

BIULETYN TERAPEUTYCZNY

TWARDY ORZECH DO ZGRYZIENIA ...

W TYM NUMERZE



ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE

POGRAJ ZE MNĄ MAMO,
POGRAJ ZE MNĄ TATO!

KIEDY IŚĆ DO
PSYCHOLOGA?

NAUCZANIE ZDALNE W
PANDEMII - TRUDNOŚCI I
WYZWANIA DLA
UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

CZYM JEST TERAPIA RĘKI,
DLACZEGO JEST WAŻNA
I JAK MOŻNA ĆWICZYĆ RĘKĘ
OD NAJMŁODSZYCH LAT?

Spis treści

1. Pograj ze mną mamo, pograj ze mną tato!.....	3
Sylwia Wawrzyńska	
2. Ćwiczenia logopedyczne	7
Wanda Kaliściak	
3. Nauczanie zdalne w pandemii - trudności i wyzwania dla uczniów i nauczycieli.....	13
Anna Ledzion-Broniszewska	
4. Czym jest terapia ręki, dlaczego jest ważna i jak można ćwiczyć rękę od najmłodszych lat?.....	18
Sabina Furmańska	
5. Kiedy iść do psychologa?.....	21
Justyna Nowakowska	

Pograj ze mną mamo, pograj ze mną tato!

Żyjemy w czasach, w których nieustannie korzystamy z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Mamy na wyciągnięcie ręki wszystkie ważne i mniej ważne informacje, kontaktujemy się ze znajomymi za pomocą mediów społecznościowych, jesteśmy na bieżąco z wiadomościami z kraju i ze świata. Niestety często łapiemy się na tym, że przepadamy na wiele godzin ze smartfonem w ręku. Czynimy to my dorośli, którzy powinniśmy mądrze zarządzać swoim czasem, dając przykład swoim pociechom. Niejednokrotnie również pozwalamy dzieciom zbyt długo grać na telefonie, komputerze. Pomimo wielu zalet i udogodnień jakie niesie korzystanie z technologii trzeba jednak pamiętać, że ciągłe używanie np. telefonu, tabletu przez dziecko powoduje trudności z koncentracją, przebudźcowanie, wpływa na jakość snu, grozi nawet uzależnieniem. Pamiętając o tym, może jednak warto odłożyć smartfon i spędzić więcej czasu ze swoim dzieckiem. Będąc przekonana, że to co dla dziecka najlepsze, to poświęcenie mu 100% czasu i uwagi proponuję proste aktywności niewymagające posiadania w domu niczego specjalnego, a zwłaszcza drogich gier, czy zabawek. Inspiracją dla mnie stał się przypadający 30 marca dzień ołówka. W związku z tym wydarzeniem chciałabym przedstawić kilka gier, do przeprowadzenia których potrzebna jest tylko kartka i ołówek (ewentualnie kredki w dwóch różnych kolorach). Niewiele więc potrzeba, a można atrakcyjnie spędzić czas, jednocześnie uświadamiając sobie, że przez to:

- budujemy więź z dzieckiem, lepiej je poznajemy,
- dajemy informację, że dziecko jest dla nas ważne,
- uczymy radzenia sobie w sytuacji wygranej i przegranej,
- podnosimy koncentrację uwagi,
- rozwijamy spostrzegawczość,
- rozwijamy logiczne myślenie,
- ćwiczymy szybkie przywoływanie informacji z pamięci,
- wzbogacamy słownictwo;

Zachęcam do zapoznania się z poniższymi grami, które mogą przywołać również dobre wspomnienia z dzieciństwa. Radosnej zabawy!

OKRĘT LUB BITWA MORSKA

Na kartce zawodnicy rysują kwadrat 10 x 10 kratek. Na górze nad linią poziomą każdą kratkę oznaczają kolejną literą alfabetu od A do J. Z boku wzdłuż linii pionowej wpisują cyfry od 1 do 10. W tak ograniczonym kwadracie każdy rozmieszcza swoją flotę, na którą składa się dziesięć okrętów: cztery łodzie podwodne (każda zajmuje jedną kratkę), trzy ścigacze (po dwie kratki), dwa krążowniki (po trzy kratki) i jeden pancernik (cztery kratki). Trzeba się dobrze zastanowić, jak rozmieścić okręty na morzu, żeby przeciwnik nie miał łatwego zadania, kiedy będzie się starał je zatopić. Wokół każdego okrętu należy zostawić puste kratki. Zawodnik, który rozpoczyna grę, podaje współrzędne, np. A4, i jeśli kratka jest pusta, przeciwnik odpowiada „pudło”. Teraz on podaje współrzędne i przeciwnik informuje go o rezultacie strzału. Jeśli trafił w okręt, słyszy: „trafiony”. Strzela tak długo, dopóki nie spudłuje. Jeśli trafi w ostatnią kratkę większego okrętu, przeciwnik musi go o tym poinformować i powiedzieć „zatopiony”. Po zatopieniu całego okrętu osoba atakująca ma prawo do następnego strzału. Dopiero niecelny strzał pozwala na akcję przeciwnika. W czasie wymiany ognia zaznaczamy strzały przeciwnika, np. celne – znakiem x, niecelne – kropką. Po zatopieniu okrętu przeciwnika dobrze jest sąsiednie kratki oznaczyć kropkami, ponieważ są one na pewno puste. Łatwiej będzie wówczas poruszać się w polu walki i nie strzelać na oślep. Wygrywa ten, kto pierwszy zatopi flotę przeciwnika. Grę można nieco utrudnić, powiększając kwadrat do wielkości 15 x 15 krater. Wówczas też powiększamy flotę. Składa się ona teraz z pięciu łodzi podwodnych (po jednej kratce), czterech ścigaczy (po dwie kratki), trzech krążowników (po trzy kratki), dwóch pancerników (po cztery kratki) i jednego lotniskowca (pięć krater). Zasady są takie same.

