

Europejski
Tydzień
Świadomości
Dysleksji



W numerze:

Zabawa z ortografią	1
Odyseja Umysłu	2
Czy wiesz	3
Ziarno – scenariusz zajęć	5
Kierowanie rozwojem spontanicznych zainteresowań dzieci czytaniem i pisaniem w przedszkolu	6
Powakacyjna chandra	8
Higiena narządu wzroku – ćwiczenia na dobry wzrok i nie tylko	9
Dysleksja a zaburzenia neurologiczne	12
Rola psów w terapii pedagogicznej	13
Scenariusz zajęć z uczniem mającym trudności w czytaniu i pisaniu	18
Doktor kot, czyli słów kilka o felinoterapii	21

Dys...kropek

2013

Jednodniówka Włocławskiego Oddziału
Polskiego Towarzystwa Dysleksji



Zabawa z ortografią

Pszczele trele morele



Pszczelarz Przemek, tuż przed Pszczyną

Pszenną bułkę przygryzając

Przecisnął się przestraszony

Przez przyciasną w drzwiach szczelinę.

Przyciał się niby zając,

By przemyśleć przedwczorajsze

Przypomnienie przemilczane

O przestępczym procederze

Pszczelich rodów dotyczące.

Tu zamilknę i przemilczę

Zakres owych procederów.

Pszczół przeloty, wyrojenia

i ... możliwe uządlenia

są powodem przemilczenia!



Jolanta Adamczyk

Logopeda Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej

we Włocławku



Gęsie dylematy

Drózką wąską, trochę grząską

Wędrowały gąska z gąską.

Plotkowały o gąsiorze,

Który kąpał się w jeziorze.

Z gracją się porusza wielką,

Piękną szyję prosto trzyma.

Ale...

Jakiś taki przemądrzały?

Gęsim damom się nie skłonił,

Ku zaroślom z falą płynął ...

Siłą wiatru popędzany...

Nie wiedziały gęsie damy,

Że to był gąsior

nadmuchiwany !!!

Jolanta Adamczyk

Logopeda Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej

we Włocławku

„Nie ma czegoś takiego jak zły pomysł. Zawsze natomiast istnieje pomysł lepszy”

(C. S. Miklus, twórca Odysei Umysłu)

Oto dewiza, która przyświecała pomysłowi powołania do życia konkursu dla dzieci i młodzieży, rozwijającego ich kreatywność. Odyseja Umysłu to przyjazny program edukacyjny, który funkcjonuje od ponad 20 lat. Jego celem jest rozwój zdolności twórczych, jakie posiada każdy człowiek. Program inspiruje uczestników do myślenia i wymyślenia, angażując ich w proces rozwiązywania problemów rozbieżnych, czyli takich, które rozwiązać można na wiele sposobów. Od przedszkoli po uczelnie wyższe, młodzi ludzie pracują w drużynach, nabierając szacunku dla odmiennych osobowości i koncepcji. Członkowie zespołu uczą się razem analizować sedno zadania i szukać różnych strategii poradzenia sobie z nim. Następnie sami podejmują decyzje, jak połączyć w jedno wspólne i skuteczne rozwiązanie to, co w ich pomysłach najlepsze. Stworzone rozwiązania zadań konkursowych drużyny prezentują później jurorom oraz publiczności na konkursach krajowych i międzynarodowych.

Sędziowie Odysei Umysłu to specjalnie przeszkoleni wolontariusze, których społeczne zaangażowanie umożliwia skuteczną realizację konkursu. W Polsce rocznie uczestniczy w nim 2500 dzieci i młodych ludzi. Odyseja umysłu uczy młodych Odyseuszy marzyć, myśleć i tworzyć w duchu kooperacji i innowacji. W konkursie młodzi ludzie rozwiązują Problemy Długoterminowe i Problemy Spontaniczne. Problemy Długoterminowe łączą w sobie treści humanistyczne, artystyczne i techniczne. Drużyny przez kilka miesięcy samodzielnie wymyślają, projektują i przygotowują ich rozwiązania, które następnie prezentują podczas konkursu w formie 8-minutowej inscenizacji. Problemy Spontaniczne natomiast grupy poznają w ostatniej chwili i tworzą ich rozwiązania w ciągu kilku minut. Jest to sprawdzianem zarówno myślenia (najwyżej premiiowane są rozwiązania twórcze) jak i współpracy zespołowej.

Do Polski Odyseja Umysłu trafiła za sprawą prof. Józefy Sołowiej z Uniwersytetu Gdańskiego w 1989r. W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej we Włocławku mamy dwóch sędziów Odysei Umysłu, będący autorami niniejszego artykułu. Miałyśmy zaszczyt być członkami Jury Eliminacji Regionalnych w Poznaniu, organizowanych 24 lutego 2013r. pod patronatem Ministra Edukacji Narodowej, Marszałka Województwa Wielkopolskiego i Prezydenta Miasta Poznania.

„Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza” (A. Einstein).



źródło ilustracji: www.odyseja.org

Agnieszka Cieślak (psycholog)

Iwona Sałacka (psychopedagog kreatywności)

Czy wiesz?

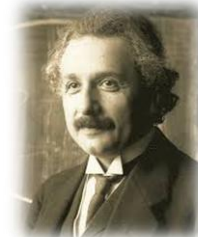
Czy wiesz, że z problemem dysleksji borykało się wielu znanych ludzi?

Mimo takich trudności, osiągnęli sukces!

Z dysleksją mierzył się na przykład Thomas Edison. Mimo, że nigdy nie przyswoił sobie zasad ortografii, zasłynął między innymi z wynalezienia żarówki.



Z tym samym problemem borykał się geniusz Albert Einstein. Ponoć mówić nauczył się dopiero w wieku 9 lat. Miał duże problemy z czytaniem i pisanem, oblał swój pierwszy egzamin na studia i dwukrotnie stracił pracę nauczyciela. Dokonał jednak wielkich odkryć z zakresu fizyki.



Jan Christian Andersen. Ten wybitny pisarz, który stworzył przepiękne baśnie, także był dyslektykiem. Nawet jako osoba dorosła nigdy nie nauczył się pisać poprawnie. Nie przeszkodziło mu to jednak w staniu się jednym z najwybitniejszych twórców literatury.



Dysleksję miał również twórca takich postaci jak Myszka Miki i Kaczor Donald, Walt Disney.



Z dysleksją mierzą się także:

Whoopi Goldberg i Salma Hayek



słynny aktor

Tom Cruise



znana amerykańska piosenkarka Cher



Dysleksja nie jest chorobą.

Nie przeszkadza ona w rozwijaniu talentów i zdolności.

***Przedstawieni wyżej ludzie pokazywali
i pokazują, że można z nią normalnie żyć,
a nawet osiągnąć ogromny sukces.***

Paulina Konopka,

studentka IV roku resocjalizacji,

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

źródła: www.intelektualnie.pl, www.gimnazjum-sierakowice.webd.pl, dysleksjarozwojowa.wordpress.com,

www.poradnia2krakow.pl

Scenariusz zajęć - „Ziarno”

Cele:

- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- ćwiczenie koncentracji
- ćwiczenie mięśni palców i dłoni
- uświadomienie sobie własnego potencjału
- ćwiczenie umiejętności manualnych
- pobudzanie i rozwijanie wyobraźni

Uczestnicy:

dzieci, młodzież z trudnościami w czytaniu i pisaniu, fobią społeczną

Miejsce:

Sala lekcyjna, pracownia

Materiały:

Różne ziarna, plastelina, kawałki drutu, patyczki, sznurek, wielkie pudło, papier pakowy

Czas:

120 minut

Przebieg zajęć:

Część I – Wprowadzenie

1. Powitanie – uczestnicy siedzą w kręgu
2. Pokaz zgromadzonych ziaren. Omówienie wielkości, kolorów, kształtów. Rozmowa o tajemnicy ziarna, o nieznannej mocy, potencji. Przypomnienie symboliki ziarna, legend, przysłów o nasionach.
3. Zabawa „Kielkowanie ziarna” – uczestnicy pojedynczo wchodzi do przygotowanego dużego pudła. Pozostali uczestnicy nakrywają pudło papierem pakowym. Będący w pudle uczestnik-ziarno „nabiera energii i kielkuje” – przebija dłońmi papier pakowy.

Symbolicznie uwalnia się z łupiny, „skorupy” ziarna.

Część II – Praca plastyczna

Uczestnicy wyobrażają sobie „swoje” ziarno. Mają za zadanie ulepić z plasteliny formę nasiona i przyozdobić ją patyczkami, kawałkami drutu, naturalnymi ziarnami.

Prezentacja i omówienie prac

Uczestnicy siedząc w kręgu prezentują swoje ziarna i jeśli chcą, mogą o nich opowiedzieć.

Po prezentacji uczestnicy na przygotowanym stole układają nasiona.

