

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

STYCZEŃ – LUTY 2025

NUMER 1 (26)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

TEMAT NUMERU

W ŚRODKU
GRA

UCZMY SIĘ ŻYĆ RAZEM



Drodzy Czytelnicy



Anna Florek
REDAKTOR NUMERU

Drodzy czytelnicy, Niepełnosprawność wrodzona lub nabyta w ciągu życia zawsze znacząco wpływa na losy dotkniętego nią człowieka.

W przewycięzaniu trudności poza medycyną i techniką bardzo ważny jest kontekst społeczny. Dlatego uczmy się żyć razem, mając świadomość, że wszyscy mamy jakieś ograniczenia, ale też swoją doskonałość i prawo do godnego życia.

Uczmy się słuchać, pytać, być uważnymi i nie formułujmy pochopnych sądów. Niezależnie od wieku, kondycji psychofizycznej każdy człowiek potrzebuje zrozumienia i akceptacji.

Mysząc o terażniejszości i przyszłości dzieci, kształtujmy u nich poczucie godności i umiejętności społeczne, by mogły budować i pielęgnować przyjazne relacje z ludźmi, których spotkają w życiu.

Zapraszam do lektury i refleksji. ■

ZAPRASZAMY
DO KONTAKTU

Jeśli chcą państwo włączyć się w dzieło tworzenia tego czasopisma zapraszamy do kontaktu – bezpośrednio w przedszkolu lub drogą mailową: redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Wszelkie pomysły, propozycje, wnioski i polemiki przyjmujemy z wielką radością.

REDAKCJA

POMYSŁODAWCA,
ZAŁOŻYCIEL
I PIERWSZY REDAKTOR
NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR NACZELNA
ANNA FLOREK

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ZDJĘCIA
**PEXELS, WIKIMEDIA,
UNSPLASH**
ARCH. PRYWATNE

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Spis treści

TEMAT NUMERU:
UCZMY SIĘ ŻYĆ RAZEM

Anna Florek: Życ jak inni	4
Kilka słów o terminologii	6
Niepełnosprawność – czy i jak rozmawiać o niej z dziećmi?	9
Dziecko z ADHD – nasza codzienność	11
Niepełnosprawne dziecko – pełnoprawne dzieciństwo	13
Korzyści wynikające z różnorodności	16
O różnorodności, która sprzyja rozwojowi społecznemu przedszkolaków	18
Mózg się zmienia, czyli o tym jak układ nerwowy pomaga dostosować się do świata	20
Niepełnosprawność i muzyka	23
Trudności nie odbierają radości	26
Bajka o Tomku	30

+ Gra NA PLACU ZABAW wszyta w środku

JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

Będziemy wdzięczni za wsparcie druku naszej gazety przez wpłacenie darowizny na konto Fundacji Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA:

PKO BP S.A. II o/W-wa
61 1020 1026 0000 1702 0196 1218
z dopiskiem „Dwumiesięcznik CZAS DZIECIŃSTWA”

ANNA FLOREK O...

Żyć jak inni

Żyć zwyczajnie, jak tysiące innych ludzi, a jednocześnie żyć po swojemu – decydować o sobie, dokonywać wyborów, realizować swoje zamiary, zaspokajać potrzeby – to pragnienia każdego człowieka.

TEKST:
ANNA FLOREK

Dla osób z niepełnosprawnością realizowanie tego nie jest ani proste, ani oczywiste. Zawsze jest to bardzo duży wysiłek i nieustanne zmaganie się z trudnościami, o których człowiek sprawny nie ma ani pojęcia, ani wyobrażenia. Jednak można mimo ograniczeń, niepełnosprawności, nie zrezygnować, nie poddać się i o ile to możliwe żyć jak inni. Cieszyć się życiem rodzinnym, osiągać sukcesy. Jest to trudne, ale możliwe. Dowiadujemy się o tym, poznając biografie osób z niepełnosprawnością.

Przykładów jest wiele, bo każdy człowiek z niepełnosprawnością toczy heroiczną walkę o normalne życie. Nie tylko ten sławny, z pierwszych stron gazet, ale również ten mieszkający w naszym sąsiedztwie. Jego codzienność, przyszłość i korzystanie z posiadanych możliwości zależy od trafnej diagnozy, ale też od tego, czy w swoim otoczeniu ma osoby pomagające mu przezwyciężać trudności. Łatwiej sobie to uświadomić, gdy z powodu choro-

by lub zdarzeń losowych okresowo traci się jakąś sprawność – mowę, widzenie, sprawność ręki itp.

Niepełnosprawność ruchowa, zmysłowa czy umysłowa, a nawet wszystkie razem nie zagarniają całego człowieka. Pozostaje w nim jeszcze wiele cech i możliwości wolnych od niepełnosprawności, choć często trudnych do zobaczenia. Odkryciu i wykorzystaniu potencjału posiadanego przez osobę z niepełnosprawnością pomagają medycyna (trafna diagnoza i leczenie), wszelkiego rodzaju terapie, coraz skuteczniejsze urządzenia wspomagające, udogodnienia znoszące bariery. Czy to jednak wystarcza, by osoba z niepełnosprawnością mogła żyć jak inni? Zdecydowanie nie.

Dla odsłonięcia i uznania tego, co stanowi o człowieku, o jego niepowtarzalnych możliwościach, (czasem talentach), o jego godności potrzebni są ludzie dający mu akceptację. Niezbędne jest tworzenie takich relacji społecznych, by osoba z niepełnosprawnością mogła żyć nie tylko obok, ale wśród i z innymi życzliwie usposobionymi ludźmi. Jednak tego dobra nikt nie otrzyma w prezencie, ponieważ budowanie i pielęgnowanie dobrych relacji zależy od wszystkich osób w nich uczestniczących.

W ostatnich latach coraz więcej uwagi zwraca na to, by kształtowanie umiejętności społecznych traktować równie poważnie jak oddziaływania medyczne i terapeutyczne. Przykładem takiego myślenia i działania jest wspólne wychowywanie



i kształcenie dzieci sprawnych i z niepełnosprawnością w przedszkolnych grupach rówieśniczych.

Wszyscy muszą włożyć wysiłek w uczenie się siebie nawzajem i życzliwe odnoszenie się do siebie. Wymaga to świadomych, przemyślanych działań ze strony dorosłych zajmujących się dziećmi.

Kształtowanie umiejętności społecznych u dzieci w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny jest dla wszystkich dzieci czasem uczenia się przestrzegania zasad, zapraszania do zabawy, przepraszania, pomagania, godzenia się z porażką, czekania na swoją kolej. Bardzo ważne jest również zrozumiałe informowanie o swoich potrzebach, stawianie granic i ich respektowanie. Do nabywania tych umiejętności na ogół przedszkolakom wystarczają zwykle oddziaływania wychowawcze. Natomiast dzieci z niepełnosprawnością startują z innego miejsca. Często mają mniejsze, w porównaniu do rówieśników, umiejętności społeczne. Przyczyny są różne. Może to wynikać ze specyfiki niepełnosprawności, albo z powodu niedostatku kontaktów z rówieśnikami w dotychczasowym życiu dziecka, wypełnionym leczeniem i terapią. Dlatego często potrzebują pomocy specjalisty i programu uwzględniającego specyfikę ich trudności – innego dla dziecka z autyzmem, inne-

Budowanie i pielęgnowanie dobrych relacji zależy od wszystkich osób w nich uczestniczących.

go dla tego z niepełnosprawnością intelektualną, jeszcze innego dla przedszkolaka z niepełnosprawnością słuchową lub przewlekle chorego. Jednak, by mogły rozwijać się społecznie, muszą znaleźć się w grupie przyjaznych rówieśników, gdzie, mimo niepełnosprawności, będą razem z innymi uczyć się, ale przede wszystkim prezentować swoje możliwości i dobrze się bawić.

Kształtowanie postaw wzajemnej życzliwości i wyrozumiałości w relacjach między dziećmi o różnych potrzebach i możliwościach rozwojowych jest możliwe, jeśli ich opiekunowie są uważni i troszczą się równym stopniu o dobrostan każdego przedszkolaka. Dzieci są zwykle otwarte i chętne do wspólnych aktywności, intuicyjnie dostosowują się do partnerów zabawy, ale bywa, że niektóre sytuacje są dla nich za trudne. Wówczas konieczna jest szybka pomoc dorosłego, by wyjaśnić sytuację, przypomnieć zasady, zaproponować inną aktywność i ocalić dobre, dziecięce relacje. To bardzo ważne doświadczenie dla każdego dziecka na teraz i na przyszłość, że mimo nieporozumień można kontynuować wspólne działania i pozostawać w dobrym koleżeństwie. Skuteczne, pozytywne działania dorosłych zapobiegają wykluczeniu, wycofywaniu się dzieci z kontaktu, pojawieniu się wzajemnej niechęci.

W wychowaniu każdego dziecka ważna jest współpraca wszystkich jego opiekunów, wyrozumiałość i wymagania. Przebywanie w zróżnicowanym środowisku, również sprzyja rozwojowi w sferze społecznej. W odniesieniu do dzieci z niepełnosprawnością ma to jeszcze większe znaczenie, ponieważ posiadanie umiejętności społecznych, a dzięki nim dobre relacje z ludźmi są dla nich bramą do dobrego życia, do akceptacji, przynależności, przyjaźni, do realizowania zamierzeń. Dzięki tym umiejętnościom mają większą szansę, by żyć tak jak inni. ■

Kilka słów o terminologii

Na przestrzeni ostatniego 20-lecia można zaobserwować zjawisko coraz częstszego diagnozowania zaburzeń ze spektrum autyzmu oraz nadpobudliwości psychoruchowej.

TEKST:
MONIKA ROSIŃSKA
psycholog



Badacze od wielu lat zastanawiają się nad przyczynami tego zjawiska. Czy rzeczywiście jest tak, że kiedyś zaburzeń tego rodzaju było mniej? Czy raczej kryteria, które wówczas stosowano w diagnozie były traktowane bardziej ostro? Czy jest tak, że kiedyś to, co obecnie zaliczamy do zaburzeń neurorozwojowych było niedoszacowane pod względem częstotliwości występowania, a teraz mamy do czynienia z odwrotną tendencją czyli tzw. nadrozpoznowalnością? Na te pytania nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ale samo zauważenie zjawiska jest ważne, ponieważ może wpływać na wyznaczanie nowego podejścia do rozumienia zaburzeń.