SZEWC

Do gry potrzebna jest kartka w kratkę i dwie kredki różnych kolorów. Każdy z grających rysuje kreskę długości boku pojedynczej kratki. Grający, któremu uda się zamknąć kratkę, zaznacza ją w ustalony sposób, by można było później policzyć zamknięte kratki i przyznać każdemu punkty. Będą one bowiem zależały od liczby zdobytych krater. Grający starają się wzajemnie utrudnić sobie zadanie, rysując kreski tak, by nie można było zamknąć krater.

PAŃSTWA - MIASTA

Do gry potrzebne są każdemu uczestnikowi zabawy kartka papieru i ołówek. Na kartce rysuje się tabelkę, a jej kolumny tytułuje się w określony sposób. Są to nazwy kategorii obowiązujących w grze. Listę kategorii gracze ustalają przed rozpoczęciem gry. Zazwyczaj na liście znajdują się następujące kategorie: państwo, miasto, zwierzę, roślina, rzecz, imię. Można też wydłużyć lub zmienić tę listę wymyślając dodatkowe/inne kategorie. W grze przydaje się też stoper do mierzenia czasu przeznaczanego na zapisywanie słów.

Na początku jeden z graczy wymienia bezgłośnie wszystkie litery alfabetu. Inny gracz w dowolnym momencie (według własnego uznania) zatrzymuje wyliczanie alfabetu mówiąc „stop”. Litera, na której zostało zatrzymane liczenie obowiązuje jako pierwsza w każdym zapisanym w tabelce słowie w każdej kategorii. Po zapisaniu wyrazów zaczynających się daną literą w każdej kategorii zlicza się punkty według ustalonych przez uczestników zasad. Następnie drugi gracz podaje literę i gra przebiega w taki sam sposób. Wygrywa ten kto zdobędzie najwięcej punktów

KARTOFEL

To także gra dla dwóch osób. Na kartce należy rozrzucić kilkanaście numerków od 1 do 16 czy nawet do 20. Pierwszy zawodnik rysuje kółko wokół jedynki (to właśnie jest kartofel) i krętą linią łączy ją z dwójką, zakreślając kółko wokół niej. Drugi zawodnik łączy dwójkę z trójką. I tak w kolejnych ruchach zawodnicy łączą ze sobą wszystkie numerki. Linie rysowane przez grających nie mogą się ze sobą stykać ani przecinać. Za takie wykroczenie zawodnik otrzymuje punkt karny. Każdy stara się utrudniać zadanie przeciwnikowi, rysując linie wężykiem.

WĄŻ Z WYRAZÓW

To zabawa głównie dla dzieci, które potrafią już pisać. Jeśli dziecko nie umie pisać można za nie zapisywać wyrazy. W zabawie chodzi o to, by stworzyć z wyrazów jak najdłuższego i najbardziej pokręconego węża. Zaczynaj od zapisania imienia dziecka. Powiedzmy, że jest to "Krzyś". Potem niech dziecko podyktuje (albo zapisze) słowo zaczynające się na "ś" (czyli na ostatnią literę poprzedniego wyrazu). Teraz niech do węża dołączy "śnieg". Następnie ty dopiszesz słowo na "g" itd. aż zabraknie miejsca. Pamiętajcie, że wąż może skręcać w różne strony, robić pętelki i przechodzić na drugą stronę kartki. Dbajcie tylko o to, by wyrazy się nie powtarzały.

ŁAPKI

Gra dla dwóch osób. Potrzebne dwa ołówki i dwie kartki papieru. Każdy gracz obrysowuje swoją dłoń i wpisuje w nią liczby do np. 1-100. Teraz gracze wymieniają się kartami. Jeden gracz mówi dowolną liczbę. Drugi gracz szuka danej liczby i krzyczy STOP! gdy ją odnajdzie, następnie zakreśla znaną liczbę. W tym samym czasie pierwszy gracz rysuje kółeczka wokół dłoni. W kolejnych rundach gracze wymieniają się rolami. Wygrywa ten, kto pierwszy obrysowuje dłoń kółeczkami.

