



GAZETA RADY PEDAGOGICZNEJ  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 28  
w KIELCACH

Nr 1  
2012 / 2013

## Zawartość

DYSCYPLINA W KLASIE – Monika Rozdziałowska .....	2
ROLA ZABAWY W REWALIDACJI DZIECI GŁĘBIEJ UPOŚLEDZONYCH UMYŚLOWO – Katarzyna Młodawska.....	6
KONCENTRACJA – KLUCZ DO EFEKTYWNEJ NAUKI – Jadwiga Grzyb .....	11
SYNDROM ALEKSYTYMII – Zofia Wysocka-Jarzyna .....	14
JASEŁKA BOŻONARODZENIOWE- wybrane sceny – Beata Kopeć .....	15
SCENARIUSZ ŚLUBOWANIA UCZNIÓW KLAS I – Jadwiga Grzyb, Teresa Wioletta-Kopeć .....	18
WPROWADZENIE DZIECKA W ŚWIAT PISMA-NAUKA CZYTANIA - METODA IRENY MAJCHRZAK – Małgorzata Budziosz.....	22
TECHNIKI RELAKSACYJNE W PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM – Małgorzata Budziosz .....	24



Młody nauczyciel po studiach przychodzi do pracy pełen zapału oraz z całym bagażem pomysłów dotyczących lekcji nauczanego przezeń przedmiotu. Niestety, nierzadko napotyka na trudności z dyscypliną, wobec których czuje się bezradny, gdyż studia nie przygotowują w dostatecznym stopniu jak radzić sobie z problemami wychowawczymi. Poniżej przedstawię dwa modele dyscypliny: jeden tradycyjny, łatwiejszy do wdrożenia, natomiast drugi dość trudny do opanowania, jednakże sprzyjający rozwojowi poczucia odpowiedzialności oraz niezależności u uczniów.

**Model pierwszy** to dyscyplina asertywna, której procedury opisał Lee Canter. Sam autor zasługuje na miano eksperta od spraw dyscypliny w szkole- zagadnienia, któremu poświęcił całą swoją pracę zawodową. Jego programy oraz szkolenia cenione są przez setki tysięcy pedagogów. Model dyscypliny asertywnej zakłada, iż wszyscy uczniowie muszą podporządkować się zasadom, jednakże sami tych zasad nie tworzą. Reguły podaje nauczyciel. Gdy podopieczni nie przestrzegają zasad, nauczyciel konsekwentnie stosuje kary, natomiast, gdy zachowują się poprawnie- wzmocnienia pozytywne. Canter podkreśla jednocześnie, iż rodzice oraz kadra administracyjna powinni wspierać nauczyciela i wraz z nim pilnować, by uczniowie wykonywali zadania wyznaczone w ramach kary.

**Punkt**, który od razu budzi kontrowersje, to sposób określania zasad: raczej bardziej popularne jest ustalanie reguł wraz z uczniami zamiast podawanie ich przez nauczyciela. Canter swoje stanowisko argumentuje w następujący sposób: to nauczyciel właśnie wie, jakie warunki powinny panować w klasie, aby uczniowie korzystali z lekcji efektywnie, a ponadto nauczyciel nie powinien zapominać o tym, iż ma prawo by narzucić uczniom reguły, które sprawiają, iż będą się zachowywać, tak, jak to jemu odpowiada, ale, jednocześnie, dzięki temu, odniosą duże korzyści w rozwoju społecznym i edukacyjnym. Wreszcie, uczniowie powinni mieć takiego nauczyciela, który będzie wzmacniał zachowania pozytywne i eliminował takie, jakie stoją na przeszkodzie ich wszechstronnemu rozwojowi. Taki nauczyciel, to właśnie osoba asertywna, jasno określająca swoje wymagania, nie bojąca się korzystać z pomocy innych osób i instytucji. Nauczyciel ten konsekwentnie wdraża system nagród i kar, jednakże potrafi modyfikować go w zależności od sytuacji indywidualnej ucznia i źródła jego niewłaściwego zachowania. To znaczy, iż



może być odrobinę łagodniejszy, czy stanowczy, lecz w żadnym wypadku nie może dopuścić, by dziecko nie podlegało żadnym regułom.

