

BIULETYN TERAPEUTYCZNY

TWARDY ORZECH DO ZGRYZIENIA ...

W TYM NUMERZE



DLACZEGO NABYCIE
UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH DLA
DZIECI Z AUTYZMEM LUB
ZESPOŁEM ASPERGERA JEST TAK
WAŻNE?

PROFILAKTYKA
LOGOPEDYCZNA

ZABURZENIA
KONCENTRACJI UWAGI U
DZIECI.

ZABURZENIA FUNKCJI
WZROKOWYCH -
ZABURZENIA
KONWERCENCJI

DLACZEGO WARTO
ROZWIJAĆ UMIEJĘTNOŚCI
SŁUCHOWO-JĘZYKOWE U
DZIECI?

KSZTAŁTOWANIE
ODPORNOCI NA
SYTUACJE TRUDNE.

Spis treści

1. Dlaczego warto rozwijać umiejętności słuchowo-językowe u dzieci?.....	3
Sylwia Wawrzyńska	
2. Profilaktyka logopedyczna.....	5
Wanda Kaliściak	
3. Dlaczego nabycie umiejętności życiowych dla dzieci z autyzmem lub zespołem Aspergera jest tak ważne?.....	13
Anna Ledzion-Broniszewska	
4. Kształtowanie odporności na sytuacje trudne.....	15
Sabina Furmańska	
5. Zaburzenia koncentracji uwagi u dzieci. Jak je rozpoznać?.....	18
Justyna Nowakowska	
6. Zaburzenia funkcji wzrokowych - zaburzenia konwergencji.....	22
Emilia Radzka-Raźny	

Dlaczego warto rozwijać umiejętności słuchowo-językowe u dzieci?

Wśród uczniów często stwierdza się specyficzne trudności w nauce czytania i pisania, które nazywane są dysleksją rozwojową. Obecnie za przyczynę tych trudności uważa się w głównej mierze deficyt fonologiczny. Nie wiąże się on z problemami w słyszeniu jakie mają osoby niedosłyszące. Jest on związany z trudnościami w słuchaniu, czyli świadomym odbieraniu bodźców dźwiękowych w celu uzyskania z nich informacji.

Dzieci z zaburzeniami funkcji ośrodkowych słyszą dobrze poszczególne dźwięki, ale z potoku dźwięków mowy nie potrafią ich wychwycić w odpowiedniej kolejności ani prawidłowo zróżnicować. Mają trudności nie tyle ze słyszeniem, ile z przetwarzaniem dźwięku i rozumieniem tego co usłyszały. Dzieci te nie rozumieją mowy wtedy, gdy kilka osób mówi jednocześnie, gdy ktoś mówi szybko lub niewyraźnie, gdy w tle panuje hałas lub pogłos. Skutkuje to brakiem rozumienia dłuższych poleceń ustnych, trudnościami w opanowaniu umiejętności czytania i pisania.

Już od najmłodszych lat warto zatem zadbać o rozwój funkcji słuchowo-językowych dzieci. Stymulacja tych funkcji zwiększa szansę na sukces edukacyjny dziecka. Można wykorzystywać do tego różnorodne zabawy i ćwiczenia:

- Podczas spaceru słuchanie i odgadywanie, co jest źródłem dźwięku (np. stukanie dzięcioła, szum liści, klakson w samochodzie).
- Opisywanie cech przedmiotu i zgadywanie o jaki przedmiot chodzi.
- Nauka wierszy, fragmentów tekstów, dni tygodnia, pór roku.
- Wystukiwanie i powtarzanie rytmów.
- Układanie klocków według usłyszanych rytmów.
- Dobieranie par rymujących się słów (można wykorzystać obrazki), kończenie zdań wyrazami rymującymi się np. Dobra wróżko, powiedz mi coś na(uszko).
- Wyodrębnianie zdań w wypowiedziach innych osób lub w tekście piosenki.

- Wyodrębnianie i liczenie wyrazów w zdaniu.
- Układanie zdań z podanych słów.
- Dzielenie słów na sylaby.
- Szukanie słów zaczynających się na daną sylabę np. mapa, masa, mama.
- Podawanie kilku słów zaczynających się tą samą głoską, dziecko mówi jaką głoskę słyszy na początku każdego słowa.
- Wymyślanie słów zaczynających się tą samą głoską.
- Łańcuszek słowny – podajemy słowo, a następnie kolejne zaczynające się na ostatnią głoskę podanego wcześniej słowa, np. sok – kot – tor ...
- Podawanie słowa bez pierwszej głoski np. skok – kok, chusta – usta.

Ćwiczenia słuchowe wymagają dużej koncentracji uwagi. Warto więc pamiętać, aby nie trwały zbyt długo. Powinny być atrakcyjne dla dziecka, o odpowiednim stopniu trudności umożliwiającym mu prawidłowe wykonanie zadania.