KÓŁKO KRZYŻYK

Gra dla dwóch osób. Toczy się na planszy wielkości 20 × 20 kratek. Każdy zawodnik stawia w którejkolwiek kratce swój znak – kółko lub krzyżyk. Ten, kto pozostawi pięć swoich znaków w linii poziomej, pionowej lub ukośnej – wygrywa. Każdy stara się więc utrudnić przeciwnikowi postawienie znaku. Uproszczona wersja: Dzielimy kwadrat na 9 pól (3 × 3 kratki) i każdy stara się postawić trzy swoje znaczki w jednej linii, a drugi stara się mu to uniemożliwić.

Artykuł powstał na podstawie m.in.:

<https://zabawnik.org/media/zabawnik.pdf>

<https://www.mamazone.pl/zabawa-i-czas-wolny/gry-i-zabawy-na-kartce-papieru/>

<https://rysopisy.eduzabawy.com/?s=gra+%C5%82apki>

Ćwiczenia logopedyczne

Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest sprawne działanie narządów artykulacyjnych, prawidłowe oddychanie i połykanie, prawidłowy odbiór mowy własnej i mowy cudzej a także prawidłowy zgryz.

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE ARTYKULACJĘ (GIMNASTYKA OGÓLNA)

Im sprawniejsze będą narządy artykulacyjne, tym bardziej precyzyjna będzie mowa. Wymówienie każdej głoski wymaga innego ułożenia narządów mowy. Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne należy prowadzić przed lustrem, każdorazowo po 10 min, muszą być ćwiczone język i wargi. Ćwiczenia należy powtarzać codziennie.

Ćwiczenia języka

- Wysuwanie języka do przodu a następnie cofanie w głąb jamy ustnej. Usta szeroko otwarte.
- Wysuwanie języka: język wąski i szeroki, kierowanie języka w kącki ust (w prawo i 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.
- Język w przedsionku jamy ustnej - oblizywanie zębów (ruch okrężny).
- Oblizywanie warg ruchem okrężnym.

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: przesuwanie ściągniętych warg w prawą i lewą stronę.
- Złączenie warg, cofanie kącików ust do tyłu.
- Nadymanie policzków.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Celem ćwiczeń jest pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy oddechu, zapobieganie mówieniu na wdechu.

Przykładowe ćwiczenia

- Krótkie nabieranie powietrza ustami i długie wypuszczanie (krótki wdech, długi wydech).
- Naśladowanie wypuszczanego powietrza z piłki (ciągnięcie długiego ssssssss).
- Naśladowanie lokomotywy: pach-pach-pach cz-cza-cza (szybciej).
- Wymawianie samogłosek i spółgłosek: długie ssssss, bzzzzz, muuuu, buu.
- Parskanie wargami: puuu, brrr.
- Gwizdanie na jednym tonie (tylko wydech).
- Wdech z odwróceniem ramion (dłonie do przodu), wydech – nawrócenie ramion (dłonie do tyłu).
- Wymawianie samogłosek na wdechu (pojedynczo): a, e, u, i, o, y, łączenie (na wdechu) np. ao, aoe, aoeu, aoeuiy bądź eu, eui, euio, euioa (samogłoski wymawiane na szeroko otwartych ustach).
- Liczenie na jednym oddechu.
- Wymawianie zdań na jednym oddechu.

Ćwiczenia głosowe

- Ciche mruczenie – mmmmmmm.
- Łączenie dwóch samogłosek: mmma, mmmo, mmme, mmmu (sylaby wymawiane bez wysiłku)
- f, w, s, z, sz, ź
- łączenie zsamogłoskami: są, so, se, su, sy
- p, v, t, d, k, g
- pa, po, pe, pu, py....., ba, bo....., ta, to....., da, do....., ka, ko....., ga, go....
- Wyrazy: polana, palto, pasek, pole, pokój, półka.
- Tworzenie z wyrazów, zdań np. Na półce stoi puste pudełko. (wypowiadanie samogłosek przedłużamy).
- Mówienie szeptem: wyrazów, zdań (bez mówienia każdego wyrazu oddzielnie) np. W- pokoju- jest- ciemno.

Ćwiczenia języka

Nie mówimy na resztkach powietrza czyli na powietrzu zapasowym gdyż końcowa część zdania będzie wówczas niezrozumiała, cicha i wypowiedziana z wysiłkiem.

ĆWICZENIA PRAWIDŁOWEGO POŁYKANIA

Ćwiczenia wskazane dla dzieci oddychających torem ustnym, z nadmiarem śliny wydobywającym poza jamę ustną.

Etap I

Nauka unoszenia języka za górne zęby (kilkanaście razy dziennie, przed lustrem.

- Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem, w którym język powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. Z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik- naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- Winda - przy szeroko otwartej buzi, poruszanie językiem tak, jakby był windą – raz do góry, raz na dół.
- Karuzela- włożenie języka między wargi a dziąsła i kręcenie nim raz w prawą stronę raz w lewą.
- Malarz- malowanie językiem podniebienia, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Chomik- wypychanie policzków językiem, na zmianę, raz z prawej raz z lewej strony.
- Młotek- uderzanie o dziąsła za górnymi zębami.
- Żyrafa- przy otwartych szeroko ustach wyciąganie języka do góry, najdalej jak można.
- Słoń- dosięganie językiem do ostatniego zęba na górze i na dole z prawej i lewej strony.

