

# NASZE DZIECI

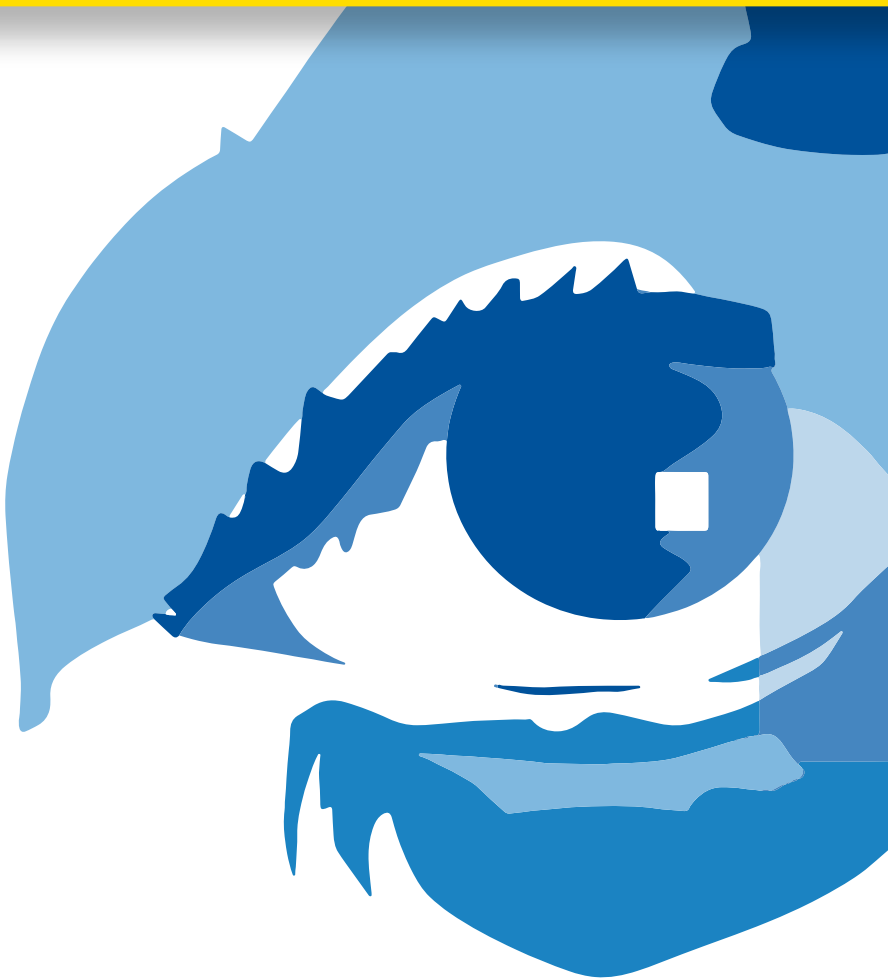
2024

Sprawy niewidomych  
i słabowidzących dzieci



Polski Związek Niewidomych

październik-marzec



# NASZE DZIECI

Kwartalnik dla rodziców, opiekunów i nauczycieli

nr (336)

październik-marzec 2024

## W numerze:

<b>Samotne macierzyństwo – o emocjach, potrzebach i drodze do siebie (część II)</b> – Alicja Krata.....	1
<b>Dzieciaki z klasą, czyli drużyna do zadań specjalnych (część II)</b> – Jolanta Zabuska-Mamczur.....	24
<b>Krótkowzroczność szkolna jako najszybciej rozwijający się problem młodzieży zagrożonej zdobyczami cywilizacji</b> – Anna Pierzak.....	41
<b>Usłyszeć przyrodę</b> – Przemysław Barszcz.....	50
<b>Widzieć inaczej – gry i książeczki dla dzieci niewidomych i słabowidzących</b> – Marta Janeczko-Czekirda, Sylwia Nieckarz.....	62
<b>Oczami instruktora orientacji przestrzennej.</b>	
<b>Jedna trasa, a wiele wyzwań nie tylko dla ucznia</b> – Izabela Jakubowska.....	74
<b>Wychowanie przez harcerstwo w placówce specjalnej</b> – Magdalena Chodziak.....	81
<b>Być mamą nastolatka</b> – Katarzyna Kowalczyk.....	89
<b>Jestem mamą i już! O macierzyństwie okiem słabowidzącej mamy</b> – Sylwia Mańkowska.....	96
<b>Programy rehabilitacyjne</b> – Nina Opejda.....	112
<b>Informacje o wydarzeniach związanych z ochroną zdrowia</b> – Elżbieta Oleksiak.....	122

## Redaguje zespół:

**Kamila Wiśniewska** (redaktor naczelna),  
**Elżbieta Oleksiak** (redaktor prowadząca)

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](http://www.epedruk.pl)



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

## **Samotne macierzyństwo – o emocjach, potrzebach i drodze do siebie (część II)**

**Alicja Krata** – pedagog, edukator, mediator i terapeuta relacji, trener komunikacji NVC

### **Dobry punkt wyjścia, aby zadbać o zmiany**

Uświadomienie sobie popełnianych błędów oraz tego, jakie skutki mogą przynieść, gdy bezwiednie będziemy je powtarzać, to dobry moment, aby zadbać o zmiany w swoim życiu i wziąć odpowiedzialność za własne emocje. Warto wtedy zacząć je oswajać, akceptować, by nauczyć się nie tracić nad nimi kontroli i nie działać impulsywnie, w porywach emocjonalnych. Dobrze nauczyć się żyć w zgodzie z własnymi emocjami – one są kluczem do tego, abyśmy mogli docierać do własnych potrzeb i zająć się nimi. Im więcej emocji, im bardziej są intensywne, tym wyraźniejsza to wskazówka, że jakieś nasze ważne potrzeby nie zostały dotąd należycie przez nas zaopiekowane. To wszystko, czego zaczęła w ostatnim czasie doświadczać Marta, sygnalizowa-

ło jej, aby wreszcie zadbała też o siebie. Nie mogła tego zrobić wcześniej, gdyż energię skupiła na zdrowiu Łucji i jej potrzebach. Wszystko, co teraz w niej się odzywało, i jej decyzja o podjęciu terapii, świadczyło nie o jej bezradności i klęsce, a o tym, że właśnie w tym momencie gotowa była stanąć mocno na własnych nogach. Zająć się tym, co czuje, jak działa pod wpływem emocji, zrozumieć dlaczego tak się dzieje. Zaczęłyśmy pracować nad tym, aby umiając dostrzegać rzeczy takimi, jakie są. Marta stała się bardziej świadoma swoich emocjonalnych reakcji.

Dlaczego to było aż tak ważne? Właśnie ze względu na własne, spychane na bok, odtrącane i zanedbywane od lat potrzeby. Marta obwiniła siebie o to, co przeżywa, a tymczasem im silniejsze, im bardziej nieadekwatne do bodźca emocje odczuwała, tym bardziej mogły one służyć jej rozwojowi. Dawały przecież wyraźnie jej znać o tym, o co czas się zatroszczyć. Na przykład, gdy bez powodu kobieta swoją złość odreagowywała na córce, strofując ją, strasząc karami czy zamykając przed nią drzwi swojego pokoju, nie do końca zdawała sobie sprawę z tego, jak bardzo sama dla siebie pragnęła odpoczynku, relaksu, wytchnienia. Nie umiając

nawiązać kontaktu z własnymi potrzebami, dawała upust emocjom, które wręcz pchały ją do tego, aby mogła o siebie zadbać. Niestety – robiła to wtedy w sposób niekonstruktywny, który nie przynosił efektów: nie dość, że sama nie czuła spokoju, o który tak bardzo jej chodziło, to jej zachowania wprowadzały córkę w stan rozdrażnienia, niepewności, rozgoryczenia, zasmucenia i osamotnienia. Zdecydowanie więc nie były to dobre sposoby na zajęcie się własnymi potrzebami. Dopiero gdy Marta zrozumiała, że ma wpływ na to, jak może dbać o siebie, powoli odzyskiwała wewnętrzny spokój. Ważne dla niej było to, że podczas sesji wspólnie przyglądałyśmy się, co i jak można zrobić, aby dać przestrzeń temu, co tak mocno odzywa się w człowieku. I na spokojnie zastanawiać się, jakich szukać strategii, by zaspokajać swoje potrzeby w sposób dobry i mądry, jak też nie krzywdząc innych (głównie córki).

### **Emocjonalne powroty i cofanie się do przeszłości**

To, że wracają emocje i potrzeby z okresów naszego życia, kiedy nie byliśmy w stanie dać im naszej uwagi i akceptacji, jest naturalne. Doświadczamy tego wszyscy, tylko najczęściej błędnie to

interpretujemy i/lub nie wiemy, co z tym począć. Ważne jest, by każdorazowo zadbać o te emocje w tych warunkach i okolicznościach, w których dają o sobie znać. A przy tym, aby na tej bazie nie stwarzać oraz nie rozwijać dramatów, nie doszukiwać się negatywów we wszystkim, co przeżyliśmy, a co na nowo nas gnębi. Owszem, czasem może to być dla nas nieprzyjemne, dotkliwe, bolesne, gdy zaczyna odzywać się to, co kiedyś stłumiliśmy czy wyparliśmy. Warto jednak zwrócić uwagę, że jest to informacja o tym, że mamy się zatrzymać, pobyć z tym, co przychodzi w emocjach; zaakceptować, co czujemy. Dzięki temu dajemy sobie czas i przestrzeń, aby trudne stany emocjonalne minęły. Możemy poczuć wdzięczność, że docieramy do tego, na czym nam teraz zależy, co w obecnej chwili odzywa się, by zostać zauważone. W ten sposób możemy nauczyć się oddzielać to, co realne w tej chwili, od tego, co nas zabiera w przeszłość. Gdy doskonalimy umiejętności rozpoznawania naszych potrzeb i szukania jak najlepszych sposobów, by o nie zadbać, jednym z efektów jest poczucie stabilizacji oraz bycie tu i teraz bez odniesień do tego, co już dawno minęło. Nawet gdy – tak jak robiła to Marta – spojrzymy na swo-

je poprzednie poczynania i pomyślimy: „Jak to było możliwe, że tak mogłam postąpić?”, to będziemy od razu wiedzieli, że jest to wycieczka w przeszłość, która już nie wróci. Stało się to kiedyś. I minęło. Marta podjęła decyzję o związku z Markiem, gdyż w tym czasie miała ku temu ważne powody. Chciała wtedy – najlepiej jak umiała – zadbać o siebie i swoje potrzeby. Decyzje wydawały jej się najlepsze z możliwych.

Dzisiaj, z perspektywy swoich doświadczeń, z oglądu zdarzeń, które spowodowała jej decyzja, postrzega to już inaczej. Wie więcej o sobie, zna konsekwencje tego, co zrobiła. Wtedy, w tym czasie w którym to się działo, z tą wiedzą, którą miała, nie był jeszcze możliwy taki wgląd. Dobrze więc to po prostu zostawić. Zaliczyć do zdarzeń, które już minęły i na które obecnie już nie ma się wpływu. Świadomie przeżyć złość, żal, smutek, rozgoryczenie, rozpacz i wszystkie emocje, które teraz wracają. Uwolnić je dzięki akceptacji tego, co przeżywamy obecnie. Kiedyś nie byliśmy w stanie poświęcić im wystarczającej uwagi i zatroszczyć się o nie. Dziś, dzięki wiedzy, samoświadomości, możemy je przeżyć już bardziej świadomie, nie tłumić i pozwolić im

odejść. Ucieszyć się tym, że znamy siebie lepiej, że dzięki emocjom wiemy, co dla nas ważne i za czym teraz chcemy podążać. Możemy spojrzeć w lustro i tak jak Marta – docenić siebie za wszystko, czego dokonała, mimo niezbyt trafnych życiowych wyborów i trudności, które pojawiły się na jej drodze. Możemy poczuć, tak jak ona, wdzięczność za wsparcie, które przyszło od innych ludzi, gdy go potrzebowaliśmy. Możemy podziękować każdemu, kto bezinteresownie nam pomógł. Możemy być wdzięczni za to, że w porę pojawiły się wskazówki, które spowodowały, że zadbałismy o to, co odkryliśmy jako ważne. Tak jak Marta, która posłuchała własnej intuicji i nie zbagatelizowała znaków, które się pojawiły. Najważniejszym z nich było spotkanie z przyjaciółką, która zauważyła na zdjęciach Łucji „dziwną źrenicę”. Gdyby nie to zdarzenie, matka dziewczynki mogłaby zbyt późno udać się z córką do lekarza. Wówczas wszystko przybrałoby inny, negatywny obrót.

### **Wpływ emocji, gdy przejmują nad nami władzę**

Emocje za każdym razem wpływają na naszą interpretację sytuacji, których doświadczamy. Jeśli pozwolimy im na to, możemy narazić się na powracający dyskomfort, stany lękowe i depresyjne.



Zdecydowanie będzie to oddziaływać negatywnie na nasze zdrowie fizyczne i relacje z bliskimi. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jesteśmy zdominowani przez nasze emocje. Zamiast działać w oparciu o inteligencję, rozsądek, intuicję czy zdrowe myślenie, w wielu sytuacjach reagujemy na zdarzenia pod wpływem impulsu. Wywołujemy tym samym niekorzystne skutki, tak dla samych siebie, jak też otaczających nas osób. Potrafimy powtarzać te same schematy przez lata, nie zdając sobie sprawy, że emocje decydują za nas. Szybko działamy w oparciu o impuls emocjonalny i nierzadko jesteśmy w stanie niszczyć wszystko na swojej drodze, tylko po to, by zaspokoić własne potrzeby. Gdybyśmy byli świadomi, tego czego chcemy i w jaki sposób o nie mądrze zadbać, z pewnością nie byłyby to te strategie, które uruchamiają się w nas automatycznie. Obecnie mamy już coraz więcej wiedzy o emocjach i zdajemy sobie sprawę, jak znaczący wpływ mają one na ludzkie wybory i działania. Gdy nie żyjemy w zgodzie z naszymi emocjami, stajemy się ich niewolnikami: działamy irracjonalnie, destrukcyjnie, niejednokrotnie krzywdząc innych i samych siebie.

To, co najbardziej pomogło Marcie w pierwszej fazie terapii, to zdobycie umiejętności „kontaktu z własnymi emocjami”, uświadomienie ich sobie, dostrzeganie ich i rozpoznawanie. Zamiast uciekać od tego, co trudne, kobieta nauczyła się wsłuchiwać w swój smutek, żal, rozgoryczenie, irytację, złość itp. Przestała bać się je odczuwać. To doprowadziło ją dalej, do docierania do swoich potrzeb i do tego, by w każdej sytuacji mieć możliwość podejmowania mądrych i rozsądnych działań, nie poddając się bezwiednie swoim emocjom. Umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami wywołanymi przeróżnymi zdarzeniami może zmienić nasz styl życia, wpłynąć pozytywnie na nasze zdrowie i budowanie relacji z innymi. Aby wydostać się z emocjonalnego chaosu i nieświadomych poczynań, należy zacząć od wzięcia odpowiedzialności za siebie i za to, co czujemy.

### **Cierpimy nie dlatego, że nie mamy innego wyjścia**

Im bardziej Marta poznawała siebie, im lepszy miała kontakt z tym, co czuje i czego potrzebuje, tym mniej skupiała się na tym, co mogłoby ją przygnębiać. Choć nadal starała się o to, aby Łucja (jej córka) nie straciła kontaktu ze swoim tatą, nie rozmyślała

o tym, że Marek zawiódł jej oczekiwania. Określała to tak, że „żyje już poza tym wszystkim”. A przecież jeszcze niedawno bez przerwy o tym myślała, a jej życie przez to stawało się pasmem udręki. Nie potrafiła skupić się na niczym innym, jak tylko na tym, jak bardzo jest nieszczęśliwa i samotna, i że w dużej mierze to Marek jest temu winien. Wtedy właśnie emocje zaczęły przejmować kontrolę nad jej reakcjami. Dobrze, że nadszedł moment, w którym kobieta zmobilizowała się, aby to zmienić. Teraz, gdy już inaczej zarządza swoimi emocjami, gdy zatrzymuje się i daje im przeminąć; gdy mądrze dba o to, co dla niej ważne, dostrzega też, że można poszukać innego wyjścia niż to, które prowadzi do cierpienia. Nie jest tak, że negatywne myśli o osamotnieniu i braku szczęścia zupełnie nie wracają. Przychodzą. Marta jednak już wie, do czego prowadzą i nie utożsamia się z nimi. Błyskawicznie dostrzega, jakie myśli przychodzą jej do głowy i za chwilę już wie, że nie chce się nad nimi skupiać ani rozwijać w ten sposób swojego myślenia. Dużo się dzięki temu zmieniło. Gdy zaczyna myśleć o sobie i swoich problemach, nie daje im już takiej uwagi. Myśli o tym, że potrzebuje troski i ciepła, bezpieczeństwa czy spokoju. Próbuje

też pomyśleć o tym, jak zadbać o te ważne potrzeby, które w danym momencie dają jej o sobie znać. Polubiła to, w jaki sposób obserwuje siebie samą i ile to daje jej realnego poczucia wpływu na własne życie.

Gdy nauczymy się przekierowywać nasze myślenie na szukanie tego, co nas wspiera, motywuje do pozytywnych działań, sprawimy, że będą za tym podążać nasze emocje i działania. Ludzie cierpią nie dlatego, że nie mają innego wyjścia. Ono zawsze jest, tylko brak nam wiedzy, umiejętności i odwagi, aby go poszukać. Żeby znaleźć inny scenariusz wystarczy chwila koncentracji, kontaktu ze sobą i logika myślenia. „Cierpiałam bardzo długo, bo brakowało mi tych dwóch umiejętności – podsumowuje Marta. Nie potrafiłam myśleć logicznie, gdyż całą moją uwagę pochłaniały emocje stymulujące do negatywnych, cierpiętniczych myśli. Gdybym odkryła to wcześniej, mogłabym uniknąć bólu i nie przekazywać go nieświadomie Łucji”.

### **Będąc w zgodzie ze sobą, łatwiej żyć z innymi**

Wszystko, co zrobimy sami dla siebie, w sensie pogłębiania wiedzy o sobie i świadomego podejmowania decyzji co do tego, na czym skupiamy naszą uwagę, czemu poświęcamy czas, co pielęgnujemy

w naszym życiu, przekłada się na relacje z innymi ludźmi. Wszyscy, jako istoty stadne, tego pragniemy, aby były one harmonijne, ciepłe, pełne bliskości, empatii i wzajemne. Im lepiej komunikujemy się sami ze sobą, znamy własne emocje i nie ulegamy emocjonalnym porywom, tym łatwiej będzie nam porozumiewać się z drugim człowiekiem. Marta, gdy sama lepiej siebie zaczęła rozumieć i wyrażać swoje potrzeby, inaczej też zaczęła budować swoją relację z córką. Było dla niej odkryciem, że dziecko w wieku przedszkolnym jest nie tylko skupione na sobie i na tym, aby mama non stop zaspokajała jego potrzeby, ale potrafi być też empatyczne. Ileż ciepła i współczucia dostaje teraz od Łucji, gdy zamiast wrzasków i wypędzania jej ze swojego pokoju, potrafi powiedzieć: „Córeczko, tyle dzisiaj miałam trudnych sytuacji w pracy, aż mnie rozboleła głowa. Potrzebuję na parę minut położyć się i rozgonić myśli i emocje związane z pracą i znaleźć spokój, aby odpocząć”. Łucja, gdy pierwszy raz usłyszała taki komunikat, od razu zatrzymała się i bardzo uważnie słuchała. Podbiegła potem do Marty, przytuliła ją i bez słowa podreptała do swojego pokoju. Kobieta poczuła tak ogromną za to wdzięczność, że wszystko, co związa-

ne było z pracą, zmęczeniem, odeszło wtedy znacznie szybciej. I tak działo się już za każdym razem, kiedy otwarcie mówiła córce o tym, co czuje i czego potrzebuje oraz co może jej pomóc, aby mogła poczuć się lepiej.

