Zegar

Anna M. Florek

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

Jeśli czas to pieniądz, to wszyscy żyjemy ponad stan.
L. Fulda

Procesy życiowe organizmów żywych podlegają rytmicznej zmienności. Rytmy pochodzące z wnętrza organizmu nazywa się zegarem biologicznym. Rytmy pochodzące z zewnątrz organizmu to: światło, temperatura otoczenia i tryb życia najbliższego otoczenia. Zewnętrzne rytmy istotnie wpływają na biologiczny zegar. Zazwyczaj ludzie śpią w nocy, a w dzień są aktywni. Rytmiczność ludzkiego działania jest całkowicie podporządkowana rytmom fizjologicznym: biciu serca i oddychaniu oraz odpoczynkowi i aktywności podporządkowanej zaspokojeniu głodu i sytości.

Procesy fizjologiczne i biologiczne są ze sobą zsynchronizowane i na ogół zachodzą w rytmie dnia i nocy (pierwszym objawem neurologicznych chorób degeneracyjnych jest zaburzenie rytmu okołodobowego). Biologicz-

ny zegar jest ściśle związany z cyklicznością środowiska zewnętrznego: obrotem Ziemi wokół swojej osi, obrotem Ziemi wokół Słońca i ruchem Księżyca w relacji do Ziemi. Żyjące na Ziemi organizmy podporządkowują się porze roku, wschodom i zachodom Słońca i pozostałym zjawiskom atmosferycznym (przypływ – odpływ, huragan, opady – susze, powodzie). Poczucie bezpieczeństwa, dobre oświetlenie i właściwa temperatura jest zagwarantowana podczas dziennej aktywności człowieka.

SEN

Noc przeznaczona jest na sen, który jest podstawową potrzebą fizjologiczną każdego człowieka. Bez snu człowiek wytrzymuje krócej niż bez jedzenia. Jedna nieprzespana noc sprawia, że człowiek jest zmęczony i rozdrażniony; reaguje nieadekwatnie na różne bodźce. Kiedy tylko jest to możliwe, to zamyka oczy i przysypia choć na chwilę. Im bliżej nocy, tym bardziej stara się znaleźć miejsce do spania. Po dwóch nieprzespanych dobach człowiek miewa zaburzenia zachowania, halucynacje, drżączki, podwyższoną temperaturę i trudno mu nad sobą zapanować. Powrót do swojego rytmu okołodobowego jest utrudniony. Im dłużej trwa zaburzenie rytmu dnia i nocy, tym trudniej się wdrożyć w określony rytm. Życiowe procesy podczas snu są spowolnione po to, by odpoczął umysł i ciało. Przeciętnie potrzeba ośmiu godzin snu na pełną regenerację sił witalnych. W okresie prenatalnym

płód śpi wtedy, gdy śpi matka; przez dziewięć miesięcy żyją według tego samego rytmu. Matka i nowo narodzone dziecko funkcjonują w tym samym, zgodnym rytmie biologicznym. Matka i dziecko śpią w podobnych godzinach i z każdym kolejnym, wspólnie przeżytym dniem dopasowują swoją aktywność do swoich indywidualnych potrzeb. Śpią tyle, ile potrzebują. Dziecko stopniowo zwiększa swoją aktywność w ciągu dnia, a matka im mniej karmi w nocy, tym dłużej może spać.

Po przebudzeniu ludzie powoli odzyskują świadomość i orientują się, że jest nowy dzień, więc witają go z radością. Gdy ludzie budzą się zbyt wcześnie lub zbyt późno, to organizm jest mało wypoczęty i niezbyt skory do działania. Nim człowiek wstanie z łóżka, to potrzebuje trochę czasu na przeciągnięcie się i uświadomienie sobie, że dziś jest wtorek i praca czeka. Jeśli dźwięk budzika wymusza natychmiastowe wstawanie, czujemy niewerbalną presję do szybkiej aktywności, wbrew spontanicznej potrzebie organizmu pozostania jeszcze kilku minut w łóżku. Dni wolne od pracy i innych obowiązków pozwalają na dłuższe witanie dnia. W takie dni jesteśmy serdeczni, uśmiechnięci i zrelaksowani tylko dlatego, że wstajemy bez „budzikowego" przymusu. Chociaż w wolne dni budzimy się bez budzika mniej więcej o stałej porze, to wstawać nam się nie chce. Jeśli jesteśmy rodzicami, to budzą nas dzieci („a ja już nie śpię" – radośnie przemawia do rodzica dziecko).

Gdy dziecko jest niewyspane, to marudzi, jest niezadowolone i samodzielnie nie potrafi sobie poradzić ze zmęczeniem spowodowanym brakiem snu. Rodzice tracą cierpliwość dla męczącego zachowania dziecka. Kiedy starają się utulić dziecko do snu, to właśnie dlatego, że mają świadomość, iż wyspane dzieci są radosne i cieszą się każdą chwilą dnia. Wytrącenie ze swojego rytmu aktywności i snu utrudnia dziecku zasypianie. Dorosły musi wykazać się spokojem i zrozumieniem sytuacji dziecka. Dziecko budzi się z powodu niemożności zmiany pozycji, złego samopoczucia (początek choroby), niepokojących snów, nadmiernego hałasu, poczucia samotności, poczucia duszności (w pomieszczeniu jest zbyt ciepło lub zbyt zimno) itp. Znalezienie przyczyny niespodziewanej pobudki pomaga w rozwiązaniu problemu. Delikatne, czułe, łagodne tulenie, głaskanie i kołysanie dziecka w matczynych ramionach i cicha kołysanka pomoże dziecku zasnąć.

Człowiek dłużej wytrzymuje bez jedzenia niż bez snu. Gdy organizm jest pozbawiony snu dłużej niż dwie doby, to ma wielki problem z zaśnięciem i powrotem do swojego rytmu funkcjonowania. Niewyspany dorosły traci kontrolę nad swoim zachowaniem, traci poczucie rzeczywistości, pojawiają się halucynacje, występuje drżenie mięśni, podwyższona temperatura i dreszcze z zimna. Powrót do swojego rytmu dnia i nocy trochę potrwa, bo najpierw trzeba odespać niedobory snu,

a dopiero później wraca własny, osobisty rytm okołodobowy.

Zdarzają się wyjazdy tak dalekie, że zmienia się całkowicie rytm okołodobowy. Przemieszczenie się do innej strefy czasowej sprawia, że ludzie muszą się podporządkować innym godzinom snu. Wdrażanie się w nowy rytm snu i odpoczynku nie jest dla człowieka łatwe, wymaga sporo wysiłku i trzeba siebie przekonywać, że teraz jest najlepsza pora na sen.

Są oczywiście sytuacje, gdy szykujemy się na nocne szaleństwa: wesela, bale i witanie kolejnego nowego roku. Rzadko kto śpi przed balem, za to po balu każdy śpi, „ile się da". Na odespanie straconych nocy potrzebny jest czas, a niekomfortowe samopoczucie wynagradzają wspomnienia „szalonych" nocy z taneczną muzyką w tle.

By uniknąć ambarasu
Wzięto rok za miarę czasu.
Dzielą go bardzo wygodnie
Na miesiące i tygodnie.
Tydzień znów z grubsza podzielę.
Na dni zwykłe i Niedzielę.

Rozwój cywilizacji zmusił człowieka do wykonywania różnych zawodów: budowanie domów, wytwarzanie mebli, szycie odzieży i butów, opieka nad dziećmi

i wiele, wiele innych. Większość ludzi pracuje w dzień. Istnieją jednak takie zawody, które wymagają pracy w nocy: lekarze, piekarze, kucharze, cukiernicy, dziennikarze, muzycy, pielęgniarki, położne, pracownicy poczty, strażacy, policjanci, wojskowi, farmaceuci, ratownicy, marynarze, lotnicy, kontrolerzy lotów, kierowcy i wiele, wiele innych zawodów. Ludzie, którzy pracują w systemie pracy zmianowej, muszą bardzo szybko dostosowywać się do aktualnych warunków. Mam „nockę" – nie śpię; mam „dniówkę" – mogę spać w swoim, własnym, wygodnym łóżku. Wybór zawodu musi uwzględniać godziny pracy. Na szczęście zawód samodzielnie wybierają dorośli ludzie i istnieje możliwość zmiany zawodu.

Są ludzie, którzy wolą „wstać z kurami" i pracować od świtu, a są ludzie, którzy wolą dłużej spać i pracować do nocy. Obowiązki życiowe wymuszają na ludziach czasową rezygnację z osobistych preferencji. Dzieci nie znają preferencji swoich rodziców...

Noworodek większą część doby przesypia. Śpi około dwudziestu do dwudziestu dwóch godzin w ciągu doby. W pierwszym miesiącu swojego życia noworodek przesypia większość dnia i robi sobie jedną, dłuższą przerwę na głęboki, nocny sen; przeważnie około sześciu godzin. Gdy dziecko przebudzi się w nocy, to matka (opiekun) tuli, karmi, przewija i czule głaska dziecko dopóty, dopóki ono nie zaśnie. Dziecko zasypia w czułych ramionach dorosłego po zaspokojeniu swoich potrzeb.

Od drugiego miesiąca życia dzieci wydłużają sobie nocny sen do ośmiu godzin; rano budzą się, zjedzą „co nieco” i śpią jeszcze godzinę lub dwie. Do końca trzeciego miesiąca dzieci przesypiają około dwudziestu godzin; w ciągu pierwszych trzech miesięcy dzieci dostosowują swój rytm do trybu życia swojej rodziny. Od czwartego do jedenastego miesiąca życia niemowlęta śpią od czternastu do siedemnastu godzin na dobę. Śpią tak słodko przez wiele godzin w ciągu dnia i nocy, że otoczenie podziwia ich piękny, spokojny sen. Rodzice godzinami obserwują swoje dzieci, gdy śpią. Przyglądają się uważnie: „czy dziecko prawidłowo oddycha?”, „czy się rusza?”, „czy serce bije rytmicznie?”. Obserwacje śpiącego dziecka są normalnym zachowaniem rodziców. Urzeczeni faktem, że dziecko śpi spokojnie, mogą zająć się swoimi, dorosłymi, domowymi i zawodowymi obowiązkami aż do momentu, gdy dziecko się obudzi.

Między pierwszym a drugim rokiem życia dzieci śpią około jedenastu do czternastu godzin na dobę. W ciągu dnia śpią około półtorej godziny. Dzieci w wieku przedszkolnym śpią około dziesięciu godzin i przesypiają godzinę w środku dnia. Dzieci szkolne w dzień już raczej nie śpią, chyba, że są chore.

Aktywność dziecka jest podporządkowana rytmowi dnia i nocy. W nocy dziecko śpi, chociaż czasem budzi się na chwilę, aby się przytulić lub wody napić. Zasadniczo w nocy dzieci śpią.

Czy w ciągu dnia dziecko jest aktywne w równym stopniu?

