

NASZE DZIECI

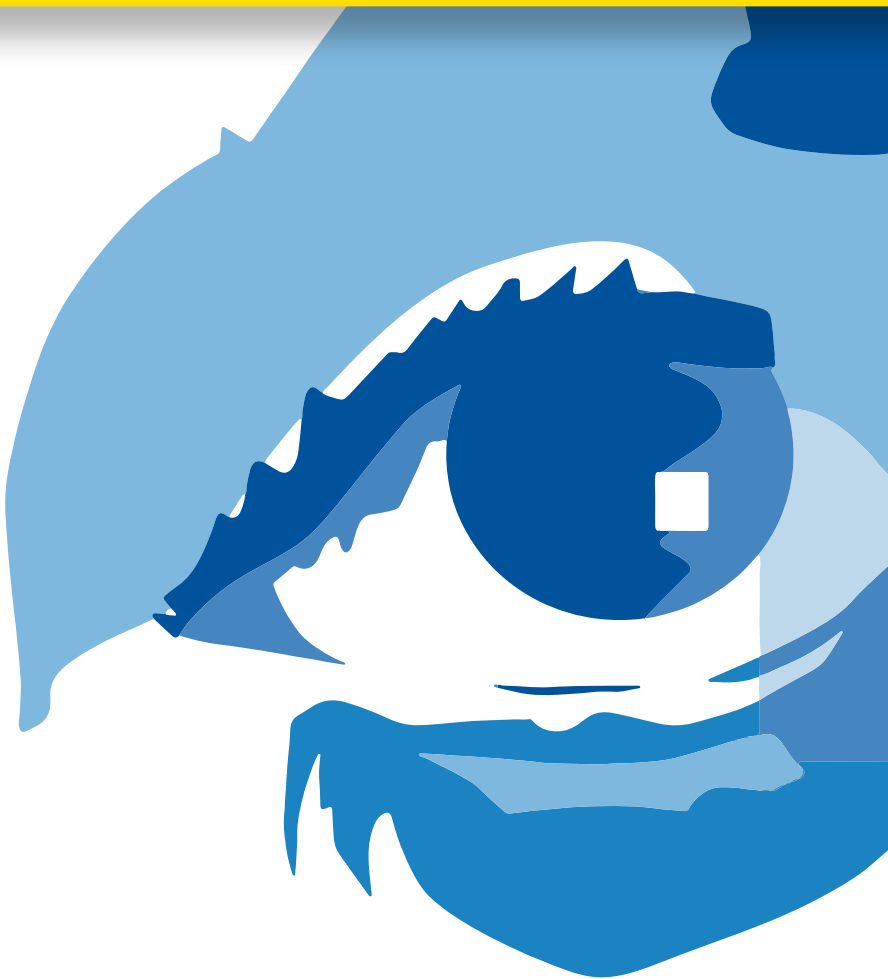
2022

Sprawy niewidomych
i słabowidzących dzieci



Polski Związek Niewidomych

kwiecień-wrzesień



NASZE DZIECI

Kwartalnik dla rodziców, opiekunów i nauczycieli

nr (333)

kwiecień-wrzesień 2022

W numerze:

Aaa, kotki dwa... – Anna Maria Florek.....	1
Dotknąć wyobraźni – o projekcie rysunków dotykowych – Agata Rębilas.....	25
Świadome rodzicielstwo. Jak dbać o swój rozwój, by mądrze wspierać dzieci w radzeniu sobie z trudnymi emocjonalnie sytuacjami – Alicja Krata.....	31
Echolokacja – Przemysław Barszcz	61
Planszówkomania – Barbara Zarzecka.....	71
Małe, wielkie odkrycia – Magdalena Antkowiak, Agata Siwek	90
Gdy oko tańczy – Izabela Galicka	96
Turnus, ta forma powinna być kontynuowana – Krystian Wojtak	105

Redaguje zespół:

Kamila Wiśniewska (redaktor naczelna),
Elżbieta Oleksiak (redaktor prowadząca), **Barbara Zarzecka**
Kolegium redakcyjne: **Anna Baszniak, Agnieszka i Roman Kwitlińscy,**
Anna Witarzewska

Projekt okładki: **Dariusz Litwiniec, Wojciech Olejniczak**

Skład i przygotowanie do druku: **Studio Graficzne Novelart**

Numer ISSN 1641-9294. Nakład 300 egzemplarzy

Adres redakcji: **Redakcja Wydawnictw Tyflogicznych PZN,**
00-216 Warszawa, ul. Konwiktorska 9, pok. 25,
tel. (22) 635-52-84

Wydawca: **Polski Związek Niewidomych**

Publikacja współfinansowana ze środków PFRON

Druk: **EPEdruk Spółka z o. o., ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa**
www.epedruk.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Aaa, kotki dwa...

[Anna Maria Florek](#) – pedagog specjalny, logopeda, terapeuta integracji sensorycznej, Poradnia dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Rozwoju w Poznaniu

Kołysanki to utwory liryczne, które wyrażają zarówno melodią, jak i tekstem historie oscylujące między wyrażaniem radości, potrzeb, lamentu i naiwnej nadziei. Tym najstarszym utworom muzycznym nie towarzyszyła warstwa instrumentalna, albowiem ludzki głos był pierwotnym akompaniamentem; zapewne też jakikolwiek instrument muzyczny przeszkadzałby w trakcie tulenia i kołysania niemowlęcia. Kołysanka jest prądkowym gatunkiem muzyki, stworzonym przez rodzica pragnącego wyrazić swoje uczucia do urodzonego potomstwa. Niepiśmienni ludzie przekazywali sobie te piosenki przez pokolenia, instynktownie czując z jednej strony wielkie zapotrzebowanie, a z drugiej – wielką siłę sprawczą kołysania i kołysanek. Najczęściej czułe matki noworodków zastanawiały się: „Dlaczego płaczesz, mała dziecino? Nie najadłaś się do syta, a może ty spać chcesz?” Kojące, spokojne melodie od zara-

nia dziejów przygotowywały i nadal przygotowują i malutkie, i trochę „podrośle” dzieci do snu. Muzyka i tekst są nastrojem związane z ciszą, nocą i snem. Słuchanie śpiewającego lub nucącego łagodną melodię rodzica jest szansą na wyciszenie, relaks i spokojny sen. Kołysanka to liryczny utwór o takcie i akompaniamencie ilustrującym ruch kołysania, przeważnie 3/4 lub 6/8. Pieśń śpiewana dziecku jest wykonywana spokojnym, delikatnym, cichym, a czasem nawet szeptanym głosem, bo służy przygotowaniu go do snu. Kołysanki mają płynną melodię, a miarowy rytm w umiarkowanym tempie umożliwia dziecku podróż do krainy snu. Powolna piosenka śpiewana jest do momentu uśpienia kołysanego dziecka. Dorosły obejmuje je swoimi czułymi ramionami i delikatnie buja w sposób narzucony przez melodię, którą śpiewa maluchowi. Początkowo ruch jest szeroki i energiczny, w miarę upływu czasu staje się delikatny, spokojny i zanika zupełnie. Dorosły kołysze się wraz z dzieckiem: uginając oba kolana, rytmicznie porusza swoim ciałem na boki oraz łagodnie podryguje w górę i w dół. Ruch zanika w miarę uspokojenia dziecka. Gdy niemowlę zaśnie, dorosły delikatnie wkłada je do kołyski,

łóżeczka lub innego miejsca przeznaczonego do spania.

Tekstowi dziecięcej kołysanki bardzo często towarzyszył zaśpiew „aaa” i ruch kołysania dziecka w objęciach rodzica (opiekuna). Gest i dźwięk jest tożsamy w różnych miejscach na ziemskim globie. Trzymanie malucha na rękach daje mu poczucie bliskości, komfortu, bezpieczeństwa, to naturalna kołyska. Dziecko w ramionach rodzica doświadcza dobrostanu i uczucia miłości, a mama lub tata czuje swoją rodzicielską moc i możliwość obdarowania dziecka swoją opieką i czułością. Pozycja matki kołyszącej niemowlę nabrała wartości symbolu, fizjologicznie jest odzwierciedleniem stanu wcześniejszego, gdy przebywało ono w kolebce łona matki. Dziecko słyszy znajome z okresu prenatalnego bicie serca rodzicielki, spokojny oddech, łagodny głos, znów czuje jej kołyszący ruch. Błogostan pozwala na relaks i emocjonalne wyciszenie. Uspokojenie malucha jest gwarancją bezpiecznego zasypiania, natomiast spokojny sen jest najlepszym stanem odpoczynku i dla dziecka, i dla rodzica. Dziecko śpi, a rodzic w tym czasie sprząta, gotuje, prasuje, pierze lub zbiera siły do dalszej, odpowiedzialnej opieki nad

nim. Obie strony odnoszą korzyści. Najwcześniejsza aktywność eksploracyjna człowieka, która w sposób fundamentalny wpływa na jego cały rozwój jest ściśle związana z dotykiem i to dotykowi podporządkowane są inne doznania sensoryczne. „Zapach opiekuna i sposób, w jaki kołysze niemowlę, piosenki, które nuci, karmiąc je, każdy unikalny gest, jakim reaguje na jego potrzeby – to wszystko są doświadczenia organizujące mózg, które pomagają tworzyć małemu dziecku „obraz świata”, jego „klucz” – pisze B. Perry w książce „Co ci się przydarzyło?” (str. 93).



Ramiona mamy
to najlepsza kołyska
dla maluszka

Więzi, które powstają w niemowlęctwie pozwalają przetrwać trudne chwile w dorosłym życiu. Aby umieć kochać, trzeba być kochanym. Choć miłość można wyrażać w różny sposób, dla malutkiego dziecka najważniejsza jest bliskość fizyczna. Można bardzo, bardzo mocno je kochać, siedząc przy telefonie komórkowym czy komputerze, ale dopóty, dopóki się go nie przytuli i nie ukołysze, to ono tej miłości nie poczuje.

Kołysanka to utwór muzyczny, którego celem jest:

- przygotowanie dziecka do snu,
- utrzymywanie niezbędnej bliskości,
- rozwijanie komunikacji.

Najstarszy zapis kołysanki pochodzi z XIII wieku: „Lollai, lollai litil child, whi wepistou so sore? Hit was iyarkid the yore euer to lib in sorow and sich and mouerne enere” (całość tekstu można znaleźć na YouTube). Znamy też rzymską kołysankę: „Lalla, lalla, aut dormi, aut lacte. Dwuwers kołysankowy z tym charakterystycznym zaśpiewem: „Lullay, lul-lay” – z takim samym jak i w Polsce – odnajdziemy w rękopisie Johna de Grimstone’a z r. 1372: „Lullay,

lullay, little child, softe sleep and faste...” („miętko zaśnij i szybko”). Cytuje go J. Cieślowski w książce „Wielka zabawa”. Podobne zaśpiewy znajdują się w „utulankach” z innych kontynentów. Początkowo takie piosenki były śpiewane i wymyślane przez kobiety, które opiekowały się małymi dziećmi. Melodie i teksty były tak interesujące, że z czasem kołysanka stała się gatunkiem literackim i muzycznym. Zachwyceni nastrojem, łagodnością piosenek śpiewanych do snu sławni muzycy napisali równie sławne kołysanki. Tworzyli je na przykład tacy kompozytorzy jak: J. Brahms, M. P. Musorgski, G. Gershwin, F. Chopin, F. Liszt, P. Czajkowski czy K. Komeda. Kołysankowe teksty pisali: J. Czechowicz, K. Iłakowiczówna, J. Porazińska, E. Szelburg-Zarembina, J. Kulman, Cz. Kałkusiński, D. Gellner, L. Starski i wielu innych twórców.

Śpiewanie i kołysanie jest szybkim, przyjemnym i bezpiecznym sposobem uspokajania dzieci i przygotowywania ich do snu. Maluch zna głos swoich rodziców, często z uwagą słucha łagodnej melodii i zasypia spokojnie w ramionach opiekuna. Nie ma żadnego znaczenia, jakie możliwości wokalne mają rodzice. Ważne, że potrafią dostosować właściwe

tempo kołysania do indywidualnych potrzeb dziecka. We wspólnej bliskości rodzą się emocjonalne więzi i szansa na wzajemne rozumienie swoich potrzeb. Gestowi kołysania towarzyszyła prosta cicho śpiewana, czasem nucona melodia. Od zaśpiewu „aaa”, przez „ci, ci, cicho”... i „lulaj mi, lulaj”..., do melodii lirycznej i refrenu. Kołysanki są specyficznym rodzajem rozmowy. Kołyszący rodzic przemawia, śpiewając delikatnym głosem, a dziecko reaguje ruchem swojego ciała. Słuchając głosu rodzica, maluch zapamiętuje przyjemny nastrój i melodię. Przyroda też śpiewa swoje kołysanki, takie jak: łagodny szum liści, deszczu czy morskich fal. Jak przyjemnie się zasypia w deszczowy, jesienny wieczór, gdy „o szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny”.

Jednak nie wszystkie piosenki śpiewane do snu są delikatne, bywają kołysanki w formie skargi, w których matka prosi o szybkie zaśnięcie, nie siląc się na czułość:

Oj ziuziaj mi, ziuziaj, ty podły bachorze,
com ja cie nalazła, osiwając zboże.
Oj ziuziaj-ze, ziuziaj, choć na goły ziemi,
mame mas przy sobie, tate diabli wzieni.

W XVI wieku pojawiły się również kolędy w formie kołysanek, które są znane do dzisiaj. Najpiękniejsze z nich to „Lulajże, Jezuniu”, „Oj, maluśki, maluśki” czy śpiewana w wielu różnych językach „Cicha noc”. Słowa do tej ostatniej napisał ksiądz J. Mohr w 1816 r., a muzykę F. Gruber. „Cicha noc” ma szczególny charakter muzyczny całkiem przypadkowo, ponieważ popsuły się organy i kolęda została zaśpiewana z chórem przy akompaniamencie gitary. Takie wykonanie zyskało sławę i można było śpiewać tę przepiękną kołysankę w każdym miejscu, nawet tam, gdzie nie było kościelnych organów. Kolęda jest znana na całym świecie, przetłumaczona na 300 języków i dialektów. Polski tekst napisał P. Muszyński w 1930 roku. W 2011 roku „Cicha noc” została wpisana na listę austriackich niematerialnych zabytków kultury UNESCO.

W XVIII wieku powstawały kołysanki zaangażowane w walkę powstańczą. W 1863 roku w kolędzie śpiewano: „Oto z nami, tułaczami, cały polski klęka kraj. Co chcesz, Panie, uczynić z nami, ale Polsce życie daj”. W 1916 roku powstała kołysanka dla żołnierza: „Lulajże, żołnierzu, lulajże, lulaj. Ty go Matulu, Ziemió utulaj”. Z Powstania Warszawskiego znana jest „Ko-

łysanka” K. K. Baczyńskiego: „Ułóż wezbrane oczy w kołysce, ciało na skrzydłach jasnych demonów, wtedy przepłyniesz we mnie jak listek opadły w ciepły tygrysi pomruk”. W czasie drugiej wojny światowej powstały kołysanki dla walczących żołnierzy: „Kołysanka leśna” S. Magierskiego z 1943 r. i „Kołysanka o zakopanej broni” K. Krahelskiej.

Wróćmy jednak do tej typowej, dziecięcej utulanki. I weźmy na warsztat tę najpopularniejszą w Polsce:

Aaa, kotki dwa,
szarobure obydwu.
Nic nie będą robiły,
tylko ciebie bawiły.

Małe dziecko może zasnąć przy krótkiej kołysance, starsze często domaga się dalszych zwrotek. Na przykład:

Gdy chodziły po strychu,
rzekły myszki po cichu:
– Umykajmy póki czas,
tu gotowi schrupać nas.
Bo to były kotki dwa,
bardzo straszne obydwu.

Chodźcie do mnie nocować,
małe dziecię pilnować,
a ja sobie będę spać,
kotek będzie kołysać.

Każdy na miarę swoich potrzeb i możliwości dopisuje własny tekst. Nie inaczej jest w innych częściach świata. Rodzice śpiewają najbardziej popularne w regionie kołysanki i sami wymyślają kolejne zwrotki, jeśli dziecko nie usnęło w czasie trwania piosenki.

Teksty kołysanki odzwierciedlają aktualną sytuację społeczną i ekonomiczną rodziny. Dawnymi czasy matki śpiewały: „Uśnijże, mi uśnij dziecino mała; bo mnie robota w polu czeka; jak mi nie uśniesz dziecino mała, to nie będzie ni chleba, ni mleka”. Obecnie mogłyby śpiewać: „Śpij szybko dziecino mała, bo robota przy komputerze czeka, jak nie uśniesz dziecino mała, to nie będzie ni chleba, ni mleka”.

Dawniej małymi dziećmi najczęściej opiekowały się kobiety. W XXI wieku również ojcowie zajmują się swoimi pociechami z wielkim zaangażowaniem i mogą korzystać z tacierzyńskiego urlopu. Panowie

chętnie też piszą kołysanki. Jedną z uwielbianych przez dzieci piosenką jest „Mruczanka dla misia” autorstwa Andrzeja Brzeskiego i Andrzeja Ślusarza:

Oczy nam się kleją, za oknami śnieg.
Zmęczona niedziela w kłębek zwija się.

