

# Szkolenie z pierwszej pomocy

Adam Pabich

ojciec głuchoniewidomego dziecka

Temat pierwszej pomocy jest ogromnie ważny. Zgodnie bowiem z kodeksem karnym, jeśli jej nie udzielimy, możemy zostać ukarani. Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym, w ramach organizowanych od wielu lat szkoleń dla rodziców dzieci głuchoniewidomych, przeprowadziło w Warszawie szkolenie z pierwszej pomocy – elementarne wraz ze szkoleniem pediatrycznym. Zajęcia poprowadziły specjalistki z Centrum Ratownictwa w Warszawie. Chciałem podzielić się z innymi rodzicami cennymi informacjami, które – uważam – są bardzo przydatne w codziennym życiu.

## **Pierwsza pomoc**

To czynności wykonywane przez świadków zdarzenia aż do chwili przyjazdu służb do tego powołanych. Należy pamiętać o wezwaniu pomocy (numery poniżej).

Czynności, które trzeba wykonać:

- zabezpieczyć poszkodowanego do momentu przybycia ratowników (zabezpieczamy przed następstwami zdarzenia jak i przed zagrożeniami na miejscu zdarzenia);

- wspierać poszkodowanego psychicznie, polega to na rozmowie z nim jak i słuchaniu go (słuch bowiem „wyłącza się” ostatni i ludzie nieprzytomni pamiętają, co się do nich mówi; trzeba unikać komentarzy typu: jak on wygląda, nie ma już nogi itp).

Szczególnie ważne jest podejście do dzieci. Nie należy ich oszukiwać, straszyć ani też utrudniać kontaktu z rodzicami. Należy informować dziecko o tym, co robimy. Mamy obowiązek udzielić pomocy człowiekowi, który znalazł się w sytuacji bezpośredniego niebezpieczeństwa utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Za nieudzielenie pomocy grozi nam do trzech lat więzienia. Udzieleniem pomocy jest już zadzwonienie po pomoc, ale nie oznacza to, że nie powinniśmy zrobić więcej.

## **Państwowe Ratownictwo Medyczne**

(dawniej pogotowie ratunkowe)

To instytucja niepodlegająca szpitalom. Jej zadaniem jest dowiezienie pacjenta do szpitala i powrót do swojej stacji. Możemy wyróżnić dwa rodzaje zespołów:

- zespoły „P” – są one dwu-, trzyosobowe bez lekarza (ratownicy lub pielęgniarze). Nie oznacza to jednak, że są to „gorsze” zespoły, ludzie którzy je tworzą, mają odpowiednie przygotowanie medyczne i duże doświadczenie;

- zespoły „S” – są one trzy-, czteroosobowe, w ich skład wchodzi lekarz, ratownik, pielęgniarz i kierowca, który bardzo często ma również wykształcenie medyczne. Używane są trzy kody dotyczące przyjazdu karetki na miejsce zdarzenia: szybki, średni, podstawowy. Zależą one od sytuacji zagrożenia. Decyduje o tym dyspozytor.

Najczęstszymi przyczynami nagłego zatrzymania krążenia u dzieci są: zaburzenia oddychania (duszenie, podtopienie, niedrożność dróg oddechowych), urazy i zaburzenia pracy serca.

### Łańcuch przeżycia

Zawiera następujące elementy:

1. Wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy, by zapobiec **NZK** (nagłe zatrzymanie krążenia).
2. Wczesne rozpoznanie **RKO** (resuscytacja krążeniowo-oddechowa), by zyskać na czasie, czyli stosowanie oddechów ratowniczych.
3. Wczesna defibrylacja, aby przywrócić czynność serca – czyli zastosowanie **AED** (automatyczny zewnętrzny defibrylator). Jego obsługa jest prosta i każdy może go użyć, ponieważ działamy według komend głosowych wydawanych przez urządzenie. Najczęściej znajduje się na lotniskach, w galeriach handlowych, przychodniach – można poprosić o udostępnienie. Oficjalny symbol

AED to białe serduszko z piorunem w środku i krzyżykiem w prawym górnym rogu, tło symbolu może być różne, np. żółte lub zielone.

Użycie go zwiększa szanse przeżycia do 40 procent.

4. Opieka poresuscytacyjna, aby przywrócić jakość życia. Jest to moment, w którym przekazujemy pacjenta i mówimy ratownikom, co zrobiliśmy i co wiemy o człowieku, któremu pomagaliśmy.

Wypadnięcie któregoś z ogniw łańcucha obniża możliwość przeżycia osoby. Przenośny defibrylator będzie nas głosowo prowadził krok po kroku, co mamy robić. Wystarczy słuchać poleceń i je wykonywać. Nie jest to trudne.

Elektrody defibrylatora u małych dzieci (starszych niż rok) przyklejamy inaczej niż u dorosłych. Należy jedną z elektrod umieścić z przodu na klatce piersiowej (nie przyklejamy na sutki czy rany), a drugą z tyłu na plecach między łopatkami. U starszego dziecka pierwszą elektrodę umieszczamy pod prawym obojczykiem (skóra powinna być sucha), natomiast drugą pod lewą pachą. Zawsze ściągamy biżuterię, implanty nie są przeciwwskazaniem. Przy defibrylacji odsuwamy się od poszkodowanego i nie dotykamy go. Sami nigdy nie ściągamy elektrod – robią to w szpitalu.

## **Ocena stanu poszkodowanego**

Możemy w niej wyróżnić następujące etapy:

1. Ocena bezpieczeństwa.



Należy pamiętać o bezpieczeństwie własnym, np. przy ruchu ulicznym (stawianie trójkąta, kamizelka). To, że my widzimy wypadek, nie oznacza, że inni musieli go też zauważyć (nie wybiegamy na jezdnię, nie rozglądamy się). Najczęściej nie znamy osoby, której udzielamy pomocy, dlatego trzeba pamiętać o założeniu rękawiczek, zastosowaniu maseczki do oddychania z zaworkiem. Warto takie rzeczy mieć przy sobie, można je kupić w aptece. Jeśli nie mamy rękawiczek, to szukajmy czegoś zastępczego, np. torebki foliowej. Ochroni to nas przed ewentualnym zakażeniem. Jeśli mamy rozpuszczone włosy, to dobrze jest, gdy je zwiążemy lub wsuniemy za ubranie. Należy uważać na zwierzęta, ponieważ nawet te najbardziej łagodne w sytuacjach zagrożenia mogą być niebezpieczne dla otoczenia.

## 2. Ocena stanu świadomości poszkodowanego.

Gdy podchodzimy do rannej osoby, nadal pamiętamy o własnym bezpieczeństwie i, przyklękując obok poszkodowanego, robimy to tak, by osłonić się kolaniem w razie np. uderzenia, odpychania, kopania.

Istnieją dwa sposoby oceny. Pierwszy werbalny: podchodzimy do osoby i zadajemy krótkie pytanie lub wydajemy polecenie, np. jak się pan czuje?, proszę otworzyć oczy. Potem używamy drugiego sposobu dotykowego: potrząsamy za ramię i sprawdzamy, czy jest reakcja.

### 3. Udrożnienie dróg oddechowych i ocena oddechu.

Przy utracie przytomności mięśnie się rozluźniają i w pozycji horyzontalnej język często zamyka drogi oddechowe. Chcąc udrożnić drogi oddechowe, odchylamy głowę poszkodowanego do tyłu, przykładamy policzek do ust leżącego (sprawdzamy czy czujemy oddech) i patrzymy na klatkę piersiową, brzuch czy się porusza. Powinno to trwać 10 sekund. Pamiętajmy, że w sytuacji stresowej przyspieszamy, więc dobrze będzie, jeśli odliczamy liczby trzycyfrowe np. 111, 112 itd. Osobę uznajemy za oddychającą, jeżeli w tym czasie ma co najmniej dwa oddechy.



Osoba powinna leżeć na twardym podłożu, a u bardzo małych dzieci podkładamy materiał o grubości 1–1,5 cm pod łopatki i unosimy palcami żuchwę. U najmłodszych dzieci (noworodków i niemowląt) zawsze zaczynamy sztuczne oddychanie od 5 wdechów (obejmujemy nos i usta dziecka), po czym wykonujemy 30 ucisków klatki piersiowej (w dolnej połowie mostka) dwoma palcami jednej ręki. Głębokość ucisków powinna wynosić 3–4 cm. Potem kontynuujemy w rytmie 30 : 2, czyli 30 ucisków i dwa wdechu. Przy wykonywaniu wdechów należy pamiętać o odchyleniu głowy i zatkanie nosa.

Jeżeli ktoś leży na brzuchu, to przed oceną oddechu należy go przewrócić na plecy lub np. wyciągnąć z kałuży.

Jeżeli ratujemy kogoś w zimie, pamiętajmy, by rozpiąć kurtkę, ściągnąć szalik, będzie nam łatwiej sprawdzić oddech osoby.

Nie przykładamy lusterek, często są mylne, bo w każdej sytuacji różnicy temperatur zaparowują.

„Rybi oddech” (oddechy agonalne) nie są prawidłowym oddychaniem, to łapanie powietrza, klatka piersiowa nie unosi się – trzeba przystąpić do oddechów ratowniczych.



#### 4. Wołamy o pomoc, by mieć wsparcie.

Nie pytamy, czy ktoś mógłby pomóc, tylko konkretnie wydajemy polecenia, np. pani w czarnym płaszczu zadzwoni na pogotowie, pan w czerwonym swetrze poda mi plecak. Jeżeli jesteśmy sami, zamiast wołać: pomocy! zawołajmy: pożar! – dużo lepiej się sprawdza. Często wokół zdarzenia jest wiele postronnych osób „gapiów”, którzy chodzą i rozpraszają nas, wciągają w niepotrzebne dyskusje. Znalezienie zajęcia nawet najprostszego dla osoby „przeszkadzającej”, np. „niech pan patrzy, czy nadjeżdża karetka”, sprawia, że zyskujemy kolejną parę rąk do pomocy.

5. Jeżeli oddech jest nieprawidłowy, to przystępujemy do oddechów ratowniczych.

U dorosłych wykonujemy 30 ucisków dwoma rękoma i 2 wdechy. Jeżeli udzielamy sami pomocy, to po minucie wzywamy pomoc.

U dzieci (noworodki, niemowlęta) **PPŻ** (podstawowe podtrzymywanie życia) rozpoczynamy od 5 oddechów (obejmując nos i usta) i wykonujemy 30 ucisków (dolna połowa mostka), 2 palce. Głębokość ucisków to 3–4 cm. Potem kontynuujemy 30:2. Pamiętajmy o delikatnym odchyleniu głowy i podłożeniu materiału pod łopatki.

U dzieci starszych niż rok, do ok. 7–9 roku życia głębokość ucisków 4–5 cm. Uciski wykonywane jedną ręką. Prawidłowa częstotliwość ucisków to 100 do 120 na minutę. Pompujemy więc szybko i mocno. Staramy się, by przerwy między wdechami a uciskami były jak najmniejsze.

Pytamy, czy dostępne jest **AED**. U dzieci stosujemy tryb dziecięcy.

6. Jeżeli poszkodowany oddycha prawidłowo, to układamy go w pozycji bezpiecznej, bocznej. Zapewnia ona stabilność i drożność dróg oddechowych. Oddech sprawdzamy co jedną minutę, bo poszkodowany może znów przestać być wydolny oddechowo.

7. Przygotowujemy poszkodowanego do transportu, np. odsuwamy przeszkadzające meble.



Pamiętajmy o numerach ratunkowych. Numer 112 to uniwersalny numer ratunkowy, a przedstawiciele różnych służb wspólnie kierują jego działaniami. Jest to numer dostępny w całej UE, działa zarówno w telefonach stacjonarnych i komórkowych, jest połączeniem darmowym, działa przy blokadzie telefonu czy braku PIN-u, PUK-u, karty SIM. Okazuje się, że czasem nawet brak zasięgu nie stanowi przeszkody.