Po obudzeniu się, dziecko powiadamia otoczenie o tym, że już nie śpi i wędruje do toalety (człowieka budzi potrzeba opróżnienia pęcherza). Następnie dziecko, w zależności od wieku, ubiera się samodzielnie lub jest ubierane. Ubranie dostosowane jest do aktualnego planu dnia. Jeśli dziecko zostaje w domu, ubiera się w swobodne, niekrępujące ubranie. Planowane wyjście z domu narzuca ubranie podporządkowane porze roku i aktualnej pogodzie. Zamiar wyjścia z domu wymusza założenie ubrania „wyjściowego", odpowiedniego do celu wizyty. Inaczej ubiera się dziecko do kina a inaczej do teatru, a do cioci na imieniny jeszcze inaczej. Chociaż we wszystkich miejscach obowiązuje strój wizytowy, to w każdym miejscu jest nieco inny: mniej lub bardziej „wizytowy". Planowana wizyta u lekarza narzuca ubranie umożliwiające łatwość rozebrania dziecka podczas podstawowego badania. Ubranie założone do lekarza powinno też być czyste. Jeśli więc dziecko jest zapisane na wizytę u lekarza na godzinę dziesiątą, to o ósmej nie powinno być jeszcze ubrane „na wyjściowo".

POSIŁKI

Pora śniadania jest zależna od rytmu dnia otoczenia. Przeważnie, gdy wszyscy domownicy zmienią strój nocny na dzienny, to siadają do stołu i jedzą śniadanie.

Spożywanie posiłków odbywa się w rytmie głodu i sytości. Dzieci jedzą na ogół tyle, ile potrzebują; stosownie do wielkości swoich żołądków i zapotrzebowania pokarmowego. Przekarmianie dziecka nie jest niczym dobrym, ponieważ przeciążony żołądek i nadwyrężone pozostałe narządy wewnętrzne wpływają na złe samopoczucie. Podobnie jak niehumanitarne jest głodzenie dziecka, czy nagradzanie jedzeniem za dobre zachowanie. Porcje jedzenia dla dziecka powinny uwzględniać dziecięce możliwości spożycia, zbyt duże porcje mogą zniechęcać do jedzenia. Najczęściej posiłki są regularne w godzinach dogodnych dla rodziny dziecka. Śniadanie bywa około ósmej, drugie śniadanie około jedenastej; obiad około czternastej; podwieczorek o szesnastej i kolacja około dziewiętnastej. Niezależnie od indywidualnych różnic cykliczność posiłków jest obecna. Średnio jemy co trzy, cztery godziny i spożywamy trzy główne posiłki i dwa lekkie. Poczucie głodu i sytości występuje w rytmie spożywanych posiłków. Gdy przebywamy na obozie (w internacie, przedszkolu itp.), gdzie posiłki wydawane są w określonej porze, to bardzo szybko przyzwyczajamy się do pory wydawanych posiłków. Kiedy zmieniamy miejsce pobytu, odkrywamy, że żołądek upomina się o jedzenie w rytmie wydawanych instytucjonalnie posiłków. Jeśli jemy regularnie i z umiarem to, co nam smakuje, to jesteśmy w dobrej kondycji i nie przybieramy na wadze.

„W brzuchu” (zabawa w naśladowanie ruchów gryzienia, lizania, picia)

Co ty w brzuchu swoim masz?
Bułkę jadłem dzisiaj tak.

A ty, co do brzucha dasz?
Tak chrupałem jabłko ja.

A ty, co do brzucha dasz?
Płatki z mlekiem jadłem tak.

A ty, co do brzucha dasz?
Wodę z kubka piłem tak.

Co ty w brzuchu swoim masz?
Smaczne lody (lizaki) liżę tak.

WSPÓLNE ZABAWY

Po posiłku aktywność organizmu podporządkowuje się procesom trawiennym. Aktywność fizyczna z pełnym żołądkiem nie jest przyjemna (pełny żołądek nie sprzyja natychmiastowej aktywności fizycznej). Gdy organizm jest obciążony posiłkiem, to dziecko powoli dostosowuje aktywność do swoich potrzeb. Jedne dzieci chcą poleżeć, a inne posiedzieć i porozmawiać. Gdy dzieci czują się zdolne do działania, to najczęściej proszą o wyjście z domu na plac zabaw albo spacer. Około południa większość dzieci wychodzi na spacer (do parku, na plac zabaw itp.). Na spacerze dzieci przebywają najczęściej około godziny.

Poza domem dzieci biegają, bawią się w piaskownicy, huśtają się, zjeżdżają na zjeżdżalni, skaczą, ale nade wszystko cieszą się ze spotkania z innymi dziećmi. Kontakty z rówieśnikami są dla dzieci potrzebnym i cennym życiowym doświadczeniem. Dzieci spontanicznie podbiegają do innych dzieci i mówią: „Ceść; co Ty lobis?”. Odpowiedzi są różne, w zależności od umiejętności społecznych innych dzieci. Często słyszą: „Mam na imię Jasiu (Kasia). Psysedłem z babcią (dziadkiem) i mam lowel.” „Od słowa do słowa” dzieci przekazują sobie informacje o tym, jak mają na imię, co robią i z kim przyszły. Na ogół nie trzeba zachęcać dzieci ani do rozmowy, ani do wspólnej zabawy. Są oczywiście dzieci nieśmiałe, potrzebujące więcej czasu na przedstawienie się i rozpoczęcie zabawy z innymi dziećmi.

Niepostrzeżenie same włączają się do zabawy

(o tym, kiedy włączyć się do wspólnej zabawy dzieci powinny samodzielnie zdecydować; one bowiem wiedzą najlepiej, który moment jest dla nich najbardziej stosowny). Kiedy dzieci znajdą wspólny język i zabawa trwa w najlepsze, to dorośli stwierdzają, że „czas do domu". Jeśli dzieci są poinformowane, że zbliża się koniec zabawy, to mają czas na zakończenie zabawy w swoim tempie. Pożegnanie swoich kolegów i koleżanek jest smutne mimo obietnicy, że „jutro znowu tu przyjdziemy". Do domu dzieci wracają niechętnie, bo wiedzą, że tam nie ma kolegów ani koleżanek, a piasku jest tylko tyle, ile przyniosą w swoich butach.

Po wejściu do domu dzieci zdejmują buty i kurtki. Dzieci wolą samodzielnie zdjąć wierzchnią odzież, a od rodziców oczekują pomocy zamiast wyręczania. Wykonywanie czynności z zakresu samoobsługi jest oznaką samodzielności i niezależności, i jest podstawą do budowania poczucia własnej wartości i szacunku do siebie. Dziecko ma sporo czasu na zdjęcie butów, czapki czy kurtki, a rodzic po powrocie do domu musi myśleć o przygotowaniu posiłku. Trzyletnie dziecko zdejmuje buty lepiej lub gorzej, szybciej lub wolniej, ale samodzielnie. Czterolatek domaga się samodzielności: „umiem sam(a)". Pięciolatek jest bardzo wprawny w samoobsłudze. Sześciolatek sporadycznie prosi o pomoc (zapinanie guzika jedną ręką u mankietu koszuli nie jest przecież łatwe). Siedmiolatek czuje się samodzielny w czynnościach samoobsługowych.

„Kalosze" (zabawa na deszczowe dni)

Ta prawa stopa bosa jest.
Ta lewa stopa bosa też.
Chodź, kaloszy poszukamy
I deszcz w domu przeczekamy.
Już można wyjść, nie pada deszcz.
Teraz kałuży pełno jest.
Umiem skakać przez kałuże
I te małe, i te duże.

WSPÓLNE Z DZIECKIEM PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW

Przygotowanie posiłku wymaga czasu. Rodzic (opiekun) stara się ugotować obiad, a zapachy dobiegające z kuchni są dla dziecka informacją o tym, co dziś będzie na obiad. Każde dziecko może uczestniczyć w przygotowaniu posiłków na miarę swoich możliwości. Małe dzieci mogą biernie towarzyszyć w przygotowaniu posiłków, a te dzieci, które rodzic umiejętnie zachęci, mogą aktywnie pomóc. Samodzielnie siedzące dziecko może bawić się pod okiem rodzica i słuchać opowieści rodzica o tym, jak przygotowuje posiłek. Dziecko może też siedzieć na kolanach rodzica (opiekuna) i oglądać produkty przygotowane do gotowania. Produkty można sortować, wąchać, smakować, płukać, porównywać itp. Wspólne terytorium działania daje obustronne korzyści. Wrzucanie obranych ziemniaków do garnka jest ulubionym zajęciem dzieci. Czekanie na charakterystyczne „chlup" sprawia dziecku radość. Dziecko cieszy się, że może pomagać rodzicowi i czuje się potrzebne. Rodzic ma swoje dziecko „na oku", a wspólne działanie uczy efektywnej współpracy i radości ze sprawstwa. Dziecko, które uczestniczy w przygotowaniu posiłku, czuje się potrzebne. Szczęśliwe dziecko wlewa mleko, wbija jajko i wsypuje mąkę do miski, a trzymanie miksera wzmocni mięśnie i szkielet dziecka. Duma rozpiera dziecko: „dobze, ze ci poma-

gałe(a)m mamo; sama nie dałabyś sobie lady, plawda?”. I chociaż kuchnię trzeba będzie sprzątać dłużej niż zwykle, to radość ze wspólnego działania i korzyści rozwojowe są absolutnie bezcenne.

Jeśli dziecko nie może pomagać w przygotowywaniu posiłku, to należy tak zorganizować kącik do zabawy dla dziecka, żeby było w polu widzenia rodzica (opiekuna) i czuło się bezpieczne. Pozbawione rodzicielskiego nadzoru dziecko walczy o uwagę za wszelką cenę. To nie jest trudne, wystarczy robić to, czego dorośli zabraniają. Zazwyczaj dziecko robi te rzeczy, których robić nie powinno, bo słyszało, że „nie wolno”. Rozlewanie wody i inne podobne niefrasobliwe zachowania występują wtedy, gdy dziecko nie ma wyznaczonego zadania i zorganizowanego kącika do zabawy na okres gotowania obiadu przez rodzica. Jeśli zaproponuje się dziecku: „Ty będziesz budować dom dla misia i lalki, a ja w tym czasie ugotuję obiad”, to wtedy z radością wykona zadanie i nie będzie przeszkadzać. Dziecko samodzielnie nie potrafi sobie zorganizować zabawy, głównie potrzebuje i towarzysza, i konkretnego, i rozsądnego pomysłu.

Nim ugotuje się obiad, można opowiadać o tym, co będzie na obiad. Można porozmawiać o ulubionych potrawach i będzie okazja do prezentacji swoich preferencji smakowych: „Będą dzisiaj naleśniki? A z serem, dżemem czy mięsem? A może z grzybami? Z czekoladą! Fantastycznie!”