Zakończenie:

Podziękowanie i zaproszenie na następne spotkanie.

Opracowała: Małgorzata Jabłońska-instruktor oświatowy, Galeria Sztuki Współczesnej we Włocławku



Kierowanie rozwojem spontanicznych zainteresowań dzieci czytaniem i pisaniem w przedszkolu

Cała praca wychowawcza w przedszkolu w istocie zmierza do zapewnienia dziecku dobrego startu w szkole. Dbałość o prawidłowy rozwój spełnia funkcję profilaktyczną, zapobiega niepowodzeniom lub łagodzi objawy opóźnień i dysharmonii rozwojowych. Sprawą, która stanowi niekiedy problem, a jest bardzo istotna w edukacji szkolnej dziecka to, czy zapoznawać dzieci przedszkolne z pisaniem liter oraz uczyć czytania. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego tego nie obejmuje. Systematyczne nauczanie w tym zakresie należy do szkoły.

Nabywanie umiejętności czytania i pisania umożliwia zdobywanie wiedzy na kolejnych etapach kształcenia, rozwija intelektualnie, dostarcza przeżyć emocjonalnych i estetycznych i przygotowuje do uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. Problemem staje się sytuacja, gdy uczeń mimo znacznego wysiłku własnego, rodziców i nauczycieli, nie może osiągnąć tych umiejętności w stopniu zgodnym z oczekiwaniami w stosunku do jego wieku, rozwoju umysłowego. Zadaniem przedszkola- jakkolwiek nie prowadzi nauki czytania i pisania- jest przygotować ten proces.

Opanowanie umiejętności czytania i pisania jest uwarunkowane wieloma czynnikami, ale duże znaczenie mają również zaniedbania środowiskowe. Nadrzędnym elementem czytania jest rozszyfrowanie i rozumienie znaków języka pisanego. Przejście od języka mówionego do pisanego dokonuje się bardzo łatwo gdy chodzi o kopiowanie. Znacznie dłuższa i trudniejsza jest droga do odkrycia mechanizmu czytania i pisania. Istnieje wiele metod i form pracy, które pozwalają dzieciom przyswoić tę złożoną umiejętność.

Wprowadzenie elementów czytania musi być poprzedzone starannym przygotowaniem procesów analizy słuchowej, wzrokowej, koordynacji, stopnia rozwoju słuchu fonematycznego, a także rozwojem ogólnego poziomu intelektualnego dziecka.

Do podstawowych przyczyn trudności występujących przy dokonaniu analiz wyrazów należy brak ogólnej umiejętności różnicowania elementów, z których składa się całość. Brak ten wynika z charakterystycznego dla małego dziecka właściwości myślenia i spostrzegania, w związku z którym złożone przedmioty i zjawiska dzieci ujmują jako niezróżnicowane całości. Przewyciężyć tę trudność można stosując różnego rodzaju czynności w ramach zajęć plastycznych, konstrukcyjnych, muzycznych, manipulacyjnych, ruchowych.

Pierwszym etapem pisania jest swobodny rysunek, który jest konieczny w przedszkolu zarówno dlatego, że w trakcie rysowania i malowania dziecko nabywa umiejętność posługiwania się różnymi narzędziami pisarskimi, ćwiczy sprawność manualną, doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, ale także dlatego, że swobodny rysunek jest pierwszym graficznym wyrazem myśli i przeżyć dziecka. Przyczynia się do rozwoju spostrzeżeń i wyobrażeń, kształtuje pojęcie przestrzeni i kierunków, ułatwia widzenie i porównywanie przedmiotów, ujmowanie różnic i podobieństw.

Wyrabiając orientację przestrzenną dziecka staramy się równolegle wyrabiać i utrwalać pamięć ruchową tj. zachowanie w pamięci pewnych obrazów ruchowych. Ważnym jest również obserwacja przez dzieci szeregu rysunków czy przedmiotów, a także obserwacja szeregu dźwięków. Wszystkie zabawy i ćwiczenia, które sprzyjają rozwijaniu analizy spostrzeżeń słuchowych, umożliwiają opanowania poprawnej wymowy, aktywizują myślenie, uwagę, pamięć, wyobraźnię, dotyczące kształcenia wrażliwości słuchowej i różnicowanie dźwięków.

Omówiony okres wstępny przygotowujący do nauki czytania i pisania i osiągnięte w tym czasie umiejętności są podstawą do rozpoczęcia pracy nad przyswajaniem przez dzieci elementarnych umiejętności czytania i pisania.

Czułość nauczyciela i niebagatelizowanie wczesnych symptomów trudności jest bardzo ważnym elementem rozpoznawania przyczyn i organizowaniu pomocy. Objawy mogące świadczyć o ryzyku dysleksji powinny być jak najwcześniej zdiagnozowane. Daje to możliwość podjęcia szybkich kroków terapeutycznych wynikających z rozporządzenia o udzielaniu pomocy psychologiczno- pedagogicznej. Obecność nauczyciela terapeuty nie zwalnia nauczyciela- wychowawcy z jego odpowiedzialności za wyniki nauczania. Konieczna jest współpraca tych osób w zakresie dostosowania wymagań do możliwości dziecka, ujednoczenia metod pracy i oceniania. Należy pamiętać, że ocenie podlega wysiłek i wkład pracy. Wymaga to również współpracy i spotkań z rodzicami.

Rozpoczęcie nauki w szkole jest dla każdego dziecka trudnym zadaniem. Pierwsze niepowodzenia szkolne silnie wpływają na samoocenę dziecka, niejednokrotnie warunkując wybór dróg życiowych. Pamiętając, że skuteczność oddziaływań terapeutycznych jest tym większa, im wcześniej się je zaczyna, a działania zapobiegawcze trwają krócej niż zabiegi korekcyjne ułatwimy dzieciom start szkolny.

Na podstawie literatury przedmiotu i własnych doświadczeń opracowała

Irena Kaczmarowska

nauczyciel konsultant ds. wychowania przedszkolnego

w KPCEN we Włocławku



Powakacyjna chandra

Początek września to nie jest ulubiona pora większości uczniów. Trudno wyrwać się z beztroski, luzu połączonego z wysokimi temperaturami powietrza, słońcem – to były naprawdę super wakacje. A teraztrzeba wstawać, zdążyć na określoną godzinę do szkoły, wieczorem rodzice do znużenia gonią do łóżka, a właśnie w telewizji nadają ciekawy film. Nie jest to łatwy czas dla wszystkich – uczniów, rodziców, a także nauczycieli (uwierzcie mi). Choć znam też takich, którzy z niecierpliwością czekają na początek nowego roku szkolnego. Wąchają świeży zapach nowiutkich książek, plecaka, piórnika itp. Dotyczy to szczególnie uczniów klas 0 – III, IV.

Początkowo wszystko w plecaku, na biurku jest pięknie poskładane, ułożone, potem gdzieś rogi się pozaginały, zginęła gumka, temperówka. Wtedy, czyli po jakimś miesiącu wszystko się nudzi, wkurza. Nauczyciele pytają, robią klasówki, a dzieciaki z tęsknotą wspominają WAKACJE. Dlaczego już skończyły się?! Nic się nie chce, szybko się zniechęcacie, popadacie w chandrę.

Jest jedna rada na powakacyjne stresy. Wiadomo, nie mamy czarodziejskiej różdżki, dzięki której cofniemy rzeczywisty czas. To co nas choć trochę ukoi to nasz wakacyjny bagaż wspomnień. I tak naprawdę to nie ma znaczenia gdzie spędzaliśmy ten czas, lecz jak się wtedy czuliśmy i z kim go dzieliliśmy.

Przypomnijmy sobie jeden z ciepłych, przyjemnych dni. Może byliście na plaży nad jeziorem, może nad morzem, a może poszliście na wycieczkę za Wisłę, do parku lub pojechaliście do babci na wieś. Świeciło słońce, było kolorowo i pachnąco, wiał lekki wiaterek, który dmuchał przyjemnie w twarz. Czuliście się świetnie, mieliście dobry humor i nikt lub nic nie mogło wam przeszkodzić.

Spoglądaliście przed siebie i na linii horyzontu widzieliście jak niebo łączy się z polem, morzem, drzewami. Słyszeliście odgłosy natury – gdzieś może kumkały żaby, klekotał bocian, brzęczały trzmiele, szumiła woda i przypomnijcie sobie tamte zapachy, dotyk przyrody. Przy tych wspomnieniach możecie zamknąć oczy, ułożyć się wygodnie siedząc lub lepiej leżąc. Ta umiejętność odstresowania się to **wizualizacja**. Spróbujcie w pochmurny, nieciekawy dzień, gdy wszyscy coś od was chcą, denerwujecie się - zastosujcie ucieczkę do fantastycznej przeszłości- to może pomóc na powakacyjną chandrę. Tego Wam i sobie życzę!