999 – Ratownictwo Medyczne (pogotowie ratunkowe)

998 – Straż Pożarna

997– Policja

986 – Straż Miejska

601 100 100 – WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)

603 100 100 – TOPR (Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)

601 100 300 – GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)

**Dzwoniąc pod numer alarmowy 112 i łącząc się z dyspozytorem, powinniśmy pamiętać o wielu rzeczach. Między innymi:**

1. Należy odpowiadać na pytania dyspozytora i nie odkładać słuchawki.

2. Ważne jest, by podać, gdzie się znajdujemy, jeśli telefon nam się rozładowuje lub tracimy zasięg.

3. Dyspozytor zapyta nas, jak się nazywamy i o numer kontaktowy. O to, co się stało, gdzie, ile osób jest rannych, jaki jest stan poszkodowanego. Istotne jest, by podać płeć, wiek poszkodowanego i ewentualnie, jeśli wiemy, na co choruje i jak się leczy.

4. Na autostradach ważne jest, by podać kierunek, w którym jechaliście, zwrócić uwagę na słupek kilometrowy (zawiera numer drogi i kilometr, na którym się znajdujemy), czy ważne punkty orientacyjne, które ostatnio mijaliśmy.

5. Jeżeli wypadek zdarzył się w miejscu, do którego trudno dojechać, to należy podać wskazówki dojazdu, a jeśli można, wysłać kogoś, kto wyjdzie naprzeciw i pokieruje.

6. Jeżeli pomoc wzywa osoba trzecia, to upewnij się, że zrobiła to naprawdę, a nie tylko odeszła na bok. Można zapytać, za ile minut przyjedzie karetka. Poproś, by została na miejscu, ponieważ dyspozytor może oddzwonić, by dopytać o dodatkowe informacje.

W przypadku, gdy **osoba jest nieprzytomna, ale oddycha**, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- ułożenie w pozycji bezpiecznej (udrożnienie dróg oddechowych),

- co minutę sprawdzamy, czy poszkodowany nadal oddycha, gdyż może dojść do niezauważonej utraty funkcji życiowych,
- trzeba uważać, ponieważ taka osoba może zakrtusić się wymiocinami,
- człowiek nieprzytomny wychładza się szybciej, więc okryj go kocem, kurtką. Owinięcie folią (lepiej, by złota strona była na zewnątrz, ale nie jest to bardzo istotne) powoduje utrzymywanie ciepła, jednak nie ogrzewa,
- nie przykrywamy osoby „mokrej”, najpierw trzeba ją osuszyć, rozebrać, by ją ogrzać,
- zabezpieczamy też krwotoki zewnętrzne,
- ważnym elementem może okazać się, np. nieśmiertelnik – bransoletka, z wygrawerowanymi ważnymi informacjami o chorobach (cukrzyca, rozrzedzenie krwi, czy to, że dana osoba jest niesłysząca, niewidoma).

**Zatrzymanie krążenia** następuje w wyniku niedotlenienia mózgu. Jest on odżywiany przez glukozę i tlen dostarczane przez krew. W ciągu 3–4 minut po ustaniu krążenia obumiera kora mózgowa. Nie gromadzi ona energii i wykorzystuje ją na bieżąco, dlatego te minuty to swego rodzaju „poślizg”. Po 10 minutach kora obumiera zupełnie. Należy pamiętać, że w medycynie bywa różnie: nie ma „nigdy” i nie ma „zawsze”. Duży wpływ



na całą sytuację ma sam człowiek czy warunki wypadku. Im niższa temperatura tym mniejsze zapotrzebowanie na tlen i większe szanse na przeżycie. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha, to przystępujemy do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Bywa, że twarz poszkodowanego w wypadku jest bardzo uszkodzona, wtedy wykonujemy same uciski. Z założenia wykonujemy 30 ucisków na dwa oddechy. Najważniejsze są uciski.

Pojawia się pytanie, **kiedy mamy przerwać PPŻ**. Są cztery takie sytuacje:

1. Przyjazd służb. Oddanie poszkodowanego z rąk do rąk.
2. Poszkodowany zaczął oddychać i pojawiły się oznaki życia, np. kręcenie się, kasłanie, ruchy obronne.
3. Utrata sił przez udzielającego pomocy – wyczerpanie. Należałoby znaleźć nowego uciskającego.
4. Pojawienie się zagrożenia (ewakuacja), np. pożar, wybuch. Jeżeli jesteśmy w stanie, to odciągamy też poszkodowanego.

### **Inne przykładowe sytuacje zagrażające życiu**

Dowiedzieliśmy się również, jak postępować **w innych sytuacjach zagrożenia życia**, z którymi możemy się spotkać.

## *Duszności i ból w klatce piersiowej*

Objawy sugerują niedokrwienie mięśnia sercowego (boli przy wdechu i wydechu, może promieniować na rękę, brzuch, plecy) lub neuralgię międzyżebrową.

Osoba skarżąca się na piekący ból, (odczuwany tak, jakby „słoń usiadł na klatce piersiowej”) duszności, mająca problemy z oddychaniem i wskazująca, że nie boli w konkretnym miejscu tylko w całej klatce piersiowej, ma problemy z sercem, może to być np. zawał. Problemy te, zdarzają się często po jedzeniu, wyjściu na świeże powietrze czy po wysiłku. Należy:

- wezwać pomoc,
- podać lek, który poszkodowany zażywa na stałe – sam powinien go popić lub zażyć, np. nitrogliceryna pod język, tabletki aspiryny,
- przy astmie, alergiach i uczuleniach nie podawać niczego – staramy się zebrać jak najwięcej informacji, dopóki osoba jest jeszcze przytomna, bo potem jej stan może ulec pogorszeniu,
- nie zmuszać osoby, jeśli źle się czuje i ciężko jej się oddycha, by przeszła, np. 100 metrów do cienia czy do przyjęcia pozycji bezpiecznej (bo jest jeszcze przytomna),
- spowodować, aby poszkodowany usiadł, bo może nagle omdleć,

- w pomieszczeniu otworzyć okno.

Przy neuralgii międzyżebrowej odczuwany ból nasila się przy wdechu. Często są to nerwobóle wywołane stresem, przemęczeniem. Mogą one występować kilka razy. Należy udać się do lekarza i wykonać badania kontrolne.

### *Problemy cukrzycowe*

Wynikają one z zaburzeń trzustki (glukoza podwyższa poziom cukru we krwi, a insulina go obniża.) Przy wzroście poziomu cukru we krwi mamy do czynienia z hiperglikemią. Objawami są częstomocz, pragnienie, suchość w ustach, nawracające infekcje czy duża senność. Powodem jej powstania może być niedbałość samego cukrzyka o sposób odżywiania się (przejadanie), mała aktywność fizyczna czy nie przyjmowanie zaleconych leków. Jest ona rozłożona w czasie. Może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych, choroby wieńcowej, zaćmy czy zespołu stopy cukrzycowej.

Natomiast obniżony poziom cukru wywołuje hipoglikemię. Może to być związane ze stresem, źle odmierzoną dawką insuliny, podaniem insuliny, gdy wcześniej się nic nie zjadło, spożywaniem alkoholu na czczo czy znacznym wysiłkiem. Do objawów zaliczymy:

- drżenie kolan,
- senność,

- osłabienie,
- ochłodzenie ciała,
- silne uczucie głodu,
- wymioty,
- rozszerzenie źrenic,
- niepokój,
- agresję,
- utratę przytomności,
- śpiączkę.

Hipoglikemia może być przyczyną śmierci – wstrząsu hipoglikemicznego.

Należy podać słodki napój, np. sok, glukozę. Następnie położyć się, zjeść cukier złożony, np. banan, kanapki. Jeżeli chory straci przytomność, układamy go w pozycji bezpiecznej. Trzeba wykonać zastrzyk domięśniowy i wezwać pogotowie. Poprawa stanu powinna nastąpić w ciągu trzydziestu minut.

## **Omdlenia**

Jest to krótkotrwała utrata przytomności, po której następuje samoistne i pełne odzyskanie przytomności. Ich najczęstszymi przyczynami są: nerwica, zaburzenia pracy serca, przemęczenie, niedotlenienie, brak cukru czy padaczka. Może wystąpić brak pamięci wstecznej.

Należy położyć osobę na plecach, unieść nogi, otworzyć okno, rozpiąć ubranie. Od momentu odzyskania przytomności cały czas utrzymujemy kontakt z poszkodowanym. Powinniśmy chwilę posiedzieć z osobą po omdleniu, jeżeli za szybko wstanie, sytuacja może się powtórzyć.

Bardzo istotne są **różnice w podejściu do dziecka i w jego budowie ciała**. Niezbędny jest komfort psychiczny dziecka (nie okłamywanie go, informowanie o tym co robimy, nie zostawianie samego, w razie konieczności ogrzanie, w miarę możliwości nie rozdzielanie z rodzicami).

Różnice fizjologiczne:

- niewykształcone odruchy obronne,
- u dzieci do 10. roku życia głowa może być większa w stosunku do ciała,
- część potyliczna większa,
- ciemiączko,
- większy język,
- węższe światło oskrzeli i tchawicy,
- słaby odruch odkrztuszania,
- błona śluzowa bardzo łatwo puchnie, nawet przy drobnych podrażnieniach,
- wystające płaty wątroby i śledziona – narządy na wierzchu, za to kości szybciej się zrastają,

- najwęższe miejsce dróg oddechowych poniżej strun głosowych (to co połkną, zatrzymuje się u nich głębiej, więc ciężiej to wydobyć),
- szybsze wychłodzenie, przegrzanie, szybsza utrata płynów ustrojowych.

### ***Odwodnienie (biegunka, wymioty)***

Dziecko jest śpiące i osowiałe, odwodnione. Staramy się je nawadniać, choć nie zawsze będzie chciało pić. Od razu po wymiotach żołądek jest ściśnięty ok. 20 minut, dlatego dopiero po tym czasie staramy się podać napój w małych ilościach. Jeżeli ten stan się przedłuża, to idziemy do lekarza.

### ***Infekcje dróg oddechowych (obrzęk krtani, nagłośni)***

W czasie zimy możemy wyjść na mroźne powietrze i wykonywać głębokie wdechy, w innych warunkach skorzystajmy z zamrażalnika. Zimne powietrze ukoj dolegliwości. Należy zgłosić się do lekarza.

Przy zapaleniu nagłośni zaobserwujemy w gardle kształt truskawki. Dziecko leżąc na plecach, będzie się przyduszać, więc należy przybrać pozycję pionową. Udać się do lekarza.

### ***Ciało obce w drogach oddechowych***

Przy połknięciach ciała obcego podajemy banany

lub rabarbar (wytworzenie śliskiej osłonki). Nie wywołujemy wymiotów, jedziemy do szpitala.

### ***Reakcje uczuleniowe***

Przy ugryzieniach owadów należy zrobić chłodny okład i wezwać pogotowie, nawet do dzieci, które nie są uczulone na jad owadów. Każde ugryzienie w okolicach głowy, gardła, ust może stanowić zagrożenie życia. Dla osób uczulonych są przepisywane ampułko-strzykawki z adrenaliną, których używa się bezpośrednio po ugryzieniu.

### ***Urazy (głowy, narządów wewnętrznych), podtopienia***

W międzyczasie ćwiczyliśmy na sobie podchodzenie do rannych, sprawdzanie oddechu, wzywanie pomocy i układanie w pozycji bezpiecznej. Zarówno, gdy człowiek leżał już na plecach, jak i z pozycji na brzuchu. Ćwiczenia na fantomach obejmowały poznane wcześniej elementy oraz używanie maseczki i wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

### ***Zakrzuszenie***

To umieszczenie ciała obcego w drogach oddechowych zamiast w drogach pokarmowych. U dorosłych najczęściej powoduje je pokarm, a u dzieci bywa różnie.