Okazało się, że dzięki doskonalonym przez Martę umiejętnościom asertywności, zmieniała się też jej komunikacja z Markiem. W miejsce tłumienia własnych uczuć i potrzeb oraz zapominania o nich, pojawiła się u niej otwartość ich wyrażania, co przyniosło efekty, jeśli chodzi o zwiększenie udziału taty w opiece i wychowaniu Łucji. Kontakty zaczęły być regularne i przebiegały zgodnie z planem, który oboje rodzice wypracowali. Marek uaktywnił się w roli ojca i widać było, jak to jest ważne oraz ile radości przynosi ich córce, Łucji. Marta cieszyła się pozytywnymi reakcjami dziewczynki. Dzięki temu, że mogła liczyć na współpracę ze strony ojca dziecka, sama zaczęła lepiej funkcjonować. Gdy Łucja była pod opieką taty, kobieta miała więcej czasu, aby zająć się sobą, skupić na tym, co dla niej ważne, spotkać się ze znajomymi. Bardzo dużo spokoju i bezpieczeństwa przyniosło Marcie oddzielenie dwóch wątków – jej związku z Markiem od relacji rodzicielskich.

Gdy już ugruntowała się w tym, że nie chce związku z mężczyzną, którego łączy małżeństwo z inną kobietą i od tylu lat nic tu się nie zmieniło, przestała mieć jakiekolwiek oczekiwania, że mogą jeszcze stworzyć parę. Uwolniła się od tej wizji i już do niej nie wracała. Ważne było to, że zamknęła wątek związku w Markiem, podjęła tę decyzję w sobie i zakończyła relację. Łatwiej więc jej było rozmawiać z nim o Łucji, spokojnie i rzeczowo podejmować tematy skupione wyłącznie wokół potrzeb ich córki. Sama była zdziwiona, że tak się stało oraz jak bardzo zmieniło to jej życie. Otworzyła się wreszcie na to, aby realizować ważne dla niej wartości i potrzeby w sposób dla niej korzystny, i tak starała się żyć. Był to jej wybór, świadoma decyzja, co do której nie miała wątpliwości. Przestała też tak rozpaczliwie poszukiwać męża, co nie oznaczało, że zaprzestała kontaktów i możliwości poznawania mężczyzn.

### **Gdy samotność wreszcie przestaje doskwierać**

Przychodzi taki moment, że pozostając w lepszym kontakcie ze sobą, po uporządkowaniu przeszłości, wglądzie w to, czego chcemy i w jaki sposób będziemy dbać o to, co dla nas ważne, przestajemy widzieć zagrożenie w samotności. Potrafimy

wreszcie z niej korzystać w sposób mądry, a nawet ją doceniać i widzieć jej pozytywy. W przypadku Marty sytuacja nie uległa zmianie, w sensie takim, że mieszka nadal sama z córką i nie jest obecnie związana z żadnym mężczyzną, ale zmieniło się jej postrzeganie tego stanu. Dzięki temu, że wzmocniła i doceniła swoją autonomię, wolność, możliwość samodecydowania, może brać odpowiedzialność za wszystko, czego doświadcza, jak też dokonywać wyborów. Gdy nauczyła się cieszyć realizacją tego, czego pragnie i co dla niej ważne, strach przed samotnością przestał się pojawiać. Zrozumiała też, jak ważne jest, aby umieć zatroszczyć się najpierw o siebie. Nie można przecież pomóc nikomu (w tym własnej córce), będąc rozedrganą, wycieńczoną, słabą czy chorą.

Poniżej przedstawiam kilka wskazówek dla kobiet doświadczających samotnego macierzyństwa, które w swoim życiu znajdują zbieżności z historią Marty.

- **Miej odwagę, by mówić o emocjach i komunikować własne potrzeby**

Ważne jest, aby umieć rozmawiać z bliskimi o przeżywanych emocji – o swoich lękach, obawach, złości, smutku, rozczarowaniu, rozgoryczeniu itd. Inni



ludzie, nawet jak nas dobrze znają i zależy im na nas, mogą nie domyślić się, o co nam chodzi, jeśli sami im o tym nie powiemy. Ważne to jest szczególnie w relacjach z partnerem, przyjaciółmi, jak też w rodzicielstwie. Warto mówić dziecku, co czujemy w danym momencie, i o jakiej ważnej potrzebie informuje nas nasza emocja. Takie rozmowy mogą zapobiec wielu konfliktom, powstającym głównie w sytuacjach, gdy dziecko nie będzie rozumiało zachowania rodzica. Może też przyczynić się do tego, że przestanie obwiniać siebie o to, że jest przyczyną emocjonalnych zawirowań mamy. Ponadto komunikowanie swoich pragnień i potrzeb umożliwia, by mogły zostać one usłyszane i zaspokojone. Daje szansę na empatię ze strony naszych bliskich. Dziecko, które wychowuje się, mając dostęp do informacji o przeżywanych przez rodzica emocjach, o jego potrzebach, samo uczy się też być w zgodzie, z tym, co czuje i czego pragnie. Gdy ma taki przykład od rodzica, z akceptacją i troską zacznie obchodzić się ze swoimi emocjami, nazywać je, mówić o nich, szukać sposobów samoregulacji, aby trudne stany emocjonalne minęły. W ten sposób będzie miało otwarty dostęp do własnych potrzeb oraz uczyło się tego, jak najlepiej zatroszczyć się o nie.

- **Gdy coś cię boli, daj temu uwagę i troskę**

Nie uciekaj przed swoim smutkiem, lękiem, złością, rozżaleniem, osamotnieniem itd. Nie ukrywaj tych uczuć przed swoimi bliskimi. Bądź w zgodzie z tym, co czujesz. Jeżeli w przeszłości spotkało cię coś złego ze strony ważnych dla ciebie osób, te wszystkie emocje pojawiały się w sposób adekwatny do sytuacji. Nie obwiniaj się, że je czułaś. Wszak twoje ważne potrzeby – bezpieczeństwa, akceptacji, zrozumienia, wsparcia czy wiele innych z pewnością nie były wtedy zaspokojone. Jeśli wtedy nie dałaś uwagi swoim stanom emocjonalnym i temu, co dla ciebie ważne, one dziś wracają, byś je zauważyła, nawiązała z nimi kontakt, poczuła i odpuściła. Emocje, którym pozwolimy na to, aby mogły w pełni wybrzmieć, szybko mijają. Same odchodzą, jeśli nie będziesz ich wzmacniać swoimi negatywnymi myślami oraz wizjami, w których wszystko wygląda dramatycznie.

- **Bądź uważna i dokonuj świadomych wyborów**

To, że ludzie spotykają się, zachwycają się sobą, a potem rozstają, jest częste. Czasem lepiej zakończyć związek, w którym nie ma równowagi, je-

śli chodzi o dbałość o potrzeby jednej i drugiej strony, nie ma wzajemności, brak dobrej komunikacji i umiejętności współpracy. Oczywiście najlepiej, jeśli takie decyzje podejmuje się jeszcze przed wejściem w małżeństwo. Niemniej każdy inny moment też jest odpowiedni, aby – tak jak to się stało u Marty – zakończyć rozpoczęty związek, gdy nie ma szans na jego kontynuację (np. w sytuacjach, gdy partner jest żonaty, nawet jak w danym momencie jego małżeństwo doświadcza kryzysu). Warto szukać mężczyzny, z którym potencjalnie możliwe jest budowanie wspólnoty, dzielenie codzienności, doświadczanie wzajemności, współpracy oraz radości bycia razem. I nie robić tego za wszelką cenę, by potem nie wpaść z kolei w ogromne poczucie winy, że swoje życie skierowało się na niezbyt szczęśliwe tory. I nie wypominać sobie tego przez kolejne lata. Czego długo nie mogła darować sobie Marta? Tego, że gdy zauroczyła się Markiem, zbagatelizowała i pominęła okoliczności, na które wcześniej w innych relacjach z mężczyznami zwracała baczną uwagę.

- **Nie bój się ponownie zaufać**

Zaufanie nie jest czymś, co pojawia się automatycznie, gdy poznajemy kogoś nowego. Buduje

się je powoli, opiera na różnych doświadczeniach. Szczególnie, gdy ma się za sobą nieudane związki, odrzucenia, odrzucenia, rozstanie czy rozwód. Gdy chcemy zacząć na nowo, każdorazowo będzie to pewne ryzyko. Lęk wywołany wiedzą o tym, czego doświadczyliśmy i skojarzeniami z przeszłości, może powracać wzmocniony i podpowiadać ucieczkę, zanim jeszcze kogoś poznamy. Gdy jednak mu się poddamy i oddamy mu prowadzenie, łatwo będzie utknąć w rozterkach, i zamiast odważyć się na życie, będziemy odtwarzać blokady związane z przeszłością. Nie podejmując wyzwań, by z tego wyjść, odbieramy sobie szansę na szczęście, na realizację własnych potrzeb, wartości, marzeń, pragnień. Pomóc może też taka refleksja, że osoby, które w przeszłości obdarzyliśmy zaufaniem, a które zawiodły, tak naprawdę straciły więcej niż my. Dając im swoje zaufanie, ofiarowaliśmy im przecież cenny skarb, jakim jesteśmy. Oni już nie mogą z niego skorzystać, natomiast my, żyjąc w zgodzie ze sobą i pielęgnując go – jak najbardziej tak!

### ● **Doceniaj siebie**

Starajmy się codziennie wzmacniać własną samoocenę, szczególnie, jeśli ciągle wytykamy so-

bie jakieś wady i błędy. Nikt nie jest doskonały. Nie przeczy to jednak temu, że w każdym człowieku można odnaleźć coś wartościowego, interesującego i pięknego. Dostrzegaj w sobie na co dzień to, co możemy wzmocnić, pielęgnować, praktykować i umacniać. Doceniajmy to, ile dały nam własne doświadczenia, ile nauczyły błędy i trudności. To potencjał wiedzy, której nie zastąpi najlepszy poradnik czy szkolenie. Dbajmy o swoją wrażliwość i korzystajmy z niej w sposób, który będzie ją rozwijał, pozwalał dzielić się nią ze światem oraz doświadczać dobrych, wzajemnych relacji. Nie zamykajmy się w sobie – pamiętajmy, że jak każdy człowiek, potrzebujemy też empatii ze strony innych. Doceniajmy siebie i swoje wybory, otaczając się ludźmi, którzy akceptują nas takimi, jakimi jesteśmy, a jednocześnie potrafią dawać mądre informacje zwrotne, gdy widzą, że czasem zbłądzimy czy ulegniemy złudzeniom. Jeśli w relacji z kimś, kto dba wyłącznie o siebie i swoje potrzeby, będziemy tłumić to, co dla nas ważne, czego gorąco pragniemy, zepchniemy siebie na dalszy plan. Będziemy oddalać się wtedy od własnych potrzeb i przez to zamykać sobie drogę do ludzi, którzy mogliby bezwarunkowo obdarowywać

nas empatią, zrozumieniem, wsparciem itd. Dobrze więc, aby co jakiś czas z dystansem ocenić relacje (przyjacielskie, koleżeńskie itp.), w które jesteśmy zaangażowani i zastanowić się, na ile one nam służą i czy chcemy je kontynuować.

- **Otwórz siebie i otwórz się na drugiego człowieka**

Do zbudowania pełnego, szczęśliwego związku niezbędne jest ujawnianie wrażliwości, otwieranie tej sfery przed drugim człowiekiem, jak też pozwolenie jemu na ukazywanie siebie z tej perspektywy. Po trudnych doświadczeniach nieudanych relacji, odrzuceniach, odtrąceniach, rozstaniach, najczęściej trudno jest na nowo zaufać. Możemy już na samym początku znajomości tworzyć blokady i zamykać się na nowe doświadczenia. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że przychodzi to z poziomu lęku, który w oparciu o poprzednie doświadczenia podpowiada, by być nadzwyczaj ostrożnym. Warto, aby potraktować to jako wskazówkę, niemniej nie dać się sterować i prowadzić przez lęk, gdyż on nie podpowiada dobrych strategii, dzięki którym możemy zadbać o swoje potrzeby. Gdy dojdzie do głosu to, na czym nam zależy, jeśli chodzi o bliską relację, będziemy

obserwować siebie i drugiego człowieka w doświadczeniach, poznawać się, rozmawiać. Dzięki temu ujawni się to, co nam pasuje, a co nie; będzie możliwe też komunikowanie własnych obaw i zobaczenie, jak odbierze je partner, w jaki sposób zareaguje. Otwartość w relacji to też świadome radzenie sobie z potknięciami. Wszyscy je popełniamy, każdy z nas ich doświadcza. Ważne jest to, jak podchodzimy do tego, co nam nie wyjdzie, jak z tym postępujemy, czy potrafimy o tym rozmawiać. Oraz na ile gotowi jesteśmy wspierać w zmianach bliską osobę, gdy ona powierzy nam swoje trudności. Im bardziej jesteśmy srodzy i surowi dla siebie, gdy doświadczamy porażek, tym trudniej będzie nam akceptować kogoś, komu będą się one przydarzać. Im więcej mamy zrozumienia i empatii dla siebie, tym bardziej będziemy otwarci na to, aby dawać je innym.

- **Bądź sobą – wybieraj, działaj, obserwuj i podejmuj dobre decyzje**

To, co pozwala nam w pełni być sobą, nie tłumić emocji i dbać o swoje potrzeby, prowadzi do tego, że będziemy podejmować dobre dla siebie decyzje. Także jeśli chodzi o ludzi, którymi chcemy się otaczać. Łatwiej będzie rezygnować z tego, co nam nie

służy, a wybierać dla siebie i dbać o relacje z osobami, które podobnie jak my są zdolne do empatii i wzajemności, troszczą się o swój rozwój i pogłębiają samoświadomość. Gdy zdecydujemy się na bliższy związek, niech będzie to mężczyzna, który z troską podejdzie do realizacji twoich marzeń i pragnień. Bliskość w związku to wzajemne dawanie i otrzymywanie wsparcia, zrozumienia, doceniania drugiej osoby w jej działaniach. Ważne jest to, aby szukać kogoś, kto tak funkcjonuje. Angażując się w związek, przyglądajmy się uważnie, czy naprawdę doświadczamy tego, czego pragniemy i co tak bardzo jest dla nas ważne. Jeśli po wielu próbach rozmów, propozycjach zmian, okazywaniu wsparcia i chęci pomocy, widzimy, że nic się nie zmienia, nie bójmy się powiedzieć „stop”. Nawet gdyby miało to oznaczać powrót do samotności, to warto podejmować takie decyzje, aby swój czas i energię spożytkować w sposób, który będzie dla nas satysfakcjonujący.

- **Nie wahaj się skorzystać z pomocy**

W sytuacjach trudnych emocjonalnie, gdy poczuujemy chaos emocji i myśli, gdy przytłaczać nas będą same negatywne wizje, gdy będziemy zagubieni itp., pamiętajmy, że istnieją specjaliści – psycholodzy, terapeuci – gotowi nam pomóc. Możemy



też porozmawiać z kimś, kogo uważamy za przyjaciela, kto będzie potrafił wysłuchać nas uważnie, z akceptacją i z empatią dla naszych uczuć i potrzeb. Głośne nazwanie swoich stanów w czyjejs obecności sprawia, że emocje mijają, lęki stają się możliwe do przezwyciężenia. Łatwiej jest wtedy spojrzeć na wszystko z dystansu i samodzielnie poszukać dla siebie dobrych rozwiązań.

**Alicja Krata (Alicja Kuczyńska-Krata):**  
**[www.alicjakrata.pl](http://www.alicjakrata.pl)**

Pedagog, edukator. Mediator/supervizor i terapeuta relacji. Trener umiejętności mediacyjnych i komunikacji w nurcie NVC. Propagatorka empatii i współpracy w relacjach opartych na wzajemnym zrozumieniu potrzeb. Autorka i realizatorka projektu SENSytywni.pl, ukierunkowanego na aktywizowanie i budowanie wspólnoty ludzi wrażliwych. Współautorka cyklu 34 audycji „SENSytywnych rozmów” w ramach programu Pawła Krzemińskiego „Nocne Światła” w Radio Plus. Publicystka, poetka. Autorka terapeutycznego albumu poetyckiego „Obrazy poruszone słowami” (Wydawnictwo Difin, Warszawa 2018). Przyjmuje w gabinecie w Warszawie na Starym Mokotowie, prowadzi też sesje online, indywidualne i dla par.

## **Dzieciaki z klasą, czyli drużyna do zadań specjalnych (część II)**

**Jolanta Zabuska-Mamczur** – instruktor orientacji przestrzennej, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Dąbrowie Górniczej

### **Co jest ważne?**

Kiedy człowiek myśli i marzy, planuje swoje życie osobiste i zawodowe, nierzadko widzi tylko piękną bajkę z drogą uślaną różami... Dlatego warto marzyć!

Czasem bywa tak, że bardzo chcemy osiągnąć nasz cel, a płatki róż więdną i kolce róż wbijają się w stopy – to bardzo dotkliwe. Droga zaczyna być wyboista, a cel wydaje się oddalać, zamiast być coraz bliżej. Nie należy załamywać rąk (co często się zdarza, wiem bo sama tego doświadczyłam), tylko cieszyć się z trudu, bo to on skłania do refleksji, szukania i znalezienia możliwości, promyka światła w szczelinie problemów. To właśnie jest rozwój.

W pierwszej części artykułu (opublikowanym w poprzednim numerze „Naszych Dzieci”) napisałam o mojej klasie w kontekście funkcjonowania z osobą niewidomą oraz w grupie bardzo różnorodnej. Dziś chciałabym napisać o tym, jak wygląda kontakt z osobą, która nie ma możliwości komunikacyjnych. Bo kiedyś brak odbioru obrazów i brak możliwości komunikacyjnych mogą się spotkać, co więcej będą zmuszone obok siebie przez wiele godzin funkcjonować, a tak naprawdę będą zobligowane do współdziałania. Tylko jak?

I nie chodzi tu o możliwość korzystania z alfabetu Lorma, którego jestem fanką. Tylko o bariery wzrokowe, komunikacyjne, społeczne, a przede wszystkim intelektualne. Niepełnosprawności nie leżą na półce wyselekcjonowane jak markowe produkty w firmowym sklepie, tylko nierzadko dopadają po kilka naraz jednego Bogu ducha winnego małego człowieka, który musi je udźwignąć.

Nauczanie w klasie dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami wzroku i dodatkowymi deficytami nie jest łatwe. Od tych szczególnych uczniów wymagam więcej niż od tych w normie intelektualnej. Co więcej, ci pierwsi muszą wykonać

większą pracę niż uczniowie posiadający tzw. możliwości. To oni pokazują, jak przekraczać własne granice.

Dziś nie o Martince tylko o Nikodemie, chłopcu z autyzmem i niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym z tzw. zachowaniami trudnymi, które są realną barierą w nawiązaniu kontaktu z otoczeniem. Gdzie brak mowy czynnej manifestowany zachowaniami trudnymi i agresją oddala dziecko od środowiska i rówieśników, z którymi pragnie być.