Ref.: Weźmy misia na kolanka
i zanućmy mu mruczankę.
Mru, mru, mru, mru, mru, misiu jestem tu.

Ciepły kaloryfer miło grzeje nas.
Zegar cyka cicho i odmierza czas.

Ref.: Weźmy...

W kuchni szumi czajnik, piszczy tak jak kot.
Za oknem na palcach idzie pani noc.

Ref.: Weźmy...

Pod śniegową czapką drzewa z chłodu drżą.
Misiu trzyma w łapkach twą maleńką dłoń.

Ref.: Weźmy...

„Pozwól, niechaj Twą wielkość w sianie ukołyszę. Niechaj Cię snem ukoję i wspiewam Cię w ciszę” – pisał Jalu Kurek, te słowa najlepiej oddają możliwości artystyczne i skuteczność kołysanek. W tym gatunku muzyka i słowa splatają się w cudowną całość. Prostota spokojnej melodii i słów staje się supermocą rodziców.

Uśnij, dziecię, uśnij moje.

Uspokój członeczki swoje.

Niech cię kaszel nie morduje

Niechaj ci nic snu nie psuje.

Teksty kołysanek powstały z potrzeby chwili. Melodie ludowe są bliskie dziecku i zrozumiałe, a często powtarzane stają się rutyną towarzyszącą zasypianiu. Trzeba się spokojnie położyć i spać bez przeszkód.

Lulajże mi, lulaj,

Czarne oczka stulaj;

Jak mi stulisz oczka,

Śpijże do północka.

Kołysanka zawiera prośbę matki o spokojny sen, choćby do północy. Rodzice małych dzieci doskonale wiedzą, że noce nie zawsze są spokojne. Prośby o to, by ich pociechy wtedy właśnie spały, są w kołysankach bardzo częste, np.: „Ach śpij kochanie, jeśli gwiazdkę z nieba chcesz – dostaniesz. Wszystkie dzieci, nawet złe pogrążone są we śnie, a Ty jedna tylko nie”.

Zrelaksowane dziecko w ramionach kochających rodziców może się skupić na analizie wrażeń zinterioryzowanych i tych pochodzących z zewnątrz. Od urodzenia do około 6 miesiąca życia małe dzieci zasypiają po spożyciu pokarmu albo w trakcie, czyli wtedy, gdy przebywają na rękach karmicielki lub karmiciela. Starsze mają wyregulowane godziny snu i czuwania, więc najczęściej zasypiają na swoim miejscu do spania. Najczęściej dziecko zapada w sen w obecności rodzica leżącego lub siedzącego obok. Jest tulone, pieszczone i głaskane, dlatego też wsłuchane w śpiewaną kołysankę szybciej zasypia.

Na polu chatka, do chatki ścieżka.
Pod dachem, w gniazdku jaskółka mieszka.
W gniazdku pisklęta, nie chcą być same,
Cichutko płaczą, wołając mamę.

Ta krótka kołysanka wyjaśnia, dlaczego powinno się śpiewać wszystkim dzieciom do snu. Głównym powodem płaczu malucha jest poczucie samotności. W ramionach rodzica czuje się bezpiecznie i komfortowo. Może poczuć, jak bardzo jest kochane. Łagodny ruch kołysania i delikatny głos rodzica pozwala małemu dziecku udać się do krainy snu. Małym dzieciom wystarcza „aaa, lulajże lulaj” lub ci-chutko „śpij”. Starszym potrzeba i dłuższej kołysanki, i zmiany melodii. Ale też pewnej rutyny, ponieważ prężą się i złoszczą, gdy kołysanka jest inna od spodziewanej. Rodzice na ogół wiedzą, jaką kołysankę ich pociecha lubi najbardziej. Dzieci okółoroczne i starsze uwielbiają kołysanki, w których występuje ich własne imię.

Kołysały się ptaszki na badylu.

Śpiewały Marysi (Jasiowi): lulu, Maryś (Jasiu), lulu.

Kołysz się, kołysz, co nad wodą stois.

Kolibecko z dzieckiem, z małym dzieciąteckiem.

Lulajże Marysiu (Jasieńku), lulajże, lulajże.

Robią kolibeckę stolarze, stolarze.

Kołysanka z własnym imieniem jest lubiana bardziej od innych, bo dziecko jest przekonane, że to jest dla niego/niej i o nim/niej.

Niech Stasinek (Kasieńka) nie krzyczy, nie krzyczy, nie krzyczy.

Pyńdzie mama, da cycy, da cycy, da cycy.

A tatuś da grosicek, grosicek, grosicek.

Kupi Stasiu (Kasia) piernicek, piernicek.

I tak powstawały kołysanki z fabułą, przeznaczone dla dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym. Kołysanki „Był sobie król...”, „Iskiereczka”, „Idzie niebo ciemną nocą” czy „Zimowa kołysanka” są ciągle bardzo popularne i słucha się ich z zapałem tchem, dlatego trudno pogodzić się z końcem opowieści, najlepiej zasnąć przed ostatnią zwrotką.

Szczególne miejsce w sercu wielu rodziców ma kołysanka J. Porazińskiej „Dorotka”. To niezwykła piosenka, ponieważ przedstawia plan dnia. Rano dzieci są pełne energii i tańczą, więc Dorotka: „Tańcowała ranną rosą, ranną rosą i tupała nóżką bosą nóżką bosą”. W południe też można się bawić i tańczyć, zatem dziewczynka: „Tańcowała i w południe,

i w południe, kiedy słońce grzało cudnie, grzało cudnie”. Tańczyła też wieczorem, „a teraz śpi w kolebusi, w kolebusi, na różowej swej podusi, swej podusi. Chodzi senek koło płotka, koło płotka. Cicho, bo już śpi Dorotka, śpi Dorotka”. Odwołując się do tekstu kołysanki, można z dzieckiem porozmawiać o minionym dniu i zaplanować następny oraz przypomnieć, że jest już pora na sen.

„Gdy księżyc świeci, to pora na dobranoc” – ta prosta zasada ułatwia życie i dzieciom, i dorosłym. Kołysanek słucha się chętnie niezależnie od wieku... Powstało przecież mnóstwo piosenek na dobry sen adresowanych do dorosłego odbiorcy. J. Przybora i J. Wasowski napisali „Już czas na sen”, Kajah i G. Bregovic „Śpij, kochany, śpij”, a Maria Peszek przygotowała nową aranżację kołysanki „Był sobie król”.

Ale dziecko zawsze będzie wołało je w wykonaniu mamy lub taty, niezależnie od ich umiejętności wokalnych. Najlepsze wykonanie artystyczne dobiegające z głośnika nie dostosuje poziomu głośności do aktualnej potrzeby dziecka, ani nie zwolni tempa, jeśli dziecko tego oczekuje. Czułej bliskości nie zapewni żaden głos z dalekiego urządzenia elektro-

nicznego. Rodzic, czując ruch ciała dziecka, dostosuje tempo swojego śpiewu do potrzeb zasypiającego szkraba. Niemowlę, znajdujące się w czułych objęciach rodzica, bezwiednie podporządkuje się narzuconemu rytmowi kołysania aż do zaśnięcia. Rodzice śpiewają cicho, ciszej, coraz ciszej... Napięcie mięśniowe zmniejsza się i pojawia się błogi nastrój, a potem spokojny sen.

Więzi emocjonalne, które tworzą się w chwilach bliskości rodziców i dzieci są podstawą rozwoju emocjonalnego i społecznego. Dzieci niewidome, dla których dotyk jest szczególnie ważny, potrzebują i bezpiecznego kontaktu z rodzicami, i możliwości budowania więzi emocjonalnych w ramionach śpiewających rodziców. Zarówno w dosłownym i metaforycznym sensie najgłębsza więź tworzy się między matką i dzieckiem w okresie płodowym, w biologicznie zdeterminowanych warunkach. Matczyny głos, specyficzne ruchy i wszystkie pozostałe doznania sensoryczne mówią dziecku, że nie jest samo. Ta wiadomość jest mu znana nawet wtedy, gdy poza zmysłem dotyku nie docierają żadne wrażenia sensoryczne. Bliskość fizyczna zostaje bardzo dobrze zapamiętana, albowiem doświadcza się jej całym

dziecięcym ciałem. Bezpośredni kontakt fizyczny jest zarezerwowany dla osób, z którymi łączy nas emocjonalna więź. Jeśli fizyczny kontakt z drugą osobą nie jest miły, to unikamy tego jak ognia.



Nieco starsze dzieci też potrzebują przytulania

Płód przesypia większość doby i z reguły nie przeszkadza mu aktywność matki. Rytm oddechu, bicie serca i odgłosy pracujących narządów wewnętrznych stale towarzyszą nienarodzonemu. Gdy

noworodek przebywa w ramionach matki słyszy znaczne dźwięki i czuje łagodne kołysanie, to rozpoznaje miejsce pobytu jako bezpieczne. Elementarne bezpieczeństwo gwarantuje bezpieczny sen. Kołysanki zapewniają zasypianie w poczuciu bezpieczeństwa. Zapotrzebowanie na kontakt fizyczny zmienia się wraz z wiekiem. Najbardziej jest potrzebny noworodkom. Wzrastające zainteresowanie światem zewnętrznym jest adekwatne do zainteresowania samodzielnym i celowym poruszaniem się. Większe zainteresowanie poznawaniem otoczenia zmniejsza zainteresowanie kontaktem fizycznym, wystarczająca jest bliskość na odległość wyciągniętej ręki malucha. Samodzielnie poruszające się dziecko samo już dba o kontakt fizyczny. Przychodzi i przytula się, często też prosi, by dorosły wziął je na ręce. Wyciąga ręce i czeka, aż dorosły spełni jego prośbę. Bywa, że ponagla opiekuna głosem. Gdy jest na rękach u dorosłego, tuli się i uśmiecha. Dziecko samo dawkuje sobie doznania dotykowe: wchodzi na kolana dorosłych, raz do taty, raz do mamy, a czasem do babci czy dziadka. Nie unika kontaktu fizycznego z rodzeństwem. Mówiące dziecko przywołuje dorosłego do swojego miejsca zasypiania. Zazwyczaj

też prosi rodzica o kołysankę lub bajkę (może być śpiewana opowieść o Czerwonym Kapturku lub Jasiu i Małgosi). Dziecko robi miejsce dla rodzica, mówiąc, żeby usiadł albo się położył. Rodzice powinni odnieść się do prośby dziecka z szacunkiem; zdarza się, że są bardzo zmęczeni i zasypiają szybciej niż ich podopieczny.

Niedobory w kontakcie fizycznym objawiają się dysfunkcjami i zaburzeniami wzrostu. Określenie karłowatość emocjonalna jasno sugeruje, że brak prawidłowych kontaktów fizycznych skutkuje niskim wzrostem i niedoborem wagi, a i system immunologiczny jest słabiej rozwinięty. „Szczególnie narażony jest mózg jako centralny organ odpowiadający za procesy biologiczne oraz kompetencje społeczne, emocjonalne i kognitywne. Za gromadzenie informacji odpowiedzialne są różne, połączone ze sobą, grupy nerwów. Zanim informacja zostanie zmagazynowana na poziomie neuronalnym, przechodzi przez komórki nerwowe pamięci krótkotrwałej. Zaporę tę musi przekroczyć każda z nich, w przeciwnym razie nie nastąpią kolejne fazy zapamiętywania. Najważniejsza grupa komórek odpowiadająca za tę operację nosi nazwę hi-

pokampa” – pisze M. Grunwald w książce „Homo Hapticus” (str. 48).



Dziecku łatwiej zasnąć, kiedy rodzic jest blisko
i cicho nuci ulubioną kołysankę

Dzieci niewidome będą korzystać ze zmysłu
czuciowego i słuchu w celu poznawczym bardziej in-
tensywnie niż pełnosprawne. Ujmując realny przed-
miot w dłoniach, tworzy się w umyśle abstrakcyjne

pojęcie trzymanego przedmiotu. Ażeby ująć rozmaite detale przedmiotu, należy znaleźć sposób dotykania i obejmowania rzeczy. Czyli nim stworzy się pojęcie danego obiektu, to najpierw trzeba haptycznie objąć ten przedmiot. Obejmowanie przedmiotów będzie tym łatwiejsze, im lepiej skorzysta się ze zmysłu czucia. Najwięcej receptorów czuciowych znajduje się w opuszkach palców dłoni. Receptory czuciowe rejestrują i zapamiętują właściwości obserwowanego przedmiotu. Z całą pewnością struktura, waga i forma jest rozpoznawana przez wrażenia czuciowe. Każdą manualną aktywność noworodek przetwarza na poziomie neuronalnym. Trzymiesięcznym dzieciom pokazywano na ekranie przedmioty, których wcześniej nie widziały, ale znały doskonale z dotyku. Dzieci dłużej zatrzymywały wzrok na znanych przedmiotach, które trzymały już kiedyś w dłoniach. „Wzrokowe poznawanie przedmiotów jest nieporównywalne z zachwytem i ciekawością poznawczą głodnych wiedzy dłoni” – uważa G. Revesz. Wiedza zdobyta za pomocą dotyku pozwala zbudować schemat swojego ciała; dzięki temu wiadomo, co jest: w, przed, za, nad, pod i obok nas. Człowiek ma utrudniony i zaburzony zmysł czucia wtedy, gdy po-

zbawiony jest troskliwego, ciepłego, czułego dotykania w okresie niemowlęcym. Cucie rozwija się najlepiej w ramionach rodziców (opiekunów) podczas delikatnej bliskości w trakcie śpiewania kołysanek. Gdy niewidome dzieci słuchają śpiewu swoich rodziców, mogą bezpiecznie zasypiać i lepiej się rozwijać.

Kołysanki:

1. są szansą na tworzenie prawidłowych więzi emocjonalnych;
2. dają możliwość uspokojenia dziecka w trudnych dla niego chwilach;
3. stwarzają okazję do uczenia się prawidłowej reakcji na sygnały płynące ze strony dziecka (niepokój ruchowy, prężenie, rozluźnienie);
4. rozwijają umiejętność skupiania uwagi na słuchaniu;
5. sprawiają, że rodzic czuje się silny i spełniony;
6. ułatwiają rozumienie tekstów śpiewanych;
7. dają możliwość tworzenia własnych tekstów i własnych melodii (jeden mały słuchacz nikomu nie naskarzy na kiepski tekst lub dziwną melodię);

8. uczą zasad społecznego zachowania (w nocy się śpi, a gdy inny śpi, trzeba być cicho, itp.);
9. rozwijają pamięć;
10. pozwalają osiągnąć dobrostan przed snem w łatwy sposób.

Końcowa piosenka z japońskich bajek na dobranoc:

„Wielki Phu, gdy skończył tom bajek stu,
Rzekł: Oto mądrość cała, pójdę zażyć snu.
Lecz ledwo oko prawe mrużył wielki mąż,
W sny zakradł się zaklęty wąż.
– Pisz o mnie bajkę, wielki Phu.

Skończył Phu nową baśń i w łożu legł bez tchu,
Rzekł: Oto mądrość cała, pójdę zażyć snu.
Lecz ledwo oczy zmrużył w ciszy wonnych nisz,
Wtargnęła w sny zaklęta mysz.
– Wstań. Pisz bajeczki, wielki Phu.

Aaa, kotki dwa, czytać można do rana....
Od rana do wieczora, gdy na sen przyjdzie pora.

Bibliografia dostępna w Redakcji
(Zdjęcia Anna Florek)

Dotknąć wyobraźni – o projekcie rysunków dotykowych

[Agata Rębilas](#) – nauczyciel biologii i chemii, Zespół Szkół i Placówek pod nazwą Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie

Każdy pracownik biblioteki rozumie potrzeby czytelnika, ale dziecko niewidome jest czytelnikiem szczególnym. Jego wiedza o świecie zależy od nas, osób dorosłych, ale jak każdy człowiek powinno dążyć do samodzielności, tak więc mieć okazję do poznawania świata samodzielnie. Książka z ilustracjami jest takim bezpiecznym sposobem poznawania świata. I to nie tylko świata obecnego, ale także przeszłego. W końcu nie wszystkie przedmioty wyglądały kiedyś tak, jak obecnie.

Mimo wciąż rozwijających się nowoczesnych technologii, które ułatwiają życie osobom niewidomym, książka brajlowska jest nadal bardzo ważna. To ona pozwala zobaczyć dziecku, jak wygląda wy-

raz, zatem czytanie książek brajlowskich utrwala wiedzę z ortografii i interpunkcji.