Nauczyciele często obawiają się zwracać o pomoc, aby nie być postrzeganymi jako osoby niekompetentne czy niezaradne. Clifford H. Edwards, który omawia model Cantera, stanowczo podkreśla, iż nawet łatwiej wyegzekwować właściwe zachowanie dzieci, gdy mają one świadomość, iż „ich nauczyciel będzie stanowczo dążył do zaangażowania personelu szkoły.” (Edwards „Dyscyplina i kierowanie klasą,” Wydawnictwo Naukowe PWN, str. 105).

Aby dyscyplina asertywna przyniosła spodziewane rezultaty, należy pamiętać o sześciu ważnych kwestiach. Po pierwsze nauczyciel powinien postarać się o życzliwe relacje ze swoimi uczniami, wykazać szczerą zainteresowanie ich problemami, zainteresowaniami, pokazać, że ich szanuje- wówczas będzie mógł oczekiwać podobnego stosunku do siebie.

**Po drugie**, nauczyciel przedstawia listę swoich wymagań, dostosowując ją oczywiście do specyfiki grupy. Lista ta powinna zawierać około pięciu, sześciu punktów. Edwards podaje następujące propozycje, z których można czerpać przy układaniu regulaminu:

1. Kończ na czas wszystkie zadania.
2. Zajmuj się swoją własną pracą.
3. Nie odzywaj się bez pozwolenia.
4. Wykonuj polecenia.
5. Nie opuszczaj sali bez pozwolenia.
6. Nie bij się z innymi uczniami.
7. Nie przeklinaj.
8. Siedź prosto na krześle.
9. Nie hałasuj w klasie bez potrzeby.
10. Ręce trzymaj przy sobie, nogi pod ławką i nie rozrzucaj swoich rzeczy.
11. Punktualnie przychodź na lekcje.
12. Nie kradnij.
13. Codziennie przynosź ze sobą książki i zeszyty.



14. Nie chodź po klasie bez pozwolenia.

15. Rób, co do Ciebie należy, bez ociągania się.

**Kolejnym krokiem** jest staranne zapisywanie niewłaściwego zachowania uczniów. Carter proponuje zapisywanie nazwisk uczniów, którzy łamią reguły, na tablicy, a następnie stawianie przy nich krzyżyków, zaznaczając jednak, iż taki sposób może być przykry dla jednych, bądź, wręcz przeciwnie, innych nawet zachęcać do bycia w centrum uwagi. Stąd, przejawy niewłaściwego zachowania odnotowywać można np. w swoim notesie. Carter przedstawia również propozycje kar, jakie uczniowie mogą otrzymać za łamanie zasad. Przytoczę je jedynie dla lepszego zobrazowania modelu, gdyż dostosowane są raczej do warunków szkół amerykańskich:

#### **Uczniowie klas młodszych:**

1. Uczeń łamie regulamin po raz pierwszy- jego nazwisko zapisane na tablicy, dostajesz ostrzeżenie.
2. Uczeń łamie zasadę po raz drugi- stawiany jest krzyżyk, tracisz 10 minut zajęć dowolnych.
3. Uczeń łamie zasadę po raz trzeci- stawiany jest drugi krzyżyk, tracisz 20 minut zajęć dowolnych.
4. Uczeń łamie zasadę po raz czwarty- tracisz 30 minut zajęć dowolnych i wzywani są rodzice.
5. Uczeń łamie zasadę po raz piąty- tracisz 45 minut zajęć dowolnych, wzywani są rodzice i powiadamiany jest dyrektor.

#### **Uczniowie klas starszych:**

1. Uczeń łamie regulamin po raz pierwszy- jego nazwisko zapisane na tablicy, dostajesz ostrzeżenie.
2. Uczeń łamie zasadę po raz drugi- stawiany jest krzyżyk, przepisujesz treść reguły, która została złamana 25 razy.
3. Uczeń łamie zasadę po raz trzeci- stawiany jest drugi krzyżyk, przepisujesz treść reguły, która została złamana 50 razy.
4. Uczeń łamie zasadę po raz czwarty- przepisujesz treść reguły, która została złamana 50 razy i zanosisz rodzicom do podpisania.
5. Uczeń łamie zasadę po raz piąty- powiadamiany jest dyrektor i wzywani są rodzice.

#### **Lub**

1. Uczeń łamie regulamin po raz pierwszy- jego nazwisko zapisane na tablicy, dostajesz ostrzeżenie.
2. Uczeń łamie zasadę po raz drugi- stawiany jest krzyżyk, otrzymujesz uwagę w dzienniku i zostajesz 45 minut po lekcjach.
3. Uczeń łamie zasadę po raz trzeci- stawiany jest drugi krzyżyk, otrzymujesz uwagę

w dzienniku, zostajesz po lekcjach i wzywani są rodzice.