Historia Nikodema w klasie zaczęła się tak: do mojej klasy z początkiem roku szkolnego wraz z mamą przyszedł chłopiec. Byłam na to przygotowana, odrobiłam swoje lekcje i szczegółowo przeczytałam każde orzeczenie moich przyszłych uczniów. Wiedziałam doskonale, co każdemu dolega. Jakich komunikatów i jakiej intonacji używać, żeby być zrozumianą przez Nikodema. Wiedziałam, że należy wspomagać ucznia podpowiedzią gestem, ilustracją, piktogramami i realnymi przedmiotami. W końcu jestem m.in. nauczycielem alternatywnych metod komunikacji. Byłam merytorycznie przygotowana. Wszystko wiedziałam. Oczywiście przegadałam

z koleżankami, specjalistkami od autyzmu i AAC (alternatywnych metod komunikacji) wiele możliwych wariantów pracy z moją klasą. Podsumowując, sumiennie przygotowałam się do pracy w nowym roku szkolnym i nowej pierwszej klasie.

I tu zaskoczenie – pierwszy dzień nauki, dość wymagający, minął w miarę bezproblemowo, ale pożegnanie było bolesne. Odprowadzając ucznia, chciałam przekazać mamie informacje o minionym dniu. Nie zdążyłam, ponieważ zostałam niespodziewanie spoliczkowana. Nikodem nie dysponował inną umiejętnością zakomunikowania, że chce już do domu albo na plac zabaw.

Kolejny dzień prób zaangażowania ucznia skutkował pozbawieniem grawitacji wielu przedmiotów, agresją i wrzaskiem. Potem podobnie mijały pierwsze dni, tydzień, miesiąc. W końcu powiedziałam: „Stop, teraz moja kolej”. Zaczęła się prawdziwa nauka siebie nawzajem. Ale w klasie było jeszcze trzech uczniów, każdy „z innej bajki”, każdy wymagający innych aktywności, odrębnego podejścia, różnej opieki technicznej oraz uwagi, innych materiałów merytorycznych i pomocy (oczywiście własnoręcznie wykonanych przeze mnie). Bardzo szybko

musiałam przestać myśleć, jak jest trudno i skupić się na tym, jak temu zaradzić. Jak wydobyć z dzieci to, co najważniejsze, żeby zaczęły ze sobą współgrać, przestały się bać trudnych zachowań kolegi. Nadwrażliwy słuchowo Kubuś reagował płaczem, niewidoma Martinka bała się i reagowała krzykiem, a sprytna Hania zaczęła naśladować.

Jedyne co słyszeliśmy, to wokalizowane „moo”, kiedy Nikodem czegoś chciał i „nie”, kiedy się czemuś sprzeciwiał. „Nie” zawsze towarzyszyły agresja i krzyk. Na szczęście Nikodem chętnie przebywał w grupie dzieci z klasy. Lubił towarzystwo pogodnej Martinki, cichego Kubusia oraz Hani, której już z nami nie ma, ponieważ udało się ją rekwaliifikować do klas dla dzieci w normie intelektualnej i z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim (ale to zupełnie inna historia). Pomijam techniczne próby karmienia Nikodema, siadania z innymi uczniami, które powodowały protesty, wrzaski i agresję, czas przegadany z rodzicami i terapeutą współpracującym z dzieckiem poza szkołą, próby wprowadzania farmakologii, niemiłe komentarze dotyczące zachowania mojego ucznia. To wszystko spowodowało, że sama i wraz z rodzicami podejmowałam intu-

icyjnie wiele kroków, które nie pasowały do obrazu dziecka z autyzmem. Schemat warunkowania i tzw. szybkiego uczenia, który sprawdzał się na zajęciach SI w klasie w ogóle nie wchodził w grę. Dlaczego? Bo dziecko potrafi przetrzymać każdego dorosłego, a zwłaszcza zaangażowanego. Dziecko wie, komu na nim zależy. I z tym właśnie walczy. Więc jak tutaj zwyciężyć? Rozwiązanie sprawy wydawało się banalne, wystarczy wygrać próbę sił! Tylko jak to zrobić? Odpowiedź: cierpliwością, pokorą i konsekwencją. W tym wypadku trwało to niewiele ponad dwa lata: nauczanie pewnych czynności i mechanizmów w klasie od zadań specjalnych. Choć proces jeszcze się nie zakończył. Dodatkowa bariera komunikacyjna i brak możliwości wymiany informacji o potrzebach, a tylko wymaganie i próby wyuczenia dziecka zachowań poprawnych i akceptowanych społecznie wzmagaly wszystko to, z czym walczyłam ja i moi koledzy pracujący z Nikodemem.

Każdemu, kto może bez problemu swobodnie się wypowiadać, jest bardzo przykro, kiedy jego głos nie zostanie usłyszany, kiedy nie ma możliwości zwerbalizować swoich myśli, kiedy nie jest rozumiany. Przez dwa lata Nikodem nauczył się bar-

dzo dużo. Przede wszystkim dzięki ciężkiej pracy logopedy, potrafi wypowiedzieć zdanie: „Mama, tata domu”, oznaczające oczekiwanie na popołudnie w domu albo na plac zabaw. Potrafi powiedzieć „tak”, bo coraz częściej czegoś chce. Czas stanowczego „nie” mamy już za sobą. Dzięki codziennym rytuałom polegającym na powtarzaniu i nazywaniu piktogramów, uczeń potrafi je odczytywać i z namaszczeniem wypowiadać wiele głosek. Czyta proste dwuwyrazowe zdania: „Jest zima”, „Jest lato”. Za pomocą komunikatora informuje, że chce pić albo iść do toalety. Potrafi też poprosić o ciastko albo ulubioną książkę. I najważniejsze – potrafi się uśmiechać, a trudne zachowania występują bardzo rzadko, w konkretnych sytuacjach. Tylko wtedy, gdy nie rozumie, co się dzieje i nie jest rozumiany. Dawne „nenene” wybrzmiewa dziś w zdaniu „Jest luty”. Razem z Martinką i Kubusiem śpiewa do mikrofonu z kręgli, wokalizując treść piosenek na miarę swoich możliwości. Równa do drużyny! Jest proszony przez Martinkę do tańca i chętnie uczestniczy w wielu zabawach. Wie, kiedy składać życzenia. Potrafi przeprosić, kiedy nabroić. Ale to wszystko bez możliwości wypowiedzi poprzez używanie symboli graficznych



nie byłoby możliwe. My, nauczyciele uczniów z problemami komunikacyjnymi, bardzo cieszymy się, że coraz szerzej mówi się o alternatywnych metodach komunikacji i różnych formach wspierania mowy oraz zasobów słownictwa biernego i czynnego.



Dzieci z kręglami

Kiedy jesteś przy drugiej osobie, a ona widzi i rozumie otoczenie, ale nie może powiedzieć o swoich potrzebach, wypowiedzieć „chcę pić”, „chcę książkę”, „chcę się bawić”; zaprotestować, że coś jej się nie podoba, powiedzieć „stop”, „nie chcę”, zainicjować konwersacji, pozwolić myślom popłynąć do drugiego człowieka – to chyba spotykasz się z murem większym niż brak możliwości wzrokowych. I nie chcę ważyć w tym miejscu, która niepełnosprawność jest większa, ważniejsza i jaki brak jest trudniejszy w funkcjonowaniu. Chcę tylko powiedzieć, że każdy brak, każda nieumiejętność niezależna od osoby, każda niepełnosprawność wymaga od otoczenia pewnego nagięcia, od specjalistów odpowiedniej wiedzy, od rodziców większej cierpliwości i zaangażowania, bo ich miłość zapewne zawsze jest taka sama i ogromna. Zrozumienia, że drugi człowiek, duży, mały, młody, stary, zdrowy, a przede wszystkim chory i niedomagający wymaga uwagi i uważności, pochylenia się nad nim.

Dziś, w rozmowie telefonicznej z mamą chłopca, mogłam powiedzieć, że już czas, żeby Nikodem miał w plecaku spakowany piórniki, ponieważ do nie-

go dojrzał. Czekałam na to dwa i pół roku. W odpowiedzi usłyszałam tylko, że piórnik już od dawna czeka. Dotarło do mnie, że wszyscy wyczekujemy momentu, kiedy dziecko, uczeń, podopieczny przekroczy kolejny próg umiejętności, dorośnie do nowych zadań. To piękne uczucie. Mój uczeń dojrzał!

Cudowne jest też to, że dzięki Nikodemowi słabowidzący spastyczny i nadwrażliwy słuchowo Kubuś musiał przekroczyć swoje bariery słuchowe i przyzwyczał się do głośnych tonów w swoim otoczeniu. Śmiało mogę powiedzieć, że dzięki Nikodemowi nie boi się uczestniczyć w imprezach szkolnych, które go do tej pory przerażały, bo było tam zbyt głośno.

Kiedy Jakub rozpoczął naukę w pierwszej klasie, wymagał ciszy. Chłopiec potrzebował dużego skupienia do wykonywania czynności. Kiedy Nikodem reagował krzykiem podczas wykonywania nowych dla siebie czynności, z Kubą trzeba było uciekać z klasy, ponieważ bał się i płakał.

Znalazł się jednak element wspólny w funkcjonowaniu obu chłopców. Jakub tak samo jak Nikodem posługuje się piktogramami w komunikacji. Jego piktogramy są duże, bo jest dzieckiem słabowidzą-

cym. Kubuś jest też doskonałym obserwatorem i jak pozostali uczniowie chce uczestniczyć we wszystkim i razem ze wszystkimi. Tak też jest z nauką. Chłopiec nie chce być gorszy od kolegi. Od początku wskazywał głową na Nikodema i jego symbole. W pracy z chłopcami zamieniłam Kubusiowe symbole TOBI na MÓWikowe Nikodema. Najpierw powiększone, a potem coraz mniejsze. Symbole TOBI i MÓWik to piktogramy, którymi dzieci posługują się w komunikowaniu z otoczeniem. Różnią się od siebie szatą graficzną, ale zasada korzystania z piktogramów jest taka sama dla wszystkich. Dzieci podają symbol z komunikatem albo wskazują go wzrokiem. Jest to czytelne dla odbiorcy. Dziś chłopcy używają tych samych komunikatów, piktogramów i wklejają do zeszytu te same symbole. Każdego dnia Nikodem przynosi z szafek dzieci zeszyt sobie i Kubusiowi, wyciąga pisaki, klej i wycina symbole sobie i koledze, który nie może tego zrobić samodzielnie. Dzięki tej współpracy Kuba (chyba nie chcąc być gorszy) równa do kolegi w pracy szkolnej. Co więcej, poprawiła się jego koncentracja i praca na mniejszym materiale obrazkowym.



Pewnego dnia Kuba był nieco odsunięty od Nikodema i Martinki, którzy tańczyli. Patrzył na to, co robią. Zapytałam więc Jakuba, czy chce patrzeć, jak ta dwójka się bawi. Wskazał symbol „Nie”. Zapytałam, czy chce zatem tańczyć. Wskazał symbol „Tak”. To był przełom. Kuba przestał się bać. Teraz zawsze tańczą i bawią się razem. Jest to niewątpliwie zasługa Nikodema, który „odwrażliwił” reakcje słuchowe

Kubusia i spowodował jego otwarcie na interakcje społeczne, eliminując zachowania lękowe.

Martinka świetnie się bawi w towarzystwie Nikodema, który choć mówi niewiele, to gestem i swoją sympatią wobec niewidomej koleżanki potrafi przekazać jej wiele informacji, które nie są ani wypowiedziane, ani widziane. Są poezją relacji moich cudownych uczniów. To tu spotkał się brak odbioru obrazów z brakiem możliwości komunikacyjnych, które mogą i chcą obok siebie przez wiele godzin funkcjonować i współdziałać.

Niepodważalnym jest fakt, że dzieci niewidome i słabowidzące wymagają ciszy, żeby użyć kanałów słuchowych do orientowania się w przestrzeni, której są uczestnikami. I tu zaskoczenie, hałas zagłuszający tę przestrzeń też może dać poczucie bezpieczeństwa. Pewnego dnia Nikodem zachorował. Martinka była nieswoja. Zapytałam jej więc, co się dzieje?

„Gdzie jest Nikodem?” – zapytała dziewczynka.

Odpowiedziałam: „W domu. Jest chory”.

Martinka rozplakała się i powiedziała: „Kto mnie zaprowadzi na obiad?”.

To jest piękny przykład tego, jakie poczucie bezpieczeństwa Nikodem daje niewidomej dziewcz-

czynce. Chłopiec, którego zachowanie uznawane jest za trudne i niebezpieczne. Będąc na korytarzu, w sali lekcyjnej czy otwartej przestrzeni, Martina korzysta z obecności Nikodema, który zgodnie z zasadami echolokacji stanowi dla niej nie tylko punkt odniesienia w przestrzeni, ale również ją określa poprzez „emitowane” przez siebie głośne dźwięki (okrzyki, klaskanie, tupanie). Nikodem poprzez to uczy Martinę wykorzystywać docierające do niej bodźce słuchowe.

A czego nauczyłam się ja? Tego, że nie możemy naszych uczniów chronić przed wszystkim, bo nikt w świecie nie uchroni ich przed sytuacjami trudnymi w naszej ocenie. Nie izolujemy dzieci od siebie. Przekonałam się, że praca w klasie tak różnorodnej jest możliwa, że dziecko niewidome i słabowidzące z powodzeniem może funkcjonować w trudnych warunkach akustycznych. Upewniłam się w tym, że czasem musimy przyznać rację i zwrócić honor rodzicowi (wiedza nie wystarczy), czasami leki nie są potrzebne, bo zachowanie nie wynika z choroby, a ze stanu i braku możliwości, bo dziecko przyzwyczaja się dwa lata i to jest jego czas. Przekonałam się, że mam wyjątkowe szczęście do ludzi, których spotykam, a w tym konkretnym przypadku wspaniałych

rodziców moich uczniów, z którymi współdziałałam. Nauczyłam się też, że nauczyciele i rodzice mogą współpracować w oparciu o wzajemne zaufanie. Wszyscy dojrzewamy cały czas. Na wszystko potrzeba czasu. Dajmy czasowi czas!

Z mojej nauki wniosek jest prosty – zamiast skupiać się na porażce albo trudnościach, trzeba szukać rozwiązania i możliwości przekraczania wła-



snym słabości, wyciągać wnioski i działać według nich, słuchać życzliwych, choć nie zawsze uprzejmych, potrafić przyznać się do błędów (nie zawsze przed całym światem, ale przed sobą). A na pewno nie użalać się nad sobą i swoim ciężkim losem, tylko z pokorą dźwigać kolejny dzień i budować swoje supermoce: wytrwałość, prawdę w działaniu, wierność



swoim ideałom. Nie są to górnolotne slogany, tylko ciężka praca nauczyciela, pedagoga, towarzysza człowieka, który wymaga wsparcia. Po prostu nie stać nas na to, żeby być byle kim. Czas nam dany jest zbyt cenny, by go marnować.

Nie byłoby sukcesów, nie byłoby uczucia spełnienia, gdyby nie kilka zasad, którymi my nauczyciele od zadań specjalnych kierujemy się w pracy z naszymi uczniami. Nie jest ważne, czy są to uczniowie słabowidzący, niewidomi, z porażeniem, czy z różnego rodzaju zespołami chorobowymi. Jedno jest pewne: powyższe wnioski nie są jedynie moimi, są wynikiem wielu rozmów, obserwacji pracy własnej i kolegów po fachu.

A oto dziesięć wniosków:

1. Trzeba lubić swoją pracę!
2. Należy zbudować dobrą relację z uczniem, która nie wyklucza wymagań.
3. Dziecko musi czuć, że wiemy, co robimy. Reaguje ono wtedy na informacje płynącą od nauczyciela i daje się prowadzić.
4. Ważna jest kooperacja, czyli praca w zespole, która wynika z potrzeby wspólnego działania i odpowiedzialności za drugą osobę.

5. Dzieci mają swoją godność. Dzięki dawaniu możliwości rozwoju poprzez wymagania, mamy swój udział w budowaniu godności i wartości naszych uczniów.
6. Trzeba stawiać cele, które będą motorem napędowym działania – dać zadania, za które dziecko jest odpowiedzialne.
7. Koniecznie obserwować dziecko, ono nie powie nam, czego oczekuje, nie wie, o co może zapytać albo nie potrafi tego zrobić. To my przejmujemy stery.
8. „Wyposażyć” dziecko w sprawczość. Ważne jest „ja” w działaniu. Kiedy np. metodą Afolter (inaczej metodą cieniowania albo „ręka na rękę”) wykonujemy z dzieckiem daną czynność, to mówmy, że „my podnieśliśmy zabawkę”, „my otworzyliśmy drzwi”. Niech dziecko będzie przekonane, że daną czynność wykonuje właśnie ono. Nauczyciel jest przewodnikiem – dosłownie i w przenośni.
9. Zawsze trzeba pamiętać, że tyle sukcesu, ile dobrego z nas zostanie w drugim człowieku.

# Krótkowzroczność szkolna jako najszybciej rozwijający się problem młodzieży zagrożonej zdobyczami cywilizacji

**Anna Pierzak** – lekarz medycyny, Katedra Okulistyki Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Międzyzleski Szpital Okulistyczny w Warszawie

## Czym jest krótkowzroczność?

Krótkowzroczność to wada wzroku spowodowana niedopasowaniem długości gałki ocznej do jej mocy optycznej. W tym schorzeniu najczęściej gałka oczna jest zbyt długa i przez to równoległe promienie światła wpadające do oka ogniskują się przed siatkówką. W rzadszych przypadkach mamy do czynienia ze zbyt dużą mocą skupiającą oka. W efekcie, przy patrzeniu na obiekty znajdujące się daleko, powstaje rozmyty, niewyraźny obraz. Krótkowzroczność zwykle pojawia się w dzieciństwie i zazwyczaj

postępuje wraz z wiekiem, aż do ustabilizowania się po zakończeniu wzrostu gałki ocznej.

Krótkowzroczność szkolna definiuje miopię pojawiającą się u dzieci w 10–12 roku życia, która może się nasilać na skutek ciągłego napięcia akomodacyjnego i zbyt długiej pracy wzrokowej z bliska.

### **Jak duży to problem?**

Według badania opinii przeprowadzonego przez SW Research we wrześniu 2021 roku, zdiagnozowaną wadę wzroku ma prawie połowa (47%) polskich dzieci w wieku od 3 do 15 lat.

Stwierdzono:

- krótkowzroczność u 62%,
- astygmatyzm u 32%,
- nadwzroczność u 16%.

Naukowcy szacują, że do 2050 roku około 50% ludzkości będzie dotknięta problemem krótkowzroczności, w tym około 10% z krótkowzrocznością wysoką, czyli powyżej -6,00 dioptrii. (1)

### **Dlaczego krótkowzroczność u dzieci nas martwi?**

W przypadku wystąpienia u dziecka wady wzroku, bardzo często mamy do czynienia z obniżeniem parametrów widzenia takich jak:

- sprawność akomodacji,
- konwergencja,
- prawidłowa praca mięśni oczu,
- znaczne obniżenie ostrości wzroku, wynikające z niedowidzenia.

Długotrwałe zaburzenia wyżej wymienionych parametrów są częstą przyczyną wielu trudności w życiu szkolnym i powodują:

- niechęć do nauki,
- zaburzoną orientację w przestrzeni,
- problem z oceną odległości,
- unikanie aktywności fizycznej.