Trzeba też pamiętać, że rozwój słuchowo-językowy wspiera również wczesny kontakt z czytaniem. Częste czytanie dziecku od najmłodszych lat rozwija umiejętność koncentracji, wzbudza ciekawość świata. Sprawia, że dziecko ma bogate słownictwo i bogatszą wyobraźnię. Niejednokrotnie powoduje wzrost motywacji do nauki czytania oraz częstsze sięganie po książki.

Niech więc zabawy słuchowe i czytanie książek zagoszczą na stałe w harmonogramie dnia!

Profilaktyka logopedyczna

Na całokształt rozwoju dziecka i jego powodzenia szkolne w dużej mierze wpływa mowa. Jest ona atutem w nawiązywaniu kontaktów społecznych, daje możliwość precyzyjnej komunikacji, stanowi narzędzie w zdobywaniu informacji, pozwala na wyrażanie własnych sądów, uczuć i upodobań.

Zaburzenia i wady wymowy w znacznym stopniu utrudniają osiągnięcie sukcesów w szkole.

Pod koniec wieku przedszkolnego od dziecka oczekuje się poprawnego wypowiedzania wszystkich dźwięków, swobody w posługiwaniu się mową. Często jednak u dzieci w tym okresie występują zaburzenia mowy, toteż istotne jest zapobieganie im poprzez działania profilaktyczne oraz możliwie wcześnie rozpoczęcie świadomego wspomaganie mowy i korygowanie wszelkich zaburzeń.

WYJAŚNIENIE TERMINU PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA

Profilaktyka logopedyczna oznacza zapobieganie powstawaniu wad wymowy lub nasilaniu się już istniejących nieprawidłowości.

Ma ona na celu:

- zabezpieczenie podłoża anatomiczno- fizjologicznego z jakiego mowa wyrasta, czyli czuwanie nad prawidłową pracą mięśni twarzy, jamy ustnej, we wcześniejszych ważnych czynnościach życiowych poprzedzających artykulację takich jak oddychanie, spożywanie posiłków;
- stymulację rozwoju języka poprzez stwarzanie dziecku warunków wychowawczych, środowiskowych sprzyjających kształtowaniu się mowy.

Formy oddziaływań w profilaktyce logopedycznej:

- praca logopedów na oddziałach położniczo- noworodkowych (wskazanie matkom działań zapobiegających nieprawidłowościom w rozwoju artykulacji);
- praca z noworodkami i niemowlętami (badanie logopedyczne noworodków, ich odruchów w obrębie twarzy, śledzenie rozwoju czynności oddechowych, pokarmowych, wokalizacji noworodków i niemowląt);
- stymulacja rozwoju mowy w wieku przedszkolnym i szkolnym poprzedzona wywiadem biologiczno- środowiskowym, którego celem jest zebranie informacji o niekorzystnych czynnikach wpływających na rozwój mowy dziecka, aby określić prognozowanie i oddziaływania logopedyczne;
- współpraca ze specjalistami (pediatrą, laryngologiem, ortodontą).

PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MOWY DZIECKA

Posługiwanie się mową artykułowaną nie jest czynnością wrodzoną. Mowa kształtuje się stopniowo pod wpływem działania wielu czynników. Pierwszym z nich jest prawidłowo funkcjonujący narząd słuchu. Dzięki niemu dziecko uczy się mowy od dorosłych.

W rozwoju mowy wyodrębnia się 4 okresy:

- okres melodii (0- 1r.ż.)
- okres wyrazu (1- 2r.ż.)
- okres zdania (2- 3r.ż.)
- okres swoistej mowy dziecięcej (3- 7r.ż.)

OKRES MELODII

Początkowo dziecko komunikuje się z dorosłymi przy pomocy krzyku, który jest ćwiczeniem narządu oddechowego.

- W 2- 3 miesiącu życia niemowlę zaczyna wydawać różne dźwięki (głżenia) towarzyszące nieskoordynowanym ruchom kończyn i całego ciała. Głżenia to jeszcze nie mowa, ale nieświadome ćwiczenia narządów artykulacyjnych (języka, podniebienia, warg).
- Około 6- 7 miesiąca życia pojawia się gaworzenie. Są to dźwięki zasłyszane od otoczenia, które dziecko powtarza i bawi się nimi.
- W 7- 8 miesiącu życia dziecko zaczyna aktywnie reagować na mowę. Poznaje przedmioty, kojarzy je z nazwą, chwytą melodię, czas trwania i rytm wyrazu.
- Z końcem 1r.ż. dziecko dużo już rozumie, spełnia proste polecenia. Pojawiają się pierwsze wyrazy.

OKRES WYRAZU

W tym okresie dziecko używa wszystkich samogłosek, oprócz nosowych: ę, ą. Ze spółgłosek wymawia: p, b, m, t, d, n, k, ś, czasem ć. Pozostałe głoski zastępuje innymi o zbliżonym miejscu artykulacji. Charakterystyczne jest wymawianie tylko pierwszej sylaby lub końcówki.