NAKRYWANIE DO STOŁU

Nakrywanie do stołu i wspólny posiłek jest szansą do organizacji przestrzeni na stole. Na środku powinna stać miska. Talerze trzeba położyć na brzegu stołu. Obok talerzy kładzie się sztućce. Nad talerzem można postawić kubek. Pojęcia: nad, pod, w, za, przed, obok, na dole, po prawej, po lewej, na itp. będą używane w trakcie samodzielnego działania. Podstawowe pojęcia, dotyczące położenia przedmiotów w przestrzeni, będą dla dziecka „proste, łatwe i przyjemne" wtedy, gdy będą używane podczas spontanicznego działania, ponieważ z punktu widzenia dziecka będą miały znaczenie. Jeśli dziecko samodzielnie postawi kubek na stole, nie musi go szukać i sięga po kubek dzięki pamięci kinestetycznej (gdy samodzielnie włożymy garnek do szafki, to bezbłędnie, bez kontroli wzroku, sięgniemy właśnie po ten garnek; jeśli garnek włoży inna osoba, to szukamy i szukamy, i szukamy, i pytamy, i patrzymy i nie możemy znaleźć).

Układanie odpowiedniej liczby talerzy i sztućców jest świetnym przygotowaniem do nauki matematyki. Jedna osoba – jeden kompot, dwa talerze, ale trzy sztućce. Ile talerzy potrzeba dla naszej rodziny? Dla mamy dwa, dla taty dwa i dla mnie dwa. Trzy razy dwa to sześć. Dzieci, które nakrywają do stołu, umieją i tabliczkę mnożenia i z łatwością rozwiązują zadania z treścią. Jeśli na obiad przyjdzie babcia i dziadek, to ile talerzy trzeba postawić?

Jeśli dziecko będzie opowiadać o tym, co jadło i jak to smakowało, to uczenie się języka też będzie łatwe. Chęć napisania zaproszeń na wtorkowy obiad będzie doskonałą motywacją do poznawania liter.

„A kiedy psyjdzie tata (mama) na obiad?" Dziecko jest logicznym obserwatorem, skoro obiad jest ugotowany, to tata (mama) powinien być w domu. Czekanie to bardzo trudna umiejętność, a trzeba się jej uczyć poprzez osobiste doświadczenia. Odpowiedzi udziela się w zależności od wieku dziecka: „za chwilę", „zaraz", „za pół godziny" itp. Gdy dziecko zna tarczę zegara, to można wziąć jego palec wskazujący i pokazać, która godzina teraz jest, a drugą dłonią pokazać na tarczy przypuszczalną godzinę powrotu taty (mamy). Wiedza oparta o konkret jest dla dziecka zrozumiała, więc dziecko cierpliwie czeka. „Teraz jest czternasta, za godzinę tata (mama) skończy pracę. Spakuje swoje rzeczy i wsiądzie do autobusu (samochodu, tramwaju, pociągu). Około godziny szesnastej będzie w domu". „Hurra!" – cieszy się dziecko. „Będę czekać na tatę (mamę)". Przywitanie rodzica wracającego z pracy jest pełne emocji. Uściskom, całusom i przytulaniom nie ma końca. Dzieci tęsknią za nieobecnym rodzicem z wzajemnością.

Wspólne spożywanie posiłków sprawia, że „chce się jeść", a umiejętność prowadzenia rozmowy doskonale przygotowuje do zachowania w grupie społecznej. Rodzic opowiada o tym, gdzie „byli i co robili". Dziecko z uwagą

słucha i, uśmiechając się, potwierdza, a czasem dopytuje: „A dlacego?”.

CHWILA RELAKSU

Po obiedzie jest dla każdego chwila relaksu. Można przeczytać książkę lub się położyć. Popołudnia „zarezerwowane” są dla rodzica, który pracuje poza domem. Dzieci tęsknią za nieobecnym rodzicem z wzajemnością. Wspólna zabawa z tatą (mamą) buduje więzi emocjonalne i jest oczekiwaną atrakcją dnia. Budowla z klocków i jazda kolejką między nimi cieszy i rodziców, i dziecko.

Wspólne „Kółko graniaste” będzie ruchowym wyzwaniem.

Wspólne zabawy kończą się, gdy zbliża się pora kolacji. Przed kolacją zabawy są mniej dynamiczne. Podczas kolacji dziecko przygotowuje się do wieczornych czynności.

BAJKI

Po kolacji bajka. Po bajce czas na wieczorną toaletę. Kąpiel, mycie zębów i „marsz do łóżka”. Zasypianiu towarzyszą kołysanki i bajki opowiadane przez rodzica. Opowiadanie bajki nie jest wcale łatwe, ponieważ dzieci uważają na każde słowo. „Wcolaj to mówiłaś, ze posli do lasu i mieli capki na głowach. A dzisiaj, ze chustki. To co mieli na głowach, gdy sli do lasu?” „A jakie mieli buty?” Zadziwiająca uwaga dziecka zmusza opowiadającego do powtarzania konkretnej opowieści i uważności nie tylko w przekazywaniu treści. Okazuje się, że szczegóły są dla dziecka równie istotne, co „ogóły”. Gdy dziecko pozna każdy szczegół opowieści, to wtedy prosi o inną bajkę. Opowieści wymyślone przez rodzica są najchętniej słuchanymi historiami. Gdy dziecko identyfikuje pomysłowego chłopca (dziewczynkę) ze sobą, to można opowiadać moralizatorskie historyjki. Rodzic zazwyczaj towarzyszy dziecku dopóty, dopóki ono nie zaśnie. Bywa, że zmęczony rodzic zasypia, a dziecko opowiada bajki.

Czas na sen jest dla dziecka i rodzica niezbędnym elementem dnia wyznaczającym ramy działania, począ-

tek dnia to budzenie, a koniec dnia to zasypianie. Podczas głębokiego snu procesy życiowe są spowolnione i odpoczywają wszystkie ludzkie komórki. Na ogół ludzie śpią po osiem godzin w ciągu doby i czują się wyspani; na zaśnięcie potrzeba około trzydziestu minut, a po obudzeniu też powinno się pozostać chociaż chwilę w łóżku. Powtarzalność czynności, tzw. rytuałów, związanych z zasypianiem pomaga przygotować organizm do snu i jak najlepszego wypoczynku (stała pora chodzenia do łóżka, wieczorna toaleta, spokojna bajka, kołysanka śpiewana przez rodzica czy opiekuna, cisza w domu podczas, gdy dziecko zasypia).

POCZUCIE CZASU

Noworodek nie dostrzega pory dnia i nocy. Rytm noworodkom wyznaczają okresy zadowolenia i okresy poczucia dyskomfortu. Do szóstego miesiąca dziecko uczy się rozumieć stan „jest" – „nie ma". Do roku dzieci doskonalą rozróżnianie „jest" – „nie ma", gdy otwierają i zamykają oczy. Świat istnieje, gdy nań patrzę. Dziecko zasypia z obawą, że wszystko zniknie, gdy „ja" nie będę tego „pilnować". Trudno spać spokojnie, gdy świat jest w takim zagrożeniu. Kto tego pilnuje, gdy „ja" zamykam oczy? „Mama w kuchni, tata w pracy i świat znika..."

Roczne dziecko nie pamięta, że „coś" się zdarzyło. Dla dziecka istnieje tylko „tu i teraz". Dwulatek mimo że ma spore „czasowe" doświadczenia, to nie ma pojęcia,

czym różni się „jutro” od „wczoraj”. Trzylatki czekają, aż mama przyjdzie po nie do przedszkola. Między trzecim a czwartym rokiem życia dziecko uczy się odróżniać poranek od wieczornej pory. Dziecko wie, że rano idzie do przedszkola, a wieczorem do łóżka. Czterolatek wie, że jutro też idzie do przedszkola. Pięciolatek dobrze funkcjonuje w przedszkolnym rytmie. Dziwi się, że w niedzielę przedszkole jest zamknięte. Na swoje urodzinowe prezenty czeka, a przyjęcie urodzinowe jest niespodzianką. Potrafi pokazać na zegarze małą i dużą wskazówkę i wie, że tata będzie w domu, gdy kukułka zakuka trzy razy.

Sześciolatek czeka na swoje urodziny i wie, że są różne święta; nie potrafi chronologicznie ich „poukładać”. Zna pory dnia i wie, że wieczorem trzeba się umyć. „Dzień dziecka” kojarzy jako możliwość zamiany miejsc z dorosłymi, a nie jako początek miesiąca czerwca. Siedmiolatek rozumie pojęcie godziny, zna dni tygodnia; wie, że istnieją pory roku i są różne miesiące. Jedenastoletnie dziecko pojęcia czasowe ma na ogół w pełni opanowane. Rozumie pojęcie wczoraj, dziś, jutro, długo, krótko, moment, chwila, zaraz, kiedyś, za rok, miesiąc temu itp. Zna pory roku i nazwy miesięcy i dni tygodnia. Potrafi wymienić je w kolejności i wie, co będzie po jesieni, a co jest przed wiosną. Zaczyna dopytywać o skomplikowane relacje: babcia – wnuczka, pradziadek – prawnuczek, przodek rodziny. Samodzielnie opowiada o tym, co zdarzyło się w zeszłym roku i planuje swoje popołudnie.

Poczucie czasu jest bardzo trudnym do „ogarnięcia” procesem. Na św. Mikołaja czeka się wieki, a z przyjaciółmi czas upływa „jak z bicza trzasnął”. Zrozumienie, ile potrzeba czasu na ugotowanie obiadu wymaga nie tylko umiejętności odczytywania godzin na tarczy zegara, niezbędne jest codzienne doświadczenie w gotowaniu rodzinnego obiadu i zaplanowanie, krok po kroku, kolejnych czynności; od kupna potrzebnych produktów, do wyjęcia talerzy i położenia ich w odpowiednim miejscu stołu. Poczucie czasu związane jest z poczuciem sprawstwa i jest doświadczane bardzo indywidualne. Czy gotuję obiad wprawnie? Czy zawodowy kucharz jest bardziej wprawny? Warto sprawdzić...

Regularne, powtarzające się czynności dnia codziennego nazywają się rytmem dnia. W każdym domu jest „jakiś” rytm. Nigdy nie ma identycznego rytmu choć większość domów funkcjonuje wedle swojego rytmu. Podporządkowanie się okołodobowemu rytmowi jest dla dziecka okazją uczenia się i zrozumienia czasoprzestrzeni. Im bardziej przewidywalny rytm dnia, tym łatwiej dziecku funkcjonować i antycypować różne zdarzenia. Przewidywalny rytm dnia reguluje czas na aktywność własną i odpoczynek itp. Jeśli obowiązują stałe reguły, to łatwo się ich nauczyć.

Przewidywalność planu dnia pozwala dziecku na poczucie bezpieczeństwa i zaufania do najbliższych. Wzajemne zaufanie, to podstawa do budowania wza-

jemnych więzi emocjonalnych. Prawidłowe więzi z najbliższymi są fundamentem rozwoju społecznego i emocjonalnego.

ZEGARY

Zegary bardzo podobają się dzieciom, bo kukają, bimbają, a niektóre mówią. Posiadanie własnego zegarka jest oznaką dorosłości. Zainteresowanie tarczą zegara ma wielkie znaczenie edukacyjne. Tarcza zegara jest podstawą orientacji przestrzennej. Na górze jest godzina dwunasta (12), a na dole godzina szósta (6). Po

lewej stronie jest godzina trzecia (3), a po prawej dziewiąta (9). Poznając tarczę zegara, dziecko niewidome z łatwością przygotuje się do nauki szkolnej i do codziennego funkcjonowania.