Joanna Dziezic,
pedagog,
Szkoła Podstawowa nr 10 we Włocławku



Higiena narządu wzroku - ćwiczenia na dobry wzrok i nie tylko.

Oczy są narządem zmysłu, z którego otrzymujemy najwięcej informacji (ponad 75%) o otaczającym nas świecie. Niestety nie zawsze przekaz ten jest „idealny” pod względem jakości, co wiąże się z występowaniem wad wzroku lub przemęczeniem oczu wynikającym np. ze zbyt długiej pracy przy monitorze. Poniżej zostaną scharakteryzowane krótko wady refrakcji (wady wzroku) oraz podane odpowiednie dla nich ćwiczenia oraz sposoby radzenia sobie z trudnościami w widzeniu, które nie wynikają z wad wzroku.

Wady wzroku

Krótkowzroczność:

Krótkowidz widzi dobrze obiekty, które są blisko niego. Im dalej znajduje się od niego znajduje, tym gorzej go widzi. Szklą w okularach korekcyjnych (-). U krótkowidzów gałka oczna jest za długa.

Dalekowzroczność:

Dalekowidz widzi przeważnie dobrze rzeczy w oddali, natomiast niewyraźnie rzeczy, które są blisko. W okularach szklą (+). Gałka oczna jest za krótka.

Nadwzroczność starcza:

Występuje często już po 40 roku życia. Osoba widzi wyraźnie wszystko co znajduje się daleko, ma jednak trudności z czytaniem i rozpoznawaniem rzeczy, które znajdują się tuż przed jej oczami. Kształt gałki ocznej nie odbiega od normy, natomiast soczewka traci elastyczność a przez to zdolność akomodacji.

Astygmatyzm:

Widziane obiekty mają ostre kontury, ale są zdeformowane (spłaszczone, rozciągnięte).



Krzywizna rogówki jest zazwyczaj nieregularna.

Ćwiczenia dla krótkowidzów, dalekowidzów i osób ze starczowzrocznością:

Ćwiczenia z wymyślonym ołówkiem – trenują mięśnie gałki ocznej i poprawiają ostre widzenie szczegółów.

Przyjmij wygodną pozycję, rozluźnij się i wyobraź sobie, że przedłużeniem twojego nosa jest ołówek.

Poruszając powoli i płynnie głową kreśl nim dowolne kształty. Zaczynaj od większych rzeczy i stopniowo przechodź do małych. Następnie zamknij oczy i wyobraź sobie swoje rysunki. Potem wolno uchyl powieki i kilka razy zamrugaj.

Posługując się tą samą techniką wyobraź sobie (a następnie oglądaj z zamkniętymi oczami) barwne wzory. Oczy lubią śledzić szczególnie przebieg linii falistych, labiryntów.

Ogniskowanie wyostrza widzenie centralnej części obrazów. Wyciągnij przed siebie ręce (dłonie zamknięte w pięści, kciuki odwiedzione), popatrz na obydwie kciuki jednocześnie, potem skieruj wzrok na lewy palec (prawy staje się wtedy lekko nieostry). Skoncentruj się na samym paznokciu, obrysuj go wymyślonym ołówkiem.

Teraz dokładnie w ten sam sposób spójrz na jakiś oddalony przedmiot i również obrysuj go wymyślonym ołówkiem.

Kąpiele świetlne pobudzają znajdujący się w mózgu ośrodek wzroku i wzmacniają siatkówkę.

1. Ustaw lampę w odległości 90-180 cm od krzesła z prostym oparciem, zapal światło.

2. Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj plecy, oprzyj stopy płasko o podłogę, patrz prosto przed siebie, nie unosz ani nie pochylaj głowy.

3. Jeśli nosisz okulary – zdejmij je, i delikatnie przymknij powieki (nie zaciskaj).

4. Spokojnie i rytmicznie przekręcaj głowę z boku na bok do połowy każdego ramienia, ale nie dalej.

5. Kiedy twarz przesuwa się w kręgu blasku, pamiętaj aby światło cały czas padało na przymknięte powieki.

6. Pierwsze naświetlenia ogranicz do 5 minut, w ciągu miesiąca wydłużaj naświetlanie do 20 minut.

Kiedy przyzwyczaisz się do światła punktowego możesz rozpocząć „kąpiele słoneczne” na wolnym powietrzu, przy otwartym oknie lub przez szybę. Kąpiel ogranicz jednorazowo do 4 minut, nie unosz twarzy i nie podnoś oczu ku słońcu.

Kołysanie – dotlenia organizm i poprawia koordynację między znajdującymi się w mózgu ośrodkami widzenia.

Patrz przed siebie, ale nie skupiaj wzroku na żadnym konkretnym przedmiocie. Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść swobodnie wzdłuż ciała, lekko ugnij kolana. Skręć parę razy tułów na przemian w jedną i w drugą stronę, potem zacznij się płynnie kołysać (pochylając tułów w lewo, unosz prawą piętę i na odwrót).

Ćwiczenie to jest zalecane również dla astygmatyków.

Ćwiczenia dla osób z astygmatyzmem:

Spirala – stymuluje do pracy ośrodki odpowiedzialne za przetwarzanie obrazów. Narysuj na białej kartce czarną spiralę. Odsuń obrazek od siebie jak najdalej, ale tak, byś go nadal wyraźnie widziała. Śledź linię spirali ruchem odwrotnym do wskazówek zegara.

Patrzenie daleko i blisko – dostraja ostrość widzenia. By wykonać ćwiczenie, znajdź w swoim otoczeniu dwa punkty – jeden musi być położony blisko, a drugi jak najdalej. Potem wystarczy na zmianę wpatrywać się w te przedmioty.

Bardziej rozbudowaną wersją treningu jest tzw. sztafeta wzrokowa, czyli tor składający się z kilku, a nawet kilkunastu przeszkód (przedmiotów).

Leżąca ósemka – wspomaga proces przetwarzania obrazów. Ćwiczenie możesz wykonywać w dowolnej pozycji.

Wystarczy, że wyciągniesz przed siebie rękę z wysuniętym palcem wskazującym i kreśląc w powietrzu kształt leżącej ósemki, będziesz podążać wzrokiem po powstającym konturze. Ważne: nie poruszaj przy tym głową!

Gdy poćwiczysz, opuść rękę, zamknij powieki i kreśl ósemki w wyobraźni (wtedy też poruszają się gałki).

By dodatkowo stymulować mózg, wymyśl ósemkę w ulubionym kolorze.

Wahadelko – usuwa napięcie mięśni szyi i barków i usprawnia ruchy gałek ocznych. Stań lub usiądź wygodnie.

Oddychaj równo. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że przed twoją twarzą buja się wahadelko. Poruszaj płynnie głową, naśladując jego ruchy. Po chwili przestań. Trzymając głowę prosto (powieki nadal zamknięte), zacznij śledzić ruch wahadła tylko oczami.



Ćwiczenie na poszerzenie pola widzenia:

1. Patrz przed siebie.
2. Wyciągnij ręce, tak aby wyprostowane palce obu dłoni znajdowały się w odległości co najmniej 30 cm od twoich oczu.
3. Przesuń palce jednocześnie na boki a wzrok pozostaje skierowany na wprost, staraj się widzieć ruch palców.
4. Przesuwaj je tak daleko na zewnątrz, aż niemal znikną ci z oczu. Zwróć uwagę jak duże jest twoje pole widzenia.
5. Spojrzenie stało się bardziej miękkie, obraz może być nieostry.
6. Teraz powoli przesuwaj palce do pozycji centralnej.
7. Ćwiczenie możesz powtórzyć kilka razy.

Zmęczenie i suchość oczu są efektem przebywania w zamkniętych pomieszczeniach z suchym powietrzem (jak najczęściej wstawaj, przeciągaj się, ziewaj i nakrywaj oczy dłońmi). Na zmęczone oczy: kompresy ze świetlika, rumianku lub zalanej wrzątkiem łyżką herbaty, w której następnie moczymy waciki i nakładamy na oczy.

Ziewanie rozluźnia, powoduje łzawienie oczu, rozproszanie łez po gałce przez co poprawia widzenie, dotlenia mózg. Aby je wywołać pocieraj nos czubkami palców obu rąk, otwierając jednocześnie szeroko usta.

Masuj staw żuchwowy kolistymi ruchami i otwieraj szeroko usta.

Jednym z najważniejszych warunków dobrego widzenia jest odprężenie. Ważne jest odprężenie całego ciała, bo odprężone ciało to odprężone oczy. Przeciągaj się rano przed wstaniem oraz w ciągu dnia np. przy wstawaniu z krzesła, kanapy. Rano kilkakrotnie przed otwarciem oczu na dobre, zamrugaj nimi. Mrugaj kilkakrotnie w ciągu dnia. Opukuj okolice oczu, zwłaszcza kości nad okiem, brwi oraz kości pod okiem. Rób to swobodnie i lekko opuszkami palców. Wykonuj masaż twarzy oraz ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczeniem usuwającym napięcie mięśni oczu oraz poszerzającym pole widzenia jest wzrokowa joga.