OKRES ZDANIA

Mowa w dalszym ciągu doskonali się. Dziecko powinno wypowiadać głoski:

- wargowe: p, b, m oraz pi, bi, mi;
- wargowo-zębowe: f, w, fi, wi;
- środkowojęzykowe: ś, ź, ć, dź, ń, j, ki, gi;
- przedniojęzykowo- zębowe: t, d, n oraz boczną.

Pod koniec tego okresu mogą się pojawić głoski: s, z, c, a nawet sz, ż, cz.

OKRES SWOISTEJ MOWY DZIECIĘCEJ

Utrwalają się głoski s, z, c, dz. Pod koniec 4r.ż. pojawia się głoska r. Około 4- 5r.ż. pojawiają się głoski sz, ż, cz, dż. Mowa dziecka nie jest jeszcze doskonała. Wyrazy są poskracane, głoski przestawiane, grupy spółgłoskowe- uproszczone. Występują zlepki wyrazowe.

NAJCZĘSTSZE WADY WYMOWY I ICH PRZYCZYNY

O wadach wymowy mówimy wtedy, gdy odbiega ona od normy fonetycznej, ogólnie przyjętej w danym języku. Zaburzenia te obejmują szeroką gamę odchyień od normy, poczynając od drobnych nieprawidłowości w wymawianiu poszczególnych głosek aż po ciężkie wady, które utrudniają kontakt z otoczeniem i powodują złe przystosowanie się jednostki do życia społecznego.

Największą grupę zaburzeń mowy tworzą wady określone mianem dyslalii.

Dyslalia to nieprawidłowa wymowa jednej głoski, wielu głosek, a nawet wszystkich głosek (bełkot).

W obrębie dyslalii wyróżniamy:

1. seplenienie – nieprawidłowa wymowa głosek s, z, c, dz; sz, ż, cz, dż; ś, ź, ć, dź. Odmianami seplenienia są:
 - seplenienie międzyzębowe (dziecko wymawia głoski z językiem wsuniętym między zęby; nieprawidłowo mogą być wymawiane trzy szeregi głosek lub jeden);
 - seplenienie boczne (charakteryzuje się nieprzyjemnym brzmieniem, język jest niesymetrycznie ułożony, układ warg jest również niesymetryczny, przy przepływie powietrza odchyła się jeden kącik ust. Nieprawidłowo wymawiane są głoski s, z, c, sz, ż, cz, ś, ź, ć);
 - wargowo- zębowe (występuje w przypadku tyłozgryzów. Dziecko wymawia głoski poprzez zwarcie dolnej wargi i górnych zębów).

2. reranie – nieprawidłowa wymowa głoski r. Głoska ta może być wymawiana jak l, j, rl, jako r językowe, wargowe, policzkowe, gardłowe – lub opuszczona;
3. nieprawidłowa wymowa głosek k, g. Głoski te wymawiane są jak t, d lub opuszczane;
4. bezdźwięczność- polega na wymawianiu głosek dźwięcznych bezdźwięcznie, czyli bez drgań więzadeł głosowych;
5. nosowanie- głoski nosowe wymawiane są jak głoski ustne (nosowanie zamknięte) lub odwrotnie- gdy głoski ustne łączą się z rezonansem nosowym (nosowanie otwarte);
6. dyslalia całkowita- wszystkie głoski lub prawie wszystkie głoski są zniekształcone lub nieprawidłowo realizowane.

Osobną grupę wad wymowy stanowi jąkanie. Polega ono na zaburzeniu koordynacji pracy narządów oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Mowa jąkających się jest wybuchowa lub odwrotnie- monotonna, cicha.

Do najczęstszych przyczyn wad wymowy zalicza się:

- zmiany anatomiczne aparatu artykulacyjnego: nieprawidłowa budowa języka (język zbyt długi, zbyt krótki), nieprawidłowa budowa podniebienia (podniebienie gotyckie, rozszczepy podniebienia), wady zgryzu (zgryz otwarty, przodozgryz, tyłozgryz), anomalie zębowe (wymiana uzębienia), rozrost trzeciego migdałka, skrzywienie przegrody nosowej, przerost śluzówki nosa;
- nieprawidłowe funkcjonowanie narządów artykulacyjnych: brak pionizacji języka, niska sprawność języka, warg, żuchwy, zakłócona praca mięśni napinających i przywodzących więzadła głosowe, trudności w koordynacji pracy więzadeł głosowych z pracą nasady, nieprawidłowa praca zwierającego pierścienia gardłowego;
- nieprawidłowa budowa i funkcjonowanie narządu słuchu; niedosłuch, wybiórcze upośledzenie słuchu;