4. Uczeń łamie zasadę po raz czwarty- otrzymujesz uwagę w dzienniku, zostajesz po lekcjach i wzywani są rodzice i powiadamiany jest dyrektor.
5. Uczeń łamie zasadę po raz piąty- zostajesz zawieszony w prawach ucznia.

**Krok czwarty** to konsekwentne stosowanie kar, np.: odsyłanie do kącika odosobnienia, w którym dziecko nie jest widoczne dla pozostałych uczniów klasy, zakazywanie udziału w zajęciach, które uczeń szczególnie lubi (zawody, przerwy, projekty, kółka), zatrzymywanie ucznia w szkole po lekcjach, wysyłanie do gabinetu dyrektora, który, np. zatrzyma ucznia po lekcjach, zawiesi go w prawach ucznia, przeniesie do innej szkoły, skieruje do specjalistów. Carter poleca również zwracanie się z prośbą do rodziców o wymierzenie kary.

**Krok piąty**, przedostatni, polega na stosowaniu pozytywnych wzmocnień. Nagradzać można zarówno całą klasę, jak i indywidualnych uczniów. Ważne jest, by nagrodą było coś, czego uczniowie sami pragną, co jest dla nich atrakcyjne oraz by nagradzanie następowało natychmiast po dobrym zachowaniu, jakie chcemy wzmocnić. Carter wymienia, np.: poświęcenie czasu i zainteresowania uczniowi (wspólne wyjście, pochwała, pomoc na lekcjach), pozytywne uwagi skierowane do rodziców, plakietki lub dyplomy, specjalne przywileje w klasie (czytanie listy obecności, specjalne miejsce w sali, pełnienie funkcji asystenta), nagrody grupowe, rzeczowe, nagrody przyznawane przez rodziców w domu.

**Ostatni element** niezbędny do prawidłowego funkcjonowania modelu dyscypliny asertywnej to zapewnienie sobie silnego wsparcia rodziców. Rodzice muszą być poinformowani o wymaganiach, karach i pozytywnych wzmocnieniach. Nauczyciel powinien zadbać o częsty kontakt z rodzicami, przekazywanie przypadków łamania regulaminu przez dzieci, jak i pochwał, pokazywania efektów pracy ich dzieci.

Chociaż model dyscypliny asertywnej jest dość przejrzysty i łatwy w zastosowaniu, ma tak wiele zwolenników, jak i przeciwników. Niewątpliwie jego wadą jest większa waga kary niż nagrody, zwłaszcza, iż kara wywołuje niechęć ucznia do szkoły. Ponadto, ostrzeżenia kierowane do ucznia mogą wzmocnić jego negatywne zachowania. Wreszcie, dyscyplina asertywna nie uczy dzieci radzenia sobie





w trudnych sytuacjach, a nawet hamuje ich rozwój kreatywności, może być przyczyną nieprzyjaznych relacji między uczniami i nauczycielem.

**Drugi model**, o jakim chciałabym wspomnieć to terapia rzeczywistości. Opisał ją psychiatra behawiorysta William Glasser, który prowadzi szkolenia dla pedagogów w zakresie rozwiązywania problemów dyscyplinarnych w szkołach. Glasser zakłada, iż zachowanie każdego człowieka wynika z jego osobistego spełnienia, którego podstawą są relacje z innymi, poczucie własnej wartości oraz odwzajemnionej miłości. Twierdzi, iż każdy jest zdolny do wychwycenia niewłaściwego zachowania (tj. takiego, które kłóci się z normami społecznymi) i zastąpienia go odpowiednim (akceptowanym przez społeczeństwo). Jest to możliwe, gdy zdamy sobie sprawę, że poczucie nieszczęścia wynika ze złej decyzji dotyczącej relacji międzyludzkich oraz iż poczucie spełnienia możemy osiągnąć gdy zaspokoimy swoją własną potrzebę wzajemnej miłości, poczucia wartości i poszanowania. Glasser podkreśla, iż źródłem niewłaściwego zachowania uczniów jest uczucie nieszczęścia, niezaspokojenia własnych potrzeb. Jeśli nauczyciel zbudował pozytywne relacje ze swoim uczniem, potrafi pomóc mu rozpoznać niewłaściwe zachowanie, przyznać się do niego, a następnie zmienić je na odpowiednie. Aby pedagog mógł odnieść sukces w swoich działaniach, powinien pamiętać o pięciu istotnych elementach.