Krótkowzroczność może również zwiększać ryzyko wystąpienia: zaćmy, jaskry, zwyrodnień siatkówki i jej odwarstwienia.

Czynniki ryzyka (wg Gossa):

- dodatni wywiad rodzinny,
- redukcja emmetropii przed pójściem do szkoły (emmetropia to termin używany do opisu wzroku danej osoby, gdy nie występuje absolutnie żadna wada refrakcji ani brak ostrości),
- astygmatyzm odwrotny,
- spadek akomodacji lub egzofovia do bliży (niedostateczna konwergencja),

- stroma krzywizna rogówki,
- choroby niemowląt, w których dochodzi do tymczasowego upośledzenia widzenia,
- czynniki środowiskowe: urbanizacja, industrializacja, skażenie środowiska,
- warunki pracy wzrokowej (praca ze zbyt bliskiej odległości, brak przerw),
- niska aktywność w naturalnym oświetleniu,
- niska aktywność fizyczna,
- wysoki poziom edukacji,
- dieta.

W Polsce z urządzeń ekranowych korzysta ponad 40% dzieci do 2. roku życia i aż 84% w wieku 5–6 lat. Ponad 70% rodziców deklaruje, że motywacją do udostępniania urządzeń ich dzieciom jest możliwość zajęcia się swoimi sprawami. Niemal wszystkie dzieci do 8. roku życia (98%) mają w domu dostęp do urządzenia mobilnego, a 42% dzieci ma takie urządzenie na własność. (2)

Dzieci zazwyczaj nie mają świadomości własnej wady wzroku i mogą nie zgłaszać problemów z widzeniem. Nie mając punktu odniesienia, nie wiedzą, że można widzieć lepiej.

Niżej wymienione objawy u dziecka powinny nas zaniepokoić:

- w domu siada coraz bliżej ekranu telewizora czy komputera,
- trzyma książkę blisko oczu,
- podczas czytania wodzi palcem po słowach,
- narzeka na bóle głowy, migreny, zmęczenie oczu,
- często pociera oczy,
- mruży oczy, patrząc w dal,
- ma problemy z koncentracją,
- obraca głowę tak, aby używać tylko jednego oka,
- ma okresowe dwojenie obrazu lub „ucieka” mu jedno oko,
- jest zamknięte w sobie, boi się obcych,
- podchodzi z rezerwą nawet do znanych mu osób do momentu aż będzie bardzo blisko nich,
- nie okazuje radości z wizyty członków rodziny aż do momentu, gdy będą bardzo blisko,
- bardziej reaguje na głos osoby znajomej niż na jej wygląd.

Kiedy jest zalecane badanie wzroku?

1. Od razu po urodzeniu.
2. 4–6 miesięcy po urodzeniu.
3. W wieku 9 miesięcy (około roku), zwłaszcza, jeżeli wcześniejsze badania wskazały, że dziecko

znajduje się w grupie objętej ryzykiem ujawnienia się wady wzroku lub innych zaburzeń widzenia.

4. W wieku około 3 lat.
5. Podczas rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej (w wieku 6–7 lat).
6. Co roku na początku roku szkolnego.

Krótkowzroczności nie można wyleczyć, ale można ją skorygować i spowolnić jej progresję. Schozzenie to najczęściej koryguje się za pomocą korekcji okularowej lub soczewkami kontaktowymi o wartościach ujemnych. Szkodliwym mitem jest pogląd, że stosowanie pełnej korekcji „rozleniwi” oczy. Stosowanie niepełnej korekcji u dzieci z krótkowzrocznością powoduje nieostre widzenie, zaburzenia rozwoju układu wzrokowego oraz progresję wady.

W spowalnianiu progresji wykorzystujemy następujące metody:

- atropinizację,
- okulary,
- soczewki kontaktowe,
- ortokorekcję,
- chirurgię refrakcyjną,
- ćwiczenia i terapię widzenia,
- zmiany stylu życia.



Należy zapewnić dziecku odpowiednio długie przebywanie w świetle naturalnym na świeżym powietrzu, aby zauważyć pozytywne skutki takiego działania, i to nie tylko pod kątem opóźniania pojawienia się wady wzroku. Najnowsze badania wskazują bowiem na to, że światło niebieskie może mieć także korzystny wpływ na hamowanie występowania krótkowzroczności oraz na wolniejszą progresję wady wzroku. (4)

Ponadto, badania pokazują, że przebywanie na zewnątrz przynajmniej 2 godziny dziennie, może zmniejszyć ryzyko wystąpienia krótkowzroczności i jej progresji. (5)

Należy pamiętać o ochronie przeciwsłonecznej z odpowiednim poziomem ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym.

### **Higiena korzystania z urządzeń cyfrowych**

W dzisiejszych czasach trudno o zupełne wykluczenie elektroniki, ale warto od najmłodszych lat wprowadzać zdrowe nawyki i rozmawiać z dziećmi na ten temat.

- Oglądając film czy bajkę, wybierajmy telewizor lub rzutnik.
- Pracując przy komputerze, zachowajmy odpowied-

nią odległość: przy wyciągniętych rękach do przodu dziecko nie dotyka czubkami palców monitora.

- Podczas używania telefonu/tabletu robimy przerwę po 20 minutach i patrzymy aktywnie w dal.

### **Bibliografia**

1. Williams KM, et al. Prevalence of refractive error in Europe: the European Eye Epidemiology (E(3)) Consortium. Eur J Epidemiol. 2015 Apr;30(4):305-15. doi:10.1007/s10654-015-0010-0. Epub 2015 Mar 18. PMID: 25784363; PMCID: PMC4385146.2

Williams KM, et al. Prevalence of refractive error in Europe: the European Eye Epidemiology (E(3)) Consortium. Eur J Epidemiol. 2015 Apr;30(4):305-15. doi: 10.1007/s10654-015-0010-0. Epub 2015 Mar 18. PMID: 25784363; PMCID: PMC4385146.

2. Ł. Wojtasik, E. Dziemidowicz. Urządzenia ekranowe w rękach dzieci w wieku 0–6 lat – zagrożenia, szanse, postulaty profilaktyczne, Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 2019, pp. 106-119, Volume 18, Issue 2

3. Zalecenia stworzone na podstawie wytycznych American Optometric Association. Evidence-Based Clinical Practice Guideline: Comprehensive

Pediatric Eye and Vision Examination. Optometric Clinical Practice. 2020; 2(2), uzupełnione o wytyczne Polskiego Towarzystwa Okulistycznego: Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Okulistycznego oraz Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego w sprawie przesiewowych badań wzroku u dzieci z 23.03.2020.

4. S. Thakur; R. Dhakal; P.K. Verkicharla, Short-Term Exposure to Blue Light Shows an Inhibitory Effect on Axial Elongation in Human Eyes Independent of Defocus, Investigative Ophthalmology & Visual Science December 2021, Vol. 62, 22.

5. A.N. French, R.S. Ashby, I.G. Morgan, K.A. Rose. Time outdoors and the prevention of myopia. Exp Eye Res. 2013 Sep; 114: 58–68.

## Usłyszeć przyrodę

**Przemysław Barszcz** – leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśnej w Krakowie

Zwrócenie uwagi dziecka niewidomego lub słabowidzącego na zasób informacji o przyrodzie i otoczeniu zawarty w głosach ptaków to klucz do olbrzymiej ilości danych, jakie mogą być dla niego dostępne. Klucz do olbrzymiego wymiaru otaczającego świata.

Głosy ptaków to nie tylko kwestie estetyki. Zwierzęta te są niezwykle bystrzymi obserwatorami przyrody i otoczenia w ogóle. Bardzo dużą część pozyskanych informacji przekazują sobie za pomocą głosów.

Najpierw trzeba nauczyć się zwracać uwagę na różnorodność ptasich głosów, a później zacząć uczyć się odczytywania zawartych w nich informacji, które uchodzą uwagi większości ludzi. Specyfika komunikowania się ptaków opiera się na dwóch elementach: posługują się głosem dobrze słyszalnym przez ludzi (w przeciwieństwie na przykład do ultradźwięków nietoperzy), po drugie – ptaki chcą

być słyszane. Chcą, żeby głos dotarł do jak największej liczby odbiorców.

Ptaki są wszędzie, są bystre, spostrzegawcze i nic nie umyka ich uwadze. Nasłuchiwanie, analizowanie, nagrywanie głosów tych zwierząt i dzielenie się swoją wiedzą fascynuje rzesze ludzi na całym świecie. Mnóstwo nagrań dostępnych jest w Internecie. Najlepszą stroną jest <https://xeno-canto.org/> – niewymagająca rejestracji, darmowa, zawiera prawie półtora miliona nagrań. Na świecie opisano dotychczas ponad 11 000 gatunków ptaków. Na xeno-canto dostępne są nagrania 11 094 gatunków (12 418 podgatunków) – czyli niemal wszystkie ptaki świata! Dla wielu gatunków dostępne są dziesiątki, setki, a nawet tysiące nagrań: z różnych miejsc na świecie, głos samicy czy samca, śpiew, wołanie alarmujące, odgłosy piskląt itp. A wszystko z podanymi detalami: kto dokonał nagrania, jakim sprzętem, w jakich warunkach, gdzie (w wysokich partiach Andów, na australijskiej pustyni, na tropikalnych przedmieściach Panama City, na klifach Kergulenów, nad Biebrzą), jakie inne głosy słyszać w tle...



Rybitwa rzeczna polująca na ryby nad wiślickim – starorzeczem Wisły

## **Sóweczka z górskiego boru**

Rejestrowanie i analiza głosów ptaków jest nie tylko zajęciem hobbystycznym, ale też podstawą naukowych programów badawczych. W trudnym terenie, na przykład w gęstych tropikalnych lasach deszczowych, czy też podczas badań gatunków szczególnie skrytych lub tych o nocnym trybie życia, analiza głosów jest często jedynym sposobem dotarcia do nich, odnotowania ich obecności, poznania zwyczajów itp. Nagrywane przez dłuższy czas głosy

z danego miejsca poddaje się analizie przez specjalistów, potrafiących wychwycić słuchem każdy gatunek pojawiający się na nagraniu i przeanalizować jego zachowanie.

Niektórych gatunków ptaków z racji skrytego trybu życia nie widuje się prawie nigdy, łatwo natomiast można je usłyszeć. Minęło wiele lat, zanim pierwszy raz zobaczyłem sóweczkę, najmniejszą europejską sowę niewiele większą od wróbla, chociaż wcześniej nieraz w górskiej świerczynie słyszałem gwizd świadczący o jej obecności.

Niektórych gatunków nie rozróżni się od siebie, nawet jeżeli ma się je w ręce. Piecuszek i pierwiosnek to jeden z klasycznych tego przykładów. Rozróżnienie ich po wyglądzie to trudne zadanie nawet dla doświadczonego obrączkarza, który każdego roku trzyma i ogląda z bliska tysiące ptaków. Rozpozna je jednak każdy, kto zna ich głos. Zerknijmy na zawarty w atlasie ornitologicznym opis wizualnych różnic pomiędzy tymi dwoma gatunkami z naszych lasów i parków: piecuszek jest „bardzo podobny do pierwiosnka, ma jednak większą projekcję lotek i jasnobrązowe nogi; poza tym jest z reguły nieco jaśniejszy...”. Cóż, w zasadzie wyglądają identycznie.

Z pomocą przychodzi jednak głos: pierwiosnkowego zwawego i skocznego „cilp, calp” z pewnością nie pomylimy z melodyjnym, wolnym i nieco melancholijnym śpiewem piecuszka.

Czemu to służy? Głosy pozwalające na rozróżnianie gatunków to droga do poznania bioróżnorodności, kluczowej kwestii ekosystemu ziemskiego – pięknej, fascynującej, ale i niezbędnej dla ochrony przyrody, a więc i ochrony naszej cywilizacji.

Na ogół ptaków się po prostu słucha; niekiedy wabi się je, naśladując wydawane przez nie dźwięki, by sprowokować je do odezwania się, jeżeli są w zasięgu głosu. W tym celu odtwarza się nagrania lub wabi samemu, co jest trudniejsze, lecz bardziej satysfakcjonujące. Sztuką samą w sobie jest na przykład wabienie sów: powoli przemierzana droga przez nocny, tajemniczy las, nasłuchiwanie, pohukiwanie jak puchacz lub pokrzykiwanie zwyczajem sowy uszatej, niezwykły nastrój, rosnące emocje i w końcu – jest kontakt! Głos sowy, która obserwowała nas już dawno, aż w końcu postanowiła się odezwać, żeby sprawdzić, co to za dziwne zjawisko (wabienie wymaga pewnego doświadczenia i odpowiedzialności, żeby nie spowodować zamieszania w ptasim



świecie: np. jeżeli będziemy odtwarzać głos dużego drapieżnika, możemy spowodować, że mniejsze gatunki opuszczą rewir).

### **Spektakle przyrody**

To właśnie z głosami, przede wszystkim ptasimi (i nie tylko, ale pozostajmy przy ptakach), związane są jedne z najpiękniejszych spektakli przyrody: toki majestatycznych, zielonkawo połyskujących głuszców w przedświcie wczesnowiosennego lasu, kląskanie słowika ciepłą, majową nocą w oszałamiająco pachnącej kępie czeremchy, trąbiący, niosący się kilometrami po rozlewiskach romantyczny klan-gor żurawich stad, gęganie setek tysięcy gęsi gęgaw podczas migracji, czy też genialne w swojej prostocie zestawienie czterech rzeczy: zapachu pól, mocno grzejącego słońca, swobodnej przestrzeni i dobiegającego z niebotycznej wysokości trełu skowronka.

Wszystko to i wiele więcej jest dostępne dla każdego. Możemy nie tylko być uczestnikami zjawiskowo pięknych, jedynych w swoim rodzaju, zaaranżowanych przez przyrodę zjawisk, ale zrozumieć głosy ptaków tak dobrze, jakby mówiły w naszym języku – i nie ma w tym żadnej przesady.

## **Kopciuszek o przedświcie**

Ptaki chcą być słyszane i ułatwiają nam ich usłyszenie, co jest dla nas niezwykle pomyślnym faktem. Zwykle się nad tym nie zastanawiamy, lecz głos nawet niewielkich dzikich ptaków jest niezwykle donośny. Muszą przecież przebić się przez całą masę zagłuszających je hałasów. Przekonałem się o tym, kiedy pewnej wiosny smoliście czarny kopciuszek o pomarańczowym ogonku założył gniazdo w otworze, powstałym w miejscu, w którym barierka balkonu sąsiadów łączy się z elewacją. Dziurka wydawała się zbyt mała, żeby wszedł tam nawet tak niewielki ptaszek, a jednak zmieściła się tam cała kopciuszkowa rodzina. Każdego ranka, jeszcze przed świtem, samiec siadał na parapecie okna mojej sypialni i zaczynał śpiewać. Głos tego malutkiego ptaszka słyszany z bliska, nawet przez szybę, był naprawdę ogłuszający. Pomimo tego, że sprawiał mi pobudkę po czwartej rano, bardzo lubiłem te koncerty.

## **Dostęp do informacji**

Mówi się, że obecnie kluczowy jest dostęp do informacji. Ptaki potrafią błyskawicznie się przemieszczać, szybciej i na dalsze odległości niż ktokolwiek inny. To informatorzy wszechobecni, przekra-

czający każdą barierę, zbierający informacje także dzięki zmysłom, zapewniającym dostęp do aspektu rzeczywistości będącej poza naszym zasięgiem: spolaryzowanego światła, magnetyzmu ziemskiego i wielu, wielu innych, o których nie mamy nawet pojęcia, że istnieją. Za pomocą głosu ptaki przesyłają informacje swoim pobratymcom, lecz ludzie także mogą nauczyć się odczytywać niewiarygodne bogactwo dźwięków wydawanych przez ptaki. Słyszymy je, ale na ogół nie słuchamy. Możemy się jednak tego nauczyć.



Głos rzadkiej czeczotki, spotykanej w Polsce niemal wyłącznie na zimowiskach, informuje, że na północnym wschodzie Europy panuje surowa zima

### **Zięba zapowiada deszcz**

Przyjemność płynąca z rozumienia języka ptaków to znacznie więcej niż relaks.

Charakterystyczny, monotonny głos zięby, różny od jej śpiewu, wydawany jest tuż przed nadchodzącym deszczem.

Jeżeli sikora bogatka zmienia melodię swego głosu, to znak, że nadchodzi wiosna.

Popiskiwanie stada wędrownych czeczotek to informacja, że na północnym wschodzie Europy nadeszła wyjątkowo surowa zima i zmusiła je do wędrówki.

Jeżeli z gniazda bocianów białych słyszeć klekot trzech lub czterech młodych, zamiast jednego lub dwóch, oznacza to, że rok jest urodzajny, a na polach i łąkach jest mnóstwo gryzoni.

Krótki, alarmujący skrzek sójki to sygnał, że gdzieś w pobliżu czai się drapieżnik albo podejrzanie zachowujący się człowiek, który wzbudził jej niepokój.

Jeżeli chcę zorientować się, co dzieje się na zewnątrz, zawsze najpierw spoglądam na zachowanie stale kręcącego się przed moimi oknami stada wróbli mazurków. Kilkadziesiąt bystrych ptaków,

rozsyłających co i rusz zwiadowców po całej okolicy, z pewnością spostrzeże więcej niż ja. Nie muszę nawet zresztą ich widzieć – słucham ich ćwierkania, które w rzeczywistości jest zaszyfrowanym przekazem – i wiem już wszystko: czy za oknem spadł śnieg, a może dzień jest ciepły i słoneczny? Wiem, czy sąsiedzi wrócili z podróży (zawsze wówczas wypuszczają kota, co niepokoi ptaki) albo czy na drzewie obok zaczął się krogulec – one zauważyły to wszystko znacznie wcześniej niż ja i informują o tym głosem.

Ponieważ niektóre gatunki ptaków naśladują głosy innych, słuchając ptaków wędrownych można dowiedzieć się na przykład, że słyszany przez nas szpak zimował na Węgrzech, bo tam znajdują się stanowiska niedużego głuszka, albo że na jego terenie mieszka żółto-czarna wilga – szpaki bardzo lubią naśladować jej melodyjny gwizd.

Głos sikory bogatki z Francji różni się od śpiewu bogatki z Ukrainy lub Polski – można przekonać się o tym, słuchając nagrań z oddalonych od siebie miejsc.

To tylko kilka przykładów. Warstwa informacyjna zawarta w głosach ptaków jest nieporównanie

bogatsza i dopiero zaczynamy ją badać – odkrycia czekają tuż za oknem.



Głosy ptaków zawierają w sobie informacje o egzotycznych zakątkach świata, które odwiedziły

Ptasie głosy w całej ich różnorodności to piękno przyrody w najczystszej postaci, ale także niezwykle bogaty materiał do badań naukowych. To sposób na hobby, rozrywkę, odpoczynek, naukę uważności i koncentracji, a także lepsze zrozumienie otaczającego nas świata. To jedna z najwspanialszych możliwości, jaką daje nam ku temu przyroda. Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku są szczególnie

predystynowane do prowadzenia takich obserwacji – jako amatorzy i jako ornitolodzy profesjonalni, a jak pokazują liczne przykłady, mogą być bardziej skuteczni od obserwatorów posługujących się wzrokiem, ignorujących lub po prostu mniej wrażliwych na bodźce słuchowe.