Etap II

(jeżeli dziecko potrafi wskazać zaczarowane miejsce)

Połykanie śliny

Mówimy do dziecka - połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę. Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg, nie powinny stawiać oporu przy ich rozchylaniu.

Etap III

Połykanie płynów

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia. Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło „połykamy”. Polecamy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero połknęło płyn.

ĆWICZENIA SŁUCHOWE

- Słuchu niewerbalnego - rozpoznawanie i nazywanie dźwięków z otoczenia np. na spacerze (śpiewu ptaków, przelatującego samolotu, klaksonu samochodu itp.).
- Słuchu werbalnego - rozpoznawanie dźwięków mowy np. podskocz, rzuć piłką do mnie, zagrać na cymbałkach itp., gdy usłyszysz głoskę np. "sz"
(rodzic podaje przykłady):
 1. głoska "sz" w sylabach, na początku: sza, la, do, ke , szu, mo, sze,
 2. w środku sylaby: asza, ele, oszo, obu, ysze,
 3. na końcu sylaby: asz, ot, usz itp.
 4. głoska sz w wyrazach (na początku, w środku, na końcu):np. szafa, szelki, dom, serce, szalik, myszka, koszula itp.
 5. (przy głoskach dźwięcznych nie podajemy przykładów na końcu sylab i słów, ulegają ubezdźwięcznieniu).

Nauczanie zdalne w pandemii – trudności i wyzwania dla uczniów i nauczycieli.

Ze względu na sytuację pandemiczną, do jakiej doszło na początku 2020 roku, wszelkie placówki edukacyjne napotkały znaczne ograniczenia w swojej działalności z uwagi na obostrzenia wprowadzone przez rząd mające na celu zapobieżenie rozprzestrzenianiu się wirusa. Sytuacja pandemiczna była wyzwaniem nie tylko dla dyrekcji ośrodków terapeutycznych i edukacyjnych, lecz także ich pracowników i rodziców. Zostali oni zmuszeni do reorganizacji swojego sposobu pracy, co polegało także na wprowadzeniu zmian w codziennym życiu. Podkreślenia wymaga fakt, że przeprowadzenie nauczania w formie zdalnej było ogromnym wyzwaniem dla wszystkich nauczycieli. Niemniej jednak w bardzo trudnej sytuacji zostali postawieni specjaliści i pedagodzy specjaliści.

Mianowicie podstawę pracy z dziećmi z niepełnosprawnością stanowi kontakt osobisty, pobudzanie wszystkich zmysłów. Ogromne znaczenie przypisuje się również budowaniu relacji zachodzącej między terapeutą, a podopiecznym, ponieważ często to właśnie ona przesądza o sukcesie terapii. Praca zdalna mogła stanowić swego rodzaju wyzwanie, zwłaszcza kiedy w swojej pracy nie wykorzystywało się na ogół nowoczesnych technologii. Ze względu na sytuację pandemiczną potrzebna była diametralna zmiana sposobu pracy i formy nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi. To zadanie było trudne do realizacji, przede wszystkim w sytuacji, w której podstawą pracy był bezpośredni kontakt z podopiecznym. Mając na względzie niedawne wydarzenia związane z pandemią i zamknięcie w tym czasie szkół w wielu krajach, zdalne nauczanie stało się jedyną opcją, dzięki której kształcenie mogło być realizowane. W takiej sytuacji społeczeństwo musiało zmierzyć się z niespotykaną do tej pory skalą przymusowego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, jeśli chodzi o nauczanie i kształcenie uczniów. Polegało to na adaptacji sposobu prezentowania treści oraz przesyłania materiałów dydaktycznych, odbyciu szybkiego kursu obsługi rozmaitych programów, czy też systemów służących do nauczania zdalnego przez nauczycieli, uczniów i ich rodziców. Ze względu na całkowitą zmianę metodyki nauczania pojawiły się nowe możliwości, lecz także ograniczenia. Należy bowiem mieć na względzie, że doświadczenia nauki zdalnej wywierają wpływ na funkcjonowanie psychospołeczne osób z niepełnosprawnością.

Nauczyciel specjalny w pandemii

Za główne założenie koncepcji edukacji zdalnej należy przyjąć brak wykluczenia. Opracowane modele edukacyjne nie mogły mieć charakteru w żaden sposób dyskryminującego ze względu na posiadany sprzęt czy też jego ilość. Musiały być one dostosowane do specjalnych potrzeb zarówno rozwojowych, jak i edukacyjnych uczniów, a także należało w nich wziąć pod uwagę dobrostan dziecka, w tym również w zakresie zrównoważonego czasu korzystania z rozwiązań technologicznych.

Podkreślić należy trud włożony przez nauczycieli, terapeutów oraz specjalistów, by nawet w najmniejszym stopniu realizować zadania wpisane w ich zawód. Wielu z nich przejawiało objawy nie tylko zmęczenia, lecz także technostresu, który stanowił konsekwencję różnych czynników, takich jak: presja szybkiego opanowania nowych technologii, wielogodzinne poszukiwania materiałów w Internecie, próby nie tylko zbudowania, lecz także utrzymania kontaktu za pośrednictwem komputera. Skutkiem pandemii były zmiany w sferze zawodowej i prywatnej. W jej trakcie nawet najbardziej zagorzali przeciwnicy nowych technologii byli zmuszeni do sięgnięcia po nowe rozwiązania, aby mogli pracować w sposób zdalny.