**Pierwszy** to pomoc w rozpoznaniu niewłaściwego zachowania. Aby to uczynić, nauczyciel powinien unikać pytania „dlaczego”, które prowokuje podawanie wymówek ze strony ucznia. Zamiast tego, pytania powinny dotyczyć faktów: kogo, z kim, kiedy, co. Wymówki czy tłumaczenia ucznia należy po prostu ignorować.

**Krokiem drugim** jest pomoc uczniowi w rozpoznaniu konsekwencji jego niewłaściwego zachowania. Nauczyciel może spytać: Jakie mogą być tego efekty? Jakiego rodzaju? Co mogło się stać z...? Na tym etapie bardzo ważne jest właściwe zadawanie pytań. Muszą one być skierowane do ucznia, nie odnosić się do ogółu, np.: Co by się stało, gdybyś stłukł szybę? Zamiast: co się dzieje, gdy ktoś w szkole stłucze szybę?

**Trzeci element** to ocena zachowania. Na etapie poprzednim uczeń zidentyfikował konsekwencje swojego niewłaściwego zachowania po to, by zdecydować, czy te konsekwencje mają być wprowadzone oraz czy

jego zachowanie było niewłaściwe. Znow, nauczyciel pomaga mu zadając pytania. Edwards, omawiając terapię rzeczywistości, podkreśla, iż nie wolno nauczycielowi dyskutować z uczniem o każdej konsekwencji z osobna, gdyż rodzi to ryzyko rozproszenia się na sprawy nieistotne, próby zrzucenia odpowiedzialności za przewinienie na kogoś innego.

**Po czwarte**, nauczyciel pomaga uczniowi ułożyć plan, dzięki któremu zamieni on zachowanie nieodpowiednie na właściwe. Pomocne będą tu pytania: Co możesz zrobić, żeby...? oraz przypominanie uczniowi jego wypowiedzi na temat konsekwencji nieodpowiednich czynów. Ważne przy tym jest, by nie zmuszać dziecka do rozmowy oraz nie karać go, lecz czekać, aż wreszcie będzie gotowe bez emocji podjąć dialog.

**Krokiem ostatnim** jest pomaganie uczniowi w przestrzeganiu planu. Gdy uczeń nie realizuje zadań, jakie sam sobie wyznaczył należy najpierw przejść znow wszystkie opisane powyżej kroki, a w razie braku poprawy wyegzekwować konsekwencje lub odizolować ucznia od klasy do czasu, aż stworzy plan poprawy swojego postępowania.

Glasser rozwinął swoją terapię rzeczywistości o teorię wyboru. W swej nowej koncepcji psychiatra skoncentrował się na budowaniu poczucia odpowiedzialności u uczniów. Wyodrębnił on cztery potrzeby: miłość, kontrolę, wolność i zabawę twierdząc, że jeśli uczeń będzie potrafił je rozpoznać i znaleźć właściwą (czyli akceptowaną przez normy społeczne) formę ich zaspokojenia, nauczy się samokontroli i odpowiedzialności.

Omówię pokrótce cztery potrzeby, wskazując na ogólne konsekwencje wynikające z ich niezaspokojenia.

- **Miłość**- dziecko potrzebuje poczucia miłości bezwarunkowej, uwagi nauczyciela i rodzica. Jeśli tego mu brakuje, zaczyna zachowywać się dziwnie, niewłaściwie, aby przestać czuć się samotnie.

- **Kontrola**- uczeń pragnie mieć poczucie kontroli nad swoim zachowaniem. Gdy nauczyciel narzuca prawa, dziecko zaczyna się buntować, co z kolei skutkuje zaostreniem kar ze strony nauczyciela oraz zwiększeniem buntu ze strony ucznia. Glasser proponuje przerwać to błędne koło poprzez okazanie sympatii dziecku nim zdąży ono wpaść w złość.

- **Wolność**- uczniowie pragną czuć się wolni od kontroli innych, sami chcą uczyć się odpowiedzialności. Glasser przyznaje, iż nadmierna wolność nie sprzyja powstawaniu



pozytywnych zachowań i postaw, lecz i jednakowo szkodliwa jest nadmierna kontrola, stąd najlepiej dawać dzieciom po prostu możliwość wyboru, jednocześnie uświadamiając im jakie są konsekwencje poszczególnych opcji.