## Widzieć inaczej – gry i książeczki dla dzieci niewidomych i słabowidzących

**Marta Janeczko-Czekirda** – pedagog specjalny, rehabilitant wzroku słabowidzących, instruktor orientacji przestrzennej

**Sylwia Nieckarz** – tyflopédagog

Przedszkole Specjalne nr 188 dla dzieci niewidomych, słabowidzących i z wadami wzroku mieści się w Warszawie w dzielnicy Mokotów. W placówce są cztery grupy, do których uczęszczają dzieci z niepełnosprawnością narządu wzroku. Przedszkole prowadzi wiele zajęć specjalistycznych mających na celu wsparcie szeroko rozumianego rozwoju dzieci. Mogą one korzystać ze wsparcia nauczyciela orientacji i bezpiecznego samodzielnego poruszania się, rehabilitantów wzroku, ortoptysty, terapeuty integracji sensorycznej, tyflopédagogów prowadzących zajęcia rewalidacyjne i psychologa. Placówka oferuje zajęcia z zakresu rytmiki, gimnastyki ogólnie-



rozwojowej oraz ceramiki. W placówce ma miejsce również wiele działań mających na celu propagowanie wiedzy na temat niepełnosprawności wzrokowej. Jednym z nich jest konkurs plastyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Głównym impulsem do zorganizowania konkursu było utworzenie w placówce we wrześniu 2022 roku grupy dla dzieci niewidomych. Początkowo liczyła ona sześcioro dzieci. Od września 2023 roku jest ich już siedmioro, co stanowi duże wyzwanie edukacyjne, terapeutyczne i wychowawcze. Pomimo dużej wiedzy, którą posiadali zatrudnieni w placówce tyflopedagodzy, wprowadzanie dzieci w świat przedszkolny było wyzwaniem. Nauczycielki prowadzące grupę zorganizowały warsztaty szkoleniowe dla personelu, który na co dzień wspomaga ich pracę. Ściśle współpracują również z rodzicami dzieci niewidomych i słabowidzących.

W związku z utworzeniem w placówce grupy dla dzieci niewidomych, dostosowana do ich możliwości musiała zostać zarówno sala przedszkolna, jak również wykorzystywane pomoce dydaktyczne. Bardzo szybko okazało się, że na rynku nie ma zbyt dużej oferty zabawek i książeczek dedykowanych

dzieciom z dysfunkcjami narządu wzroku. W większości przypadków są to grające lub wydające głośne dźwięki zabawki, które w żaden sposób nie wpływają na rozwój dzieci. Nauczycielki przedszkola wykazywały się dużą kreatywnością i pomysłowością, gdyż starały się samodzielnie tworzyć pomoce dydaktyczne i zabawki, które wspierają rozwój dzieci niewidomych i kształtują odpowiednie umiejętności. Po pewnym czasie doszły jednak do wniosku, że upodobania dotyczące tematyki i bohaterów pomocy oraz książeczek dla dzieci niewidomych najlepiej znają... inne dzieci. W ten sposób narodziła się idea konkursu dla maluchów z warszawskich przedszkoli.

W 2023 r. odbyła się pierwsza edycja konkursu „Widzieć inaczej – gry i książeczki dla dzieci niewidomych i słabowidzących”. Głównymi pomysłodawcami i organizatorami konkursu były Sylwia Nieckarz i Marta Janeczko-Czekirda, wieloletnie nauczycielki Przedszkola Specjalnego nr 188 dla dzieci niewidomych, słabowidzących i z wadami wzroku w Warszawie. Pierwsza edycja skierowana była do przedszkoli działających na terenie dzielnicy Mokotów. Honorowy patronat nad nią objął burmistrz dzielnicy Mokotów – Rafał Miastowski. Celem działania było roz-

wijanie umiejętności plastycznych oraz kreatywności dzieci, rozbudzanie ich wrażliwości estetycznej oraz uwrażliwianie na potrzeby osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Pierwsza edycja konkursu cieszyła się dużym zainteresowaniem. Wpłynęło wiele ciekawych i kreatywnych prac, które uwzględniały potrzeby i możliwości wzrokowe dzieci niewidomych i słabowidzących. Obrady komisji konkursowej zostały poprzedzone warsztatami prowadzonymi przez Paulinę Kalisz, tyflop pedagoga i nauczyciela orientacji przestrzennej i bezpiecznego samodzielnego poruszania się. Uczestnicy warsztatów mieli okazję doświadczyć, w jaki sposób dzieci z niepełnosprawnościami narządu wzroku poznają i odbierają otaczający je świat.

13 listopada 2023 roku przypadała osiemdziesiąta rocznica obchodów Międzynarodowego Dnia Niewidomych. Celem święta jest przede wszystkim uświadczenie, że osoby niewidome i słabowidzące są obecne w naszym społeczeństwie oraz uczestniczą w nim na równi z osobami pełnosprawnymi. Wybór tej daty nie jest przypadkowy. Jest ona związana z dniem urodzin francuskiego pedagoga Valentina

Haüy, który był założycielem pierwszej szkoły dla niewidomych w Paryżu. Obchody Międzynarodowego Dnia Niewidomych mają też przybliżyć całemu społeczeństwu problemy, z którymi na co dzień zmagają się osoby niewidome i słabowidzące oraz uwrażliwienie na ich potrzeb. Święto to jest również doskonałą okazją do tego, aby zauważyć i docenić wszystkich tych, którzy pomagają i wspierają osoby z dysfunkcjami narządu wzroku.

W Polsce Międzynarodowy Dzień Niewidomych był po raz pierwszy oficjalnie obchodzony w 1993 roku. Stało się to za sprawą decyzji IV Zgromadzenia Ogólnego Europejskiej Unii Niewidomych. Mimo iż święto trwale wpisało się do kalendarza, nie każdy o nim wie. Dlatego tyflopedagodzy z Przedszkola Specjalnego nr 188 w Warszawie postanowili uczcić jego obchody w wyjątkowy sposób poprzez organizację drugiej edycji konkursu „Widzieć inaczej – gry i książeczki dla dzieci niewidomych i słabowidzących”. Podobnie jak podczas pierwszej edycji, głównym celem konkursu było uwrażliwianie na potrzeby osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. W związku ze szczególną rocznicą, która przypadała 13 listopada 2023 roku, konkurs został

rozszerzony na teren całej Warszawy. Honorowy patronat nad konkursem sprawowali: Andrzej Brzeziński (prezes ZG Polskiego Związku Niewidomych) oraz Jerzy Owsiak (prezes zarządu Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy).

Na konkurs wpłynęło 69 prac z całej Warszawy. Budujące jest to, że były to zarówno przedszkola ogólnodostępne, jak również integracyjne i specjalne. Wspólne wykonanie prac konkursowych było doskonałą okazją do tego, aby przybliżyć dzieciom zagadnienie dotyczące niepełnosprawności narządu wzroku. Prace konkursowe w większości były zrobione zgodnie z zasadami adaptacji dla dzieci niewidomych i słabowidzących. Wykonane były z materia-



Krótkie warsztaty z czynności życia codziennego, w których wzięli udział członkowie komisji konkursowej



Komisja drugiej edycji konkursu w pełnym składzie!



Komisja nie miała łatwego zadania. Na konkurs wpłynęło aż 69 prac

łów kontrastowych, błyszczących, o zróżnicowanej fakturze, a nawet zapachu. Przeważała tematyka jesienna. Wiele prac przygotowano z wykorzystaniem materiałów naturalnych (np. żołądzi, szyszek, kasztanów, liści) i stanowiło spójną całość (np. książeczki dotykowe dotyczące określonej pory roku lub zwierząt wiejskich).

Rozstrzygnięcie drugiej edycji konkursu miało miejsce 13 listopada 2023 roku. Obrady komisji konkursowej zostały poprzedzone warsztatami z zakresu czynności życia codziennego. Ich uczestnicy mieli okazję doświadczyć, z jakimi trudnościami w codziennym funkcjonowaniu mierzą się osoby niewidome i słabowidzące. Do zadań osób biorących udział w warsztatach należało między innymi nalanie różnego rodzaju napojów do szklanek i kubeczków, nałożenie pasty do zębów na szczoteczkę, posmarowanie kromki pieczywa pastą oraz nakrycie do stołu. Wszystkie te aktywności wykonywane były w opaskach bez możliwości korzystania ze wzroku. Podsumowując warsztaty, ich uczestnicy pokreślili, jak ważny jest porządek oraz zaplanowanie danej aktywności. Podkreślili, że nawet bardzo proste czynności zajmują znacznie więcej czasu, gdy nie korzystamy ze zmysłu wzroku.

W skład komisji drugiej edycji konkursu „Wi-dzieć inaczej – gry i książeczki dla dzieci niewidomych i słabowidzących” weszli:

- Krzysztof Skolimowski – zastępca burmistrza Urzędu Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy,
- Andrzej Brzeziński – prezes ZG Polskiego Związku Niewidomych,
- Elżbieta Oleksiak – kierownik Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych,
- Joanna Witczak-Nowotna – nauczyciel Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 8 dla Dzieci Słabowidzących oraz prezes Fundacji Cedunis,
- Agnieszka Siwińska – dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej TOP,
- Agnieszka Rosiak – psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej TOP,
- Lena Leśniewicz-Bieńczak – dyrektor Przedszkola Specjalnego nr 188 dla dzieci z dysfunkcją narządu wzroku,
- Paulina Kalisz – nauczyciel Przedszkola Specjalnego nr 188 dla dzieci z dysfunkcją narządu wzroku,



- Weronika Pawlik – nauczyciel Przedszkola Specjalnego nr 188 dla dzieci z dysfunkcją narządu wzroku,
- Marta Jędruszek-Bartoszevska – terapeuta SI Przedszkola Specjalnego nr 188 dla dzieci z dysfunkcją narządu wzroku oraz nauczyciel Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 8 dla Dzieci Słabowidzących.

Komisja stanęła przed bardzo trudnym zadaniem, jakim był wybór kilku prac zgodnych z kryteriami oceny. Prace konkursowe podzielone były na trzy kategorie:

- dzieci trzyletnie i czteroletnie – gry i książeczki,
- dzieci pięcioletnie i sześcioletnie – gry,
- dzieci pięcioletnie i sześcioletnie – książeczki.

Spośród 69 prac konkursowych komisja nagrodziła 9 prac, a 4 przyznała wyróżnienia.

Konkurs „Widzieć inaczej – gry i książeczki dla dzieci niewidomych i słabowidzących” był doskonałą okazją do zwrócenia uwagi na potrzeby osób z niepełnosprawnością narządu wzroku i rozmowy na ten temat. Warto w tym miejscu dodać, iż większość prac konkursowych, zarówno z pierwszej, jak i drugiej edycji, jest wykorzystywana przez dzieci niewidome

i słabowidzące podczas zajęć dydaktycznych oraz w zabawie. Przedszkolakom bardzo podobają się nowe zabawki. Z zainteresowaniem słuchają książeczek i jednocześnie poznają je za pomocą dotyku oraz węchu. Najbardziej cieszy je jednak fakt, że zrobiły je dla nich inne dzieci z warszawskich placówek. Tegoroczna edycja konkursu pokazała, że tego typu inicjatywy są bardzo potrzebne. Z tego względu z pewnością w kolejnych latach będą organizowane jego kolejne edycje.





## Oczami instruktora orientacji przestrzennej. Jedna trasa, a wiele wyzwań nie tylko dla ucznia

**Izabela Jakubowska** – instruktor orientacji przestrzennej, wolontariusz w Fundacji Wspierania Inicjatyw Społecznych „Pogranicze Bez Barrier” w Białymstoku-Białej

Kiedy zaczynasz pracę z uczniem mającym problemy ze wzrokiem, a twoim zadaniem jest nauczyć go pokonywać nową trasę np. drogę do szkoły, to oczywiście zaczynasz najpierw od analizy dokumentacji medycznej dziecka, przeprowadzasz niezbędne wywiady: z opiekunami, rodzicami, nauczycielami i wszystkimi osobami wspierającymi ucznia w jego najbliższym otoczeniu. Potem sprawdzasz/weryfikujesz umiejętności z zakresu poruszania się z białą laską itp. Po zapoznaniu się z dostępną dokumentacją i uzyskaniu niezbędnych informacji, stwierdzasz, że ten konkretny młody człowiek jest w stanie nauczyć się nowej trasy. Następnie wchodzisz w kolejny etap

planowania, wytyczania. Wyznaczasz punkty orientacyjne, dodajesz wskazówki orientacyjne, tworzysz mapy i schematy, wszystko po to, aby wspomóc go na każdym etapie nauki. Dzielisz trasę na mniejsze odcinki, jeśli jest taka potrzeba nagrywasz notatkę dźwiękową, tworzysz mapy, plany, posługujesz się nowymi technologiami itp. Przede wszystkim kładziesz nacisk na to, aby uczeń bezpiecznie dotarł do celu. Jesteś zadowolony, zmotywowany, a w głowie są tylko pozytywne myśli. Mamy to, nauczymy się, damy radę! Wierzysz w umiejętności ucznia i swoje. Wychodzicie razem na trasę, uzbrajacie się w cierpliwość i wytrwałość. Razem chcecie bezpiecznie dotrzeć do wybranych miejsc. Dobrze wiecie, że czasami potrzebne będzie wsparcie osób trzecich.

Czytelniku zadam ci pytanie – czy zastanawiałeś się, nad tym, że z pozoru ta sama trasa może wyglądać inaczej?

Aby przedstawić ci swój punkt widzenia, poniżej podzielę się z tobą moimi spostrzeżeniami z nauki orientacji przestrzennej z młodą 15-letnią uczennicą pierwszej klasy liceum.

Dziewczyna jest osobą słabowidzącą (posiada resztki widzenia), po udarze niedokrwinnym. Na co

dzień wykorzystuje możliwości wzrokowe, chętnie przyswaja wiedzę i uczy się nowych rzeczy. Zależy jej na bezpiecznym przemieszczaniu się między innymi na trasie miejsce zamieszkania–szkoła w której ma rozpocząć edukację po zakończeniu wakacji. Trasa jest nowa. Nigdy wcześniej samodzielnie jej nie pokonywała. Nadmienię, że jej codzienna droga do szkoły wynosi około 5 km i według wskazówek Google Maps osoba widząca (przy umiarkowanym ruchu) powinna pokonać ten dystans w około 20 minut, uwzględniając poruszanie się środkami transportu publicznego.

Tak jak wcześniej wspomniałam, naszym celem dydaktycznym była nauka poruszania się na trasie: miejsce zamieszkania a szkoła. Ze względu na długość i różnorodność trasy spędzałyśmy ze sobą sporo czasu i mogłyśmy spojrzeć na nią pod względem różnych aspektów, a przede wszystkim trudności, z jakimi musiałyśmy się zmierzyć, aby osiągnąć swój cel.

Naukę poruszania się zaczęłyśmy pod koniec wakacji, a skończyłyśmy jesienią w następnym roku kalendarzowym (dzięki temu miałyśmy możliwość pracować razem przez dłuższy czas w różnych po-

rach dnia czy roku). Mnie, jako instruktorowi orientacji przestrzennej, pozwoliło to na zdobycie nowego doświadczenia, a mojej uczennicy dało pewność, że w każdej sytuacji jest w stanie sama sobie poradzić, czy umiejętnie poprosić o pomoc.

Uczennica, aby bezpiecznie dotrzeć do szkoły, musiała trasę przemierzać pieszo, a także korzystać ze środków transportu publicznego. W zależności od pory rozpoczęcia się zajęć miała do wyboru tramwaj lub autobus (przystanki zlokalizowane były w dwóch różnych miejscach). Kolejnym utrudnieniem wynikającym z podróżowania komunikacją miejską było to, że na trasie przejazdu za każdym razem podjeżdżały inne typy autobusów czy tramwajów (nisko- i wysokopodłogowe, udźwiękowione lub nie, elektryczne, spalinowe itp.). Na trasie dojścia pojawiło się wiele przeszkód takich jak: przejścia dla pieszych z sygnalizacją świetlną lub bez, przejścia podziemne, schody, parkingi, torowiska, parki czy skwerki itp. Uczennica każdego dnia zmagала się z odgłosami dużego miasta, takimi jak: gwar uliczny, szum nadjeżdżających samochodów, szybko przejeżdżający rowerzyści, czy przebiegające i szczekające psy. Do wachlarza barier należy dodać warunki pogodowe:

upał, chłód, deszcz, śnieg oraz zmieniające się pory roku, a wraz z nimi różne struktury odczuwalne (lub nie) pod butami – śliska nawierzchnia, błoto, kałuże, śnieg, lód. W czasie jesienno-zimowym swobodne poruszanie się utrudniały poszczególne części garderoby: czapka, rękawiczki, kaptur, czy szelest własnej kurtki. Podczas nauki pojawiały się również niespodzianki w postaci pozostawionych w nieodpowiednim miejscu hulajnóg, rowerów czy wózków dziecięcych, palet z towarem pozostawionym do rozładunku przed sklepami, reklamy przestrzenne (potykacze) nawołujące przechodniów do zakupów konkretnych towarów i usług. Kolejnymi istotnymi barierami w poruszaniu się na trasie były uszczerbki (dziury) w chodniku (ulicy), albo ciągle zmieniający się krajobraz na skutek przeprowadzanych w mieście remontów. Nauki nie ułatwiały pojawiające się jak grzyby po deszczu kładki, zwężenia, rozkopy czy odkryte studzienki kanalizacyjne, otoczone jedynie taśmą przyczepioną do wystających z ziemi prętów oraz niejednokrotnie pozostawione (świadomie lub nie) maszyny i narzędzia osób pracujących przy różnego typu naprawach.





Należy podkreślić fakt, że osoba widząca, napotykając tego typu trudności, po prostu je omija lub bezproblemowo zmienia trasę. Natomiast dla osoby z dysfunkcją narządu wzroku taki stan rzeczy powoduje „wyrwanie z wyuczonego rytmu”, wywołuje niepotrzebny chaos i dodatkowy stres. Z tego powodu

niejednokrotnie musiałyśmy modyfikować wcześniej wyuczone fragmenty trasy.

Dla mnie jako dla instruktora bardzo ważną przeszkodą były braki lub zniszczenia ścieżek dostępu wcześniej istniejących na trasie, do których uczennica się przyzwyczaiła i chętnie z nich korzystała oraz przyciszone sygnały dźwiękowe. Dużym wyzwaniem było poinformowanie osób trzecich o tym, że uczennica nie potrzebuje w danych momencie skorzystać z ich pomocy.

Mam nadzieję, że po krótko zarysowałam swój punkt widzenia dotyczący poruszania się na trasie i choć trochę wprowadziłam was w świat oglądany oczyma instruktora i ucznia. Moje motto brzmi: „Pomagać może każdy, ale pomagajmy mądrze, a nie wyręczajmy”. Bądźmy czujni wspierajmy, chwalmy, ale również dajmy wolność i możliwość samodzielnego podejmowania decyzji swoim uczniom. A co najważniejsze – nie uzależniajmy ich od siebie. Rozmawiajmy, rozwiewajmy wątpliwości, bądźmy towarzyszem, mentorem na trasie. Uczmy się razem oglądać świat, doceńmy możliwość poznania jego smaku, zapachu, dotyku i wsłuchajmy się w jego dźwięki. Bądźmy przygotowani na zmiany i poddajmy się im.