Co to są zaburzenia neurorozwojowe?

Zaburzenia neurorozwojowe są związane przede wszystkim z funkcjonowaniem układu nerwowego i mózgu. Należą do nich: niepełnosprawność intelektualna, zaburzenia komunikacji, zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD), zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), specyficzne trudności w uczeniu się (dysleksja, dysortografia i in.), zaburzenia ruchowe oraz zaburzenia tikowe.

Zaburzenia neurorozwojowe z reguły diagnozuje się w okresie dzieciństwa. Coraz częściej zdarza się jednak, że diagnozę taką – zwłaszcza w obszarze spektrum autyzmu czy ADHD – otrzymują osoby dorosłe.

Co to jest neuroróżnorodność?

W odpowiedzi na rosnącą tendencję rozpoznawalności spektrum autyzmu oraz ADHD, zaczęto zastanawiać się czy medyczny wymiar otrzymywanych diagnoz ma nadal rację bytu. Czy charakterystyczne cechy pewnych grup osób są rodzajem dysfunkcji czy może raczej odmienną formą funkcjonowania ich układu nerwowego.

W podejściu opartym na neuroróżnorodności ten inny sposób funkcjonowania jest często po-

strzegany jako atut, nie zaś jako obszar deficytowy. Główny akcent kładziony jest na dostosowywanie otoczenia do specyficznych potrzeb jednostki poprzez niwelowanie barier oraz zrozumienie jej trudności.

Gdzie kończy się neuroróżnorodność, a zaczyna zaburzenie?

Koncepcja neuroróżnorodności zmieniła sposób postrzegania osób, których funkcjonowanie nie mieści się w szeroko pojętej normie rozwojowej. To na wskroś humanistyczne podejście przyczyniło się do większego zwracania uwagi na mocne strony osób neuroróżnorodnych oraz uważności na ich potrzeby np. w przestrzeni publicznej (m.in. tzw. ciche godziny w sklepach, dostosowania w systemie szkolnictwa wyższego czy miejscach pracy).

Jednak nie we wszystkich przypadkach koncepcja neuroróżnorodności jest wystarczająca. Nasilenie objawów w spektrum autyzmu czy ADHD może być zróżnicowane, co w efekcie daje niejednolity obraz funkcjonowania osób z tym samym zespołem cech. Są osoby, które mimo posiadania odmiennego funkcjonowania układu nerwowego są samodzielne w wielu obszarach życia. Są jednak i takie osoby, które ze względu na nasilenie objawów lub współwystępowanie innych trudności rozwojowych wymagają terapii oraz innych działań wspierających. W takim przypadku pojęcie zaburzenia, które posiada dana osoba wydaje się bardziej adekwatne.

Komu i po co potrzebna jest diagnoza?

Wiele osób, które w wieku dorosłym otrzymały diagnozę spektrum autyzmu lub ADHD mówi o pewnego rodzaju uldze, którą poczuły po jej otrzymaniu. W założeniu diagnoza ma na celu wyjaśnienie doświadczanych na co dzień trudności. Ich nazwanie może więc przyczynić się do lepszego zrozumienia siebie oraz zdjęcia poczucia winy za niepowodzenia w niektórych dziedzinach życia. →

Diagnoza jest potrzebna, żeby móc osobom ją posiadającym właściwie pomagać. Jest to ważne zwłaszcza w tych przypadkach, gdy właściwie dobrana terapia może przyczynić się do poprawy funkcjonowania osób i ich otoczenia oraz wtedy, gdy głębokość zaburzeń uniemożliwia samodzielne życie.

Niektóre zaburzenia rozpoznaje się dopiero po osiągnięciu przez dziecko określonego wieku. I tak diagnozę ADHD lekarz psychiatra stawia z reguły po ukończeniu przez dziecko 6. roku życia. Dzieje się tak, mimo że pewne objawy można zauważyć już u dziecka poniżej 5. roku życia. Takie postępowanie ma na celu wykluczenie przypisywania zaburzeń cechom rozwojowym mieszczącym się w szeroko pojętej normie (krótkie utrzymywanie koncentracji, impulsywność, wpadanie w złość i duża aktywność).

Komu i po co potrzebne jest orzeczenie o niepełnosprawności i potrzebie kształcenia specjalnego?

To, co łączy różne sposoby definiowania niepełnosprawności, to kryterium długotrwałości objawów, ograniczonej sprawności (fizycznej, umysłowej, sensorycznej) oraz częściowego lub całkowitego braku samodzielności w funkcjonowaniu.

Orzeczenie o niepełnosprawności to dokument, który potwierdza, że dana osoba jest niepełnosprawna. Z jego tytułu przysługują przewidziane przez ustawodawcę różnego rodzaju ulgi. W przypadku dzieci na czas wychowania przedszkolnego oraz realizacji obowiązku szkolnego wydawane jest orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Dokument taki umożliwia korzystanie ze wsparcia nauczyciela współorganizującego kształcenie, czy uczestniczenie w zajęciach rewalidacyjnych. Jest

to ważne zwłaszcza w takich miejscach jak szkoły ogólnodostępne (tzw. masowe), które dzięki dodatkowej dotacji przysługującej na ucznia z takim orzeczeniem, mogą zatrudnić dodatkowego nauczyciela.

Niestety nie wszystkie diagnozy uprawniają do otrzymania orzeczenia. W takiej sytuacji są dzieci i młodzież z diagnozą ADHD, których zakres potrzeb jest często zbliżony do potrzeb dzieci ze spektrum autyzmu.

Kiedy warto odroczyć obowiązek szkolny u dzieci?

Nauczyciele wychowania przedszkolnego rekomendują czasem rodzicom dzieci z trudnościami odroczenie obowiązku szkolnego. W praktyce oznacza to późniejsze w stosunku do grupy rówieśniczej rozpoczęcie nauki w 1. klasie szkoły podstawowej. Rekomendacja taka jest wydawana z reguły wówczas, gdy dziecko ze względu na opóźniony lub zaburzony rozwój w niektórych sferach nie osiąga tzw. gotowości szkolnej. Rozważanie odroczenia obowiązku szkolnego jest zasadne w sytuacji, gdy prognozuje się, że dziecko w kolejnym

roku szkolnym – na skutek działań rewalidacyjnych oraz procesów dojrzewania układu nerwowego – osiągnie większy stopień gotowości do rozpoczęcia nauki w szkole. Czasem jednak ze względu na specyfikę zaburzenia, gotowość taka prawdopodobnie nie zostanie osiągnięta. Jeśli zyski rozpoczęcia nauki w szkole o czasie przeważają nad jej odroczeniem, warto skoncentrować uwagę opiekunów na poszukiwaniu odpowiedniej szkoły, której organizacja pracy oraz system wsparcia zapewni realizację potrzeb ucznia ze specjalnymi potrzebami. ■

Niektóre zaburzenia rozpoznaje się dopiero po osiągnięciu przez dziecko określonego wieku. I tak diagnozę ADHD lekarz psychiatra stawia z reguły po ukończeniu przez dziecko 6. roku życia.

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ – CZY I JAK ROZMAWIAĆ O NIEJ Z DZIEĆMI?

TEKST:
BEATA ORANIEC
pedagog specjalny

Można się zastanowić czy to pytanie jest uzasadnione, czy należy się pochylić nad czymś co powinno być oczywiste? W artykule tym poruszyć chcę kilka aspektów związanych z niepełnosprawnością, które istotne

Gdy padnie pytanie

Zacznijmy od kwestii najważniejszej, czyli od tego, czy z dziećmi należy w ogóle rozmawiać na czasami trudne tematy związane z niepełnosprawnością innych osób. Myślę, że tak. Rolą dorosłych jest dbanie o rozwój dziecięcej świadomości, uczenie wrażliwości i tolerancji. Prędzej czy później padną pytania dziecięce związane być może z innym wyglądem, trochę innym zachowaniem niepełnosprawnych osób dorosłych czy też ich rówieśników. Od nas dorosłych zależy czy przekaz ten będzie pozytywny, czy będziemy umieli w dzieciach zaszczepić umiejętność obdarzania szacunkiem innych ludzi. To my dorośli pokażemy

dzieciom nie tylko negatywne strony bycia niepełnosprawnym. Nauczmy je, że osoby mające specjalne potrzeby, także mają prawo do pełnego uczestniczenia w życiu społecznym.

W jaki sposób rozmawiać z dziećmi? Często będą to sytuacje niespodziewane, kiedy dziecko np. zobaczy osobę na wózku czy rozmowę osób niesłyszących posługujących się językiem migowym. Zazwyczaj pojawiają się wtedy pytania: dlaczego tak jest?, co się stało? Nie musimy, a często nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć ze szczegółami. Odpowiadajmy na te pytania w stopniu pozwalającym zaspokoić dziecięcą ciekawość. Nie unikajmy tematu i nie zbywajmy dzieci. To ilość i rodzaj pytań pokaże nam ile dzieci wiedzą już na dany temat, a ile chciałyby się jeszcze dowiedzieć. Taki sposób rozmowy z czasem sprawi, że dzieci inność związaną z niepełnosprawnością zaczną traktować jako coś zwyczajnego. Zrozumieją, że tak już jest, że ludzie różnią się od siebie nie tylko wzrostem, kolorem oczu, włosów, ale też umiejętnościami i możliwościami.

