

I mamy ponownie ten piękny, szczególny czas, czas Bożego Narodzenia. Życzymy sobie nawzajem wszystkiego co dobre, wszystkiego, co będzie prowadzić ku lepszemu, wszystkiego, co pozwoli wzajemnie mieć do siebie zaufanie, wzajemnie sobie wierzyć i pomagać.

Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy jesteśmy bliżej siebie, zapominamy co złe, wierzymy, że będzie lepiej, serdeczniej.

Szczerze tego wszystkiego Państwu życzymy na Święta i Nowy 2018 rok.

Redakcja



Miłość – bezcenny prezent na Święta

Alicja Kuczyńska-Krata

pedagog, mediator, trener/supervizor, terapeuta relacji,
prezes Zarządu Fundacji MEDIARE

Miłość ma zawsze ramiona szeroko otwarte. Jeżeli zamkniesz ramiona wokół miłości, to przekonasz się, że ściskasz jedynie samego siebie.

Leo F. Buscaglia

Kolejny rok mija i niebawem będzie już za nami. Zanim powitamy nowy 2018, czeka nas świętowanie Bożego Narodzenia, rodzinne spotkania przy świątecznych stołach. Zwykle z utęsknieniem czekają na to nie tylko dzieci, ale i dorośli. Mają te Święta swój wyjątkowy klimat poprzez przygotowania, które zaczynają się już dużo wcześniej. Dekoracje i akcenty pojawiają się licznie na ulicach i w sklepach już na początku grudnia. Reklamy zachęcają do pielęgnowania rodzinnej atmosfery poprzez pamięć o obdarowywaniu bliskich osób. Uruchamiają myślenie o więziach, czułości, ciepłe, akceptacji, zrozumieniu, czyli szeroko rozumianej Miłości. Wszystkie te potrzeby łączą się poprzez to, że odczuwa je każdy

człowiek, mogą i powinny być zaspokajane we wspólnocie, w relacjach z bliskimi osobami.

Święta Bożego Narodzenia w sposób szczególny przypominają nam o potrzebie bliskości i kierują nas ku jej pielęgnowaniu. Kiedy mówimy o bliskości, warto się zastanowić, jak rozumiemy to pojęcie w odniesieniu do naszych relacji. Z pewnością niejednokrotnie doświadczamy, a odczuwamy to szczególnie podczas rodzinnych świątecznych spotkań, że nikt nie staje się osobą bliską automatycznie – z powodów genetycznych, prawnych, kulturowych czy geograficznych. Bliskość, rozumiana jako realizacja potrzeb, takich jak kontakt, akceptacja, docenienie, życzliwość, otwartość, zrozumienie, troska, wsparcie, jest czymś dynamicznym, zmieniającym się. Powstaje, gdy troszczymy się o nią w sposób mądry i konsekwentny. Ewoluuje, gdy jesteśmy świadomi tego, co jest dla nas ważne i co możemy dać innym, jak też od nich otrzymać.

Aby bliskość była na co dzień obecna w naszych relacjach, trzeba o nią zadbać. Jej jakość, poziom, zależy od tego, co w daną relację z drugim człowiekiem wnosimy, co możemy mu ofiarować, co dostać od niego. Satysfakcja z bliskości w relacji zależy od zaangażowania stron, od wzajemnego wyczucia potrzeb, od poziomu empatii. Jesteśmy istotami stadnymi, potrzebujemy do życia wspólnoty z innymi ludźmi. Nic dziwnego, że próbujemy poszukiwać oraz doświadczać bliskości na róż-

ne sposoby, na przykład świętując rodzinnie Boże Narodzenie. Zdarza się jednak, że niezależnie od okazji do radości z bycia z bliskimi, trudno o nią na co dzień w relacjach z osobami spokrewnionymi czy spowinowacnymi, choć paradoksalnie używamy często w stosunku do nich określenia „najbliżsi”. Czy wobec tego jedynym warunkiem bliskości są więzy krwi? Czy zapewnić ją mogą deklaracje, zobowiązania, umocnienia prawne (np. ślub)? Bywa, że właśnie w rodzinach, które są pierwszą wspólnotą dla tworzących je osób, doświadczają się już w dzieciństwie zawodów, braku ciepła, czułości, akceptacji, docenienia. Trudno potem je znaleźć także w dorosłych relacjach. Na skutek zaniedbań w tej sferze, doznanych krzywd i wielu zranień, łatwo zamknąć się w sobie i z lęku przed bliskością unikać potem w życiu związków z innymi ludźmi, wzmagając ból osamotnienia.

Miłość – jako naturalny stan ducha, radość życia, otwartość i akceptacja, swobodne dawanie i przyjmowanie, zrozumienie, wsparcie, troska, czułość – zostaje wtedy zablokowana, stłumiona. Cały czas jednak jej potencjał tkwi w człowieku. Niezależnie od tego, jakie doświadczenia przyniosło dotychczasowe życie, warto pamiętać o tym, że nigdy nie jest za późno, aby te ziarna Miłości zacząć w sobie na nowo podlewać, konsekwentnie pielęgnując ich wzrost i rozwój.

Święta mogą stać się okazją do zbudowania prawdziwego kontaktu i bliskości z członkami rodziny, czasem

nowym początkiem procesu odnowienia zerwanych więzi albo umocnienia, utrwalenia, pogłębienia tych, które trwają. Gdy przyjrzymy się jednak temu, co nas pochłania przed i w trakcie Świąt, to na ogół nie jest to głęboka troska o relacje i to, co związane z nimi. Zakupy, kolejki, bieganina, generalne porządki w domu, krzątanie się w kuchni – tak wygląda nasza przedświąteczna aktywność. Zbiega się ten czas Świąt z końcem roku, kiedy domykamy wiele spraw, a tu „trzeba zrobić generalne porządki”, „dobrze przyjąć” rodzinę, kupić wszystkim prezenty itd. Zwykle zanim spotkamy się rodzinnie, jesteśmy więc bardziej zmęczeni niż w innych okresach roku, a więc bywamy rozdrażnieni, niecierpliwi, drażliwi. Łatwiej wtedy o nieporozumienia, sprzeczki, żale, pretensje. Szczególnie, gdy na co dzień nie znajdujemy na to czasu, by na bieżąco wyjaśniać trudne sytuacje, rozwiązywać konflikty. Potem z takim „nadmuchanym balonem” własnych emocji i niespełnionych potrzeb, nazbieranych przez ostatnie tygodnie, a czasem miesiące czy lata, siadamy przy świątecznych stołach. Przez chwilę jeszcze staramy się być grzeczni, mili, sympatyczni. Ze względu na Święta. I zależy nam przecież na tym, aby spędzić je radośnie i szczęśliwie. Chwalimy ozdobioną choinkę, piękny wystrój wnętrza, odświeżone ubrania, upominki, przygotowane potrawy. Rozmawiamy o tym, że karp jest niezwykle smaczny, a pierogi wyśmienite... Jeśli jednak gdzieś w środku wciąż w nas tkwi dużo

złości, żalu, rozgoryczenia, rozczarowania, niechęci, to wystarczy, że ktoś obok spojrzy „nie tak”, albo powie to, co nie do końca nam będzie pasowało, prezent nie spełni naszych oczekiwań – i „balon emocji” w końcu pęka w najmniej oczekiwanym momencie. Czar Świąt pryska, a atmosfera staje się gęsta i nieprzyjemna.

Aby prawdziwie spotkać się i świętować w rodzinie, nie wystarczy skupić się na zewnętrznej oprawie uroczystości. Warto zadbać o to, co dzieje się w nas. I na co dzień, poczynawszy od dzisiejszego dnia, zamiast zbierać negatywne myśli, osądzające naszych bliskich, mówić nieustannie o pretensjach i niespełnionych oczekiwaniach, zaprosić do współpracy rodzinę, zapytać, kto i w jaki sposób może włączyć się w zaplanowane rodzinne zadania przedsięwzięte. Często jest tak, że nie rozmawiamy ze sobą, nie mówimy wprost, o co nam chodzi, a potem kłócimy się przy wigilijnym stole o to, kto miał coś zrobić, a nie zrobił, albo wypominamy, że nie wpadł na to, że coś było jeszcze potrzebne. Jesteśmy też na ogół przekonani, że nasi bliscy w lot domyślają się, czego potrzebujemy, a gdy tak się nie dzieje, oskarżamy ich o lenistwo czy brak zaangażowania, krytykujemy, obwiniamy za to, że nie interesują się życiem rodzinnym. Nic dziwnego, że konflikty wtedy narastają, wzrasta się wzajemne niezrozumienie i łatwo o kolejne sprzeczki, kłótnie, niechęć.

Warto więc nauczyć się na bieżąco, w konkretnych sytuacjach, otwarcie komunikować swoje uczucia i potrze-

by, na chwilę też w tym przedświątecznym zabieganiu wysłuchać bliską osobę, aby zobaczyć, czego ona na dany moment potrzebuje. Sprzyja to wspólnemu szukaniu rozwiązań trudnych sytuacji, pozwala wentylować emocje w chwili, gdy je poczujemy, buduje zrozumienie i bliskość w codziennych sytuacjach. Wtedy, tak przygotowani – nie tylko zewnątrz, ale i wewnątrz – możemy usiąść przy świątecznym stole z rodziną w prawdziwym spokoju i radości. W takiej atmosferze bez sztuczności i udawania, konieczności bycia miłym na siłę, „od święta”, można mówić i słuchać innych, w sposób szczerzy okazywać sobie wzajemnie empatię, dzielić się informacjami, dowiedzieć się, co dzieje się u innych członków rodziny, których często całymi tygodniami czy miesiącami nie widzimy.

Najczęściej zachowujemy się tak, jak gdyby miłość nie była wyuczona, ale spoczywała uśpiona we wnętrzu każdego człowieka i czekała na jakiś mistyczny okres przebudzenia, by nieoczekiwanie pojawić się w pełni rozkwitu. Wielu czeka na taki okres przez całe życie. Wygląda na to, że nie przyjmujemy do wiadomości oczywistego faktu, iż większość z nas przez całe życie próbuje znaleźć miłość, próbuje żyć w miłości i umiera, nigdy naprawdę jej nie odkrywając.

Leo F. Buscaglia

Święta to dobry czas na to, aby wzmocnić Miłość, zastanowić się, jak ją realizować w naszych bliskich związkach, rodzinach. Każdy jej potrzebuje i nawet jak

nie zdaje sobie z tego sprawy, to na różne sposoby szuka w życiu Miłości. Boże Narodzenie to czas zatrzymania, refleksji. Warto w tym okresie skupić się nie tylko na tym, co zewnętrzne, związane ze scenografią sceny świątecznych spotkań, ale na tym, co nas łączy, co daje poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty.

Piękny to czas na szczególnie uroczystą celebrację Miłości. Warto wyjść tu od starogreckiego terminu **Agape**, co oznacza „miłość: najwyższa forma miłości, zwłaszcza miłość braterska, dobroczynność, miłość Boga do ludzi i ludzi do Boga”. Ten przekaz nakierowuje na altruistyczną troskę o bliskich, wskazując transcendentalną (wszechobecną) Miłość, która istnieje niezależnie od sytuacji. Według Martina Luthera Kinga Agape oznacza osiągnięcie takiego stanu, w którym miłuje się każdego człowieka, ponieważ miłuje go Bóg. Jest to więc miłość w Bogu i do Boga. W chrześcijaństwie mówi się o **miłości bezwarunkowej**, nazywając ją także „miłością oddania”. Leo F. Buscaglia (1924–1998) – współczesny nauczyciel Miłości, na wykłady którego przychodziły tłumy, by posłuchać, jak w prosty i przejrzysty sposób mówi o miłości i przyjaźni – zwracał uwagę na to, że jeśli ktoś chce poznać Miłość, to powinien doświadczać jej w działaniu. Kochać, według niego, to po prostu żyć Miłością, nie tylko od święta. Samo myślenie, czytanie książek o Miłości, studiowanie Biblii czy przekazów świętych osób, wiedza o tym, co ona oznacza i czym być

powinna – jeszcze nie wystarczą, aby zaistniała w naszym życiu.

Potrafimy pięknie mówić o Miłości, gdy zaczynamy związek, będąc w stanie zakochania, gdy bierzemy ślub i jesteśmy przekonani, że ten stan będzie trwał wiecznie. Wtedy przeżywamy w większości bardzo przyjemne, kojące emocje, stymulujące też pozytywne myślenie. Łatwo nam jest kochać, gdyż energia pozytywnych odczuć jest tak duża, że nie zwracamy uwagi na przyziemne drobiazgi, wybaczymy potknięcia i nie skupiamy na nich uwagi. Stan ten jednak nie trwa długo, i gdy euforia mija, we wspólnym życiu pojawiają się nawyki, schematy, wzorce, których nauczyliśmy się, które w sobie utrwaliiliśmy (często w sposób nieświadomy). Oczekiwania i wyobrażenia o tym, jak powinno i jak nie powinno wyglądać życie: relacje z partnerem, małżeństwo, rodzicielstwo, podział obowiązków, styl życia, formy odpoczynku, sposoby spędzania świąt – tworzymy bowiem w dużej mierze w oparciu o nasze doświadczenia wyniesione z domów rodzinnych. Zwykle zakładamy, iż nasze własne standardy, przyzwyczajenia i przekonania są „normalne” i oczywiście także dla partnera, małżonka, teściów. Rozmowy o tym, jak rozpoczynający wspólne życie młodzi ludzie wyobrażają sobie własne małżeństwo, swoją rodzinę, należą wciąż do rzadkości. Kobieta i mężczyzna podejmując decyzję o tym, że będą żyli razem, nie uzgadniają tego, na jakich

zasadach będą funkcjonowali razem, jak podzielać się obowiązkami, jak będą wychowywać dzieci, jak zorganizują i będą budować swoje własne życie rodzinne itd.