Wędrówka po zegarowej tarczy ułatwia dzieciom zrozumienie tego, co oznaczają cyfry na tarczy zegara. Dla dzieci niewidomych będzie też krokiem do samodzielnego poruszania się i lepszej orientacji w przestrzeni.

Tarczę zegara łatwo przenieść na tułów dziecka. „Na dziewiątej spaceruje mucha, a na jedenastej jest »paproszek«".

„Palec wskazówka?" (Wskazujący palec prawej dłoni zaczyna wędrówkę od pierwszej godziny, czyli w okolicy górnych żeber. Wędrówkę kończy się na godzinie dwunastej, to jest w okolicy mostka.)

Ten mały paluszek
Tak okrąża brzuszek.
To pierwsza godzina
Spacer tak zaczyna.
Druga i trzecia jest tu.
Czwarta, piąta, szósta już.
Siódma i ósma też
A tu dziewiąta jest.
Dziesiąta, jedenasta

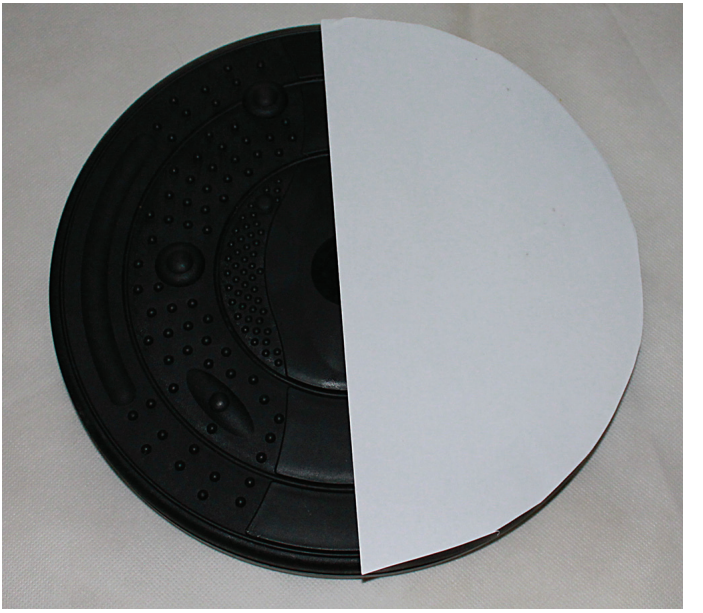
W końcu jest dwunasta.
Dwanaście godzin „tik-tak”
Odmierza tak cicho czas.

Podłoga pokoju może stać się tarczą zegara i poruszanie po niej pomoże niewidomemu dziecku wyobrazić sobie przestrzeń, po której się porusza. Poruszanie się zgodnie z ruchem wskazówek zegara będzie i prostą zabawą przestrzenną, i okazją do obserwacji, które godziny są dla dziecka ważne; na której godzinie dziecko chce zostać dłużej, których unika itp. Spacer po tarczy zegara będzie okazją do zadawania pytań: „Co robisz o 8.00 rano?” lub „Co lubisz robić o 11.00?” czy „Na co czekasz o 5.00 po południu?” Można po tarczy zegara chodzić wolno lub szybko, można się zatrzymać lub przeskoczyć godzinę; czy można zostać dłużej na jednej godzinie? Poruszanie się po tarczy zegara pozwala niewidomym dzieciom zrozumieć, w jaki sposób poruszają się wskazówki zegara i umożliwi nauczenie się, która godzina teraz jest? Pozwoli dziecku odróżnić pojęcia: dzień i noc. Dziecko z łatwością skojarzy porę dnia z godziną i wykonywaną w tym czasie aktywnością. Dzieci uczą się szybko, gdy są emocjonalnie zaangażowane w swoje działanie. Samodzielne poruszanie się po tarczy zegara dla dziecka niewidomego będzie krokiem do lepszej orientacji w przestrzeni. I tej bliskiej w domu, i tej dalszej poza domem. Można bardzo kla-

rownie opisać otaczającą przestrzeń: „stoisz w środku tarczy zegara; na 12. jest apteka, na 3. przystanek, na 6. jest drzewo, a na 9. ścieżka do lasu”. Opisywanie swojego położenia może być kształcącą zabawą.

Proste zabawy stanowią podstawę zrozumienia tych trudnych, skomplikowanych, niezrozumiałych na początku pojęć. Jasno sformułowane zadanie ułatwi dziecku sprawstwo. Gdy dziecko jest poinformowane o tym, że teraz będzie dotykać tarczy zegara, to dopyta tylko, czy to ta sama tarcza, którą wczoraj razem robiliśmy.

Pierwsza tarcza zegara powinna być duża dlatego, że na dużej tarczy łatwo zróżnicować dzień i noc. Tarcza zegara posiada dwie różniące się fakturą części: gładka połowa jest nocą, a chropowata jest dniem.



Dziecko słabowidzące może pomalować połowę tarczy na czarno i to będzie czarna noc, a drugą połowę na biało i to będzie biały dzień. Dodawanie kolejnych elementów może kontrastować z bielą i czernią i będą dla dziecka lepiej widoczne (mocna czerwień, żółty, zielony czy niebieski będą dobrze widoczne).

Dzieci, które już rozumieją różnicę między dniem i nocą, mogą uczyć się dalszego podziału dnia. Podział

tarczy zegara na trzy części ułatwi dziecku rozróżnienie pór dnia. Tarczę zegara dzielimy na: jedna połowa to noc a druga połowa to dzień podzielony na dwie części: przedpołudnie i popołudnie. Zrozumienie takiego podziału pozwoli na kolejny podział dnia.

Dzień ma charakterystyczne elementy. Rano dziecko wstaje z łóżka, idzie do toalety, ubiera się i czeka na śniadanie. Po śniadaniu dziecko pyta się, a „co dziś będziemy robić?”. „Dzisiaj wtorek, więc idziemy na basen” – słyszy w odpowiedzi. Stosownie do centralnego punktu dnia będą podporządkowane pozostałe czynności. Spacer będzie przed pływaniem, a po basenie gorąca herbata w kawiarni.

„Jeśli dziś jest piątek, to idziemy do palmiarni". W środy chodzimy do parku zbierać żołędzie (kasztany, liście, patyki, kamyki, jarzębinę itp.). W poniedziałek jest pranie i sprzątanie; spacer będzie po południu z tatą (mamą). W czwartek idziemy do zoo, a w sobotę pojedziemy do babci. Niedziela to dzień rowerowy, więc cała rodzina jedzie rowerem.

Każdy dzień ma swoją specyfikę i różni się czymś od pozostałych. Mimo stałego rozkładu zajęć możliwe są niespodzianki: koncert muzyczny czy teatr jest przyjemną formą spędzania czasu, ale chodzi się tam raczej raz na miesiąc.

Poczucie czasu wpływa na bieg zdarzeń. Gdy czytamy ciekawą książkę, to naprawdę nie mamy pojęcia, kiedy ziemniaki się przypaliły. Jeśli czekamy na przyjaciela, to czas dłuży się niemiłosiernie. Wspólna zabawa z rówieśnikami angażuje tak bardzo, że dzieci zapominają pójść do toalety. Brak poczucia czasu u osób grających na komputerze jest tak częsty, że doprowadza do nieprzespanych nocy i zaburzenia rytmu dnia i nocy. Poczucie kontroli nad swoim działaniem traci się wtedy, gdy zaangażowanie emocjonalne przysłania normalne działanie.

Funkcjonowanie w zgodzie ze swoim zegarem biologicznym ułatwia rozumienie pojęć związanych z czasem: wczoraj, dziś, jutro itd. i antycypację zdarzeń.

Reguły języka są podporządkowane stosunkom czasowym. Poprawność wypowiedzi regulują logicznie

użyte związki między poszczególnymi elementami zdania. „Wczoraj pójdę do kina. Teraz będę w teatrze. Jutro jestem w operze”. Takie wypowiedzi budzą jedynie szczere zdziwienie lub śmiech. Logika wypowiedzi podporządkowana jest regułom gramatycznym. Czyż można iść wczoraj do kina? Właściwe połączenia frazeologiczne wymuszają użycie odpowiedniego czasu, by wypowiedź stała się zrozumiałą wartością logiczną.

Jeśli umówieni jesteśmy na dziesiątą, to przychodzenie o dwunastej nie ma większego sensu. Można przyjść o szóstej i czekać, jeśli ktoś lubi. Samolot, pociąg, autobus, tramwaj lub statek czekają na podróżnych do określonej godziny... i odjeżdżają, ponieważ nie można czekać w nieskończoność. „Czy można iść wczoraj do kina?”

Wspólne tworzenie tarczy zegara pozwoli dzieciom zrozumieć istnienie różnych pór dnia i nocy. Tarcza zegara ułatwia dzieciom niewidomym:

- odczytywanie godzin na zegarze,
- zrozumienie upływu czasu,
- pojęcie zależności czasowych,
- dokonywanie pomiaru czasu,
- dzielenie dnia na godziny,
- ustalanie pory dnia,
- kojarzenie różnych aktywności z porą dnia,
- naukę czekania na określoną czynność,
- samodzielne zaplanowanie dnia,
- przygotowanie się do konkretnej czynności,

- podporządkowanie się regułom czasowym,
- akceptację zmian.

Cykl dobowy u człowieka reguluje ośrodkowy układ nerwowy. Najważniejszą rolę w tej regulacji odgrywają jądra nadskrzyżowane (umieszczone w przedniej części podwzgórza kooperują z szyszynką i siatkówką oka). Doba ma 24 godziny, jej długość wynika z długości obrotu Ziemi dookoła swej osi. Do takiego cyklu dostosowuje się aktywność człowieka. Choć to nie zależy od człowieka, to ze względów praktycznych ludzie podporządkowują się cyklowi okołodobowemu. Melatonina, produkowana przez szyszynkę, biologicznie odpowiada za cykliczność snu i odpoczynku. Uszkodzenie przed-

niej części podwzgórza powoduje zanik cyklu dobowego. Aktywność ludzka w ciągu dnia jest niejednolita i zależy od wielu czynników. Przeciętnie po spokojnej nocy, rano między siódmą a dziewiątą ludzie budzą się i wstają. Między dziesiątą a dwunastą człowiek osiąga szczyt dziennej aktywności. Godzina trzynasta do piętnastej to najlepsza pora na główny posiłek dnia. Aktywność fizyczna powinna być w godzinach popołudniowych, między godziną piętnastą do siedemnastej. Podsumowanie dnia przez mózg wypada na godzinę siedemnastą do dziewiętnastej. Wieczorny posiłek powinien być wyznaczony do dziewiętnastej, a później to już tylko książka, spacer z psem, wieczorna toaleta i plan na jutro.

