadnych funkcji. Nieelastyczność jest najbardziej widoczna w czasie okresu przejściowego lub gdy zmieniana jest rutyna.

Dziecko niewidome może z czasem rozwinąć umiejętność kontroli nad stereotypami czy manieryzmami, natomiast niewidome autystyczne dziecko będzie przejawiało te zachowania nadal. Po uzyskaniu właściwej instrukcji użytkowania danego przedmiotu dzieci niewidome zazwyczaj używają ich w sposób funkcjonalny, natomiast niewidoma osoba z autyzmem będzie bawiła się jakąś jedną częścią przedmiotu lub jednym typem przedmiotów.

Fundacja Synapsis w raporcie z realizacji projektu „Wyrównać szanse. Terapia i wsparcie niewidomych dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu" ujęła istotne sprawy związane z tym zagadnieniem. Zawiera on niniejszym problematykę diagnozowania zaburzeń ze spektrum autyzmu u osób z dysfunkcją wzroku, genezę, cele i realizacje projektu oraz wyciągnięte wnioski. Znalazły się tu problemy dotyczące rozwoju dziecka z dysfunkcją wzroku i innymi nieprawi-

dłowościami rozwojowymi. Trudno jest jednoznacznie sklasyfikować problemy, które się pojawiają. Są one związane z niechęcią do bycia w kontakcie z rodzicami i innymi ludźmi, opóźnionym lub specyficznym sposobem rozwoju mowy (np. nasilona echolalia), powtarzającym się zachowaniem, potrzebą rytualizacji podejmowanych działań.

Wśród osób z dysfunkcją wzroku cechy autystyczne występują stosunkowo często. Jednak rozpoznanie ich u dzieci jest rzadkie i zazwyczaj następuje bardzo późno: w wieku wczesnoszkolnym (po 7 r. ż.), u nastolatek lub też młodych osób dorosłych. Późna diagnoza wiąże się z brakiem placówek wyspecjalizowanych w rozpoznawaniu autyzmu u dzieci i młodzieży z dysfunkcją wzroku i innymi dysfunkcjami, np. dzieci niesłyszących. Wielkim problemem jest umiejętność różnicowania pojawiających się u nich nieprawidłowości rozwojowych, a co za tym idzie przypisywanie ich tylko dysfunkcji wzroku, deprywacji sensorycznej i małym doświadczeniom społecznym. Najczęściej dzieci te objęte są tylko terapią związaną z niepełnosprawnością wzroku i traktowane jak niepełnosprawne intelektualnie, przez co w niewielkim stopniu uczestniczą w odpowiedniej dla nich terapii, a prowadzi to do utrwalenia głębokiej niepełnosprawności. W projekcie wykorzystane były programy terapeutyczne dotyczące różnych obszarów:

komunikowanie się (właściwe wypowiadanie się, proszenie o pomoc, rozumienie przysłów), rozwój społeczny (radzenie sobie w różnych sytuacjach, samodzielność), relacje z rówieśnikami (zawieranie znajomości, zadawanie pytań, udzielanie odpowiedzi), dokonywanie wyborów, emocje i terapia umysłu (rozpoznawanie i nazywanie emocji, zachowań akceptowanych społecznie) oraz tożsamość (poczucie własnej wartości, obraz własnej osoby).

Programy realizowane były zarówno w środowisku szkolnym przez nauczyciel, jak i po przekazaniu odpowiednich wytycznych – przez rodziców w domu. Metody pracy i sposoby nauczania były indywidualne ze względu na funkcjonowanie poznawcze i społeczne dzieci. Metody stosowane w terapii dzieci i młodzieży z autyzmem pozwalają na poprawę ich funkcjonowania, niestety, nie ma jeszcze wypracowanych specyficznych metod pracy z dzieckiem z problemami wzrokowymi i całościowymi zaburzeniami. Istnieje zatem potrzeba łączenia wiedzy i umiejętności specjalistów z różnych dziedzin, by móc podnosić jakość życia potrzebujących dzieci. Tym samym systematyczna wieloelementowa, zmodyfikowana rehabilitacja z połączeniem metod będzie przynosiła efekty. Nie mniej ważne jest też wspieranie nauczycieli podejmujących takie wyzwania oraz współpraca resortu zdrowia i edukacji.

ZABAWA TO TEŻ NAUKA

Jolanta Szuba

mgr wychowania fizycznego, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 8 dla Dzieci Słabowidzących im. dr Zofii Galewskiej w Warszawie

Opowiem o tym, jak zabawa pomaga w zdobywaniu nowych umiejętności, czego uczy i dlaczego dzieci tak bardzo ją lubią. Uczę wychowania fizycznego dzieci i młodzież słabowidzącą. Moi uczniowie bardzo chętnie biorą udział w tych lekcjach. Tym razem opowiem o dzieciach z klas młodszych, które na moich zajęciach poprzez zabawę kształtują wiele umiejętności. Każda zabawa ma swój cel.

Dzieci na ogół mają problem z robieniem dwóch rzeczy naraz, np. kozłowanie piłki w marszu, czy podrzucanie piłki i łapanie. Aby sprostać tym trudnościom, musimy kształtować koordynację wzrokowo-ruchową tak, aby oczy, ręce i nogi umiały jednocześnie ze sobą pracować.

A oto kilka zabaw, które pomagają osiągnąć ten cel.

ZABAWA „DOM DLA KRÓLOWEJ I KRÓLA”

Do sali wjeżdżają trzy skrzynie plastikowych, kolorowych klocków – cegieł. Zadaniem uczniów jest zbudowa-

nie komnaty dla pary królewskiej. Oprócz klocków można wykorzystać inne przybory dostępne w sali (materace, wałki, pachołki, woreczki z grochem, piłki, kocyki).