## Wychowanie przez harcerstwo w placówce specjalnej

**Magdalena Chodziak** – pedagog, wychowawca w internacie, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach oraz drużynowa 89 WDH NS „Dreptacze” działającej w SOSWdDN w Owińskach

### **„Zarazić pasją harcerskiej przygody”**

Od września 2016 roku w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach prężnie działa 89. Wielopoziomowa Drużyna Harcerska Nieprzetartego Szlaku „Dreptacze”, gdzie nadrzędnym celem działania organizacji harcerskich jest wychowywanie młodego człowieka w imię ideałów zawartych w Przrzeczeniu i Prawie Harcerskim. Jest to więc cel zbieżny z celami wychowawczymi, które stawia przed sobą szkoła. To, nad czym w zakresie wychowania chcą pracować nauczyciele i szkolni pedagodzy, jest wzmacniane i utrwalane w trakcie pracy harcerskiej. Oczywiście tylko tam, gdzie drużyny harcerskie będą istnieć.

Praca z drużyną Nieprzetartego Szlaku to kwintesencja terapii realizowanej w placówkach, do których uczęszczają osoby z różnymi niepełnosprawnościami, przygotowana w najciekawszej dla nich formie. Wychowanie przez harcerstwo to doskonały sposób na spędzanie czasu wolnego i rozwijanie swoich zainteresowań, zapobieganie zachowaniom patologicznym wśród młodzieży, poprawianie stanu zdrowia, sprawności oraz samodzielności.



Obóz harcerski „Akademia Pana Kleksa”

Główne cele, jakie są stawiane to:

- Harcerstwo w ruchu, wszelka aktywność na świeżym powietrzu, na łonie przyrody, z szacunkiem do natury. Propagowanie zdrowych zachowań, wędrówki, biwakowanie i obozowanie, wspólne przygotowanie i spożywanie pełnowartościowych posiłków.

- Aktywność społeczna – zespołowe podejmowanie działań (inicjatyw) na rzecz społeczności lokalnej w oparciu o rozpoznanie potrzeb najbliższego środowiska, działania gromad i drużyn.



VI Harcerski Przegląd Artystyczny w SOSWdDN w Owińskach dla całej społeczności internatu



Przyrzeczenie Harcerskie nad jeziorem w blasku palących się pochodni

– Ciekawość świata, ludzi i kultury; przyrody, jej piękna i praw działania. Ciekawość po to, by poznać. Poznać po to, by działać.

– Sprawności na całe życie – rozbudzenie zainteresowań, praktyczna nauka umiejętności przydatnych w życiu, techniki harcerskie wypełniane aktualnymi treściami, specjalnościami, a także samoorganizacja, pilność i rzetelność w realizowaniu zadań.





– Braterstwo, przyjaźń, nauka dialogu i szacunku mimo różnic, nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z ludźmi, integracja, jak również sprzeciwianie się przemocy.

– Radosny patriotyzm, promowanie Polski w świecie, optymizm i wiara we własne możliwości, postawa obywatelska, radosne przeżywanie świąt, orientowanie się w osiągnięciach Polaków.

Wszystko to bezwarunkowo podparte jest nieustannym powierzeniem odpowiedzialności, funkcji, zadań samodzielnie i w małej grupie. Stawianiem wyzwań: zuchowa dzielność, harcerskie i starszo-

harcerskie harce oraz wędrownicze wyczyny. Z kolei działaniem na wszystkich płaszczyznach, realizując zadania w każdym z wyznaczonych kierunków, należy pamiętać o tym, by rozwijały pod każdym względem: duchowym, emocjonalnym, fizycznym, intelektualnym i społecznym zgodnie z systemem wartości zawartych w Prawie i Przrzeczeniu Harcerskim. Żadna płaszczyzna wychowania nie jest w harcerstwie celem samym w sobie.

Zbiórki, biwaki, rajdy czy też obozy dla harcerzy Nieprzetartego Szlaku są prawdziwą przygodą życia. To w czasie uczestnictwa w takich imprezach mają okazję wykorzystać wszystko, czego nauczyli się w szkole, podczas zajęć warsztatowych, a także w praktyce. W nowym miejscu, innej sytuacji bez rodziców i nauczycieli, za to z pomocą drużynowych oraz kolegów i koleżanek. Za sprawą uczestnictwa w przygotowanych specjalnie dla nich zadaniach, stają się bardziej samodzielni, zaradni życiowo, przezwyciężają swoje słabości, uczą się zachowań społecznych oraz współpracy w grupie.

Uczniowie nie tylko chodzą, ale coraz chętniej biorą udział w przygotowaniach, zdobywają samodzielnie ważne dla nich informacje – to bardzo



cieszy i daje dobrą podstawę do dalszego ich rozwoju. Aktywna forma działań, uczestniczenie w zadaniach, przygodach oraz wspólne ponoszenie ich konsekwencji daje niepowtarzalną okazję do obustronnych wniosków, obserwacji, inspiracji i doświadczeń. Wszyscy się od siebie uczą, każdy głos jest ważny!

Instruktorskie oddziaływanie indywidualnie na każdego podopiecznego daje mu szansę rozwoju w tempie dopasowanym do potrzeb i możliwości. Stosowanie metody harcerskiej jest możliwe dzięki podziałowi na małe grupy. System zastępowy pozwala na rozwinięcie samorządności, samodzielności, twórczości i jest niezwykle atrakcyjny przez swoje podobieństwo do naturalnie powstających grup koleżeńskich.

Niezbędnym elementem powodzenia stosowania metody harcerskiej jest wzorzec osobowy instruktora, dzięki któremu zachowaną mamy pośredniość działań (przykład własny) oraz motywację do samorozwoju. Elementem zapewniającym ciągłą atrakcyjność stawianych wyzwań jest stopniowanie trudności. Dzięki temu zawsze jest miejsce na nowe doświadczenia, a sprawdzanie siebie w nowych sytuacjach

jest kształcące. Stopniowanie trudności odpowiada na naturalną potrzebę osiągnięć i nowych przeżyć.

Nie bez znaczenia jest też tło. Harcerskie wychowanie odwołuje się przede wszystkim do naturalności, czyli do przyrody, która jest niezwykle bogatym środowiskiem pozytywnych doświadczeń i kształcących obserwacji. Metoda harcerska jest prosta i spójna, lecz skuteczna jedynie wtedy, gdy stosowana jest z uwzględnieniem wszystkich elementów.

Serdecznie zapraszam do odwiedzenia naszej strony 89. Wielopoziomowej Drużyny Harcerskiej Nieprzetartego Szlaku „Dreptacze” działającej w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach na Facebooku: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100054254511657>.

## Być mamą nastolatka

**Katarzyna Kowalczyk** – niewidoma mama Seweryna, pracownik Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych

Dojrzewanie to trudny okres, nie tylko dla samych nastolatków, ale również dla ich rodziców. Zawsze myślałam, że z każdym rokiem wychowanie dziecka będzie łatwiejsze. Niestety, to tylko pozory. W każdym wieku i na każdym etapie rozwoju naszego dziecka musimy być czujnymi rodzicami i zwracać uwagę na inne rzeczy.

Kilka lat temu na łamach „Naszych Dzieci” opisywałam Państwu moją sytuację życiową. Stałam się całkowicie niewidoma z dnia na dzień w wyniku nieudanych operacji przeciwjaskrowych i powikłań po nich. Mój syn – Seweryn – był wtedy rocznym chłopcem i trudno mi było mu wytłumaczyć, co się stało. Mimo tego starałam się z nim dużo rozmawiać, wiele tygodni przeleżałam w szpitalu, stąd większość naszych rozmów odbywała się przez telefon, a Seweryn pomimo swojego młodego wieku bardzo dużo rozumiał. Kiedy zaczął więcej mówić, zadawał

czasem pytania, czy mama będzie kiedyś widziała. Potem mówił, że wolałby, abym widziała. Teraz nie mówi już nic na ten temat.

Od tego wydarzenia minęło ponad 10 lat i z pewnością sporo się zmieniło w naszym życiu. Przeszłam długą drogę, aby stać się osobą w miarę samodzielną. Na początku, w wielu sprawach mogłam liczyć na pomoc najbliższej rodziny, aktualnie pomaga mi mój nastoletni syn.

Teraz chciałabym przybliżyć Państwu, jak wygląda moje mieszkanie i życie z nastolatkiem. Nie mieszkamy jeszcze sami. Żyjemy razem z moją mamą, która bardzo nam pomaga. Pomimo swojego wieku, jest ona bardzo aktywną osobą i często wyjeżdża na kilkudniowe wypady za miasto, a my musimy rządzić się sami.

### **Czynności domowe**

Najbardziej zaskakuje mnie to, jak szybko Seweryn nauczył się obsługi pralki. W maju skończy 12 lat, a urządzenie to obsługuje co najmniej od trzech albo jeszcze dłużej. Segregowaniem prania zajmuję się ja, on natomiast uzupełnia detergenty i włącza odpowiedni program w pralce. Tak samo świetnie radzi sobie ze zmywarką. Często sprawdza, czy nie brakuje płynu nabyłyszczającego albo soli.

Zapakowanie naczyń do zmywarki to jednak nie jego bajka. Tą czynnością muszę zająć się ja, a on jedynie ją włącza, uruchamiając odpowiedni program.

Jeśli chodzi o czynności domowe, to Seweryn często pomaga mi również w zakupach przez Internet. Niestety nie wszystkie strony internetowe są dostępne dla osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. A my często korzystamy z tej formy, robiąc zakupy. Zdarza się, że zamawiamy też jedzenie online, ponieważ akurat mamy ochotę na coś, co jest trudne do przygotowania dla osoby niewidomej albo zabiera zbyt dużo czasu i jest pracochłonne. Seweryn w tych czynnościach jest nieocenionym pomocnikiem. Bardzo często też kupuję mu ubrania przez Internet, gdyż pójście do galerii dla mnie samej to spory problem. Mogłabym to oczywiście zrobić z synem, ale chodzimy tam tylko kupować rzeczy, które wymagają przymierzenia, np. buty. Najczęściej jest tak, że ja wybieram ubrania i dodaję je do koszyka. W większości sklepów internetowych artykuły są dobrze opisane i nawet jeśli się nie widzi, można się zorientować, co się kupuje. No więc, jak dodam wszystkie artykuły do koszyka, które chcę kupić, wołam syna i wtedy finalizujemy całą transakcję.

Jeśli chodzi o komputer, to Seweryn bardzo mi pomaga. Tego typu sprzęt przeznaczony dla osoby niewidomej jest wyposażony w program udźwiękwiający, który mówi nam, co się dzieje na ekranie. Niestety, jeśli urządzenie milczy, to my – niewidomi – mamy wtedy problem, bo nie możemy z niego korzystać. Wówczas najłatwiej jest poprosić widzącą osobę, która sprawdzi i ustali, dlaczego tak się dzieje, i na szczęście Seweryn jest już na tyle dużym i bystrym chłopcem, że często potrafi mi pomóc.

### **Wspólne wyjścia na miasto**

Uwielbiam te nasze wspólne wyjścia. Zazwyczaj idziemy do kina lub na jakieś małe zakupy. Czasem jest to tylko wyjście do Mc Donald'a. Mój syn jest wtedy bardzo odpowiedzialny. Jako przewodnik bierze mnie za rękę i zawsze informuje o wszystkich przeszkodach. Nie uczyłam go tego nigdy. Po prostu, można rzec, iż wyssał to z mlekiem matki. Kiedy Seweryn był dużo młodszy i chcieliśmy wybrać się wspólnie do kina, korzystałam z taksówek. Bałam się korzystać jeszcze z transportu publicznego, z obawy, że zgubię się z małym dzieckiem, że nie odnajdę właściwej drogi, a moje dziecko będzie na tyle małe, że nie będzie mi w stanie pomóc. Nie

wspomniałam do tej pory, że mieszkamy w Warszawie i tak naprawdę łatwo się zgubić w tym mieście, zwłaszcza osobie niewidomej. Mój syn z roku na rok coraz lepiej poznaje stolicę. Nie bez znaczenia jest tu fakt, iż ja jako osoba widząca też dobrze znałam topografię miasta i teraz łatwo mi jest mu wytłumaczyć, jak trafić w określone miejsce. Wspólne podróżowanie po mieście staram się ubarwić zawsze jakimiś opowieściami, aby zapamiętał miejsce, w którym aktualnie jesteśmy.

Chłopiec świetnie radzi sobie w galeriach, odnajdując na tablicach multimedialnych sklep, który mnie interesuje i prowadzi nas do niego. Teraz to ja z nim czuję się bezpiecznie. Właściwie to te nasze podróże nie są już takie małe, ponieważ w zeszłym roku pojechaliśmy sami pociągiem nad morze. Niby nic wielkiego, ale ja miałam oczywiście spore obawy, czy sobie poradzimy. W dzisiejszych czasach, kiedy większość rzeczy jest dostępna dla osób z niepełnośprawnościami, kolej też była nam przyjazna. Udało się skorzystać z asysty konduktorskiej i bezpiecznie dotarliśmy na miejsce. Nad morzem nie mieliśmy problemów ze swobodnym poruszaniem się, ponieważ wcześniej bywaliśmy już w tej miejscowości.

W tym roku pewnie taki wyjazd we dwoje nam się nie uda, ponieważ mamy już w planach coś innego.

Chciałam jeszcze podkreślić, iż podczas tych naszych wspólnych wyjść mój syn jest bardziej skłonny do zwierzeń. Częściej opowiada o rzeczach, które wydarzyły się w szkole. Tak naprawdę, gdy idziemy chodnikiem i trzymamy się za ręce, staje się bardzo gadatliwy. Wtedy łatwiej mi jest z nim porozmawiać na różne tematy i dlatego te wspólne wyjścia są dla mnie tak cenne. Mogę się wtedy dowiedzieć, czy moje dziecko ma jakiś problem, a może wprost przeciwnie, jest bardzo szczęśliwe.

### **Szkoła**

Seweryn to bardzo zdolny chłopiec. Czytać nauczył się sam już w przedszkolu, ponieważ ja, niestety, nie byłam w stanie mu w tym pomóc. Pomocna w tym okazała się zabawka „Laptop”, która miał funkcję uczenia literek. Kiedy syn poznał wszystkie literki za pomocą tej zabawki, musiał się jeszcze nauczyć je składać w wyrazy. Muszę przyznać, iż nauka czytania nie sprawiała mu większych trudności. Chyba ten pęd do wiedzy i poznawania świata sprawił, że nauczył się tego tak szybko. Teraz czytanie traktuje raczej jako konieczność. Nie przepada za nim, a kie-



dy już to musi zrobić, chętnie sięga po audiobooki. Mimo tego, że nie widzę, staram się z nim odrabiać lekcje lub wspólnie uczyć do sprawdzianów. Są takie przedmioty jak np. matematyka, z których Seweryn nie potrzebuje pomocy, bo sam świetnie sobie radzi. Wspólnie natomiast powtarzamy materiał z języka polskiego czy angielskiego.

Tak poza tym, to mój syn nie różni się niczym od innych nastolatków. Śpi do południa, kiedy nie musi iść do szkoły, ma okropny bałagan w pokoju i uwielbia gry komputerowe.

A tak na poważnie, to bardzo wrażliwy i empatyczny chłopiec. Myślę, że przez swoją sytuację życiową jest sporo dojrzałszy od rówieśników. Zawsze starałam się go uczyć tolerancji i nie okazywania niechęci drugiej osobie. Myślę, że mój syn bywa czasem zbyt wrażliwy, nie zawsze umie radzić sobie z emocjami. Mimo tego, że często się zwierza, z pewnością nie mówi mi o wszystkim, co mu w danej chwili doskwiera. Nigdy nie dał mi też odczuć, że jestem inna i w jakimś stopniu moja niepełnosprawność mu przeszkadza.

## Jestem mamą i już! O macierzyństwie okiem słabowidzącej mamy

**Sylwia Mańkowska** – słabowidząca mama, pracownik Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych

Chcę być mamą – o tym myśli znaczna grupa kobiet na pewnym etapie swojego życia. Tak też było i ze mną. Marzenie to wiązało się jednak z wieloma wątpliwościami czy lękami spowodowanymi tym, iż posiadam genetyczne schorzenie narządu wzroku. Na szczęście lęki te nie okazały się zbyt silne i tak od ponad półtora roku przeżywam z jednej strony najpiękniejszy okres w moim życiu, a z drugiej – niewyobrażalnie trudny: jestem mamą!

Chciałabym podzielić się swoimi refleksjami z 20-miesięcznej drogi rodzicielstwa – bo tyle aktualnie ma mój synek. Oczywiście nie zapominając o czasie przygotowywania i oczekiwania na narodziny maluszka.

## **Czas oczekiwania**

Przez znaczną część ciąży czułam się dobrze. Przychodziłam do pracy prawie do rozwiązania. Lekarza prowadzącego znalazłam w szpitalu na Karowej. Poinformowałam go o moich problemach z widzeniem. Byłam jego pierwszą taką pacjentką. Pamiętam, że szkoda mi było tego, że nie mogłam zobaczyć maleństwa na monitorze podczas USG. Lekarz wykonujący badanie opisywał mi krok po kroku maluszka, ale to nie to samo, co go zobaczyć. Torbę do szpitala pakowałam dopiero w dniu porodu. W sumie to powinna być gotowa już dużo wcześniej.

## **Szkoła rodzenia**

Okres mojej ciąży przypadł na czas pandemii, a co z tym się wiązało – szkoły rodzenia online. Pamiętam, że nad tym ubolewałam, gdyż ćwiczenia praktyczne, realizowane jedynie za pośrednictwem platformy elektronicznej, w moim przypadku nie-najlepiej spełniały swoją edukacyjną rolę. Znalazło się na szczęście rozwiązanie w tej sytuacji. Lekarz prowadzący podpowiedział mi, abym skorzystała z usługi wizyty domowej położnej. I tak też robiłam. Zapisalam się w mojej przychodni. Położna na drugiej wizycie domowej przyniosła lalkę, postawą

przypominającą niemowlę, abym mogła poćwiczyć przebieranie dziecka. Poza tym przekazała mi wiele ważnych informacji, które okazały się niezwykle cenne już po narodzinach maluszka. Fakt, że rozmowa odbywała się w komfortowych warunkach i przede wszystkim w układzie jeden na jeden powodował, że mogłam podjąć wiele tematów wątpliwych dla mnie zarówno po prostu jako dla przyszłej mamy, ale także dla przyszłej mamy z dysfunkcją narządu wzroku.

### **Poród przez cięcie cesarskie i pobyt w szpitalu**

Poród przez cięcie cesarskie zaplanowany został na 7 czerwca 2022 roku. Sama urodziłam się 7. dnia miesiąca, więc chciałam żeby i mój maluszek przyszedł na świat tego samego dnia. Dodatkowo ten dzień został wyliczony przez lekarza jako dzień rozwiązania. Specjalista tłumaczył mi, że lepiej zaplanować rozwiązanie ciąży wcześniej, żeby operacja przebiegła spokojnie, ale ja się uparłam. Niestety, lekarz miał rację. Dziecko nie chciało czekać do wyznaczonej przeze mnie daty i przyszło na świat dzień po Dniu Matki. Myślę, że nie zapomnę tego dnia do końca życia, chociaż wspomnienia powoli się zacierają. Tego dnia rankiem byłam poza domem, a kiedy wróciłam, zabrałam się za

porządku. Był to czas mojej przeprowadzki, kiedy pakowałam rzeczy do pudeł. Pamiętam, że podniosłam jeden karton z dokumentami, który był ciężki... i niewkluczone, że to właśnie to przyspieszyło akcję porodową. Tego dnia odwiedziłam dwa szpitale. Do drugiego dotarłam w ostatniej chwili i o mały włos rodziłabym naturalnie. W placówce przyjęto mnie natychmiast. Wszystko działało się szybko, a ja płakałam i błagałam o znieczulenie. Na blok operacyjny trafiłam w ostatniej chwili, gdyż czułam już niekontrolowane parcie. Otrzymałam znieczulenie i dosłownie kilka minut później moje dziecko było już na świecie. Teraz wiem, że zdecydowanie lepiej jest zaplanować cięcie cesarskie wcześniej niż planowana data porodu, aby uniknąć niepotrzebnego dodatkowego stresu, a przede wszystkim ogromnego bólu.