Plan dorosłego niewiele różni się od planu dziecka. Czasowo zdarzają się zmiany planu dnia z powodu choroby, egzaminu, nagła podróż, święto, wakacje. Bardzo często zmiany są akceptowane i oczekiwane z radością. Własne nawyki i przyzwyczajenia są tak silnie ugruntowane, że wraca się równie chętnie po wakacjach do pracy i równie chętnie wyjeżdża się na wakacje. Stały, przewidywalny rytm dnia ułatwia życie i dzieciom, i dorosłym.

„Najwięcej czasu ma człowiek, który nie odkłada niczego na później” przysłowie chińskie.

„Ziarenko”

Ziarenko zimą spało.	(Prawy palec wskazujący położony na lewej dłoni, owinięty palcami lewej dłoni – śpi.)
Wiosną kiełkowało.	(Wiosną palec „kiełkuje”, wysuwając się z palców lewej dłoni.)
Latem rosło, zakwitało.	(Palec wskazujący pnie się w górę, prawa piąstka zaciśnięta, palce powoli się rozchylają i prostują, jakby zakwitł kwiat i rozchylał swoje płatki.)
Jesienią owocowało.	(Połączone dłonie tworzą owoc, może w środku jest…)

„Roch” (autor nieznany)

Stary Roch siał groch.	(Prawa dłoń nabiera garść ziarna i wykonuje ruch siania).
Gdy go siał, to się śmiał.	(Buzia się śmieje.)
Gdy groch wzrastał, to Roch klaskał.	(Ręce wznoszą się do góry jakby rósł groch i klaszczą.)
Gdy go kosił, to się spocił.	(Dłonie „chwytają” drzewce kosy i naśladują ruch koszenia, prawa dłoń wyciera spocone czoło.)

Gdy go młócił,	(Buzia jest smutna.)
to się smucił.	
Gdy go jadł, to był rad.	(Dłonie naśladują ruch wkładania pokarmu do buzi, poklepują brzuch wyrażając radość „jakie dobre”.)

„Zegar”

Tik tak, tik tak
Zegar wkoło chodzi tak.
Pierwsza godzina, druga godzina.
Nasza zabawa się zaczyna.

Bim bam, bim bam.
Która jest godzina tam?
Trzecia godzina na zegarze
Zmieniają miejsca partnerzy w parze.

Gdy zegar bije godzinę ósmą minut pięć.
Zabawa musi skończyć się.

Rozkładamy 12 prostokątów (lub innych kółek) symbolizujących godziny na tarczy zegara. Dziecko stojące w środku jest wskazówką zegara. Wędrujący po różnych

godzinach partner zabawy wspólnie mówi tekst zabawy. „Wskazówka” może zatrzymać dziecko na dowolnej godzinie. Dzieci stają tyłem do siebie, podają sobie ręce i obracając się, zamieniają się miejscami. Dzieci mogą opowiadać, co robią o danej godzinie. Zabawa ułatwia zrozumienie stosunków czasoprzestrzennych i pojęć „początek” i „koniec”.

„Kukułka”

Na wysokim buku	(Wysoki buk to może być lewa ręka.)
Kukułka siedziała.	(Kciuk prawej dłoni złączony z palcem wskazującym to kukułka; jej skrzydła to proste palce środkowy, serdeczny i mały.)
Przez cały dzień „kuku” Godziny kukała. Kukułka dziobem puka Kuku; kuku kuku; kuku kuku kuku; kuku kuku kuku kuku kuku itd.	(W lewą rękę; jeśli kuka pięć razy, oznacza, że jest godzina piąta.)

„Cebula i czosnek” (zabawa ludowa)

Cebula i czosnek	(Jedna ręka to cebula, a druga czosnek.)
Zbudowały mostek.	(Ręce połączone tworzą mostek.)
W mostku była dziura	(Gdy się rozsuną, powstaje dziura, a z dziury wyrasta cebula.)
Wyrosła cebula.	(I tak można się bawić bez

„Pan Wahadło” (autor nieznany)

U zegarmistrza pana Wahadły
Wszystkie zegary na półkach siadły.
Każdego boli jakaś sprężyna
I żaden nie wie, która godzina.

Ref.:
Wszystkie wołają z tarczą pobladłą,
Tik, tak, tik tak, tak
Wylecz nas, wylecz panie Wahadło,
Tik tak, tik tak, tak.

Pierwszy wydzwonił trzecią o drugiej,
Drugi zaś nie ma wskazówki długiej.
Na trzecim właśnie jest ósma rano.
Zazgrzytał czwarty i potem stanął.

Ref.:
Wszystkie wołają z tarczą pobladłą,
Tik, tak, tik tak, tak
Wylecz nas, wylecz panie Wahadło,
Tik tak, tik tak, tak.

A pan Wahadło wziął okulary
I zaczął leczyć chore zegary.
I gdy je znowu ustawił rzędem
Wybiły ósmą jak na komendę.
Biją jak kowal w swoje wahadło
Bim, bam, bom, bim, bam, bom.
Bo je wyleczył majster Wahadło
Bim, bam, bom, bim, bam, bom.

(Zdjęcia Anna M. Florek)

Literatura uzupełniająca

A. Bacus: „Rozwój niemowlęcia”, Hachette, Warszawa 2012
A. Bacus: „Sen niemowlęcia”, Hachette, Warszawa 2013

B. Bergen: „Latające świnie”, Copernicus Center, Kraków 2017
S. Boswell, S. Jones: „Zrozum swojego niemowlaka” Lieber, Warszawa 2007
T. Boy-Żeleński: „Jak wygląda niedziela”, „Słówka”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1973
D. Burnett: „W co tak naprawdę pogrywa twoja głowa”, Wydawnictwo Feeria Łódź 2016
I. Filliozat: „Nie ma rodziców doskonałych”, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2016
M. de Joger „Rozwój niemowlęcia”, Lieber, Warszawa 2012
J. Liedloff: „W głębi kontinuum”, mamania, Warszawa 2010
K. Nordengen: „Mózg rządzi”, Marginesy, Warszawa 2018
H. Olechnowicz: „Pierwsze kroki wśród ludzi”, Wydawnictwo IPS, Warszawa 2015
M. Ostrowska: „Człowiek a rzeczywistość przestrzenna”, Autorska Oficyna Wydawnicza Nauka i Życie, Szczecin 1991
P. Spungin: „Brzdącu, śpij słodko!”, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007

Od słońca do jabłka. Wycieczka do sadu

Przemysław Barszcz

leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśniczej w Krakowie

Wycieczka do sadu łączy wiele wartościowych aspektów związanych z ogólnym rozwojem dziecka. Jest odpowiedzią na trochę zaniedbywaną potrzebę spędzania czasu na świeżym powietrzu. Jest sposobem na odnalezienie nowych bodźców dla zmysłów dziecka niewidomego i słabowidzącego. Jest wreszcie świetną lekcją w terenie umożliwiającą zobrazowanie mechanizmów życia na Ziemi. Nauczyciele, którzy zabierają uczniów na zajęcia do sadu, czy rodzice idący ze swoimi dziećmi wśród jabłoni po prostu na spacer, oddają im więc niezwykłą przysługę, ekosystem ten jest bowiem jakby stworzony dla osób niewidomych i słabowidzących.

Odwiedzenie sadu jest źródłowe w swojej istocie. Każdy bowiem miał w ręce jabłko, wie, jak smakuje i pachnie. Następnym krokiem jest więc dotarcie do początków, do miejsca, gdzie jabłko to powstało. Próba odpowiedzi na pytanie, jak powstało oraz możliwość

dotknięcia owocu (istniejącego w zupełnie innym kontekście niż potoczny, nie kulinarnym, drugośniadaniowym) jako integralnej części rośliny, produktu ciągu następujących po sobie elementów i procesów: Słońce – energia – roślina/producent – plon, jako wytworu drzewa wyrastającego z gałęzi i połączonego z nią ogonkiem, który nagle nabiera właściwego sensu – są milowymi krokami na drodze zrozumienia świata przyrody. Zdanie: „Jabłka rosną na drzewach” jest puste, wizyta w sadzie może wypełnić je znaczeniami.

Fenomen dostępny dla dłoni

Dlaczego sad jest dobrym ekosystemem na wycieczkę z dziećmi niewidomymi i słabowidzącymi? Wszystko jest tu w zasięgu dłoni. Przyroda swoje fenomeny skrywa często poza zasięgiem człowieka. W sadzie to człowiek przejął jednak inicjatywę, nagiął trochę utarte zwyczaje przyrody do swoich potrzeb, dzięki czemu wycieczka w to miejsce może być owocna. Drzewa kształtowane są tak, aby rosły niskie i rozłożyste, gałęzie niejednokrotnie sięgają ziemi, a jabłka, gruszki czy śliwy rosną tak nisko,

że nawet te z najwyższych gałęzi da się łatwo dotknąć. Wszystko ma być w zasięgu ludzkiej dłoni. Zachęćmy dziecko, by wyczuło dłonią szorstkość kory, chroniącej pień przed uszkodzeniami i masywność drewnianej kłody. Pozwólmy, żeby zbadało przebieg i giętkość gałęzi – od pnia, poprzez coraz drobniejsze rozgałęzienia aż po liście. Pnie drzew owocowych w sadach są niskie, a gałęzie wygięte ku dołowi, aby owocowe drzewo było w zasięgu rąk: pielęgnującego go ogrodnika, a później zbieracza. To jednocześnie znak, że genialna prostota sadu jest wspólnym dziełem natury i człowieka.

Sad bowiem, przyrodnicza rzeczywistość uproszczona, jest idealnym przykładem laboratorium, czy też raczej naturalnej fabryki, stworzonej przez człowieka dzięki wykorzystaniu i zmodyfikowaniu sił przyrody. Prostota relacji mających miejsce w sadzie i czytelność zachodzących w nim procesów, których zwieńczeniem jest owoc, ułatwia zrozumienie mechanizmów warunkujących istnienie życia na Ziemi i wykorzystanie praw przyrody na potrzeby człowieka. Sad jest przy tym miejscem silnie bodźcującym zmysł powonienia, słuchu i dotyku. Redukcja bodźców, wynikająca z prostoty stworzonego przez człowieka ekosystemu ułatwia ich odbiór i potęguje działanie.

Drzewa rosną w równych szpalerach, pomiędzy którymi zawsze jest odpowiednio szerokie przejście zrobione w celu umożliwienia zbiorów. Tak powstałe ścieżki,

równe, wyścielone miękką trawą, tworzące system o przebiegu prostym, przewidywalnym i łatwym do ogarnięcia przez dziecko niewidome lub słabowidzące, sprawiają, że sad może równać się najbardziej dopracowanym ogrodom sensorycznym. Jest przy tym ogrodem o znaczeniu praktycznym, co podnosi jego wartość poznawczą.