Przeważnie praca zaczyna się od dyskusji na temat wyglądu powstającej budowli. Jeśli budowniczy nie mogą dojść do porozumienia, wtedy ja pomagam im w podjęciu wspólnej decyzji. Uwielbiam patrzeć na moich podopiecznych, którzy jak mrówki w mrowisku uwijają się z pracą.

Z zachwytem patrzę na efekt końcowy. Bardzo często dzieci proszą o tę zabawę, i za każdym razem powstaje coś nowego. Ta zabawa nie tylko kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową, ale także uczy pracy

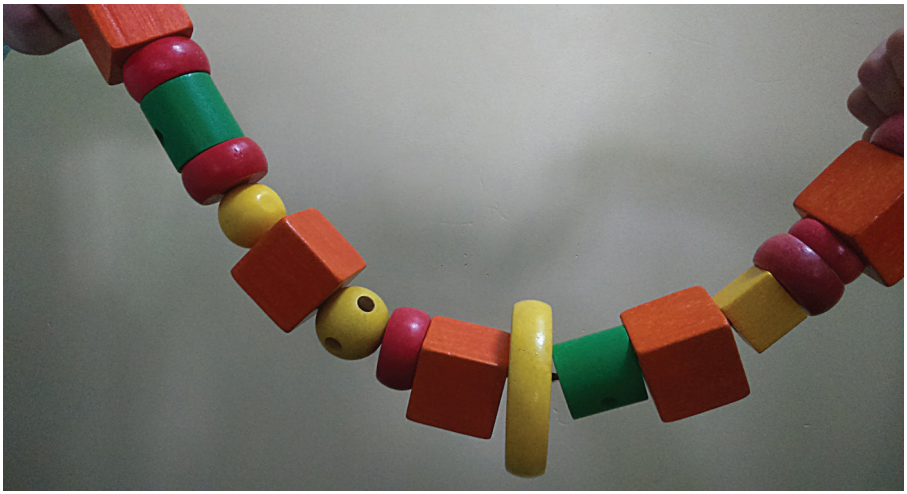
w zespole. Skrzynie do klocków to także dobra kryjówka podczas zabawy w chowanego.

ZABAWA „ZNAJDŹ MNIE”

Jeden uczeń (najsłabiej widzący lub niewidomy) zostaje w sali, reszta uczestników zabawy wychodzi na korytarz. Uczeń, który został w sali, umieszcza wcześniej wybrane przez koleżanki i kolegów z klasy trzy przedmioty tak, żeby była pewna trudność w ich odnalezieniu. Po chwili wchodzą uczniowie i szukają tych trzech schowanych przedmiotów. Radość z ich znalezienia jest wspaniałą chwilą.

ZABAWA „KORALE NA BAL”

Dzieci siadają w kole, każdy dostaje sznurek tej samej długości. Do koła wstawiam duże pudło z drewnianymi klockami o różnym kształcie i kolorze. Każdy klocek ma



wydrążony otwór, dzięki któremu można go nawlec na sznurek.

Zadanie polega na zapełnieniu sznurka klockami w jak najkrótszym czasie. Myślę, że korale, jakie powstają w tej zabawie, niejedna mama założyłaby na bal.

ZABAWA „UKŁADANKA”

Każde dziecko dostaje ode mnie piękną kolorową podkładkę z miękkiej pianki. Ta podkładka złożona jest z sześciu kwadracików, a te kwadraciki mają w sobie literkę, którą można wyjąć.

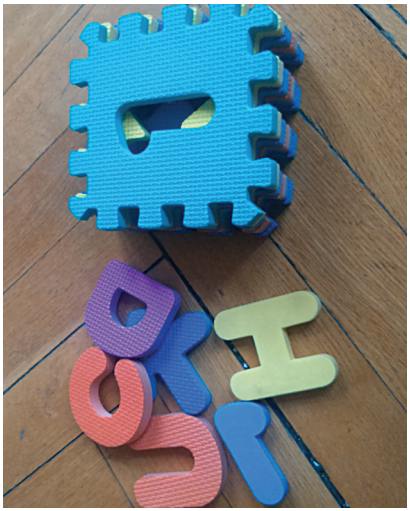
Zabawa ta składa się z kilku etapów; zaczynamy na sygnał i wygrywa ten, kto ma najwięcej wygranych etapów.

Pierwszy etap

Rozrywamy podkładkę na sześć kwadracików.

Drugi etap

Wyjmujemy literki z każdego kwadracika, a następnie kwadraciki układamy jeden na drugim.



Trzeci etap

Budujemy ścieżkę z kwadracików, łącząc je jeden za drugim.

Czwarty etap

Wypełniamy otwory w kwadracikach odpowiadającymi im literkami.

Piąty etap

Tworzymy podkładkę według wzoru, jaki dałam na początku zabawy.

Takie podkładki są inspiracją do wielu zabaw.

ZABAWA „ZŁAP MNIE”

Wszyscy stoją w sali na linii końcowej, tyłem do środka sali. Za uczniami na podłodze, w różnych miejscach, leżą rozrzucone piłki, jest ich o jedną mniej niż uczniów biorą-

cych udział w zabawie. Na sygnał, wszyscy odwracają się i biegną po piłkę. Dziecko, dla którego zabraknie piłki, odpada, a siadając na ławce, zabiera kolejną piłkę. Za każdym razem jest coraz mniej piłek i dzieci. Zabawa trwa do momentu, kiedy zostaje dwóch uczniów i jedna piłka. Zwycięzcą zostaje ten, kto zdobędzie piłkę.

Mam nadzieję, że spodobały się Wam moje zabawy. Do takich zabaw wystarczy mama, tata lub rodzeństwo. SPRÓBUJCIE!

(Zdjęcia Jolanta Szuba)