Najczęściej dochodzi do zatrzymania ciała obcego w oskrzelach lub nagłośni i można starać się to „coś” wyciągnąć.

Kaszel możemy podzielić na:

- efektywny (osoba mówi, kaszle i nie sinieje),
- nieefektywny (nie mówi i nie kaszle, następuje wytrzeszcz oczu, nieme dźwięki, sinieje i może stracić przytomność).

Przy tym rodzaju kaszlu człowiek nie może oddychać. Niezbędna jest natychmiastowa reakcja. Jeżeli krztusi się osoba większa od nas, powinniśmy wiedzieć, że w każdej chwili może stracić przytomność, więc wykonujemy wszystko jak najbliżej podłoża. Nogi szeroko rozstawione, pochylenie ciała do przodu. Wykonaj





pięć razy mocne klepnięcie między łopatkami i na zmianę pięć razy uciśnięcie podbrzusza (jedna ręka zwinęta w pięść kciukiem do żołądka, ruchy „hakowate” dociskające).

U dzieci poniżej pierwszego roku: 5 razy uderzenie między łopatkami i 5 razy uciśnięcie klatki piersiowej. Małe dzieci nie powiedzą, że coś jest nie tak. Nastąpi sinica i przygięcie główki do tułowia. Wezwij pogotowie. Jeśli nastąpi utrata przytomności zasady jak w PPŻ. (Pamiętajmy, że przy zaburzeniach oddychania zaczynamy od 5 oddechów, potem już normalnie 30 uciśnień na 2 wdechy).

Jeżeli jesteśmy sami, to należy jak najszybciej wybiec z mieszkania dopóki jesteśmy w stanie coś wyartykułować. Osobę duszącą się izolujemy od barier i sprzętów przytwierdzonych na stałe, bo w stanie hipoksji nie będzie chciała się puścić i będzie problem z udzieleniem pomocy. Zawsze należy udać się na konsultacje do lekarza.

### *Drgawki*

Mogą być wywołane przez wysoką gorączkę, epilepsję, uszkodzenie głowy po urazie czy niedocukrzenie, dźwięk lub zapach.

Przy drgawkach następuje utrata przytomności, dziecko może się prężyć, drgawki mogą obejmować całe

ciało, ale nie zawsze. Następuje sinienie, czasem ślinotok. Mogą prowadzić do zachłyśnięcia.

Ochroniamy głowę pacjenta, usuwamy przedmioty mogące doprowadzić do urazu, jeśli wymiotuje, przekręcamy na bok, by się nie zakrztusił. Sprawdzamy drożność dróg oddechowych, aż do przyjazdu karetki. Przedłużający się napad do 2–3 minut może prowadzić do znacznego niedotlenienia. Po napadzie osoba może być nieprzytomna, potem, gdy odzyska świadomość, jest zmęczona i senna.

## **Oparzenia**

To uszkodzenia tkanek skóry pod wpływem wysokiej temperatury, substancji chemicznych, prądu, promieni słonecznych czy promieniowania RTG. Przy rozległych oparzeniach może nastąpić wstrząs ogólnoustrojowy i śmierć.

Możemy wyróżnić 4 stopnie oparzeń w zależności od uszkodzenia skóry i tkanek głębokich:

1. Naskórek jest zaczerwieniony, lekko obrzęknięty i piecze.
2. Mogą być to oparzenia powierzchowne (zaczerwienienie, obrzęk, pęcherze, silny ból) lub głębokie (występowanie białej skóry z czerwonymi punktami, słabszy ból – zostały uszkodzone zakończenia nerwowe).

3. Dochodzi do martwicy skóry, po wyschnięciu białoszare lub żółte strupy. Na początku bardzo silny ból, a potem niewrażliwość na dotyk, powstaje ziarnina i blizna. Często niezbędny jest przeszczep skóry.

4. Zwęglenie tkanek i martwica aż do kości.

Do oceny rozległości poparzeń stosujemy tzw. „regułę dłoni”, gdzie powierzchnia dłoni poszkodowanego to jeden procent powierzchni ciała.

Ranę schładzamy pod bieżącą wodą ok. 15 minut i wzywamy pomoc. Jeśli oparzenie jest świeże, to ściągamy ubranie, jeśli coś przyłgnęło, np. biżuteria, ortalion, nylon to zostawiamy. Na oparzenie zakładamy opatrunek osłaniający, np. hydrożel. Warto też mokrą gazą oddzielić od siebie palce, by się nie skleiły. Przy oparzeniu głębokim chłodzimy 2–3 minuty.

Przy oparzeniach chemicznych należy spłukać ciało wodą, ponieważ kwasy spalają tkankę. Oparzenia fizyczne, np. prądem często powodują zatrzymanie akcji serca. Zawsze najpierw wyłączamy źródło prądu. Trzeba odnaleźć ranę wlotową i wylotową, a następnie je opatrzyć.

## **Krwotoki**

To silne krwawienie na skutek choroby lub urazu. Możemy wyróżnić dwa rodzaje:

1. Krwotok zewnętrzny, np. krwawienie z nosa, ucha, z rany.

W przypadku krwawienia z ręki lub nogi podnosimy ranną kończynę, przykładamy jałowy materiał i zakładamy opatrunek uciskowy. Krwawiącą kończynę unieruchamiamy.

U dzieci przy krwotoku z nosa głowę pochylamy do przodu, robimy chłodny okład na czoło – nie na kark (u dorosłych można, ale u dzieci może to wywołać zapalenie opon mózgowych). Dziecko powinno wydmuchać nos. Następnie na 30 sekund zaciskamy nos. Czynność powtarzamy. Jeżeli u dziecka krwawienia występują często, a nie jest to uraz mechaniczny, należy pójść do laryngologa.

2. Krwotoki wewnętrzne kumulują się w środku ciała, np. w jamie brzusznej, jamie miedniczej czy w głowie. Należy przyjąć taką pozycję ciała, by krew spływała. Wzywamy pomoc.

## **Zatrucia**

Często spowodowane są przez środki chemiczne czy leki. Należy ustalić, co zażyło dziecko i wezwać pomoc. Ważne jest, by zbierać wymiociny i razem z opakowaniem po substancji trującej zabrać ze sobą do szpitala. Nie hamować wymiotów, jeśli nastąpiły samistnie, ale jeśli dziecko zatruto się środkami chemicznym, nie zmuszać do nich i nie podawać leków. Jeżeli chcemy wspomóc wypłukiwanie żołądka, należy podać dziecku

100 ml wody i prowokować wymioty (2–3 razy). Możemy też podać węgiel (4–8 tabletek u dzieci), ale nie przy zatruciach środkami żrącymi.

Na koniec przećwiczyliśmy scenki „na żywo” tzn. w symulowanych sytuacjach przygotowanych przez ratowniczeki. Nie podpowiadały, co mamy robić. Zostaliśmy podzieleni na trzyosobowe zespoły, dostaliśmy apteczki i do dzieła – nasłuchiwaliliśmy wołania o pomoc. Nie było to z początku łatwe, uczyliśmy się na błędach, kolejne etapy wychodziły już coraz lepiej.

Bardzo wiele się nauczyliśmy, przemogliśmy małe i większe opory, strach. Teraz uzbrojeni w wiedzę i podstawowe umiejętności możemy udzielać pomocy tym, którzy będą tego potrzebowali.

(Zdjęcia Adam Pabich)

# WPŁYW ZABAWEK NA ROZWÓJ KOMUNIKACJI

[Anna Maria Florek](#)

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

Dziecko od urodzenia jest aktywnym uczestnikiem procesu komunikacji. Mimo że nie mówi, to bezbłędnie informuje otoczenie o swoich potrzebach. Dziecko jest perfekcyjnym nadawcą komunikatu od momentu, gdy umie odróżnić stan homeostazy (równowagi wewnętrznej organizmu) od jej zaburzenia. Zauważając różnicę w obu stanach, dziecko musi sformułować swoje spostrzeżenia. O swoich potrzebach informuje otoczenie w sposób jednoznaczny. Najpierw prężąc swoje ciało, następnie grymasem na twarzy, postękiwaniem i płaczem. Dziecko płacze z siedmiu, różnych powodów: głodu, bólu, samotności, zmęczenia, zmarznięcia lub przegrzania, poczucia dyskomfortu z powodu niemożności zmiany pozycji swojego ciała i mokrej (pełnej) pieluchy. W każdym przypadku dziecko płacze inaczej. Reakcją otoczenia na płacz dziecka jest podanie jedzenia, zmiana pieluchy lub zaspokojenie innego pragnienia. W odpowiedzi na zaspokojenie właści-

wej potrzeby, dziecko przestaje płakać i jest spokojne. Proces komunikacji będzie się rozwijał powoli, a pojawienie się pierwszego słowa rozpocznie etap komunikacji werbalnej. Rozwój mowy, która jest szczególnym elementem procesu komunikacji, zależy od kilku czynników: wieku kalendarzowego i rozwojowego dziecka, rozwoju intelektualnego, społecznego, emocjonalnego, praktyki oralnej (czyli możliwości celowego wykonywania ruchów artykulacyjnych), napięcia mięśniowego itp. Mowa nie rozwija się w izolacji, mówienie jest wypadkową ogólnej aktywności dziecka.

W jaki sposób dziecko uczy się mówić? Każdy tak samo, choć każdy nieco inaczej. W okresie prenatalnym (od połowy ciąży) płód reaguje na różne dźwięki. Najlepiej reaguje na głosy ludzi. Na różne dźwięki dopływające z otoczenia dziecko reaguje spokojnie, bo tłumią je wody płodowe. W momencie narodzin dzieci słyszą reakcje otoczenia. Nie rozumieją poszczególnych słów, chociaż je wyraźnie słyszą. W trakcie rozwoju zaczynają rozróżniać głosy swoich najbliższych. Słyszą rozmowy, widzą wargi poruszające się podczas mówienia. Jeśli przypadkowo położą swoją dłoń na ustach mówiącego, wyraźnie poczną ruch warg osoby mówiącej i ciepło powietrza wydostającego się z jamy ustnej. Percepcja mowy jest więc procesem skomplikowanym: trzeba umieć patrzeć, słuchać i mieć dobre poczucie swojego ciała (w szczególności czucie ułożenia warg i języka). Ekspresja słowna to umie-

jętność wyrażania swoich potrzeb w sposób zrozumiały dla otoczenia, przyjdzie dopiero później.

Sześciotygodniowe niemowlę używa nie tylko płaczu, ale potrafi użyć swojego głosu do wydawania bardzo przyjemnych dźwięków – umie głużyć. Dzięki umiejętności kontroli ruchów głowy dziecko potrafi prawidłowo połykać. Podczas połykania następuje zwarcie języka i podniebienia, a wysiłek jest nagrodzony głosem k, g lub h. Po obudzeniu często „opowiada”: ag, ak, ah itp., a opiekun mu wtóruje. Ten uroczy dialog jest niesamowitym przeżyciem dla osób, które biorą w nim czynny udział. Obudzone dziecko zamiast płakać, mówi „agy”, a opiekun to powtarza i tak beztrudnie sobie „rozmawiają”. Inicjatorem tej rozmowy jest zwykle dziecko. Połączenie używanych wcześniej podczas wokalizacji samogłosek ze spółgłoskami tylnojęzykowymi warunkuje głużenie. Ta naprzemienna wymiana głosów między dzieckiem a dorosłym jest cudna. Dziecko powtarza te same dźwięki (innych nie umie), a dorosły w odpowiedzi je naśladuje. Postronny obserwator widzi rozmawiające osoby (uczestników dialogu). Zmianę tematu może zainicjować dorosły. Mówiąc cokolwiek innego poza „agy, aku”, dorosły wprawia dziecko w osłupienie: „Co on mówi? Zmienił zasadę porozumiewania i co ja mam teraz zrobić?”. Dziecko uczy się słuchać i stara się poznać, kto i co mówi.