Sad z pewnością można zaliczyć do takich właśnie edukacyjnych ogrodów, nie tylko ze względu na łatwość dostępu, ale przede wszystkim ze względu na bogactwo doznań. Jedna przestrzeń wysyłająca tyle sygnałów to prawdziwa gratka. Świetną zabawą może być rozkodo-

wanie informacji zawartych w smakach, zapachach, kształtach i dźwiękach. Warto ugryźć jabłko, nawet jeśli nie jest to jeszcze jesień i owoce są niedojrzałe. Co powie nam jego kwaśny smak? Dostarczy na przykład informacji o walorach odżywczych i zdrowotnych naturalnego owocu: bogatego w witaminy i pektyny, o odpowiedniej zawartości zdrowych cukrów.

Dotykanie kory, tak nietypowej struktury w świecie rozpowszechnionych tworzyw sztucznych, to lekcja o naturze drzewa. Bzyczące owady obecne cały sezon pośród owocowych drzew nie tylko zapewniają miłe doznania, ale też uświadamiają mechanizmy powstawania owoców. Jeżeli przy tym otworzymy się również na zapachy kwiatów lub owoców, to sad stanie przed nami otworem, a wartościowo spędzony czas jest gwarantowany.

Rośliny – solarne baterie Ziemi

Rośliny wykorzystujące energię promieni słonecznych to najdoskonalsze baterie słoneczne, znacznie wydajniejsze od tych, wyprodukowanych przez człowieka. Pełniąc rolę urządzeń przechwytujących energię, pochłaniają dwutlenek węgla, produkują tlen i pełnią szereg innych pożytecznych dla środowiska funkcji.

Sad jest wyśmienitym miejscem na poglądową lekcję dla dzieci, mówiącą, że to dzięki roślinom istnieje życie na naszej planecie. Moc Słońca jest tak olbrzymia, że zaledwie dwa procent docierającego do powierzchni

Ziemi promieniowania wystarcza do podtrzymania jego całej, oszałamiającej różnorodności. Poprośmy dziecko, aby skierowało twarz ku słońcu i poczuło energię zawartą w cieple jego promieni. Następnie zachęćmy je do uchwycenia palcami liści. Objaśnijmy, iż każde drzewo w sadzie ma bardzo wiele liści, a liście z jednego tylko drzewa, ułożone jeden obok drugiego, utworzyłyby wielki dywan. Liście z całego sadu pokryłyby olbrzymią powierzchnię, wielokrotnie większą od terenu, na którym rosną drzewa. Kiedy dziecko badać będzie dotykiem cienkie blaszki liściowe, wytłumaczmy, że to właśnie liście roślin, przechwytując energię słoneczną, gromadzą składniki odżywcze zapewniające pokarm dla innych organizmów, w tym dla ludzi.

Człowiek, sadząc i pielęgnując sady, „podpina" się pod strumień energii z Kosmosu, bowiem nadal to rośliny, a nie wytworzone przez ludzi baterie słoneczne, są najdoskonalszym jej odbiornikiem; odbiornikiem, który jest równocześnie najbardziej przyjaznym przyrodzie zakładem produkującym żywność. To rośliny są naszymi żywicielami, rośliny dające jednocześnie tlen, oczyszczające powietrze z zanieczyszczeń, tłumiące hałas i kształtujące przyjazny życiu klimat. Jeżeli odwiedzimy z dzieckiem sad w porze, kiedy zawiązały się już owoce, pozwólmy dziecku uchwycić owoc, np. jabłko, gruszkę lub śliwkę i zwróćmy jego uwagę, że trzyma w dłoni odżywczy produkt łańcucha: Słońce – energia

– liście – fotosynteza – owoc, istotę życia na Ziemi, czyli energię słoneczną, przechwyconą przez rośliny i przetworzoną na substancję pokarmową dostępną dla ludzi i zwierząt.

Sad to dźwięki

Jeżeli odwiedzamy sad w okresie kwitnienia, jest to doskonała okazja do poznania tego miejsca przy pomocy zmysłu słuchu. W pogodny dzień dźwięk staje się jednym z dominujących doznań, które stają się udziałem odwiedzających rzędy owocowych drzew. Dźwięk wydawany przez setki tysięcy par błoniastych skrzydełek pszczół i trzmieli. To okazja do zwrócenie uwagi dziecka na wszechobecne brzęczenie jako kolejny warunek, po zapewnieniu dostępu energii promieni słonecznych, niezbędny do osiągnięcia finalnego rezultatu, jakim jest owoc. W przeciwieństwie bowiem do wiatropylnych zbóż, u których pyłek przenoszony jest z rośliny na roślinę przez wiatr, sady są owadopylne. Wymagają zapylenia przez owady, czyli przeniesienia pyłku z wytwarzających go pręcików na znamię słupka przez pszczoły i trzmiele. Owoc rozwija się w takim dopiero, czyli zapylonym kwiecie. Zwróćmy uwagę dziecka na łączność sad – owady, na brzęczenie, które mówi, jak ważna dla przyrody i dla produkcji żywności jest ochrona pszczół i trzmieli, zapylających nie tylko sady, ale wiele innych upraw hodowanych przez ludzi.

Przyroda w pigułce, czyli prosty i skuteczny kurs istoty życia na Ziemi

Zwiedzanie sadu to dla dziecka niewidomego lub słabowidzącego rekreacja i nauka. Nauka o energii słonecznej docierającej do powierzchni Ziemi, wychwytywanej przez zielone liście roślin i przemienianej w tej najbardziej przyjaznej środowisku fabryce, jaką są rozmaite zbiorowiska roślinne, w substancje odżywcze, będące podstawą życia na Ziemi. Bez roślin energia słoneczna byłaby niewykorzystana, a nasza planeta pusta. Dzięki specyficznemu uproszczeniu sad ułatwia zrozumienie roli liści jako najdoskonalszych baterii słonecznych. Sad jest miejscem łatwym do poruszania się, umożliwiającym orientację dzieciom niewidomym i słabowidzącym dzięki przebiegowi równych rzędów drzew. Pokrój i budowa drzew owocowych w sadach, niskich, o wygiętych, skierowanych w dół gałęziach umożliwia poznanie przez dotyk każdego elementu tworzącego sad. Proces zapylania w relacji: kwiat – owad i rozmiarów olbrzymiej pracy (wykonywanej przez owady) dostępny jest poznaniu zmysłowemu dzięki wielkiej intensywności bodźców zapachowych i dźwięków.

Jeżeli wybierzemy się do sadu w porze owocowania, zachęćmy dziecko, żeby samodzielnie wyszukało owoce, rozpoznało i wyczuło, w jaki sposób stanowią integralną część rośliny i efekt finalny, ukoronowanie pracy, jaka dokonuje się w sadzie. Pracy finalnej dla nas, jako

korzystających z plonów jabłoni, grusz, śliw, czereśni, wiśni i drzew morelowych.

Dla rośliny bowiem owoc to nie koniec drogi; to środek do celu, jakim jest obsianie schowanych w nim nasion. Pozwólmy zbadać dziecku budowę owocu i odnaleźć ukryte w nim nasiona. Zwróćmy uwagę dziecka, że owoc stanowi „przynętę" dla zwierząt, które, spożywając owoce i gromadząc ich zapasy, przenoszą nasiona na znaczne odległości, zapewniając rozprzestrzenianie się roślin i kolonizowanie przez dany gatunek kolejnych, odpowiednich dla niego siedlisk. Co ciekawe, zasada ta ma zastosowanie również w stosunku do sadów i ludzi, to przecież nasze zapotrzebowanie na owoce sprawiło, że zakładając kolejne sady, doprowadziliśmy do masowego rozprzestrzenienia pożytecznych dla nas gatunków.

Wizyta w sadzie daje możliwość przekonania się, jak doskonałe są mechanizmy warunkujące trwanie życia na Ziemi. Z jednej bowiem strony sad, swoista przyroda „w pigułce", jest rzeczywistością prostą w stosunku do wielu ekosystemów, z drugiej jednak zrozumienie istoty jego funkcjonowania przenosi dziecko w świat uniwersalnych zasad, na których oparte jest życie.

Sad jest również przykładem na to, że człowiek może włączyć się w funkcjonowanie mechanizmów przyrodniczych, kształtować je zależnie od swoich potrzeb i korzystać z nich.

Każda z kolejnych pór roku, od wiosennego kwitnienia, poprzez letnie dojrzewanie owoców i jesienne zbiory, daje dzieciom szansę na poznanie odrębnego aspektu opowiadanej przez sad tajemnicy życia na Ziemi.

Sad – miejsce, w którym jak w soczewce skupia się energia z kosmosu.

(Zdjęcia Przemysław Barszcz)

Moja niepełnosprawność nie załamała mnie

Katarzyna Kowalczyk

Nie widzę od pięciu lat. Moja niepełnosprawność nie załamała mnie, jestem aktywną, możliwie samodzielną osobą. Tym bardziej, że jestem samotną mamą sześcioletniego Seweryna. Mój synek jest prawdziwą motywacją do tego, żeby pomimo mojej choroby, starać się być samodzielną, pełnosprawną mamą.

Utrata wzroku dla każdego jest szokiem. Dla mnie też nim była, choć początkowo nie zdawałam sobie z tego sprawy. Ból, który czułam po nieudanej operacji w oku, nie pozwalał mi racjonalnie myśleć. Nie byłam w stanie zaopiekować się swoim wówczas rocznym dzieckiem. Pomoc rodziny w tamtym okresie stała się bezcenna. Dopiero po kilku tygodniach poczułam ulgę, kiedy lekarze z Lublina usunęli krwotok i przykleili siatkówkę. Wzroku jednak nie udało się odzyskać.

Moja choroba ma podłoże genetyczne. Przez wiele lat biłam się z myślami czy powinnam mieć dziecko, czy sobie poradzę z jego wychowaniem, jeśli mi się coś stanie. Radziłam się lekarzy i oni potwierdzili, że nie ma dowodów na to, iż zespół Sturge Webera jest dziedzicz-

ny. Chęć posiadania dziecka i bycie matką było tak ogromne, że postanowiłam zaryzykować. Seweryn urodził się zdrowy, ja natomiast przypłaciłam to pogorszeniem stanu zdrowia, a w rezultacie utratą wzroku. Nigdy jednak nie żałowałam decyzji, którą podjęłam.

Bycie niewidomą mamą nie jest rzeczą prostą, zwłaszcza kiedy traci się wzrok nagle. Tak jak wspominałam, bez pomocy rodziny nie dałabym sobie, w sytuacji, która mnie zastała, rady. Od samego początku starałam się wykonywać wszystkie czynności przy dziecku takie jak ubieranie czy kąpiel samodzielnie. Nauczyłam się bez użycia wzroku nakładać pastę na szczoteczkę, a potem odnajdowałam palcem usta dziecka i już bez problemu mogliśmy umyć ząbki. Nie mogłam jednak wyjść z Sewerynem na spacer, ponieważ nie umiałam poruszać się z białą laską. Poza tym po utracie wzroku razem z synkiem zamieszkaliśmy u mojej mamy, ja, niestety, nie znałam dobrze tej okolicy i wszystkiego musiałam się nauczyć. Dopiero w kolejnym roku zaczęłam wychodzić z nim na najbliższy plac zabaw. Bałam się jednak, że nie dopilnuję dziecka i chodziłam z nim po całym placu, np. robiliśmy wspólnie babki z piasku lub kręciliśmy się na karuzeli. Seweryn jednak okazał się ostrożnym dzieckiem, ponieważ nigdy beze mnie nie próbował wyjść poza ogrodzenie placu zabaw.