Edukacja zdalna osób ze sprzężoną niepełnosprawnością.

Jak już zostało wspomniane, ze względu na sytuację pandemiczną, szkoły musiały prowadzić zajęcia w formie zdalnej. Bardzo szybko musiały podjąć decyzje związane z formami i metodami realizowania określonego programu nauczania i wyborem platformy, na której byłyby przeprowadzane zajęcia w sposób zdalny. W takiej sytuacji wiele uczniów z niepełnosprawnością sprzężoną znalazło się w bardzo trudnej sytuacji. Uczestnictwo w zajęciach online było utrudnione lub ograniczone, co wynikało z niedostosowania spotkań do konkretnych potrzeb osób z niepełnosprawnością sprzężoną.

Problemy te wiązały się przykładowo z:

- brakiem napisów,
- wyłączonymi kamerkami/mikrofonami,
- niestabilną łącznością internetową, która uniemożliwiała płynny przekaz dźwięku i obrazu.

Istotnym aspektem korzystania przez osoby z niepełnosprawnością sprzężoną z nowych mediów jest ich dostępność i dopasowanie do ich potrzeb. Może to wiązać się z: tekstem napisanym zrozumiałym, prostym językiem, przejrzystym układem strony internetowej, materiałami wideo z audiodeskrypcją, możliwością wyszukiwania głosowego, przygotowaniem treści umożliwiających odpowiednim programem odczytywanie tekstu na głos.

Może to wiązać się z: tekstem napisanym zrozumiałym, prostym językiem, przejrzystym układem strony internetowej, materiałami wideo z audiodeskrypcją, możliwością wyszukiwania głosowego, przygotowaniem treści umożliwiającym odpowiednim programem odczytywanie tekstu na głos.

Należy jednak mieć na względzie, że w przypadku niewielu stron internetowych można mówić o chociażby minimalnym spełnieniu standardów dostępności.

Dostępność internetu można rozpatrywać w trzech aspektach – fizycznym, intelektualnym i społecznym, z czego najbardziej złożony oraz trudny do osiągnięcia jest ostatni z wymienionych. W tym kontekście ważna jest rola szkoły, która w sytuacji pandemicznej powinna realizować różnego typu działania, które mogłyby służyć zarówno nawiązywaniu, jak i podtrzymywaniu kontaktów, a także szeroko pojętej komunikacji. Mając na względzie dostępność internetu w aspekcie technicznym, przede wszystkim w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami, należy wskazać na zalecenia dotyczące tworzenia bądź modyfikowania stron internetowych lub materiałów, jakie są wykorzystywane w edukacji zdalnej. Wspomniane strony internetowe i materiały powinny spełniać, co najmniej podstawowe standardy w tym zakresie.

- Jako przykład takich działań można podać tzw. optymalizację obrazków, grafik za pomocą pomocy atrybutu alt (tekstowego opisu pliku graficznego). Dla osób niewidomych bądź niedowidzących stanowi to znaczne ułatwienie.
- Jako przykład wsparcia udzielanego uczniom niesłyszących lub słabosłyszących podczas korzystania z materiałów filmowych można podać tzw. podpisy kodowane.

Rodzaj niepełnosprawności odbiorców powinien wpływać na wybór sposobu przekazania informacji, np. w formie wideo. Jeśli w grupie występuje uczeń słabowidzący, a nauczyciel podczas lekcji pokazuje różnego typu ilustracje, to w tym momencie na ekranie powinny wyświetlić się tylko one i należy zrezygnować z szerokiego planu ukazującego wykładowcę i daną grafikę. Ponadto ważne jest, aby w transmisji internetowej unikać sytuacji, w których źródło światła ulokowane jest za nauczycielem. Z kolei w przypadku nauki osób z niepełnosprawnością słuchową nie można zasłaniać twarzy dłońmi oraz musi być ona skierowana na wprost kamery.

Ważnym aspektem nauczania zdalnego było nowoczesne podejście do nauczania skoncentrowane na tworzeniu równych szans w edukacji dla wszystkich uczniów. Mowa tutaj o UDL (z ang. Universal Design for Learning). Podstawowe założenie UDL wyklucza istnienie „przeciętnego ucznia”. Według tego rozumowania każdy uczeń posiada indywidualny zestaw cech, które mogą się zmieniać i ewoluować. UDL poza standardowymi informacjami oraz zadaniami do samodzielnego wykonania uwzględnia wykorzystanie licznych technik interaktywnych do zwiększenia zaangażowania w naukę. W programach występować mogą filmiki, dyktanda głosowe, infografiki, a nawet komiksy. Ten rodzaj nauczania uwzględnia również istnienie narzędzi służących do monitorowania własnych postępów, przystępnego podziału materiałów na mniejsze partie oraz system podpowiedzi głosowych i informacji zwrotnych. W ten sposób uczący się mają możliwość dostępu do informacji i przetwarzania ich w sposób, który im odpowiada. UDL poprawia jakość nauczania uczniów ze specjalnymi potrzebami oraz niepełnosprawnościami, ale jego elastyczność i zdolność adaptacji mogą być przydatne dla każdego.