Dziecko z każdym dniem zdobywa więcej kompetencji komunikacyjnej. Już nie tylko płacze, gaworzy i po-



rusza swoim ciałem – ono się uśmiecha. „Radosnym krzykiem obwieściłem światu, że się urodziłem, a miałem wtedy zaciśniętą pięść, bo niczego nie chciałem i niczego nie potrafiłem dotknąć”. Pierwszą zabawką jest ciało dziecka. Bo ciało dziecka daje mu podstawową orientację, „gdzie ja jestem i co się ze mną dzieje?”. Ciało dziecka dostarcza mu informacji: co i jak mogę robić w określonych pozycjach, pełni więc funkcję poznawczą. Dostarcza także informacji typu: ruszam się, jestem głodny, leżę sam w łóżeczku, chcę spać itp. Ciało dziecka dostarcza wrażeń o otaczającym świecie: zimno, ciepło, przyjemnie, groźnie, bezpiecznie itp. Bierze udział w eksploracji otoczenia i zdobywa cenne informacje ważne dla organizmu. Ciało dziecka dostarcza wielu radosnych przeżyć: „potrafię ruszać rękoma, potrafię ruszać nogami, potrafię ruszać głową, chociaż jest ciężka”. Aby wykorzystać tę spontaniczną działalność dziecka, wystarczy powiesić zabawki, które umożliwią mu bycie sprawcą. Zabawki typu „prysznic” stymulują dziecko do poruszania kończynami. Wiszą nad dzieckiem, a każdy ruch dziecka sprawia, że „zawieszki” się ruszają, brzęczą lub grają. Dziecku podoba się, że jest „sprawcą”. To daje poczucie sukcesu i motywuje do dalszego działania. Dzięki tej aktywności dziecko nie tylko miło i aktywnie spędza czas: ono się UCZY! Podczas tej prostej aktywności dziecko nauczyło się, że poruszanie kończynami wprawia w ruch zawieszki. Zawieszki nie

są żywe i same się nie ruszają. Ponadto dziecko nauczyło się obserwować swoją aktywność w różny sposób: czując swoją aktywność ruchową, patrząc lub słuchając. Dziecko nauczyło się także, że działanie ma skutek i przyczynę. Oczywiście, nie artykułuje swoich obserwacji i przemyśleń, ale dla najbliższego otoczenia to jest oczywiste i łatwo zauważalne. Dziecko pokazuje własnym, celowym działaniem: „popatrz mamó (tato), gdy ruszam ręką lub nogą to zawieszki się ruszają!”

Zaangażowanie emocjonalne, ruchowe i intelektualne podczas zabawy z „prysznicami” jest nie tylko widoczne, ale i bezcenne. „Prysznice” w zależności od indywidualnych potrzeb rozwojowych będą się od siebie zasadniczo różnić: będą takie, które stymulują ruch rąk lub nóg, ciche lub głośne itp. Najważniejszą rolą tych zabawek jest przygotowanie dziecka do obserwacji własnej działalności



ruchowej i możliwości sprawczych. „Prysznice” bardzo szybko przekształcają się w zabawki wiszące nad rękoma dziecka. Te zabawki motywują do uczenia dotykania przedmiotów, złapania ich i trzymania zabawki w dłoni oraz obejmowania przedmiotu oburącz. Dzięki tym zabawkom dziecko obserwuje ruchy swoich dłoni i organizuje centrum swojego działania, a to początek koncentracji uwagi na działaniu, czyli początek koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Dziecko, które potrafi włożyć dłoń do ust, wydaje inne, charakterystyczne dźwięki: ab, am, ap. Zwieranie warg podczas połykania jest niezbędne do artykulacji głosek wargowych, które warunkują gaworzenie. Wzbogacanie możliwości wokalnych ułatwiają przedmioty utrzymywane w dłoni: gryzaczki i grzechotki. Gryzaczki wkładania do ust umożliwiające otwieranie i zamykanie buzi oraz pocieranie dziąseł wtedy, gdy buzia jest otwarta. Kolorowe gryzaki o różnej twardości dziecko musi utrzymać w dłoni. Dzięki tej umiejętności kształtuje swoje napięcie mięśniowe (odpowiednie napięcie mięśniowe umożliwia działanie). Trzymając przedmioty w dłoniach, dziecko może je powąchać, polizać i obejrzeć – to pochłania całą jego uwagę. Pewne jest jednak, że to nie lizanie i trzymanie przedmiotów absorbuje całą uwagę dziecka. Uwagę pochłania przetwarzanie zebranych danych: co to jest?, jaki ma kształt?, jaki zapach?,

jak to rozpoznać? Na te wszystkie pytania musi sobie odpowiedzieć małe dziecko. W przeciwnym razie resztę życia spędzi na lizaniu i waczeniu. Skąd dziecko czerpie informacje o trzymanyh w dłoniach przedmiotach? Każdy milimetr kwadratowy wnętrza dłoni dziecka jest wyposażony w hiperczułe receptory, które posiadają zwinięte nerwy w środku. To one wychwytyują różne bodźce i wysyłają sygnały o tym, co zostało dotknięte, do centralnego układu nerwowego. Dlatego mówi się, że dłoń jest zwierciadłem rozwoju (zaciśniętą pięścią nie zbiera się informacji). „Jest równie pewne, że ręka mówi do mózgu jak to, że mózg mówi do ręki” (Robertson Davies za C. Walter „Kciuki, paluchy i łzy” str. 64) . Jeśli dotyka się wewnętrznej części dłoni dziecka, to odruchowo dłoń się zamyka (odrzuch chwytny). Ten odruch przygotowuje dziecko do trzymania różnych przedmiotów z użyciem przeciwstawnego kciuka.

Wtedy dziecko dostaje do ręki grzechotkę. Grzechotka to zabawka, która umożliwia dziecku integrację zmysłu czucia, węchu, smaku, słuchu i równowagi. „SZACUN” dla grzechotki. Istnieje ona od zarania dziejów w przyrodzie i wystarczyło podać ją dziecku, a może dziecko samodzielnie wzięło do ręki: makówki, strączki różnych roślin z ziarnami w środku. Ponieważ dzieciom podobała się beztroska zabawka, zaczęto tworzyć grzechotki różne: okrągłe, podłużne, grube, cienkie, ciężkie, lekkie,

bo zauważono, że dzieci mają różne preferencje. Jakikolwiek przedmiot, który daje się trzymać w dłoni a potrząsany wydaje dźwięk, może być grzechotką. Dziecko trzymając grzechotkę, skupia na niej wzrok. To rozwojowa szansa na obserwację ruchów swoich rąk. Ręce działają sprawniej pod kontrolą oczu.



Grzechotkę można przełożyć z ręki do ręki i uczyć się przekraczania środkowej linii swojego ciała. Upuszczoną grzechotkę da się szybko odnaleźć (przeważnie spada na ciało dziecka lub w okolicy dostępnej dla rąk) i ponownie chwycić w dłonie. Przez krótką chwilę grzechotka będzie w centrum działania, a skupienie uwagi będzie można zaobserwować na twarzy dziecka. Dziecko już nie tylko czuje, że ma dwie ręce, ono wzrokiem kontroluje ich działanie i organizuje ich współdziałanie. Ta umiejętność będzie potrzebna do dalszego rozwoju. Dziecko będzie wkładać przedmioty do buzi, wyciągać je i ponownie oglądać. Powtarzanie tej czynności pozwala dziecku zapamiętać cechy przedmiotów, ich wielkość, kształt, fakturę i twardość. Wyposażone w taką wiedzę dziecko aktywnie poszukuje możliwości poszerzania komunikacji. Wpatruje się w przedmiot, jakby prosiło „podaj mi”. Gdy prośba zostaje spełniona, dziecko uśmiechem dziękuje za zrozumienie i przez chwilę trzyma upragnioną zabawkę. Czasem bez pomocy potrąca wańkę-wstańkę. Wprawianie w ruch wańki-wstańki uświadamia





dziecku, jak wiele potrafi. Wańki-wstańki poruszając się, grają. Dziecko w ten sposób zaprasza do zabawy: „spróbuj, może też potrafisz poruszać przedmiotami, mamó (tato)”.

Wkrótce dziecko zacznie samodzielnie przygarniać zabawki i zrzucać je. Fascynujące będą zabawki typu „jest–nie ma” (kukiełka-znikiełka, wyskakujący pajac). Bo „gdzie jest, gdy nie ma?”. Te zabawki tworzą wspólne terytorium działania. Dają możliwość zamiany ról: „ty chowasz, ja szukam”. W zabawkach „jest-nie ma” dziecko musi zauważyć różnicę: kiedy jest, a kiedy nie ma. Różnicowanie wzrokowe tych całkowicie innych



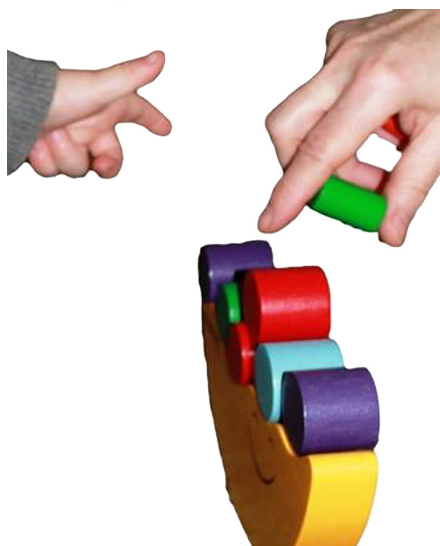


stanów motywuje do zadawania pytań: „gdzie to jest?, dlaczego tak jest?”. Te zabawki uczą też czekania na odpowiedź. Kiedy pojawi się ta zabawka? Czy pojawienie się zabawki dziecko zauważy? Możliwość obserwacji pojawiających się zabawek to szansa na rozwój funkcji wzrokowych: lokalizacji, fiksacji, śledzenia i przeszukiwania (u dzieci mających resztki wzroku).

Piłka jest zabawką równie naturalną jak grzechotka, i równie niezbędną w rozwoju człowieka. Pierwsze piłki na pewno nie były kolorowe, ale były różnej wielkości i można było je rzucać lub turlać. Zabawy z piłką zapewniają rozwój dialogu czynnościowego: „rzucam do ciebie i czekam, aż ty rzucisz do mnie (kopniesz, poturlasz)”. To kwintesencja procesu komunikacji. Partnerzy mogą zmieniać rolę nadawcy i odbiorcy komunikatów, a dialog potoczy się jak piłka: gładko i „okrągło”. Naprzemiennosc



będzie również obecna podczas zabawy innymi zabawkami: balansujący krokodyl, billa, jenga, kółko i krzyżyk, cztery w rzędzie (connect 4), zjeżdżające żetony, catch



ball, memo, budowanie wieży z klocków i wiele, wiele innych. W przypadku wieży naprzemiennosc dotyczy różnego działania: „ty budujesz, a ja burzę”. Z czasem budowla będzie wspólnym dziełem. Naprzemiennosc jest ilustracją dialogu: ty mówisz, ja słucham i odwrotnie. Partnerstwo w dialogu warunkuje rozwój społeczny i emocjonalny oraz jest fundamentem dla rozwoju mowy.