Oswajanie z innością

A co z rozmawianiem z dziećmi na temat niepełnosprawności ich rówieśników, z którymi bawią się w przedszkolu lub w szkole? W tej sytuacji →

osoby dorosłe pracujące z dziećmi mają możliwości przygotowania się do takiej rozmowy. Najistotniejszą kwestią jest spotkanie z rodzicem dziecka ze specjalnymi potrzebami. I tutaj decyzję o ilości informacji i sposobie jej przekazania podejmuje ten rodzic. To on decyduje czy chce zrobić to samodzielnie, opowiadając kolegom i koleżankom o swoim dziecku czy wolałby żeby zrobił to nauczyciel, pedagog czy psycholog. Doświadczenia w naszym przedszkolu mieliśmy różne. Kiedy do grupy miał dołączyć chłopiec

z rurką tracheostomią w krtani ułatwiającą oddychanie, jego mama przyniosła na zajęcia misia z taką samą rurką i wytłumaczyła dzieciom dlaczego jest potrzebna jej synkowi. Pokazała też proces odsysania, żeby dzieci wiedziały, że będzie to miało miejsce kilkakrotnie w ciągu dnia. Po takiej prezentacji dzieci nie musiały zadawać już pytań nauczycielom, czy swojemu koleźce, bo ich ciekawość została zaspokojona i traktowały to jako coś zwyczajnego. W przypadku dziewczynki z pompą insulinową nauczyciele musieli przejść szkolenie zorganizowane podczas spotkania z lekarzem prowadzącym dziewczynkę. Rodzic natomiast

opowiedział dzieciom w grupie, dlaczego porcje obiadowe muszą być ważone i dlaczego nauczyciele będą podawać córce lekarstwo używając pilota do pompy. Przy chłopcu z niedosłuchem rolę nauczycieli było uprzedzenie dzieci, o tym, że aparaty słuchowe, które ma ich kolega są dla niego ważne i dzieci podczas wspólnych zabaw muszą na niego uważać. Dodatkowo dzieci dowiedziały się, że stając przodem do swojego kolegi, ułatwią mu zrozu-

mienie tego co mówią. Okazuje się, że nie zawsze trzeba nazywać dany problem czy szczególną sytuację, ale zawsze trzeba go oswoić, wytłumaczyć na czym polega.

To, czego nie widać

Trochę inaczej jest w przypadku potrzeb specjalnych czy chorób przewlekłych których nie widać. Do momentu wystąpienia jakiegoś trudnego zachowania, poważnego zdarzenia zdrowotnego dzieci mogą nie wiedzieć o problemie, który ma kolega lub koleżanka. Tutaj ważniejsze jest aby świadomość i wiedzę miały osoby dorosłe opiekujące się danym dzieckiem. To pozwoli uniknąć wielu zdarzeń przez zapobieganie (dobrze przygotowane środowisko czy odpowiednio zorganizowane zajęcia i aktywności). Oczywiście pojawienie się trudnej sytuacji spowoduje pytania dzieci i też nie należy zostawić ich bez odpowiedzi. Właściwe wyjaśnienie dzieciom problemu zmniejszy ryzyko wykluczenia i braku tolerancji wobec dzieci o specjalnych potrzebach.

Określenia „niepełnosprawność” czy „specjalne potrzeby” to bardzo szerokie pojęcia, bo odnoszą się mogą nie tylko do osób zmagających się z problemami zdrowotnymi. Obejmują też osoby szczególnie wrażliwe, wyjątkowo zdolne czy pochodzące z innych krajów, często wnoszące do społeczności bardzo ważny wkład. Budowanie pozytywnego obrazu innych, często znajdujących się w trudniejszej sytuacji, ale posiadających inne nieprzeciętne zdolności – to zadanie wymagające, ale powierzone nam wszystkim i na pewno warte poświęconego czasu. ■



Odpowiadajmy na pytania w stopniu pozwalającym zaspokoić dziecięcą ciekawość. Nie unikajmy tematu i nie zbywajmy dzieci.

Dziecko z ADHD

– nasza codzienność

Z racji wieku, a w tej konkurencji wśród rodziców naszych pociech z pewnością miałbym miejsce na podium, mogę zapewnić, że za moich lat szczenięcych nikt nie diagnozował ADHD.

TEKST:
JAROSŁAW SZAMBORSKI
Tata Jasia

Żywe srebro

Dzieci z zachowaniami, które dzisiaj rodzą wskazania do diagnozy ADHD, były kiedyś określane mianem dzieci niegrzecznych czy „żywych sreber”, a gdy owe „srebro” było jednakowoż zbytnio żywotne i zaczynało dawać się we znaki, karcono je – często cieleśnie. Tak wyglądała wtedy rzeczywistość, która realnie zaczęła zmieniać się w tej kwestii stosunkowo niedawno.

Dzisiaj ADHD jest najczęściej definiowane jako jednostka chorobowa, a żeby zachować poprawność polityczną, bywa oficjalnie nazywane zaburzeniem neurobiologicznym mózgu. I tutaj, jako laik, niefachowiec, po prostu rodzic, w zupełności nie mogę się z tym zgodzić, bo dla mnie ADHD to supermoc!

To, że nie zawsze rozumiem, skąd biorą się i czym są podyktowane zachowania mojego czteroipółletniego syna, nie jest jego winą, tylko moją indolencją – a proszę mi wierzyć, że jest czego nie rozumieć.

Super prędkość

Jeżeli pamiętasz, drogi czytelniku, jak wyglądał gramofon do czarnych, winylowych płyt, to wyobraź sobie, że wkładasz na ten gramofon spokojną płytę przeznaczoną do odtwarzania 33 ½ obrotów, tylko ktoś przestawił te obroty na 78 obr/min i zmienia płyty mniej więcej co 3 minuty. Tak pracuje mniej więcej mózg naszego syna. I to, że nie nadążam, nie bardzo do Jasia dociera, bo on w swoim świecie nadąża (czyż nie jest to supermoc?!).

Owszem, zdarzają się momenty super skupienia (te momenty wolę, bo je rozumiem i nadążam). Dotarcie do świadomości Jasia w takich chwilach jest możliwe zasadniczo jedynie przez kontakt fizyczny – trzeba go dotknąć, żeby zauważył, że ktoś się do niego zwraca i próbuje wyrwać go ze świata, któremu aktualnie poświęca całą swoją uwagę (i jeszcze trochę).

Chwil pomiędzy tymi skrajnościami jest niewiele – chyba że występują czynniki zewnętrzne, które powodują dostymulowanie mózgu. Zauważyliśmy to podczas żeglowania, które z żoną →

kochamy i chętnie uprawiamy w różnej formie. Niestety, nie mamy możliwości żeglować non-stop. Nasza codzienność polega na ciągłych próbach zrozumienia naszego syna i codziennej nauce bądź treningu. Na szczęście mamy możliwość dokształcania się, bo dzisiejszy internet daje takie możliwości (moi rodzice byli skazani na niewiedzę – po tym, ile dowiedziałem się na temat ADHD, mam wrażenie, że również podlegam tej diagnozie, tylko zostałem nieco „wyleczony” metodami dostępnymi wtedy).

Mamy wspaniałego terapeutę, który i fachowo, i po ludzku tłumaczy nam zawiłości zachowań supermocnych istot, które – jak się okazuje – występują coraz częściej w naszej populacji. To, że więcej rozumiem na temat ADHD, daje mi pewien komfort psychiczny, umożliwiając próbę wdrożenia zdobytej wiedzy i zrozumienia w stosunku do Jasia. Niestety, nikt nie jest w stanie nauczyć mnie większej dawki cierpliwości, a tej czasami trzeba nieco więcej niż „normalnie”, skoro mam do czynienia z takim supermocnym zawodnikiem. ■



NIEPEŁNOSPRAWNE DZIECKO – PEŁNOSPRAWNE DZIECIŃSTWO

TEKST:
ANNA NAJMIEC-GAGNON
psycholog

Jak rodzice, terapeuci i my – jako społeczeństwo, możemy wspierać ich rozwój, jednocześnie dając im przestrzeń do bycia „zwykłym” dzieckiem?

Każde dziecko, bez względu na swoje zdolności fizyczne, intelektualne czy emocjonalne, ma prawo do dzieciństwa pełnego radości, bez troski i spontanicznego odkrywania świata. Jednak dzieci z niepełnosprawnościami często spotykają się z trudnościami, które modyfikują ich codzienne życie i sposób, w jaki przeżywają czas dzieciństwa.

Akceptacja

Kiedy rodzice dowiadują się o niepełnosprawności swojego dziecka, ich emocje są często trudne, ale zrozumiałe – poczucie żalu, smutek, lęk o przyszłość i obawa przed tym, jak poradzi sobie dziecko w codzienności. Na początku często następuje przytłoczenie nowymi informacjami, a rodzice próbują radzić sobie przez działanie – zdobywanie wiedzy o danym zaburzeniu, szukaniu i próbowaniu przeróżnych dostępnych terapii. Jest to jak najbardziej zrozumiałe i potrzebne w tym procesie. Pełna akceptacja następuje jednak wtedy, kiedy rodzic zaczyna zauważać swoje dziecko także poza niepełnosprawnością. Nie chodzi o zignorowanie trudności, ale o dostrzeżenie, że niepełnospraw-

ność nie jest całym światem dziecka. Dziecko to również osobowość, temperament, zainteresowania, a także marzenia i ambicje, które mają prawo być zauważane.

Spontaniczna zabawa

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami często czują, że ich rola sprowadza się nie tylko do bycia opiekunem, ale również terapeutą. Wypełniają dzień licznymi wizytami u specjalistów, terapiami, ćwiczeniami rehabilitacyjnymi w domu. Choć to wszystko jest ważne, dobrze pamiętać, że dziecko potrzebuje także czasu na spontaniczną, nieskrępowaną zabawę, która nie jest ukierunkowana na rozwiązywanie problemów ani usprawnianie deficytów. Pozwala ona dziecku poczuć się swobodnie, naturalnie i być w pełni zaakceptowanym. Ma wtedy prawo do zwykłej, prostej radości płynącej ze spontaniczności. W tym czasie nie jest postrzegane przez pryzmat swojej niepełnosprawności, ale po prostu jako dziecko, które cieszy się z chwil spędzonych z ukochanymi osobami. Także my – terapeuci, powinniśmy pamiętać o tym, aby zabawa nie była tylko „nagrodą” za wykonaną →

pracę terapeutyczną, ale nieodłącznym elementem każdego spotkania z dzieckiem. Może warto też czasem, zamiast kolejnych zajęć, zaproponować rodzicom wyjście z dzieckiem na plac zabaw lub zaangażowanie się w wybraną przez dziecko zabawę?