- nieprawidłowe funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, zaburzenia analizy i syntezy słuchowej, zaburzenia słuchu mownego, zaburzenie kinestezji artykulacyjnej;
- czynniki psychiczne; brak zainteresowania mową innych, odczuwanie własnej artykulacji jako czynności męczącej i sprawiającej trudności, wypowiedzi są ograniczone;
- czynniki społeczne, niesprzyjające warunki uczenia się: nieprawidłowe wzorce fonetyczne, nieprawidłowa atmosfera, styl wychowania i postawy rodziców, brak stymulacji rozwoju mowy.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ WSPOMAGAJĄCYCH ARTYKULACJĘ

Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest m. in. sprawne działanie narządów mowy. Realizacja poszczególnych głosek wymaga różnego układu artykulacyjnego i różnej pracy mięśni. Toteż narządy mowy trzeba tak ćwiczyć, by wypracować zręczne i celowe ruchy języka, warg podniebienia. Dziecko musi mieć wyczucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy (kinestezja).

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWY:

Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie żuchwy ku górze;
- wykonanie ruchów poziomych, raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi;
- ruchy do przodu i do tyłu;

Ćwiczenia warg:

- dobitne wymawianie samogłosek: a, e, u, i, o, y;
- ściągnięcie warg razem, jak przy wymawianiu u, następnie rozchylenie, jak przy wymawianiu e;
- ściągnięcie warg mocniej niż przy wymawianiu u: przesunięcie ściągniętych warg w prawą i lewą stronę;
- złączenie warg: cofanie kącików ust do tyłu;
- nadęcie policzków;
- masaż warg.

Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka do przodu, a potem cofanie go w głąb jamy ustnej przy szeroko otwartych ustach;
- wysuwanie języka: język wąski i szeroki; kierowanie języka w kąciki ust, w prawo, w lewo;
- unoszenie języka na górną wargę; język wąski i szeroki (usta szeroko otwarte);
- unoszenie języka za górne zęby i cofanie go do podniebienia miękkiego;
- dotykanie językiem zębów trzonowych górnych i dolnych;
- oblizywanie warg ruchem okrężnym (usta szeroko otwarte).

Ćwiczenia oddechowe:

- dmuchiwanie płomienia świecy, chuchanie, dmuchanie na waciki, piłeczki pingpongowe, wiatraczki i skrawki papieru,
- picie napojów przez słomkę,
- dmuchanie przez słomkę, robienie baniek mydlanych.

WSKAZANIE ODPOWIEDNICH PORADNI

- laryngologiczno- foniatryczne

Badanie laryngologiczno- foniatryczne polega na kontroli górnych dróg oddechowych (nosa, jamy ustnej, gardła), a w razie potrzeby i krtani. Laryngolog- foniatra leczy dzieci, u których stwierdza nieżyty górnych dróg oddechowych, stany zapalne gardła czy krtani, przewlekłą chrypę, zaburzenia głosu i słuchu. Foniatra bada też narząd słuchu i słuch; jeśli zachodzi potrzeba, kieruje na badania specjalnym aparatem (audiometrem).

- ortodontyczne

Ortodonta bada stan uzębienia oraz zgryz, czyli wzajemne ustawienie szczęk i łuków zębowych: dolnego i górnego. Jeśli zachodzi potrzeba, pacjenci otrzymują różnorakie aparaty ortodontyczne korygujące zgryz.

Dlaczego nabycie umiejętności życiowych dla dzieci z autyzmem lub Zespołem Aspergera jest tak ważne?

Wychowanie dziecka to niełatwa sprawa. Aby – już jako dorosła osoba – mogła funkcjonować w społeczeństwie, musi się nauczyć korzystać z komunikacji miejskiej, liczyć, oszczędnie robić zakupy, przygotować prosty posiłek, wkładać skarpetki, czy obsługiwać komputer, lub też korzystać prawidłowo z telefonu.

Wielu rodziców uważa, że nabycie umiejętności życiowych przez ich dziecko jest mało istotne. Wynika to, z tego że, ich dziecko ma tak duże trudności z opanowaniem jakichkolwiek umiejętności, że nie ma sensu wkładać wysiłku w uczenie go robienia prania, czy przyrządzania prostego posiłku, czy chociażby wyboru ubrania. Uważają, że lepiej skoncentrować się na zajęciach edukacyjnych, na poszerzeniu wiedzy przez ich dziecko z poszczególnych przedmiotów.

Musimy sobie jednak uświadomić, że niezależnie od tego, gdzie w spektrum autyzmu usytuowane jest dziecko i jakie ma zdolności uczenia się, umiejętności życiowe są niezbędne.

Niezależnie od tego, w jakim stopniu uda się wyprowadzić dziecko z choroby, jeżeli w życiu dorosłym nie będzie ono w stanie wyjść do sklepu, na pocztę, spotkać się ze znajomymi z pracy, wybrać rano ubrania, czy spokojnie reagować na pomyłki innych ludzi, będzie żyło w bardzo hermetycznym, ograniczonym świecie.