Miłości uczymy się dzięki świeżym wglądom, nowym odruchom wiedzy, które zamieniamy na działanie i które prowokują jakieś reakcje. W przeciwnym wypadku cała nasza wiedza jest bezwartościowa. Jak to trafnie ujął Rilke, człowiek musi kochając zmierzać ku odpowiedziom.

Leo F. Buscaglia

Jeśli małżonkowie nie rozmawiają w sposób szczery zarówno o swoich wyobrażeniach, co do życia rodzinnego, jak też o tym, co na bieżąco pojawia się jako trudności w ich związku, nierozwiązywane konflikty narastają, w miejsce bliskości szybko wkrada się zniechęcenie, obcość i wrogość. Nawyki i schematy reakcji utrwalone przez lata wciąż wracają, wszystko działa jak na „autopilocie”. Dlatego tak jest to ważne i wskazane, żeby zawczasu poznawać swoje oczekiwania, priorytety, pomysły na wspólne życie, tworzyć wspólnie wizje związku i rodziny. To daje szansę na uzgodnienie twórczych rozwiązań i pomysłów, które będą odpowiadały obu stronom, kreatywne podejście do wspólnego planowania przyszłości. Ważne jest też świadome zaplanowanie potomstwa.

Rolą rodziców jest przygotowanie dzieci do samodzielnego, odpowiedzialnego życia w społeczeństwie.

Wychowanie dziecka to praca nad tym, aby dopóki potrzebuje pomocy, wsparcia, wskazówek i autorytetu dorosłej osoby, dostało to od rodziców i dojrzało do świadomej dorosłości. To wielka sztuka roztaczać nad dziećmi opiekuńcze skrzydła, a jednocześnie wspierać ich samodzielność, autonomię, indywidualne potencjały, szczególnie gdy dziecko zмага się z jakąś niepełnosprawnością, np. problemami ze wzrokiem, słuchem. Potrzeba wielkiej mądrości, konsekwencji i współpracy rodzicielskiej, aby nadmiernie nie ingerować w jego życie, nie wyręczać w codziennych czynnościach, nie rozwiązywać za niego problemów, nie ograniczać jego twórczego rozwoju, własnych poszukiwań rozwiązań w trudnych sytuacjach. Z punktu widzenia szansy na budowanie dobrych więzi z innymi warto w wychowaniu dzieci zwracać uwagę na dostrzeganie potrzeb – własnych oraz innych osób, uczyć ich empatii. Troska, ciepło, czułość, tkliwość – tak dzieci doświadczają rodzicielskiej miłości. Niemniej jednak w życiu codziennym zdarzają się też trudne chwile, konflikty, gdy przeżywa się dotkliwe emocje, takie jak np. złość, żal, smutek, rozpacz, bezsilność, rozgoryczenie, strach, wstyd. Miłość wtedy nie znika, a objawić się może poprzez danie dziecku przestrzeni na przeżywanie tych emocji do końca, tak aby się uwolniły i by dziecko mogło powrócić do stanu równowagi, samodzielnego myślenia, podejmowania decyzji.

Rodzice, którzy biorą odpowiedzialność za swoje emocje i zachowania pod ich wpływem, którzy są zdolni do empatii – rozumieją i dbają zarówno o własne potrzeby, jak też biorą pod uwagę potrzeby dziecka. Warto wspierać dzieci, wychodząc z własnego poziomu świadomości, że własne odczucia i wrażenia są wywołane przez przetwarzanie tego, co postrzegamy zmysłami, trudne reakcje emocjonalne są związane z niezaspokojonymi potrzebami, odczucia i wrażenia w danej chwili są tylko jednymi z wielu. Chodzi o to, aby samemu nie uciekać od swoich emocji, szczególnie tych dotkliwych, a umieć je odczytać jako informacje o niezaspokojonych na dany moment potrzebach, szczerze o nich komunikować. Wtedy też z równą akceptacją i szacunkiem będziemy odnosić się do potrzeb bliskich osób – nie mówić dziecku, że ma przestać złościć się czy płakać, gdy dotkliwe emocje w ten sposób próbują uwolnić się z jego ciała. A to już jest nic innego, jak praktykowanie Miłości bezwarunkowej, która w ten sposób wyrażać się może na co dzień.

Czy miłość jest sztuką? Jeżeli tak, to wymaga wiedzy i wysiłku. A może miłość jest przyjemnym uczuciem, którego zaznanie jest sprawą przypadku, czymś, co się zdarza, jeśli człowiek ma szczęście?

Erich Fromm

Bliskie życiu rozważania o Miłości podejmował Erich Fromm (1900–1980), uważany za jednego z najwybit-

niejszych oraz najwszechstronniejszych myślicieli XX wieku. W swoim dziele „O sztuce miłości” zwracał uwagę, że w dzisiejszych czasach prawdziwa i jednocząca Miłość, a nie tylko wymiar fizyczny i materialny związków, jest rzadkością. Jedną z przyczyn jest to, że choć wszyscy tęsknią za Miłością i szukają jej w życiu, to jednak mało kto myśli, że kochać trzeba się nauczyć. Według Fromma Miłość rozumiana i przeżywana w ten sposób – jako związek osób, które pracują ze sobą, poznają siebie coraz bardziej, są świadome siebie, rozwijają się, wyciągają wnioski z błędów z przeszłości i nie powielają ich, jest żywa i twórcza – stymuluje do współpracy, niesie rozwój i umacnia się.

Wspólnotę rodzinną tworzą osoby, z których każda jest inna, każda wnosi swój potencjał, swoją własną osobowość, swoje wartości i poglądy, swoje pragnienia i wyobrażenia, ale też swoją emocjonalność, sposób odczuwania i przeżywania sytuacji życiowych. W dobrze funkcjonującym, zdrowym małżeństwie partnerzy potrafią żyć z tą różnorodnością, jak też dawać przestrzeń na indywidualny rozwój swoim dzieciom. Różnice nie muszą dzielić, a mogą wzbogacać – wszystko zależy od tego, jak na nie patrzymy, jak je postrzegamy i w jaki sposób z nich korzystamy. Członkowie rodziny nie muszą być zgodni we wszystkim, wystarczy, aby umieli widzieć i akceptować to, co jest inne, szanować własną i cenić indywidualność pozostałych członków rodziny.

Życie na co dzień dostarcza wielu sytuacji konfliktowych, w których nie zawsze umiemy sobie poradzić z własnymi emocjami i sposobem interpretacji trudności. Wtedy szybko gubimy idealistyczną wizję Miłości, a zachowujemy się według starych, utrwalonych schematów, i szybko tracimy wiarę w to, że Miłość jest możliwa. Miłość na co dzień często nie wytrzymuje próby sił, jeśli nie włączymy programu jej budowania z udziałem i zaangażowaniem świadomości. To, jak postrzegamy świat wokół, jak widzimy siebie i partnera/małżonka oraz nasz związek, dzieci i rodzinę – czy przez pryzmat Miłości, czy wrogości – zależy od tego, na ile świadomie rozwijamy naszą inteligencję emocjonalną.

Warto więc zadbać o samoświadomość – nauczyć się dobrego kontaktu ze sobą, przeżywania własnych emocji tak, by się uwalniały z ciała, bez obciążania winą bliskich osób za ich odczuwanie, dokonywania mądrych wyborów zgodnych z ważnymi wartościami i potrzebami. Umiejętność dawania sobie i własnemu funkcjonowaniu uwagi w ten sposób, pozwala również na to, by swobodnie obdarowywać empatią bliskie osoby. Gdy umiemy wyrażać siebie bez oskarżania innych, obciążania ich pretensjami za to, że przeżywamy niewygodne emocje, wracamy szybko do stanu spokoju wewnętrznego. Wtedy w naturalny sposób możliwe staje się też wysłuchanie i zrozumienie perspektywy drugiej strony – żony, męża,

dzieci, innych członków rodziny, przyjaciół, znajomych, z szacunkiem dla ich odczuwania, indywidualności itd.

Miłość mi wszystko wyjaśniła, Miłość wszystko rozwiązała – dlatego uwielbiam tę Miłość, Gdziekolwiek by przebywała.

Jan Paweł II

Aby lepiej czuć się samemu ze sobą i naszymi bliskimi, nie trzeba więc oczekiwać i wymagać od otoczenia, że to ono będzie nam poprawiało nastrój. Nie trzeba czekać na Święta i pokładać nadzieję w tym, że ich nastrój, oprawa, aranżacja zewnętrzna wynagrodzą nam szarość i monotonność czy braki wspólnego życia. Warto na co dzień zmieniać kierunek swoich własnych myśli, skupiać się na tych, które są optymistyczne, przyjazne, dobre, synchronizujące z Miłością. Dać przepływać swobodnie przez nasz umysł temu, czego nie chcemy zatrzymywać, i nie przywiązywać się do tego, co jest destrukcyjne, napastliwe, oceniające, pogrążające. Uśmiech wewnątrz i na twarzy pojawi się wtedy samistnie, jak też okazje do jego rozdawania, nie tylko w Święta...

Warto pamiętać o tym, aby dostrzegać to co piękne w codzienności, uczyć się doceniania i wdzięczności za wszystko, co pozwala na odczuwanie radości w wielu sytuacjach dnia codziennego, pielęgnować dobre myśli i uczucia, które umacniają stan bycia szczęśliwym. Wtedy nie trzeba już uczyć się specjalnych technik i treningów,

aby praktykować Miłość, ani szukać na zewnątrz motywacji, by być miłym, życzliwym i przyjaznym dla członków swojej rodziny, jak też innych otaczających nas ludzi. Dobro, szczęście – czyż one nie są dziećmi mądrej, świadomej Miłości?

Alicja Kuczyńska-Krata realizuje autorskie projekty – spotkania, seminaria, debaty, warsztaty, sesje indywidualne (SENSytywni.pl, Szkoła Miłości, Mediator w Społeczności), których celem jest doskonalenie Miłości w relacjach międzyludzkich, budowanie dialogu i pokoju w rodzinach i grupach społecznych. Wielokrotny gość audycji radiowych i telewizyjnych. Autorka wierszy i licznych publikacji o charakterze psychoedukacyjnym.

kontakt: alicjakrata@fundacjamediare.pl

tel.: 609 537 807; www.fundacjamediare.pl

Orticus Centrum Terapii Widzenia i Rozwoju

[Agnieszka Rosa](#)

pedagog, ortoptysta, terapeuta integracji sensorycznej,
terapeuta ręki, Orticus Centrum Terapii Widzenia i Roz-
woju

Jesteśmy placówką, która podchodzi do spraw Ma-
łego i Dużego Pacjenta bardzo poważnie!

Zajmujemy się diagnozą, leczeniem i terapią wzroku
u dzieci i niemowląt oraz osób dorosłych. Traktujemy
wzrok całościowo, jako integralny element rozwoju dziec-
ka, dlatego staramy się współpracować ze specjalistami
zajmującymi się wzrokiem w różnych aspektach (okuliści,
ortoptyści, rehabilitanci wzroku, tyflopedagodzy). Współ-
pracujemy z fizjoterapeutami, pedagogami, terapeutami
integracji sensorycznej.

Swoją pomocą obejmujemy dzieci z zezem, niedowi-
dzeniem, z trudnościami w uczeniu się, dysleksją, wyma-
gające wspomaganie rozwoju widzenia, słabowidzące
oraz z zaburzeniami w dużej motoryce i funkcji ręki.

Staramy się dostosować narzędzia diagnostyczne do
możliwości pacjenta oraz optymalnie dobrać terapię

wzrokową tak, aby dzieci mogły w pełni wykorzystać drzemiający w nich potencjał i cieszyć się z możliwości uczenia się, odkrywania i poznawania świata.

Ortoptyka czy sensomotoryczna terapia widzenia?

Na terapię ortoptyczną kierowane są dzieci po dokładnej diagnostyce ortoptyczno-okulistycznej, podczas której oceniane są parametry wzrokowe, takie jak:

- wada wzroku – przed i po porażeniu akomodacji,
- rodzaj i kąt zeza,
- stan widzenia obuocznego,
- ruchomość gałek ocznych oraz sprawność mięśni gałko-ruchowych w zakresie wodzenia, płynności ruchów sakkadowych, konwergencji i akomodacji.

U dzieci z trudnościami w nauce dodatkowo oceniany jest poziom rozwoju umiejętności czytania oraz funkcjonowanie podstawowych procesów sensorycznych. Na podstawie tak wieloaspektowej diagnozy ustalany jest dalszy plan postępowania.