Wspólne wpatrywanie się w upragnione przedmioty, wskazywanie ich, sięganie po przedmioty, wypuszczanie ich z ręki, śledzenie toru ruchu, po którym się poruszają, nasłuchiwanie, jak spadają i co się z nimi dzieje w wyniku upadku, daje podstawową wiedzę o obserwowanych przedmiotach i zjawiskach. Jakie relacje zachodzą między różnymi przedmiotami? Które spadają, a które się wznośzą? Jeśli jeden przedmiot jest w jednej ręce, to co jest w drugiej ręce? Taki sam przedmiot! Branie takich samych (lub różnych) przedmiotów do ręki motywuje dziecko do łączenia ich. Trzymając dwa przedmioty w dłoniach, dziecko zbliża je do siebie. Energicznie poruszając przedmiotami w rękach, dziecko najpierw przypadkowo opukiuje jednym o drugi. Gdy umiejętność będzie opanowana, dziecko będzie opukiwać raz jedną, a raz drugą ręką, czasem dwiema równocześnie. Dzięki tego rodzaju aktywności dziecko uczy się trzymania przedmiotów w dłoniach i przygotowuje się do manipulacji nimi. Nareszcie może doskonalić trzymanie przedmiotów z przeciwnym kciukiem (przedmioty nie wypadają z rąk) i słuchać,

jakie dźwięki „wydają” łyżki, a jakie dźwięki tworzą orzechy. Bez wątpienia najlepsze dźwięki słysząc, gdy dwie metalowe pokrywki uderzają o siebie. Dzieci uderzają różnymi przedmiotami o siebie z taką pasją, że aż dziw, że niektóre przedmioty są nadal całe. Pukanie przedmiotami o siebie jest tak pasjonujące, ponieważ integruje procesy czuciowo-wzrokowo-słuchowe. „Działam sam, czuję to, słyszę i patrzę na to, co robię”.

Gdy chwyt z przeciwnym kciukiem jest opanowany, dziecko sięga po pacynkę, która otwierając się i zamykając, sprawia wrażenie „gadającego” stworka (ptaka, żaby, ryby, krokodyla lub innego znanego i lubianego stworka). Czasem te pacynki, zamykając dziób lub wielką paszczę, piszczą. Dzieci z uwagą przyglądają się tym sympatycznym i zabawnym pacynkom. Gdy biorą pacynki w dłonie, próbują nimi poruszać. Przeważnie jedną dłoń wkładają do środka, a drugą próbują otwierać dziób lub paszczę pacynki. Miłość do pacynek jest w pełni uzasadniona, bowiem pacynki mówią czasem ludzkim głosem. Przeważnie jest to głos „mamo- lub tatopodobny”. Dzieci z uwagą słuchają, gdy pacynka mówi: „Kiwam głową tak, tak, tak. Kręcę głową nie, nie, nie. Zgadza się, gdy mówię tak. Przeczę zawsze, mówiąc nie. Kiwając głową na tak, daję do zabawy znak. Gdy zaś mówię nie i nie, to zabawy koniec jest”. Dzięki ustalonym zasadom na „tak” i na „nie” zapewnia się komunikację podstawową ze świadomym w niej uczestnictwem. Każdy, kto umie kiwać

głową (mrugać oczami, tupać nogą lub wykonywać inną, umówioną czynność) może być aktywnym uczestnikiem dialogu na każdy temat.



Są pacynki, które wymagają większej sprawności manualnej do poruszania nimi. Wymagają chwytu trzema palcami („chwyt potrójny”). Palec wskazujący porusza głowę pacynki, a kciuk i palec środkowy porusza łapkami pacynki (skrzydełkami czy rączkami). Ten chwyt ma największy wpływ na rozwój człowieka, bo tylko człowiek posługuje się takim chwytaniem. Jest potrzebny do trzymania prostych i skomplikowanych narzędzi od kredki, pędzla poczynawszy, na myszce komputerowej skończywszy (bez pomijania skomplikowanych narzędzi chirurgicznych). Ten sposób trzymania przedmiotów umożliwia manipulowanie nimi, konstruowanie ich, i przygotowuje do wykonywania czynności właściwych człowiekowi: mówienia, pisanie i czytanie.





Zabawką, która „zmusza” do używania chwytu trzema palcami jest bączek. Dlatego też bączek, jak grzechotka i piłka towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Niezależnie od tego, czy bączek jest nakręcany ruchem posuwisto-zwrotnym (góra-dół), czy też jest nakręcany między trzema palcami lub uwalniany trzema palcami (nakręcony za pomocą sprężyny), efekt jest zawsze ten sam: bączek się kręci, a dziecko może obserwować i słuchać wirującego bączka. Dziecko marzy tylko o tym, by bączek wirował jeszcze raz. Wprawianie bączka w ruch dostarcza wrażeń słuchowych, wzrokowych i czuciowych.



Zdolność i możliwość wypowiedzania się jest ściśle związana ze sprawnością manualną. Zasadniczy jest związek między „sposobem, w jaki dzieci używają rąk do panowania nad przedmiotami i sposobem, w jaki podporządkowujemy sobie symbole w umyśle zanim wyrazimy je słowami” (Patricia Greenfield za C. Walter „Kciuki, paluchy i łzy” str. 72). To dłonie oraz ich zręczność i sprawność umożliwiającą manipulację przedmiotami, a to rozwija zdolności poznawcze. Każda zabawka, która daje możliwość trzymania jej trzema palcami (kciukiem, palcem wskazującym i środkowym) wpływa bezpośrednio na rozwój komunikacji i rozwój ogólny.

Podobny wpływ na rozwój człowieka ma oderwanie dłoni od podłoża. Ręce wolne od podporu, to możliwość oglądania i poznawania świata z innej perspektywy. Rozwój intelektualny idzie w parze z rozwojem manipulacji i eksploracji otoczenia. Sięganie po przedmioty, które dziecko widzi i możliwość oglądania ich na poziomie oczu, daje dziecku możliwość rozwijania swoich zainteresowań. Spostrzeganie przestaje być synkretyczne i można brać do ręki to, co się żywnie podoba. Każdy przedmiot staje się zabawką, o ile uda się go utrzymać w dłoniach. Przedmioty trzymane oburącz zafascynują dziecko. Główną aktywnością dziecka będzie teraz sięganie po przedmioty. Potem ich rozpoznanie, upuszczanie, a czasem rzucanie nimi. Śledzenie toru poruszających się przedmiotów będzie dla dziecka bogactwem doznań. Spadające przedmioty wy-

dają różne dźwięki, a rozwijający się słuch jest spragniony różnorodnych wrażeń. Zabawki dźwiękowe teraz mają swoje pięć minut. Dziecko będzie słuchać i lokalizować różne dźwięki. Nawet podczas snu głośne dźwięki rozbudzą dziecko. Wszystkie zabawki, które wydają dźwięki: piszczałki, zwierzęta, klapaczki wzbogacą rozwój słuchowy dziecka. Muzyczka z głośniczka, mikrofony, zabawki powtarzające słowa lub zdania, maty dźwiękowe, domino dźwiękowe, orkiestra dziecięca przygotowują dziecko do lokalizacji dźwięków.

Powtarzając sylaby, dziecko słucha swojego głosu. Potrafi się głośno śmiać, płakać zawodząc i „chlipiąc” oraz kaszleć, więc naśladownictwo głosowe z otoczenia będzie rajem rozwojowym dla uwagi słuchowej dziecka. Skąd





człowiek ma wiedzieć, co myśli? Musi usłyszeć, co mówi! Może mówić do mikrofonu, do tuby, do urządzenia nagrywającego głos. Radość ze słuchania i rozpoznawania własnego głosu jest szczerą i rozwojową. Przygotowuje do funkcji słuchania i rozumienia komunikatów, które docierają do dziecka. Zasada „słyszę to, co rozumiem” i obserwacja zachowania dzieci potwierdza to w stu procentach.

Na prawidłowy rozwój artykulacji zasadniczo wpływa sposób spożywania pokarmów. Pierwotną bowiem funkcją narządów artykulacyjnych jest spożywanie pokarmu. Wszystkie zabawki, które wpływają na czucie ułożenia warg i języka: gwizdki, wiatraczki, chorągiewki, wstążki przywiązane do patyczka, balony, świeczki, bańki mydlane i różnokształtne lizaki bezpośrednio wpływają na



prawidłową artykulację. Nie od razu człowiek produkował zabawki niezbędne do rozwoju mowy. Wcześniej była produkcja przyrodnicza. Dzieci do dziś uwielbiają dmuchać na mniszek lekarski. Różne zielone gałązki były „wiatrakopodobnym” źródłem ćwiczeń oddechowych, a kwiat lwia paszcza pokazuje, jak poruszać wargami.

Oglądanie ilustracji w kolorowych książkach to początek wspólnego czytania. Każde dziecko ma ulubioną książkę, którą oglądało podczas jedzenia okropnej zupy. Książka złagodziła smak i umiliła czas posiłku. Książka pozwala wyobrażać sobie, jak miło jest na łące, a jak niebezpiecznie w lesie, jak fajnie jest w moim, własnym domu, a jak okropnie jest u Baby Jagi (choć domek z piernika jest słodki z wyglądu), jaki duży jest słoń, jaki miły może być krokodyl Kłap, jakie groźne są zwierzęta itp., itd. Książka może być wspólnie czytana: mama wyrazi a dziecko obrazki. Książka po obejrzeniu i przeczytaniu treści może być opowiedziana. Gdy książek nie było, ludzie opowiadali sobie historie. Historie i historyjki obrazkowe są jednym z elementów rozwijania czynnego języka mówionego. One też są podstawą myślenia przy czynowo-skutkowego i tworzenia czasoprzestrzeni (było, jest, będzie). Rozdawanie i układanie historyjek obrazkowych (jak w grach typu Story Cubes, Ale historia itp.), to współpraca obu rąk. Ta współpraca jest bardzo skomplikowana, bo każda ręka robi coś zupełnie innego. Gdy tak się dzieje, człowiek zdaje sobie sprawę, że posiadanie

dwóch rąk jest jego największym bogactwem. To właśnie ręce pozwalają na dokonywanie od wielu już lat postępu i dzięki nim rodzi się tak wiele pomysłów w głowie. Rozwój intelektualny idzie w równym rytmie i w równym tempie (nie wyprzedzają się, ale wzajemnie się wspierają i współpracują nienagannie) z rozwojem mowy.



Litery (lizaki z literami i wszelkie inne zabawki z literami) mogą stać się wstępem do nauki czytania i pisania. Póki bowiem są zabawką, są fajne, a gdy staną się elementem dydaktyki, są niemiłym obowiązkiem. Zdrowy rozsądek powinien zarówno rodzicom, jak i terapeutom odpowiedzieć, czym dziecko powinno się bawić, aby dobrze się rozwijać oraz jak się bawić z dzieckiem, aby wspomóc rozwój jego komunikacji.

Nie ma zabawek, które same w wystarczający sposób wpłyną na rozwój mowy, zastąpią go czy przyspieszą. Nie ma zabawek na poszczególne głoski czy słowa. Zabawki są tylko pomocnym narzędziem w rozwoju dziecka, a bez niektórych rozwój byłby niemożliwy, bo zabawki zawsze towarzyszą i dzieciom i dorosłym. Pierwszą funkcją zabawki jest sprawianie radości i umożliwienie aktywności dziecku na miarę jego aktualnego rozwoju. Każde dziecko ma prawo bawić się zabawką tak, jak potrafi. Narzucanie woli przez dorosłego kończy się przeważnie znalezieniem innego partnera do zabawy. Zabawka jest też znakomitą narzędziem diagnostycznym, bowiem dobór i sposób zabawy wiele mówi o rozwoju dziecka. Są i takie, które mówią, choć nie miały zabawek (takich sklepowych). Są dzieci, które mimo że mają zabawek bez liku, nie mówią. Same zabawki nie wystarczą, by rozwój mowy zaistniał. Mowa jest wyznacznikiem rozwoju dziecka, ale nie rozwija się w izo-

lacji. Zabawki takie jak „Dobble” umożliwiają ekspresję słowną dzieciom, a dorosłym pozwalają na ekspresję emocjonalną. Każdy musi szukać tego, co w jego życiu niezbędne.