Osoby z ZSA nie tylko mają trudności z instynktownym zdobywaniem takich umiejętności, ale też uczenie się ich zajmuje takim osobom więcej czasu. Proste zadania, jak przechodzenie na drugą stronę ulicy czy podróż autobusem, mogą okazać się dla nich niemałym problemem, niezależnie od ilorazu inteligencji.

Spośród umiejętności życiowych jakie należałoby wykształcić u dzieci z autyzmem lub Zespołem Aspergera należą m.in.: obowiązki domowe, punktualność, stosowne ubranie na każdą okazję, maniery, życzliwość.

.

Jedną z umiejętności trudniejszych do opanowania dla osób ze spektrum jest praca w drużynie.

Pierwsza drużyna, do której każde dziecko należy to rodzina, z którą żyje. Dziecko ma w niej pierwszą okazję do włączenia się do pracy, czerpiąc osobiste korzyści z pomagania w grupie.

Zdolność stawiania się na czas to niezwykle ważna umiejętność życiowa. Jest to podstawowa sprawność zawodowa – daje szansę na znalezienie i zachowanie pracy. Wieczne spóźnianie się będzie miało też negatywny wpływ na życie towarzyskie.

Noszenie odpowiednich i funkcjonalnych ubrań to kolejna ważna umiejętność życiowa, którą muszą opanować wszystkie dzieci, jednak kiedy chodzi o dzieci ze spektrum autyzmu, trzeba wziąć pod uwagę różne kwestie sensoryczne, a także potrzeby towarzyskie i emocjonalne.

Mimo, że nie ma jednej instrukcji nauczania każdej umiejętności życiowej, ważne jest **aby rodzic wykształcił w sobie nawyk obserwowania swojego dziecka i sprawdzania, co jest w stanie, a czego nie potrafi zrobić.**

Ważne, żeby zapewnić swojemu dziecku nabycie każdej umiejętności, której naprawdę potrzebuje. Każde dziecko, niezależnie od tego, czy zdiagnozowano u niego autyzm, czy Zespół Aspergera, lepiej poradzi sobie w życiu, jeśli będzie umiało dbać o higienę osobistą, radzić sobie ze stresem i prosić o pomoc.

Kształtowanie odporności na sytuacje trudne.

Każdy człowiek już od najmłodszych lat doświadcza w swoim życiu różnych sytuacji tych łatwych, przyjemnych, ale również tych, które wymagają wysiłku, mierzenia się z przeciwnościami, będących w jakiś sposób bolesnymi. To jak sobie radzimy z trudnościami zależy od wielu czynników, naszych predyspozycji i możliwości, ale również od tego, czego nauczyło nas środowisko, w którym na co dzień funkcjonujemy. To dzięki naszym rodzicom, później również dzięki nauczycielom i innym osobom znaczącym, uczymy się właściwych strategii radzenia sobie z trudnościami, których doświadczamy. Są sytuacje trudne, które pokonujemy samodzielnie, w miarę szybko i bez niczyjej pomocy, ale są też takie, które wymagają włożenia własnego wysiłku, czasem długofalowego i umiejętności współpracy z innymi. Są też takie trudności, których doświadczają tylko pewne grupy osób i to też wymaga wypracowania pewnych strategii. Jedną z takich grup są dzieci ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu. Ponieważ umiejętność sprawnego czytania i pisania jest bardzo ważna z punktu widzenia szkoły dzieci te w szkolnej codzienności często doświadczają frustracji, bywają zmęczone i zniechęcone; mogą czuć się gorsze. Zdarza się też, że spotykają się z niezrozumieniem, krytyką, wyśmiewaniem czy też brakiem akceptacji. Zadaniem szkoły jest stworzenie odpowiednich warunków, żeby dzieci dyslektyczne czuły się w niej dobrze i żeby otrzymały adekwatną do ich potrzeb pomoc. Niezbędna jest tutaj jednak współpraca z rodzicami no i regularne ćwiczenie deficytowych funkcji przez dzieci i to zarówno w trakcie zajęć z terapeutą w szkole jak i w domu, gdzie nabywane umiejętności powinny być utrwalane i rozwijane. To stworzy dzieciom płaszczyznę do osiągnięcia sukcesu i pokaże, że wysiłek i podjęty trud, przy wsparciu innych osób przynosi efekty. Początkowo wsparcie ze strony osób znaczących jest duże i zauważalne, ale należy dążyć do tego, żeby na tej podstawie dzieci wypracowywały własne strategie służące usprawnianiu deficytowych funkcji, żeby stawały się coraz bardziej samodzielne.

Specjaliści pracujący z dziećmi dyslektycznymi opierając się na wiedzy i doświadczeniu podpowiadają gotowe rozwiązania, ale ponieważ każde dziecko jest inne przyjęte strategie podlegają modyfikacji i indywidualizacji.