Wpływ pandemii na edukację

W raporcie z badań „Edukacja zdalna w czasie pandemii” przeprowadzonych w kwietniu 2020 roku skupiono się na doświadczeniach nauczycieli związanych z nauczaniem zdalnym. Podstawowym problemem wskazanym przez nauczycieli były braki sprzętowe i niskiej jakości łącze internetowe uczniów. Nauczyciele zwracali również uwagę na trudności dzieci z obsługą poczty elektronicznej czy też z korzystaniem z platform edukacyjnych.

W powyższym raporcie wskazano również, że kluczowe znaczenie dla dziecka mają relacje rówieśnicze, które ze względu na edukację zdalną były ograniczone. Powodowało to występowanie u nich stresu, poczucia osamotnienia i tęsknoty za kolegami i koleżankami z klasy.

Z kolei w raporcie „Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy” z badań przeprowadzonych w czerwcu 2020 roku wskazano, że podczas pandemii niemal u połowy uczniów doszło do obniżenia dobrostanu psychicznego i fizycznego. Jedynie 17% uczniów zauważyło w tej kwestii poprawę. Wspomniane pogorszenie było spowodowane przede wszystkim: cyfrowym zmęczeniem, brakiem bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, przeładowaniem otrzymywanych informacji.

Korzyści ze zdalnej edukacji

Należy wskazać, że pomimo, iż zdecydowanie przeważały trudności podczas okresu pandemicznego, nauczyciele wskazywali też na pozytywne skutki nauczania zdalnego. Powstały prężnie działające grupy społecznościowe, na których nauczyciele wymieniali się materiałami i wsparciem. Wielu nauczycieli zadeklarowało, że narzędzia i metody poznane czy wprowadzone w pandemii będzie wykorzystywać również w tradycyjnym nauczaniu.

Uczniowie natomiast informowali, że podniosła się ich umiejętność korzystania z różnych platform, programów, nowych narzędzi, o których nie słyszeli przed pandemią.

Sytuacja kryzysowa może więc okazać się katalizatorem pożądanых zmian w polskim szkolnictwie.

Zachęcam do zapoznania się ze stroną www.zdalnenauczanie.org, na której można pobrać książkę z wynikami badań, ewentualnie zobaczyć pełen raport naukowy dotyczący przeprowadzonych badań.

Czym jest terapia ręki, dlaczego jest ważna i jak można ćwiczyć rękę od najmłodszych lat?

Celem terapii ręki jest usprawnienie motoryki małej.

Cele główne to:

1. Samoobsługa np. picie z kubka; nakładanie czapki, zapinanie guzików, zasuwanie suwaka.
2. Umiejętności szkolne takie jak np. kolorowanie w konturze; kreślenie wybranych szlaczków literopodobnych w szerokiej liniaturze, uzyskanie funkcjonalnego chwytu pisarskiego, utrzymywanie prawidłowej postawy podczas prac stolikowych, umiejętność cięcia nożyczkami po liniach prostych, utrzymywanie pisma w liniaturze.
3. Zabawa np. umiejętność łapania piłki obiema rękami; umiejętność układania wieży z klocków, umiejętność wykonywania podskoków obunóż, umiejętność dopasowywania figury do odpowiedniego konturu.

Każda czynność ruchowa podlega kontroli motorycznej. To ona zapewnia stabilność pozycji, a tym samym jest podstawą do rozwoju motoryki małej. Dziecko nie ma szansy na prawidłowe pisanie, rysowanie i wykonywanie innych czynności stolikowych, jeżeli nie potrafi przyjąć prawidłowej pozycji ciała. Jak ma pisać, kiedy nie ma ustabilizowanego tułowia i stabilizuje się rękami, przez co są one napięte, sztywne i tym samym niezdolne do wykonywania precyzyjnych ruchów? Umiejętność utrzymania równowagi ważna jest nie tylko podczas wykonywania różnych czynności samoobsługowych, ale także podczas pisania. O prawidłowym rozwoju motorycznym decyduje wielkość i rozkład napięcia mięśniowego.

W jego wyniku ciało nadmiernie się odgina, co prowadzi do braku zrównoważonej pracy mięśni. W efekcie ruch nie odbywa się tak jak powinien. Jeżeli jest powtarzany w nieprawidłowym wzorcu staje się stereotypowy, co prowadzi do wzrostu napięcia mięśniowego. Może to prowadzić do przykurczów mięśniowych i deformacji kości i stawów.

W kwestii motoryki małej obniżone napięcie mięśniowe wpływa na trudności w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i układu ręki podczas pracy stolikowej, co powoduje zwiększoną męczliwość i pobudzenie ruchowe w obrębie miejsca siedzenia. Ponadto obniżone napięcie mięśniowe może powodować nieprawidłowy chwyt pisarski, niewłaściwy nacisk przyrządu pisarskiego na kartkę papieru oraz mniejszy zakres ruchów precyzyjnych.