Wykonujemy je w następujący sposób:

1. Postaraj się rozluźnić.
2. Usiądź prosto i spójrz przed siebie.
3. Nie poruszając głową, popatrz jak najdalej potrafisz do góry, potem w dół, na lewo, na prawo i po skosach.
4. Następnie zatocz oczami kilka kręgów (w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara).
5. Na koniec zamknij oczy i rozluźnij się, zrób kilka głębokich, równych oddechów.
6. Otwórz oczy i kilka razy zamrugaj.

Uwaga, ćwiczenia tego nie powinny robić osoby chore na jaskrę i ze skłonnością do odklejania się siatkówki.

Podczas czytania należy trzymać się następujących zasad. Rób krótkie przerwy, mrugaj oczami aby rozprościć łzy na oczach, ziewaj i przeciągaj się. Zamykaj na krótko oczy i wyobrażaj sobie ostatnie przeczytane słowo. Po każdym przeczytanym dłuższym akapicie kieruj wzrok w dal, a czasem na czarną powierzchnię. Pamiętaj o prawidłowej postawie i odpowiednim oświetleniu.

Podczas pracy przy komputerze monitor nie powinien znajdować się za blisko okna, najlepiej jeśli jest zwrócony do niego lewym bokiem (ze względu na kierunek spojrzenia podczas czytania). Wszystkie akcesoria – monitor, klawiatura, mysz powinny być rozmieszczone tak aby podczas pracy ani głowa, ani tułów nie musiały obracać się na bok. Na ekranie nie może być odbić, refleksów świetlnych. Ekran i otoczenie monitora nie powinny być czarne, bo zakłóca to proces adaptacji oczu do poziomu jasności. Kontrast pomiędzy znakami a tłem powinien być jak największy. Odległość od ekranu powinna wynosić co najmniej 50 cm. Wielkość znaków jest zależna od jakości wzroku. Odstęp pomiędzy wersami nie może być za mały (1,5 – 2). Oświetlenie nie może być zbyt silne. Najlepsze będzie słabe oświetlenie górne + lampa biurowa. Pracując przy komputerze co jakiś czas zmieniaj odległość z jakiej patrzysz, przenoś wtedy wzrok na inny punkt w pokoju lub za oknem. Praca przy komputerze zmniejsza częstotliwość mrugania, staraj się pamiętać, aby robić to celowo.

Podczas oglądania telewizji należy pamiętać o odpowiedniej odległości od ekranu TV (co najmniej 2 metry). Im bliżej ekranu tym większy wysiłek dla oczu. Pokój nie powinien być zaciemniony, najkorzystniejsza jest lampa umieszczona za telewizorem. Odrywaj wzrok od ekranu i kieruj go w dal.

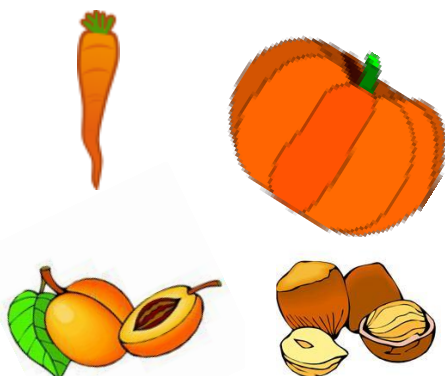
Im więcej światła tym lepsza ostrość wzroku. Ciemność natomiast pozwala na regenerację narządu wzroku. Oczy funkcjonują najlepiej w warunkach występowania na przemian jasnego światła i całkowitej ciemności. Ćwiczeniem pozwalającym na rozluźnienie oczu jest palming. Wykonuje się je w następujący sposób:

1. Usiądź wygodnie przy stole podpierając się łokciami.
2. Rozgrzej dłonie pocierając jedną o drugą.
3. Nakryj nimi oczy i zamknij je.
4. Dłonie powinny krzyżować się na czole i dotykać nosa.
5. Nie mogą uciskać gałek ocznych.
6. Światło nie może docierać do oczu.
7. Pozostań tak przez 5 do 10 minut.
8. Przez ten czas powróć w myślach do jakiegoś przyjemnego widoku, wydarzenia lub zwróć uwagę na swój oddech, ale nie próbuj go kontrolować.
9. Wykonując to ćwiczenie nie planuj, nie rozmyślaj o problemach, bo palming się nie uda, pamiętaj że ma służyć odprężeniu.
10. Jeśli podczas ćwiczenia widzisz czerń to znaczy, że udało ci się osiągnąć doskonały efekt.



Odpowiednia dieta również pomaga w utrzymaniu oczu w dobrej kondycji. Aby prawidłowo funkcjonowały i regenerowały się, potrzebują składników odżywczych. W diecie koniecznie powinny znaleźć się:

1. Zielone warzywa – brokuły, szpinak, kapusta, groszek – zawarte w nich substancje niszczą wolne rodniki i działają jak naturalny filtr UV.
2. Pomarańczowe warzywa i owoce – marchew, dynia, morele – są bogatym źródłem beta karotenu, z którego wytwarzana jest witamina A, niezbędna aby dobrze widzieć po zmroku.
3. Nabiał i orzechy – poza witaminą A dostarczają również witaminy E i D.



Izabela Ryniec-Januszek-psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna we Włocławku

Dysleksja a zaburzenia neurologiczne

przedruk z Biuletynu PTD nr 1 (15) 2013

Dysleksja jest zaburzeniem rozwojowym o złożonej i wciąż niedostatecznie znanej etiologii. Istnieje wiele definicji dysleksji rozwojowej. Najczęściej używana w kręgach neurologów to: nieoczekiwane zaburzenie umiejętności prawidłowego i płynnego czytania oraz pisania od samego początku nauki szkolnej u dzieci i u dorosłych, z prawidłowym rozwojem intelektualnym, motywacją oraz odpowiednim statusem, który pozwala wykluczyć zaniedbanie środowiskowe ze strony rodziny lub poziomu edukacji. Definicja ta wyklucza zatem trudności w czytaniu i pisaniu będące wynikiem złego funkcjonowania narządów zmysłów - wzroku i słuchu - oraz zaburzeń neurologicznych, takich jak epilepsja, mózgowy porażenie dziecięce czy upośledzenie umysłowe.

Środowisko medyczne zobowiązane jest do posługiwania się rozpoznaniami według aktualnych międzynarodowych klasyfikacji medycznych:

1. Międzynarodowej klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych ICD-10:

- F-81 - specyficzne zaburzenia rozwoju umiejętności szkolnych
- F-81.0 - specyficzne zaburzenia czytania
- F-81.1 - specyficzne zaburzenia opanowania poprawnej pisowni
- F-81.2- specyficzne zaburzenia umiejętności arytmetycznych
- F-81.3- mieszane zaburzenia umiejętności szkolnych
- F-81.8 - inne zaburzenia rozwojowe umiejętności szkolnych
- F-81.9 - zaburzenia rozwojowe umiejętności szkolnych, nieokreślone
- F-82. specyficzne zaburzenia rozwoju funkcji (notorycznych)
- F-83. mieszane specyficzne zaburzenia rozwojowe.

2. Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych DSM IV (a już niebawem DSM V) – opublikowane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne:

Zaburzenia uczenia się:

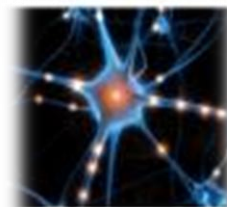
- 315.0 zaburzenia czytania
- 315.1 zaburzenia umiejętności arytmetycznych
- 315.2 zaburzenia komunikacji za pomocą pisma
- 315.9 niespecyficzne zaburzenia uczenia się.

Inne zaburzenia rozwojowe umiejętności szkolnych

Zaburzenia sprawności motorycznej:

- 315.4 zaburzenia rozwoju koordynacji.

Aby zbadać dziecko z trudnościami w czytaniu i pisaniu, stosuje się metody służące do określenia jego sprawności intelektualnej (warunek rozpoznania specyficznych trudności w uczeniu się) oraz poziomu rozwoju psychoruchowego względem funkcji uczestniczących w czynności czytania i pisania. W programie diagnostycznym niejednokrotnie wymagane jest badanie neurologiczne dziecka, zwłaszcza w sytuacji, jeśli podejrzewa się podłoże „organiczne” trudności w nauce czytania i pisania. W wykładzie przedstawiono kilka przykładów klinicznych - pacjentów diagnozowanych w ramach Poradni Neurologii Dziecięcej, gdzie pierwotnym rozpoznaniem umieszczonym na skierowaniu były: trudności szkolne, specyficzne trudności w nauce czytania i/lub pisania oraz dysleksja. U dzieci tych w trakcie pogłębionej diagnostyki neurologicznej rozpoznano: padaczkę z napadami nieświadomości, łagodną postać zmian rolandycznych w zapisie EEG, zespół Landaua- Kleffnera oraz niedoczynność tarczycy.