Dostrzeganie innych cech

Ważne jest, aby niepełnosprawność nie była postrzegana jako dominująca cecha dziecka, która decyduje o jego przyszłości i wpływa na wszystkie aspekty jego życia, choć czasem trudno wyzbyć się takiego myślenia.

Dzieci z niepełnosprawnościami mają swoje pasje, talenty i zainteresowania, które bywają niezauważone, ponieważ cała uwaga koncentruje się na ich deficytach. Warto także pamiętać, że nie każda trudność dziecka musi wynikać z niepełnosprawności. Część z nich może być efektem naturalnego rozwoju, np. dzieci mogą być nieśmiałe lub bardzo aktywne. Mogą po prostu nie lubić mycia się czy sprzątanania – jak większość dzieci na jakimś etapie rozwoju. W związku z tym, nie wszystko musi być terapeutyzowane. Czasem wystarczy dać dziecku przestrzeń do własnych odkryć, prób i błędów. Zamiast nieustannie dążyć do usunięcia każdej trudności, warto zwrócić uwagę na mocne strony dziecka, rozwijać jego naturalne zainteresowania i pozwalać mu na realizację marzeń – nawet jeśli czasami będą nieco inne niż te, które my sobie wyobrażaliśmy.

Samodzielność i niezależność

Jednym z najtrudniejszych wyzwań dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami jest umożliwienie dziecku zdobywania niezależności. Czasem dzieci rozwijają się wolniej niż ich rówieśnicy – uczą się czynności samoobsługowych w później-

szym wieku, mają trudności z samoorganizowaniem się. Z tego powodu rodzice mogą uważać, że dziecko wymaga wsparcia i pomocy w codziennych czynnościach. W rezultacie mogą nieświadomie ograniczać jego samodzielność, obawiając się frustracji, zniechęcenia czy trudności, jakie dziecko może napotkać, próbując wykonać coś samodzielnie. Jednak to właśnie próby i błędy są nieodłączną częścią procesu uczenia się. Warto dać dziecku czas na naukę samodzielności, nawet jeśli oznacza to konieczność znoszenia wielu niepowodzeń. Każde dziecko, niezależnie od swoich trudności,

potrzebuje poczucia, że może samo radzić sobie z codziennymi zadaniami. Nawet drobne sukcesy w prostych czynnościach jak ubieranie się czy jedzenie, stają się fundamentem dla większej pewności siebie i niezależności w przyszłości.

Nawiązywanie przyjaźni

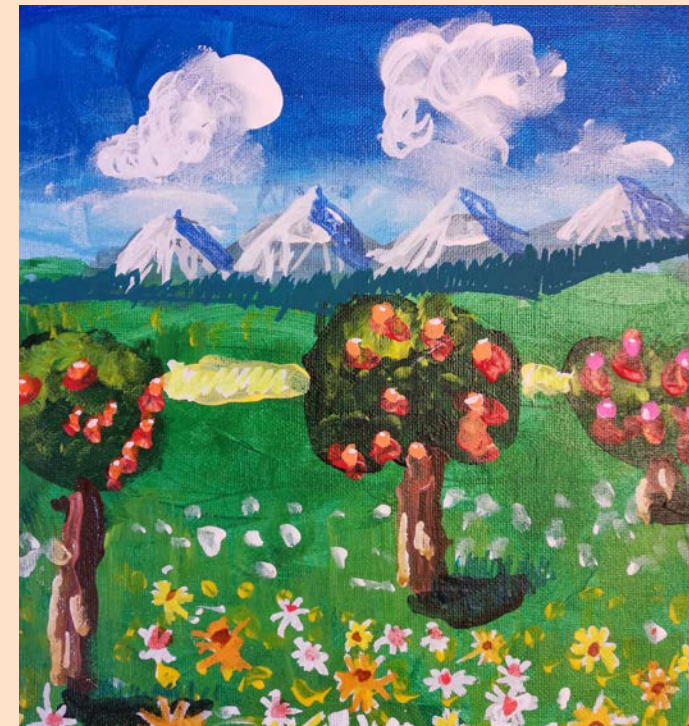
Jednym z kluczowych elementów dzieciństwa jest możliwość nawiązywania przyjaźni. Dzieci z niepełnosprawnościami, podobnie jak ich rówieśnicy, potrzebują kontaktów z innymi dziećmi, aby uczyć się współpracy, dzielić doświadczeniami i cieszyć się z bycia częścią grupy. Budowanie więzi rówieśniczych jest niezwykle ważne w procesie socjalizacji, ponieważ wpływa na poczucie przynależności, akceptacji i tożsamości dziecka. Izolacja dziecka z niepełnosprawnością może prowadzić do wielu trudności – nie tylko w sferze społecznej, ale także emocjonalnej. Warto, aby rodzice i terapeuci podejmowali działania na rzecz integracji i włączania dzieci z niepełnosprawnościami do grupy rówieśniczej, jeśli tylko dziecko jest na to gotowe. Proponowanie i wspieranie w różnorodnych aktywnościach, które umożliwiają wspólne działanie, pomaga w budowaniu pewności siebie, rozwijaniu



Staś Salach, swoje prace maluje stopami, głównie farbami akrylowymi, do wykańczania używa markerów akrylowych. Lubi też kredki i zabawy węglem.

Współpracuje z wydawnictwem Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Nogami AMUN.

www.amun.com.pl/Artysty/StanislawSalach



umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych, a także uczy, jak rozwiązywać konflikty i nawiązywać pozytywne relacje z innymi. Tak właśnie dzieje się w naszym integracyjnym przedszkolu. Dzieci z niepełnosprawnościami są pełnoprawnymi członkami grupy, dzielą się swoimi pasjami, zapraszają i są zapraszane na urodziny kolegów i koleżanek oraz na wspólne spędzanie czasu także poza placówką. Jest to jeden z najpiękniejszych widoków zarówno dla terapeutów jak i rodziców. Właśnie wtedy dzieci mają możliwość doświadczania „typowego” dzieciństwa.

Pełnoprawne dzieciństwo

Dzieci z niepełnosprawnościami zasługują na pełnoprawne dzieciństwo – takie, które pozwala im cieszyć się z zabawy, odkrywać swoje pasje

i rozwijać się na swoich warunkach. Rodzice i terapeuci, którzy akceptują niepełnosprawność dziecka i traktują ją jako jedną z jego wielu cech, umożliwiają mu rozwój pełnego potencjału, nie tylko wyrównanie deficytów. Dając dzieciom przestrzeń do spontanicznej zabawy, autonomii i nawiązywania relacji rówieśniczych, nie tylko wspieramy w rozwoju, ale również wzmacniamy ich poczucie wartości i dajemy szansę na bycie pełnoprawnym członkiem społeczeństwa. ■

O autorce:

Anna Najmiec-Gagnon – psycholożka, pedagogka specjalna, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w trakcie szkolenia. Z przedszkolem związana od 2021 roku.

Korzyści wynikające z różnorodności

TEKST:

ANNA GROMADZKA

nauczyciel wychowania przedszkolnego, pedagog specjalny

Istnieją różne modele organizowania edukacji i wychowania. Jednym z nich jest grupa zróżnicowana pod względem wieku. Nauka i zabawa w takim środowisku ma wiele zalet.

Dzieci z niepełnosprawnościami dobrze funkcjonują w przedszkolnej grupie zróżnicowanej wiekowo i rozwojowo z kilku kluczowych powodów.

Integracja społeczna, poczucie przynależności i redukcja stygmatyzacji.

Dzieci z niepełnosprawnościami, przebywając w grupie zróżnicowanej, stają się częścią większej społeczności. Integracja z dziećmi o odmiennych poziomach rozwoju pozwala na przełamanie barier, kształtowanie pozytywnych postaw i budowanie poczucia przynależności do grupy. Przedszkolaki z niepełnosprawnościami nie są postrzegane tylko przez pryzmat swoich trudności, ale mogą być doceniane za inne cechy, takie jak kreatywność, empatia czy wyjątkowe zdolności. Interakcje z różnymi dziećmi pomagają w budowaniu równości i akceptacji. W grupie zróżnicowanej jeżeli ktoś czegoś nie

jest w stanie zrobić, to dlatego, że jeszcze się tego nie nauczył. Dzieci porównują własne doświadczenia z tym, co widzą wokół i taki wyciągają wniosek. Dla nich nie jest istotna wiedza o tym, że ktoś ma taką, czy inną diagnozę.

Rozwój umiejętności społecznych, wzajemne wsparcie i rozwijanie empatii

Dzieci mogą pełnić rolę mentorów i wspierać się wzajemnie, pomagając w nauce nowych umiejętności, zarówno społecznych, jak i poznawczych. Dzieje się to w bardzo naturalny sposób, zazwyczaj poprzez obserwowanie i naśladowanie ludzi wokół. W grupie zróżnicowanej pomoc innym nie ogranicza się do zasady "starszy-młodszy, pełnosprawny-niepełnosprawny". Każdy może wprowadzać świeże pomysły i kreatywność. Kto i w jakim zakresie zależy nie od wieku a od indywidualnych możliwości i poziomu funkcjonowania w rozmaitych dziedzinach życia. Dzieci uczą się empatii i wzajemnego zrozumienia, pomagając kolegom i koleżankom, co sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw społecznych. Uczą się także negocjacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów, co jest korzystne zarówno w kontekście zabawy, jak i w nauce. Kontakt z dziećmi o różnych umiejętnościach i zainteresowaniach może inspirować i motywować do podjęcia nowych wyzwań.



Dostosowanie działań do indywidualnych potrzeb.

Nauczyciele i opiekunowie mają większą swobodę w dostosowywaniu zajęć do indywidualnych potrzeb dzieci. Każdy przedszkolak może otrzymać wyzwania zgodne z jego poziomem rozwoju oraz adekwatne wsparcie, które jest dostosowane do możliwości. Taka grupa stwarza każdemu lepsze warunki do wszechstronnego rozwijania się i doskonalenia. Kluczem do sukcesu jest umiejętność zarządzania przez nauczycieli tą różnorodnością, stworzenie atmosfery wsparcia oraz wykorzystywanie potencjału, jaki niesie ze sobą współpraca dzieci o wielorakich umiejętnościach i potrzebach. Dostosowania związane z rozwiązaniami architektonicznymi, doborem mebli, wyposażeniem miejsc do zabawy i nauki spełniają wymóg zapewnienia najlepszych warunków dla rozwoju fizycznego i poznawczego. Jeśli odpowiednio dostosowuje się metody nauczania i organizacji zabawy, wtedy jest to bardzo wartościowe środowisko nie tylko dla dzieci

z niepełnosprawnościami. Wymaga to od nauczycieli wielkiego zaangażowania, wiedzy, cierpliwości i elastyczności.