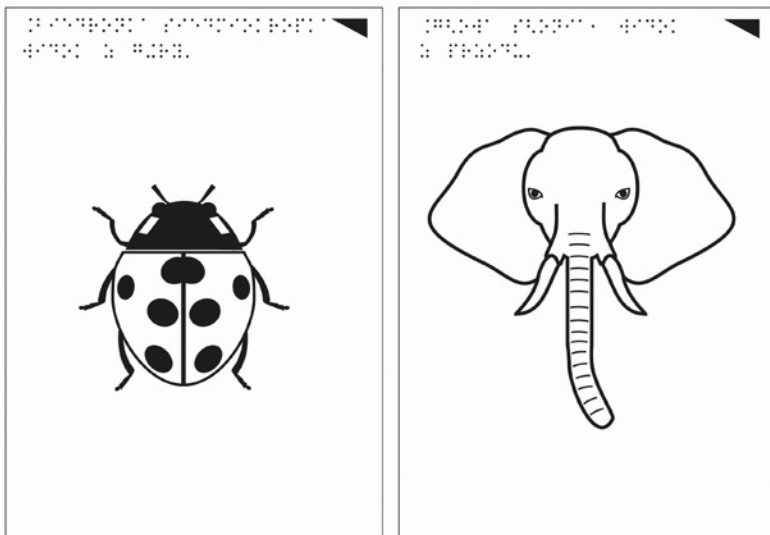
I tak, z potrzeby rozpowszechniania czytelnictwa książek brajlowskich, z ogromnego pragnienia uatrakcyjnienia publikacji dla dzieci niewidomych (książki w brajlu, które dostępne są na rynku wydawniczym w Polsce są pozbawione obrazków), powstał pomysł tworzenia ilustracji, które można powielać i dodawać do książek. Taką możliwość daje wydruk brajlowski, ale także papier puchnący (pęczniejący). Technika stosowania tego rodzaju papieru pozwala na zaprojektowanie rysunku, a następnie powielanie go w tylu kopiach, ile jest potrzebne. Papier puchnący jest dosyć wytrzymały, ale wymaga od czytelnika szacunku do oglądanej ilustracji, więc nie można skrobać paznokciami i dłubać w wypukłych rysunkach. Tak jak przy czytaniu każdej książki, obowiązują pewne zasady, nazywane kulturą techniczną, czyli nieinwazyjnym korzystaniem z danych nam rzeczy.

Mimo że na początku oglądania rysunków potrzebna jest pomoc osoby dorosłej, chcieliśmy, aby po pewnym czasie dziecko mogło oglądać je samo. Dlatego ważne były podpisy do ilustracji i orientacja

rysunku, aby dziecko mogło „się odnaleźć” samodzielnie.

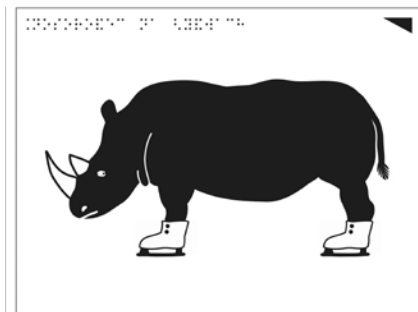
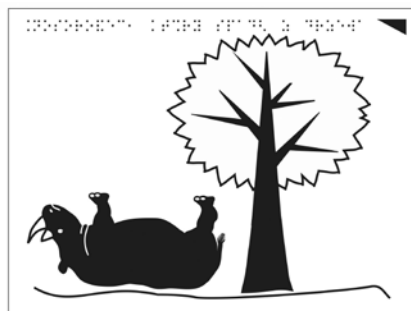
Pamiętajmy, że korzystanie z rysunku przez dziecko niewidome musi być poprzedzone przygotowaniem, by wiedziało, że rysunek to świat trójwymiarowy przekształcony na dwuwymiarowy, czyli jest rzutem na papier tego, co dziecko dotyka. Dopiero wtedy rysunek staje się czytelny.

Pierwsze powstające ilustracje to były rysunki zwierząt, bo one zawsze wzbudzają ciekawość, a wielu zwierząt nie można dotknąć.

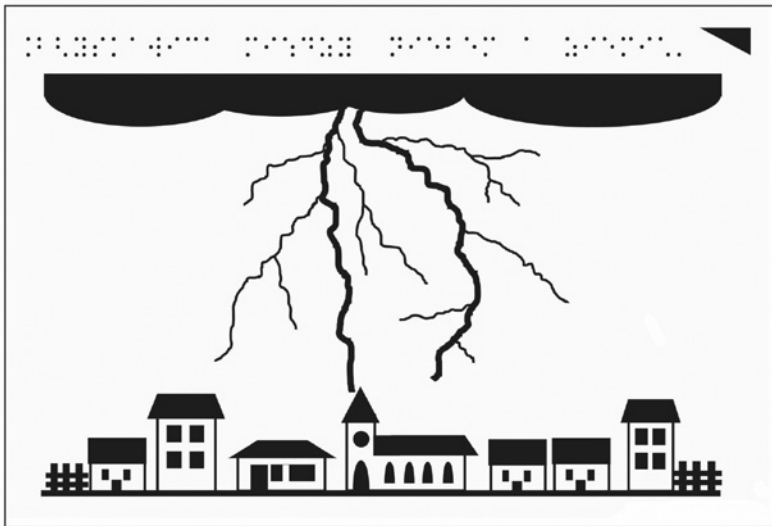


Rys. 1. Ilustracje do książki Doroty Sumińskiej „Dlaczego oczy kota świecą w nocy? I inne sekrety świata zwierząt”

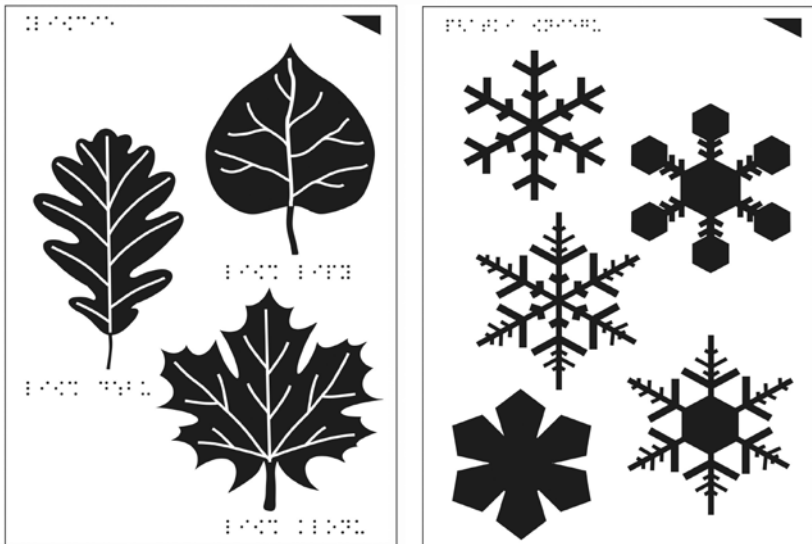
Potem pojawiły się kolejne pomysły, niektóre dosyć śmiałe, sięgające do wyobraźni i nieprzekładające bezpośrednio rzeczywistości. Takim przykładem są ilustracje do książki Leszka Kołakowskiego „Kto z was chciałby rozweselić pechowego nosorożca”, na których nosorożec ma na nogach łyżwy lub leży nogami do góry pod drzewem. Pojawiły się także rysunki botaniczne lub rysunki tłumaczące zjawiska przyrody.



Rys. 2. Ilustracje do książki Leszka Kołakowskiego „Kto z was chciałby rozweselić pechowego nosorożca”



Rys. 3. Ilustracja do książki Anny Włodarkiewicz „Lato Toli”



Rys. 4. Ilustracje do książek Anny Włodarkiewicz „Jesień Toli”, „Zima Toli”

Zanim jednak rysunki trafiły do książki, były sprawdzane przez najważniejszych krytyków, czyli niewidome dzieci, które oceniały czytelność ilustracji. Zamieszczając je w książce, byliśmy spokojne, że ilustracja będzie radością, a nie kłopotem.

Projekt adaptacji ulubionych przez dzieci tytułów oraz wybranych lektur szkolnych, wzbogaconych o ilustracje dotykowe to bardzo pracochłonne zajęcie. Zrobienie kilku egzemplarzy okupione jest dużą pracą, ale radość dzieci z obcowania z obrazkiem – bezcenna.

(Projekt i wykonanie rysunków – Agata Rębilas)

Świadome rodzicielstwo. Jak dbać o swój rozwój, by mądrze wspierać dzieci w radzeniu sobie z trudnymi emocjonalnie sytuacjami

[Alicja Kuczyńska-Krata](#) – pedagog, terapeuta relacji,
mediator, trener komunikacji w nurcie NVC

**„Jedyne, co można zrobić dla dzieci,
to wychować je;
nie można przeżyć za nie życia”
Elizabeth Taylor**

Współczesny rodzic, chcąc być mądrym opiekunem, przewodnikiem, wychowawcą, nauczycielem, przyjacielem dziecka, staje przed ogromnymi wyzwaniami. Często słyszę od tych, którzy pełnią rolę mamy czy taty, jak to jest trudne, i jak bardzo czasem są zagubieni w tym, co robić, a czego unikać. Z jednej strony tkwią w nich silnie jeszcze wzor-

ce i nawyki, które wynieśli z własnych rodzin, życia szkolnego i funkcjonowania w grupach społecznych. Z drugiej – spotykają się z przekazami, które mówią o nowych trendach, zachęcają do empatii, budowania bezpieczeństwa i bliskości w relacjach z dziećmi. Nie są wolni od obaw, czy przechodzenie z nadmiernych wymagań i autorytarnego stylu wychowania do koncentracji na tym, by podążać za potrzebami dziecka i chronić je przed stresem, jest dobrą drogą. Obserwują więc, uczą się, szukają inspiracji, wprowadzają pewne zasady w życie, doświadczają, wyciągają wnioski, rozmawiają ze sobą i starają się wybierać to, co służy rozwojowi, tak ich samych, jak i dzieci. Zachęcam ich do tego, aby myśleli o rolach mamy czy taty jako ścieżkach własnego rozwoju, widzieli w nich możliwość nieustannego samodoskonalenia. I co jakiś czas zadawali sobie na nowo pytania o to, jaki jestem, jakim chcę się stawać, co chcę przekazać dzieciom, którym towarzyszę w drodze od narodzin do dorastania. Rodzicielstwo to bardzo wdzięczny temat do przemyśleń, fascynujących refleksji, rozważań i dyskusji. Prowadząc konsultacje dla rodziców, sesje i warsztaty rozwojowe czy mediacje dotyczące kwestii wychowawczych, widzę, jak ważna jest współpraca obojga rodziców, wspólne poszukiwanie tego, co mogą zastosować w swojej

rodzinie. To bardzo ważne, aby w codziennym życiu małżonkowie podejmowali tę tematykę w rozmowach ze sobą, szukali mądrych wzorców, zastanawiali się, co i jak może im pomóc, by lepiej radzić sobie z pełnieniem ról rodzicielskich. Oraz aby z zaciekawieniem obserwowali i poznawali własne dzieci, patrzyli, co im pomaga, co je wspiera w rozwoju, a co być może im nie służy i wymaga zmian. Każde dziecko jest indywidualnością, przychodzi na świat z potencjałem i talentami, które warto wspierać i rozwijać. Ma swoje mocne strony, które dodatkowo wzmocnione będą mu służyć. Jak każdy człowiek ma też słabości, które rozpoznane i potraktowane z troską, nie będą dla niego ograniczeniami.

Odkrywanie językowych pułapek

**„Kiedy практикуjemy uważną świadomość,
coraz lepiej rozumiemy nasze umysły.
Zauważamy, że nasze myśli i uczucia
przychodzą i odchodzą falami.
Ta świadomość pozwala nam lepiej
zarządzać emocjami”
Daniel Goleman**

Sposób, w jaki rozmawiamy z dziećmi, staje się ich wewnętrznym głosem, którym potem idąc

w życie, komunikują się sami ze sobą i ze światem. To, jakiego języka używamy, ma ogromny wpływ zarówno na to, czego uczą się od nas dzieci, jak też kształtuje nasze myśli i emocje, które powstają na skutek interpretacji sytuacji, których doświadczamy. Aby wiedzieć, co nam służy, a co nie, aby używać języka, który pozwala komunikować się w sposób otwarty, empatyczny, budujący wzajemne zrozumienie, warto ćwiczyć się w autoobserwacji. To nic innego, jak przyglądanie się temu, co pojawia się zarówno w naszych umysłach, jak też co wydobywa się z naszych ust. Osoby, które często używają słów „muszę” i „powinam/powinieniem”, warto, aby zauważały, jak wiele presji stosują w ten sposób wobec samych siebie. Nie dodaje to sił do radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia, a wprost przeciwnie – zabiera im sporo energii potrzebnej do działania. Ponadto dzieci słysząc zwroty tego typu, przyswajają je sobie, i w konsekwencji potem coraz częściej je powtarzają, co niesie niewygodne odczucia związane z przymusem podejmowania przez nich aktywności życiowych. Zamiast więc cieszyć się z tego, że uczą się nowych rzeczy, poznają lepiej siebie, wybierają to, co dla nich ważne, mogą

stopniowo tracić motywację do angażowania się we własny rozwój.

Na co zwracać uwagę, by to, co mówimy, zapewniało bezpieczeństwo, umożliwiało dzieciom twórcze podejście, zachęcało je do pokonywania trudności, do samodzielności i odpowiedzialności? Przede wszystkim warto być uważnym i eliminować zwroty typu: „musisz”, „trzeba”, „powinieneś”, „wszyscy tak robią”. Wywodzą się one z przekonań, że poprzez motywację z zewnątrz i kontrolę ukształtujemy dziecko posłuszne, dostosowujące się, uległe. Gdy jednak wcale nie na tym nam zależy, a wprost przeciwnie – by wychować człowieka, który będzie podejmował autonomiczne decyzje, brał odpowiedzialność za swoje wybory i działania – warto używać innych komunikatów. Zamiast „trzeba” lepiej powiedzieć „chcę” albo „potrzebuję”, czy też „ważne jest dla mnie, by...”. Nawykowo powszechnie stosowane stwierdzenie „musisz” można zastąpić wyrażeniem tego, o co nam chodzi: „zależy mi na tym, aby...”. Często używany zwrot „wszyscy tak robią” lepiej ukonkretnić, wskazując na to, co widzimy jako ważne, co nam się podoba, jakie zachowania czy postawy dla nas są wartościowe. Na przykład zamiast

mówić dziecku, że „wszyscy chodzą do szkoły”, bardziej zachęcimy je do tego, by miało motywację do nauki, gdy powiemy: „Cieszymy się, że zaczynasz nowy rok szkolny. Przed tobą wiele ciekawych przygód w zdobywaniu wiedzy i spotkania z kolegami z klasy”.

Kolejne automatycznie powtarzane sformułowania, które warto stopniowo wykorzeniać z naszego języka, to wszelkie negatywizmy, uogólnienia („znowu”, „zawsze”, „nigdy”) oraz zwątpienia. Zamiast podsumować pracę dziecka, z którą sobie nie poradziło, mówiąc „Znowu ci się nie udało!”, lepiej opisać to, co się stało, czyli odnieść się do sytuacji, której doświadczyło. Pomożemy mu w ten sposób, by niewygodne emocje minęły i by mogło odzyskać wewnętrzny spokój. Dzięki temu na nowo będzie potrafiło zbudować w sobie motywację do podejmowania kolejnych prób. Można to zrobić na przykład w taki sposób: „Chciałeś dziś samodzielnie rozwiązać zadanie z matematyki. Pracowałeś nad tym z wielkim zaangażowaniem przez godzinę. Widzę, że nie jesteś zadowolony z wyniku. Zapewne czujesz złość, rozgoryczenie, smutek. Czy to jest dobry pomysł, abyś teraz od-

począł parę minut, a potem wspólnie zastanowimy się, jak możesz sobie z tym zadaniem poradzić?”. Pomoże to zarówno w obniżeniu poziomu emocji syna, jak też nakieruje go na to, by skontaktował się ze swoimi potrzebami. Z pewnością łatwiej mu będzie wrócić do pracy, gdy trochę ochłonie z trudnych emocji, i gdy będzie miał pewność, że może liczyć na wsparcie. Przy czym warto tutaj zwrócić uwagę na to, by z troski o komfort psychiczny dziecka nie wejść w rolę nadopiekuńczego rodzica, który weźmie na siebie zrobienie jego pracy domowej. Oferując synowi pomoc, warto z nim porozmawiać, gdy już będzie chciał wrócić do zadania, w taki sposób, by nakierować go na samodzielność. Gdy sam pokona trudności i znajdzie sposoby, by osiągnąć sukces, którego tak bardzo pragnie, doświadczając w przyszłości kolejnych trudności, będzie wierzył w siebie i podejmował wysiłki, by radzić sobie samodzielnie.

Gdy staramy się pozytywnie inspirować dziecko do radzenia sobie z potknięciami i przeciwnościami, pozwalamy, by poradziło sobie ze zniechęceniem, zapewniamy o naszej bliskości i otwartości na wspieranie go, dajemy przestrzeń na realizację

tak ważnych w jego rozwoju potrzeb autonomii i samostanowienia. Z pewnością takie podejście będzie przynosić efekty w kolejnych sytuacjach i wyzwaniach, które napotka. Dobrze to przecież wiemy z autopsji, że w życiu nie zawsze wszystko toczy się tak, jak byśmy tego oczekiwali. Brak efektów, na które zwykle liczymy, angażując się w jakieś działania, nie oznacza jednak, że gdy coś nie wyszło, zawiedliśmy siebie czy innych i że następna próba, którą podejmiemy, nie doprowadzi nas do tego, na czym nam zależy.