Dziecięca padaczka z napadami nieświadomości charakteryzuje się:

- wiekiem występowania między 4. a 10. rokiem życia (najczęściej w 6.-7. roku życia) - jest to padaczka okresu wczesnoszkolnego,
- prawidłowym stanem zdrowia i rozwojem umysłowym dzieci, u których padaczka ta ujawnia się,
- występowanie tylko jednego rodzaju napadów - utraty świadomości trwającej od 4. do 20. sekund, bez innych objawów lub z towarzyszeniem dyskretnie wyrażonych klonii powiek, ze zmianami napięcia postawnego czy automatyzmami ruchowymi. Napady te są bardzo częste, do 100 i więcej razy na dobę,
- zapisem EEG o prawidłowej na ogół czynności podstawowej, na tle której występują charakterystyczne wyładowania zespołów iglica—fafa o częstotliwości 3 Hz. Wyładowania te aktywują się hiperwentylacją przez usta,
- dobrą odpowiedzią na leczenie farmakologiczne i pomyślnym rokowaniem.

Łagodna dziecięca padaczka z iglicami w okolicy centralno-skroniowej (rolandycznej) cechuje się:

- znaczną częstością występowania, wynoszącą około 25 proc. wśród padaczek u dzieci w wieku szkolnym,
- występowaniem w wieku między 2. a 13. rokiem życia, ze szczytem między 5. a 10. rokiem życia,
- napadami padaczkowymi ruchowo-czuciowo-autonomicznymi, dotyczącymi twarzy, ust i gardła, które mogą się rozszerzać na połowę ciała lub uogólniać, występującymi zwykle w czasie snu nocnego,
- charakterystycznym zapisem EEG o typie iglicy z następczą falą wolną w okolicy centralno-skroniowej (łagodny potencjał rolandyczny),
- samoograniczającym się charakterem napadów padaczkowych, które do 16. roku życia spontanicznie ustępują.



Marcin Wierzba

Rola psów w terapii pedagogicznej

przedruk z Biuletynu PTD nr 1 (15) 2013

Trudności w nauce pisania, czytania i liczenia, określane ogólnie jako zaburzenia dyslektyczne, są wynikiem zaburzeń procesów integracji sensorycznej (SI). Integracja ta odbywa się na poziomie przekazu informacji na linii narządy zmysłów – podkorowe struktury mózgu - kora mózgowa oraz ma miejsce w krytycznych okresach rozwojowych.

Zaburzenia SI dają charakterystyczne objawy, a więc można je diagnozować. Terapia zaburzeń SI polega na ćwiczeniach stymulacyjnych i koordynacyjnych, w których znaczącą rolę wspomagającą może odegrać odpowiednio przygotowany pies.

Zespół nabytej afazji Landaua-Kleffnera to zaburzenie o niewyjaśnionej etiologii, które cechuje:

- ujawnienie się u zdrowego dotychczas dziecka między 2. a 7. rokiem życia nabytej afazji czuciowej lub agnozji słuchowej, współistniejącej u większości (ale nie zawsze) z padaczką (napady częściowe złożone, nietypowe napady nieświadomości, napady częściowe wtórnie uogólniające się) oraz zaburzeniami zachowania,
 - występowanie w czuwaniu zlokalizowanych lub uogólnionych zmian pod postacią iglic, zespołów iglica-fala, wysokonapięciowych fal wolnych, które narastają w senności i w fazie NREM przyjmują obraz bioelektrycznego stanu padaczkowego (ciągłej uogólnionej czynności napadowej),
 - spontaniczne ustępowanie po 15. roku życia, jednak zwykle z pozostaniem deficytów w zakresie mowy,
 - ograniczonym efektem terapeutycznym po zastosowaniu steroidów i walproinianów.
- W diagnostyce trudności szkolnych u dzieci dotychczas zdrowych należy mieć na uwadze znacznie rzadziej występujące schorzenia o charakterze postępującym, a zaczynającym się we wczesnym wieku szkolnym, na przykład ceroidolipofuscynoza młodzieńcza, choroba Wilsona, postępujące padaczki miokloniczne (choroba Unverrichta-Lundborga i choroba Lafory) oraz leukodystrofie.

dr nauk med. Beata Jędrzejczyk-Góral - pediatra, neurolog dziecięcy, elektrofizjolog (elektroencefalografista) z wieloletnim doświadczeniem klinicznym w Klinicznym Oddziale Dziecięcym oraz Oddziale Neurologii Dziecięcej. Kierownik Pracowni Wideo-EEG oraz Pracowni Stymulacji Mózgu we wrocławskim Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjnym „Promyk Słońca”. Członek Polskiego Towarzystwa Neurologów Dziecięcych, Polskiego Towarzystwa Neurofizjologii Klinicznej oraz Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Wstęp

Badania naukowe wykazały, że już sama obecność przyjaznego zwierzęcia w pobliżu człowieka na wpływ na jego funkcje fizjologiczne i psychiczne -spowalnia tętno, uspokaja oddech, poprawia nastrój, skłania do rozmowy o zwierzęciu z innymi ludźmi (Wells 2007). Samo patrzenie na bawiące się psy, spokojnie pasące się sarny lub ptaki układające się do snu - daje nam uczucie spokój i bezpieczeństwa.

Jeszcze większy wpływ na funkcje życiowe ma fizyczny kontakt ze zwierzęciem. Wykazano, że głaskanie, przytulanie lub czesanie psa oraz nawiązywanie z nim kontaktu (poprzez wydawanie poleceń czy trenowanie sztuczek) powoduje uruchomienie szlaku wydzielania oksytocyny, która jest neurohormonem o bardzo szerokim spektrum pozytywnego oddziaływania na organizm, między innymi jest ona odpowiedzialna za relaksację, powstawanie więzi, poprawę koncentracji, zmniejszenie poziomu stresu czy uczucia odrzucenia (Uvnas-Moberg 2010).

W terapii zwierząt i ludzi używa się różnych technik dotykowych (masażu, akupresury) w celu uruchomienia wyrzutu oksytocyny z tylnego płata przysadki mózgowej do krwiobiegu. W ten sposób efekty jej działania pojawiają się w wielu miejscach ciała. Podczas nawiązywania przyjaznej relacji pomiędzy człowiekiem a zwierzęciem efekty oksytocyny obserwuje się u obu stron. Potwierdzają to badania poziomu metabolitów kortyzolu w ślinie człowieka i psa, wykonane przed i po wzajemnym i przyjemnym kontakcie (Uvnas-Moberg, Handli 2010). Według psychologów ewolucyjnych, udomowienie psa było ważnym czynnikiem w rozwoju kompetencji komunikacyjnych i socjalnych człowieka (Bradshaw 2010).

To „zwierzęta czynią nas ludźmi”, jak twierdzi Tempie Grandin (2009).

Chociaż współcześnie nie każdy z nas żyje w takim kontakcie ze zwierzętami, jak nasi przodkowie, to jednak ewoluowaliśmy równolegle ze zwierzętami (zwłaszcza tymi, które nam na co dzień towarzyszyły). Kontakt ze zwierzętami jest nam ciągle i w każdym wieku potrzebny. Zastanówmy się, dlaczego niemowlakom kupujemy pluszowe zwierzątka, a nie pluszowe młotki; starszym dzieciom opowiadamy lub pokazujemy bajki o zwierzątkach i ubieramy je w czapeczki z uszami misia, a nie anteną CB radia; w elementarzach literę „z” ilustruje rysunek żyrafy, a nie żelazka; i wreszcie dlaczego większość mam pyta swoje dzieci o to, jak szczeka piesek, miauczy kotek, muczyci krówka, a nie jak chrapie tatuś.

Sądzę, że zwierzęta znacząco pomagają nam w opanowaniu pierwotnych etapów rozwoju mowy, czyli okresów melodii, wyrazu, zdania i mowy swoistej (Demelowa 1979). A jest to przecież aż siedem pierwszych lat życia!

Oswojona żyrafa, delfin lub słoń mogą uczestniczyć w programach terapii dla dzieci, ale bardzo trudno jest je przyprowadzać na zajęcia do przedszkoli i szkół. To właśnie z tego powodu udział psa w terapii mowy, dysleksji, dysortografii i dyskalkulii staje się nieoceniony pod warunkiem, że zwierzę i jego opiekun (terapeuta wspomagający) zostaną odpowiednio przygotowani do takiej pracy. Dla psa oznacza to odpowiedni

trening, dla opiekuna - zdobycie koniecznej wiedzy i umiejętności. Opiekunem i przewodnikiem **psa terapeuty** nie może być osoba, która działa po omacku tylko dlatego, że chce pomagać lub ma psa, który nie rzuca się na ludzi. W wielu krajach Europy i Ameryki od dawna działają profesjonalne programy edukacyjno-terapeutyczne z udziałem zwierząt. W terminologii angielskiej określane są one jako AAT lub AAE (AAT

Animal Assisted Therapy, AAE *Animal Assisted Education* - programy wspierania terapii i edukacji z udziałem psów; więcej informacji: www.americanhumane.org). W Polsce coraz więcej instytucji zajmuje się podobnymi formami terapii i edukacji oraz kształci ich animatorów, jednak działania te są nakierowane głównie na pomaganie ludziom niepełnosprawnym psychicznie lub motorycznie oraz na prowadzenie edukacji prozwierzęcej.