Wspólne przeżywanie doświadczeń

Dzieci w grupach zróżnicowanych wiekowo i rozwojowo dzielą ze sobą doświadczenia, co sprzyja budowaniu bliskich więzi. Przeżywanie wspólnych aktywności, zabaw i nauki może wzmocnić poczucie solidarności, a także przyjaźni. Dzieci z niepełnosprawnościami mogą tak, jak wszyscy uczestniczyć w różnych aktywnościach, co umożliwia im nabywanie w naturalny sposób zdolności motorycznych, poznawczych i społecznych.

Zwiększona autonomia i samodzielność

Dzieci z niepełnosprawnościami, będąc częścią takiej grupy, mają okazję do pełnienia różnych ról. Mogą aspirować do bycia liderem, co rozwija ich poczucie odpowiedzialności i sprzyja wyższej samoocenie. Aktywnie uczestnicząc w wykonywaniu zadań związanych z czynnościami dnia codziennego (bycie dyżurnym, sprzątanie po zabawie, ubieranie się, rozkładanie naczyń i wiele innych) dzieci mają szansę na stopniowe stawianie się coraz bardziej samodzielnymi.

Przygotowanie do rzeczywistego świata

W rzeczywistości społeczeństwo jest różnorodne, a interakcje z osobami o różnych zdolnościach, wieku czy poziomie rozwoju są codziennością. Uczestnictwo w takiej grupie przygotowuje dzieci do życia w tym świecie, ucząc je szacunku, tolerancji i umiejętności współpracy.

Grupa zróżnicowana wiekowo i rozwojowo oferuje dzieciom z niepełnosprawnościami szereg korzyści, w tym lepszą integrację, rozwój społeczny i emocjonalny, indywidualne podejście do nauki oraz motywację do dalszego rozwoju. Tego rodzaju środowisko wpływa korzystnie na przyszłe życie każdego. ■

O RÓŻNORODNOŚCI, KTÓRA SPRZYJA ROZWOJOWI SPOŁECZNEMU PRZEDSZKOLAKÓW

TEKST:
LUDWIKA KARCZMARCZYK

Patrząc na grupę przedszkolną, w której są dzieci o różnych potrzebach rozwojowych i edukacyjnych, pojawia się wiele pytań.

Integracja rówieśnicza to kluczowy aspekt funkcjonowania dzieci, wpływający na ich rozwój społeczny i emocjonalny. Jakie wyzwania i możliwości niesie za sobą edukacja włączająca?

Wyzwania w budowaniu relacji

Jak postrzegane są dzieci ze zróżnicowanymi potrzebami? Jak wyglądają ich relacje z rówieśnikami? W jaki sposób rodzice dzieci neurotypowych przygotowują je do nawiązywania takich relacji? Jak reagują na informację, że ich syn lub córka określa mianem najlepszego przyjaciela dziecko mniej aktywne społecznie lub mniej stabilne emocjonalnie? Co można zrobić, aby wszystkie dzieci czuły się potrzebne i akceptowane, niezależnie od swoich „specjalnych” cech? Te i inne pytania pojawiają się raczej w kontekście relacji rówieśniczych niż realizowania zadań edukacyjnych. Dzieci mające trudności w nawiązywaniu kontaktu z rówieśnikami często czują się zagubione, wystraszone i odrzucone. Chęć uczestnictwa we wspólnych zabawach zostaje



zastąpiona lękiem i obawą przed porażką. Bywają postrzegane jako dzieci, których trudności mogą zaszkodzić dzieciom neurotypowym. Jest to jednak błędne przekonanie, ponieważ nawiązywanie takich relacji uczy empatii, zrozumienia i akceptacji. Przy odpowiednim wsparciu rodziców staje się szansą na integrację, do której dzieci są przygotowywane w środowisku przedszkolnym.

Rola nauczycieli i terapeutów

Nauczyciele i terapeuci wspierający grupę przedszkolną ukierunkowują dzieci na budowanie relacji z rówieśnikami z orzeczeniem poprzez angażowanie ich we wspólne aktywności, takie jak pełnienie funkcji dyżurnego, gry planszowe, tworzenie par, korzystanie ze wspólnych nagród czy uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach. W trakcie zajęć dydaktycznych dostosowuje się zadania do możliwo-

ści dzieci – np. karty pracy umożliwiające wykonanie ćwiczenia czy pytania skonstruowane w sposób dający szansę udzielenia poprawnej odpowiedzi. Zorganizowane w grupie przedszkolnej urodziny dają możliwość uczestnictwa wszystkim dzieciom, co sprzyja integracji. Obecność rodziców pozwala na lepsze poznanie siebie nawzajem, dzielenie się ciekawostkami z życia dziecka, oglądanie zdjęć i wysłuchiwanie opowieści z dzieciństwa.

Jak przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu?

Niestety, wśród dzieci czasem pojawia się tendencja do wybierania tych, które „pasują” do danej grupki zabawowej, pomijając mniej atrakcyjne społecznie jednostki. Prowadzi to do podziałów, które mogą być krzywdzące dla wykluczanych dzieci. W takiej sytuacji kluczowa jest aktywna i przemyślana postawa opiekunów. Znalezienie wspólnych zainteresowań, aranżowanie sytuacji sprzyjających integracji – np. wspólny spacer czy zabawa na placu zabaw – może pomóc w przełamywaniu barier. Warto zapraszać do wspólnych aktywności dzieci z orzeczeniem, które wcześniej nie figurowały jako osoby atrakcyjne społecznie. Często posiadają one wyjątkowe umiejętności, które mogą stać się atutem w relacjach rówieśniczych. Warto je eksponować, pokazując, że każde dziecko ma coś, czym może się wyróżnić i czym może zainteresować innych. Można pozwolić także na zdrową rywalizację w doskonaleniu takiej umiejętności.

W codziennej pracy z grupą integracyjną dbamy o to, aby dzieci uczyły się nie tylko od dorosłych, ale także od siebie nawzajem. Kształtujemy w nich zrozumienie dla specjalnych potrzeb rówieśników oraz zachęcamy do podejmowania prób integracji i nawiązywania relacji. Uczymy je uczestnictwa w zabawach i aktywnościach grupowych, aby mogły doświadczać akceptacji, której pragnie każde dziecko – nawet jeśli nie zawsze potrafi to wyrazić. ■

Mózg się zmienia, czyli o tym jak układ nerwowy pomaga dostosować się do świata

Neuroplastyczność to zdolność układu nerwowego do przekształcania i dostosowania do nowych warunków pod wpływem nauki, zdobywanego doświadczenia, a także potrzeb organizmu.

TEKST:
OLGA ORANIEC
fizjoterapeuta

Pierwsze badania w tym zakresie obejmowały obserwację nerwów w kontekście ich naprawy po uszkodzeniu lub rozerwaniu sieci neuronów. Udowodniono, że w uszkodzonym mózgu dochodzi do powstawania nowych synaps (połączeń między komórkami nerwowymi). Nerwy wykorzystywały nieuszkodzoną część do tworzenia nowych połączeń. Podczas przeprowadzonych eksperymentów udowodniono, że pewne części mózgu w razie konieczności będą dążyły do utworzenia kompensacji w celu optymalizacji pracy układu nerwowego.

Ludzki mózg ma w sobie około 86 miliardów neuronów (sam mózdzek ma ich około 69 mld). W rozwoju człowieka niezwykle ważne są pierwsze 2 – 3 lata życia. Doświadczenia mówią o tym, iż im wcześniej – u młodszych osób – następuje kompensacja tym przebiega ona szybciej i pomysłniej. Ważna jest świadomość tego i wszechstronne oddziaływania terapeutyczne świadczone dzieciom z zaburzonym lub opóźnionym rozwojem psychoruchowym.

Po wielu badaniach na zwierzętach oraz obserwacjach naukowców, dowiedziono, iż mózg produkuje codziennie około 700 nowych neuronów.

Badania wykazały, że w mózgu bardziej aktywnych jednostek dochodziło do szybszej neurogenety. Możliwość zdobywania nowych doświadczeń, przebywanie w otoczeniu bogatym w zróżnicowane bodźce także wpływa pozytywnie na powstawanie neuronów oraz połączeń pomiędzy już istniejącymi komórkami nerwowymi.

Geoffrey Raisman badał hipokamp i udowodnił, że mimo uszkodzeń neuronu i części synaps (połączeń między komórkami nerwowymi), zachowane aksony mogą wytwarzać nowe synapsy, a układ nerwowy tworzy często nowe drogi poprzez włókna homologiczne do uszkodzonych (co ułatwia odzyskiwanie utraconej funkcji). Późniejsze badania ukazały możliwość zmian korowej reprezentacji danej części ciała w mózgu, kiedy jej fragment ulegnie uszkodzeniu. Badano również między innymi jak wpływa na układ nerwowy m.in. czasowe wyłączenie z pracy jednego oka (badania na zwierzętach).



Udowodniono, iż im częściej synapsa jest stymulowana, tym większą wykazuje reakcję i odwrotnie – im rzadziej dochodzi do stymulacji, tym odpowiedź jest słabsza.

Badania opublikowane w 1992 roku opisują sytuację, gdy usunięciu uległy mózgowe struktury wzrokowe, włókna nerwu wzrokowego zaczęły przekazywać informację do struktur odpowiadających za słuch, wskutek czego kora słuchowa reagowała na stymulację wzrokową. W mózgach osób niewidomych dochodziło do reorganizacji kory wzrokowej do pełnienia funkcji związanych z pamięcią, co umożliwia niejako funkcjonowanie bez pracy narządu wzroku.