Dlatego niezwykle ważne jest, byśmy potrafili nauczyć je:

- znosić napięcie i bez zakłóceń realizować działania,
- pokonywać przeszkody,
- nie załamywać się w obliczu trudności,
- działać mimo problemów.

Kształtując odporność na sytuacje trudne trzeba uczyć dzieci:

- umiejętności hamowania, właściwego reagowania na trudne sytuacje,
- dbania o własny dobrostan, o odpoczynek, sen, właściwe odżywianie, bowiem ogólny stan organizmu ma wpływ na układ nerwowy i naszą wydolność,
- dbałości o kondycję fizyczną, wdrażać od odnalezienia aktywności ruchowych sprawiających przyjemność,
- odkrywania i nazywania uczuć własnych i innych osób,
- nawiązywania relacji, dbać o właściwe relacje rodzica z dzieckiem, spędzać czas z dzieckiem na aktywnościach, które każdej ze stron sprawiają przyjemność, mieć czas dla dziecka każdego dnia (min. 15-20 minut).

Poza tym należy:

- stawiać przed dzieckiem wymagania, którym jest w stanie sprostać,
- doceniać wkład pracy i wysiłek podejmowany przez dziecko,
- wprowadzać i egzekwować sensowne zasady,
- nagradzać, przydzielać przywileje za dostosowywanie się do zasad,
- stopniowo włączać dziecko w różne sytuacje trudne lub przygotowywać do nich, mówiąc o nich, czytając książki, identyfikując sposoby, które mogą być w takich sytuacjach przydatne, pokazując, jak należy zachować się w różnych sytuacjach, modelując odwagę, zaufanie, optymizm i poczucie wartości,
- zachęcać dziecko do okazywania empatii i troski, uprzejmości

- uczyć dziecko umiejętności komunikowania się i rozwiązywania problemów interpersonalnych oraz poszukiwania pomocy w poradzeniu sobie z nimi,
- rozmawiać z dzieckiem, dyskutować, dzielić się wrażeniami z całego dnia, pomysłami, obserwacjami, mówić o swoich uczuciach,
- pomagać dziecku brać na siebie odpowiedzialność za własne zachowania i zrozumieć, że jego działania mają określone konsekwencje,
- utrzymywać równowagę między pomocą udzielaną dziecku a zachęcaniem go do niezależności, rozwijać samodzielność dziecka, stosowanie do wieku, nie wyręczać,
- wdrażać zasadę, że błąd nie jest „końcem świata”, ale okazją do uczenia się.

Literatura: E. Grotberg (2000). Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa

Zaburzenia koncentracji uwagi u dzieci. Jak je rozpoznać ?

Uwaga jest nieodłącznym elementem codziennego życia. Jest to zdolność do selekcjonowania bodźców, które napływają do mózgu z otoczenia. Pomaga skupiać się na tym, co ważne i ignorować nieistotne sygnały. Jest funkcją poznawczą, która rozwija się u każdego człowieka od najmłodszych lat. Jednym z jej rodzajów jest koncentracja, inaczej skupienie. Problem z jej utrzymaniem w ostatnim czasie ma coraz więcej dzieci.

Warto zauważyć, że problemy z koncentracją u dziecka nie są proste do rozpoznania. W okresie przedszkolnym funkcje poznawcze podlegają intensywnemu kształtowaniu, więc trudno jest zweryfikować czy nadmierna ruchliwość oraz łatwe rozpraszenie się pod wpływem delikatnych bodźców stanowi typowe zachowanie dziecka w danym wieku. Dokonanie właściwego rozróżnienia zaburzeń od reakcji naturalnych u dzieci wymaga spełnienia kilku warunków.

JAK ROZPOZNAĆ ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI U DZIECKA?

1. U dziecka obserwuje się co najmniej sześć symptomów opisanych poniżej:

- Dziecko często ma problemy z utrzymaniem uwagi – nawet niewielki bodziec (wzrokowy, słuchowy, dotykowy, ruchowy) sprawia, że dziecko traci koncentrację, łatwo się rozprasza.
- Dziecko sprawia wrażenie, że nie słyszy tego co się do niego mówi – pomimo wielokrotnego powtarzania komunikatu nie reaguje, potrzebuje głośnego, bezpośredniego bodźca, by zwrócić uwagę na drugą osobę.
- Dziecko zaczyna czynność, ale nie kończy jej – jednej czynności poświęca bardzo krótki czas, po chwili zabawy sięga po inną rzecz. Nie potrafi utrzymać zainteresowania jedną czynnością przez dłuższy czas.
- Dziecko ma dużą trudność w organizacją i utrzymaniem porządku w swoim otoczeniu – pomimo początkowemu zapałowi nie potrafi posprzątać, zwykle w trakcie jednej czynności nagle zajmuje się inną.
- Dziecko gubi rzeczy, zapomina gdzie je odłożyło – często zapomina o przedmiotach, które miało ze sobą, gubi elementy garderoby, przybory szkolne itp.