Przekonania, które warto zmieniać

„Dziecko chce być dobre.

Jeśli nie umie – naucz.

Jeśli nie wie – wytłumacz.

Jeśli nie może – pomóż”

Janusz Korczak

Wielu rodziców dzisiaj dostrzega, jak bardzo w wychowaniu dzieci przeszkadzają im przekonania, które przejęli ze swoich rodzin. Na przykład takie, że dziecko powinno robić to, co rodzic mu nakazuje i nie robić tego, czego mu zakazuje. Za-

miast wymagać od podopiecznego bezwzględnego posłuszeństwa, lepiej zastanowić się, co dla mnie jako rodzica jest ważne w danej sytuacji, i wyrazić to w jasny sposób. Przykładowo gdy syn lub córka nie chce nauczyć się na pamięć wiersza, zamiast zmuszać do wielokrotnego powtarzania tekstu, można powiedzieć: „Wiesz, jak byłem w szkole, to wiele razy uczyliśmy się wierszy na pamięć. Nie lubiłem tego, gdyż bałem się, że czegoś zapomnę i dostanę złą ocenę. A jak jest z tobą? Co sprawia, że odczuwasz niechęć przed wykonaniem tego zadania?”. Zachęcamy wtedy dziecko do tego, aby zobaczyło, w czym jest problem, podzieliło się tym, co czuje, co mu sprawia trudności. Dzięki temu możliwe będzie znalezienie odpowiedniej formy wsparcia, aby przezwyciężyło opór.

Dziś dorośli coraz częściej zauważają, że stosując nawykowo nakazy, rozkazy czy zakazy, nie osiągają tego, co by chcieli, czyli aby dziecko uczyło się samodzielnego podejmowania działań, które są dobre dla niego, i uwzględniają też dobro innych. W jaki sposób więc zadbać o to, na czym rodzicom zależy? Można takie efekty osiągać dzięki współpra-

cy, zachęcając do wspólnych działań, dając przestrzeń do tego, aby dziecko włączało się w to, co dla jego rodziców jest ważne. Zamiast mówić: „Musisz też mieć swoje obowiązki w tym domu, ja nie jestem tu sprzątaczką!”, mama może powiedzieć: „Lubię, gdy w naszym domu panuje ład i porządek. Dziś jest ładny dzień, więc chcę go wykorzystać na umycie okien, zamykanie liści na tarasie i odkurzenie wszystkich pomieszczeń. Co powiecie na to, by usiąść teraz i wspólnie zaplanować, co każde z nas może zrobić, aby mieć swój wkład w zadbanie o porządek w naszym domu?” W ten sposób nie wychodzimy z przekonania, że dziecko ma coś zrobić dlatego, że musi być nam posłuszne. Komunikujemy natomiast to, co z naszej perspektywy jest ważne, by w domu zapanował porządek. Dajemy możliwość, aby każdy członek rodziny, w tym też dzieci, zaangażował się w działania, zdecydował, jak może włączyć się we współdziałanie, dzięki czemu możliwe stanie się zrealizowanie tego, o co prosimy. Jakże jest to budujące, gdy rodzina nie podejmuje działań z przymusu, a każdy odpowiada na zaproszenie do współpracy! Z pozycji dziecka wygląda to tak, że otrzymuje ono

wtedy sto procent akceptacji i zaufania co do jego potrzeb oraz decyzji, może też być pewne dobrych intencji rodzica. Wtedy odnoszenie się z życzliwością do próśb rodziców, dawanie empatii ich potrzebom, jest naturalną reakcją na ich prośby, a nie kolejnym obowiązkiem, któremu musi sprostać.

Surowy styl wychowania – negatywne skutki

**„Nie oczekuj, że twoje dziecko będzie takie,
jakim ty chcesz, żeby było.**

Pomóż mu stać się sobą, a nie tobą”

Janusz Korczak

Rodzic, który w swoim dzieciństwie doświadczył wychowania opartego o zakazy, nakazy, groźby, wymagania, krytykę, kary, zwykle ma tendencje do tego, aby te wzorce odtwarzać w relacjach z własnymi dziećmi. Najczęściej nie robi tego świadomie, działa pod wpływem własnych emocji, z którymi zwykle nie potrafi sobie radzić. Na pewno w takich przypadkach warto zasięgnąć wiedzy i nauczyć się tego, w jaki sposób obchodzić się z akceptacją i troską do swojego życia emocjonalnego. Jeśli samodzielna praca okaże się zbyt trud-

na, warto poszukać specjalisty i skorzystać z terapii. Zmiany we własnej perspektywie pomogą inaczej odnosić się też do stanów emocjonalnych dziecka. Gdy jesteśmy świadomi tego, co czujemy, gdy radzimy sobie dobrze z własnymi uczuciami, łatwiej nam jest szukać sposobów, jak pomagać dziecku w tej sferze.

Warto poszukać informacji na ten temat i uświadomić sobie, co dzieje się w mózgu dziecka, gdy jest surowo traktowane przez rodziców, krytykowane, gdy doświadcza na co dzień gróźb, żądań, gdy jest straszone karami, odtrącane itd. Otóż wtedy nadmiernie aktywne staje się u niego ciało migdałowate, czyli część mózgu odpowiedzialna za przetwarzanie emocji oraz reakcje obronne. Powtarzające się często tego typu negatywne doświadczenia i wysoki poziom hormonu stresu – kortyzolu, mogą osłabić rozwój kory przedczołowej, która odpowiada za to, by nie działać reaktywnie, a świadomie podejmować decyzje. W rezultacie gdy tak wychowywane dzieci dorosną, mogą być agresywne i mieć problemy z samokontrolą takich emocji jak złość czy lęk. Dzieci,

które doświadczają presji wiążącej się z surowym stylem wychowania, stają się bardziej wyczulone na bodźce, które przypominają sytuacje, gdy w taki sposób były traktowane. Wszystko, co kojarzy im się potem z zagrożeniem, nawet jeśli nim obiektywnie nie jest, może być tak odbierane. Na przykład złość kolegi ze szkoły odzwierciedlona w mimice twarzy, zaciśniętych ustach czy wytrzeszczonych oczach, co jest skutkiem trudnej rozmowy z wychowawcą, może szybko wyzwolić mechanizm stresu u nadwrażliwego na przemoc dziecka. I zanim uświadomi sobie, że stan emocjonalny kolegi nie jest z nim związany, reakcja nieadekwatna do sytuacji nastąpi. Trudno mu bowiem będzie zapanować nad uruchomieniem lawiny trudnych emocji.

Dla dzieci z dysfunkcją wzroku rozpoznawanie emocji, jak też radzenie sobie z ich ekspresją oraz dostosowywanie się do oczekiwań rodziców, z pewnością łatwe nie jest. Tym bardziej potrzebują one mądrych i cierpliwych dorosłych, aby mogły mieć dobry kontakt ze sobą w tej sferze, co poprzez brak kontroli wzrokowej jest dla nich

ogromnym wyzwaniem. Dlatego okażmy naszym słabowidzącym i niewidomym dzieciom maksimum wrażliwości i empatii.

Dbajmy więc o swoje słabowidzące i niewidome dzieci, odnosząc się z wrażliwością i empatią do ich stanów emocjonalnych, uczuć i potrzeb. Wspierajmy je, by umiały sobie jak najlepiej radzić z problemami i wyzwaniami. Nie poganiajmy ich, nie krytykujmy, nie stosujmy presji. Cieszymy się razem z nimi każdym najmniejszym krokiem w ich rozwoju. Pozwalajmy im dostrzegać i cenić zaangażowanie w działania, na których im zależy. Zauważajmy i doceniajmy na co dzień samodzielność i wysiłek, które wkładają w uczenie się nowych rzeczy i pokonywanie trudności. W ten sposób, gdy nie będziemy skupiać się na wytykaniu im błędów i potknięć, będziemy modelować pozytywne podejście do radzenia sobie z porażkami w przyszłości. Gdy nauczą się same siebie doceniać, będą każdorazowo szukać w sobie sił i umiejętności, by z odwagą podchodzić do życiowych wyzwań, czerpać z osobistego potencjału i wcześniejszych pozytywnych doświadczeń.

Emocje – jak je akceptować zamiast tłumić

„My, ludzie, jesteśmy skłonni do tłumienia emocji, które nas niepokoją, zarówno u dzieci, jak i u samych siebie. Ale sekret wspierania dobrego samopoczucia emocjonalnego u naszych dzieci leży nie w sprawianiu, by unikały czy tłumiły bolesne emocje, ale raczej żeby przyglądały im się w pełnym świetle dziennym.

To bardzo trudne dla dziecka. To bardzo trudne dla nas wszystkich”

Stuart Shanker

Nawyki zaprzeczania temu, co czujemy, mają w naszym społeczeństwie długą tradycję. Z pokolenia na pokolenie trenowani byliśmy bowiem w tym, aby nie czuć złości, strachu, bólu i innych niewygodnych emocji. Wyrażało się to w komunikatach typu: „Nie ma się czego bać!”, „Nie płacz, nic się przecież nie stało”, „Przestań się natychmiast złościć”, „Jak będziesz tak się wściekać, przez cały dzień nie wolno ci będzie wyjść z twojego pokoju”. Często też nie pozwalano nam na odczuwanie przyjemnych doznań. Ileż razy podczas wyrażania radości słyszeliśmy: „Co cię tak rozbawiło?”, „Czemu się tak głupio śmiesz?”,

„Co tak zęby szczerzysz?”. Na to, że wiele osób ma obecnie tendencje do blokowania emocji, miało też wpływ osądzanie tego, co przeżywaliśmy np. „To nieładnie, powinieneś się wstydzić!”, „Jesteś krnąbrna i nieposłuszna!”, „Grzeczne dzieci się tak nie zachowują”. Podobne w skutkach było też ośmieszanie: „Co ty mała dzidzia jesteś, że się tak mazgaisz?”, „Taka duża panna, a nie potrafi się zachować”, „Jesteś najstarszy, jaki ty przykład dajesz rodzeństwu”, „No co ty, przecież chłopaki nie płaczą!”. Kolejne komunikaty, które dotąd jeszcze są odtwarzane w rodzinach, a konsekwencją których jest blokowanie emocji, to wymierzanie kar dziecku poprzez odmawianie kontaktu: „Nie będę z tobą rozmawiać, dopóki się nie uspokoisz”, „Wyjdź stąd i wróć, jak ci przejdzie!”.

Coraz więcej mamy dziś wiedzy o tym, jak ważne są emocje, dzięki czemu uświadamiamy sobie, że poprzez stosowane przez pokolenia wzorce wychowawcze, które nie brały ich pod uwagę, nauczyliśmy się odcinać od tego, co czujemy, blokować emocje, i nie korzystać z nich tak, by nam służyły. Nic więc dziwnego, że nawykowo, często automatycznie, podobnie postępujemy w stosunku

do naszych bliskich, takie same przekazy w sposób nieświadomy wpajamy naszym dzieciom. Wiele rodziców wciąż jeszcze mylnie pojmuje, czym jest i na czym polega wyrażanie własnych uczuć. Nie chodzi o pozbycie się ich, a o kontakt z tym, co czujemy, który w sposób naturalny pozwala minąć porwaniom emocjonalnym. Właściwie obchodzenie się z emocjami to umiejętność ich doświadczania z akceptacją i wiedzą, że przychodzą i odchodzą, rozpoznawania i nazywania ich. Dzięki temu możliwe jest kierowanie nimi zgodnie z własną wolą. Rozpoznawanie emocji jest też ogromnie ważne, gdyż to one prowadzą nas do odkrywania ważnych potrzeb, które właśnie w ten sposób dają o sobie znać. Gdy czujemy się rozzłoszczeni i nie umiemy skupić uwagi na tym, co robimy, być może jesteśmy głodni, albo potrzebujemy paru minut odpoczynku. Gdy pojawia się ogromny smutek w sytuacji, gdy chcieliśmy podzielić się z naszym przyjacielem czymś ważnym, a on powiedział, że nie ma czasu na rozmowę, informuje on nas o tym, że potrzebujemy wysłuchania. Zamiast skupiać się na tym, że spotkał nas zawód, że nie można liczyć na tę osobę, możemy wtedy zadbać o to,

na czym nam zależy – znaleźć kogoś innego, kto nas wysłucha z empatią, albo zapisać nasze myśli na kartce, i samemu sobie w ten sposób pomóc. Gdy jesteśmy świadomi tego, czego chcemy, na czym nam zależy, zamiast obwiniać innych o to, że doświadczamy niewygodnych stanów emocjonalnych, będziemy szukać sposobów na to, by zatroszczyć się o własne potrzeby. Pamiętajmy o tym, że każdy z nas, niezależnie od wieku, jest istotą emocjonalną, więc warto na każdym etapie życia uczyć się tego, by swoje uczucia dobrze rozpoznawać, radzić sobie z nimi i korzystać z tego, jakie niosą nam informacje.

Regulacja emocji

**„Nie chodzi o to, żeby pozbyć się uczucia
z naszej głowy lub ukryć je,
lecz o doświadczanie go z akceptacją”
Carl Rogers**

Dużo dziś mówi się o tym, jak ważne w życiu społecznym, w radzeniu sobie ze stresem i z konfliktami, w efektywnej komunikacji z innym ludźmi, są umiejętności związane z samoregulacją emo-

cji. Aby dziecko mogło się tego uczyć, potrzebuje przede wszystkim kontaktu z dorosłym, który sam dobrze sobie radzi w tej sferze. Dla małych dzieci niezwykle ważna jest koregulacja, która zachodzi w relacji z rodzicami, do których mają zaufanie, z którymi czują się bezpiecznie, i którzy potrafią odczytywać ich stany emocjonalne.

Z pewnością nie da się pomóc rozemocjonowanemu dziecku, jeśli samemu jest się silnie pobudzonym, doświadcza się porwania emocjonalnego i napięć w ciele. By radzić sobie ze stanami uczuciowymi dziecka, należy przede wszystkim samemu ćwiczyć i doskonalić umiejętności regulacji emocji. Pomocne mogą być tutaj techniki uważności – mindfulness. Dzięki nim można nauczyć się obserwowania tego, co dzieje się w naszych myślach, bez odruchu podążania za każdą z nich. W ten sposób obserwując i stopniowo eliminując myśli generujące trudne emocje, będziemy pozbywać się tego, co wyprowadza nas z równowagi. Przykładowe myśli, które świadczą, że rodzic potrzebuje czasu, by najpierw uporać się z własnymi emocjami w relacji z dzieckiem, to: „Znowu robi mi na złość!”, „Zrobił to specjalnie, żeby mnie zdenerwować”, „Dziecko

ma mną manipulować? Nie pozwolę na to!”, „Nie dam sobie wchodzić na głowę”. Gdy zamiast zająć się swoimi emocjami, pozwolić im odejść, by wrócić do stanu równowagi wewnętrznej, skupimy się na krzywdzie, którą wyrządza nam dziecko, z pewnością nie pomożemy ani sobie, ani jemu. Wprost przeciwnie – emocje wtedy dalej będą eskalować, ciągnąć za sobą kolejne osądzające myśli, które je potęgują. W ten sposób koło się zamyka, a im dłużej trwamy w takim stanie, tym trudniej z niego wyjść.

Sygnałem dla rodzica, aby zanim podejmie próby wpływania na zmiany u dziecka, zajął się swoimi emocjami i pozwolił, by odeszły, mogą być także pojawiające się w jego myślach sformułowania oskarżające lub deprecjonujące dziecko: „Ależ to dziecko jest złośliwe”, „Z pyskatym gnojkiem nie będę rozmawiać”, „Nie wiem w kogo on się wrodził” itp. Tego typu myśli, nakierowane na szukanie winy w dziecku, są bowiem ucieczką od kontaktu ze sobą, od tego, co czuje rodzic. Utrudniają mu one realny ogląd tego, co się dzieje, uniemożliwiają mu uwolnienie emocji, by świadomie mógł poszukać rozwiązań trudnej sytuacji. Co więcej – blokują też

porozumienie z dzieckiem, prowadzą do odtrącania go i obwiniania o swoje własne trudności emocjonalne.