Mózg, poprzez doświadczenia, sam uczy się jaką część kory należy wyspecjalizować w jakim kierunku, tak aby stała się ona jak najbardziej „pożyteczna” (np. lepsze czu-

cie w palcach osób czytających alfabet Braille’a).

Kolejnym przykładem kompensacji wytworzonej z mózgu jest malowanie przy pomocy ust czy też pisanie w ten sposób na klawiaturze. Część mózgu odpowiadająca za ruch dłoni, niezwykłą precyzję również uległa tutaj przeorganizowaniu względem funkcji.

Przebywanie w otoczeniu bogatym w zróżnicowane bodźce wpływa pozytywnie na powstawanie neuronów oraz połączeń pomiędzy już istniejącymi komórkami nerwowymi.

Inna sytuacja ma miejsce po udarze – wytwarzanie kompensacji jest znacznie utrudnione z powodu obrzęku, procesów zapalnych i licznych nieprawidłowości w metabolizmie oraz pojawieniu się substancji hamujących. W przypadkach jednostronnych udarów duże znaczenie mają interakcje między półkulami. Pracuje się wówczas również nad aktywacją słabych dotychczas połączeń

oraz stymulacją do tworzenia nowych synaps. Wówczas możliwe jest usprawnianie osoby, tak aby (na ile się da) odbudować połączenia nerwowe →

i poprzez bodźcowanie wspomóc powstawanie nowych połączeń.

Nawet po uszkodzeniu jednej dłoni, jeśli była to dłoń dominująca, siłą rzeczy druga musi zacząć dostosowywać się do nowych zadań i im dłużej trwa ten proces, tym lepiej sobie radzi.

Jak wspomóc proces neuroplastyczności?

- Prawidłowa ilość snu – w tym czasie wzmocnieniu ulegają połączenia dendrytyczne; w ciągu doby dziecko powinno spać:
 - » 15–18 godzin (najmłodsze nawet do 20 godzin), jeśli ma 0–12 miesięcy
 - » 12–14 godzin: 1–3 rok życia;
 - » 11–12 godzin: 3–6 r.ż.
 - » 10–11 godzin: 6–12 r.ż.
 - » 8–9 godzin: 12 r.ż. i więcej (niektóre potrzebują dużo więcej snu w okresie dojrzewania)
- Nauka nowych umiejętności
- Świadomość otaczających nas bodźców
- Aktywność fizyczna – wspiera m.in. układ krwionośny, przeciwdziała zmniejszeniu ilości neuronów w hipokampie
- Zbilansowana dieta: białko (konieczne do produkcji serotoniny), węglowodany (mózg potrzebuje około 140g/ doba), kwasy tłuszczowe omega – 3, witaminy z grupy B, witamina C, witamina D, witamina E, minerały (cynk, jod, magnez, mangan, miedź, potas, selen, żelazo, wapń), woda (stanowi około 75% mózgu), przyprawy i zioła (miłorząb japoński, kurkuma, zielona herbata)

To dorośli ma największy wpływ na to jak potoczą się losy w początkach rozwoju dziecka. Obecnie wiemy, że niektóre bariery w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu nie istnieją.

nalenie nabytych umiejętności. Niestety, może działać także w sposób negatywny prowadząc do uszkodzenia układu nerwowego...

Co uszkadza neurony?

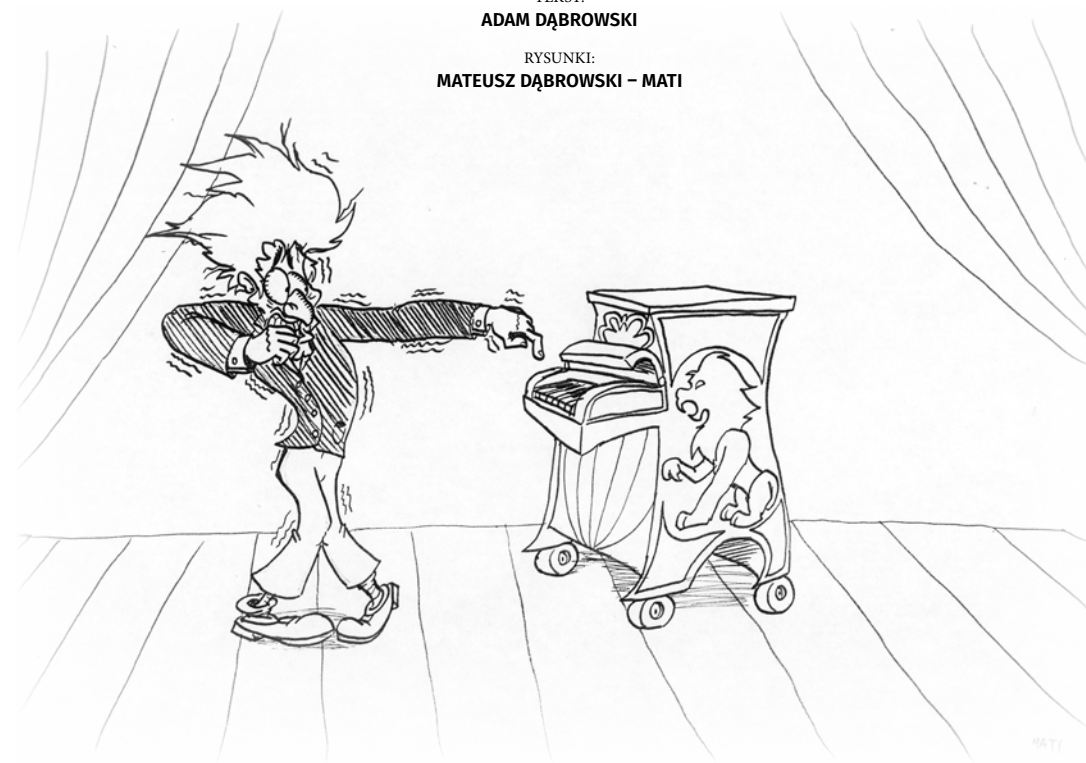
- Przewlekły stres – wpływa negatywnie przede wszystkim na korę przedczołową odpowiedzialną za m.in. myślenie, kreatywność, planowanie, zapamiętywanie
- Siedzący tryb życia – prowadzi do osłabienia krążenia krwi, a przez to do gorszego natlenienia tkanek i zaburzenia pracy gospodarki hormonalnej oraz działania neuroprzekazników
- Nieprawidłowa dieta – zbyt dużo węglowodanów, soli, żywności wysoko przetworzonej, zbyt mało błonnika
- Słaba socjalizacja, brak kontaktu z ludźmi
- Długotrwała wielozadaniowość
- Brak wyzwań dla mózgu, mało rozwijających ogólnorozwojowo aktywności
- Narażenie na promieniowanie z TV, telefonu
- Zbyt mała ilość snu.

Jak widać mamy duży wpływ na to, w jakiej formie jest i będzie nasz mózg oraz jak będzie wykorzystywany jego potencjał. To piękne, jak organizm potrafi radzić sobie z trudnościami i dostosować się do nowych sytuacji. Warto mieć to na uwadze, dbając zarówno o swoją kondycję jak i o rozwój dzieci. Im więcej będą miały możliwości do spontanicznej eksploracji otoczenia i będą chronione przed destrukcyjnymi czynnikami tym lepiej dla mózgu. To dorośli ma największy wpływ na to jak potoczą się losy w początkach rozwoju dziecka. Obecnie wiemy, że niektóre bariery w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu nie istnieją. Mamy wiele uśpionych możliwości. Rozwijajmy się. ■

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ I MUZYKA

TEKST:
ADAM DĄBROWSKI

RYSUNKI:
MATEUSZ DĄBROWSKI – MATI



Rodzi się dziecko – rodzice i cała rodzina przepętleni są szczęściem. Wspólnie wychowują swoją pociechę, dbając przede wszystkim o jej zdrowie, rozwój fizyczny i intelektualny. Dzieci rosną, a rodzice wraz z dziadkami snują plany na przyszłość. Kim stanie się ich największe szczęście? Co osiągnie w życiu? Czy będzie szczęśliwe?



Z biegiem lat dziecko zmienia swoje marzenia i aspiracje. To, co fascynuje kilkuletniego malucha, niekoniecznie interesuje nastolatka wkraczającego w dorosłość. Otoczenie również wywiera wpływ na podejmowane decyzje – doradza, sugeruje, jakie ścieżki warto obrać, jaki zawód wybrać, czego się uczyć.

Jednak los bywa nieprzewidywalny. Wypadek, choroba – i nagle zdrowy człowiek traci wzrok, słuch lub sprawność fizyczną. Cały misternie budowany plan na przyszłość wali się w gruzy. Co dalej? Każdy, niezależnie od wieku, zdaje sobie sprawę, że jego życie uległo drastycznej zmianie. „Teraz jestem osobą niepełnosprawną – moje dawne marzenia są już poza moim zasięgiem” – to typowy sposób myślenia w takiej sytuacji. Ale czy na pewno? Czy naprawdę nie ma już nadziei na spełnienie się w życiu? Przecież wciąż żyję. Wciąż mam szansę na osiągnięcie sukcesu – w sztuce, nauce, sporcie. Mam czas na naukę, rozwijanie pasji i pracę zgodną z moimi zainteresowaniami.

Ja zostałem zawodowym muzykiem. Jako dziecko marzyłem o grze na akordeonie. Udało mi się dostać do szkoły muzycznej, gdzie popołudniami doskonaliłem swoje umiejętności, a ranki spędzałem w szkole powszechnej. W liceum nie było łatwo – moje otoczenie lekceważyło akordeon jako instrument. Słyszałem drwiące komentarze, że skończę w knajpie, bo w tym zawodzie kariery nie zrobię. Faktem jest, że w tamtych czasach większość harmonistów była samoukami. Akordeon w Polsce uchodził za instrument ludowy, podobnie jak flet prosty, który często traktowano jak prymitywną fujarkę wykonaną własnoręcznie z wierzby czy trzciny. Tymczasem flety są jednymi z najstarszych instrumentów w historii ludzkości. Zaraz po wojnie każdy, kto potrafił grać na jakimś instrumencie, miał otwartą drogę do kariery muzycznej i pedagogicznej. Ja zmieniłem akordeon na fagot i stałem się instrumentalistą specjalizującym się w muzyce poważnej. Zrealizowałem swoją pasję – niezależnie od okoliczności życiowych. Dziś mam przyjaciół w kraju i za granicą. Łączy nas jedno – muzyka. ■

A oto moi ulubieni artyści – „niepełnosprawni”. Czy na pewno niepełnosprawni?