Terapia problemów komunikacyjnych jest wciąż słabo zagospodarowanym obszarem.



To wielka szkoda, gdyż inteligencja psa pozwala na wykonanie zadań terapeutycznych tak subtelnych, jak wspomaganie terapii mowy u dzieci głuchych i niedosłyszących (Wierzbka 2011), jak również wszystkich zaburzeń określanych ogólnie jako dyslektyczne.

Dlaczego pies może pomagać w terapii pedagogicznej?

- jest obecny podczas terapii i ta „obecność” wiele zmienia w zachowaniu dziecka oraz w działaniu jego ciała,
- nie jest przez dziecko postrzegany jako kolejny terapeuta, nie ocenia postępów w pisaniu, czytaniu czy liczeniu, nie potrafi obliczyć „edukacyjnych wartości dodanych” zachwycających urzędników, a obojętnych dla humanistów,
- można go pogłaskać, nakarmić, przytulić lub pobawić się z nim, znacznie trudniej jest to zrobić z terapeutą,

- pies nie zna ortografii (i mało go ona obchodzi), obce mu jest czytanie i liczenie,
- żyje dla siebie i dla człowieka, któremu pomaga lub z którym przychodzi na zajęcia,
- ma wszystko, co potrzeba, by dostarczyć stymulacji i motywacji do działania odpowiednich dla dziecka w terapii,
- potrafi reagować na mikrosygnale wysyłane przez opiekuna, który terapię wspomaga (na przykład położyć się, gdy zobaczy obrazek z literą „L” lub usiąść, gdy zobaczy literę „S”),
- można policzyć części jego ciała, które mają kolor, kształt i są różne w dotyku, zupełnie tak jak cyfry, litery lub sylaby (oko psa ma kształt litery „O”, psi nos jest „mokry”, a łapy są dwie z przodu i dwie z tyłu, czyli pies jest „czworolapem”), można mu śpiewać piosenki albo z nim zatańczyć, można się z nim troszkę pogimnastykować, „na przykład pograć w piłkę lub poleżeć” (z wypowiedzi dzieci), odpowiednio wybrany i wytrenowany - łatwo się dostosowuje.

Co wiemy na temat przyczyn i skutków zaburzeń integracji sensorycznej, czyli jakie są podstawy teoretyczne dla wykorzystania psów w terapii pedagogicznej?

Terapia integracji sensorycznej skierowana jest do dzieci z subtelnymi zaburzeniami neurologicznymi, które są wynikiem nieprawidłowej organizacji układu nerwowego w zakresie obszarów analizy bodźców zmysłowych. Integracja sensoryczna (SI) jest podkorowym procesem przetwarzania, interpretowania i organizowania informacji odbieranych przez narządy zmysłów tak, by mogły być one wykorzystane przez mózg w celowym i efektywnym działaniu (Ayres 1991). Plastyczność układu nerwowego, wyrażona przez rozszerzanie się połączeń synaptycznych, wpływa na zdolność uczenia się i adaptacji. Jakość i szybkość zmian tych połączeń zależy od właściwej stymulacji organizmu dziecka w różnych okresach krytycznych jego rozwoju. Kształtowanie systemów neuronalnych nie jest więc tylko efektem realizacji „sztywnego” wzorca genetycznego, ale zależy też od środowiska (Cozolino 2004). Jeżeli środowisko jest stymulujące (dostarcza różnych bodźców w odpowiednim natężeniu), to rośnie szansa na właściwe ukształtowanie narządów zmysłów, układów analitycznych informacji zmysłowej w ośrodkach podkorowych i korowych, czyli integracja sensoryczna przebiega prawidłowo. Ayres uważa, że zaburzenia integracji sensorycznej wynikają przede wszystkim z braku harmonii rozwoju zmysłu dotyku, propriocepcji i równowagi (układ przedsionkowy ucha wewnętrznego) oraz systemów przetwarzania danych z tych narządów płynących (Ayres 1991). Prawidłowy rozwój percepcji słuchowej i wzrokowej zależy od integracji bodźców błędnikowych i proprioceptywnych, która umożliwia koordynację ruchów gałek ocznych, utrzymanie postawy ciała, napięcia mięśniowego, równowagi i bezpieczeństwa grawitacyjnego (Kastory-Bronowska 2007). Tak więc zaburzenia na pierwszym poziomie przetwarzania wrażeń zmysłowych są przyczyną problemów szkolnych. Na przykład umiejętność zmiany napięcia mięśni jest potrzebna przy koordynacji precyzyjnych ruchów rąk (pisanie, rozwój ośrodka ruchów pisarskich ręki w płatach czolowych kory mózgowej) oraz do podążania wzrokiem wzdłuż linii tekstu (nauka czytania, rozwój ośrodka wzrokowego mowy w płatach potylicznych kresomózgowia). Upośledzenie reakcji odruchowych postawy ciała powoduje sztywność i brak płynności ruchu, a gdy mózgową mapę ciała jest nieprecyzyjna - niemożliwe jest planowanie specyficznych typów ruchów istotnych przy nauce pisania (Kastory-Bronowska 2007). Dzieci, które mają problemy w uczeniu się wynikające z zaburzeń SI, mają między innymi trudności z utrzymaniem równowagi, zaburzenia koordynacji i pamięci wzrokowo-ruchowej, zaburzenia mowy, koncentracji uwagi, problemy z kontrolą emocji, są lękliwe, mają niską samoocenę, słabo tolerują stres i nie potrafią planować ruchu (Maas 1998, Przyrowski 2001).

Karga dzieli zaburzenia przetwarzania sensorycznego na trzy główne kategorie:

1. nadmierna wrażliwość na bodźce,
2. niedostateczna reaktywność
3. obniżenie umiejętności ruchowych (Karga 2006).

W każdym z tych trzech przypadków terapię może wspomóc pies, tylko trzeba go nauczyć wykonywania wielu różnych zadań, a następnie zaplanować działania dopasowane do konkretnego przypadku osoby, której mamy pomóc. Przykładowo - ćwiczenia dla dzieci z nadmierną wrażliwością będą nakierowane na poprawę koncentracji uwagi i wyciszenie emocji (pies powinien być spokojny i wykonywać polecenia statyczne, nie może szczekać, lizać rąk dziecka ani biegać); ćwiczenia dla dzieci zbyt mało reaktywnych będą polegały na dostarczeniu im bodźców przy pomocy psa, treningu koordynacji ruchowej i kształtowaniu świadomości ciała; ćwiczenia dla dzieci dotkniętych dyspraksją - na nauce planowania ruchu i przekładania poleceń werbalnych na niewerbalne. Niezależnie zaś od kategorii zaburzenia, w każdym przypadku terapeuta wspomagający i jego pies mogą się przyczynić do stymulacji dziecka i poprawy jego samooceny.

Zawsze jednak musi się on wcześniej skonsultować z terapeutą SI diagnozującym dziecko oraz terapeutą prowadzącym w sprawie właściwego doboru ćwiczeń oraz okresu ich stosowania. Dziecko powinno wyrazić zgodę na udział psa w zajęciach i jeśli to możliwe, wybrać psa, z którym zechce ćwiczyć.