Ze względu na to, że dorośli często jeszcze nie umieją radzić sobie ze swoimi emocjami, nie dają im w pełni wybrzmieć i odejść, a blokują je, uciekają od nich, w sytuacjach gdy ich dziecko doświadczają pobudzenia emocjonalnego, szukają natiychmiast sposobów, aby sprawić, by poczuło się lepiej. Twierdzą przy tym, że mają dobre intencje – chcą przecież zadbać o to, by ich pociecha nie doświadcziała skutków stresu. Tymczasem im bardziej próbuje zdusić się to, co dziecko przeżywa, tym większe są tego negatywne skutki. Emocje zamiast minąć, potęgują się i dziecku coraz trudniej jest wychodzić z tych stanów. Wyzwaniem dla rodzica jest, by nie działać zbyt szybko i nie tłumić tego, co przeżywa dziecko. Jemu bowiem w tym momencie nic bardziej nie pomoże jak bliskość i empatia dorosłej osoby. W ten sposób wzmocnimy w nim poczucie bezpieczeństwa, a emocje będą mogły wybrzmieć do końca i odejść. Choć wielu rodzicom na początku trudno w to uwierzyć, że samo spokojne bycie przy dziecku wystarcza, aby emocje minęły, to gdy

tego doświadczą w kilku sytuacjach, zdecydowanie potwierdzają, że to naprawdę działa! Bliskość można okazywać też w sposób fizyczny, oczywiście tylko wtedy, gdy nasze rozemocjonowane dziecko przyjmie to od nas. Można je przytulić, wziąć jego dłoń w swoją, dotknąć ramienia, pomasować plecy i poczuć samemu, jak zmniejsza się jego wewnętrzne poruszenie. Warto jednak nie robić tego na siłę, zdając sobie sprawę, że dzieci w stanie silnego pobudzenia mogą nie chcieć być dotykane. Wtedy wystarczy po prostu pobycć gdzieś blisko nich i zadbować o swój wewnętrzny spokój.

Reakcje rodziców wynikające z uważności na to, na co dziecko jest gotowe, z szacunkiem dla jego potrzeb, oznaczają dla niego akceptację tego, co przeżywa. Gdy poczujemy, że opada w nim napięcie, pomocne może być nazwanie emocji dziecka: „Widzę, że zasmuciłeś się”, „Słyszę, że się rozłościłeś”. Można też zapytać je o to, co przeżywa: „Czy dobrze to odczytuję, że jesteś teraz rozszalona?”. W ten sposób dzieci uczą się rozpoznawania i nazywania emocji, których doświadczają. Warto jednak o tym pamiętać, że w niektórych przypadkach może okazać się, że nazwanie emocji może

nie pomóc w tym, że dziecku będzie łatwiej sobie z nimi poradzić i przestanie je przeżywać. Za dużo słów, komunikaty wypowiedziane z lękiem czy złością, mogą ponadto dodatkowo bodźcować dziecko, i przynieść wprost przeciwny efekt – jego emocje będą eskalować. Za każdym razem więc ważne będzie to, aby dopasować sposób okazywania bliskości i zrozumienia do aktualnego stanu dziecka i jego potrzeb.

Emocje w rozmowach z dziećmi

**„Nie ma nic innego, nic lepszego, nic bardziej
radosnego i uszczęśliwiającego
niż próba wniesienia swego wkładu
w szczęście i dobro innych”
Marshall B. Rosenberg**

Czy o emocjach warto rozmawiać? Niewątpliwie tak. Dzieci, które doświadczają wielokrotnego wsparcia rodziców w nazywaniu uczuć i omawianiu ich, w rezultacie same zaczynają kontaktować się z tym, co czują. W konsekwencji lepiej zaczynają sobie radzić z porwaniami emocjonalnymi. Z pewnością warto stosować takie podejście, jeśli chce-

my, by nasza pociecha nie działała impulsywnie pod wpływem emocji – nie atakowała innych, nie kopala siostry czy kolegi, nie rzucała przedmiotami itp. Gdy rozmawiamy o tym, że można się zatrzymać się i pobycć chwilę z tym co czujemy, zamiast od razu przechodzić do działań, które mogą być krzywdzące dla innych, dziecko uczy się tego, czym są emocje, a czym reakcje pod ich wpływem. Może dzięki temu próbować oddzielać to w praktyce, sprawdzać, jak pomaga mu w kontakcie z emocjami wyrażanie tego, co czuje w danym momencie np. „jestem rozzłoszczony”, „jestem zasmucona”, „bardzo się wystraszyłem”. Cenne dla niego będą rozmowy, w których będzie miało przestrzeń, by dzielić się swoimi doświadczeniami i refleksjami, zostać wysłuchane i otrzymać wsparcie ze strony rodzica czy rodziców. W rezultacie dziecko samo zacznie regulować swoje emocje, odróżniając automatyczne reakcje emocjonalne od świadomych wyborów zachowania w sytuacjach trudnych.

Warto też pamiętać, że dzieci potrafią same na swój sposób radzić sobie z emocjonalnym napięciem, np. kręcąc się w kółko, biegając dookoła pokoju, nawijając włosy na palec, zwijając

w dłoniach rękaw swetra, obgryzając paznokcie, skubiąc skórki itp. Rodzicom dzieci niewidomych szczególnie trudno jest zaakceptować tego typu reakcje. Mówią często, że ich dzieci zachowują się, jakby nie wyrosły z wieku niemowlęcego – napinają mięśnie, trzepoczą rękami, uderzają się nimi po ciele, zaciskają dłonie lub oczy, kiwają się, podskakują w miejscu. Tymczasem te zachowania – tzw. blindyzmy – to przecież sposoby rozładowywania emocjonalnego napięcia oraz nadmiaru energii. Dziecko z dysfunkcją zmysłu wzroku nie ma bowiem takich możliwości jak widzący rówieśnicy, by uwalniać emocje w spontanicznej zabawie. Zamiast tego typu reakcje nieustannie wytykać, krytykować i negować, warto podejmować z dzieckiem rozmowy o różnych strategiach regulowania emocji. W ten sposób będzie ono poznawać i odkrywać nowe metody, które mogą mu pomóc w uwalnianiu emocji z ciała. Ważne jest, aby mogło wypróbować te, które mu będą odpowiadać, doświadczyć, jak działają. Jeśli dziecko poczuje, że pomaga mu na przykład głębokie oddychanie, ćwiczenia fizyczne, taniec, spacer, albo głaskanie psa czy słuchanie wyciszającej muzyki, to zacznie

z tego korzystać i wybierać oraz powtarzać te sposoby, które najlepiej mu służą.

W przypadku dzieci niewidomych i słabowidzących właściwie każdy napływający z zewnątrz bodziec może szybko wyzwalać emocje, wzbudzać przedłużające się w czasie stany emocjonalne, z którymi same sobie nie poradzą. Mogą one powodować wiele zmian w ich ciele i mimice, dlatego tak ważna tutaj jest szybka pomoc świadomego rodzica. Przykładowo za dużo hałasów czy wydarzeń wokół, jakiś nieprzewidywalny bodziec w znanym otoczeniu (np. niespodziewany hałas spowodowany włączeniem nowego ekspresu do kawy, o którego zaistnieniu w kuchni dziecko nie wie) może być odebrany przez dziecko jako zagrożenie. Warto pamiętać, aby na co dzień w miarę możliwości uprzedzać dziecko o tym, co może je zaskoczyć. A gdy coś już się stanie i wywoła u niego lęk czy panikę, można wspólnie z nim przeżyć to doświadczenie, być blisko niego i pozwolić mu rozpoznać sytuację. Kontakt cielesny, na przykład trzymanie jego rąk w swoich, spokojne opisywanie tego, co się wydarzyło, pomoże mu przejść od fazy przestachu do zainteresowania tym, co jest dla niego nowe.

Odczuwanie niepokoju czy strachu w przypadku dziecka, które nie widzi, jest w każdej sytuacji uzasadnione. Ono po prostu najczęściej nie wie, co oznaczają dochodzące do niego sygnały. Aby mogło radzić sobie z emocjami i zachowaniami pod ich wpływem, potrzebuje pełnej akceptacji, miłości i zaufania w relacji z rodzicami. Dlatego tak ważne jest, aby oni świadomie troszczyli się o własne emocje, potrafili je rozpoznawać, czuć kiedy eskalują i w odpowiednim momencie umieli zatrzymać się, by dać im minąć. Mając tę wiedzę i umiejętności, będą także bardziej uważni na to, co dzieje się z ich dzieckiem doświadczającym emocji. Wrażliwy rodzic, który żyje w zgodzie z własnymi emocjami, sprawnie odczytuje i odzwierciedla emocje swojego dziecka, odpowiada na nie, by mu pomóc w oswajaniu się z nimi. Potrafi też zareagować odpowiednio wcześniej i skupić się na takim wsparciu dziecka, by mogło szybko wrócić do równowagi. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że czasem może to nie być takie proste, na przykład gdy dziecko jest przemęczone i przestymulowane, gdy dociera do niego nadmiar bodźców, z którymi sobie nie radzi, gdy nie ma zaspokojonych podstawowych potrzeb fizjolo-

gicznych. Jego reakcja na stresory może skutkować wtedy dużym pobudzeniem i wysokim stanem napięcia oraz mniejszą zdolnością do regulacji. Przeżywając trudne emocje, np. złość, wściekłość, gniew, strach, lęk, może zupełnie tracić kontrolę nad swoimi reakcjami. Dzieci w takich sytuacjach bywają agresywne: kopią, plują, gryzą, biją itp. Nie dlatego, że robią to złośliwie, czy chcą coś wymusić takimi metodami, tylko po prostu na ten moment nie radzą sobie z porwaniami emocjonalnymi. Aby mogły wrócić do równowagi, potrzebują mądrego i opanowanego rodzica, który nie boi się swoich emocji, więc jest w stanie też zaakceptować tak silne emocje dziecka oraz znaleźć w sobie cierpliwość, by pobyć przy nim ze spokojem tak długo, jak będzie tego potrzebowało.

Zdarza się dość często, że rodzice w sytuacjach, gdy ich dzieci są wysoko pobudzone emocjonalnie, zaczynają mówić więcej i głośniejsze, nie za bardzo kontrolując swoje komunikaty i to, czy one trafiają do dziecka. Jako dorośli często bowiem radzą sobie z własnymi emocjami właśnie w taki sposób, czyli poprzez wyrzucanie ich z siebie w potokach słów. Dzieci natomiast, a szczegól-

nie te młodsze, regulują się przez ciało, czyli ruch, swobodną zabawę, bliskość fizyczną. Dla nich więc podejmowane przez rodziców próby „zagadania” emocji, przynoszą na ogół odwrotne efekty, czyli podkręcają ich emocje i napięcia. Choć rozmowy o emocjach są potrzebne, i warto z dziećmi często je podejmować, na pewno konieczne jest zadbanie o formę i znalezienie na nie odpowiedniego czasu. Należy też zadbać o język odpowiedni do wieku dziecka. Z pewnością nie przyniesie to efektów wtedy, gdy dziecko doświadcza swoich silnych poruszeń, a rodzic w tym momencie nie potrafi sam sobie poradzić z własnymi emocjami. By rozmowa miała sens, ważne jest stworzenie do niej odpowiednich warunków, które zapewnią spokój, bezpieczeństwo, wysłuchanie, uruchomią twórcze myślenie. Ważne jest, aby dziecko mogło swobodnie wypowiadać się o tym, co przeżywa, jak też dzielenie się tym, jak my w dorosłym życiu radzimy sobie z emocjami. Przy czym im więcej damy uwagi i przestrzeni dziecku na samodzielne generowanie pomysłów, które w przyszłości mogłoby zastosować, gdy pojawią się silne emocje, tym większa szansa, że z tego skorzysta i naprawdę będzie to dla niego pomocne.

Alicja Kuczyńska-Krata

Pedagog, terapeuta relacji, mediator, trener komunikacji w nurcie NVC. Propagatorka empatii i współpracy w relacjach opartej na wzajemnym zrozumieniu potrzeb. Autorka i realizatorka projektu SENSytywni.pl, ukierunkowanego na aktywizowanie i budowanie wspólnoty ludzi wrażliwych. Współautorka „SENSytywnych rozmów” w ramach audycji Pawła Krzemińskiego „Nocne Światła” w Radiu Plus. Publicystka, poetka.

www.alicjakrata.pl

Echolokacja

[Przemysław Barszcz](#) – leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśnej w Krakowie

Daniel Kish stracił wzrok zanim ukończył pierwszy rok życia. Przyczyną był rak siatkówki. Pięćdziesięciosześcioletek z Kalifornii posiada niezwykłą umiejętność – nauczył się „widzieć” przy pomocy echolokacji. Założona przez niego fundacja ma na celu rozwijanie tej zdolności u innych niewidomych.

Widzenie za pomocą dźwięków to fascynujące zagadnienie. Początkowo badała je zoologia, a obecnie neurologia. Taki przeskok metodologiczny pokazuje, jak rozszerzyło się rozumienie tego fenomenu. Naukowcy odkryli, że nie jest on domeną wyłącznie zwierząt, ale także ludzi. Choć nie jest to umiejętność łatwa do opanowania, każdy z nas ma w mózgu odpowiednie struktury, aby ją rozwijać. Czym jest echolokacja ludzi i jakie ma znaczenie dla osób niewidomych?

Zacznijmy od dziewiętnastowiecznego weterana wojen napoleońskich Jamesa Holmana. Ten brytyjski oficer marynarki wojennej w wieku 25 lat,



W ciemnych wodach delfiny widzą dzięki wydawanym dźwiękom, które po odbiciu powracają do nich, tworząc precyzyjny obraz świata

podczas jednej z ekspedycji morskich, zapadł na obecnie niezidentyfikowaną chorobę, w konsekwencji której stracił wzrok. Jako że stało się to na służbie, a dodatkowo Holman dobrze zasłużył się koronie, jego emerytura miała odbywać się w królewskiej rezydencji Windsor Castle. Jedynym obowiązkiem ociemniałego oficera była obecność na mszy dwa razy dziennie i modlitwa za dobrodziejów. Stało to w sprzeczności z jego aktywnym usposobieniem. Dlatego po kilku latach takiej egzystencji, którą opi-

sać można jako życie w złotej klatce, zrobił coś niesamowitego. Wbrew przełożonym zakonu, którym podlegał podczas pobytu w Windsor Castle, wybrał się na samotną wyprawę na Syberię. Nie znał języka, nie dysponował większymi funduszami. Tym, co napędzało jego działania był niezrównany hart ducha, wyostrzone zmysły, genialna pamięć, a także dodatkowy dar – zdolność echolokacji. W celu pozyskania informacji o otoczeniu posiłkował się laską. Podobno podróżował pieszo przywiązany do wozu. W ten sposób, co wydaje się absolutnie niesamowite, dotarł do granicy rosyjsko-mongolskiej. Dalsze jego losy są równie niewiarygodne. Został pojmany przez Rosjan i jako brytyjski szpieg odstawiony do Polski, skąd przez Austrię, Prusy i Saksonię wrócił do Anglii. Następnie odbył jeszcze kilka podróży, stając się pierwszym niewidomym człowiekiem, który dotarł na wszystkie kontynenty.

Holman nauczył się zbierać informacje zawarte w fali dźwiękowej, która wracała po tym, jak uderzał drewnianą laską okutą metalem w podłoże. Mówiąc o Holmanie, warto wspomnieć o ciekawym wynalazku, który wykorzystywał i dzięki któremu mógł pisać książki poświęcone swoim podróżom.

Mowa o noktografie, w gruncie rzeczy prostym urządzeniu, umożliwiającym pisanie po ciemku (stąd nazwa: łac. nocturnus – nocny). Noktograf to nic innego jak oprawiony w okładki liniuszek, którego linie zrobione są z drutu. Dzięki temu osoba przebywająca w ciemności lub niewidoma ma pewność, że pisze prosto. Pod taki „ruszt” wkładano trzy arkusze, tzn. dwie kartki a pomiędzy nie kalkę. Do pisania używano metalowego rysika, którego nacisk powodował odbicie tuszu z kalki na obu kartkach. W ten sposób powstawały dwie kopie pisanego dokumentu. Jedną można było wysłać jako list, złożyć jako dokument itd., a druga pozostawała w archiwum autora.

Jak to jest możliwe, że Holman budował w swoim umyśle odwzorowanie otoczenia za pomocą odbitej fali akustycznej? Tu należy porzucić historię i wkroczyć na pole neurologii. Mózgi zwierząt, które wybrały jako swoją niszę ekologiczną nocne niebo, charakteryzują się szeregiem przystosowań. Jednak nie jest tak, że cały pozostały świat zwierzęcy pozbawiony jest tych cech. Co więcej, echolokacja jest ogólnoludzką zdolnością. Wzrok i słuch są ze sobą ściśle powiązane, ponieważ mogą przetwarzać odbite fale energii. Wzrok przetwarza fale świetlne,

które wędrują ze swojego źródła, odbijają się od powierzchni w całym otoczeniu i wnikają do oczu. Podobnie działa słuch: fale akustyczne, w tym odbite fale dźwiękowe, zbierane są przez narząd słuchu, a następnie przetwarzane przez odpowiednie obszary mózgu. Echolokacja to przystosowanie, które poszło krok dalej.

Krok ten mógł się dokonać dzięki neuroplastyczności mózgu. Neurony mają bowiem tę cechę, że szybko się uczą: w razie potrzeby tworzą nowe połączenia, reorganizują się, adaptują. W mózgu osoby niewidomej, która wykorzystuje echolokację, następuje ciekawe zjawisko. Wrażenia dźwiękowe powstałe na skutek odbicia fali akustycznej trafiają nie do kory słuchowej, lecz wzrokowej. W ten sposób niewidomy człowiek nie tylko słyszy obiekty wokół siebie, ale w jego mózgu zaczyna zachodzić neuroobrazowanie, bezcenne w orientacji przestrzennej, tworzenie w umyśle „makiety” otoczenia.