W kolejnym roku wszystko się zmieniło, bo kiedy szliśmy na plac zabaw, to Seweryn doprowadzał mnie

do ławki, a sam szedł się bawić. Prosiłam go jedynie, aby mnie informował, czy idzie na huśtawkę czy na karuzelę lub inne urządzenie. Kiedy znudziła mu się zabawa, szliśmy na inny plac zabaw lub na spacer do parku. Mój synek okazał się wspaniałym przewodnikiem. Uwielbia mi podawać laskę, a kiedy idziemy na spacer lub do przedszkola, informuje o każdej napotkanej przeszkodzie, np. o kałuży znajdującej się przed nami, i sprawnie ją omija.

W pierwszym półroczu po utracie wzroku kilkakrotnie byłam w szpitalu, ponieważ lekarze próbowali jeszcze zrobić co w ich mocy. W tym okresie starałam się mieć z synkiem kontakt telefoniczny. Kiedy straciłam wzrok, Seweryn był jeszcze małym dzieckiem i z pewnością nie rozumiał wszystkiego, choć jest bardzo mądrym chłopcem. Próbowałam mu wytłumaczyć, dlaczego mama nie widzi. Rozmawialiśmy o mojej chorobie wielokrotnie, o tym, że może kiedyś lekarze znajdą sposób na to, abym odzyskała wzrok. Na początku Seweryn ciągle pytał, kiedy będę widziała, teraz już tego nie robi. Sytuacja ta jest dla niego normalna, ponieważ nie pamięta okresu, w którym jeszcze widziałam.

Staram się z synkiem rozmawiać dużo na temat niepełnosprawności, o tym, że są różne schorzenia oraz o tym, że nie wolno nikogo gorzej traktować tylko dlatego, że jest chory. Seweryn to mądry i wrażliwy chłopiec, czasem mam wrażenie, że aż za mądry jak na swój wiek.

Bardzo się przejął, kiedy straciłam pracę. Dziś wiem, że źle zrobiłam, wspominając mu o tym, że zostałam zwolniona z pracy, dlatego że nie widzę. To naruszyło jego poczucie bezpieczeństwa.

Niedługo w naszym życiu rozpocznie się nowy etap, kiedy Seweryn pójdzie do szkoły. Jestem pełna obaw, ponieważ nie wiem, jak sobie poradzę przy odrabianiu lekcji. Co prawda dzisiaj istnieją dzienniki elektroniczne, gdzie można sprawdzić oceny i co dzieci mają zadane, a co z odrabianiem lekcji. Wierzę jednak, że jakoś sobie poradzimy, bo Seweryn to naprawdę zdolny chłopiec. Sam nauczył się literek na tablecie. Najbardziej żałuję, że nie mogę mu poczytać książki na dobranoc.

Kiedy Seweryn był dużo mniejszy, uwielbiał oglądać bajki, często brałam go na kolana i oglądaliśmy je wspólnie. Przytulając się do niego, mogłam poczuć, jak wygląda mój synek. Teraz też przytula się do mamy, choć nie robi tego tak często.

Seweryn na każdym kroku podkreśla, że jestem dobrą mamą i potrafi prawić cudowne komplementy. To daje siłę do działania i jest bardzo miłe, bo któż nie lubi być doceniany. Macierzyństwo to wspaniały dar. Nasze życie zmienia się bezpowrotnie, bo jesteśmy odpowiedzialni za tę małą istotkę, ale radość, jaką czerpiemy z bycia rodzicami jest niezastąpiona.

Problemy dzieci niewidomych i słabowidzących z komunikacją niewerbalną

Izabela Galicka

filolog polski i kulturoznawca, Fundacja Polskich Niewidomych i Słabowidzących „Trakt” w Warszawie

Komunikacja jest czymś niezwykle ważnym w naszym życiu. Przekazujemy sobie nasze potrzeby, życzenia, uczucia i informacje. Aby miał miejsce udany akt komunikacji, muszą istnieć: nadawca, odbiorca, ten sam kod (obydwu im znany) oraz kanał komunikacyjny. Komunikacja kojarzy nam się w oczywisty sposób z językiem. I na tym poziomie, czyli mowa – słuch, komunikacja między osobami widzącymi a tymi z dysfunkcją wzroku przebiega zazwyczaj bez zakłóceń. Problemy zaczynają się z komunikacją niewerbalną, czyli pozasłowną. Chodzi o wszystkie komunikaty, których sobie zazwyczaj nie uświadamiamy, a które wydaje nasze ciało i twarz w trakcie kontaktu z drugim człowiekiem.

Dziś „mowa ciała” staje się tematem coraz bardziej popularnym, docenia się jej wielkie znaczenie w wymianie informacji między ludźmi, co więcej, powstają nawet

podręczniki uczące, jak za jej pomocą świadomie kreować swój korzystny wizerunek. My, widzący i stosujący mowę ciała automatycznie, nie zdajemy sobie najczęściej sprawy, że jest to sfera zupełnie obca, wręcz abstrakcyjna dla niewidomego. A jak wskazują badania, przekazujemy sobie tą drogą aż 65 proc. informacji! Widzące dziecko przyswaja bowiem gesty, ruchy i mimikę twarzy niejako machinalnie, naśladując rozmówców w swoim otoczeniu. Dziecko niewidome czy słabowidzące jest tej możliwości pozbawione lub jest ona w poważnym stopniu ograniczona.

Do komunikacji niewerbalnej zaliczamy:

- ruchy ciała, gesty i znaki,
- mimikę twarzy,
- pantomimikę rąk,
- modulację głosu, jego natężenie, tempo i wysokość mowy, a także dźwięki pozajęzykowe, takie jak wzdychanie czy chrząkanie.

Mowa ciała i postawa dostarcza nam ważnych informacji o stanie psychicznym rozmówcy, jego emocjach, a także jego stosunku do rozmowy. Sygnały pozasłowne mogą wyrażać aprobatę – śmiech, znudzenie – ziewanie, lekceważenie – zdawkowe odpowiedzi czy nawet chęć zmiany tematu lub zakończenia rozmowy.

Człowiek w pełni widzący ma więc do dyspozycji aż dwa kanały komunikacyjne – wizualny i słuchowy. U niewidomego kanał wzrokowy nie działa. Stąd mogą wyni-

kać problemy nie tylko z odczytem informacji, ale i z autoekspresją. Dawniejsze badania wskazywały na znacznie zubożoną mimikę i gestykulację u osób niewidomych. Dzisiaj wprawdzie odchodzi się od tego stanowiska, ale jest to najprawdopodobniej związane z lepszą i wcześniejszą diagnostyką oraz rehabilitacją dzieci niewidomych. Niemniej najnowsze badania wskazują też na to, że niewidome czy słabowidzące dziecko wprawdzie nie wskaże przedmiotu, ale gestykulacja jest u niego taka sama, jak u dziecka widzącego. Dzieci niewidome źle zrehabilitowane rzeczywiście będą miały kłopoty z uboższą mimiką i ekspresją niewerbalną, gdyż są pozbawione szansy przejmowania jej na drodze naśladowania innych ludzi. Pamiętajmy także, że niewidome dziecko może mieć kłopoty z rozpoznawaniem najprostszych emocji, takich jak strach, gniew czy radość.

Na szczęście dostępne są dla niewidomego dziecka pozajęzykowe aspekty, takie jak: modulacja głosu, jego barwa, natężenie, tempo mowy czy wymienione już wcześniej wzdychanie i chrząkanie. Ten p a r a j ę z y k wiele mówi niewidomemu dziecku o zachowaniu i postawie rozmówcy. Pozwala dostosowywać własne zachowanie do sytuacji, np. zmienić nieakceptowany temat rozmowy. Dlatego ważne jest, aby już we wczesnym dzieciństwie uczyć dziecko z dysfunkcją wzroku zwracania uwagi na parajęzyk, to znacznie ułatwi i ożywi jego kontakty społeczne.

Dla dziecka niewidomego czy słabowidzącego ważne jest, aby polecenia i prośby nie miały charakteru ogólnego, ale były wyrażane bardzo precyzyjnie. Dziecku nie można powiedzieć, że coś leży tu, tam, dalej, bliżej. Dla niego takie słowa nie niosą żadnej treści. Jako osoba słabowidząca sama pamiętam, jak w dzieciństwie czułam wstyd i zażenowanie, gdy rodzice wskazywali mi jakiś przedmiot, pokazując go „tam", a ja nie wiedziałam, o co chodzi. Dziecku z dysfunkcją wzroku trzeba dokładnie opisać położenie rzeczy, np. „na najwyższej półce po lewej stronie".

Aby ułatwić kontakty interpersonalne, należy niewidome dziecko uczyć, aby zwracało głowę w kierunku głosu osoby mówiącej. Trzeba też uczyć je ogólnie przyjętych konwencji towarzyskich, np. robienia „pa pa" ręką na pożegnanie czy też wyciągania prawej ręki na powitanie. Takie gesty uczynią jego życie bardziej dostosowanym do norm społecznych. Może być bowiem tak, że brak tych zachowań będzie źle odbierany, zwłaszcza przez osoby widzące, które mają rzadki kontakt z osobami niewidomymi. Ważna jest też prawidłowa postawa ciała względem rozmówcy czy zachowanie odpowiedniej odległości od niego.

Z doświadczenia osoby słabowidzącej mogę powiedzieć, że zawsze miałam skłonność do zbytniego przybliżania się do rozmówcy celem wyraźniejszego widzenia rysów jego twarzy, i przez długi czas nie zda-

wałam sobie sprawy, że za bardzo wkraczam w jego przestrzeń osobistą. Dopiero na studiach dowiedziałam się, że w naszym europejskim kręgu kulturowym wynosi ona od sześćdziesięciu centymetrów do jednego metra, i nieco zweryfikowałam swoje postępowanie. Pamiętajmy bowiem, że każde nasze zachowanie staje się sygnałem niewerbalnym, gdy odbiorca przypisuje mu określone znaczenie.