U pacjentów z poważnymi zaburzeniami wzrokowymi (np. niektóre typy zeza), wymagającymi zabiegu operacyjnego, kolejne spotkania diagnostyczno-terapeutyczne poświęcone są przygotowaniu do tychże zabiegów. Natomiast u dzieci przejawiających różne trudności wzrokowe, terapia skoncentrowana jest na poprawie funkcjonowania wzrokowo-motorycznego, co bezpośrednio

wpływa na umiejętności szkolne, takie jak: czytanie, pisanie i poprawę integracji sensomotorycznej.



Funkcjonalne podejście do terapii wzrokowej jest szczególnie ważne u dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej oraz z trudnościami w uczeniu się. Zauważa się bowiem u nich duże problemy z procesami generalizacji. Dlatego parametry widzenia ćwiczone w izolacji nie zawsze przekładają się na konkretne umiejętności, np. poprawa akomodacji obserwowana podczas terapii może nie przyczynić się do lepszego przepisywania z tablicy czy poprawy koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dzie-

je się tak dlatego, że uczenie się wymaga nie tylko dobrego działania poszczególnych zmysłów, ale także ich precyzyjnego współdziałania.



Z myślą o tych dzieciach został stworzony program diagnostyczno-terapeutyczny sensomotorycznej terapii widzenia, który łączy w sobie zarówno terapię ortoptyczną, stymulację przedsionkowo-proprioceptywną, stymulację słuchu oraz działania z zakresu neurodydaktyki. Ćwiczenia wzrokowo-sensoryczno-motoryczne są ułożone w taki sposób, aby były odbierane przez dzieci jako dobra zabawa. Podczas pracy wzrokowej dzieci chodzą, mówią, podskakują, ćwiczą reakcje równoważne, rozwijając i integrując zmysły w naturalny sposób.



Jako pierwsi w Polsce i nieliczni na świecie łączymy stymulację słuchową z terapią ortoptyczną, co pozwala

osiągnąć tak dobre efekty leczenia zaburzeń widzenia u dzieci. Obserwujemy znaczną poprawę w koncentracji, skupieniu wzrokowym oraz umiejętnościach motorycznych oka oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.



Orticus Centrum Terapii Widzenia i Rozwoju
Grodzisk Mazowiecki
ul. Kościuszki 10
Warszawa
ul. Spisaka 52
www.orticus.com

(Zdjęcia Agnieszka Rosa)

Kule, kolby i nasiona – jesień i zima to czas na spotkanie z przyrodą!

Przemysław Barszcz

leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśniczej
w Krakowie

Wiosna kojarzy się nam ze zwiększoną aktywnością w świecie przyrody. Wyjątkową okazję do kontaktu z naturą daje nam jesień i nadchodząca po niej zima. Świat roślin przeżywa okres spoczynku. Natomiast wiele spośród zwierząt, które nie podejmują sezonowych migracji, nie zapadają w sen zimowy lub hibernację, przenosi się w sąsiedztwo człowieka.

Okres ten stwarza wyjątkowe możliwości niewidomym i słabowidzącym dzieciom nawiązania bliskiego kontaktu z przyrodą zarówno emocjonalnego, jak i poznawczego. Dla mnie samego jesienno-zimowy czas jest źródłem jednych z najbardziej satysfakcjonujących a jednocześnie wyjątkowo cennych obserwacji. Trudności w znalezieniu pożywienia, którego zdobycie staje się kwestią priorytetową, sprawiają, że wiele zwierząt traci lęk przed człowiekiem, a nawet szuka jego bliskości. To szansa na wyjątkowe

spotkania. Co zrobić, by wykorzystać ten czas? Dokarmiać ptaki! Poznajmy kilka zasad, by cieszyć się ich obecnością.

Jesienno-zimowe dokarmianie ptaków to okazja dla dzieci na poznanie, zróżnicowanego świata przyrody, jego rytmiczności wyznaczanej przez kolejne pory roku, wyrobienia w sobie poczucia odpowiedzialności za przyrodę a także możliwość odczucia satysfakcji, gdy ptasie głosy dadzą znać, że udało się nam stworzyć nasz mały ekosystem.

Pierwszym krokiem na tej drodze powinno być zwrócenie uwagi dzieci na zmiany zachodzące w przyrodzie. Wraz ze zmianą pory roku podstawowym zagrożeniem dla zwierząt staje się przede wszystkim nie mróz i śnieg, lecz skracający się dzień. Obniżenie temperatury zwiększa zapotrzebowanie energetyczne, i to właśnie krótszy dzień, podczas którego możliwe jest zdobycie pożywienia, staje się problemem podstawowym. To dlatego wiele gatunków ptaków jesienią migruje na południe i dlatego wiosną powraca, często na daleką północ. Wędrówki te są dla nich niebezpieczne i wyczerpujące, ale opłacalne. Tak jak obecnie wraz ze skracającym się dniem ptaki przesuwiają się w pogoni za światłem na południe, tak wiosną polecą daleko, nawet poza koło podbiegunowe, by wykorzystać odwrotny proces wydłużania się dnia. Zanim to jednak nastąpi, zwierzęta muszą poradzić sobie z jesienią i zimą.

Prawidłowo przeprowadzane dokarmianie ptaków stwarza szerokie spektrum przyrodniczych doznań i ob-

serwacji: od nawiązania przez dziecko więzi emocjonalnej z otaczającą naturą i rozbudzenie zainteresowań, aż po obserwację o znaczeniu poznawczym dla bardziej zaawansowanych w badaniu przyrody.

Należy zwrócić uwagę na aspekt estetyczny dokarmiania ptaków, a zwłaszcza kontakt z różnorodnością ptasich głosów, rozlegających się z karmnika lub obdziobywanej kuli tłuszczu. Poza możliwością niezakłóconego poznawania ptasich obyczajów, to słuchanie głosów gromadzących się ptaków jest dla mnie źródłem nieustannej radości i fascynacji: wysypywana codziennie garstka prosa wystarczyła, by pod moje okna powróciło dawno niesłyszane, sielskie, codzienne ćwierkanie gromadki wróbli.



Karmnik okazał się za mały. Nasiona prosa dla wróbli sypię wprost na śnieg

Stworzenie pod swoimi oknami mini ekosystemu umożliwia spotkanie kilkudziesięciu nawet gatunków ptaków podczas sezonu. Dzięki stosowaniu różnorodnego pożywienia i znajomości zasad dokarmiania każdego roku na wyciągnięcie ręki, za oknem, goszczą sikory bogatki, modraszki, wróble mazurki, kosy, rudziki, kopciuszki, sójki a nawet drapieżne krogulce, przywabiane obfitością drobnych ptaków.



Sójkę również zwabić można do karmnika

Różnorodność ptasich głosów, objawiająca się pomiędzy gatunkami, ale także ich zróżnicowanie w obrębie danego gatunku (przywoływanie innych osobników

stada, ostrzeżenie, zaniepokojenie, powitanie, odstraszanie konkurenta itp.) daje niezwykle szerokie pole do obserwacji słuchowych, które można prowadzić tuż za swoim oknem. Rytm pojawiania się ptaków, znajdujący odbicie w zmieniającym się repertuarze ptasich głosów za oknem uzmysławia dziecku następowanie po sobie pór roku i przybliża cykliczność przyrody.

Dokarmianie ptaków jest dostępne dla każdego: można prowadzić je w ogrodzie, na tarasie lub balkonie albo po prostu na parapecie tuż za oknem. Uczy odpowiedzialności za zwierzęta, którym zdecydowaliśmy się pomóc. Podstawową zasadą dokarmiania jest regularność: gdy zaczniemy dokarmiać, musimy pamiętać, że jeżeli ptaki nie znajdą jedzenia kolejnego dnia, stracą tylko daremnie energię na przylot i oczekiwanie, co szczególnie trudne w mroźne dni, może zagrozić ich życiu. Systematyczność w dokarmianiu przynosi efekty i daje satysfakcję: poza jesienno-zimowymi odwiedzinami w karmniku, każdego roku cieszę się ptakami, które zachęczone przyjaznym otoczeniem, kolejną wiosną decydują się na zajęcie wywieszonych tuż nad moimi oknami budek lęgowych.

Jak i czym dokarmiać? Ja stosuję kilka rodzajów pożywienia, co wraz z odpowiednim sposobem podania gwarantuje przyciągnięcie pełnego spektrum gatunków. Dla ziarnojadów, takich jak wróble, stosuję niełuskane proso, dla sikor wywieszam, niecały metr od okna, kule

z tłuszczu z zatopionymi ziarnami kupione w sklepie zoologicznym. Dla kosów i kwiczołów wystawiam jabłka lub owoce suszone. Większym ptakom, takim jak sówka czy dzięcioł, mocuję duże kolby z tłuszczu z zatopionymi, pokruszonym kawałkami owoców.



Sikora modra na kuli z tłuszczu i nasion



Dla kosa jabłko okazało się przysmakiem

Jeżeli mieszka się na parterze, dobrym pomysłem jest odgarnianie śniegu na powierzchni kilku metrów kwadratowych, tak aby odsłonić trawę, co daje ptakom okazję na dodatkowe wyszukanie pożywienia skrytego pod warstwą śniegu. Zanim spadnie śnieg, wystawiam także ptakom pojemnik z wodą. Żeby nie stał się źródłem chorób, regularnie go czyszczę i codziennie nalewam świeżą wodę.

Pamiętajmy również, żeby miejsce dokarmiania było niedostępne dla kotów, a przynajmniej, żeby w jego bez-

pośrednim pobliżu nie znajdowały się kryjówki, umożliwiające skryte podejście drapieżnika (dobrze jednak, aby w odległości kilku, kilkunastu metrów rośla, na przykład, kępa gęstych krzewów, stanowiąca dającą poczucie pewności kryjówkę dla drobnych ptaków). Jeżeli mamy możliwość wywieszenia budek lęgowych, zrobmy to. Zanim ptaki zajmą je wiosną, chętnie wykorzystują budki na nocleg podczas deszczowych i zimnych nocy.



(Zdjęcia Przemysław Barszcz)

Iza i Patryk – tak niedawno dzieci, a dziś dorośli...

Renata Nowacka-Pyrlik

tyflopedagog, instruktor ds. rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących

Na jednym z ursynowskich osiedli, pięknie położonym, bo w pobliżu Lasu Kabackiego, i z dużą ilością zieleni wokół, mieszkają od sierpnia 2014 roku Iza i Patryk Glińscy. Spośród wielu młodych małżeństw wyróżnia ich to, że nie słyszą i słabo widzą, a on – Patryk – ma jeszcze kilka innych przypadłości zdrowotnych, pod mało znaną nazwą – zespół CHARGE (o czym w dalszej części).

Iza i Patryk są dziś osobami „po trzydziestce”, oboje mają ciemne włosy i uśmiechy na twarzach. Pokazują na początku spotkania swoje „królestwo” – zadbane, funkcjonalne mieszkanie wraz z pięknymi, samodzielnie wykonanymi pracami.

Patryk jest ich pomysłodawcą, specjalizuje się w modelarstwie. Iza natomiast pomaga w realizacji niektórych jego pomysłów, natomiast jej pasją są różnego rodzaju ozdoby. Na stoliku stoją więc: domy z pracownice wykonanymi dachami (jeden z nich może pełnić funkcję skar-



bonki), helikopter, samochody, piętrowy autobus. Nad wszystkim góruje miniatura wieży Eiffla. Ogromny okręt już się nie mieści – stoi w innym miejscu. Patryk wymyśla różne konstrukcje z papieru, tektury, cienkich deseczek, wykałaczek, szpatulek dentystycznych i wielu innych, ogólnie dostępnych materiałów.

Wszystkie te prace wymagają z pewnością ogromnej pracowitości, precyzji, wyobraźni, o talencie nie zapominając. Inne prace, to świąteczne ozdoby – wszak zbliża się Boże Narodzenie. A więc małe niepowtarzalne choineczki, aniołki, mikołajki, bombki, gwiazdy betlejemskie. Wszystko

wykonywane ręcznie, z różnych materiałów i bogato zdobione, do tego kartki świąteczne i okolicznościowe.

W drugim pokoju na półce i ścianach znajdują się liczne pamiątki – z ich ślubu, z wyjazdów, warsztatów. Pokazują też kilka medali zdobytych podczas różnych turniejów, konkursów szachowych i warcabowych.



Potem oglądamy zdjęcia – babci i dziadka Patryka, gdy obchodzili uroczystość 50-lecia ślubu, a także mamy Patryka – pani Grażyny, Patryka z bratem – Dawidem, gdy byli dziećmi.