Aby doszło do neuroobrazowania, osoba wykorzystująca echolokację musi tworzyć dźwięki, które w najlepszy sposób opiszą otoczenie. W przypadku Holmana były to dźwięki tworzone za pomocą uderzeń laski. Sprawdza się także pstrykanie palcami.



Echolokację stwierdzono także u niektórych ryjówkowatych

Jednak najlepsze jest wydawanie odgłosów klaskania przy pomocy języka uderzającego o podniebienie. Fala dźwiękowa odbija się od obiektów wokół i wraca do narządu słuchu osoby, która je wyemitowała. Wraca bogata w informację. Mówi o rozmiarze obiektów, ich położeniu, odległości, kształcie, ale też materiale, z jakiego są wykonane. Obszary mózgu zaangażowane w tworzenie obrazu przy pomocy dźwięków umożliwiają uzyskanie niezwykle zniuansowanego rezultatu. Niewidomy widzi krzywizny płaszczyzn, wielkość pomieszczeń, przeszkody na trasie. Uruchomiony

w mózgu „sonar” taksuje otoczenie z zadziwiającą precyzją. Jego sygnały docierają tam, gdzie nie dociera wzrok.

Są też liczne ograniczenia. Badania wykazały, że „liczba wykrywanych prostokątnych obiektów zmniejszała się w miarę wzrostu stosunku szerokości obiektu do jego długości, np. obiekt o wymiarach 5x20 cm był wykrywany rzadziej niż obiekt o wymiarach 10x10 cm. Dla skuteczności wykrycia obiektu nie miało znaczenia, czy dłuższe wymiary były prezentowane poziomo czy pionowo” (M. Walkiewicz-Krutak „Aktywna i pasywna echolokacja jako element percepcji słuchowej i orientacji przestrzennej osób niewidomych”). A więc krawężnik będzie gorzej widoczny dla osoby posługującej się echolokacją niż cegła.

Osoby niewidome mogą szkolić tę umiejętność. Mistrzowie echolokacji jeżdżą samodzielnie na rowerze, odbywają samotne wyprawy i z precyzją malarza opisują świat wokół. Dziennikarz przeprowadzający wywiad ze wspomnianym powyżej Danielem Kishem porównał go do Batmana. Bezsprzecznie łączy on postawę kognitywną człowieka z narzędziami poznawczymi zwierząt echolokujących. Podczas

wywiadu Kish zilustrował słowami elementy otoczenia: budynki, słupy, bramy.



Dzięki echolokacji przy pomocy wydawanych przez siebie dźwięków nietoperz potrafi w locie odróżnić obiekty oddalone od siebie o zaledwie 0,1 mm

Kish wychodzi z założenia, że techniki tej da się wyuczyć. Przekonanie to jest podstawą działania jego fundacji. Niewidome dzieci (ale i dorośli) dzięki „World Access for the Blind” odkrywają drzemiący w nich potencjał. Najmocniejszym i najbardziej przekonującym osoby widzące dowodem na działanie echolokacji jest jazda na rowerze. Brian Bushway, który jest niewidomy od czternastego roku życia,

uprawia kolarstwo górskie. Szybki zjazd ze stromej góry wydaje się trudnym zadaniem nawet dla osoby widzącej, Bushway robi to niezwykle sprawnie, aktywnie echolokując się. Odgłos „klikania” wydawany ustami wraz z drugim odgłosem, czyli powracającym echem, są tym co sprawia, że mężczyzna kontroluje szybko zmieniające się otoczenie.

Należy dodać, że osoby posługujące się echolokacją w swojej orientacji przestrzennej nie rezygnują z białej laski. Podkreślają jednak, że tam, gdzie kończy się jej zakres, tam zaczyna się działanie metody „flash sonar”, jak określa się aktywną echolokację. Talent niektórych do zbierania odbitych dźwięków i budowania z nich obrazu rzeczywistości jest tak wielki, że są w stanie zrezygnować z białej laski. Taką osobą był Ben Underwood. Ten zmarły w 2009 roku niewidomy nastolatek funkcjonował bez przewodnika, bez laski, bez psa przewodnika, bez badania przestrzeni rękami. Był geniuszem. Grał w kosza, jeździł na rolkach, na rowerze, uprawiał sztuki walki. Nieustannie wydawał ustami dźwięki, które przetwarzał w doskonały sposób. Chłopak był również mistrzem wykorzystania informacji zawartej w dźwięku w ogóle, czyli nie tylko aktywna echolokacja, lecz także,

zastosowana w trudny do zrozumienia sposób, echolokacja bierna. Niestety, rak, który odebrał mu zdolność widzenia, odebrał mu życie. Miał za ledwie siedemnaście lat.

Daniel Kish, założyciel fundacji, mówi o jeszcze jednej ważnej sprawie mocno związanej z nauczaną przez siebie metodą: „Jeśli dziecko widzące zrobi sobie krzywdę, uważamy to za niefortunne zdarzenie. Ale jeśli stanie się coś dziecku niewidomemu, traktujemy to jako tragedię. To podwójne standardy, które szkodzą niewidomemu dziecku”. Olbrzymie umiejętności, które drzemią w każdym z nas, mogą być przytępione przez nadopiekuńczość. Narzędzie „flash sonar” nie będzie miało szans rozwinąć kory wzrokowej, jeśli dziecko nigdy nie stanie przed koniecznością użycia go.

Ten nowy sposób doświadczania świata nie zastąpi wzroku. Jest natomiast niebywale pomocny w orientacji przestrzennej, buduje niezależność osoby niewidomej, czyni życie łatwiejszym, a w końcu wymusza cenną, choć często zaniedbywaną, na skutek nadopiekuńczości opiekunów, uważność.

(Zdjęcia Przemysław Barszcz)

Planszówkomania

[Barbara Zarzecka](#) – redaktorka, specjalistka ds. promocji w Fundacji Widzimy Inaczej

Podczas gdy na dworze ziąb lub słońce, gdy nuda wkrada się do domu albo zwyczajnie potrzebujemy oderwać się od ważnych i poważnych spraw – wtedy właśnie sprawdzają się najlepiej. Choć znajdują się i tacy, którzy powiedzą, że każda okazja jest dobra, by sięgnąć po planszówki.

Śledzę uważnie strony internetowe różnych księgarni, grupy w mediach społecznościowych dotyczących gier bez prądu i widzę, że rośnie popyt i podaż na tę formę rozrywki. W naszym rodzinnym gronie uwielbiamy usiąść przy stole z kubkiem ulubionej herbaty, i przy salwach śmiechu szukać odpowiedzi na zupełnie bezsensowne pytania, wcielać się w rolę handlarzy diamentami, niczym Sherlock Holmes rozwiązywać nierozwiązywalne zagadki, walczyć o punkty, przesuwając kolorowe pionki, kolekcjonować zdobyte trofea i z rękawa wyciągać kolejnego asa. Szkoda nam bardzo, że jest tak mało gier dostosowanych do potrzeb osób z dysfunkcją

wzroku, a te, które są adresowane do tej grupy, niekoniecznie są atrakcyjne dla wytrawnych widzących graczy. Ale jak to mówią, kto szuka, ten znajdzie. A my szukamy...

Planszówkowy boom

Światowy rynek gier planszowych jeszcze w 2018 r. był szacowany na nieco ponad 12 mld dolarów. W 2025 r. ma przebić barierę 21,5 mld dolarów – czytamy na portalu money.pl. Na przestrzeni ostatnich lat możemy odnotować kilkunastoprocentowe tempo wzrostu sprzedaży rocznie. „Zjawisko to jest trudne do wytłumaczenia. Wielu badaczy rynku zadaje sobie pytanie, jak to się dzieje, że w czasach dynamicznie rozwijających się technologii informatycznych, Internetu, komputerów, telefonów komórkowych, tabletów itp. nie odchodzą do lamusa gry wykorzystujące nie nowoczesne urządzenia elektroniczne, lecz karton, kości do gry oraz karty” – pisze Janusz Brzozowski z Pracowni Badań Rynków Zagranicznych.

W Europie potentatem są Niemcy. Każdego roku pojawia się tam w sprzedaży 600-700 gier planszowych, a wartość rynku jest szacowana na ok. 400 mln euro. Polacy w tym sektorze również mają ugruntowaną pozycję i opinię na świecie,

mówi się, że najprawdopodobniej jesteśmy trzecim lub czwartym co do wielkości rynkiem w Unii Europejskiej. Nasi wydawcy eksportują swoje produkty m.in. do Czech, na Węgry, do krajów skandynawskich, Hiszpanii, Brazylii czy Korei. Są tam wyceniane i nagradzane, np. w 2013 r. w Finlandii grą roku został stworzony przez wydawnictwo Granna „Superfarmer” – planszówka ucząca najmłodszych umiejętności matematycznych i sztuki przewidywania. Jest to gra o ciekawej historii, ponieważ stworzył ją w 1943 roku polski matematyk Karol Borsuk. Gdy Niemcy zamknęli Uniwersytet Warszawski, profesor został bez pracy. Jego pomysłem na ratowanie domowego budżetu była sprzedaż wymyślonej przez siebie gry, która początkowo nosiła tytuł „Hodowla zwierzątek”. Planszówkę przygotowywała domowymi metodami żona profesora, Zofia Borsukowa. Autorką rysunków zwierzątek była Janina Śliwicka. Gra zyskała popularność – najpierw wśród przyjaciół rodziny, a potem w coraz szerszych kręgach osób znajomych i nieznajomych. W domu państwa Borsuków rozdzwonił się telefon, a w słuchawce padało pytanie: „Czy to hodowla zwierzątek?” Profesor odpowiadał: „Tak, Borsuk przy telefonie”.

Gra została wydana przez Grannę w 1997 pod nowym tytułem „Superfarmer”, od tamtej pory ukazała się już w ponad 20 krajach. Ważnym tytułem, który również zdobył popularność za granicą jest wydana przez Rebel „Kolejka”. Doczekała się ona edycji w ośmiu językach i na całym świecie (łącznie z Polską) sprzedano ponad 100 tys. egzemplarzy tego tytułu.

Dostępne, choć niedostępne

Plansze pełne napisów i rysunków, mapy z drobną czcionką, pionki różniące się tylko kolorem, karty z opisem zadań – to wszystko sprawia, że gry bez prądu wymagają dobrego wzroku. Jednak nie wszystkie planszówki są takie same. Niektóre składają się z elementów wyczuwalnych dotykiem lub najważniejsze w nich jest to, co mówimy. Inne z kolei zawierają wprawdzie elementy wizualne, które wpływają na rozgrywkę, ale wystarczy lekko zmodyfikować zasady lub w pewien sposób oznaczyć pionki i gra staje się dostępna. Czasem potrzebna jest pomoc osoby widzącej (lub słabowidzącej), która na przykład przeczyta treść widoczną na karcie albo przesunie pionek na odpowiednie miejsce na planszy, ale to akurat nam zupełnie nie przeszkadza, wszak umiejętność współpracy też jest ważna,

szczególnie w grach kooperacyjnych, no i w życiu też, ale to już temat na inny artykuł.

Co dla niewidomych i słabowidzących graczy?

Półki w księgarniach i sklepach z zabawkami uginają się od przeróżnych tytułów, ale najwięcej tytułów dostępnych jest w sprzedaży internetowej. I naprawdę jest w czym wybierać. Oczywiście jeśli się widzi, bo niestety jeśli chodzi o gry dedykowane osobom niewidomym, wybór ogranicza się do kilku tytułów. Są to nieśmiertelne klasyki, jak szachy, warcaby, chińczyk, domino, reversi czy sudoku. Mniej znaną grą w tej kategorii jest może tytuł „Czwórka wygrywa”, wzorowana na grze w kółko i krzyżyk, ale wymagająca nieco więcej główkowania.

Nowością jest wyprodukowana przez Czechów gra „Labyront” – bardzo ciekawa, z wykonanymi ręcznie, magnetycznymi figurkami, z wypukłą planszą świecącą w ciemności. Labirynt składa się z czterech kręgów z polami oznaczonymi symbolami żywiołów, pośrodku planszy znajduje się skarbiec. Zadaniem gracza jest jak najszybsze dotarcie do środka Labyrontu, otwarcie skarbcza i zdobycie jak największej liczby amuletów. Oczywiście po drodze czekają na niego pułapki. Jest też drugi wariant gry

– kiedy gracze muszą jak najszybciej wynieść amulety ze środka Labyrontu i powrócić z nimi na pole startowe. „Czy odważysz się na niebezpieczną podróż przez Labyront? Chcesz zdobyć dla ludzkości życiodajne amulety? Po drodze zmierzysz się z siłą wody, żarem ognia, oporem wiatru. Każdy Twój krok będzie wstrząsem dla naturalnych żywiołów! Ale nie obawiaj się, bo cel podróży jest wart wysiłku” – piszą producenci na instrukcji. Ta niebezpieczna podróż przez Labyront jest też niestety bardzo kosztowna, na grę trzeba wydać prawie 750 zł. Natomiast podobne planszówki dla osób pełnosprawnych kosztują znacznie mniej. Dlatego postanowiliśmy na ogromnym rynku gier ogólnodostępnych poszukać takich, które wprawdzie nie są w pełni dostosowane, ale mogą sprawdzić się, gdy chcemy pograć z widzzącymi bliskimi lub znajomymi; a przy okazji dowiedzieć się, co jest teraz na topie. Artykuł ten może być także przydatny dla niewidomych rodziców, którzy chcą spędzić czas ze swoimi widzjącymi dziećmi.

Historie z dreszczykiem

„Niewidomy wszedł do nadmorskiej restauracji i zamówił pieczeń z pelikana. Kelner podał mu pieczeń, a facet po pierwszym kęsie wybiegł z restaura-

cji i popełnił samobójstwo. Dlaczego?” Jest to jedna z tzw. zagadek lateralnych, które są ostatnio bardzo popularne. To właśnie one stały się podstawą do gier z serii „Czarne historie” (wydawnictwa G3) oraz „Takie życie” (wydawnictwa Rebel).

Gry te składają się z kompletu kart, na których opisane są pewne dziwne przypadki, takie które naprawdę się wydarzyły lub mogły się wydarzyć. Jeden z graczy zostaje moderatorem (mistrzem ceremonii) i odczytuje na głos treść zagadki z awersu karty. Następnie odwraca ją i sprawdza odpowiedź, ale nie zdradza jej innym graczom. I w tym momencie rozpoczyna się najlepsza zabawa, czyli śledztwo! Uczestnicy gry wcielają się w role detektywów i muszą zadawać mistrzowi pytania, które pozwolą im wydedukować, jak doszło do opisanej sytuacji. Jednak muszą pytać w taki sposób, aby moderator mógł odpowiedzieć tylko „tak”, „nie” lub „to nieistotne”.

Gdy uda się zrekonstruować przebieg wydarzeń, bierzemy inną kartę. W następnej rundzie moderatorem jest kolejny gracz. Zarówno w „Czarne historie” jak i „Takie jest życie” może grać osoba niewidoma wspólnie z widzącymi. Nie będzie ona oczywiście mistrzem ceremonii, bo nie odczyta karty,

ale może uczestniczyć w zgadywaniu i bawić się równie dobrze, jak reszta towarzystwa.

Gry te doskonale sprawdzają się podczas imprezy czy wyjazdu na wakacje, gdy mamy większe grono ludzi. Podstawowe wersje adresowane są do graczy w wieku od 14 lat i niektóre historie mrozą krew w żyłach, szczególnie kiedy sprawdzimy, że nie są to opowieści wyssane z palca. Oczywiście wszystko zależy od dziecka, nasz 13-latek gra już we wszystkie i najbardziej lubi serię „Głupia śmierć”. Wydawnictwo G3 przygotowało też edycje dla juniorów (od 8 lat), np. „Detektywistyczne historie, dla sprytnych superagentów”, „Srebrne historie, dla utrzymujących się w stanie nieważkości obserwatorów” czy „Białe historie, dla sprytnych łowców duchów”.

Również Rebel nie poprzestał na jednym komplecie kart. „Takie jest życie” ma trzy części: „Ciekawostki”, „Detektywi” i „Tajemnice” (wszystkie rekomendowane dla graczy powyżej 14 lat). Jak zapowiadają twórcy tej gry, opisane historie naprawdę się wydarzyły.

Wadą tych zgadywanek jest to, że karty są właściwie jednorazowego użytku, ponieważ gdy już poznamy daną historię, nie będzie sensu czytać jej



Niecodzienne zagadki kryminalistyczne dla dużych i małych

ponownie, chyba że po wielu latach, kiedy zapomniemy rozwiązanie. Kart i różnych tematycznych dodatków jest jednak tak dużo, że wystarczy zagadek na wiele godzin dobrej zabawy.

Opowiedz mi bajkę...

Kiedy nasz syn był mały, mój niewidomy mąż często grał z nim w „Story Cubes”. Są to kostki, które zamiast oczek mają rysunki. Uczestnicy zabawy rzucają nimi i snują opowieść na podstawie obrazków, które wylosowali. Następny gracz może kontynuować historię poprzedniego lub wymyślać własną

– możliwości tej gry są tak nieograniczone, jak ludzka wyobraźnia.