Źródła

1. Majewski Tadeusz, Problemy dzieci niewidomych z komunikacją niewerbalną, Psychologia niewidomych i niedowidzących
2. Miler-Zdanowska Kamila, Specyfika komunikacji językowej u dzieci z dysfunkcją wzroku, Wybrane aspekty rozwoju małego dziecka z niepełnosprawnością wzroku

Wyprawka szkolna i program 300 plus „Dobry start”

Krzysztof Wiśniewski

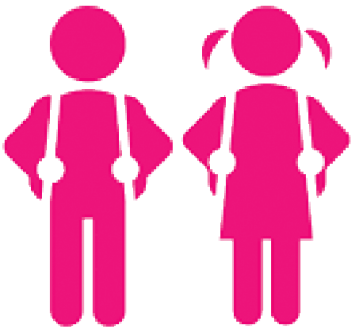
prawnik w Instytucie Tyflologicznym Polskiego Związku Niewidomych, Centrum Rehabilitacji w Warszawie

Wprawdzie rok szkolny formalnie zaczyna się 1 września, jednak już kilka tygodni przed pierwszym dzwonkiem większość uczniów kupuje podręczniki i inne pomoce edukacyjne. Każdy rodzic dobrze wie, że wydatki na powyższe cele stanowią istotną pozycję w domowym budżecie. Dlatego warto skorzystać z rządowego programu „Wyprawka szkolna”, który przewiduje wsparcie finansowe na zakup podręczników i innych pomocy edukacyjnych dla uczniów niepełnosprawnych. Program ten funkcjonuje już kilkanaście lat. Warto dodać, że od tego roku szkolnego niezależnie od dotychczasowej formy pomocy istnieje możliwość uzyskania kwoty 300 złotych na wydatki związane z edukacją dziecka.

Dodatkowe wsparcie przysługuje uczniom do ukończenia 18 roku życia, a w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami nawet do ukończenia 24 lat.

W poniższym tekście omówię zasady uzyskania wsparcia z obu programów.

DOBRY START
300 dla ucznia



1. Wyprawka szkolna 2018–2019

Komu przysługuje wsparcie finansowe?

Pomoc w formie dofinansowania zakupu podręczników do kształcenia ogólnego, kształcenia specjalnego, jak również podręczników do kształcenia zawodowego, dopuszczonych do użytku szkolnego, będzie udzielana uczniom:

1. słabowidzącym,
2. niesłyszącym,
3. słabosłyszącym,
4. z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim,
5. z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym,
6. z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją,

7. z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera,
8. z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność wymieniona powyżej.

Wsparcie przysługuje uczniom z niepełnosprawnością posiadającym orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, którzy w najbliższym roku szkolnym będą uczęszczać do szkół dla dzieci i młodzieży do: klasy III dotychczasowej zasadniczej szkoły zawodowej prowadzonej w branżowych szkołach I stopnia, klas III branżowej szkoły I stopnia, liceum ogólnokształcącego, technikum, szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy, klas IV–VI ogólnokształcącej szkoły muzycznej II stopnia, klas IV–VI ogólnokształcącej szkoły sztuk pięknych, klas VII–IX ogólnokształcącej szkoły baletowej, lub liceum plastycznego.

W przypadku uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym, pomoc finansowa będzie udzielana również na zakup materiałów edukacyjnych. Dofinansowanie zakupu wspomnianych materiałów nie obejmie uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi w sytuacji, gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub

znacznym, którzy w nadchodzącym roku szkolnym, będąc uczniami klasy III szkoły podstawowej, będą korzystać z podręcznika do zajęć polonistycznych, matematycznych, przyrodniczych i społecznych, zapewnionego przez Ministra Edukacji Narodowej.

Wysokość pomocy finansowej

Dofinansowanie będzie wynosić:

1. Dla uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym – w klasach II i III szkoły podstawowej, nie korzystających ze wspomnianych podręczników zapewnionych przez resort edukacji do kwoty 175 zł.
2. Dla uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym, uczęszczających do klasy II i III dotychczasowej zasadniczej szkoły zawodowej prowadzonych w branżowych szkołach I stopnia, klasy I branżowej szkoły I stopnia, liceum ogólnokształcącego, technikum lub szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy do kwoty 225 zł.
3. Dla uczniów słabowidzących, niesłyszących, słabosłyszących, z niepełnosprawnością intelektualną

w stopniu lekkim, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, oraz uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność wymieniona wyżej, uczęszczających do klasy II i III dotychczasowej zasadniczej szkoły zawodowej prowadzonych w branżowych szkołach I stopnia lub klasy I branżowej szkoły I stopnia do kwoty 390 zł.

4. Dla uczniów słabowidzących, niesłyszących, słabosłyszących, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, oraz uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, w przypadku gdy jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność wymieniona wyżej, uczęszczających do liceum ogólnokształcącego, technikum, klas IV-VI ogólnokształcącej szkoły muzycznej II stopnia, klas IV-VI ogólnokształcącej szkoły sztuk pięknych, klas VII-IX ogólnokształcącej szkoły baletowej albo liceum plastycznego do kwoty 445 zł.

Kto może wystąpić z wnioskiem

Omawiana pomoc udzielana jest na wniosek rodziców ucznia (prawnych opiekunów, rodziców zastępczych, osób prowadzących rodzinny dom dziecka) albo pełnoletniego ucznia. Wniosek może złożyć nauczyciel, pra-

cownik socjalny lub inna osoba wskazana prze prawnych opiekunów ucznia.

Termin i sposób załatwienia sprawy

W pierwszej kolejności rodzic lub prawny opiekun składa wniosek u dyrektora szkoły, do której uczeń będzie uczęszczał w najbliższym roku szkolnym w terminie ustalonym przez władze gminy, na terenie które leży szkoła. Wspomniane wnioski dostępne będą w szkołach oraz w internecie. Do wniosku należy dołączyć kserokopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Wnioski rozpatrywane są przez dyrektora szkoły, który sporządza listę uczniów uprawnionych do otrzymania pomocy i przekazuje ją władzom gminy. Następnie środki na zakup podręczników i materiałów edukacyjnych przekazywane są na rachunek bankowy szkoły. Dyrektor szkoły zwraca środki finansowe na pokrycie kosztu zakupu podręczników i materiałów edukacyjnych – do wysokości przyznanej pomocy, po przedłożeniu dowodu zakupu na przykład: faktury, rachunku czy paragonu.

2. 300 plus – "Dobry start"

Co roku każdemu uczniowi szkoły podstawowej i ponadpodstawowej będzie przysługiwać kwota 300 złotych. Pieniądze w ramach programu „Dobry start” będą przyznawane bez żadnych warunków – bez kryterium dochodowego.

Wnioski o omawiane wsparcie będzie można składać na dwa sposoby: drogą elektroniczną albo drogą tradycyjną. Wnioski o wypłatę świadczenia „Dobry start" można składać od 1 lipca on-line za pomocą portalu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Natomiast od 1 sierpnia będą przyjmowane wnioski składane także drogą tradycyjną, na przykład w czasie osobistej wizyty w urzędzie lub za pośrednictwem poczty tradycyjnej. Termin składania wniosków 300 plus upływa 30 listopada, niezależnie od tego, czy złożymy wniosek elektronicznie czy tradycyjnie. Świadczenia będą wypłacane w ciągu 2 miesięcy od dnia złożenia wniosku z prawidłowo wypełnionymi dokumentami, nie później jednak niż do 30 września danego roku. Wspomniane świadczenie będzie wypłacane na wniosek rodzica, opiekuna prawnego lub osoby, która faktycznie opiekuje się dzieckiem

Pomimo iż program „Wyprawka szkolna" nie obejmuje uczniów niewidomych, o co od lat bezskutecznie zabiegamy, tych z Państwa, których dzieci spełniają omówione kryteria, zachęcamy do korzystania z tego źródła pomocy. Ponadto zachęcamy do ubieganie się o świadczenie 300 plus.

Warsztaty „Prysły zmysły”

Mariusz Kowalski
wiceprezes Zarząd Koła PZN w Toruniu

Albowiem zmysły, to pajęcza sieć wyobrażeń i doświadczeń.
Tych dużych i tych niedużych.

Polski Związek Niewidomych Zarząd Koła w Toruniu, dzięki wsparciu Fundacji „Verda” zorganizował dla swych podopiecznych warsztaty pod nazwą „Prysły zmysły”. I faktycznie była to letnia multisensoryczna zadymka dobrych emocji na zakończenie zimy. Wiosna była zaproszona jako gość honorowy.

Czym były warsztaty? Różnorakim nie nijakim poznawaniem świata, dotykaniem wszystkimi zmysłami i odbieraniem wieloma bodźcami otaczającej nas rzeczywistości. Poprzez stymulację zmysłów i rozszerzanie zdolności manualnych otrzymaliśmy możliwość wielostronnego, kreatywnego rozwoju i odkrywania siebie na nowo. W warsztatach uczestniczyli podopieczni Polskiego Związku Niewidomych w Toruniu wraz z rodzinami.

Pełna integracja w zmyślnym postrzeganiu siebie nawzajem. Wspólnie burzyliśmy mity o użyteczności i nie-

użyteczności zmysłów. „Prysły zmysły” powstały w wyniku zapotrzebowania na zweryfikowanie postrzegania otoczenia.

Z wykorzystaniem skarpetkowego zakątka zaangażowaliśmy zmysł dotyku. Wykorzystując płynne i sypkie aromaty, zaangażowaliśmy do pracy nasze powonienia. Kolorowym zestawem warzyw, owoców i przypraw testowaliśmy kubki smakowe. Stworzyliśmy nieoczywiste narzędzia do malowania, mieszania i bębnienia.

Jak się robi dobrą pomoc?

Trudne pytanie. Nie czuję się specjalistką w tym zakresie. Na całość składa się wiele czynników. Wszystko zaczyna się od wrażliwości postrzegania drugiego człowieka i dostrzegania jego potrzeb. Sukces działań opiera się na ludziach; ich pomysłach, nawet tych najbardziej szalonych, ich zaangażowaniu w opracowanie, a następnie zrealizowanie wymyślonych zadań i celów. Podstawą jest też umiejętność pracy w grupie bazującej na tych samych wartościach.

Dofinansowanie projektu to jedno, ale jak nie ma osób chętnych do działania i pracy, to nawet największe sumy nie pomogą w zorganizowaniu najmniejszych wydarzeń. Uwierz mi, wspólna praca na rzecz innych napędza. Działa lepiej niż kawa!

Ważne jest to, aby w tym, co robimy, być prawdziwym. Odbiorcy, niezależnie od tego, czy będzie to zdrowe czy chore dziecko, seniorzy czy młodzi ludzie, wyczuwają

fałsz i grę – Renata Lesner Szwarc, prezes Fundacji „Verda”.

Dzieciom widzącym pokazaliśmy, w jaki sposób odbierają świat niewidome i słabowidzące dzieci. Zaprezentowaliśmy pięć modalności: smaku, powonienia, dotyku, słuchu i wzroku.

Bezcennym wsparciem byli dla nas wolontariusze Fundacji, którzy reprezentowali cały świat. Wspierali nas studenci z Chorwacji, Francji, Polski, Turcji, a gościnnie na bębnach przygrywał Pan Wiosna.

(Zdjęcia Jagoda Piotrowska)

Sprostowanie do artykułu „Zjawisko całkowicie ludzkie – współpraca w pomaganiu”, „Nasze Dzieci” nr 1/2018

„Korespondencja trafiła do biura PZN, a następnie do Fundacji „Maraton Toruński”.

Zdjęcia do artykułu wykonał Sławomir Kowalski, a nie Mariusz Kowalski.

Redakcja przeprasza za pomyłki

NOTATKI