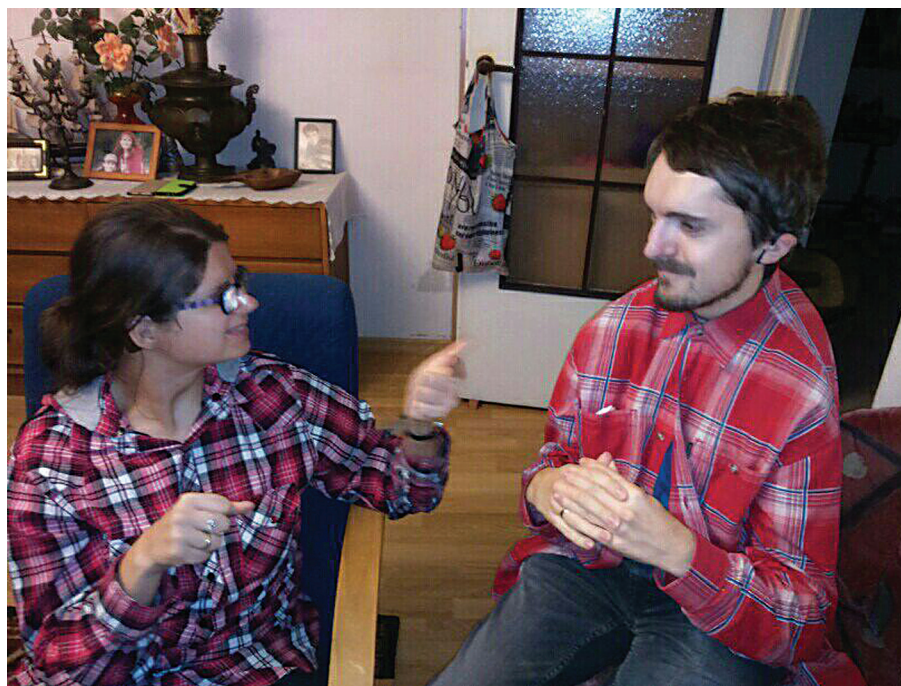
Patryk demonstruje też na oknie szklarenkę, gdzie uprawia rośliny. Można obserwować, jak w górę, ku słońcu, pną się małe cytrynki... A więc jeszcze inny rodzaj hobby.

Na innej z kolei półce podziw budzą prace wykonane z gliny – różnego rodzaju i rozmiaru miseczki, kotki, piękne serduszko z napisem „IZA I PATRYK” – to z kolei pamiątki przywiezione z warsztatów artreterapeutycznych w Łucznicy.

A potem zapraszają do stołu, częstują ciastem i herbatą. Są bardzo gościnni i starają się, bym czuła się dobrze w ich towarzystwie. Oboje posługują się językiem migowym. Ja, niestety, nie. Korzystamy więc z tłumaczenia i dopowiadania mamy Patryka – pani Grażyny Glińskiej, której chyba nie muszę, przynajmniej niektórym, Czytelnikom przedstawiać. Pani Grażyna bowiem, przez wiele lat pełniła funkcję przewodniczącej Sekcji Rodziców Dzieci Głuchoniewidomych utworzonej przy Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym.

Na pytanie, czy przed 30 laty, a także później, wyobrażała sobie, że jej dziecko, o którym mówiono, że jest dotknięte zespołem poważnych wad wrodzonych, będzie kiedyś samodzielne, i jednocześnie nie samotne, odpowiada, że oczywiście – jak każda chyba matka – marzyła o tym, ale jej wyobrażenia nie sięgała tak daleko. Tym bardziej, że rokowania lekarzy dotyczące przyszłości Patryka, były niepomysłne. Razem z nami przy stole siedzi dziadek Pa-

tryka. Jego żona dwa lata temu zmarła. A wcześniej, jako osoba po niedokrwiennym udarze mózgu, przykuta do łóżka – przez pięć lat wymagała całkowitej opieki. I wówczas, zarówno Patryk, jak i Iza – ona może nawet bardziej – pomagali w codziennej pielęgnacji. Dziś wszyscy wspominają, jak trudna, obciążająca i odpowiedzialna była to praca. Przywołują jedno wydarzenie, kiedy babcia w środku nocy, chcąc opuścić łóżko, o mało się nie udusiła. Łóżko – takie specjalistyczne, rehabilitacyjne, powinno być „zamknięte”, ale pielęgniarka przed swoim wyjściem, prawdopodobnie tego nie dopilnowała, i babcia „zaklinowała



się” między szczebelkami. W tamtej krytycznej sytuacji, jedynie Patryk zachował zimną krew, i widząc, że dzieje się coś złego, i że sami nie dadzą sobie rady, wybiegł na klatkę schodową i zaalarmował sąsiadów, którzy pomogli w uwolnieniu babci z pułapki i uratowaniu jej życia.

A jak wygląda dzisiaj życie Izy i Patryka? Co sprawia im przyjemność? Jakie mają marzenia? O tym wszystkim chcę się dowiedzieć, ale nie sposób przejść do dnia dzisiejszego, nie wracając do przeszłości. Oboje bowiem przebyli długą i trudną drogę, zanim znaleźli się w tym punkcie. Zwłaszcza o Patryku można by napisać niejedną pracę naukową – jest dotknięty tak rzadkim schorzeniem, że jeszcze dziś, niektórzy lekarze pytają – zespół CHARGE? A co to takiego? Albo – zwracając się do pani Grażyny – a skąd pani wie, że to zespół CHARGE?

Definicja (wg J.P.M. van Dijka): zespół CHARGE to skojarzenie wad wrodzonych. CHARGE jest akronimem pochodzącym od angielskich nazw możliwych wad w tym zespole i oznacza:

C – coloboma, tzn. ubytki w którejś części oka; ubytki w tęczówce powodują światłowstręt, w siatkówce (zazwyczaj w dolnej jej części) – powodują braki w polu widzenia (najczęściej w górnej jego części, za którą odpowiada dolna część siatkówki), stąd trudności w widzeniu górnej części obrazów i przyjmowaniu przez dziecko specyficznej pozycji głowy;

H – (heart malformations), czyli wrodzone wady rozwojowe serca;

A – (atresia of the chonae), tj. zrośnięcie nozdrzy tylnych powodujące problemy w oddychaniu;

R – (retardation of growth and/or developement), tzn. opóźnienie wzrostu i/lub rozwoju – tak fizycznego, jak i umysłowego;

G – (genital abnormalities), anomalie zewnętrznych narządów płciowych;

E – (ear abnormalities), anomalie w budowie uszu, powodujące niedosłuch różnego typu i stopnia.

Zespół ten dotyka średnio jedno dziecko na sto tysięcy; jego nazwa została zarejestrowana w 2004 roku.

Tymczasem pani Grażyna wie o tym zespole bardzo dużo, ponieważ odkąd Patryk pojawił się na świecie, to ona właśnie „poruszała niebo i ziemię”, by najpierw zdiagnozować, a następnie zapewnić swojemu dziecku odpowiednie leczenie, rehabilitację i możliwy w jego przypadku rozwój. I to za jej głównie przyczyną, ale też różnych napotkanych po drodze ludzi i szczęśliwych splotów okoliczności – jej syn jest dziś taką osobą, jak na wstępie.

Ale zacznijmy może od początku. Patryk urodził się jako drugie dziecko w rodzinie. Jego starszy brat Dawid miał wówczas 10 lat i stan jego zdrowia nie odbiegał od tzw. normy. Z Patrykiem natomiast od początku „coś było

nie tak”. Po urodzeniu otrzymał wprawdzie 7 punktów w skali Apgar (a więc nie była to liczba „tragiczna”, znacząco niższa od 10), ale dziecko miało trudności z oddychaniem, było zasiniąte, nie miało odruchów ssania i połykania. Stwierdzono zespół wad wrodzonych tzw. „wielowadzie” i lekarze przygotowywali nas, że może nie przeżyć – wspomina pani Grażyna. Z powodu niedotlenienia Patryk trafił od razu do inkubatora. Wtedy było już wiadomym, że ma uszkodzone serce, że jego oczy nie funkcjonują normalnie, stwierdzono także dysmorfizm (uszy i szczeka odbiegające od normy). Po około dwóch miesiącach, gdy został wypisany ze szpitala, w domu musiał być karmiony sondą przez nos. Nie przybierał jednak na wadze, był wiotki, miał przykurcze, nadal był siny. Lekarze mówili, że bez operacji serca może przeżyć najdłużej do trzeciego roku. Rodzice zostawieni sami sobie w tej tragicznej sytuacji, udali się do prof. Zbigniewa Religi. On jednak nie widział możliwości operacji z powodu bardzo obciążonego i słabego organizmu dziecka. Dramat trwał dalej. W rozwoju fizycznym też nie można było dostrzec postępu – dziecko nie podnosiło głowy ani nie raczkowało; nie dawano nadziei, że kiedykolwiek będzie chodziło.

Zmiana na lepsze zaczęła powoli następować, gdy Patrykiem zajęli się specjaliści z Ośrodka Wczesnej Interwencji przy ul. Koszykowej w Warszawie, gdy do domu zaczęła przychodzić pani pedagog i rehabilitantka. A potem, gdy po odpowiednio wykonywanym masażu – dziec-

ko bardzo wolno zaczęło uczyć się przełykania pokarmu w formie papki.

Jeśli chodzi o wzrok, to w oczach Patryka stwierdzono duże ubytki naczyniówki, skutkiem czego są znaczne ubytki w polu widzenia. Dodatkowo w lewym oku jest bardzo ograniczona ostrość widzenia.

A później okazało się, że Patryk nie słyszy. Kolejny problem wymagający działania. Pani Grażyna – z początku załamana – jak chyba byliby wszyscy rodzice w takiej sytuacji, intuicyjnie jednak czuła, że skoro dziecko nie słyszy, to aby mieć z nim jakikolwiek kontakt, trzeba je nauczyć elementów języka migowego. Nocami więc przygotowywała różne pomoce do nauki. Dziś można je bez problemu kupić, wtedy nie było to możliwe – i zadziałało! Dziecko zaczęło się posługiwać umownymi znakami.

Potem Patryk zaczął stawiać pierwsze samodzielne kroki w tzw. chodziku. Dodatkowy przełom nastąpił, gdy oboje – mama i syn trafili do Instytutu dla Głuchoniemych w Warszawie przy Placu Trzech Krzyży, by kontynuować naukę, używając języka migowego. Patryk związał swoją edukację z tą szkołą aż do 22. roku życia.

Osobny dobry rozdział to współpraca pani Grażyny z przedstawicielami Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomych (TPG), głównie z panią Elżbietą Oleksiak i panem Józefem Mendruniem, a następnie ze Stevem Perreault, specjalistą z USA, mającym duże osiągnięcia w pracy

na rzecz dzieci głuchoniewidomych, oraz Klarą Berg – mamą dziecka głuchoniewidomego (też z USA), którzy namówili władze TPG do utworzenia w ramach tego stowarzyszenia Sekcji Rodziców Głuchoniewidomych Dzieci. Panią Grażynę wybrano wówczas do reprezentowania ich interesów.

W ten to sposób pani Grażyna wyjechała wkrótce na konferencję do Madrytu. Tam spotkała mamę dziecka z objawami podobnymi do objawów Patryka. Dziecko to miało zdiagnozowany zespół CHARGE. Pani Grażyna przywiozła do Polski ulotkę o tym rzadkim schorzeniu, a następnie za namową przyjaciół z TPG poszła na studia podyplomowe, gdzie napisała pracę dyplomową pt.: „Domniemany zespół CHARGE”. Po wielu żmudnych badaniach, potwierdzających u Patryka ten zespół przez prof. Lecha Korniszewskiego, konieczne okazało się stoczenie kolejnej batalii. Tym razem dotyczyła ona podawania hormonu wzrostu. Codziennie, przez dwa lata, w formie zastrzyku; iniekcje wykonywała mama Patryka.

Z drugiej strony, zdaniem pani Grażyny, popełniono wiele błędów albo zaniedbań podczas podawania tego hormonu. Na przykład, nie był sprawdzany poziom witaminy D3, i dziś Patryk cierpi z powodu osteoporozy i znacznego skrzywienia kręgosłupa. Jednocześnie nie może otrzymać zastrzyków spowalniających tę chorobę, ponieważ refundacja przysługuje tylko osobom starszym i tylko wówczas, gdy dochodzi do złamania kręgosłupa.

W wyniku tych zaniedbań Patryk musiał też przejść bardzo bolesną i niebezpieczną operację kręgosłupa. Leżał po niej dwa miesiące na wyciągu kolanowo-czaszkowym w Centrum Zdrowia Dziecka. To był – zdaniem pani Grażyny – prawdziwy koszmar. Jej syn musiał być wówczas zaopatrzony w rurkę tracheotomiczną, a po wyjściu ze szpitala nie był w stanie chodzić; przydał się wtedy wózek inwalidzki. Patryk ma stalowy implant wszczepiony do kręgosłupa. Drugi – implant ślimakowy znajduje się w jego głowie.

A wracając do diagnozy Patryka – zespół CHARGE był po raz pierwszy rozpoznany i zdiagnozowany w Polsce właśnie u niego. TPG wydało o tym zespole ulotkę informacyjną. Dziś okazuje się, że dużo dzieci ma zdiagnozowany ten zespół; rodzice dzieci nim dotkniętych, na Facebooku stworzyli forum, na którym wymieniają się swoimi problemami i doświadczeniami.