- Dziecko szybko rezygnuje z czynności trudnych – zadania wymagające większego wysiłku intelektualnego oraz koncentracji uwagi takie jak czytanie, pisanie, liczenie wykonuje niechętnie. Przy drobnych niepowodzeniach poddaje się.
- Dziecko zapomina o czynnościach, zadaniach - nie pamięta o wielu obowiązkach i sprawach, idzie coś zrobić i zapomina co to było, dzwoni do kolegi i nie wie po co zadzwoniło, nie potrafi radzić sobie ze stresem i prosić o pomoc.

2. Trudności z koncentracją nie ustępują pomimo zmiany otoczenia, w którym przebywa dziecko.

3. Symptomy utrzymują się dłużej niż pół roku.

4. Trudności z koncentracją były zauważalne, gdy dziecko miało około 5 lat i utrzymują się, nawet gdy ma 9 lat.

JAK POMÓC DZIECKU?

Jeżeli niepokojące objawy występują już jakiś czas, warto udać się z dzieckiem do psychologa dziecięcego lub poradni, gdzie specjaliści ustalą przyczyny zaburzeń koncentracji u dziecka i pomogą znaleźć sposoby działania.

Nad problemami z koncentracją uwagi u dziecka można pracować w domu, wprowadzając zasady ułatwiające dziecku funkcjonowanie.

Ważne aby metody wprowadzane do Waszej codzienności były dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka.

SKUTECZNE SPOSOBY, ABY UŁATWIĆ DZIECKU KONCENTRACJĘ UWAGI

- Dostosowanie trudności zadania do możliwości dziecka – sprawdź, co dziecko potrafi zrobić, a co sprawia mu trudność. Powtarzaj z nim to co potrafi i stopniowo zwiększaj stopień trudności. Wyznaczanie zbyt trudnych celów powoduje frustrację, zarówno dziecka jak i rodzica, prowadzi do rezygnacji.

-
- Częstość zmiany aktywności w obrębie jednego zadania – podczas nauki proponujemy dziecku kilka rodzajów zadań w danym temacie, tak by nie zdążyło się znudzić monotonnym powtarzaniem tego samego np. podczas nauki czytania możemy zaproponować czytanie kilku zdań, następnie zagadki dotyczące rozróżniania głosek np. jakie słowo zaczyna się na... , na jaką głoskę zaczyna się słowo..., wyszukiwanie słów w tekście. Jeżeli zauważamy, że dziecko chętnie kontynuuje zabawę lub zadanie, to stopniowo staramy się wydłużyć czas skupienia uwagi.
 - Powtarzanie czynności regularnie, często i w krótkim czasie – warto wykorzystać codzienne sytuacje takie jak jazda samochodem, spacer, czy leżenie w łóżku do powtarzania materiału lub zabawy np. nauki liczenia, rozwiązywania zagadek. Długie zadania raz w tygodniu nie przyniosą efektu.
 - Dostarczanie dziecku ruchu – do zabawy lub zadań przy stoliku można wplatać krótkie zabawy ruchowe, mogą to być podskoki, taniec, siłowanie się, rzuty do celu. Zabawę ruchową można połączyć z powtarzaniem materiału.
 - Ograniczenie ilości bodźców w najbliższym otoczeniu – pokój, w którym dziecko uczy się i bawi powinien być tak zagospodarowany, aby większość zabawek była schowana w szafkach. Nadmiar rzeczy i kolorów dodatkowo rozprasza dziecko. Można również ograniczyć ilość zabawek, dobrym pomysłem jest zamienianie ich co jakiś czas. Dodatkowo można wspólnie z dzieckiem wybrać rzeczy, którymi się nie bawi i oddać do pobliskiego przedszkola, w ten sposób uczymy również dziecko empatii i umiejętności dzielenia się.
 - Zapewnienie dużej ilości aktywności fizycznej, najlepiej na powietrzu – dawanie dziecku możliwości swobodnego biegania, skakania, huśtania, bujania, wspinania.
 - Dieta – niezwykle ważne jest kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych u dziecka. W diecie niezbędne są warzywa, owoce, ziarna zbóż, orzechy i migdały. Koncentrację wspomagają zwłaszcza kiełki, soczewica, pomidor, czerwona papryka, sałata oraz oliwki. Bardzo istotne jest również właściwe nawodnienie organizmu. Warto zwrócić uwagę na ograniczenie przyjmowania przez dziecko węglowodanów prostych i cukrów.
-

- Ograniczenie dostępu dziecka do komputera, telewizora, tabletu i telefonu - nauka właściwego korzystania z dostępnych mediów i ustalenie zasad, proporcji pomiędzy poszczególnymi aktywnościami, a także dopasowanie ich do priorytetów, możliwości (w tym rozwojowych) i potrzeb dziecka. Nadmiar czasu spędzanego przy sprzęcie multimedialnym pogłębia problem koncentracji uwagi.
- Spokojny i długi sen - na 2 godziny przed snem powinno się zrezygnować z używania urządzeń elektronicznych. Warto zachęcić dziecko do wykonywania w tym czasie czynności wyciszających np. słuchanie muzyki relaksacyjnej, czytanie książki.
- Zasada 3xR :

Regularność – systematyczność, dobra organizacja z ustalonym rytmem dnia.