Michel Petrucciani – genialny pianista jazzowy, cierpiał na kartowatość. Siedząc przy fortepianie, nie sięgał pedałów, więc używał specjalnych przedłużek.



Itzhak Perlman – wirtuoz skrzypiec, znakomity wykonawca muzyki klasycznej. Przeszedł polio, dlatego występował na scenie, siedząc na krześle.



Andrea Bocelli – niewidomy tenor o niepowtarzalnym głosie, multiinstrumentalista i kompozytor. Występuje z orkiestrami i największymi gwiazdami estrady.



José Feliciano – niewidomy gitarzysta, wokalista i kompozytor. Mój ulubiony muzyk – nikt nie gra na gitarze jak on!

Z polskich artystów szczególnie zapadł mi w pamięć:



Mieczysław Kosz – niewidomy pianista jazzowy i kompozytor. Jeden z najlepszych muzyków na świecie! Nie mam jego nagrań, ale bywałem na jego koncertach. Byliśmy rówieśnikami...

O każdym z tych artystów można poczytać w Internecie. Warto też posłuchać ich muzyki.



Natalia z praca wykonana w pracowni plastycznej WTZ



Adam przy pracy w Warsztacie Terapii Zajęciowej (pracownia tkacka)



Magda, Andrzej i Ismael ze swoimi pracami wykonanymi w pracowni plastycznej WTZ

Trudności nie odbierają radości

Życie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną

TEKST:
EDYTA ADAMUS



Adam na zawodach Mazowieckiego Turnieju Badmintonu Olimpiad Specjalnych w Kozienicach

Nie chcę wypowiadać się w imieniu społeczności osób z niepełnosprawnością intelektualną ani w sposób naukowy pisać o nich. Mogę jedynie podzielić się obserwacjami z mojej pracy zawodowej i przedstawić kilka aspektów oraz spostrzeżeń z pracy z tą grupą.

Od 24 lat pracuję w Warsztacie Terapii Zajęciowej Fundacji Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Intelektualną „DOM”. Placówka dedykowana jest osobom dorosłym z niepełnosprawnością intelektualną. Jej głównym celem jest aktywizacja społeczna i zawodowa.

Spotkanie z uczestnikami warsztatu diametralnie zmieniło moje spojrzenie na osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Obraz osób smutnych, nieporadnych, nieszczęśliwych prysł jak bańka mydlana. Na mojej drodze zobaczyłam ludzi radosnych, życzliwych, pełnych empatii, bezinteresownych, ufnych, cieszących się każdą chwilą. Mimo że ze względu na wiek i ograniczenia większość z nich nie osiąga spektakularnych sukcesów edukacyjnych i terapeutycznych, nadal chętnie chłonie nowości, poszerza horyzonty i podejmuje nowe wyzwania. My, terapeuci, asystenci, robimy wszystko, aby nie tylko utrzymać poziom osiągnięty w procesie edukacji, ale wznieść go na wyższy →

ny i pomóc im dostosować się do zmieniających się realiów życia codziennego.

Doskonale zdają sobie sprawę, że opieka nad dorosłymi osobami wymagającymi wsparcia to nie lada wyzwanie dla rodzin i opiekunów. Wielu z naszych uczestników nie potrafi załatwić spraw urzędowych, dokonać zakupów, samodzielnie korzystać z komunikacji miejskiej, przygotować prostego posiłku, zadbać o własne zdrowie. Część z nich, przy odrobinie wsparcia, potrafi wykonywać codzienne czynności. Wraz z upływem lat rodzice sami potrzebują pomocy, nie nadążając za rosnącymi potrzebami swoich dorosłych dzieci.

**Placówki pobytu
dziennego dają szansę
systematycznego
wyjścia z domu**

Dlatego tak ważne jest, aby każdy miał możliwość rozwoju i realizacji swoich pasji.

Placówki pobytu dziennego dają szansę systematycznego wyjścia z domu, aktywnego spędzania czasu w towarzystwie innych, rozwijania umiejętności. Wachlarz możliwości poszerzają również organizacje, które oferują i prowadzą zajęcia dodatkowe dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, takie jak zajęcia sportowe, teatralne, muzyczne, plastyczne.

Znam wiele osób, które w ramach ruchu Olimpiad Specjalnych trenują w różnych dyscyplinach sportowych i biorą udział w rywalizacji na poziomie regionalnym, ogólnopolskim czy światowym.



Grupa na wesolym miasteczku podczas leniej wyjazdu do Okuninki.

Osobiście prowadzę zajęcia z bowlingu i dwóch z zawodników tych zajęć awansowało i brało udział w zawodach światowych. Jedna z nich reprezentowała Polskę podczas Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych w Chinach, druga – podczas Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych w Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

Znam osoby, które są zaangażowane w działania teatralne i występują w przedstawieniach w teatrach warszawskich.

Coraz większą popularność zyskują Mieszkania Treningowe na terenie Warszawy, których zadaniem jest przygotowanie osób dorosłych do jak najbardziej samodzielnego funkcjonowania. Są etapem do stworzenia mieszkań tzw. „chronionych”, w których, przy wsparciu, mogłoby zamieszkać kilka osób. Mieszkania „chronione” są alternatywą dla Domów Pomocy Społecznej.

Oczywiście, nie każda osoba, mimo wielu treningów, osiągnie pełną samodzielność, dlatego powstają organizacje tworzące domy mieszkalne, gdzie grupie zapewniona jest opieka w zależności od indywidualnych potrzeb.

Znam kilka osób, które podjęły pracę w sieciach restauracji, w Domu Pomocy Społecznej dla osób obłożnie chorych przy pracach porządkowych.

Mimo trudności i ograniczeń osób z niepełnosprawnością intelektualną nie obserwuję u nich postrzegania życia jako ciągu zmartwień i smutku. Korzystają z dużą otwartością i ufnością z propozycji znanych im organizacji i osób je reprezentujących. Okazują sporo zaangażowania we wszelkie inicjatywy. Mimo kłopotów z werbalnym kontaktem i rozumieniem złożonych zależności można

wiele wspólnie dokonać, jeśli się te osoby pozna i zrozumie ich ograniczenia.

Na zakończenie pozwolę sobie przytoczyć fragmenty wypowiedzi dwóch pań, które poprosiłam o napisanie kilku słów na temat swojego dorosłego życia.

Natalia pisze:

„... jestem życzliwa, wesoła. Jestem radosna, uśmiechnięta, bardzo lubię rozmawiać z ludźmi. Lubię poznawać ludzi. Próbuję być zabawna, kontaktowa, pomagać słabszym osobom. Lubię malować farbami, czasami kredkami, oglądać zabytki, wyjeżdżać na wycieczki do różnych krajów. Uwielbiam sport. Gram w tenisa stołowego, bocce, kręgle. Prowadzę audycję „Radio Aktywni” w środę o godzinie 13:00 w radiu WNET z Radkiem, terapeutą i kolegami z warsztatu.”

**Coraz większą
popularność zyskują
Mieszkania Treningowe
na terenie Warszawy,
których zadaniem
jest przygotowanie
osób dorosłych
do jak najbardziej
samodzielnego
funkcjonowania.**

Aleksandra pisze tak:

„My, dorośli. Każdy ma swoje życie. Czasami jest skomplikowane, a nawet bywa ciężkie, ale mamy coś wspaniałego – aby Wam (dzieciom) pomagać. My, ludzie, mamy swoje cele i marzenia. Każdy też ma życie miłosne,

bo jesteśmy ludźmi, którzy chcą być szczęśliwi. My, jako dorośli, mamy różne prawa i obowiązki oraz możemy być dumni z tego, kim jesteśmy. Niektórzy urodzili się z zaburzeniami albo z inną chorobą. Możemy być dumni z tego, kim jesteśmy.”

Może wydawać się to banalne i infantylne, ale jest prawdziwe. Napisane przez człowieka, który żyje tym, o czym mówi. Nie pozostaje nam nic innego, jak przyjąć to i zrozumieć. I patrząc często na nasze życie pełne stresu, narzekania i niezadowolenia, zatrzymać się na chwilę i czerpać przykład z naszych przyjaciół z niepełnosprawnością intelektualną, którzy radość czerpią garściami. ■

Bajka o Tomku

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

Jak co dzień, Tomek poszedł do przedszkola. Nigdy się nie spieszył, bo nie chciał być zbyt wcześnie w swojej grupie. Nie czuł się pewnie podczas porannych zajęć plastycznych.

Uważał, że jego prace są mniej dokładne niż te wykonane przez inne dzieci. Mimo że się starał, nie potrafił ich wykonać tak starannie, jakby chciał. Za to uwielbiał wychodzić na podwórko, gdzie mógł bawić się ze wszystkimi. Lubił też pomagać innym. Jego serce było pełne ciepła i empatii.

Gdy wyszli na plac zabaw, zauważył, że Agnieszka, poruszająca się na wózku, potrzebowała pomocy. Dwoje dzieci, Ania i Kuba, zaczęło się kłócić o to, kto powinien pchać jej wózek. Agnieszka lubiła, gdy przedszkolaki jej pomagały, ale ta sytuacja zupełnie jej nie odpowiadała. W zamieszaniu nie mogła dojść do głosu. Tomek postanowił szybko zażegnać spór. Wymyślił prosty wierszyk: "Raz, dwa, trzy – Agnieszce pomagasz ty". Dzieci ochno zaakceptowały wyliczankę, i w końcu Kuba zaczął pchać wózek, a Ania, idąc obok, trzymała Agnieszkę za rękę.

Potem Tomek poszedł zagrać w piłkę. Meczowi przyglądał się Paweł. Tomek pomyślał, że mógłby zaprosić go do drużyny. Paweł jednak nie lubił biegać, więc spuścił głowę, spojrzął w ziemię i odmówił. Tomek zapytał go o powód. Kiedy dowiedział się, że Paweł nie lubi biegać, zaproponował, by został bramkarzem.