Zabawki istnieją tak długo jak człowiek. Wraz z człowiekiem się zmieniają. To zabawki stymulują do działania. Uczą widzieć, a nie tylko patrzeć. Uczą słuchać, lokalizować i rozpoznawać dźwięki. Uczą dotykać i czuć. Uczą rozpoznawać i rozładowywać emocje. Uczą stawiać i rozwiązywać problemy łatwe i trudne; a te nierozwiązywalne problemy, może rozwiąże ktoś inny... Zabawki są coraz bardziej nowoczesne, ale uwagę przykuwają te, które sprawiają, że dziecko śmieje się całym ciałem, szczerze i serdecznie, głośno i wyraźnie mówiąc: „mam zabawkę i umiem się nią bawić!”

Bibliografia dostępna w redakcji.

Artykuł został przedrukowany z magazynu Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym „Dłonie i Słowo”, nr 2/2014 (za zgodą redakcji).

(Zdjęcia Anna Florek)

# Obserwacje z dreszczykiem

Przemysław Barszcz

leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśniczej  
w Krakowie

Czy długie jesienne wieczory muszą być nudne? Nie dla przyrodnika. Kiedy słońce już zajdzie, zapadający zmrok budzi tajemnicze stworzenia. Chociaż spotkania z nimi to rzadkość, występują częściej niż przypuszczamy. Jeżeli poznamy podstawowe zasady poszukiwania tych zwierząt, możemy odnaleźć je bliżej naszych domów, niż kiedykolwiek byśmy się spodziewali. Wybrałem zwierzęta i zasady poszukiwania dostępne dla osób z problemami wzroku, tak jak to miało miejsce we wcześniejszych artykułach.

## **Jesienna propozycja numer 1: wytropić sowę**

Tak naprawdę pod potocznie stosowanym określeniem „sowa”, kryje się aż 13 gatunków tych ptaków, jakie można spotkać w Polsce. Niektóre z nich obserwowane są niezmiernie rzadko, jako goście z dalekiej północy – jak sowa śnieżna czy sowa jarzębata. Inne sowy, do których należy puszczyk lub sowa uszata, chociaż prowadzą skryty tryb życia i rzadko kto może pochwalić się spotkaniem z nimi, dla ornitologa posiadającego odpowiednią

wiedzę są całkiem łatwe do odnalezienia, a ich populacje liczą kilkadziesiąt par lęgowych nawet w pozornie tak nieodpowiednich dla sów terenach, jakimi są centra dużych miast.

Metodyka badania sów, stosowana przez ornitologów w badaniach przyrodniczych, opiera się w decydującej mierze na nasłuchiwanie ich głosów. Aktywność sów, przypadająca na godziny nocne, sprawia, że zmysł słuchu staje się dla badacza podstawowym i dostarczającym najbogatszych informacji zmysłem. Te ptaki chcą być słyszane, głosem komunikują się ze sobą nawzajem i z otoczeniem, nawołują, oznaczają terytoria, wabią partnera, odstrasza intruza i po prostu „rozmawiają”, trzeba tylko umieć ich słuchać. Słuchanie sów to nie tylko rozpoznawanie poszczególnych gatunków. Ich głosy kryją w sobie dostępne dla wprawnego ucha informacje pozwalające na określanie zajmowanych terytoriów, zdobywanie wiedzy na temat charakteru ich obecności w danym terenie (lęgowe, migrujące itp.), kondycji, sukcesu lęgowego i wiele innych.

Oprócz informacji cennych naukowo i walorów dydaktycznych, jakie niesie ze sobą ta forma obcowania z przyrodą, nasłuchiwanie sów i ich poszukiwanie dostarcza niezwykłych emocji. Pohukiwanie puszczyka, słyszane z niewielkiej odległości w nocnym lesie lub chrapliwy krzyk płomykówki wylatującej na polowanie z kościelnej wieży



to bardzo silne, niezapomniane wrażenia. Dodatkowym walorem aktywnego, planowego nasłuchiwania i poszukiwania sów jest satysfakcja z osiągnięcia celu, jakim jest odnalezienie sowy a także poznanie otaczającego środowiska, niekiedy bliskiego sąsiedztwa własnego domu, w zupełnie innym wymiarze, dotarcie do świata, który chociaż pokrywa się czasem i przestrzenią ze światem ludzi, nadal czeka na poznanie.



**Ostatnio po raz pierwszy twierdzono gniazdowanie puszczyka mszarnego**

Słuchowe obserwacje sów to także okazja do poznania specyfiki i metodyki nauk przyrodniczych, stosowanej przez profesjonalnych badaczy na całym świecie. Bez-



pośredni kontakt z przyrodą i doskonalenie zdobywania na jej temat informacji, mają walor obserwacji i spostrzeżeń naukowych. Ornitologia prowadzona przy pomocy słuchu umożliwia aktywne uczestnictwo nie tylko w tematycznych forach internetowych, ale również włączenie się w prowadzone programy badawcze ptaków, o zasięgu lokalnym, krajowym i szerszym, a także o doniosłym znaczeniu naukowym.

### **OD CZEGO ZACZAĆ**

Pierwszym etapem powinno być odnalezienie podstawowych informacji o sowach i ich biologii. Podczas przekazywania ich dziecku, oprócz specyfiki tej grupy ptaków, z którą wiąże się nocny tryb życia, drapieżnictwo, bezszelestny lot itp., należy podkreślić znaczenie i bogactwo głosów wydawanych przez sowy i możliwości ich interpretacji. Głos samca różni się od głosu samicy, inaczej odzywa się samiec oznaczający w ten sposób terytorium a inaczej, kiedy przynosi zdobycz samicy wysiadującej jaja, jeszcze inny jest głos wydawany przez ptaki ostrzegające się przed zagrożeniem, ptaki po prostu nawołujące się lub piskłeta żebzące o pokarm, by specyficznym głosem wzbudzić instynkt rodzicielski.

Następnie należy spróbować odszukać informacje na temat gatunków sów, których występowanie w danej okolicy jest najbardziej prawdopodobne i zapoznać się

z wydawanymi przez nie głosami. Bogatym źródłem głosów jest Internet, na przykład strona pojawiająca się po wpisaniu w wyszukiwarce słów „xeno canto” – profesjonalna strona zawierająca tysiące nagrań głosów praktycznie wszystkich gatunków ptaków, w tym sów, umożliwiającą oprócz wyszukania i odsłuchania (po łacińskich nazwach gatunków) również kopiowanie i zapisywanie głosów.

Jeżeli nie mamy bardziej szczegółowych informacji, z dużym prawdopodobieństwem w całej Polsce można spodziewać się puszczyka zwyczajnego *Strix aluco* i uszatki *Asio otus* (spokrewniona z nią sowa błotna *Asio flammeus* jest znacznie rzadsza i preferuje większe obszary bagienne).

W okolicach wiejskich z urozmaiconym krajobrazem rolniczym możliwe jest występowanie małej sowy pójdzki *Athene noctua* i płomykówki *Tyto alba* zwanej „Białą Damą”.

Stare lasy o naturalnym charakterze to siedlisko odpowiednie dla włośchatki *Aegolius funereus*, najmniejszej europejskiej sowy – sóweczki *Glaucidium passerinum* oraz gatunku o największych rozmiarach spośród sów eurazjatyckich – puchacza *Bubo bubo*.

W ostatnich latach coraz liczniejszy stają się w Polsce puszczyk uralski *Strix uralensis*, będący lokalnie na przykład w Karpatach najczęściej spotykaną sową.

## KIEDY

Aktywność wokalna sów przypada w ciągu roku na dwa okresy. Poza okresem godowym, obejmującym czas od lutego do kwietnia, znakomitym czasem na prowadzenie nasłuchiwanie sów są jesienne wieczory września, października i listopada. Obserwacje słuchowe sów należy rozpocząć po zachodzie słońca, kontynuując przez kilka godzin – zwykle koło godziny 22-23 częstość odzywania się przez sowy spada, by wzrosnąć w drugiej połowie nocy. Ważnym czynnikiem są warunki pogodowe: sowy raczej niechętnie odzywają się podczas opadów deszczu lub

śniegu, silnego wiatru i pogody niżowej. Preferowane są natomiast noce pogodne, spokojne i księżycowe, kiedy sowy, mając dogodne warunki do polowania, mogą więcej czasu poświęcić na komunikację, są też po prostu lepiej słyszalne, a więc łatwiej osiągnąć im zamierzony efekt.



**Nocą wokół zoo rozbrzmiewa pohukiwanie puszczyka uralskiego**

## GDZIE I JAK

Sów można poszukiwać praktycznie wszędzie, a konsekwentne poszukiwania przyniosą efekt w postaci bliskiego spotkania z nocnym ptakiem: w dużym mieście, na wsi, w lesie, w górach i wśród pól, w parku i na cmentarzu.

Przed rozpoczęciem nasłuchiwania sów należy zaplanować trasę, jaką zamierzamy pokonać. Jej długość i charakter powinien być, oczywiście, dostosowany przede wszystkim do możliwości uczestników; w sprzyjającym otoczeniu sowy można wabić również podczas krótkiego spaceru lub z okien własnego domu. Optymalnie jednak trasa powinna liczyć kilka kilometrów długości i przebiegać przez różnorodne środowiska, np. przecinać skraj lasu, stary drzewostan z grubymi drzewami i śródleśną łąkę, kompleks pól na skraju miejscowości, okolice gospodarstwa rolnego, park miejski itp. Pozwoli to nie tylko zwiększyć prawdopodobieństwo usłyszenia sowy, ale także daje szansę na spotkanie z większą liczbą gatunków.

Warto przygotować sobie mapkę terenu, przez który będzie prowadzić trasa, a podczas wędrówki zaznaczać miejsca, w których usłyszało się sowy z możliwie pełnym opisem głosu, gatunku (jeżeli udało się rozpoznać), opisem danego środowiska, warunków pogodowych i godziny obserwacji. Pozwoli to na doskonalenie kolejnych wyjść w teren a także nada obserwacjom

waloru naukowego, umożliwiającego wykorzystanie ich przez ornitologów prowadzących badania w danym terenie, a przede wszystkim będzie stanowić praktyczną naukę prowadzenia obserwacji przyrodniczych i takiego ich systematyzowania i gromadzenia, jakie daje najpełniejsze wykorzystanie i uzyskanie możliwie dużej wiedzy.

Ważną pomocą w badaniach sów jest nagrywanie słyszanych głosów na dyktafon. Pozwala to nie tylko na tworzenie własnej kolekcji, ale również na gromadzenie danych, które później analizowane, dostarczają kolejnych, cennych informacji. Poprawność oznaczenia nagranego głosu można również w razie potrzeby skonsultować z innymi ornitologami. Nagrywanie dłuższych partii materiału podczas marszrut w terenie i późniejsze kilkukrotne przesłuchiwanie nagranego materiału wyrabia zdolność koncentracji i analizy zdobytych danych. Jest to również coraz popularniejsza metoda gromadzenia danych przyrodniczych podczas badań profesjonalnych, dzięki której, na przykład, odkrywane są nowe gatunki zwierząt w lasach tropikalnych, nie tylko zresztą wśród ptaków, ale również innych grup zwierząt, m.in. owadów i płazów, dla których również porozumiewanie się przy pomocy głosów jest ważnym aspektem komunikacji.

Podstawową metodą obserwacji sów jest wolne, ciche przemieszczanie się po wyznaczonej trasie i nasłuchi-

wanie ewentualnych głosów. Jeżeli sowy nie odzywają się, można spróbować metody stymulacji głosowej, czyli odtwarzania głosów wabiących i terytorialnych poszczególnych gatunków. Metodę tę należy stosować rozważnie i z umiarem, aby nie niepokoić ptaków. Dlatego też nie zaleca się wabienia sów, jeżeli są aktywne bez naszych starań.

Jeżeli zdecydujemy się na wabienie sów, należy stosować kilka podstawowych zasad, zapewniających minimalną ingerencję w środowisko i jednocześnie skuteczność naszych działań.