Pomimo bardzo trudnego życia, skomplikowanych operacji, problemów z edukacją, Patryk – dzięki pomocy ciągle obecnej mamy i jej rodziny oraz wielu specjalistów, między innymi z TPG – był i jest osobą bardzo pogodną, dowcipną i wrażliwą na potrzeby innych. Pewnie między innymi te cechy sprawiły, że Iza Kamińska – jako pierwsza z nich dwojga – zwróciła na niego uwagę. I z czasem zakochała się. Jak się okazało z wzajemnością. Zdaniem Izy najbardziej jej się spodobało w Patryku to, że jest bardzo spokojny i wesoły.

Iza ma troje pełnosprawnego rodzeństwa. Jej problemy wzrokowo-słuchowe są spowodowane zapaleniem opon mózgowych, które przeszła w drugim tygodniu życia. Szczepionka, jaką wówczas otrzymała, spowodowała utratę słuchu i duże problemy ze wzrokiem (zaćmę i jaskrę). Iza nosi specjalistyczne okulary z grubymi szklami, dzięki którym może czytać. Dodatkowo korzysta z różnych pomocy powiększających. Znacznie gorzej widzi w nocy. Przy tym jest osobą bardzo kontaktową i pogodną. Jako dziecko uczęszczała do Szkoły Podstawowej w Instytucie Głuchoniemych w Warszawie przy Placu Trzech Krzyży. Skończyła tam trzy klasy, a następnie trafiła do Oddziału dla Dzieci Głuchoniewidomych w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Bydgoszczy. Jak mówi, powodem jej przeniesienia do innej placówki, był fakt, że dzieci niesłyszące dokuczały jej, ponieważ słabo widziała i nosiła grube okulary. Pobyt w szkole z internatem bardziej ją usamodzielniał, w porównaniu do Patryka, który miał chyba nadopiekuńczą rodzinę.

Po ukończeniu szkoły podstawowej wróciła do rodzinnego domu, a w wieku 21 lat wyszła za mąż. Żoną pierwszego męża była jednak tylko przez pięć lat, po czym rozwiodła się i wróciła do domu rodziców. Przez około dwa lata pracowała w zakładzie pracy chronionej przy składaniu małych plastikowych elementów do masażu ciała.

Na pytanie: jak i kiedy się poznali, oboje odpowiadają zgodnie, że podczas zabawy karnawałowej, zorganizowanej przez TPG w Centrum Edukacji Kulturalnej przy ul. Elektoralnej w Warszawie. Następnie byli w Łucznicy na warsztatach arteterapeutycznych zorganizowanych też w ramach TPG, potem był jeszcze wspólny turnus w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach, spotkania w klubie TPG. Jak dziś wspominają – Iza była odważniejsza w nawiązywaniu kontaktu, Patryk z początku trochę się wstydził, ale po jakimś czasie została podjęta decyzja o wspólnym życiu.

Ich ślub odbył się latem. Dokładnie 29 sierpnia 2014 roku na warszawskiej Starówce. Dziś wspominają, że towarzyszyła im tego dnia piękna, ciepła i słoneczna pogoda, a świadkami tej uroczystości były rodziny oraz liczne grono przyjaciół i znajomych, głównie z TPG.

A jak wygląda ich „dzisiejsze wspólne życie”, jakie mają problemy, jakie marzenia? Zaczniemy od marzeń. Oboje pragną pracować. I mieć więcej pieniędzy, na przykład, na podróże. Oboje od dawna marzą o wyjeździe do Paryża i o zobaczeniu na żywo, między innymi wieży Eiffla. Na razie wykonują prace, o których pisałam na początku, z nadzieją, że uda im się je sprzedać na organizowanych przez stowarzyszenia czy np. szkołę dla głuchych – różnych kiermaszach. Patryk jako absolwent czuje się pewnie na terenie tej placówki i, przy przychylności Pana dyrektora, wystawia tam wraz z Izą swoje prace.

Jak jednak wiadomo, taka okazjonalna sprzedaż nie może im zapewnić źródła stałego dochodu, gdyby więc znalazł się ktoś, kto zechciałby zatrudnić ich na etat, byłiby z pewnością osobami o wiele szczęśliwszymi. Jeśli chodzi o załatwianie spraw codziennych, to coraz częściej zupełnie samodzielnie robią zakupy spożywcze w znanych im sklepach samoobsługowych, sami też podróżują znanymi trasami, odwiedzają TPG – gdzie czują się bardzo dobrze. Raz w tygodniu w ramach wolontariatu sprzątają tam biurowe pokoje. Poza tym jeżdżą na sobotnie spotkania do Klubu TPG na zajęcia szachowe i warcabowe. W szachach oboje odnoszą sukcesy, a Patryk, gdy jeszcze był dzieckiem, ogrywał pełnosprawnych rówieśników. Chodzą też do kina. Jeśli są duże napisy, to Iza tłumaczy Patrykowi. Telewizję też oglądają razem i wówczas Iza także pełni rolę tłumacza. Zdaniem Pani Grażyny, jej synowa ma bardzo dobrą pamięć i dzięki niej przyswaja sobie dużo więcej słów języka polskiego w porównaniu z Patrykiem. Jeśli czegoś nie rozumie, to dopytuje Panią Grażynę i skrzętnie notuje. Oboje chętnie ćwiczą na różnych przyrządach sportowych, jakie można spotkać np. w parkach.

W domu Iza pełni rolę gospodyni – opiekuje się Patrykiem, pilnując np. regularnego przyjmowania przez niego leków, gotuje obiady – dla całej trójki mieszkańców – czyli dla siebie, dziadka i Patryka. Wcześniej przeszła przyuczenie do gotowania u mamy Patryka. Ale już jeśli

chodzi np. o domowe porządki, to dzielą się obowiązkami i sprzątają wspólnie.

Pani Grażyna, obserwując swoją synową, mówi, że jest ona osobą bardzo konsekwentną, np. uczy się języka angielskiego, dość upartą i bardzo pomocną, jeśli chodzi o pilnowanie różnych zaplanowanych terminów spotkań, wizyt lekarskich itp. Poza tym Iza lubi i potrafi się gustownie ubrać i jest osobą łatwo nawiązującą kontakt.

Jeśli chodzi o samodzielne załatwianie spraw w urzędach, to nadal jest to raczej niemożliwe, ponieważ przeważnie brak w nich tłumacza języka migowego. Podobnie jest np. na Dworcu Centralnym PKP, gdyby Iza i Patryk chcieli kupić bilety; przy jednej z kas jest co prawda znaczek, że istnieje możliwość skorzystania z usługi tłumacza języka migowego, ale tłumacza nie ma. Takie sytuacje, kiedy są uzależnieni od innych, sprawiają, że Iza i Patryk jako osoby niesłyszące, czują się często dyskryminowani w społeczeństwie. Najwięcej problemów mają z tzw. edukacją społeczną. Gdy na przykład w przychodni pokazują kartkę, że są osobami niesłyszącymi, to zazwyczaj pani w okienku zamiast napisać na kartce potrzebną im informację – przekazuje im ją słownie. A oni wówczas odchodzą z kwitkiem. Podobnie jest w szpitalu. Gdy Patryk tam przebywa, jego mama musi być razem z nim od rana do wieczora, ponieważ nie jest on w stanie porozumieć się z personelem medycznym.

Są jednak i plusy życia w dzisiejszym świecie, oboje bardzo dobrze posługują się komputerem i smartfonem. Za pomocą kamery w smartfonie, porozumiewają się w języku migowym, np. z panią Grażyną czy migającymi znajomymi, których mają całkiem sporo.

Jak zauważa mama Patryka, oboje są bardzo życzliwie nastawieni do siebie, żyją w przyjaźni i wzajemnym rozumieniu się, co zwraca uwagę otoczenia.

A jak pani Grażyna nauczyła się języka migowego? Gdy Patryk był uczniem szkoły dla głuchych w Warszawie przy Placu Trzech Krzyży, powstało tam Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Głuchych i w ramach tego Stowarzyszenia wyjeżdżało się na turnusy. Dzieci miały podczas tych wyjazdów spotkania z różnymi specjalistami, np. z logopedą, a rodzice uczyli się w tym czasie języka migowego; była także zorganizowana nauka na terenie szkoły. Potem z kolei w TPG Pani Grażyna jako przewodnicząca Sekcji Rodziców postulowała i doprowadziła do tego, że rodzice głuchoniewidomych dzieci, też uczyli się tego języka. Dziś Pani Grażyna ubolewa nad faktem, że dwa lata temu w TPG rozwiązano Sekcję Rodziców oraz Sekcję Młodzieżową.

Na zakończenie naszego spotkania życzyłam moim rozmówcom, pomimo kruchego zdrowia i niełatwego życia, przede wszystkim dalszego rozumienia się, wspierania w dobrych i złych chwilach, no i znalezienia wymarzonej pracy..., by móc realizować dalsze marzenia.

(Zdjęcia Renata Nowacka-Pyrlik)

Zabawki robione przez rodzica w życiu małego dziecka (część II)

Irena Kuczborska

psycholog, Poradnia Kompleksowej Diagnostyki, Wczesnej Edukacji, Terapii i Rehabilitacji Małych Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Warszawie

Zabawka obecna w życiu każdego dziecka pełni na różnych jego etapach zróżnicowane funkcje w zależności od poziomu rozwoju. Pierwszą funkcją zabawki jest jej rola aktywizująca, jest ona pierwszym przedmiotem, który skupia uwagę dziecka, zachęca do podejmowania działań, dostrzegania zależności przyczynowo-skutkowej, co pozwala naszemu podopiecznemu po raz pierwszy poczuć się sprawcą. O tym pisałam w pierwszej części artykułu.

W kolejnych etapach zabawka ma na celu pomóc dziecku przejść na wyższy poziom rozwoju poprzez wykorzystanie jej potencjału edukacyjnego. Często dostępne na rynku zabawki są zbyt trudne i mało wyraziste sensorycznie; zwłaszcza dotyczy to dzieci z ograniczeniami rozwojowymi. Dziecko nie jest gotowe, aby bawić

się nią zgodnie z jej przeznaczeniem, co nie tylko nie stymuluje, a wręcz blokuje rozwój. Dlatego robiąc zabawkę w domu, możemy przystosować ją do potrzeb dziecka, aby dzięki niej ćwiczyć określoną funkcję, ułatwić zrozumienie zasady działania przez jej uproszczenie oraz przez uczynienie jej bardziej dostępną sensorycznie. W ten sposób możliwe jest zindywidualizowanie zabawki i uczynienie jej maksymalnie efektywną.

Edukacyjny charakter zabawki pozwala dziecku zrozumieć zasadę i stopniowo zastosować ją w coraz bardziej złożony sposób. Poprzez zrobienie uproszczonej zabawki możemy stopniować jej trudność. Proces ten można przedstawić na przykładzie zabawki służącej do dopasowywania, sortowania elementów. Dostępne na rynku



sortery najczęściej są wieloelementowe, często okazują się za trudne. Dziecko samodzielnie nie potrafi dopasować odpowiednich kształtów, nie potrafi też skoncentrować się wystarczająco efektywnie, kiedy ręka pod rękę dopasowujemy z nim figury. Żeby to zmienić możemy zrobić sorter jednoelementowy, otwór zabawki musi być na tyle mały, że można wrzucić przedmiot na nim położyć, zwiększamy też kontrast, tak aby zachęcić dziecko do przyjrzenia się i zaobserwowania procesu „dopasowania”. Potem możemy zrobić sorter dwuelementowy i stopniowo zabawka wieloelementowa jest dla dziecka bardziej zrozumiała i dostępna.



Oprócz upraszczania istotne jest wzbogacanie materiału tak, aby był dostępny więcej niż jednym zmysłem, materiał wizualny wzmacniamy przez kontrast, dodatkowo różnicujemy dotykowo, wykorzystując faktury, wypukłe konturowanie. Te same zabawki, które robiliśmy wcześniej, skupiając się na ich walorach sensorycznych, możemy wykorzystać do ćwiczeń wyższych funkcji. Edukacyjny charakter zabawki pozwala dziecku poznawać różne pojęcia: kształtu, wielkości, ciężaru, ilości, koloru. Pozwala eksperymentować, odkrywać wzajemne zależności między elementami: dopasowanie, różnicowanie. Robiąc samodzielnie tego typu pomoce, możemy wspomagać i ułatwiać zrozumienie tych pojęć. Możemy zrobić wielozmysłową grę memory, domino, puzzle, układankę, loteryjkę, także pamiętając o zasadzie dostępności, zaczynając od minimalnej liczby elementów i stopniowo je zwiększając.

Oddzielną kategorią przedmiotów do zabawy, które możemy samodzielnie robić, są instrumenty muzyczne. Bębenki i grzechotki robione z różnych pojemników, napełniane różnego rodzaju sypkimi materiałami, można doskonale wykorzystać do zabaw muzycznych, rytmicznych i do rozwijania percepcji słuchowej. Możemy też zwiększyć atrakcyjność gotowych instrumentów przez oklejenie ich błyszczącą lub jaskrawą folią, dodanie faktury, np. włożenie bębienka do siatki po warzywach.