Rutyna – unikanie nagłych zmian, wykonywanie określonych czynności o ściśle określonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu;

Repetycja – nieustające powtórki, wymagające dużej cierpliwości i wytrwałości od rodziców i nauczyciela, wielokrotne powtarzanie prostych poleceń i upewniania się, czy dziecko dobrze je zrozumiało.

W pracy nad poprawą skupienia uwagi u dziecka często wystarczą ćwiczenia koncentracji, zmiany w otoczeniu i minimalizowanie czynników rozpraszających. Zdarza się jednak, że występujące objawy są częścią zespołów zaburzeń, przy których niezbędne może być wprowadzenie specjalistycznej psychoterapii lub farmakoterapii. Najczęściej występującym zaburzeniem jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), a także zespół zaburzeń koncentracji bez nadpobudliwości (ADD).

Problemu zaburzeń koncentracji uwagi u dziecka nie należy bagatelizować, niezależnie od przyczyn. Odpowiednie podejście opiekunów i ćwiczenia koncentracji mogą pomóc dziecku uniknąć trudności szkolnych oraz konfliktów z rówieśnikami. W przypadku ADHD czy ADD, wczesna diagnoza oraz specjalistyczna terapia u psychologa lub psychiatry dziecięcego, zmniejszy szanse na utrzymywanie się objawów tych schorzeń w dorosłym życiu.

Zaburzenia funkcji wzrokowych cz. 2 – zaburzenia konwergencji

Trafiliśmy do ortoptyka, dziecko przeszło diagnozę i usłyszeliśmy, że ma zaburzenia konwergencji. Cóż to takiego? Potocznie możemy powiedzieć, że jest to nieprawidłowe „zrobienie zezą”, a w języku ortoptystów, czy okulistów to inaczej zbieżny, symetryczny ruch oczu do nosa. Umiejętność ta powstaje u niemowlaków ok. 5 – 6 m. ż. W tym czasie oczy małego dziecka zaczynają „ze sobą współpracować”. Maluch zaczyna manipulować przed oczami zabawkami trzymając je oburącz i obserwuje jakie ma moce sprawcze w swoich rączkach.

W życiu codziennym konwergencji używamy odruchowo i jest to zależne od naszej woli. Jeżeli podczas badania zdiagnozowane zostaną zaburzenia konwergencji i nasze widzenie obuoczne działa nieprawidłowo, wtedy możemy powiedzieć o niedomodze. Poziom deficytu mierzy się przy pomocy tzw. PBK (Punktu Bliskiego Konwergencji). Pomiaru dokonujemy metodą subiektywną polegającą na ocenie pacjenta lub metodą obiektywną wskazaną przez ortoptystę lub okulistę. Wynik w zakresie normy mieści się pomiędzy 2 a 6 cm mierzone od nasady nosa. Poniższa grafika przedstawia prawidłową i nieprawidłową zbieżność oczu, czyli to jak powinny pracować nasze mięśnie gałki ocznej.



OBJAWAMI TAKIEJ NIEDOMOGI KONWERCENCJI SĄ:

- Bóle głowy
- Pieczenie lub łzawienie oczu
- Bóle oczu i oczodołów
- Trudności w nauce
- Dwojenie się obrazu
- Zaburzenia koncentracji
- Niechęć do czytania i problem z płynnym odczytywaniem tekstu
- Trudności w pisaniu i w przepisywaniu z tablicy, gubienie wyrazów, mylenie linijek

PRZYCZYNĄ TAKIEGO STANU MOGĄ BYĆ:

- Zaburzenia pracy mięśni oka
- Występowanie zezów – zarówno tego jawnego jak i ukrytego
- Nieprawidłowe napięcie mięśniowe w obrębie gałki ocznej (obniżone lub wzmożone)
- Wszelkie wady wzroku

Po badaniu specjalista może zlecić ćwiczenia do wykonywania w domu przez okres od 4 do 8 tygodni w zależności od rodzaju niedomogi lub ćwiczenia w gabinecie ortoptycznym.

W domu dziecko ćwiczy z rodzicem zbliżając przedmiot do nosa i go oddalając utrzymując cały czas wzrok na nim.

REDAKCJA

WYDAWCA

**Szkoła Podstawowa nr 1 im. Stanisława
Staszica w Piastowie**

REDAKTOR NACZELNY

Sabina Furmańska

OPRAWA GRAFICZNA

Anna Ledzion-Broniszewska

REDAKTOR STRONY WWW

Magdalena Tarabasz