Na sali pooperacyjnej byłam niecałą dobę. Pod koniec pobytu popłakałam się na słowa pielęgniarki o tym, że będą przenosić nas na zwykłą salę i tam już sama będę musiała się zajmować dzieckiem. Nie mogłam sobie tego wyobrazić. Nie było to łatwe, w dodatku gdy człowiek ledwie się porusza. Źle zniosłam cięcie cesarskie. Druga doba była najgorsza, gdyż dziecko non stop płakało, a ja zazdrościłam

sąsiadce, której córeczka z kolei ciągle spała. Nie mogłam nawet odpocząć. W sumie to nie odczułam różnicy w podejściu do mnie i do innych pacjentek przez personel jako do osoby z dysfunkcją narządu wzroku. Nie chodziło o wyręczanie, ale o większą uwagę czy pomoc. Bardziej to ja prosiłam, gdy z czymś było mi trudno. Dobrze, że jeszcze w miarę widzę i że mogłam poruszać się z dzieckiem w przestrzeni samodzielnie. Wprawy w ubieraniu czy pielęgnacji noworodka nabierałam każdego dnia.

### **Klątwa pierwszego dziecka**

Z moich rozmów z wieloma mamami powieły się stwierdzenia, że trudniej im było odnaleźć się w roli mamy, jak również podołać codziennym obowiązkom w momencie pojawienia się pierwszego dziecka, aniżeli gdy na świat przychodziło kolejne potomstwo. Dlatego gdy co jakiś czas ciągle coś się działo, tłumaczyłam sobie, że nie jestem z tym sama. Czasami zastanawiałam się, jak radzą sobie osoby niewidome, ponieważ mając obraz mojego dziecka, nie mogłam sobie wyobrazić zajmowania się nim, nic nie widząc. Z pewnością nie moglibyśmy mieszkać tylko we dwójkę. Nie dość, że syn jest nadmiernie ruchliwy i trudno mu zająć się jakąś ak-

tywnością dłużej niż małą chwilkę, to jak to dziecko – jest często nieprzewidywalne w swoim zachowaniu. Żartobliwie określiłam pierwsze macierzyństwo klątwą, którą można zapewne zastąpić brakiem doświadczenia, praktycznej wiedzy lub po prostu odnajdywaniem się w nowej rzeczywistości. Narodziny dziecka diametralnie zmieniły moje życie, które w głównej mierze podporządkowałam mojemu maluszkowi. Czekam na moment, kiedy będę miała więcej czasu dla siebie.

### **Będzie starszy – będzie łatwiej, ale czy na pewno?**

Każdy etap życia dziecka jest inny i niesie ze sobą zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty dla rodzica. Mój syn od początku był i nadal jest niewyobrażalnie absorbującym dzieckiem. Inna kwestia to fakt, że mieszkamy wyłącznie we dwójkę i to jego nadmierne przywiązanie czy potrzeba uwagi mamy wynikać może z tego, że praktycznie większość czasu spędzamy razem. Pamiętam jeszcze czas, gdy czekałam, by zaczął raczkować, potem chodzić, aby odpoczęły mi ręce od noszenia, kołysania, gdyż mój maluszek był typowym „rączkowym” dzieckiem. Z polecenia kupiłam leżaczek marki Babybjorn, który





okazał się bardzo pomocny nie tylko dla odpoczynku rąk, ale przede wszystkim przy karmieniu. Wcześniej kupiona kołyska nie sprawdziła się. Kiedy wreszcie nadszedł ten kolejny etap, to trzeba było nieustannie chodzić za dzieckiem i patrzeć, co robi i gdzie płąduje. Pamiętam, jak otrzymałam dokument urzędowy i dosłownie na chwilę się odwróciłam, kartka niestety została pognieciona i naderwana. Do niedawna byliśmy jeszcze na etapie otwierania i zamykania szafek, szuflad. Dobrze, że mamy to już za sobą. Niestety, nie obyło się bez napraw. Aktualnie przerabiamy nowy etap rozwoju, równie trudny. Z dnia na dzień zaczęły pojawiać się zmiany w zachowaniu mojego synka, których wcześniej nie było. Pojawiło się tupanie, szlochanie, krzyczenie czy tarzanie się po podłodze – robienie wszystkiego, by osiągnąć swój cel. Najprawdopodobniej jest to tzw. bunt dwulatka. Na razie sytuacje te są sporadyczne, ale kiedy już się dzieją, bardzo trudno jest mi go uspokoić. W takich momentach również nie wyobrażam sobie nic nie widzieć, bo w momencie kiedy dziecko rzuca swym ciałem, trzeba zabezpieczyć maluszka przed niekontrolowanym uderzeniem, przede wszystkim w głowę.

## **Żłobek**

Po zakończonym urlopie macierzyńskim wróciłam do pracy. Moje dziecko – do żłobka. Do danej placówki dostaliśmy się bez problemów. Był to nasz pierwszy wybór w rekrutacji. Problem pojawił się, gdy okazało się, że placówka nie przyjmuje dzieci w trakcie trwania roku szkolnego, a mój urlop macierzyński zakończył się w maju. Teraz już wiem dlaczego. Adaptacja w żłobku nie była łatwa, nawet dla mnie. Początkowo synek bardzo płakał na początku. Gdy przychodziłam go odebrać, jego płacz mieszał się z krzykiem jako pewnego rodzaju pretensja, że go zostawiłam. Zastanawiałam się, kiedy nadejdzie ten czas, że otworzą się drzwi i moje dziecko wyjdzie z sali uśmiechnięte. Stało się to po około miesiącu. Ciocie w żłobku są bardzo pomocne. Gdy nie miałam wsparcia osoby, która mogłaby obciąć chłopcu paznokcie – ciocie zrobiły to z miłą chęcią. Pobyt dziecka w placówce, niestety, wiąże się również z większym narażeniem na choroby. Mamy aktualnie luty, czyli półroczne uczęszczanie do żłobka, a maluszek już dwukrotnie przyjmował antybiotyk. Wiadomo – coś za coś. Cieszę się, że mój synek lubi przebywać z innymi dziećmi. Ciocie mówią, że ładnie je – co nie

zawsze ma miejsce w domu. Dlatego w ogólnym rozrachunku jestem zadowolona ze żłobka i jeśli nie ma innego rozwiązania, aby zapewnić dziecku opiekę, myślę, że warto z takiego wyjścia skorzystać. Pobyt dziecka w placówce pozwolił nam się trochę od siebie „odkleić”. Kiedy muszę załatwić ważną sprawę w skupieniu, wiem, że w żłobku będzie bezpieczny, a ja mogę wtedy działać.

Istnieje również możliwość ubiegania się o przyjęcie do żłobka poza kolejnością, kiedy nie uda się w rekrutacji. Trzeba wtedy złożyć odpowiedni wniosek i dołączyć opinię pracownika OPS, potwierdzającą, że taka opieka jest dla dziecka niezbędna.

### **Co było lub nadal jest dla mnie trudne**

Pamiętam, że początkowo wszystko sprawiało mi pewnego rodzaju trudność. Nawet karmienie piersią, gdyż pielęgniarka mówiła mi, że dziecko w zły sposób ustawia usta, a ja tego ustawienia nie widziałam. I co z tym zrobiłam – nic. Po wyjściu ze szpitala przez pierwsze miesiące życia dziecka mieszkałam na wsi, w rodzinnym domu. Z jednej strony było to idealne rozwiązanie, gdyż miałam obok siebie bliskich, ale z drugiej – sytuacja ta zabierała mi moją niezależność. Każde wyjście z dzieckiem do lekarza

wiązało się w moim przypadku z wcześniejszym umówieniem podróży samochodem z siostrą, jedną czy drugą. Z kolei po powrocie do Warszawy – stałam się bardziej samodzielna. Sama jeżdżę z dzieckiem do lekarza, ale niestety w każde inne miejsce również. W mieście nie mam możliwości zostawienia syna z kimś choćby na chwilę, gdyż cała najbliższa rodzina została na wsi.

Zrobienie zakupów z maluszką stanowi dla mnie nie lada wyzwanie. Zwykle staram się robić większe sprawunki w czasie drzemki chłopca, aby na spokojnie lawirować między półkami. Najczęściej jednak robimy drobne zakupy na zasadzie – wchodzimy i wychodzimy.

Z pielęgnacji dziecka najtrudniejsze dla mnie jest obcinanie paznokci. Raz chciałam to zrobić, bardziej opierając się na dotyku niż wzroku, ale więcej już nie próbowałam, bo mi nie szło. Proszę o to osoby widzące.

Moja choroba oczu uniemożliwia mi czytanie książek – nad czym bardzo ubolewam, gdyż nie mogę czytać bajek mojemu synkowi. Wielka szkoda. Postanowiłam, że nauczę się kilku znanych wierszyków na pamięć i będę je niby czytać dziecku, aby



oswajało się z tą sytuacją i wiedziało, czym jest czytanie. Na razie oglądamy książki na zasadzie wskazywania prostych obrazków. Maluszek świetnie sobie z tym radzi.

Czasami zdarzyło mi się nadepnąć na rozrzucone zabawki, gdyż po prostu ich nie zauważyłam. Bolało, ale co gorsze – dwie w ten sposób popsulałam.

Frustrujące jest, gdy nie mogę znaleźć rzeczy, które – byłam pewna – położyłam w danym miejscu. To synek je zabrał i czasem oddał na moją prośbę lub sama je znalazłam, ale były też sytuacje, gdzie musiałam się porządnie naszukać. Dlatego wydzieliłam w pokoju małą, niedostępną dla dziecka przestrzeń, w której umieszczam niebezpieczne przedmioty lub rzeczy, których nie chcę, by chłopiec dotykał.

### **Co za zbieg okoliczności**

Miałam to szczęście i nadal mam, by dzielić się swoim doświadczeniem, różnego rodzaju informacjami związanymi z wychowywaniem dziecka, jak i wynikającymi z tego wątpliwościami z dwiema bardzo bliskimi osobami – przyjaciółką i kuzynką. Wszystkie rodziłyśmy w tym samym miesiącu, każda powitała na świecie syna. Różnica między nami jest niewielka – dla mojej kuzynki to drugie dziecko,

a dla mnie i dla mojej przyjaciółki – pierwsze. Dlatego gdy pojawiają się jakieś nietypowe sytuacje, to w pierwszej kolejności dzwonię lub piszę do dziewczyn, dzieląc się z nimi moim niepokojem i pytam o ich doświadczenia w tym temacie. W drugą stronę działa to identycznie.

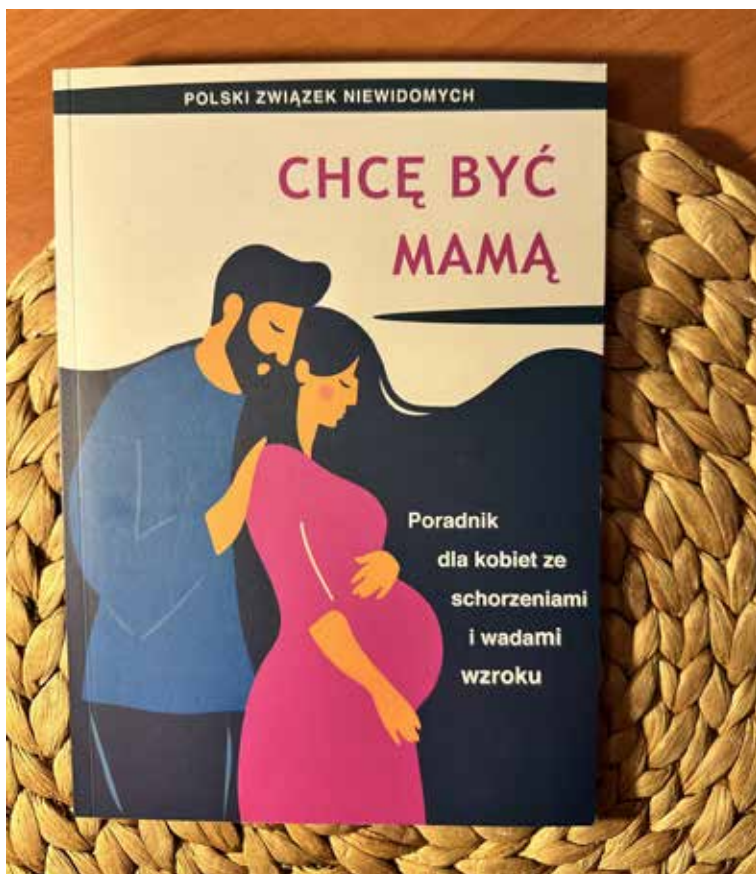
### **Poradnik – Chcę być mamą**

Pracując w Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych, miałam możliwość współtworzenia poradnika dla kobiet z poważnymi schorzeniami wzroku: „Chcę być mamą. Poradnik dla kobiet ze schorzeniami i wadami wzroku”.

Czas poświęcony na tworzenie zagadnień, które miałyby pojawić się w publikacji, uświadomił mi, jak wiele kobiet, tak jak ja, czuło te same obawy związane z macierzyństwem. Czy dziecko będzie zdrowe, bez schorzenia narządu wzroku? Pytania od młodych kobiet bardzo często powielają się, co pokazało, że poradnik „Chcę być mamą” będzie skarbnicą wiedzy dla dużej liczby kobiet i pomoże rozwiązać ich dylematy związane z podjęciem decyzji o macierzyństwie. Poradnik dostępny jest na stronie [www.pzn.org.pl](http://www.pzn.org.pl) w zakładce „Baza wiedzy”.

Jeszcze wtedy nie myślałam, że już niedługo okaże się, że jestem w ciąży. No tak, chciałam być mamą! Żartobliwi twierdzą, że to pewnego rodzaju zasługa poradnika.

Nie tak dawno nawet bym nie pomyślała, że w bliskiej przyszłości zostanę mamą. Teraz z kolei nie mogę sobie wyobrazić, że nią nie jestem. Cho-





cięż mój synek jest jeszcze taki mały – to niekiedy jest dla mnie wielką pomocą. Zdarza się, że odnajduje dla mnie rzeczy, których akurat w danym momencie sama nie mogę namierzyć. Mimo że naprawdę często czuję się już bezsilna i zmęczona, przytulas i słodki buziak rekompensuje wszystko. Macierzyństwo zmieniło moje życie tak bardzo, ale niczego nie żałuję. Piękne są chwile, a zarazem tak bardzo ulotne, gdy obserwuje się jak własne dziecko rośnie i z każdym dniem się zmienia. Jestem szczęśliwa, że mogę te zmiany po prostu dostrzec, że mój wzrok jeszcze na tyle funkcjonuje, że widzę prześliczną buzię mojego syna.

## Programy rehabilitacyjne

**Nina Opejda** – Centrum Rehabilitacji, Instytut Tyflogiczny Polskiego Związku Niewidomych

Polski Związek Niewidomych w ostatnich latach wydał trzy programy rehabilitacyjne, które mogą być wykorzystane w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością narządu wzroku.

### **Program BAR (Beyond Arm's Reach)**

– „Poza zasięgiem ręki.

**Rozwijanie widzenia do dali”**

Program „Poza zasięgiem ręki. Rozwijanie widzenia do dali” wydany w 2021 roku, przeznaczony jest do ćwiczenia sprawności wzrokowych u osób słabowidzących, w tym dzieci, poprzez lepsze rozumienie i wykorzystywanie informacji wzrokowych docierających z dalszej odległości. Program opracowany jest w formie lekcji, pogrupowanych według 4 rozdziałów (każda lekcja poprzedzona jest częścią diagnostyczną), które obejmują:

- podstawowe wzrokowe sprawności motoryczne;
- elementarne wzrokowe sprawności percepcyjne: identyfikowanie cech, kształtów, obiektów;

- przemieszczanie się w otoczeniu: wskazówki służące do określania położenia, odległości i głębi;
- rozszerzanie wiedzy opartej na doświadczeniu poprzez wzrokową eksplorację otoczenia.

Program zawiera także słowniczek oraz załączniki (wskazówki dla nauczycieli orientacji przestrzennej, listę pojęć związanych z otoczeniem i miejsc do ćwiczeń, najczęściej zadawane pytania, bibliografię oraz opracowaną przez N. Barragę i M. Collins pomoc w planowaniu lekcji odpowiednich do wzrokowego i poznawczego poziomu rozwoju dziecka).

Program BAR może być przydatnym narzędziem dla tyflopedagogów, innych pedagogów specjalnych, instruktorów orientacji przestrzennej, rehabilitantów wzroku słabowidzących, przede wszystkim pracujących z dziećmi, które mają co najmniej rzutowanie światła i widzą duże obiekty lub kształty oraz które osiągnęły rozwój sfery poznawczej na poziomie co najmniej 4 lat.

Poniżej zamieszczamy przykładową lekcję, z jakich składa się Program:

*Lekcja 4: Koordynacja oko-ręka/ciało.*

*Cel: Uczeń ma lokalizować obiekty i pod kontrolą wzroku kierować w ich stronę rękę lub stopę.*

*Materiały: Drobne kolorowe przedmioty jak zabawki, piłki, klocki itp., duże przedmioty znajdujące się w otoczeniu jak krzesła, biurka, obrazy, zegary itp., „ślady” stóp w jaskrawych kolorach, lustro, latarka, balony, pistolet na wodę, kolorowe bańki mydlane.*

*Postępowanie:*

- 1. Poproś ucznia, żeby patrzył i dotykał ręką różnych kontrastowych przedmiotów umieszczonych w jego zasięgu. Powtórz ćwiczenie, oczekując od ucznia, by dotykał stopą różnych nisko umieszczonych przedmiotów (np. piłek, pojemników, zabawek itp.). Jeśli uczeń nie potrafi celnie sięgnąć do obiektu lub nie kontroluje wzrokiem ruchów ręki lub stopy w kierunku obiektu, przeprowadź poniższe ćwiczenia.*
- 2. Poproś ucznia, aby zlokalizował jakiś obiekt w zasięgu ręki i dotknął go. Niech patrzy na swoją rękę w trakcie sięgania w stronę obiektu (tzn. niech utrzymuje ją w polu widzenia). Zacznij od dużych obiektów o jaskrawych barwach lub dużym kontraście (np. duże piłki, rowerki trzykołowe, huśtawki, krzesła, biurka itp.). Powtarzaj ćwiczenie z obiektami o różnych wymiarach i kontraście.*

Ćwicz utrzymywanie ręki w polu widzenia, aby celniej nią sięgać do danego obiektu. W razie potrzeby sam poprowadź rękę ucznia, przy czym ma on obserwować jej ruch.