Sam fakt robienia zabawek jest niezwykle wartościowy w procesie wychowawczym. Dziecko możemy w mia-

rę możliwości angażować w proces ich robienia. Często też zabawki „chwilówki” szybko zrobione, które łatwo zniszczyć, uczą dziecka delikatnego i uważnego obchodzenia się z przedmiotem, jeśli chcemy, żeby nam dłużej posłużył. Jest to szczególnie ważne w dobie niezniszczalnych zabawek, gdzie popsucie polega na tym, że wyczerpią się baterie.

Często inspiracją do wykonania zabawki jest opakowanie po wykorzystanym produkcie, co ma też walor popularnego, ekologicznego trendu „ponownego wykorzystania”. Pomysłów do wykorzystania przedmiotów, które zwykle lądują w koszu na śmieci, można szukać na forach internetowych dla rodziców i specjalistów oraz w mediach społecznościowych, np. Pinterest.

Samodzielne robienie zabawek ma wielu zwolenników wśród rodziców sprawnych dzieci. W pracy z małym niepełnosprawnym dzieckiem często jest to jedyne wyjście, aby w sposób efektywny ćwiczyć wybraną funkcję, która będzie kolejnym krokiem w rozwoju dziecka. W swojej pracy staram się patrzeć na proces stymulacji i edukacji jako relację z drugim człowiekiem i przedmiotem, a znalezienie właściwego przedmiotu (zrobienie zabawki) jest nieodłącznym elementem procesu diagnostycznego i terapeutycznego.

(Zdjęcia Irena Kuczborska)

„Zobaczyć Niewidzialne” – praktyka i teoria ramię w ramię dla niewidomych

[Joanna Kapias](#)

pedagog specjalny, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Na Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie, Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach odbyła się druga edycja Tyflokonferencji „Zobaczyć Niewidzialne”. Wydarzenie jest owocem współpracy ludzi, którzy swój zapał i energię potrafią przekuć w coś dobrego. Organizatorami są Zakład Pedagogiki Specjalnej, Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego „Feniks” w Cieszynie, Koło Naukowe Pedagogów oraz Polski Związek Niewidomych Koło w Cieszynie.

Kształtowanie społecznych postaw

Funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością uzależnione jest od wielu czynników, m.in. stopnia i rodzaju niepełnosprawności, indywidualnych cech danej osoby, takich jak temperament czy osobowość, edukacji, wychowania, ale również od wpływów środowiska. Postawa wobec kogoś lub czegoś, upraszczając, składa się z trzech

elementów: wiedza/przekonania, emocje/uczucia oraz zachowania wobec przedmiotu postawy. Organizatorzy konferencji poza naukową debatą obrali sobie za cel kształtowanie pozytywnych postaw wobec osób z niepełnosprawnością wzroku.

Ponad 120 uczniów szkół podstawowych i średnich 13 listopada 2017 r. wzięło udział w bezpłatnych warsztatach, które w części prowadziły również osoby niewidome i ociemniałe. Podczas zajęć młodzież zdobyła podstawową wiedzę z zakresu orientacji przestrzennej, pisma Braille'a, rozwiązań technicznych umożliwiających osobom niewidzącym obsługę komputera, smartfonu, a także prowadzenie gospodarstwa domowego. Chcąc umożliwić młodzieży zrozumienie, jakie bariery pokonują niewidomi, w części warsztatów uczestnicy musieli radzić sobie z zasłoniętymi oczami. Każdy uczeń miał możliwość poruszać się z użyciem białej laski oraz samodzielnego napisania tekstu przy pomocy rysika.

Dużym zainteresowaniem cieszył się warsztat z dostosowanymi grami, podczas którego młodzież bez użycia wzroku grała w memory, domino, warcaby, chińczyka itp. Na potrzeby warsztatów w jednej z uczelnianych sal powstał również symulator sklepu, w którym uczestnicy w opaskach na oczach robili zakupy z zapamiętanej przed wejściem listy, ucząc się przy tym rozpoznawania pieniędzy dotykiem. Wszystkie te doświadczenia bardzo zmieniły myślenie tych młodych ludzi o osobach niewi-

domych, a wypowiedzi uczestników po warsztatach upewniają w przekonaniu, że było to działanie niezwykle skuteczne.



Idea konferencji

Pierwsze wydarzenie z cyklu „Zobaczyć Niewidzialne” odbyło się w marcu 2016 r. Zorganizowano wówczas dwa otwarte wykłady prowadzone przez osobę niewidomą i głuchoniewidomą oraz warsztaty dla studentów. Organizatorzy otrzymali wiele pozytywnych sygnałów zwrotnych, w związku z czym postanowili rozwinąć to

małe wydarzenie i już w listopadzie tego samego roku odbyła się I Tyflokonferencja „Zobaczyć Niewidzialne”.

Głównym celem konferencji jest stworzenie możliwości nawiązania dialogu pomiędzy specjalistami różnych dziedzin nauki, a także samymi osobami z dysfunkcją wzroku i ich rodzinami oraz interdyscyplinarne ujęcie problematyki dysfunkcji wzroku.

O czym debatowano?

14 listopada 2017 r. w obradach wzięli udział przedstawiciele pedagogiki, psychologii, nauk medycznych, socjologii, teologii a także praktycy i osoby z niepełnosprawnością wzroku. Wygłoszone referaty dotyczyły nie tylko sytuacji w Polsce, ale również w Republice Czeskiej, Gruzji, Armenii i na Ukrainie. Antoni Szczuciński przedstawiciel Polskiego Związku Niewidomych wygłosił referat pt. „Sztuka słowa i teatr – doskonałe narzędzia rehabilitacji dorosłych niewidomych i ociemniałych”, które zakończył prezentacją swojej „pracy ze słowem”. Wystąpienie Katarzyny Binder z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi dotyczyło problemu lęku u osób z dysfunkcją wzroku, a Joanna Kapias z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach przedstawiła wyniki swoich badań pn. „Kapitał społeczny osób niewidomych w wieku produkcyjnym a ich sytuacja zawodowa”. Następnie głos zabrała Justyna Rogowska z Uniwersytetu Gdańskiego, która wygłosiła referat pt. „Edukacja uczniów niewidomych

a wykorzystanie nowych technologii”. Pozostając w tematyce wsparcia dzieci z dysfunkcją wzroku, głos zabrała jedna z organizatorek, Sylwia Wrona z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, która przygotowała wystąpienie „Uczeń z dysfunkcją wzroku w szkole – co nauczyciel powinien wiedzieć”. Wystąpienie Magdaleny Wrzesińskiej stanowiło odpowiedź na postawione przez badaczkę pytanie: „Czy młodzież z niepełnosprawnością



wzrokową jest zagrożona problemowym używaniem gier komputerowych?”. Referat Tomasza Kasprzaka z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu dotyczył Wczesnej Interwencji i innych form wsparcia wobec dzieci z głuchoślepotą w Republice Czeskiej. Przedstawiciel Fundacji Ari Ari Longin Graczyk opowiedział o „Społeczności niewidzialnej”, opisując sytuację osób i środowisk słabowidzących i niewidomych w krajach byłego bloku wschodniego. Ostatnie wystąpienie księdza Marcina Stopki z Uniwersytetu Papieskiego. Jana Pawła II w Krakowie stało się podsumowaniem całej konferencji, a dotyczyło idei duszpasterstwa oraz tego, czy „niewidomi mają łatwiej” w kontaktach z Bogiem. W dniu konferencji odbyły się również bezpłatne przesiewowe badania wzorku oraz pokazy sprzętu rehabilitacyjnego.

Kontynuacja

Zainteresowanie Tyflokonferencją wciąż rośnie, a organizatorzy już planują trzecią edycję. Wstępny termin to 13 i 14 listopada 2018 r. Zachęcam do śledzenia strony Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji <http://weinoe.us.edu.pl/>, na której w przyszłym roku ukaże się szczegółowa informacja o kolejnej konferencji.

(Zdjęcia Paulina Woźnica, Jerzy Pustelnik)

Jesteśmy razem

Joanna Cichocka, Ewa Olczak, Magdalena Tomczyk

Zespół Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dzieci Słabowidzących i Niewidomych w SOSW nr 6 w Łodzi

„Nie bądź niewidomy na niewidomych” to myśl przewodnia I Marszu Białej Laski, który odbył się w Łodzi 13 października 2017 r. Akcja wpisała się w tegoroczne obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski ustanowionego w Ameryce w 1964 r., podczas którego pamięta się o osobach z niepełnosprawnością wzroku. W Polsce dzień ten obchodzony jest od 1993 roku 15 października.

Uroczyste przejście ulicą Piotrkowską od Placu Wolności w kierunku Urzędu Miasta Łodzi miało przypomnieć, że osoby z deficytami wzroku funkcjonują wśród nas i są pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. Chcą bez barier i ograniczeń realizować swoje ambicje i marzenia, pragną kształcić się i pracować jak wszyscy. Celem tej inicjatywy była integracja osób niewidomych i słabowidzących ze społeczeństwem, kształtowanie postaw opartych na otwartości i tolerancji wobec nich oraz uwrażliwienie na trudności, jakie im towarzyszą na co dzień. Pomysłodawcami akcji było Stowarzyszenie na Rzecz Rehabilitacji Osób Niewidomych i Słabowidzących „Spoj-

zenie” oraz Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 6 dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Łodzi. Do jej organizacji przyczyniła się dyrekcja i nauczyciele Ośrodka, a w sposób szczególny Gabriela Walenta-Czerniejewska i Małgorzata Białek.

Biorący udział w obchodach zebrali się na Placu Wolności o godzinie 12.00. Ostatnie przygotowania do marszu, m.in.: pompowanie i rozdawanie białych i czarnych balonów z logiem stowarzyszenia Ośrodka, rozkładanie transparentów, były okazją do wspólnych rozmów i dyskusji dotyczących problematyki niepełnosprawności wzroku. W ubiorach uczestników dominował kolor czarny i biały. Zgodnie z zasadami tyflopedagogiki zestawienie tych kolorów ułatwia widzenie oraz codzienne funkcjonowanie słabowidzącym, a w wymiarze symbolicznym jednoczy osoby dobrze widzące i z problemami wzroku. Pani dyrektor Anna Tomaszewska wyjaśniła wszystkim obecnym i widzom TVP 3 Łódź cel akcji, a następnie zainaugurowała obchody. Przy wesołych i rytmicznych dźwiękach bębnów zespołu Samba Łódź Escola Popular, Marsz wyruszył ulicą Piotrkowską do Urzędu Miasta Łodzi. Grupę tę tworzą ludzie połączeni pasją grania bardzo energetyzującej muzyki, a jednym z jej członków jest osoba niewidoma. Dźwięki bębnów, biało-czarne stroje i balony wyróżniały uczestników na tle jesiennej kolorystyki, a przede wszystkim jednoczyły wszystkich obecnych i wprowadzały w atmosferę tego szczególnego dnia.



W drogę do Urzędu Miasta Łodzi wyruszyły osoby słabowidzące i niewidome w różnym wieku oraz wszyscy, którzy nie są obojętni na potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku. Słoneczna pogoda sprzyjała tego dnia naszemu spotkaniu, zwłaszcza, że październik rozpoczął się deszczową i chłodną aurą. W akcji brały udział dzieci znajdujące się pod opieką Zespołu Wczesnego Wspomagania Rozwoju, przedszkolaki, uczniowie wszystkich rodzajów szkół znajdujących się w SOSW nr 6 w Łodzi, ich rodzice oraz dyrekcja, nauczyciele i pracownicy. Marsz wzbudził duże zainteresowanie przechodniów, którzy pytali o jego cel i spontanicznie się do niego przyłączali. W obchodach uczestniczył zarząd i osoby zrzeszone w łódzkim PZN, dyrektorzy i aktorzy teatrów: Powszechnego oraz Chorea, środowisko akademickie, przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, media lokalne TVP Łódź, Radio Łódź i prasa łódzka.

Marsz zakończył się spotkaniem z panią prezydent Miasta Łodzi Hanną Zdanowską, która objęła patronatem to przedsięwzięcie. Była to okazja do wręczenia certyfikatów „Przyjaciela osób niewidomych i słabowidzących” przedstawicielom instytucji, które wsparły akcję i działały na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku. Wśród uhonorowanych certyfikatem byli: prezydent m. Łodzi Hanna Zdanowska, Wydział Edukacji UM Łodzi, Rzecznik Osób Niepełnosprawnych – Katarzyna Tręda-Pisera, Łódzki Okręg PZN – Iwona Jendrys, Fundacja

„Szansa”, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Zakład Dialektologii i Logopedii UŁ, Teatr Powszechny w Łodzi – Ewa Pilawska, Teatr Chorea – Joanna Filarska, PEFRON, Łódzki oddział „Akademii Zdrowia” Szkół Policealnych i Szkół dla Dorosłych. Pani prezydent w symbolicznym geście solidarności z osobami niepełnosprawnymi wzrokowo założyła okulary w czarno-białych oprawkach, które otrzymała od uczestników Marszu.