Miejsce do pracy stolikowej - zasady

- Biurko do pracy powinno być duże, aby zapewnić swobodę ruchu. Odpowiednia wysokość blatu. Warto rozważyć pochylony blat, który ułatwia utrzymanie prawidłowej postawy.
- Krzesło powinno mieć podparcie. Stopy mają przylegać w całości do podłogi lub podnóżka, który musi być stabilny.
- Pozycja dziecka siedzącego jest wyprostowana, nie może siedzieć na kości krzyżowej tylko na pośladkach. Głowa ustawiona symetrycznie, a dziecko powinno potrafić przenosić ciężar ciała z jednego pośladka na drugi i mieć swobodne ręce.
- Lampka powinna być ustawiona centralnie z lewej strony dla praworęcznych i odwrotnie dla leworęcznych. Światło powinno oświetlać rękę i pracę dziecka.
- Zasady w zakresie pozycji siedzącej dotyczą dzieci, które potrafią już samodzielnie siedzieć i utrzymać taką pozycję.

Przykłady ćwiczeń i zabaw wspierających prawidłową pracę ręki:

*rzuty dużą piłką za głowę, *malowanie na stojąco na dużej powierzchni palcami, *zabawa mieczami świetlnymi, *zabawa w wieszanie ubrań, *robienie pajacyków, *skakanie na skakance, *chodzenie stopa za stopą po wyznaczonej linii, skakanie lub stanie na jednej nodze, podskoki obunóż, *gra w ping-ponga, *rozrywanie, gniecenie gazety, *zabawa w teatrzyk cieni, *mieszanie w materiałach sypkich, *zabawa masą plastyczną, *zakręcanie nakrętek, *nawijanie np. wełny czy sznurka, *samodzielne malowanie twarzy przez dziecko palcami (farbami do skóry) przed lustrem, *przelewanie wody z jednego kubka do drugiego, *wieszanie prania na sznurku i przypinanie klamerkami, *wycinanie foremkami ciastek z plasteliny lub innej masy albo z ciasta, *pstrykanie palcami, *spacerowanie palcami po stole, *budowanie z drobnych klocków typu Lego, *gra w "pchełki", *zabawa w bierki, *nawlekanie koralików na sznurówkę, *otwieranie i zamykanie torebek strunowych, *zabawy z folią bąbelkową, *wydzieranie z papieru, *składanie papieru, origami,

*cięcie po różnego rodzaju liniach, *wycinanie z papieru wzorów, ·
obrysowywanie szablonów, *łączenie punktów, cyfr i tworzenie w ten sposób
rysunków, *rysowanie, kreślenie wg wzoru i samodzielnie, *kreślenie
szlaczków, *obrysowywanie własnej dłoni, *tworzenie piany poprzez ściskanie
gąbki w misce z wodą, do której dolano mydła, *lepienie z plasteliny,
*tasowanie kart, *robienie kulek z gazety.

Wybierając ćwiczenia musimy dostosować ich trudność i liczbę powtórzeń do
możliwości dziecka. Należy przy tym pamiętać, że zadanie nie musi być
wykonane perfekcyjnie, choć należy korygować ich wykonanie w pożądanym
kierunku.

*Literatura: 1. Bartkiewicz W., Giczewska A. (2014) Terapia ręki
Warszawa. Acentrum 2. Piotrowska – Madej K. Żychowicz A. (2017)
Smart Hand Model Diagnoza i terapia ręki u dzieci. Gdańsk. Harmonia*

Kiedy iść do psychologa ?

Jak rozpoznać moment, kiedy potrzebne jest nam wsparcie psychologa?

To pytanie zadaje sobie wielu z nas. Niestety nie da się na nie jednoznacznie odpowiedzieć, ponieważ każdy z nas jest inny. Mamy inną wrażliwość, inaczej radzimy sobie z problemami, inaczej reagujemy na nie, mamy inne doświadczenie. Zatem nie ma ogólnych, jednolitych wskaźników które określa nam, że rozmowa z psychologiem będzie potrzebna.

Konsultacja psychologiczna

Może przydać się szczególnie w sytuacjach, kiedy czujemy, że nie radzimy sobie z niektórymi problemami dotyczącymi naszych emocji czy relacji z innymi ludźmi. Czujemy, że sytuacja nas przerasta. Pojawiają się stwierdzenia : „Już nie mogę tak dalej”, „nie wiem, co robić”, „nie radzę sobie” .

Niektóre sytuacje i doświadczenia w życiu powodują, że możemy obserwować objawy, odczucia, które mogą nam sugerować , że potrzebujemy wsparcia ze strony terapeuty.