1. Wabienie rozpoczynamy od głosu najmniejszego gatunku sowy, przechodząc po kolei do gatunków większych. Dzięki temu nie zniechęcimy do odzywania się sów o mniejszych rozmiarach. Ponadto gatunki większe, jako drapieżniki rywalizujące o pokarm, reagują na głosy gatunków mniejszych – potencjalnych, łatwych do pokonania konkurentów do zdobyczy. Przyjmujemy więc, na przykład kolejność: sóweczka, pójdzka, sowa uszata, puszczyk zwyczajny.

2. Kolejne wabienie rozpoczynamy po przejściu kilkuset metrów. Sowy mają słuch znacznie lepszy niż ludzie, z pewnością słyszą więc wabienie z daleka. Dlatego też nie należy odtwarzać głosów nienaturalnie głośno. Powtarzanie wabienia w odleglejszych miejscach zmniejsza ryzyko, że odezwie się ten sam osobnik, co

przy wabieniu poprzednim. Sytuacja taka nie tylko bardziej niepokoi ptaki, utrudnia nam również zdobycie wiedzy na temat sów danego terenu poprzez dublowanie się obserwacji.

3. Głos każdego gatunku odtwarzamy w danym miejscu w następującej sekwencji: kilka minut nasłuchiwanie – kilkanaście sekund wabienia – kilka minut nasłuchiwanie – 20 sekund wabienia – ponowne nasłuchiwanie – wabienie 30 sekund – nasłuchiwanie i marsz na kolejne stanowisko.

Sowy można wabić, odtwarzając nagrania ich głosów, a przy większej wprawie – samodzielnie naśladowując pohukiwanie i inne wokalne popisy. Nierzadkie podczas wabienia są przypadki, gdy puchacz zahuczy niespodziewanie swoim niezwykle niskim i donośnym głosem kilkanaście metrów od nas (zapewne obserwował nas już od jakiegoś czasu i podążał za nami, by w stosownym momencie odstraszyć intruza) lub puszczyk zacznie krążyć nam metr nad głową.

## **Jesienna propozycja numer 2: rykowisko jeleni**

Jesień to również okres, kiedy szczególnie aktywne stają się jelenie *Cervus elaphus*. Już od połowy września zaczynają się popisy dorodnych samców jeleni zwanych bykami, dążącymi do zdobycia jak największego stada łań i przekazania swoich genów potomstwu.



Rykwisko jeleni to kolejny oprócz jesiennego pohukiwania sów spektakl przyrody, kiedy obserwatorowi najbardziej przydatnym jest zmysł słuchu. W pogodne noce i wczesne ranki, kiedy temperatura spada i zdarzają się pierwsze przymrozki, jelenie zaczynają ryczeć. Niski, gardłowy ryk lub postękiwanie jest wyzwaniem dla rywali i demonstracją własnej siły. Podczas rykowiska byki tłuką również porożem o gałęzie drzew, rozgrzewając się przed walką i dodając sobie animuszu.

Ryczące i walczące jelenie byki nie kryją się i nie zachowują się ostrożnie i cicho, tak jak podczas pozostałej części roku. Przeciwnie, ich celem jest być usłyszanym i zrobić wrażenie na słuchaczu.

Dla przyrodnika okres rykowiska jest okazją do przeżycia niezwykłych wzruszeń i doznań estetycznych. Wcze-



**W czasie rykowiska jelenie łatwiej usłyszeć niż zobaczyć**



sną jesienią, w pogodny, chłodny czas warto więc wybrać się na weekendową wycieczkę i odwiedzić większe kompleksy leśne.

### Jesienne atrakcje w pigułce

Niestandardowe podejście do obserwacji przyrodniczych przynosi często zaskakujące efekty. Jeżeli mieszkamy w pobliżu ogrodu zoologicznego lub parku dzikich zwierząt, obowiązkowo powinniśmy wybrać się na spacer wokół zoo...nocą. Jeżeli warunki pogodowe będą sprzyjające czyli noc będzie pogodna i chłodna, podczas jednego wyjścia można usłyszeć nie tylko ryczące jelenie ale również wszystkie zamieszkujące zoo sowy (którym odpowiadają dzicy pobratymcy), szczekanie lisów a nawet tak egzotyczny dziś a jednak tkwiący w ludzkiej podświadomości głos jakim jest wycie wilczej watahy.



**W strychowym okienku pobliskiej zkoły pewnego jesiennego dnia zobacz .....**

Uczestniczenie w którymś z wymienionych – wokalnym spektaklu przyrody jest niesamowitą okazją do zrozumienia natury zwierząt, której nie stwarzają żadne inne warunki. Nie daje bowiem całościowego wglądu w istotę rzeczy ani dotykane wypchanych okazów, ani nawet możliwość dotknięcia żywego zwierzęcia, nie mówiąc o najpowszechniejszym sposobie jakim jest przeczytanie lub wysłuchanie informacji.

(Zdjęcia Przemysław Barszcz)

# Chciałbym, aby turnus trwał całe wakacje

Jolanta Gurska

W tegoroczne wakacje miałam przyjemność razem z moim słabowidzącym synem uczestniczyć w turnusie usprawniająco-wypoczynkowym w Laskach. Turnus zorganizowany został przez Polski Związek Niewidomych i Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.

Pobyty w Laskach po raz kolejny okazał się udany. Panująca tutaj atmosfera pozwalała na całkowite oderwanie od codziennych problemów, umożliwiła nabranie dystansu do siebie i otaczającego nas świata. Dlatego tak ważne jest kontynuowanie takich turnusów. Tylko my wiemy, jak trudno jest nam, rodzicom dzieci słabowidzących czy niewidomych, radzić sobie z codziennymi problemami szkolnymi. Wieczne przypominanie, że bez pomocy wykonanie pewnych czynności jest niemożliwe czy znacznie utrudnione, to nasza codzienność. Bo przecież łatwo zapomnieć, że tekst należy powiększyć, a rysunek omówić, i że dziecko słabowidzące może nie widzieć tego, co jest napisane na tablicy, a zadania napisane małą czcionką źle odczytać i zrobić. Dlatego z taką nadzieją uczestniczymy w turnusach rehabilitacyjnych organizo-

wanych dla dzieci. Tutaj nagle nasze problemy znajdują rozwiązania. Możemy doświadczyć, jak często łatwymi sposobami umożliwić dziecku wykonanie nawet trudnego zadania. Wspaniała atmosfera, życzliwość i zainteresowanie, jakim nas otoczono, pozwoliła nam zapomnieć o codzienności. Zajęcia zostały zorganizowane indywidualnie i dostosowane do potrzeb wiekowych i możliwości dzieci. Pozwoliły nam spojrzeć na nasze codzienne



problemy z innej perspektywy, dodały energii na kolejny rok nauki. Jak miło było patrzeć, jak dzieci rozmawiają ze sobą, razem się bawią i nie czują się „inne”, żeby nie po-

wiedzieć wprost gorsze (niepełnosprawne). Jak uczestniczą w zajęciach i dobrze się przy tym bawią, jak uczą się nowych rzeczy i nie uważają, że było to trudne, czy wymagające. Jak są docenione i zauważane, i jak czują się dobrze. Zajęcia zostały dobrane indywidualnie i dostosowane do potrzeb dziecka.

Nasz syn uczestniczył w zajęciach z rehabilitacji wzroku, edukacyjnych, orientacji przestrzennej, rehabilitacji ruchowej, zajęciach muzycznych, teatralnych, ceramicznych, zajęciach na basenie, dogoterapii i hipoterapii oraz terapii psychologicznej.



Co zyskał z zaproponowanych zajęć? Bardzo dużo. Zajęcia z rehabilitacji wzroku pozwoliły naszemu synowi



poznać pomoce optyczne, sprawdzić ich przydatność i tym samym ocenić swoje możliwości z wykorzystaniem tych pomocy. Ponadto ze względu na czekający nas kolejny etap edukacyjny, Pani Joasia przygotowała zalecenia dla nauczycieli, które wykorzystamy w szkole. Zajęcia z orientacji w przestrzeni, to była przyjemność i nauka samodzielności dla naszego syna. Wyjazd z Panią Wiolettą do Warszawy, podróż metrem i autobusami, samodzielne zakupy – sama radość, a dla nas trudne pytania, czy jest już gotowy na samodzielność, czy można go samego wysłać do najbliższego sklepu? Trudne, ale do przemyślenia, gdzie kończy się troska a zaczynają ograniczenia? I zalecenia, jak uczyć podstawowych zasad orientacji w przestrzeni, jak korzystać z laski. Zajęcia edukacyjne – to nauka trudnych zagadnień z geometrii, wskazówki i zalecenia, ale też prace manulane. Dodatkowo nauka bezwrokowego pisania – przyjemność i wyzwanie, ale korzyści na przyszłość. Zajęcia muzyczne i teatralne zakończone zostały przygotowaniem pięknego przedstawienia o niegrzecznej żabce, przeplatane gośpiem i tańcem. Zajęcia ruchowe – porządna gimnastyka, której tak brak w szkole, gdzie najczęściej nasze dzieci nie uczestniczą w zajęciach, bo dostosowane są dla dzieci sprawnych, oraz wskazówki, jak ćwiczyć i co ćwiczyć, aby nie dopuścić do skrzywień kręgosłupa. Basen – przyjemność, ale i nauka pływania. Samo zdrowie również dla rodziców, którzy także korzy-

stali z pływalni. Pływalnia dostosowana jest do dzieci, również z ograniczeniami ruchowymi. Na wcześniejszych turnusach, to właśnie na tym basenie nasz syn przestał bać się wody i to umożliwiło mu naukę pływania. Zajęcia dogoterapii – dzieci poznały zasady postępowania ze zwierzętami, zasady bezpieczeństwa, ale też aportowania, wyprowadzenia na spacer i zabawy z psem. Wiliam – tak ma na imię pies – jest super! Hipoterapia – kto raz skorzystał – ten wie, jaka to przyjemność i radość, jak dzieci powoli oswajają się, uspokajają i chętnie ćwiczą. Robią rzeczy, których wcześniej nie chciały wykonać. Doświadczają, co potrafi koń i jego opiekun. I jeszcze na koniec – zajęcia z ceramiki, zaoferowane na koniec turnusu, okazały się najbardziej rodzinne, bo chcieli w nich uczestniczyć wszyscy, rodzice również. Okazało się, że to nie tylko nie są trudne, ale i bardzo przyjemne, a dzieła, które stworzyliśmy – piękne.

Wszystkie zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowanych nauczycieli, mających nie tylko wysokie kompetencje, ale też, a może przede wszystkim, niesamowity spokój, ciepło i życzliwość dla dzieci i nas rodziców. Te wyjątkowe cechy pozwoliły nam na spokojne powierzenie naszych dzieci w „dobre ręce”.

Nie można też pominąć warunków lokalowych, jakie nam zapewniono. Ładne pokoje z całym zapleczem i wspólnym salonem, gdzie mogliśmy z innymi rodzicami

spędzić czas, porozmawiać, wymienić się spostrzeżeniami i nowościami, wieczorem pograć w gry edukacyjne i nie tylko. W ciągu dnia korzystaliśmy z uroku okolicy. Spacerowaliśmy, jeździliśmy na tandemach, czy bawiliśmy się na świetnie wyposażonych placach zabaw. Jedzenie, jakie nam zaoferowano, też było bardzo dobre. Jeżeli ktoś planował odchudzanie, to raczej mu się nie udało.