Przykłady ćwiczeń dziecka i psa

Stymulacja dotykowo-proprioceptywna:

- głaskanie psa, dotykanie pazurów, nosa, wnętrza ucha,
- rozpoznawanie psa na podstawie struktury sierści, gdy mamy do dyspozycji kilka psów (dziecko ma opaskę na oczach),
- podawanie psu różnych smakołyków (kulka suchej karmy, kawałek kiełbaski, pasztet rozsmarowany na skórce), podanie psu dłoni do wylizania,
- karmienie psa „z pępka” (dziecko unosi koszulkę, smakołyk wkładamy do pępka i pozwalamy psu go podjąć),
- dotykanie części ciała psa, nazywanie ich, określanie ich położenia i odnajdywanie analogicznych fragmentów własnego ciała (koniecznie zadajemy pytanie o położenie ogona u dziecka, to dzieci rozśmiesza, niektóre sprawdzają, czy czasami ogon im nie wyrósł lub się przypadkiem nie zgubił),
- czesanie psa z użyciem szczotek i grzebieni o różnej twardości i kształcie,
- sprawdzanie, czy pies ma łaskotki, a potem wyciągnięcie gołej stopy posmarowanej pasztetem w stronę psa, by on też mógł sprawdzić,
- prowadzenie psa na różnych w dotyku smyczach po „ścieżce dotykowej” (dziecko musi być boso, tak samo jak pies),
- określanie cech psa i jego zabawek (maty - duży, miękki - twardy, puszysty - szorstki, wilgotny-suchy itp.),
- dotykanie kostki lodu, a potem ciepłego brzucha psa,
- naśladowanie za pomocą własnych palców lub stóp sposobu chodzenia psa i dźwięków, które wydają jego łapy w zetknięciu z parkietem,
- ściskanie różnych piłek (przedmiotów o różnym kształcie, wielkości i strukturze powierzchni) i rzucanie ich psu, by je zaaportował (pies powinien oddawać obśliniony aport do ręki),
- wydobywanie psiej zabawki czy zabawek z miski wypełnionej ryżem,
- rozpoznawanie zabawek psa ukrytych w kartonie z dziurą na rękę,
- zabawa z psem w przeciąganie liny,
- „pies masażysta” - pies kładzie się na plecach dziecka lub po nich przechodzi,
- przytulanie i podnoszenie psa.

Stymulacja przedśionkowa, obustronna koordynacja:

- naśladowanie ruchów psa (przeciąganie się, ziewanie, turlanie, podskoki, zmiany pozycji, zmiany tempa ruchu, podnoszenie „łap”, ruchy wahadłowe głowy),
- prowadzenie psa po wytyczonej linii,
- przeskakiwanie z psem przez przeszkodę obunóż, raz na jednej, raz na drugiej nodze,
- turlanie w „topku” z psem na kolanach,
- „hamak” - dziecko wchodzi na środek koca i razem z psem jest unoszone do góry i bujane, inna wersja - dzieci trzymają mocno koc, na którym siedzi pies, i kołyszą nim,
- przynoszenie dużej miski z wodą dla psa,
- wyklaskiwanie rytmu, w jakim ma podskakiwać, szczekać lub chodzić pies,
- wygniatanie oburącz ciasta na smakołyki dla psa (mięso mielone, płatki owsiane i jajko),
- rzucanie psu dwóch piłek jednocześnie,
- rzucanie piłki na sznurku,
- portret psa malowany dwoma pędzlami jednocześnie od głowy i od ogona.

Orientacja w schemacie ciała i przestrzeni:

- wskazywanie i nazywanie części ciała psa,
- wskazywanie łapy przedniej - tylnej, prawej - lewej, określanie, na którym boku leży pies,
- przytulanie się do leżącego psa brzuchem lub plecami, z prawej lub lewej strony,
- wydawanie psu komendy „hop” na krzesła o różnych wysokościach i określanie, czy pies jest niżej czy wyżej,
- chodzenie z psem wzdłuż ułożonej z liny ścieżki lub po labiryncie ułożonym z tyczek zgodnie z instrukcjami terapeuty („a teraz skręćcie w lewo”, „idziecie prosto”, „zatrzymujecie się i sprawdzacie, jaki obrazek zawiesiłem na ścianie po lewej stronie”),
- rzucanie aportu psu zgodnie z instrukcją terapeuty (do góry - w dół, na lewo - na prawo, do tyłu - do przodu).

Przekraczanie linii środkowej ciała:

- prowadzenie psa na smyczy w chodzie krzyżnym,
- przyczepianie do ubrania psiej zabawki na sznurku spinaczami pościelowymi w okolicach różnych stawów, a następnie odpinanie jej przeciwną ręką i rzucanie jej psu,
- rzucanie psu rozbijanej pitki na sznurku (dziecko musi utrzymywać zabawkę w ruchu i przed rzuceniem jej przelożyć ją do drugiej ręki),



- „miotacz piłek” - dziecko kładzie piłkę na ziemi przy lewej stopie, nabiera ją miotaczem trzymany w prawej dłoni i rzuca psu; przy okazji następnego rzutu piłka jest przy prawej stopie, a miotacz w lewej dłoni,
- naśladowanie ruchów pyska szczekającego lub jedzącego psa za pomocą własnych dłoni i stóp.

Koordinacja wzrokowo-ruchowa:

- różne warianty aportowania (rzucanie psu pitki, piłki na sznurku, frisbee itp.),
- tworzenie obrysu ciała leżącego psa,
- „malowanie psem” - dziecko wprowadza psa do tacki z farbą, a następnie prowadzi go po dużej płachcie papieru tak, by z jego śladów powstał obraz.
- śpiewanie piosenek psu,
- głośne oddychanie w rytmie dyszącego lub usypiającego psa.

Normalizacja funkcjonowania systemu węchowego:

- udawanie psa tropiącego - dziecko chodzi z zawiązanymi oczami na czworakach z nosem przy ziemi po śladzie zapachowym „narysowanym” olejkiem zapachowym,
- odnajdywanie i nazywanie zapachu, który jest atrakcyjny dla psa,
- wachanie różnych psich przysmaków i odgadywanie, który pokarm będzie psu najbardziej smakował, karmienie psa.

Normalizacja systemu słuchowego:

- zagadka słuchowa 1 - dziecko mówi „stop”, gdy na nagraniu różnych głosów zwierząt rozpozna dźwięki wydawane przez psy,
- zagadka słuchowa 2 - dziecko słucha nagrania dźwięków wydawanych przez psy i ocenia, czy dany dźwięk jest oznaką radości, zniecierpliwienia, lęku czy agresji,
- „pies przewodnik” - dziecko z zamkniętymi oczami podąża za psem prowadzonym przez terapeutę i bawiącym się piszczącą zabawką,
- śpiewanie piosenek psu,
- głośne oddychanie w rytmie dyszącego lub usypiającego psa.

Planowanie ruchu:

- pokonywanie z psem złożonego toru przeszkód,
- naśladowanie ruchów psa,
- podrzucanie piłki, klaskanie, łapanie i rzucanie jej psu,
- turlanie i rzucanie frisbee,
- „bieg na orientację z psem” – przeprowadzanie psa przez pola o określonej sekwencji (według numerów lub kolorów).

Równoległe do opisanych powyżej ćwiczeń warto wprowadzić psa do sali lekcyjnej, by uczestniczył w nauce czytania (pies leży przytulony do dziecka, dziecko czyta psu), pisania (nauka liter i pisanie w obecności psa (np. dziecko maluje literyjadalną farbą, litery lub słowa niepoprawnie napisane zlizuje pies) i liczenia („ $2 + 2 = ?$ ” dziecko zadaje pytanie psu, pies odpowiada odpowiednią liczbą szczęknięć, dziecko zapisuje wynik). W ten sposób szkoła (niekoniecznie terapeutyczna) może zyskać nowy, koedukacyjny wymiar.

Bibliografia:

- J. A. Ayers, *Sensory Integration and Child. Western Psychological Services*, Los Angeles 1991.
- J. Bradshaw, *Ethological Aspects of Human-Companion Animal Interaction*, materiały z międzynarodowej konferencji International IAHAIO Conference (www.iahai02010.com), Sztokholm 2010.
- L.J. Cozolino, *Neuro nauka w psychoterapii*, Poznań 2004.
- G. Demelowa, *Elementy logopedii*, Warszawa 1979.
- K. Diamond-Davis, *Therapy Dogs: Training Your Dog to Reach Others*, Wenatchee 2002.
- T. Grandin, C. Johnson, *Animals Make Us Human*, Orlando 2009.
- L. Handi, *Associations between oxytocin and Cortisol levels and the relationship between dog owners and their dogs*, materiały z międzynarodowej konferencji International IAHAIO Conference (www.iahai02010.com), Sztokholm 2010.
- M. Karga, *Podstawowe zasady obserwacji i terapii zaburzeń integracji sensorycznej u małego dziecka* [w:] *Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka*, red. B. Cytowska, B. Winczura, Kraków 2006.
- M. Kastory-Bronowska, *Wybrane zaburzenia rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym a diagnoza i terapia procesów integracji zmysłowej*, materiały konferencji „Integracja sensoryczna a neuronauka - od narodzin do starości”, Warszawa 2007.
- V.F. Maas, *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do Teorii Integracji Sensorycznej*, Warszawa 1998.
- Z. Przyrowski, *Podstawy diagnozy i terapii integracji sensorycznej* [w:] *Podstawy diagnostyki i rehabilitacji dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, red. Cz. Szmigiel, Kraków 2001.
- K. Uvnas-Moberg, *Role of Oxitocin in Human Animal Interaction*, materiały z międzynarodowej konferencji International IAHAIO Conference (www.iahai02010.Qom), Sztokholm 2010.
- D.L. Wells, *Domestic Dogs and Human Health: An Overview*, materiały z międzynarodowej konferencji International IAHAIO Conference (www.iahai02010.com), Sztokholm 2010.
- M. Wierzba, *Zastosowanie psów we wspomaganianiu terapii mowy i treningu słuchowego dzieci głuchych i niedosłyszących. Wstępna ewaluacja programu*, materiał przygotowany do druku w Dolnośląskiej Szkole Wyższej, Wrocław 2013.

mgr Marcin Wierzb - biolog środowiskowy, zoopsycholog, instruktor szkolenia psów według metody naturalnej, nauczyciel i wykładowca w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu oraz w Europejskim Studium Psychologii Zwierząt i Wiedzy Praktycznej, autor programu wspomagającego terapię mowy z udziałem psów dla dzieci głuchych i niedosłyszących, programu wspomagającego edukację językową z udziałem zwierząt oraz programu wspomagania terapii integracji sensorycznej i edukacji z udziałem psów. Współzałożyciel i członek zarządu Fundacji na Rzecz Wzajemnej Pomocy Ludzi i Zwierząt „Audiatur”, stowarzyszony w Polskim Stowarzyszeniu Zoopsychologów i w Polskim Stowarzyszeniu Treserów, uczestnik programu doktorskiego Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Zainteresowania: wpływ zwierząt na poprawę kompetencji komunikacyjnych dzieci.