Sygnaly świadczące o tym, że coś niedobrego się dzieje:

1. Uczucie niepokoju i lęku, poczucie zagrożenia – jesteś w ciągłym napięciu emocjonalnym, obawiasz się, żyjesz w stresie. Tłumione lęki i niepokoje mogą przerodzić się w stany nerwicowe;
2. Stałe zamartwianie się, poczucie przygnębienia i smutku - masz wrażenie, że życie nie ma głębszego sensu, towarzyszy Ci poczucie beznadziejności, wycofujesz się z życia towarzyskiego, popadasz w apatię;
3. Drażliwość, agresja – jesteś rozdrażniony, wszystko Cię denerwuje, bywasz agresywny werbalnie i/lub fizycznie;
4. Utrata zainteresowań, trudności z podjęciem aktywności - odczuwasz spadek zadowolenia z dotychczasowych czynności (np. hobby, pracy), które przedtem sprawiały Ci przyjemność;

5. Problemy ze snem – miewasz długotrwałe problemy ze snem, nie możesz zasnąć lub budzisz się w nocy. Tymczasowa bezsenność jest zjawiskiem naturalnym, jeżeli jednak problemy ze snem trwają długo i mają wpływ na Twój stan psychiczny i fizyczny, warto znaleźć przyczynę problemu i zasięgnąć pomocy specjalisty. Tabletki nie są rozwiązaniem na dłuższą metę.
6. Uczucie niedostatecznej kontroli nad popędami i impulsami – Tracisz nad sobą kontrolę, ulegasz silnym emocjom, nie potrafisz się powstrzymać;
7. Uzależnienia: alkohol, narkotyki, inne – często sięgasz po substancje zmieniające Twoją percepcję, używasz ich regularnie, nawet w niewielkich ilościach;
8. Zaburzenia pamięci, koncentracji, rozkojarzenie – nie możesz utrzymać uwagi, łatwo się rozpraszasz, gubisz myśli, zapominasz o wielu sprawach;
9. Zaburzenia odżywiania – odmawiasz sobie jedzenia lub miewasz napady objadania się;
10. Myśli rezygnacyjne, poczucie utraty sensu życia, sytuacja „bez wyjścia” – jesteś zrezygowany, dalsza egzystencja nie ma dla Ciebie sensu, nie widzisz rozwiązań, czujesz, że nie warto nic robić;
11. Przemoc domowa- doświadczasz przemocy psychicznej lub/i fizycznej ze strony swoich bliskich, boisz się, jesteś zagubiony;
12. Mobbing w pracy – jesteś prześladowany, nękanym w pracy, czujesz się zastraszony;
13. Trudności życiowe: zakończenie związku, żałoba, ciężka choroba, utrata pracy i inne – przeżywasz ciężkie chwile, nie możesz sobie poradzić w nowej sytuacji, brakuje Ci sił;
14. Trudności rozwojowe dziecka – obserwujesz, że Twoje dziecko rozwija się inaczej, coś w jego funkcjonowaniu Cię niepokoi;
15. Problemy wychowawcze – nie wiesz jak postępować z dzieckiem, szukasz sposobu na dobrą komunikację i relację z dzieckiem;
16. Problemy w związku – nie możesz porozumieć się z partnerem, chcesz coś zmienić, czujesz się w tej relacji źle, odczuwasz niepokój.

Wiele osób, które podejmują decyzję o spotkaniu z psychologiem czuje, że dzieje się z nimi coś niedobrego, znajdują się w kryzysie. Decyzji o kontakcie z poradnią psychologiczną może towarzyszyć poczucie bezsilności, desperacji, przerażenia, wstydu czy rezygnacji.

Wstyd i obawa przed spotkaniem z psychologiem

Dobre samopoczucie psychiczne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne naszego organizmu. Tak jak nie lekceważymy fizycznych objawów choroby, czy bólu, nie powinniśmy ignorować problemów natury psychologicznej. Człowiek funkcjonuje prawidłowo, gdy obie te sfery działają dobrze, szczególnie, że wpływają wzajemnie na siebie. (<https://focusporadnia.pl/dieta-na-dobre-samopoczucie/>). Konsultacja, czy terapia psychologiczna nie jest powodem do wstydu czy odczuwania porażki. Nie jest również oznaką choroby psychicznej.

Na konsultację ze specjalistą warto spojrzeć zupełnie z innej strony. Jest to dojrzała i racjonalna, decyzja, dzięki której zapoczątkujesz zmiany prowadzące do lepszego i bardziej satysfakcjonującego życia. Jest to moment przełamania trudnej sytuacji, konieczny, aby sobie z nią poradzić.

Przeświadczenie, że problemy rozwiążą się same nie jest dobrą metodą, a właściwie udawaniem, że nic się nie dzieje. W dłuższej perspektywie nie spowoduje to poprawy samopoczucia i nie przyniesie ulgi. Taka postawa może natomiast doprowadzić do nawarstwiania się trudności i kumulacji problemów psychicznych. Konsultacja i terapia psychologiczna to pierwszy krok do zrozumienia siebie, swoich relacji i emocji. Decydując się na terapię warto dać sobie czas, zmiany czy oczekiwane rezultaty wymagają cierpliwości i pracy. Dzięki niej lepiej zrozumiesz i poznasz siebie, nabędziesz również kompetencji i umiejętności radzenia sobie z wieloma sytuacjami.

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