W jaki sposób niewidomy rodzic może zostać opowiadaczem, skoro nie zobaczy obrazków? Bardzo prosto – przeciwnik mówi mu, co widać na wyrzuconych kostkach. Problem może pojawić się wtedy, gdy osoba niewidoma gra z małym dzieckiem, które nie zawsze wie, co jest na kostce, bo np. nie zna jeszcze danego symbolu. Na szczęście nie precyzja się w tej grze liczy, tylko wyobraźnia – więc nic się stanie, jeśli dziecko widząc różę wiatrów powie nam, że to płatek śniegu lub gwiazdka. Tutaj również, oprócz podstawowej, jest wiele wersji tematycznych, np. „Zwierzęta”, „Podróże”, „Baśnie”, „Muminki”, „Star Wars”, „Bohaterowie”.

„Story Cubes” to świetny pomysł dla rodziców, zarówno tych, którzy umieją i lubią opowiadać, jak i tych, którym potrzebna jest pewna motywacja. Nasz syn uwielbiał, gdy tata snuł takie kościane opowieści i często próbował go zagiąć, wybierając nieoczywisty rysunek. W „Story Cubes” świetnie gra się również w dorosłym towarzystwie, pierwsze opowieści są może trochę drętwe, ale po kilku rundach robi się naprawdę zabawnie.

Nauka bez nudy

Które zwierzę jest większe – puszczyk czy indyk? A które cięższe – krowa morska czy alka? A które dłużej żyje – pies czy wieloryb? – z takimi dylematami przyjdzie nam się zmierzyć w grze „Cardline Zwierzęta”, w którą również da się grać po niewidomemu, z pomocą widzącego przeciwnika. „Podpowiadanie” nie psuje nikomu zabawy, wręcz przeciwnie – gra staje się wtedy bardziej interaktywna.

W pudełku „Cardline” znajdziemy komplet kart, na których z jednej strony są obrazki i nazwy zwierząt, a z drugiej ich opis – waga, długość ciała i długość życia. Zasady nie są skomplikowane. Najpierw ustalamy, którą cechę bierzemy pod uwagę, następnie rozdajemy kładzie przed każdym graczem po 5 kart, tak by było widać tylko nazwę zwierzęcia i jego zdjęcie, a nie wartości wymienionych cech. Teraz na środku stołu kładziemy losową kartę, ale tak, by widzieć wartości cech. Gracze kolejno wybierają jedno ze swoich zwierząt i starają się prawidłowo odgadnąć, czy jest ono większe/cięższe/żyjące dłużej od tego z karty wyjściowej, czy nie. Jeśli tak, gracz kładzie swoją kartę po prawej stronie tej już odkrytej, jeśli nie – po lewej. Następnie ją odwraca i sprawdza,

czy miał rację. Jeśli gracz się pomyli, odrzuca użytą kartę i otrzymuje nową. Każda kolejna osoba musi zdecydować, między jakimi kartami umieścić swoje zwierzę – im dalej, tym zadanie trudniejsze, bo jest już coraz więcej kart na stole. Wygrywa ten, kto pierwszy pozbędzie się swoich kart.

Oczywiście w przypadku osób niewidzących nazwy zwierząt czyta przeciwnik, który ma dobry wzrok. On też pomaga w umieszczeniu karty we wskazanym miejscu i sprawdza poprawność odpowiedzi. Ale to osoba niewidoma odgaduje cechy zwierzęcia i podejmuje decyzję, gdzie ulokować kartę. Musi jednak sporo zapamiętać, więc nie dla każdego jest to komfortowe.

Na podobnej zasadzie działa gra „Timeline”, której do tej pory wyszło dwie części: „Wynalazki” oraz „Nauka i odkrycia”. Tu jednak układamy chronologicznie konkretne wydarzenia, obstawiając daty ważnych wydarzeń rozwoju naszej cywilizacji w „Wynalazkach”, np. kiedy okiełznano ogień, wynaleziono dynamit, korkociąg czy gumkę recepturkę, a w „Nauce i odkryciach” – np. pojawienie się człowieka neandertalskiego, odkrycie Wyspy Wielkanocnej czy mechanizmu krążenia krwi.

O ile w „Zwierzęta” może grać już sześciolatek (jeśli umie czytać), to do gry „Timeline” trzeba mieć już jakąś wiedzę o świecie. Polecana jest już od ośmiu lat, ale naszym zdaniem powinna być raczej od dziesięciu.



Timeline – to nauka historii i rozrywka w jednym

Rebel wydał też coś dla fanów prehistorycznych gadów – „Cardline. Dinozaury”; dla pasjonatów historii naszego kraju – „Cardline. Polska” i dla wielbicieli komiksowych bohaterów „Cardline. Marvel”.

Klocki nie tylko dla dzieci

Kostkę Rubika zna chyba każdy, dostępna jest też oczywiście w wersji dla osób niewidomych. Ale na rynku jest wiele podobnych układanek, do których przydają się umiejętności manualne, wyobraźnia przestrzenna i zdolność logicznego myślenia. Niektóre z nich wymagają wzroku, bo na przykład trzeba coś ułożyć kolorami, ale wiele opiera się tylko na dotyku. My w domu mamy dwie, w które może grać osoba z dysfunkcją wzroku: wydaną przez Grannę „Anakondę” oraz „Jengę”, którą produkuje wiele firm.

Zasady gry w „Jengę” są bardzo proste. Najpierw układamy wieżę, każdy jej poziom składa się z trzech klocków, ale każde kolejne piętro układamy prostopadle do poprzedniego. Gdy wieża jest już zbudowana, możemy zaczynać grę. W czasie swojej kolejki każdy z graczy stara się wyjąć jeden klocek z któregośkolwiek miejsca poniżej najwyższego poziomu. Następnie musi umieścić swój klocek na szczycie wieży, w odpowiednim, naprzemiennym położeniu względem niższego poziomu.

Ogólne reguły pozwalają na używanie do tego tylko jednej ręki, ale niewidomy gracz powinien móc oglądać wieżę obiema rękami. My w każdym razie

nigdy nie stosujemy się do tej zasady. W „Jengę” można grać również samemu, ćwicząc koordynację ruchową i koncentrację.

Z założenia jednoosobowa jest natomiast „Anakonda” – układanka logiczna składająca się z plastikowych puzzli, na których z dwóch stron umieszczono wypukłe fragmenty obrazka przedstawiającego węża. Gracz musi tak układać poszczególne elementy, by wąż miał tylko jedną głowę i by jego tułów był zakończony. Gra w podstawowej wersji nie wymaga właściwie osoby widzącej, w pudełku znajdziemy jednak również książeczkę z konkretnymi zadaniami do wykonania. I tu już będzie potrzebna pomoc kogoś, kto pokaże nam układ z książeczki, tak byśmy mogli sami rozwiązać zadanie.

Graj w podróży

Gdy będziemy szukać gier na rynku ogólnodostępnym, warto przeglądać ich wersje podróżne. Wśród takich właśnie gier znaleźliśmy dwie, które zupełnie przypadkiem są w pełni dostępne.

Jedną z nich jest „Samotnik”, jak sama nazwa wskazuje gra dla jednej osoby, która składa się z planszy z 33 wgłębieniami, jak w brajlowskich szachach. W dołki te wkłada się 32 pionki (nasze

są w kształcie kuleczek), środek zostawiając pusty. Ruszamy się, przeskakując nad pionkami, zbijając je jak w warcabach. Ten, nad którym przeskoczyliśmy, zdejmujemy z planszy. Żaden inny ruch nie jest możliwy – ani przesuwanie na sąsiednie pola, ani przeskakiwanie więcej niż jednego pionka w jednym skoku. Nie wolno też poruszać się po przekątnej. Zadaniem gracza jest zbić jak najwięcej kulek. Idealnie jest, gdy na końcu zostanie nam tylko jedna.

Spora oferta wersji podręcznych jest w sklepie Tiger. Tam za całe osiem zł wyszperaliśmy kilka lat temu grę „Kółko i krzyżyk”, która miała planszę z wgłębieniami i różniące się od siebie pionki (są one w kształcie kółka i krzyżyka lub kwiatków i serduszek). Był też drewniany „Chińczyk” z dziurkowaną planszą, ale niestety pionki poszczególnych graczy różniły się tylko kolorami (trzeba byłoby zrobić na nich jakieś nacięcia).

Rozwijamy zmysły malucha

Warto także wspomnieć o wydawnictwie Grana, które przygotowało kilka gier stymulujących poszczególne zmysły młodszych dzieci (w wieku 3-8 lat). Są to: „Nos w nos” (o zapachach), „Bim Bam” (o dźwiękach) oraz dwie gry rozwijające zmysł doty-

ku: „Kot w worku” oraz „Cztery Pory Roku”. Bez zmysłu wzroku najłatwiej grać w te dwie ostatnie. Każda z nich ma kilka wariantów, ale by dziecko niewidome mogło w nie grać, najłatwiej ustalić własne zasady. Nasze są takie: przed każdym graczem kładziemy planszę i po kolei wyciągamy z pudełka lub worka obrazek, starając się, by element pasował do naszej planszy. Oczywiście elementy te badamy dotykiem. By widzący gracz nie podglądał, przy swoim ruchu zasłania lub zamyka oczy. Wygrywa ten, kto pierwszy rozpozna wszystkie elementy ze swojej planszy. Ponieważ kształty tych obrazków nie są wcale takie jednoznaczne, osoba niewidoma powinna najpierw zapoznać się ze wszystkimi elementami, a przeciwnik powinien wyjaśnić jej, które z nich znajdują się na jej planszy.

„Nos w nos” i „Bim bam” to swego rodzaju memory. Do gry o zapachach dołączone są fiolki z wonią trawy, dymu, jabłka, mięty, mydła i róży. W opakowaniu znajdują się też żetony. Zadaniem gracza jest połączenie zapachu z odpowiednim obrazkiem. Na podobnej zasadzie gra się w „Bim bam” – z tym że z odpowiednim żetonem łączy się konkretny dźwięk (w pudełku znajdziemy płytę CD z dźwiękami).

Niestety gry te są niedostępne dla osób niewidomych, tym bardziej dzieci, ale słabowidzący kilkulatek, który będzie w stanie zobaczyć, co jest na obrazku, może, szukając odpowiednich kartoników w ten sposób ćwiczyć dwa zmysły jednocześnie. Seria Granny jest zdecydowanie adresowana do dzieci w wieku przedszkolnym, nie nadaje się do spotkania w dorosłym gronie.

For everyone

W dobie planowania uniwersalnego pojawiają się już wydawcy, którzy myślą o grach dla wszystkich. Taka z założenia jest gra „Fun for everyone”. Zgodnie z hasłem marketingowym serii – „Bo zabawa nie zna granic!” – produkty mają łączyć świat dzieci pełnosprawnych i niepełnosprawnych, podczas wspólnej zabawy mają aktywizować zmysły, edukować i integrować. Podobne założenie przyświecało twórcom gry „Rozpoznaj stworka” – sensorycznej gry planszowej. Niestety, zanim te dwa tytuły ukazały się na rynku, nasz syn już na tyle wyrósł, że potrzebuje bardziej skomplikowanych gier, więc nie zdążyliśmy ich przetestować. Ale ważne jest dla nas, że ktoś o tym w ogóle pomyślał. Jak już niejednokrotnie się przekonaaliśmy, czasem naprawdę

niewiele trzeba, by stworzyć coś, co będzie służyło wielu grupom odbiorców.

Marzą nam się jeszcze dostosowane scrabble – w polskiej wersji językowej, niedrogie, tak byśmy mogli je kupić bez wyrzutów sumienia, a potem spędzić niedzielne popołudnie na układaniu słów.

(Zdjęcia Barbara Zarzecka)

W niniejszym artykule przedstawiliśmy gry, do których udało nam się dotrzeć. Jeśli ktoś z Państwa ma doświadczenia z innymi planszówkami, zapraszamy do kontaktu z Redakcją.

Małe, wielkie odkrycia

[Agata Siwek, Magdalena Antkowiak](#)

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

Małe, wielkie odkrycia, które krok po kroku czynią świat lepszym – to właśnie innowacje społeczne. Zmieniają myślenie, burzą schematy i pokazują, że w działaniach na rzecz osób z niepełnosprawnościami można i warto sięgać jak najwyżej. Dzięki takim odważnym, oryginalnym pomysłom rozwijanym przy wsparciu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą na przykład „dotknąć” świata bajek czy muzyki.

Dotknij świata książek

Przygotowanie figurek postaci ze znanych bajek to rozwiązanie adresowane do dzieci z niepełnosprawnością wzroku. Ta innowacja to połączenie coraz powszechniejszej technologii druku 3D, świata literatury i potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku. W bibliotece postaci opracowanej przez innowatorów pojawili się m.in.: Mały Książę, Ania z Zielonego Wzgórza, Królowa Śniegu czy Pan Kleks.

Postaci z bajek mają swoje charakterystyczne cechy wyglądu czy elementy stroju: Pinokio – długi nos, Pan Kleks – długi frak, Pippi Pończoszanka – dwa odstające warkoczyki. Takie detale w druku 3D zostały dodatkowo specjalnie podkreślone (zgodnie ze specyfiką „oglądania przez dotyk”), po to, by były lepiej rozpoznawalne w dłoniach dzieci korzystających z figurek. Zabawki towarzyszą im podczas słuchania czytanych bajek.

Inspiracja, współpraca, rozwój

Jak to często bywa z innowacjami, zaczęło się od rozmów z najbliższymi i obserwacji ich potrzeb. Autorzy dowiedzieli się o chęci lepszego poznania i zrozumienia świata literatury od członków swojej rodziny – osób z niepełnosprawnością wzroku. I tak powstała inspiracja do stworzenia projektu, który dziś ma potencjał, by być wykorzystywany na szeroką skalę.

Innowacja po raz pierwszy została przetestowana w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach pod Poznaniem oraz w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 2 w Poznaniu. Dziś z tego rozwiązania mogą korzystać inne zainteresowane instytucje i organizacje wspierające osoby z niepełnosprawnością wzroku,

a także bezpośrednio dzieci i ich rodzice. Każdy może wypożyczyć gotowe figurki lub poprosić o materiały do samodzielnego wydrukowania modeli na domowych/profesjonalnych drukarkach 3D.

Innowacja była popularyzowana przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej w ramach programu Dostępność Plus (<https://tiny.pl/96mxf>). Dzięki tym działaniom figurki trafiły do dzieci z niepełnosprawnością wzroku poprzez różnego rodzaju instytucje, głównie szkoły.

Co więcej, projekt był rozwijany także przez Fundację Szansa dla Niewidomych (przy wsparciu ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego: <https://tiny.pl/96mxs>). Kontaktując się z Fundacją, można uzyskać informacje na temat wypożyczenia gotowych figurek. Natomiast za pośrednictwem działu innowacji społecznych w poznańskim ROPS można otrzymać projekty gotowe do druku. Pani Magdalena Antkowiak (magdalena.antkowiak@rops.poznan.pl tel: 61 8567951) udzieli odpowiedzi na wszelkie pytania.

Świat muzyki

„Dotyk muzyki” – kolejna innowacja, która powstała z myślą o osobach z dysfunkcją wzroku – to

rewolucja w świecie dostępności edukacji artystycznej. Pomysł stanowią nuty drukowane w technice 3D oraz program nauczania czytania nut dla osób niewidomych. Zapis nut brajlem – jedyne istniejące dotychczas rozwiązanie, by osoby niewidome mogły zaznajomić się z notacją muzyczną – nie jest doskonałym narzędziem. Przede wszystkim ze względu na konieczność zawarcia informacji o wielu złożonych elementach danej melodii, co czyni zapis skomplikowanym. Co więcej, dostęp do nut brajlowskich jest bardzo utrudniony, istnieje możliwość wypożyczenia tylko niewielkiej liczby utworów. Tymczasem po pierwszych etapach pracy nad innowacją wiemy już, że eksperymentalne nuty 3D to strzał w dziesiątkę. Grupa testująca wspólnie układa nuty i rytm, poznaje półnuty, szesnastki, pauzy, kreski taktowe... wszystko po to, by wspólnie śpiewać i rozwijać w sobie talent muzyczny. Już pod koniec tego roku innowacja ta będzie w pełni przetestowana i, mamy nadzieję, pojawi się w wielu placówkach związanych z edukacją muzyczną na terenie całego kraju.

Zmienić świat na lepsze

„Dotknij świata książek” zaprasza do poznawania literatury, „Dotknij muzyki” otwiera możliwości edukacji artystycznej. Tymczasem wciąż poszukiwa-

ne są także inne, nowe narzędzia, a także kreatywne osoby, które odkryją w sobie motywację, by zmieniać kawałek świata na lepsze. Obecnie dział innowacji społecznych Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu wspiera początkujących innowatorów i innowatorki w ramach aż trzech projektów: Inkubator Regionalny, Generator Dostępności oraz Włącznik Innowacji Społecznych. Niezbędne informacje oraz garść inspiracji dostępne są pod adresem <https://innowacje.rops.poznan.pl/> oraz na www.facebook.com/innowatorzy. Szczegółowe informacje na temat gotowych innowacji i możliwości ich wykorzystania w swojej codziennej pracy można otrzymać, kontaktując się z Panią Magdaleną Antkowiak: magdalena.antkowiak@rops.poznan.pl, tel: 61 8567951.