„Bramkarze nie biegają” – powiedział. Paweł stanął między słupkami i obronił wszystkie strzały. Drużyna Tomka wygrała mecz.

Po meczu Tomek przechodził obok drzewa akacji. Zauważył, że Szymon, który zawsze był nieśmiały, stał samotnie. Pomyślał, że Szymon nie lubi prosić o pomoc – zupełnie jak on, kiedy musiał wykonywać prace plastyczne. Podeszedł więc do kolegi i zaprosił go do zabawy na zjeżdżalni. Szymon uśmiechnął się i pokiwał głową na znak zgody. Był zadowolony, że z pomocą Tomka odważył się dołączyć do wspólnej zabawy.

Po kilku minutach Tomek dostrzegł również Weronikę, która nie wiedziała, w co się bawić. Dziewczynka zawsze miała problem z wyborem i wołała, gdy ktoś jej coś podpowiadał. Tomek podeszedł do niej i zaproponował zbieranie liści w bukiet. Pokazał kilka pięknych liści kasztanowca leżących na trawie. Weronika z entuzjazmem przystała na propozycję i razem stworzyli piękne kompozycje.

Następnie Tomek podeszedł do Kazika i Adama, którzy siedzieli przy stoliku. Obaj chłopcy mieli trudności z mówieniem i nawet nauczyciele nie zawsze rozumieli, co chcieli powiedzieć. Tomek wiedział jednak, że obaj lubią słuchać, więc zaczął opowiadać im o swojej ulubionej zabawce – małym samochodziku, który zawsze przynosił do przedszkola w poniedziałki.

Później Tomek pomógł Agnieszce podjechać do piaskownicy, gdzie razem zaczęli budować zamki z piasku. Niestety, ich budowlę zburzyli Ula i Kacper, którzy nie potrafili usiedzieć w miejscu. Zamiast się złościć, Tomek zaproponował im wyścigi, co przyniosło radość wszystkim uczestnikom. Nawet Agnieszka, która wcześniej popłakała się z powodu zniszczonej budowli, zaczęła im kibicować.

Na koniec, gdy nadszedł czas powrotu do przedszkola na obiad, Tomek zadbał, aby wszyscy ustawili się w pary przy wyjściu z podwórka. Dzięki niemu dzień na placu zabaw był pełen uśmiechów i wspólnej zabawy.

Po południu Agnieszka pokazała mu, krok po kroku, jak rysować koty. Tomek szybko nauczył się nowego schematu. Umówili się, że codziennie będzie mu pokazywać, jak narysować różne rzeczy.

Morał tej opowieści jest prosty: każdy ma swoje mocne i słabe strony. Jeśli wykorzystamy swoje talenty, by pomagać innym, oni zrobią to samo dla nas. ■

*Istniejemy po to, by Państwa
dziecko miało wspaniałe przedszkole*

Razem od 1990 roku



**SPOŁECZNE PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE
FUNDACJI CZAS DZIECIŃSTWA**

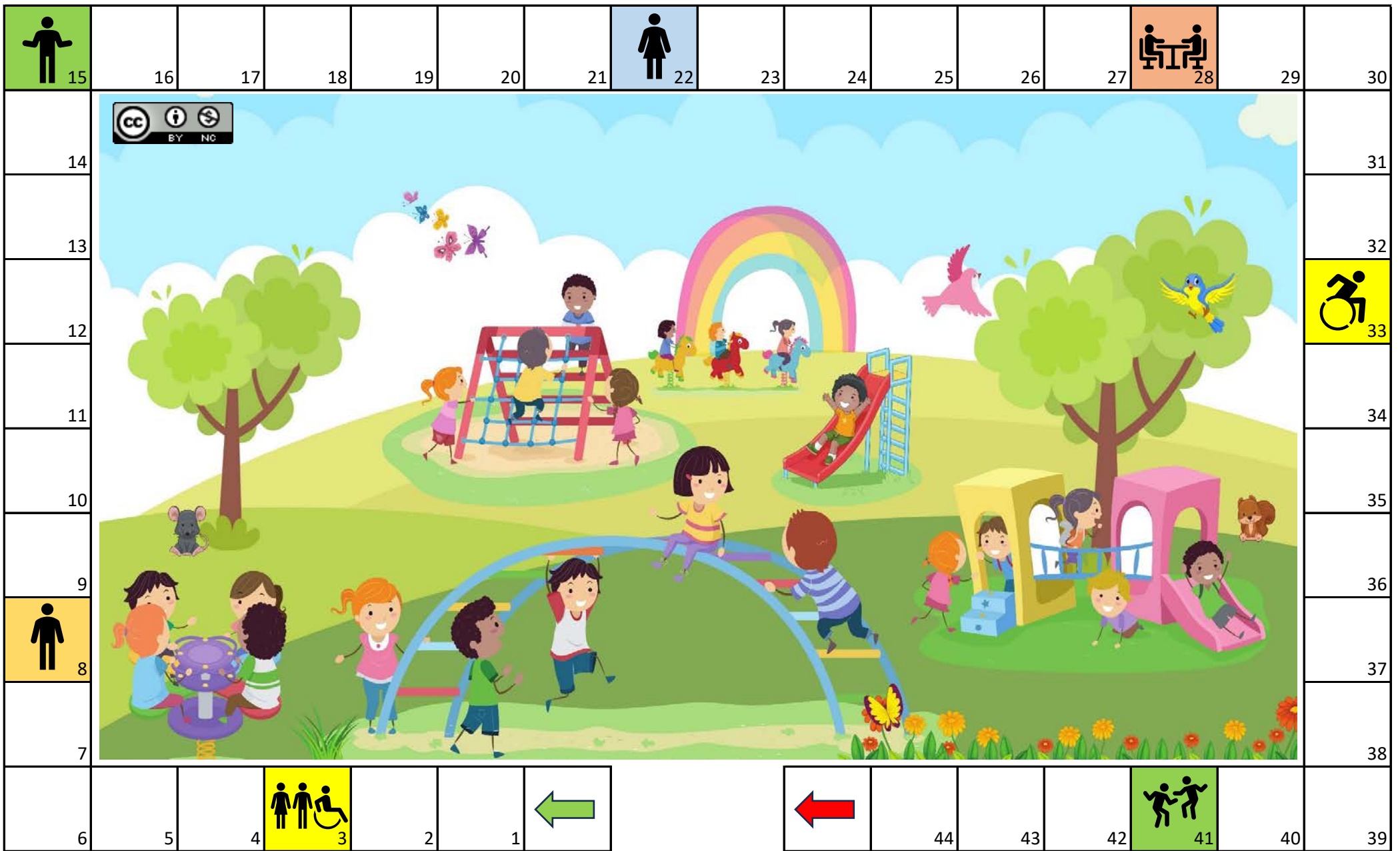
ZAPRASZAMY

DZIECI TRZY- I CZTEROLETNI

**ul. Wolumen 3
501 738 818**

**ul. Zgrupowania AK Żmija 19A
501 738 809**





NA PLACU ZABAW



Zasady gry

NA PLACU ZABAW

Przed rozpoczęciem gry należy przygotować po pionku dla każdego gracza oraz 1 zwykłą kostkę do gry. Pionki ustawiamy na planszy w pobliżu zielonej strzałki, która oznacza wejście na plac zabaw.

Rozgrywkę rozpoczyna osoba, która jako ostatnia wyszła z placu zabaw. Jeśli trudno ją ustalić to gracz, który wyrzuci najwięcej oczek na kostce.

W swojej kolejce rzuć kostką i poruszaj się w kierunku czerwonej strzałki o tyle, ile wypadło oczek. Można też zatrzymać się na kolorowym polu, na którym czeka zadanie. Problemy do rozwiązania są następujące:

Pole 3: Trzeba ustalić, kto pomaga Agnieszce? Jeśli powiesz jakąś wylizankę, to zaliczysz to zadanie.

Pole 8: Szymon jest nieśmiały. Nie wie jak dołączyć do zabawy innych. Jeśli powiesz, że zapraszasz go do zabawy, to zaliczysz to zadanie.

Pole 15: Paweł nie lubi biegać, ale świetnie broni bramki podczas meczów. Jeśli zaprosisz go do zabawy i powiesz, co ma robić, to zaliczysz to zadanie.

Pole 22: Weronika stoi sama i nie wie w co się bawić. Jeśli powiesz, w co może się pobawić na placu zabaw, to zaliczysz to zadanie.

Pole 28: Adam i Kazik mają trudności w mówieniu, ale lubią słuchać jak mówią inni. Jeśli opowiesz o swojej ulubionej zabawce, to zaliczysz to zadanie.

Pole 33: Agnieszka chciałaby się pobawić z Tobą w piaskownicy. Udawaj przez chwilę kopanie zamku z piasku, aby zaliczyć to zadanie.

Pole 41: Kacper i Ula nie mogą z reguły usiedzieć w miejscu.

Wymyślasz, że będziecie biegać razem wokół podwórka. Biegnij przez chwilę w miejscu, aby zaliczyć to zadanie.

Każde zaliczone zadanie pozwala Ci natychmiast rzucić kostką i poruszyć dodatkowo pionek o tyle pól, ile wypadło oczek. Trzeba poruszyć się dokładnie o wylosowaną liczbę (nie można skrócić ruchu, aby zatrzymać na kolorowym polu). Jeśli ruch skończy się na kolorowym polu, to należy przesunąć pionek dodatkowo o 1 pole.

Gdy pierwsza osoba dotrze do mety (czerwonej strzałki lub dalej) zaczyna się zbieranie się graczy z podwórka na obiad. Wtedy, gdy w trakcie ruchu gracz powinien przejść przez kolorowe pole, to musi się na nim zatrzymać. Zamiast jednak wykonywać powiązane z tym polem zadanie, to wraz z dzieckiem z obrazka ustawia się na mecie (przenosi swój pionek na pole z czerwoną strzałką). Gdy wszyscy gracze dotrą do mety, gra kończy. Wygrywają wszyscy grający.

Do stworzenia gry użyto grafiki udostępnionej przez użytkownika RosZie na portalu Pixabay.com