Scenariusz zajęć z uczniem mającym trudności w czytaniu i pisaniu

Temat: Jak to napisać? – ćwiczenia na materiale wyrazowym z literami „ó” i „u”.

Cele dydaktyczno – wychowawcze:

Wiadomości:

- zna zasady poprawnego czytania,
- utrwala zasady pisowni wyrazów z „ó”,

Umiejętności:

- czyta ze zrozumieniem,
- czyta wyraziście,
- myśli logicznie,
- doskonali umiejętność orientacji przestrzennej,
- ćwiczy percepcję słuchową i wzrokową,
- przestrzega zasad pisowni wyrazów z „ó”,
- doskonali umiejętność samokształcenia,
- doskonali koordynację wzrokowo-ruchową,

Postawy:

- wierzy we własne możliwości,
- dba o poprawność ortograficzną zapisu,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach

Formy i metody pracy:

- ćwiczenia praktyczne,
- praca w grupie,
- praca indywidualna

Pomoce dydaktyczne: loteryjka wyrazowo-obrazkowa, karty pracy, karty informacyjne na temat zasad pisowni wyrazów z ó i u

Przebieg zajęć:

Część wstępna

1. Zapoznanie uczniów z celem lekcji.
2. Podział dzieci na grupy, przypomnienie zasad pracy w grupie.

Rozwinięcie

1. Rozdanie uczniom loteryjek wyrazowo-obrazkowych – litery „ó, u i ż”.
- Uczniowie losują obrazki i szukają ich wyrazowych odpowiedników. Następnie dokonują selekcji słów: wybierają jedynie te, które zawierają trudność ortograficzną „ó i u” .

2. Rozdanie uczniom kart z zasadami pisowni wyrazów z ó i u.

Każdy z uczniów czyta na głos jedną z zasad ortograficznych.

3. Rozdanie uczniom kart pracy z zadaniami. (załącznik)

Uczniowie wykonują ćwiczenia.

Rekapitulacja

Każdy z uczniów podsumowując zajęcia wymienia jeden wyraz, który zapamiętał z zajęć i podaje poprawną pisownię słowa.

Załącznik – karta pracy ucznia

Ó czy U ?

Zadanie 1. a) Znajdź w diagramie i wykreśl wyrazy z „ó” (zapisano je poziomo i pionowo)

A Ó G B P N P H J R
T Y O T R Ó J K A A
D Ó L L Z F G P O B
W E R J Y Ó A S K Y
C Y T A J Ó A Z Ó N
E G Ó G A D G C F G
R W R Ó C I Ć Z D J
T Ó P D I C Ó Ó Y U
E Ę P K Ó B N Ł Ę R
H Q Ć A Ł Ó Ź K O U
Ż V T H K U M A P U
Ó T W Ó A P R E G O

b) Zapisz parami wyrazy z diagramu z wyrazami, które wskazują na wymianę. Zaznacz wymieniające się głoski.

wracać przyjaciel troje jagoda łożo pszczeli

łożo -łożo

.....

.....

Zadanie 2. Połącz każdy wyraz z zestawem liter, które go tworzą.



Zadanie 3.

a) Ułóż wyrazy w kolejności alfabetycznej.

córka, różowy, jaskółka, mózg, chór, wróbel, skóra, wschód, zachód, południe, północ

.....

.....

.....

b) Wpisz wyrazy odpowiednio do tabeli.

WYRAZY JEDNOSYLABOWE	WYRAZY DWUSYLABOWE	WYRAZY TRZYSYLABOWE

Zadanie 4. Na mapie Polski określ kierunki geograficzne.

WSCHÓD ZACHÓD PÓLNOĆ
POŁUDNIE



opracowała: Anna Siatecka
nauczyciel języka polskiego
i informatyki

Doktor kot , czyli słów kilka o felinoterapii



Czy istnieje ktoś, kto nie słyszał o dogoterapii? Chyba nie. Ale czy wszyscy wiedzą, że kot także sprawdza się w roli terapeuty. Zwierzę postrzegany przez większość z nas jako indywidualista i outsider chadzający własnymi ścieżkami może być terapeutą równie doskonałym jak pies. To niezwykle kontaktowe i kochające obecność człowieka stworzenie. Jako posiadaczka kota wiem, że potrafi on rozśmieszyć do łez swoim zachowaniem, głaskanie jego futerka jest niezwykle przyjemne, a kocie mruczenie działa kojąco. Parafrazując znane powiedzenie, można pokusić się nawet o stwierdzenie, że mowa jest srebrem, a mruczenie złotem.

Felinoterapia (z łac. felis – kot, z grec. therapeia - leczenie, opieka), bo tak fachowo nazywa się terapia z udziałem kota, jest znana w Polsce od niedawna. Jednak coraz więcej osób docenia zbawienne działanie doktora kota. Kototerapia, jak każda odmiana zooterapii, polega na kontakcie fizycznym i psychicznym z kotem. Karmienie, czesanie, zabawa ze zwierzęciem powoduje u człowieka dobry nastrój. Stymuluje do okazywania emocji, nazywania i opisywania ich.

Felinoterapię najczęściej stosuje się w terapii dzieci nadpobudliwych, dzieci z zespołem Aspergera, dzieci autystycznych, dzieci z zespołem Downa, dzieci z zaburzeniami emocji i zachowania, dzieci nieśmiały, dzieci ze schorzeniami wzroku i słuchu oraz osób starszych. Terapię z udziałem kota można łączyć z biblioterapią oraz terapią pedagogiczną.

Kot nie jest zwierzęciem nachalnym, nie narzuca swojej obecności. Dlatego świetnie sprawdza się podczas terapii dzieci z ADHD, kiedy to rozwijana jest u małego pacjenta cierpliwość potrzebna do nawiązania kontaktu z kotem. Ponadto udowodniono, że monotonne kocie mruczenie i różne dźwięki wydawane w celu porozumienia się z człowiekiem działają uspokajająco, rozluźniająco na osoby nerwowe i nadpobudliwe. Przyczyniają się one również do niwelowania stresu.

Kot terapeuta nie potrzebuje tresury. Podczas zajęć wystarczy jego naturalne zachowanie. Jaki jest idealny koci terapeuta? Powinien być to kot cechujący się otwartością, niewykazujący strachu w stosunku do dzieci oraz nieznajomych i, co najważniejsze, pozwalający brać się im na ręce oraz na kolana. Oczywiście zwierzę takie powinno posiadać świadectwo zdrowia oraz aktualne szczepienia.

Miły pyszczek, delikatne i przyjemne w dotyku futerko, nieustanna chęć do zabaw i harców oraz kojące mruczenie dostarczają radości oraz poprawiają samopoczucie wszystkich obcujących z kotami.

Bibliografia:

Magdalena Bielicka, Kocie sprawy, nr 4, 2013.

Czy zwierzęta potrafią leczyć? : terapie z udziałem zwierząt wspomagające rehabilitację osób niepełnosprawnych, red. prow. Nina Bekasiewicz, Warszawa : Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Przyjaciół, 2006.



Anna Siatecka
nauczyciel języka polskiego
i informatyki



POLSKIE TOWARZYSTWO DYSLEKSJI
ODDZIAŁ Nr 31 we Wrocławku

Wrocławski Oddział
Polskiego Towarzystwa Dysleksji nr 31

ul. Ogniowa 8/10 , pokój 5 , I piętro

87-800 Wrocławek

dyżury : czwartek godz. 15.00 - 17.00

tel. 054 411-33-38

(telefon czynny jest w czasie dyżurów w Oddziale)

<http://ptd.s3.pl>

e-mail : ptd.wloclawek@interia.pl



Opracowanie graficzne

Anna Siatecka