Innowacja „Dotyk muzyki” jest testowana w ramach projektu „Włącznik Innowacji Społecznych”, innowacja „Dotknij świata książek” zrealizowana została w ramach projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



**Fundusze
Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska

Europejski Fundusz Społeczny

Gdy oko tańczy

[Izabela Galicka](#) – polonistka, kulturoznawca

Oczopląs (łac. nystagmus) to mimowolne, rytmiczne ruchy wahadłowe oczu. Najczęstszą postacią tej wady u dzieci jest właśnie oczopląs wahadłowy i skaczący.

Oczopląs wahadłowy to ruch gałek ocznych tam i z powrotem, o jednakowej szybkości w każdym kierunku. Skaczący natomiast to ruch o nierównej szybkości, w którym umownie szybki komponent określa kierunek oczopląsu. Dlatego nystagmus skaczący prawostronny ma ruch wolny w lewo i ruch szybki (skok) w prawo. Dziecko skręca głowę w prawo, z przewagą spojrzenia w lewo, zmniejszając lub blokując ruchy drgające oczu. Przy oczopląsie lewostronnym jest na odwrót.

Oczopląs zwykle bywa obustronny, rzadko jednostronny, zmienny w różnych pozycjach spojrzenia i asymetryczny. Niekiedy można spotkać typ utajony. Problem występuje wtedy w jednym oku, po zasłonięciu drugiego.

Czasem drżenie gałek ocznych jest tak drobne, że rozpoznać można je dopiero przy użyciu silnie

skupiających soczewek ok. +20 Dsph, w lampie szczelinowej lub w czasie wziernikowania dna oka. Oczopląs można także podzielić na: poziomy, pionowy, obrotowy, skośny.

Ruch oczopląsowy może być sklasyfikowany zgodnie z częstotliwością (liczba oscylacji w jednostce czasu) i amplitudą (odległość kątowa przebyta w czasie ruchu). Na początku celem badania okulistycznego jest ocena, czy oczopląs jest objawem istotnej nieprawidłowości neurologicznej, która wymaga interwencji, czy też nieprawidłowości ocznych mogących zakłócić rozwój widzenia, czy też jest on zwykłym zaburzeniem ruchowym towarzyszącym dobrej czynności wzrokowej. Oczopląs może występować dziedzicznie. Pytamy więc podczas wywiadu o wady wzroku występujące w rodzinie, choroby i zespoły układowe, problemy okołoporodowe, infekcje u matki, wcześniactwo. Są liczne schorzenia okulistyczne łączące się z oczopląsem: bielactwo (albinizm), bielmo rogówki, beztęczówkowość (aniridia), zaćma wrodzona, jaskra wrodzona, obustronny zanik nerwu wzrokowego, wrodzona toksoplazmoza, bliznowata faza retinopatii wcześniaków, dysplazja siatkówki, plamki, ślepota wrodzona Lebera i wiele innych.

U dziecka z oczopląsem oczy szukają strefy ciszy – miejsca, gdzie ustają niekontrolowane ruchy gałek ocznych, odwrotnie zaś ustawia się głowa, ma też miejsce tłumienie oczopląsu przez konwergencję. Niewielkie obniżenie ostrości wzroku występuje w łagodnym wrodzonym oczopląsie ruchowym, a znaczne oznacza nieprawidłowości siatkówki lub nerwu wzrokowego. Ostrość wzroku do bliży jest zazwyczaj lepsza niż do dali. Podczas badania umożliwiamy dziecku przyjęcie pozycji głowy i ciała, jaką samo wybierze. Pozwala to na ocenę prawdziwych funkcjonalnych możliwości wzrokowych oraz wybór odpowiedniej metody leczenia, często jednak oprócz badań okulistycznych niezbędne są badania neurologiczne.

Co ciekawe, oczopląs oczny – fizjologiczny oczopląs nastawczy – wywołać można u 60% ludzi zdrowych podczas zwrotu oczu w bok do pozycji krańcowej, czyli podczas fiksacji przedmiotu znajdującego się na granicy pola spojrzenia obuocznego. Ujawnia się wcześniej w razie niedowładu jednego z mięśni ocznych, i wtedy może być jednostronny. Trzeba odróżnić go od patologicznego skaczącego oczopląsu krańcowego – fizjologiczny oczopląs

optokinetyczny powstaje podczas oglądania poruszających się przedmiotów. Jest to ruch oczu poziomy skaczący. Występuje podczas oglądania przesuwających się szybko przedmiotów, np. w czasie wyglądania przez okno podczas jazdy pociągiem czy samochodem. Można go również wywołać, spoglądając na wirujący bęben z jasnymi i ciemnymi pionowymi prążkami, co robi się podczas badania obiektywnym testem oceniającym ostrość wzroku (test OKN). Przy uszkodzeniach ośrodkowego układu nerwowego, na drodze przewodzenia bodźców z siatkówki i nerwu wzrokowego przez most, wzgórze, ośrodki podkorowe do potylicznego płata kory wzrokowej, nie można wywołać tego oczopląsu.

Oczopląs samoistny może być: wahadłowy, skaczący, wolny, wędrujący, szarpany, obrotowy, eliptyczny. Występuje nawet u dzieci, które urodziły się niewidome, jako brak koordynacji ruchów mięśni zewnątrzgałkowych, pozbawionych kontroli bodźców plamkowych, szczególnie w pierwszych miesiącach życia, gdy zaczyna rozwijać się fiksacja centralna. Ruchy mogą być nieregularne, zmienne, grubofaliste. Częstoą przyczyną są w tym przypadku: bielactwo całkowite lub częściowe, choroby ośrodków

przejrzystych oczu, zmiany w plamce, duża ambliopia. Może występować także u osób, które utraciły wzrok. Oczopląs może być wtedy stały lub okresowy jedynie w stanie pobudzenia uwagi. Z czasem może się zmniejszać lub znikać w pozycji pierwotnej lub gdy oczy konwergują w celu fiksacji bliskiego przedmiotu, a ujawnia się podczas spojrzenia na boki. Oczopląs spasmus nutans jest nabyty i występuje u dzieci w wieku 3–24 miesięcy. Wyjątkowo występuje rodzinnie, czasami u bliźniąt jednojajowych.

Oczopląs przedsionkowy jest zazwyczaj skaczący, poziomo-rotacyjny. Występuje w uszkodzeniach narządu przedsionkowego ucha. Lekka nadwrażliwość błędnika powoduje oczopląs skierowany w stronę chorego narządu, uszkodzenie zaś nerwu przedsionkowego – w stronę zdrową. Inny rodzaj – oczopląs mózdkowy może się pojawiać w uszkodzeniach mózdku i rdzenia kręgowego. W uszkodzeniach pnia mózgowego w śródmózgowiu występuje oczopląs wciągający, który polega na rytmicznych ruchach wciągania gałek ocznych. Mechanizm jego powstawania nie jest znany. Typowe jest, iż szybka faza oczopląsu występuje zawsze w tę samą stronę co uszkodzenie mózdkowe.

Odróżnia to oczopląs pochodzenia mózdkowego od przedsionkowego, w którym faza szybka pojawia się w stronę przeciwną do uszkodzenia.

Oczopląs ośrodkowy występuje w uszkodzeniach mózgowych. Jest najczęściej oczopląsem skaczącym, symetrycznym, ujawniającym się podczas zwrotów oczu z jednej strony na drugą. Rzadko występuje, jeśli oczy są w pozycji pierwotnej.

Oczopląs mieszany (dowolny) jest ruchem poziomym, wahadłowym, wolnym. Może być ruchem nauczonym i zatrzymanym. Oczopląs histeryczny jest podobny do oczopląsu dowolnego, tylko z większą szybkością oscylacji.

Oczopląs wrodzony (ruchowy) jest schorzeniem o nieznanej przyczynie i ma cechy choroby dziedzicznej. Występuje od urodzenia. Zazwyczaj istnieje wówczas uszkodzenie widzenia plamkowego. Zwykle jest oczopląsem jednopłaszczyznowym i poziomym, ale może przybrać formę pionowego, obrotowego, eliptycznego. Ruchy są wahadłowe lub skaczące, szarpane. Jest oczopląsem obuocznym o jednakowej amplitudzie w obu oczach. Czasem jest mniej zaznaczony przy patrzeniu na boki niż w pozycji pierwotnej. Ostrość wzroku jest zwykle obniżona.

Jest nawet taki rodzaj zaburzeń jak oczopląs zawodowy, nazywany często oczopląsem górników ze względu na występowanie patologicznych ruchów drgających podczas pracy w złych warunkach oświetleniowych, znacznie utrudniających widzenie kontrastowe. Najczęściej jest to oczopląs wahadłowy w pozycji pierwotnej, przechodzący w skaczący podczas patrzenia na boki.

Wspomniano już, że wyrównawcze ustawienie głowy wycisza ruchy oczopląsowe, jest to tzw. strefa neutralna lub strefa ciszy. W jej obrębie znajduje się strefa blokady oczopląsu, gdzie te niekontrolowane ruchy zanikają. Ustawienie głowy zależy w tych przypadkach od pozycji, w której oczy są spokojne. Z reguły głowa jest skrzyżowana w kierunku najbardziej zaznaczonego oczopląsu. W ten sposób pozycja spoczynkowa zostaje przeniesiona na wprost.

Wrodzony oczopląs może być tłumiony przez konwergencję. Nazywa się to wtedy zespołem blokady oczopląsu przez konwergencję i często przez wyrównawcze ustawienie głowy blokujące oczopląs.

Celem leczenia opisywanego w tym artykule zaburzenia jest zmniejszenie ruchów oczopląsowych oraz wyrównawczego ustawienia głowy. Leczenie

zachowawcze poprzez zastosowanie soczewek kontaktowych, szczególnie w dużych wadach wzroku skutecznie uspokaja ruchy oczopląsowe, szkła korekcyjne odpowiednio są dobierane do wady wzroku. Szkła pryzmatyczne z kolei są używane w celu zmniejszenia kompensacyjnego ustawienia głowy. Pryzmaty układa się tak, aby obraz został przesunięty do strefy ciszy, czyli każdy pryzmat ustawiony jest wierzchołkiem w kierunku strefy ciszy. Również ćwiczenia pleoptyczne i ortoptyczne są pomocne w każdym przypadku. Leki: baclofen, clonazepam, carbamazepine stosują niektórzy klinicyści w oczopląsie przedsionkowym, błędnikowym lub pochodzenia ośrodkowego (w uszkodzeniach mózdzku, mózgu, pnia mózgowego czy też rdzenia kręgowego).

Jeśli chodzi o leczenie operacyjne, to bardzo korzystnie działają iniekcje toksyny botulinowej A, podawane do wszystkich mięśni prostych zewnątrzgałkowych. Niekiedy wykonuje się operację Kestenbauma na czterech mięśniach. Operacja Andersona natomiast to symetryczne cofnięcie gałkowych dwóch mięśni synergistów obojga oczu, co stwarza lepsze warunki do rozwoju dobrego widze-

nia oraz zmniejszenia zakresu ewentualnej operacji oczopląsu w późniejszym wieku. W oczopląsie z wyrównawczym ustawieniem głowy wykonuje się chirurgiczny zabieg przesunięcia oczu w kierunku zwrotu głowy i przeciwnym do strefy ciszy. Typowy zabieg to cofnięcie i skrócenie odpowiednich mięśni zewnątrzgałkowych obojga oczu.

Leczenie oczopląsu jest trudne i długotrwałe, gdyż najczęściej objawowe, jeżeli jesteśmy w stanie usunąć przyczynę ruchów oczopląsowych, wyniki leczenia zachowawczego i operacyjnego są często zadowalające i następuje poprawa komfortu widzenia.

Jako wcześniak sama w dzieciństwie zmagalam się z „uciekającym” lewym okiem. Nie było wtedy takich możliwości jak teraz, musiały więc wystarczyć ćwiczenia. Ale do dziś ustawiam głowę pod pewnym kątem w prawo. Dla dziecka to jest ważne również z tego powodu, że „uciekanie” oka jest zauważalne przez otoczenie i rówieśników. Dlatego nie bagatelizujmy tej wady i zgłaszajmy się jak najwcześniej z dzieckiem do okulisty.

Artykuł przygotowałam w oparciu o własne doświadczenia i dostępne specjalistyczne materiały, których wykaz przekazałam do Redakcji. .

Turnus, ta forma powinna być kontynuowana

Krystian Wojtak – tata słabowidzącego Damiana

22 dzieci wraz z rodzicami, w tym mój 5-letni syn i jego mama, wzięło udział w turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym zorganizowanym w dniach od 26 czerwca do 10 lipca na skraju Puszczy Kampińskiej na terenie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Matki Róży Czackiej w Laskach.

W czasie pobytu można było skorzystać z wielu form edukacji i rehabilitacji, co było głównym celem tego turnusu. W pierwszej części dnia odbywały się zajęcia edukacyjne z zakresu tyflopedagogiki, nauki czytania i pisania brajlem. Syn uczestniczył w zajęciach z: orientacji przestrzennej, terapii widzenia, hipoterapii oraz rehabilitacji ruchowej. Uczestnicy poznawali nowoczesne technologie ułatwiające codzienność osobom z niepełnosprawnością wzroku. Popołudniami odbywały się zajęcia grupowe takie jak basen, kulinaria, dogoterapia, ceramika, rytmi-

ka, jak również ogólnorozwojowe zajęcia sportowe. Z racji tego, iż ośrodek ten usytuowany jest na dość rozległym terenie, dużą rozrywką były tandemy, które były do dyspozycji uczestników przez cały czas trwania turnusu. Wieczorami organizowane były warsztaty dla rodziców, a dzieci w tym czasie miały zapewnioną opiekę. To właśnie w trakcie tych zajęć żona przeszła kurs brajla i uczestniczyła w zajęciach pt. „Jak funkcjonuje osoba z niepełnosprawnością wzrokową?”. Było to dla niej niezwykle doświadczenie. Odbywały się również wieczorki taneczne, podczas których można było się odprężyć, poruszać, poznać siebie nawzajem i podzielić swoimi doświadczeniami. Przy tak intensywnym programie dzieci potrzebowały dużo energii, a to zapewniały im smaczne i zróżnicowane posiłki. Kucharki rozpieszczały uczestników.

Dzięki temu wyjazdowi rodzice mogli łatwiej sobie wyobrazić, jak wygląda świat z perspektywy osoby niewidomej i słabowidzącej, poznać różne ułatwienia w zakresie codziennego funkcjonowania, edukacji oraz orientacji w przestrzeni publicznej. Za sprawą kadry, którą stanowili specjaliści na co dzień zatrudnieni w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla

Dzieci Niewidomych w Laskach, otrzymaliśmy wiele cennych informacji i wskazówek dotyczących prowadzenia domowej terapii. Chętnie dzielili się oni swoją wiedzą i doświadczeniem. Jesteśmy pełni podziwu i uznania dla tych ludzi.

Ważną część tego turnusu stanowiły spotkania z takimi osobistościami jak pan Paweł Wdówik, sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej. Innymi gośćmi byli przedstawiciele Polskiego Związku Niewidomych – Prezes Zarządu Głównego PZN, pan Andrzej Brzeziński wraz z panią Elżbietą Oleksiak i panią Iwoną Optułowicz. Cenne było również spotkanie z założycielami fundacji Prowadnica. Młodzi ludzie, którzy opowiedzieli o swoich doświadczeniach życiowych, podpowiedzieli, na co należy zwrócić uwagę, kiedy jest się rodzicem dziecka z niepełnosprawnością wzroku. Niesamowici, pełni energii, cieszący się życiem.

Miłym aspektem była wycieczka do Warszawy, podczas której uczestnicy turnusu zwiedzili Starówkę, z panią przewodnik, która swoją opowieść o historii miasta urozmaicała legendami. Dzieci były zachwycone. Dzień był dość upalny, więc nie obyło się bez lodów.

Podczas wieczorku pożegnalnego można było zwiedzić Muzeum Błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej, a przy Jej sarkofagu odbyło się błogosławieństwo księdza Marka. Ostatniego dnia pobytu, przed południem, był czas na podsumowanie całego turnusu. Dzieci zaprezentowały swoje talenty. Były występy, śpiewy, gra na pianinie, a przy tym momenty wzruszeń. Taki wyjazd to świetna forma integracji rodzin, a często też nawet oderwanie się od trudnej codzienności. I ja, i żona mamy nadzieję, że taka forma rehabilitacji i wypoczynku będzie kontynuowana.

Kwartalnik NASZE DZIECI

to forum wymiany doświadczeń rodziców,
opiekunów, nauczycieli, wychowawców
oraz rehabilitantów dzieci niewidomych
i słabowidzących

ISSN 1641-9294



Polski Związek Niewidomych

ul. Konwiktorska 9

00-216 Warszawa

tel. 22 635 52 84

e-mail: rehabilitacja@pzn.org.pl