Nie był to pierwszy turnus, w którym uczestniczyliśmy. Każdy z organizowanych wcześniej turnusów był budujący, pomógł nam poznać nasze możliwości, ale i ograniczenia. Pozwolił nam zrozumieć, przynajmniej częściowo, co znaczy wychowywać dziecko słabowidzące. Wzmocnił nas i pozwolił wierzyć, że wszystko jest możliwe i nawet, jeśli część rzeczy pozostanie nieosiągalna, to nie oznacza, że innych nie możemy osiągnąć. Nie oznacza, że dziecko nie może uczyć się bardzo dobrze i bez kompleksów rywalizować z dziećmi pełnosprawnymi. Nauczył nas, jak korzystać z pozostałych zmysłów. Wymagało to pracy, ale efekty zadowalają. Czy byłoby to możliwe bez wsparcia uzyskiwanego w trakcie turnusów? Raczej nie. Nie pozwoliłaby na to nasza nieświadomość, co do możliwości naszego dziecka. Wybieralibyśmy łatwe rozwiązania, bojąc się zaszkodzić. Nawet dziś na myśl, że moje dziecko może samo poruszać się po mieście, czuję strach i nie wierzę, że jest do tego gotowe, a na pytanie, dlaczego moje



dziecko nie chodzi samo do najbliższego sklepu, nie potrafię odpowiedzieć. Ale po to są turnusy, aby znaleźć odpowiedzi również na takie pytania, a już na pewno, aby przestać się bać i spróbować zaufać swojemu dziecku. Bo przecież nasze dzieci są bardzo mądre i tylko potrzeba im wskazać drogę. A my jesteśmy po to, by im pomagać i motywować do dalszego działania, codziennie od początku.

I na koniec opinia mojego syna. „Chciałbym, aby turnus trwał całe wakacje – bo było super i tęsknię za nauczycielami, kolegami i koleżankami”.

Już dziś czekamy z niecierpliwością na kolejny turnus i jeszcze prośba – proszę nie zapominać o dzieciach starszych. One też potrzebują wsparcia. W tym roku zabrakło już Magdy i Maćka, bo nie zakwalifikowali się wiekowo. Za rok może i my nie będziemy mogli pojechać. Syn będzie miał 13 lat. A przecież potrzeby i problemy starszych dzieci są ogromne. W szkole mają dużo więcej przedmiotów mogą pojawić się trudności ze zrozumieniem nowych zagadnień z matematyki, geografii, fizyki czy chemii. Jak rozwiązać te problemy? Warto wykorzystać ogromne doświadczenie nauczycieli pracujących w szkole w Laskach. Starsze dzieci też proszą o wsparcie – takie apele padały w zeszłym roku i nadal są aktualne. Potrzebne jest również wsparcie psychologiczne. Jak radzić sobie z rówieśnikami, dla których trudno być part-

nerem, gdy mamy taki ograniczenia? W klasie często nasze dzieci są same. Jak dziecko niewidome ma radzić sobie z przemieszczeniem się między klasami bez wsparcia kolegów? Pomoc w nauce języków obcych byłoby nieocenione. Rozwiązaniem tych problemów byłyby turnusy dla dzieci starszych. Dzieci już nawiązały przyjaźnie, rekompensując sobie problemy szkolne. Rozmawiając ze sobą, otwierały się i analizowały swoje problemy – to cenna nauka, może najcenniejsza. Warto spróbować wychować ludzi potrafiących rozmawiać o swoich uczuciach, dumnych z tego, kim są i co osiągnęli, którzy w przyszłości znajdą dobrą pracę i osiągną to, o co walczymy – samodzielność.

(Zdjęcia Jolanta Gurska)

# Wśród instruktorów

## Zofia Krzemkowska

tyflopedagog, wieloletni pracownik Ośrodka Szkolenia i Rehabilitacji PZN „Homer” w Bydgoszcz

Przyjeżdżający na szkolenie w zakresie rehabilitacji podstawowej korzystają z pomocy, wiedzy i umiejętności specjalistów – instruktorów: pisma brajla, czynności życia codziennego, orientacji przestrzennej i samodzielnego, bezpiecznego poruszania się. Przygotowuje ich – sprawdza ich umiejętności podczas eksternistycznych egzaminów Bydgoski Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia im. Józefa Buczkowskiego „Homer”.

Są też instruktorzy usprawniania widzenia, szczególnie przydatni słabowidzącym.

24 czerwca 2014 r. odbył się w wymienionym Ośrodku egzamin eksternistyczny dla kandydatów na instruktorów brajla. Wśród tematów egzaminu pisemnego znalazło się pytanie: „Dlaczego chcesz zostać instruktorem pisma brajla?”.

W obecnym okresie nośników elektronicznych, ogranicza się rolę pisma punktowego, jest mniej wydawnictw w tej wersji, brak środków na ich systematyczne ukazywanie się, bez opóźnień.

Trudności są również ze znalezieniem pracy po kierunkach pedagogicznych w związku z masowym zwalnianiem nauczycieli. Poglądy zawarte w pracy na podany temat mogą więc okazać się interesujące. Przytoczę fragmenty trzech prac. Najpierw jednak ogólna charakterystyka zdających.

Do egzaminu przystąpiło pięciu uczestników: cztery kobiety i jeden mężczyzna, w wieku 22 – 50 lat, trzy osoby całkowicie niewidome. Wszyscy mają wykształcenie wyższe lub niepełne wyższe – licencjat, głównie pedagogiczne. Reprezentują: Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Szkołę Menadżerską w Legnicy, Wyższą Szkołę Informatyki i Ekonomii w Olsztynie. Zamieszkują: w Gdańsku, w Grudziądzu, Trzebieniu – blisko Boleśławca, na Podlasiu. Wszyscy poszukują pracy, jeśli ją otrzymują, to jest to tylko wolontariat. Chcą kontynuować studia na tyflopedagogice. Postulują szerzenie brajla także wśród zainteresowanych osób widzących, zwłaszcza na kierunkach pedagogicznych i psychologicznych, bo według ich obserwacji, żenująca jest wiedza społeczeństwa o sprawach niewidomych, ich osiągnięciach, problemach. Chwalą atmosferę w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Niewidomych i Słabowidzących we Wrocławiu (staż asystenta nauczyciela). Są wdzięczni za przekazane doświadczenia, bezinteresowną pomoc i życzliwość. Oczekują pomocy od

PZN, zwłaszcza terenowych placówek – w znalezieniu pracy, naborze osób do nauki brała wśród nowo przyjętych członków PZN i wykorzystania ich umiejętności, w zaopatrzeniu ich w odpowiednie pomoce i podręczniki. Preferują nauczanie indywidualne.

**Izabela Wasilewska** – Grudziądz, po filologii niemieckiej

Jestem pedagogiem „z krwi i kości”. Zanim straciłam wzrok pracowałam przez wiele lat jako nauczyciel języka angielskiego i niemieckiego w wielu szkołach. Żyłam rytmem i gwarem szkoły. Kochałam moich uczniów, ich osobiste sprawy były mi bardzo bliskie. Oddawałam się całym sercem sprawom wychowawczym i wspierałam dzieci „całą sobą”.

Utrata wzroku odebrała mi „powietrze”. W jednym momencie straciłam więcej niż tylko zdrowie. Straciłam także cel, jaki motywował mnie do życia.

Przeszłam proces rehabilitacji. Nauczyłam się funkcjonowania jako osoba niewidoma i zapragnęłam uczyć (tak, jak kiedyś).

Instruktorom pragnę zostać z następujących względów:

- Wraz z nauką brają będe wspierać osoby niewidome w przekonaniu, iż świat „stoi przed nimi otworem”.

- Chcę połączyć moje kompetencje językoznawcze z umiejętnością nauczania pisma punkтового. (Skorzystają na tym te osoby, które nie są w stanie opanować materiału w zwykłym druku).
- Fascynuje mnie poprawność językowa, a nauka pisma brajla przez osoby niewidome to jedyna szansa opanowania tematu.
- Chcę podnosić własne kwalifikacje wbrew wszelkim przeciwnościom losu iść „z podniesioną głową” do celu.

Dzięki opanowaniu przeze mnie pisma punkтового przestałam być wtórną analfabetką. Samodzielne funkcjonowanie w świecie, „czytanie dotykiem” uskrzydliło mnie. Bycie instruktorem umożliwi mi oddziaływanie i niesienie pomocy w samodzielnym życiu i odbiorze otaczającego świata innym osobom.

### **Agnieszka Szpakowska – z Podlasia**

W wieku 8 lat straciłam wzrok wskutek nowotworu. Z Bożą pomocą – jestem protestantką – bardzo szybko, bo w ciągu siedmiu miesięcy nauczyłam się pisma brajla. Kiedy jeździłam na obozy organizowane przez Chrześcijańskie Centrum dla dzieci z domów dziecka z moimi rodzicami, którzy byli kadrą obozową – zakorzeniła się we mnie chęć pomocy innym. W ciągu roku mogłam – wraz z rodziną jako wolontariuszami – brać podopiecznych z domu dziecka i gościć

ich przez weekend w swoim domu. Ta forma wolontariatu sprawiła, że zapragnęłam studiować pedagogikę opiekuńczą. Jednak nie czułam się do końca usatysfakcjonowana ze swojej działalności. Czułam potrzebę uczenia kogoś brajla. Wiedziałam, że z Bożą pomocą mogę sprawdzić się w tej działalności. Mam własną maszynę brajlowską, tabliczkę, rysik, kubarytmy. Użyczam ich tym, których uczę. Zgłosiłam się do Fundacji „Szansa dla Niewidomych”, gdzie zostałam wolontariuszką uczącą pisma punkowego. Obecnie przychodzi do mnie dziewczyna, która właśnie przez tę instytucję dowiedziała się, że chce uczyć brajla. Spotykamy się u mnie w domu. Chciałabym zostać instruktorem pisma punkowego, gdyż wiem, że poprzez to będę mogła pomóc osobom niewidomym i widzącym także, tym którzy będą chcieli nabyć umiejętność samodzielnego czytania i pisania. Wiem, że wiele osób ma takie pragnienie. Tylko poprzez znajomość tego pisma możemy uczyć się w domu, przy rodzinie, indywidualnie. Preferuję takie nauczanie. Mam nadzieję, że będę mogła pomóc wielu osobom, dzięki uzyskanemu tytułowi instruktora brajla. Liczę na pomoc PZN na moim terenie.

**Magdalena Baer** – dr nauk humanistycznych, zatrudniona na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu – osoba słabowidząca

Pisma punkowego chciałam się uczyć od dzieciństwa, ale moje marzenie mogłam zrealizować dopiero



w 2009 roku, „Roku Louisa Braille’a”. Chcę uczyć pisma brajla, żeby propagować je wśród niewidomych i osób widzących, gdyż zauważyłam, że jest zainteresowanie tym pismem. Brajl fascynuje osoby widzące, i dlatego chcą go poznać, a ja pomyślałam, że jest to szansa, by przy okazji propagować wiedzę o środowisku niewidomych wśród widzących.

Chcę doskonalić swoje umiejętności, bo wiem, że jeszcze długa droga przede mną, jeśli chodzi o perfekcję w pisaniu i czytaniu. Obecnie mam 29 lat i od 19 lat należę do PZN, tam poznaję środowisko osób niewidomych i słabowidzących. Zdobytą wiedzę chcę przekazywać innym. Wydaje mi się, że praca z osobami widzącymi jest również bardzo ważna, gdyż pomaga uświadomić im nasze problemy.

Miałam przyjemność prowadzenia wykładu na temat środowiska osób niewidomych na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Mówiłam tam również o pisaniu i czytaniu brajlem. Było wiele pytań, duże zainteresowanie. Uświadomiłam sobie wtedy, że wielu ludzi chciałoby poznać to pismo, a nie ma ku temu ani okazji, ani możliwości.

Życzymy instruktorom, aby ich oczekiwania, że nabyte uprawnienia ułatwią im zdobycie pracy, w pełni się spełniły, bo praca wśród ludzi i dla ludzi da im satysfakcję. Niech towarzyszą w niej słowa: „Widzieć człowieka w człowieku”.