W związku ze zbliżającym się Dniem Edukacji Narodowej spotkanie na dziedzińcu UMŁ zakończyło się rozdaniem nagród nauczycielom SOSW nr 6 w Łodzi,

którzy wyróżnili się w pracy pedagogicznej. Pani dyrektor Anna Tomaszewska podziękowała wszystkim uczestnikom Marszu i wyraziła nadzieję, że wpisze się on na stałe w łódzką tradycję obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski.

Wszystkich zainteresowanych Marszem zapraszamy na naszą stronę www.blin.edu.pl, a także na [facebook.com/SoswNr6WLodzi](https://www.facebook.com/SoswNr6WLodzi).

(Zdjęcia Jerzy Grzegorski)

Ile treści w mych dłoniach się zmieści?

Anna Maria Florek

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

To są moje ręce dwie.
Ukochają, kogo chcę.
Mogą poklepać siebie,
Albo też uściskać ciebie.

Potrafią lekko głaskać.
Zachwycone lubią klaskać.
A gdy sięgną garść łakoci,
To się dzielą po dobroci.

Dłonie wykonują gest.
Gdy migają – mówią też.
Litery piszą ładnie.
Czytają chętnie, co popadnie.

Na klawisze naciskają,
Kiedy na pianinie grają.

A komputer – ważna sprawa,
Jest nauka i zabawa.

Rękoma jemy, się ubieramy.
Narzędzia różne trzymamy.
Ręce sobie podajemy,
Kiedy witać się będziemy.

Gdy się rozstać zamierzamy,
To rękoma tak machamy.

Dłonie dziecka niewidomego mają niezwykle znaczenie, ponieważ przejmują nie tylko funkcje wzrokowe, ale też wyrażają emocje. Pełniąc funkcje wzrokowe, dłonie dziecka niewidomego uważnie „oglądają” trzymane przedmioty i starają się dostrzec i zapamiętać charakterystyczne ich cechy: kształt, wielkość, ciężar, fakturę, twardość, sprężystość itp. Niewidome dziecko musi samodzielnie znaleźć sposób na zapamiętywanie cech przedmiotów i hierarchię cech. Według własnych zasad zdobywania wiedzy, dziecko musi samodzielnie zdecydować jednym, poznawczym ruchem dłoni (jednym „rzutem oka”), czy dany przedmiot nadaje się do jedzenia, poznawania czy wyrzucenia.

Dłonie dziecka niewidomego są organem poznawczym w kontaktach z innymi ludźmi. Małe, niewidome dzieci chętnie dotykają dłoni i twarzy bliskich osób. Ciekawskie

dłonie starają się szybko „obejrzeć” osobę i równie szybko stworzyć jej obraz.

Rozwój poszczególnych chwytów dłoni dzieci niewidomych niczym nie różni się od rozwoju chwytów dłoni dzieci widzących. Ręce dziecka prostują się a wraz z tym ruchem piąstka dziecięcej dłoni otwiera się i palce dłoni są gotowe do percepcji wrażeń i eksploracji podłoża. Zaciśnięta w piąstkę dłoń uniemożliwia budowanie prawidłowego napięcia mięśniowego a miliardy hiper czułych komórek wypełniających wnętrze dłoni nie zbierają informacji z otoczenia. Otwieranie i obracanie dłoni daje szansę na eksplorację otoczenia.

Dłonie pełnią też rolę ochronną organizmu: chronią twarz przed działaniem szkodliwych czynników. Odruch obronny twarzy umożliwia ochronę głowy przed spadającym przedmiotem (piłką, liściem, kasztanem, kamieniem itp.). Dłonie chronią twarz przed gorącym lub zimnem, chłodząc lub ogrzewając policzki. Dłonie chronią twarz i głowę przed owadami czy drapnięciem kota lub innym przypadkowym ciosem. Dłonie chronią całe ciało przed skutkiem upadku, to one są wystawiane jako pierwsze do kontaktu z podłożem.

Dłonie pełnią istotną rolę w rozwoju komunikacji. „Zrób pa, pa”. „Pokaż, gdzie jest lalka, miś itp.”? „Jaki(a) jesteś duży(a)”? „Takie dobre”. „Chodź do mnie” (ruch dłoni w nadgarstku). „Oj, oj” (nie wolno). „Daj” – wyciągnięta dłoń.

„Stop” – uniesiona dłoń w geście zatrzymaj się. „Tak mocno cię kocham” – położenie skrzyżowanych ramion na barkach. Dłoń sięga po różne przedmioty i musi zdecydować, które przedmioty warte są uwagi, a które nie.

Dłonie dzieci niewidomych będą bardzo pomocne w tworzeniu się schematu ciała. Dłonie, dotykając się wzajemnie i dotykając ciała, łapią swoje stopy i wkładają je do buzi. W ten sposób dostarczają układowi nerwowemu konkretnych informacji, które posłużą do stworzenia schematu ciała. Prawidłowy schemat ciała jest niezbędny do skutecznego działania (zakres ruchu) i tworzenia obrazu siebie. Wyróżnienie siebie z otoczenia, to podstawa rozwoju poznawczego: „jeśli ja to »ja«, to kim jest »nie ja«?”.

Aktywność dłoni podczas poznawania świata jest niezwykle ważna, bo trzeba rozróżniać, „czy ja dotykam czy jestem dotykany(a)”? Innymi słowy świat można poznawać aktywnie. Bierność poznawcza nie daje ani satysfakcji, ani motywacji do dalszego działania.

Spontaniczność, czyli wewnętrzna potrzeba działanie jest w każdym z nas, niektórych należy zachęcić, a innym pokazać, że istnieje zabawowy, a może zabawny sposób rozwoju. Moc zabaw jest niezmierzona...

Otwieranie i zamykanie dłoni, wzajemne ich dotykanie i ściskanie, obracanie, sięganie, chwytanie, właściwe ułożenie palców dłoni do utrzymywania różnych przed-

miotów, identyfikacja palców, przeciwstawność kciuka – wszystko to jest udziałem dłoni. Dziecko wykonuje rękoma różne ruchy: od prostowania palców dłoni i obejmowania matczynej piersi, poprzez trzymanie butelki (prosty chwyt z przeciwstawnym kciukiem), do chwytania i trzymania grzechotki, lizaka, klocka, lalki, misia, kredki, piłki itp. Wykonanie zaplanowanego ruchu wymaga aktywnej współpracy układów kostnego, mięśniowego oraz układu nerwowego, który nadzoruje sprawstwo. Perfekcyjna współpraca warunkuje tempo i kierunek osobistego rozwoju. Beztroskim zabawom dziecięcych dłoni ludzkość zawdzięcza spontaniczny rozwój mowy, efektywne uczenie się matematyki, powszechność czytania i pisanie, a także swobodę myślenia i możliwość działania z twórczą wyobraźnią.

Potrzeby dzieci są tożsame w każdym zakątku świata, więc: cel, treść, sposób, długość i rytm zabawy są bardzo podobne. Pomijając różnice kulturowe i językowe, można powiedzieć, że dzieci bawią się identycznie. W stopniu istotnym wynika to z naszej ludzkiej, biologicznej natury – dziecięce serce bije wszędzie tak samo, a długość wypowiedzanych fraz jest podporządkowana dziecięcemu oddechowi. W początkowym okresie rozwoju największe znaczenie ma język ciała i potrzeba opanowania trudnej sztuki posługiwania się rękoma tak, żeby manipulować przedmiotami zgodnie z ich przeznaczeniem (od wkładania przedmiotów do buzi w celu poznawczym

do ułożenia przedmiotów przed sobą, by je obejrzeć i właściwie utrzymać i użyć).

Wspólne zabawy budują wzajemną więź emocjonalną opiekuna i dziecka. Więzy takie są niezbędne w rozwoju każdego człowieka, ponieważ warunkują rozwój emocjonalny i społeczny. Stosowane metody wychowawcze i techniki terapeutyczne będą efektywne tylko wtedy, gdy są oparte na podłożu szczerych, prawidłowych i silnych więzi emocjonalnych. Wspólne zabawy są fundamentem rozwoju i bazą dla kształtowania pozytywnych więzi emocjonalnych z ludźmi, a także stymulują rozwój dziecka. Pojęcie zabawa pochodzi od: „być, istnieć”.

Zabawy z dzieckiem są również podstawą rozwoju poznawczego, ponieważ są idealną pożywką dla rozwijającego się mózgu. Układ nerwowy jest w stanie zinterpretować tyle bodźców, ile podczas zabawy dociera do bawiącego się dziecka. Jeśli bodźców jest za dużo, to układ nerwowy nie jest w stanie poradzić sobie z ich percepcją i interpretacją; jeśli bodźców jest za mało, to występuje stan deprywacji sensorycznej. Dlatego wybór zabawy oraz sposób, forma i tempo jej przeprowadzenia muszą być dostosowane do wieku i indywidualnego poziomu rozwoju dziecka.

Podczas zabaw z użyciem dziecięcych dłoni aktywizują się obszary mózgu odpowiedzialne za czucie ułożenia narządów artykulacyjnych, rozumienie i słuchanie. Bezbłędne czucie ułożenia narządów artykulacyjnych

sprawa, że wypowiedź jest zrozumiała dla słuchaczy. Rozumienie wypowiedzi innych osób, to szansa na uczestnictwo w dialogu i osobistą niezależność.

Dzięki radosnym zabawom własnych dłoni bawiące się dzieci budują prawidłowe napięcie mięśniowe, które jest niezbędne do każdego działania. Wewnętrzna motywacja do zaplanowania ruchu (ideacja ruchu) sprawia, że dzieci stają się manualnie sprawne mimo woli, bez presji ze strony otoczenia.

Utworzenie centrum swojego działania gwarantuje zabawa „Kosi-kosi”. Gdy dzieci potrafią połączyć swoje dłonie, to biją sobie brawo. Doceniają swoje osiągnięcie i cieszą się z tego tak, że powtarzają tę czynność tak długo, aż uznają, że „jestem tak świetny(a), więc czas na coś nowego”. Rozglądają się wokół, poszerzając swoje pole widzenia i działania, aż tu nagle przylatuje „Srocza”. „Srocza” zainteresuje dziecko swym białoczanym kontrastem i jeszcze opowie wspaniałą, pocuczającą i zrozumiałą historię. Dziecko będzie bawić się ze „Sroczką” uważnie, słuchając komu dała kaszkę, a komu „łeppek” urwała i będzie śledzić tor lotu „uciekiniera”. To wszystko po to, by dowiedzieć się, jak przekroczyć środek swojego ciała i ustalić, która dłoń będzie dominować w działaniu. Gdy dziecko nie będzie chciało patrzeć na „Sroczkę”, to się schowa przed światem i robi „Akuku”. Postrzeganie otoczenia jako istniejące, gdy „ja” patrzę, jest z punktu widzenia dziecka bardzo odkrywcze. „Ileż

»ja« mogę?» Jednym ruchem dłoni dziecko sprawia, że świat znika lub pojawia się. Zabawa w „Akuku” jest ćwiczeniem poznawczym i najprostszym wzrokowym i motorycznym. Motoryczne zaangażowanie całego ciała dziecka zaistnieje w zabawie:

Głowa robi: „nie” i „tak”.

Ręce mogą: klap, klap, klap.

Nogi tupią: tap, tap, tap.

A „ja” teraz idę w świat...

Oderwanie stóp od podłoża wiąże się z chwilową utratą równowagi. Czy każde dziecko podejmie takie ryzyko?

Podczas wspólnych zabaw dzieci spontanicznie uczą się pojęć „początek” i „koniec”, a jeśli chcą bawić się jeszcze raz, to same znajdują sposób, aby ponownie pobawić się w „Sroczkę”, „Akuku”, „Kosi-kosi” czy „Głowa robi „nie” i „tak” czy inną „Rybkę”....

W czasie krótkich, zabawnych i ciekawych opowiadań, dzieci uczą się słuchać i aktywnie współuczestniczyć w zabawie. Muszą też umieć wyobrazić sobie sroczkę, myszkę, rybkę, ptaszka, krokodyla, domek itp., bo przecież, choć naprawdę istnieją, to przecież sroczka nie gotuje kaszy a mysz nie wdrapuje się na drzewo po jabłko. Wystarczy jednak przenieść się w świat wyobraźni i można mieć swój własny domek i porozmawiać z gęsią, myszką, rybką lub poczytać swoją ulubioną książeczkę, w której jest bajeczka dla każdego dziecka.

Można też zrobić dom dla misia i pomyśleć o swojej przyszłości zawodowej.

Mózg z ruchem dłoni „idzie ręka w rękę”, aby wykorzystać swój potencjał rozwojowy. Zabawy rękami są „zawsze pod ręką” i wszystko jest w „moich rękach”. Toteż z „ręką na sercu” można powiedzieć, że nuda nie istnieje. Własnymi rękami można bawić się wszędzie i nie trzeba angażować żadnych środków ani drogiego sprzętu. Najnowsze badania naukowe potwierdzają starą prawdę: „Czego Jaś się nauczy, to Jan będzie umiał”.

To dzięki tym prostym, zrozumiałym, rytmicznym zabawom szary mózg staje się olśniewającym umysłem, bez wysiłku w radosnej atmosferze.