3. Poproś ucznia, by patrzył na obiekt o jaskrawych barwach, a potem na swoją stopę, która zbliża się do obiektu i dotyka go. Możesz włączyć takie ćwiczenia jak kopanie piłki lub puszki, przewracanie dużych plastikowych klocków, stąpanie po jaskrawo kolorowych „śladach” stóp itp. Aby uczeń potrafił celniej trafiać stopą do żądanego obiektu, ćwicz z nim umiejętność utrzymywania stopy w polu widzenia. Poniżej kilka dodatkowych ćwiczeń doskonalących koordynację wzrokowo-ruchową:

- a. Gdzieś w pokoju lub na stole umieść ulubioną(-e) zabawkę(-i) ucznia. Daj mu latarkę i poproś, żeby oświetlał lokalizowane kolejno przedmioty. Następnie poproś, żeby podszedł do oświetlonej zabawki i dotknął jej ręką lub stopą.
- b. Puszczaj kolorowe bańki mydlane w zasięgu ręki ucznia i poproś, by je chwycił.
- c. Rzuć balon w kierunku ucznia i poproś, żeby

*odbijał go ręką lub stopą tak, aby balon nie dotknął podłogi.*

*d. Daj uczniowi pistolet na wodę z zabarwioną wodą i poproś, żeby strzelał z niego do różnych dużych celów (np. do wiadra, plastikowej miski itp.).*

Autorzy proponują, by w miarę możliwości korzystać z programu, jako przewodnika do rozwijania podstawowych i bardziej zaawansowanych sprawności wzrokowych. Lekcje i ćwiczenia z różnych rozdziałów można także łączyć, w zależności od potrzeb i możliwości danego ucznia.

Cena programu BAR to 51,24 zł. Zamówienia na Program można składać mailowo (na adres: [gwuls@pzn.org.pl](mailto:gwuls@pzn.org.pl)).

### **Program „Zrób to sam. Rozwijanie samodzielności osób z niepełnosprawnością układu wzrokowego”**

W 2022 r. Polski Związek Niewidomych wydał kolejny specjalistyczny program rehabilitacyjny, tym razem przeznaczony do użytku nie tylko przez specjalistów (tyflopedagogów, pedagogów specjalnych,

instruktorów czynności życia codziennego), ale także rodziców i opiekunów do nauczania osób z niepełnosprawnością wzroku czynności życia codziennego. Program „Zrób to sam. Rozwijanie samodzielności osób z niepełnosprawnością układu wzrokowego” składa się z trzech części:

- Strategii związanych z nauczaniem i uczeniem się obejmujących m.in. to, w jaki sposób niepełnosprawność układu wzrokowego wpływa na procesy uczenia się.
- Rozwijania umiejętności zawierających konspekty ćwiczeń w zakresie zajęć domowych takich jak identyfikowanie pieniędzy, ścielenie łóżka, nakrywanie stołu, porządkowanie ubrań, składanie ubrań, nauka ubierania się, nauka spożywania posiłków, samoobsługi.
- Przygotowania do nauki zawierającego zestaw ćwiczeń wstępnych, np. dotyczących rozwijania sprawności rąk, rozumienia pojęć.

Na program składają się także dwa filmy w wersji oryginalnej – „Zrób to sam” („Do it yourself”) oraz „Jak uczyć – spojrzenie z bliska” („Ways to teach – a closer look”).

Ilustrowane konspekty, poświęcone rozwijaniu umiejętnościom z zakresu czynności życia codziennego, składają się z kilku sekcji dotyczących:

- upewnienia się, że osoba, której chcemy nauczyć danej czynności, posiada potrzebne do tego umiejętności;
- uczenia w rozbiciu na małe kroki, by ułatwić naukę;
- takiego uczenia, by osoba z niepełnosprawnością wzroku mogła radzić sobie z wyuczonymi umiejętnościami sama;
- propozycji innych ćwiczeń, wykorzystujących tę samą umiejętność.

Cena Programu to 400 zł. Zamówienia na Program można składać mailowo (na adres: gwuls@pzn.org.pl).

### **Program „Model INSITE – model wczesnej interwencji przeprowadzanej w domu”**

W 2023 r. Polski Związek Niewidomych wydał kolejny program rehabilitacyjny – „Model INSITE. Model wczesnej interwencji przeprowadzanej w domu. Program dla dzieci z niepełnosprawnością sensoryczną i dodatkowymi uszkodzeniami”. Jest to trzecie wydanie polskie tego programu, ale zaktuali-



zowane o nowy podręcznik instruktażowy. Program przeznaczony jest do planowania wizyt domowych i diagnozy dzieci z niepełnosprawnością wzroku z dodatkowymi uszkodzeniami. Składa się z trzech części zawierających:

- ocenę rozwoju małych dzieci z niepełnosprawnością sensoryczną i dodatkowymi uszkodzeniami. Podręcznik instruktażowy Skali Rozwojowej INSITE;
- opis programu i informację dla doradców rodzinnych oraz programu wizyt domowych w zakresie komunikacji i słuchu;
- programy wizyt domowych w zakresie wzroku, rozwoju poznawczego, uszkodzenia układu ruchu, dużej i małej motoryki, samoobsługi oraz rozwoju społeczno-emocjonalnego.

Program zawiera także Skalę Rozwojową INSITE – książkę testową pozwalającą dokonać pełnej oceny rozwoju małych dzieci z niepełnosprawnością sensoryczną i dodatkowymi uszkodzeniami w wieku 0–5 lat.

Program w Stanach Zjednoczonych skierowany jest do doradców rodzinnych, w Polsce może być on pomocą dla psychologów, pedagogów, instruktorów rehabilitacji i samych rodziców.

Poniżej krótki opis programu interwencji domowych.

Program INSITE Komunikacja – stanowi główny aspekt programowy dla każdej rodziny. Pomaga on wypracować relacje uwzględniające i włączające dziecko w proces porozumiewania się. Przy ustalaniu sposobu komunikacji można dopiero uczynić kolejny krok w kierunku indywidualnego planu dla danego dziecka. W programie tym przedstawiono zagadnienia z zakresu tworzenia więzi, rozwoju komunikacji nieformalnej oraz bardziej formalnego systemu językowego.

Program INSITE Słuch – wspomaga rodziców dziecka z uszkodzeniem słuchu w skutecznym posługiwaniu się aparatem słuchowym oraz pomaga podopiecznemu wykorzystać resztki słuchu.

Program INSITE Wzrok – pomaga rodzicom zrozumieć problemy braku wzroku u dziecka oraz rozwinąć u nich odpowiednie umiejętności, które ułatwią podopiecznemu wykorzystanie resztek wzroku.

Program INSITE Poznanie – umożliwi rodzicom pobudzenie u dziecka wczesnych umiejętności umysłowych, takich jak eksplorowanie przedmiotów, naśladowanie gestów, zjawisko przyczynowo-

ści, stałość przedmiotów oraz postrzeganie przestrzenne.

Program INSITE Uszkodzenia Układu Ruchu – dostarcza informacji z zakresu problemów motorycznych, rozwoju neurologicznego oraz technik wspierania dziecka w wykorzystywaniu swoich zdolności ruchowych.

Ponadto Program omawia sposoby wspierania rozwoju w zakresie dużej i małej motoryki, samoobsługi oraz społeczno-emocjonalnego.

Każdy temat, wchodzący w skład Programów INSITE, składa się z: celów dla rodziców, materiałów, wskazówek dla doradcy rodzinnego, przykładowego omówienia tematu, przykładowych ćwiczeń i zadań oraz dodatkowych informacji.

Cena programu INSITE 450 zł. Zamówienia na Program można składać mailowo (na adres: [nopajda@pzn.org.pl](mailto:nopajda@pzn.org.pl)).

## **Informacje o wydarzeniach związanych z ochroną zdrowia**

**Elżbieta Oleksiak** – tyflopedagog, członek Rady Organizacji Pacjentów przy Ministrze Zdrowia, Polski Związek Niewidomych, Instytut Tyflogiczny, Centrum Rehabilitacji

**W pierwszych miesiącach 2024 roku odbyło się wiele ważnych wydarzeń związanych z ochroną zdrowia, w których uczestniczyli przedstawiciele Instytutu Tyflogicznego PZN i Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej Związku. I tak:**

**1. 31 stycznia 2024 r. na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się konferencja „Priorytety w ochronie zdrowia”.** Uczestniczyli w niej Minister i wiceministrowie zdrowia, posłowie, senatorowie, Rzecznik Praw Pacjenta, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia, Naczelnej Izby Lekarskiej i wielu innych gości. W czasie konferencji mocno wybrzmiało, że:

- bardzo ważna jest edukacja i profilaktyka (tylko trzeba znaleźć sposoby na realizację działań z tego zakresu w małych miejscowościach i na wsi);
- potrzebne są zmiany w polityce lekowej i programach lekowych;
- konieczne są zmiany w proponowanej ustawie o jakości leczenia;
- należy ponownie przeanalizować rozporządzenie w sprawie Krajowej Sieci Onkologicznej;
- kompleksowej opieki wymaga choroba otyłościowa w Polsce;
- należy zwiększyć dostęp do szczepień ochronnych.

Do wielu z tych dokumentów zgłaszaliśmy uwagi.

**2. 7–8 lutego 2024 odbyło się XVIII Forum Organizacji Pacjentów organizowane przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej** z udziałem osób kształtujących politykę zdrowotną państwa, m.in. Ministra Zdrowia, prezesa NFZ, Rzecznika Praw Pacjenta, ekspertów w obszarze zdrowia publicznego. Była to okazja do integracji środowiska

organizacji pacjentów oraz danie możliwości liderom poszczególnych organizacji zwrócenia uwagi na największe problemy, z jakimi borykają się w swej codziennej działalności. Dla nas szczególnie ważne podczas tegorocznego forum były warsztaty dla liderów organizacji wspierających pacjentów zagrożonych utratą widzenia z powodu chorób siatkówki, w szczególności zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD) oraz cukrzycowego obrzęku plamki (DME). Zachęcamy osoby mające tego typu problemy ze wzrokiem do skorzystania w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia z programu lekowego. Należy wpisać w wyszukiwarkę „nfz program lekowy leczenie amd dme”, wówczas trafimy na link do aktualności, następnie do instrukcji wyszukiwania placówek realizujących program lekowy – leczenie pacjentów z chorobami siatkówki AMD i DME. W instrukcji jest opisane szczegółowo, krok po kroku, co gdzie wpisać, jest link do strony „gdzie się leczyć” i co po kolei wypełnić.

Link do wyszukiwania placówek: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/instrukcja-wyszukiwania-placowek-realizujacych-program-lekowy-leczenie-pacjentow-z-chorobami-siatkowki-amd-i-dme,8342.html>

W ramach XVIII Forum Organizacji Pacjentów przedstawiono także raport „Polki i Polacy, a choroby i zdrowie”, który powstał we współpracy Ośrodka Badań Socjomedycznych oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. W badaniu zapytano o obawy dotyczące chorób oraz postawy zdrowotne. Wynika z niego, że największym źródłem obaw mieszkańców Polski jest choroba nowotworowa, udary mózgu oraz choroba Alzheimera. W dalszej kolejności boimy się zachorowania na depresję oraz otyłość, a zdecydowanie najmniej – chorób zakaźnych, tj. HIV, grypy oraz COVID-19. W związku z chorobą badani najbardziej obawiają się niepełnosprawności, utraty dochodów oraz uzależnienia od innych. Boimy się także śmierci oraz samotności.

W wyniku analizy zaobserwowano, że istnieje bardzo zróżnicowany poziom strachu związany z chorobami uznanymi przez WHO za aktualne zagrożenia dla globalnego zdrowia, a jednocześnie, biorąc pod uwagę faktory demograficzne, takie jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, dochód i wykształcenie, zauważono niedostateczną ilość podejmowanych działań profilaktycznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem na te choroby. Ten paradoksalny wynik

badania sugeruje, że pomimo stosunkowo dużych obaw przed chorobami Polki i Polacy mają trudności w przekładaniu strachu na konkretne, prozdrowotne decyzje i zachowania.

### Najważniejsze wnioski z raportu:

- **Choroba nowotworowa jest największym źródłem obaw Polek i Polaków biorących udział w badaniu;** blisko dwie trzecie (62%) respondentek i respondentów zgłosiło lęki związane z tym schorzeniem. Ta grupa chorób została jednoznacznie wskazana przez zdecydowaną większość osób jako pierwsza w rankingu obaw zdrowotnych. Bez względu na wiek, miejsce zamieszkania czy płeć, nowotwór budzi największe niepokoje.
- Następnie na liście chorób, których respondenci i respondentki obawiają się najbardziej są **udary mózgu** (51%) – obawy przed zachorowaniem na tę chorobę wskazała co druga osoba biorąca udział w badaniu. Kolejnymi chorobami budzącymi największy lęk wśród badanych Polek i Polaków była **choroba Alzheimera**, której boi się 47% badanych oraz **przewlekłe choroby rzadkie**, których boi się 45% badanych.



- Zbliżony odsetek badanych boi się zachorowania na **chorobę wieńcową** (37%) i na **depresję** (36%). Nieznacznie mniej (35%) boi się cukrzycy. Warto zwrócić uwagę na istotne zróżnicowanie w poziomie obaw Polek i Polaków co do schorzeń takich jak **marskość wątroby** (30%), **otyłość** (25%) czy **HIV/AIDS** (24%), które również są obiektami zauważalnej troski społecznej, choć na znacznie niższym poziomie niż wcześniej wymienione schorzenia.
- Deklaratywnie w **najmniejszym stopniu badane osoby obawiały się zachorowania na grypę** (20%) i **COVID-19** (20%).

### **Obawy Polek i Polaków dotyczące konsekwencji chorób**

- W badaniu zapytano osoby respondenckie, czego w związku z chorobą obawiają się w największym stopniu. Wyniki jednoznacznie wskazują, że główną obawą społeczeństwa jest niepełnosprawność, której boi się blisko trzy czwarte badanych (72%).
- Oprócz niepełnosprawności badani podkreślają inne kwestie, które budzą ich głębokie obawy w kontekście choroby. Na drugim miejscu zna-

lazła się troska o finanse związane z leczeniem, która została wskazana przez 71% respondentów i respondentek. Wyraźnie widać, że aspekty ekonomiczne związane z opieką zdrowotną stanowią istotny element obaw społeczeństwa.

- W dalszej kolejności na liście obaw zdrowotnych istotną obawą jest uzależnienie od innych (67%), strach przed utratą niezależności i koniecznością polegania na pomocy innych osób.
- Znacząca liczba ankietowanych w badaniu osób obawia się w związku z chorobą utraty dochodu (61%) oraz tego, że w wyniku choroby nie będą w stanie zaopiekować się bliskimi (57%).
- Śmierci, która jest naturalną obawą w obliczu poważnych schorzeń, obawia się 56% Polek i Polaków. Bardzo ważnym aspektem, który również pojawił się w badaniu, jest obawa związana z samotnością, spowodowaną chorobą, którą wskazało 50% respondentów i respondentek.

### **Zachowania prozdrowotne Polek i Polaków w obliczu obaw**

Pomimo wysokich wskazań deklarowanych lęków przed konkretnymi chorobami i obaw, które

są związane z zachorowaniem na te choroby, wiele badanych osób przyznało, że nie podejmuje działań prewencyjnych mających na celu ich uniknięcie.

- Pozytywnym wynikiem badania jest fakt, że trzy czwarte (75%) ankietowanych zadeklarowało, że w ciągu ostatniego roku wykonało podstawowe badania krwi.
- Jednak zaledwie co druga osoba (52%) poddała się badaniom profilaktycznym, co wskazuje na potrzebę edukacji zdrowotnej i promocji badań mających na celu wczesne wykrywanie potencjalnych zagrożeń zdrowotnych, których Polki i Polacy się obawiają.

**Więcej materiałów w biurze prasowym:**  
**<https://ippez.prowly.com/291723-raport-polki-i-polacy-a-choroby-i-zdrowie>.**

**Kontakt:**

Patrycja Rzucidło, doradca ds. komunikacji,  
Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej; mail:  
[p.rzucidlo-zajac@prawapacjenta.eu](mailto:p.rzucidlo-zajac@prawapacjenta.eu)

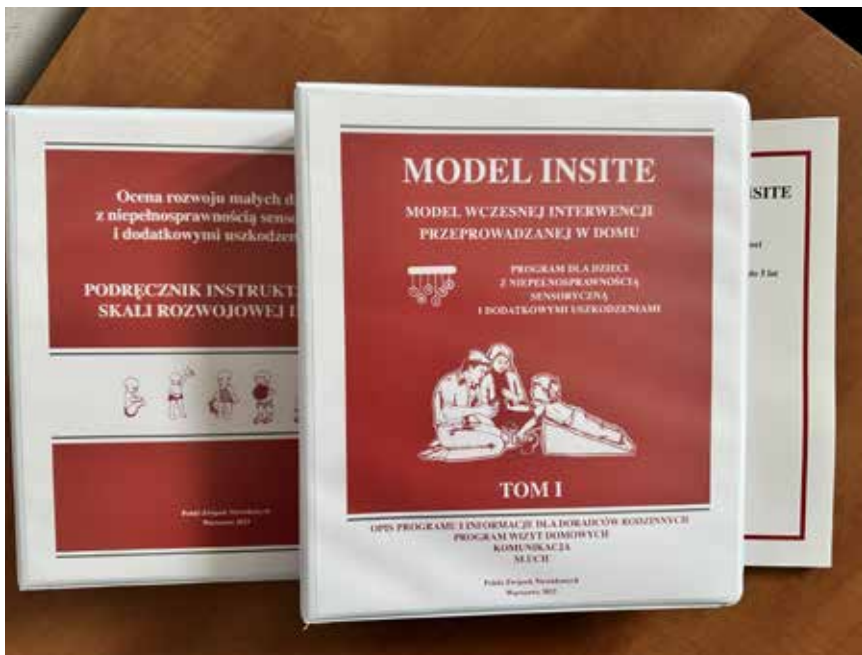
**3. 20 lutego odbyła się inauguracja działalności Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Żywnieniowego połączona z wystawą edukacyjną**

**„Oblicza wsparcia w chorobie”.** Przewodniczącym Zespołu jest poseł Adrian Witczak od 15 lat żywny dojelitowo z powodu choroby Leśniowskiego-Crohna. Poseł Witczak zaproponował współpracę organizacjom pacjenckim, między innymi PZN. W czasie dyskusji:

- proponowano dokonywanie przesiewowej oceny stanu odżywiania przy różnych chorobach już na etapie postawienia diagnozy i potem na etapie leczenia, np. przy nowotworach, chorobie Parkinsona, różnych innych przewlekłych schorzeniach;
- podkreślano, że leczenie żywieniowe to nie jest podawanie standardowej diety, zmiksowanego posiłku czy tradycyjnej kroplówki, to bardzo precyzyjny dobór żywienia w zależności od choroby, przygotowanie pacjenta mentalnie i fizycznie;
- wskazywano, że leczenie żywieniowe powinno odbywać się w różnych momentach choroby: w czasie przygotowywania pacjenta do zabiegu, w czasie rehabilitacji, leczenia szpitalnego (żywienie dojelitowe lub pozajelitowe), czy kontynuacji leczenia w domu;
- wnioskowano, aby leczenie żywieniowe było świadczeniem gwarantowanym;

- zgłaszano potrzebę powstania nowej specjalizacji lekarskiej z zakresu leczenia żywieniowego i uregulowania statusu dietetyka klinicznego jako zawodu medycznego;
- postulowano systemowe rozwiązanie przejścia z opieki dla dzieci do opieki dla dorosłych.

Jako PZN będziemy uczestniczyć w pracach tego zespołu.





## Półrocznik 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](mailto:rehabilitacja@pzn.org.pl)