RODZINA

Babcia nosi okulary.

Wąsy miewa dziadek stary.

Mama mi ociera łzy.

Tata buzi daje mi.

Wujek mówi: „Oj! Ty, ty”.

Ciocia prosi: „Cicho, cii”.

Brat po głowie głaszcze mnie.

Z siostrą biegam tam, gdzie chcę.

A gdy razem się spotkamy.

Bardzo mocno się ściskamy.

Palce wskazujące i kciuki są połączone w taki sposób, że tworzą kółka, a położone na oczach stają się okularami. Pozostałe palce są proste. Wąsy można zrobić, kładąc palce: wskazujący i środkowy razem na górnej wardze, okalając czerwień wargi. Proste palce obu dłoni ocierają policzki w miejscu, gdzie zazwyczaj pojawiają się łzy. Głośne cmokanie, naśladuje dźwięk całusa. Prosty palec wskazujący położony na ustach oznacza prośbę o ciszę. Głaszczemy ręką po głowie raz prawą, a raz lewą. Prawy palec wskazujący i środkowy biegają, dokąd chcą po wnętrzu lewej dłoni. Wszystkie palce spotykają się i ściskają, ile sił.

DOMEK

Tam daleko, za lasem chatka stała.
Nie była za wysoka ani za mała.
Na dachu komin postawili w mig.
Z komina leci dymek: pyk, pyk, pyk, pyk.

Wokół domu płot, a kłódka spina bramę,
Żeby zwierzęta nie wchodziły same.
Puk, puk; stuk, stuk. Lecz zamknięte wciąż.
Obrót kłódki w prawo, w lewo, skrzypi coś.

Skrzydła bramy się otwierają.
I tak do domu cię zapraszają.

Prawa dłoń pokazuje „daleko”, poruszając się w nadgarstku. Obie ręce, zgięte w łokciach połączone palcami tworzą chatkę. Ręce uniesione w górę pokazują „wysoko”, skierowane w dół – „mała”. Otwarta lewa dłoń to dach, a prawa piąstka szybko położona to „komin postawiony w mig”. „Z komina leci dymek”: lewy kciuk połączony z palcem wskazującym jest położony na prawej piąstce; energiczne oddzielenie obu palców i ruch lewej dłoni w górę, to „pyk”. Kciuk łączy się kolejno z każdym palcem lewej dłoni (cztery razy „pyk”). Ręce tworzą wielkie koło, które staje się płotem wokół domu. Splecione palce to kłódka. Lewa dłoń trzyma prawy łokieć, a prawy palec wskazujący grozi, „żeby zwierzęta nie wchodziły same” (groźna mina może być dodatkiem). Palce dłoni splecione (kłódka), dolne krawędzie dłoni opukują się o siebie i słysząc „puk, puk”. Obrót splecionych dłoni w nadgarstku w prawo i w lewo, pocieranie krawędzi dłoni o siebie i słysząc skrzypienie (można dodać własną wersję akustyczną skrzypienia). Palce dłoni skierowane do siebie to brama, osiá bramy są wyprostowane, uniesione w górę kciuki; proste palce przybliżają się do siebie i oddalają się od siebie, naśladując ruch otwieranej bramy. Ręce ułożone w geście powitania (jak kto woli, dłonie mogą ścisnąć się wzajemnie lub bawiące się osoby podają sobie dłonie na „dzień dobry”). Gest zaproszenia to proste ręce, a dłonie poruszają się w nadgarstkach.

RĘCE

Każde dziecko ma dwie ręce.
Do zabawy nie trzeba więcej.
Najpierw dłonie się przywitały.
I wzajemnie się uściskały.
Zginały się i prostowały.
I radośnie zaklaskały.
Jak rakieta w górę się wzbiły.
Jak samolot w dół powróciły.
Jak ptaszki fruwały.
Jak motylki trzepotały.
I tak jak pchełki skakały.
Na koniec bardzo zmęczone ręce,
Nie chciały robić niczego więcej.
Jedna drugą pożegnały.
I pod pachami się schowały.

Prawa ręka dotyka lewej ręki od barku do końca palców i na odwrót. Prawa dłoń wita lewą dłoń, obejmując jej palce i na zmianę lewa dłoń obejmuje palce prawej dłoni. Zginamy i prostujemy ręce (lub palce dłoni i zaciskamy piąstki z przeciwnym kciukiem w zależności od możliwości dziecka). Klaszczemy w rytmie wypowiedzianych słów. Połączenie prostych rąk nad głową to rakieta, ułożenie prostych rąk w bok to samolot (przechylenie tułowia w prawo i w lewo symuluje ruch samolotu). Naśladowanie fruującego ptaka: unoszenie

ręk w górę i w dół. Motylki trzepoczą skrzydełkami, poruszając palcami dłoni skrzyżowanymi w nadgarstkach (ruch drgający, palce proste, wszystkie razem). Lewa dłoń „dziobie” wnętrze prawej dłoni: palce wskazujący, środkowy i kciuk są połączone i tworzą „dzióbek” kurki. Zgięty prawy palec wskazujący to pchełka, skacze na rękę lub nogę czy głowę, naśladując ruch szybko skaczącej pchły. Na koniec zmęczone ręce „wiszą”. Jedna robi „pa, pa”, a druga odpowiada tym samym: „pa, pa”. Lewa dłoń opiera się na prawym ramieniu, a prawa chowa się pod lewe ramię (splot ramion).

UMIEM SAM

W wodzie pływają ryby.

W lesie rosną grzyby.

Ptaki w powietrzu fruwać.

Koty po drodze biegają.

Zając skacze, pełźnie wąż,

Dzięcioł w drzewo stuka wciąż.

Ładnie umie chodzić krab.

Ślimak wolno sunie tak.

A ja umiem wszystko sam.

Bo ja cztery lata mam.

Ręce zgięte w łokciach, palce dłoni proste, złączone z kciukiem, skierowanym w górę (górna płetwa ryby).

Lewa piąstka to noga grzyba zaś prawa dłoń obejmuje piąstkę, tworząc kapelusz grzyba. Lewa ręka podnosi się tak, jak rosnący grzyb, a palce prawej dłoni prostują się i kapelusz jest coraz większy. Wyprostowane ręce w bok naśladują ruch ptasich skrzydeł. Wnętrze lewej dłoni jest drogą, po której biegają cztery palce, czyli zwierzęta czworonożne. Zając to zgięte palce: wskazujący i środkowy (uszy zająca, kciuk trzyma pozostałe palce tworząc tułów zająca). Wąż to prawe lub lewe przedramię poruszające się ruchem pełzającego węża. Zając skacze po lewym przedramieniu. Lewe przedramię to pień drzewa a trzy złączone palce: kciuk, palec wskazujący i środkowy to głowa dzięcioła. Prawą dłoń nakłada się na wierzch lewej dłoni; palce prawej dłoni wkłada się między palce lewej dłoni. Palce lewej dłoni i kciuk prawej dłoni poruszają się jak krab. Prawa piąstka położona na wnętrzu lewej dłoni (kciuk dotyka kciuka) i pełzną obie jak ślimak. Palec wskazujący pokazuje dziecko a palce lewej dłoni pokazują wiek dziecka (1, 2, 3, 4, 5 lub więcej).

MŁOTEK

Adam taki młotek ma.

Wbija gwoździe, gdzie się da.

Stuku, puku przez dzień cały.

Będą misie domek miały.

Prawa dłoń zwinięta w piąstkę to młotek. Lewa dłoń jest gwoździem. Palec mały i wskazujący są zgięte i tworzą uszy misia, a kciuk położony na paznokciach palca środkowego i serdecznego to pyszczek misia. Połączone palce tworzą domek dla misiów.

PTASZEK

Widziałam ptaszka przez okienko.

Sypnę mu smaczne ziarenko.

Ptaszek pięknie skacze: hop, hop, hop.

Mówię więc ptaszkowi: stop, stop, stop.

Tak machnął ogonem i odleciał prędko.

Patrzyłam na ptaszka przez okienko.

Wyprostowane palce dłoni są połączone i tworzą ramę okna; głowa wygląda przez okno, wypatrzyła ptaszka. Prawa lub lewa garstka wykonuje ruch wyrzucania ziarna przed siebie. Lewe przedramię (lub prawe) to parapet; prawy kciuk połączony z prawym palcem wskazującym tworzą dziób ptaszka, proste palce środkowy, serdeczny i mały poruszają się i są „resztą” ptaszka. Ptak podskakuje w górę i w dół. Lewa ręka ugięta w łokciu, palce dłoni połączone w geście „stop”. Obie dłonie łączą się i naśladują ruch odlatującego ptaka. Powstaje okienko, a ptaszka nie widać.

KSIĄŻECZKA

Co tam chowasz za plecami?
Mam książeczkę z obrazkami.
Otwieram ją i zamykam.
Gdy jest otwarta, to czytam.
Dla każdego dziecka.
W środku jest bajeczka.

Było sobie pięć pisklątek.
„Dziób, dziób” – to bajki początek.
„Uhu, uhu” – przyleciała sowa.
To już bajki jest połowa.
Przyszedł zając – kic, kic, kic.
Wskoczył w dziurę. Nie mam nic.

Obie ręce za plecami. Po wyjęciu rąk z za pleców dłonie zbliżają się do siebie. Złączone dłonie otwierają się i zamykają (obróć dłoni w nadgarstku). Gdy książka jest otwarta, to gałki oczne poruszają się od lewego do prawego kciuka (czytanie oczami). Prawa dłoń otwarta a palce lewej dłoni poruszają się po wnętrzu prawej dłoni i dziobią śródręcze. Zewnętrzne strony dłoni dotykają się i kciuki łączą się ze sobą, tworząc sowę, palce poruszają się tak, jakby to były skrzydła sowy i odlatują. Lewe przedramię to miejsce, po którym porusza się

zając: prawy palec wskazujący i palec środkowy to uszy zająca. Kciuk przytrzymuje pozostałe palce, tworząc tułów zająca. Zając skacze po lewym przedramieniu i nagle wskakuje do „dziury” pod łokciem. Obie dłonie obracają się w geście „nie mam nic”.

Warto się bawić, gdyż zabawy dłoni:

- Gwarantują tworzenie się więzi emocjonalnej między bawiącymi.
- Spontanicznie, bez naporu, dzieci wymyślają, w jaki sposób formułować komunikaty: chcę się bawić w „Sroczkę” lub chcę się bawić w myszkę, rozwijając w ten sposób swoje możliwości nadawania komunikatów zrozumiałych dla otoczenia.
- Są ilustracją wypowiedzianych treści, dlatego zrozumienie znaczenia słów jest takie łatwe.
- Są szansą na powtórzenie prostego tekstu, a to pozytywnie wpływa na pamięć.
- Przygotowują do orientacji w przestrzeni, ponieważ różnicują stronę prawą i lewą (góra, dół, na, pod, w, za, przed itp.).
- Uczą identyfikacji palców, co pozwala na efektywne działanie i ułatwia uczenie się matematyki.
- Organizują centrum działania w osi ciała, a to jest podstawą do koordynacji oka i ręki.

- Motywują do słuchania, czekania, współdziałania i odpowiadania.
- Umożliwiają budowanie prawidłowego napięcia mięśniowego niezbędnego do działania.
- Rozwijają wyobraźnię. Czy ktokolwiek widział gadającą gęś, mysz na świeczce?
- Ułatwiają działanie w określonym rytmie i tempie dostosowanym do poziomu aktywności dziecka, które się bawi.
- Dają szansę na zrozumienie początku i końca zabawy.
- Stwarzają warunki do opanowania umiejętności oddzielenia rzeczy ważnych od błahych.
- Pomagają znieść ból i cierpienie.
- Redukują stres.
- Zapewniają kontakt wzrokowy.
- Przygotowują do trzymania i manipulowania przedmiotami.
- Ułatwiają podejmowanie decyzji.
- Stymulują rozwój zmysłu: czucia, wzroku, słuchu, umożliwiając ich współdziałanie.
- Uczą cierpliwości i stwarzają okazję do samodzielnego pokonywania trudności.
- Wpływają na sposób przyswajania treści, ponieważ uczenie się tekstu i przebiegu zabawy odbywa się w radosnej atmosferze.

- Treść zostaje w pamięci trwałej na długo.
- Są okazją do samodzielnego zaplanowania i wykonania określonego ruchu, bez presji.
- Można bawić się w każdych warunkach.
- Każde dziecko może stać się autorem i bohaterem zabawy.
- Sprawiają, że pojawia się radosny, szczery uśmiech niezależnie od wieku bawiącego się.
- Urozmaicają i wzbogacają używane słownictwo.
- Skłaniają do zadawania pytań.
- Pozwalają zorganizować i umilić czas.
- Są zawsze „pod ręką” i nigdy się nie nudzą, bo można wymyślić swoją własną wersję zabawy lub całkiem inną własną zabawę...

Może to niezręcznie pisać właśnie o tym, że kto się „zręcznie” bawi, omija kłopoty.

Bibliografia, z jakiej korzystała autorka, opracowując artykuł, jest dostępna w Redakcji.

Szczęśliwego Nowego Roku 2018