• **Zabawa**- jak przekonuje Glasser, jest bardzo silną potrzebą. Na sytuację szkolną przenosi się to następująca: uczniowie uczą się tego, co wydaje się być ciekawe, zabawne, a nie tylko pożyteczne.

W 1992 roku Glasser stworzył program „szkoły jakości,” który został wprowadzony w wielu placówkach w Stanach Zjednoczonych. Opracował zbiór 33 sugestii, dzięki którym nauczyciele mogli pracować z uczniami tak by nadawać „jakość ich życiu.” Wśród jego zaleceń znalazły się następujące:

1. Doświadczenia szkolne powinny zaspokajać podstawowe potrzeby miłości, akceptacji, kontroli, wolności i zabawy. Tradycyjne praktyki stosowania nagród i kar muszą więc zostać zarzucone (...).
2. Podstawową strategią dydaktyczną powinno stać się uczenie we współpracy (...).
3. Nauczyciele odpowiadają ostatecznie za to, co dzieje się w klasie. Kierując klasą muszą jednak unikać podkreślania swojej pozycji.
4. W szkole jakości nie ma złych stopni (...). Niska ocena ma być uznana za przejściową (...). Należy mieć nadzieję, że uczniowie dojdą do przekonania, że warto włożyć więcej wysiłku, aby osiągnąć większą jakość (...).
5. Szkoły jakości nie zajmowałyby się zewnętrznymi ocenami skuteczności nauczania, takimi jak stanowe testy osiągnięć szkolnych (...).
6. Reguły postępowania w klasie muszą być proste i powinno ich być mało (...). Uczniów należy włączyć w proces formułowania reguł (...).
7. Nauczyciele powinni unikać odgrywania roli karzącego despoty i omówić z uczniami

Choć nauczyciel bardzo pewnie życzyłby sobie odnaleźć złotą metodę, dzięki której wyeliminuje wszelkie problemy dyscyplinarne w klasie, jest to przecież niemożliwe. Każdy sposób ma zarówno mocne, jak i słabe strony, w różnych sytuacjach i środowiskach inne czynności okażą się skuteczne. Mam nadzieję, że lektura tego tekstu nie była stratą czasu. Trzymam kciuki za nasze metody i eksperymenty, a właściwie, za ich jak najlepsze wyniki.

konsekwencje nieprzestrzegania reguł. Kiedy uczniowie nie podporządkują się regułom, muszą zaakceptować te konsekwencje i zaproponować sposoby zapobiegania łamaniu zasad w przyszłości.

8. W dyscyplinowaniu dzieci, które złamały reguły, może okazać się pomocna następująca sekwencja pytań: a) Co robiłeś, gdy powstał problem? B) Czy to było zgodne z zasadami? C) Czy możemy coś z tym zrobić, żeby to się więcej nie powtórzyło? D) Jeśli taka sytuacja powstanie w przyszłości, co mógłbyś zrobić i co ja mógłbym zrobić, żeby uniknąć tego samego problemu?
9. Skład personelu szkoły jakości powinien być rozszerzony o wolontariuszy, tak, by w każdej klasie pracowało na stałe przynajmniej troje asystentów.

(Edwards, 2006).

Według teorii wyboru, wszyscy uczniowie z klasy powinni wspólnie rozwiązywać problemy dyscyplinarne. Wszyscy też powinni spotkać się i przedyskutować cele nauczania, reguły postępowania w klasie, klasowe działania (dzięki którym atmosfera w klasie będzie przyjemna i będzie sprzyjać nauce), konsekwencje.

Wśród mocnych stron terapii rzeczywistości i teorii wyboru Edwards wymienia, między innymi, iż dają uczniom poczucie wolności, pomagają im zrozumieć swoje potrzeby oraz znaleźć sposoby zaspokajania ich tak, by spełniać ogólnie przyjęte normy społeczne. Z drugiej strony, bardzo trudno jest tak przeprowadzić rozmowę z uczniem, by zrozumiał przyczyny swojego zachowania zamiast je usprawiedliwiać. Ponadto, uczeń może nie być w stanie ułożyć planu, który pomoże mu poprawić swoje zachowanie. Wreszcie, szkoła nie może pozwolić sobie na przyjęcie swoich a odrzucenie standardów czy celów, które regulują przepisy prawne.

OPRACOWAŁA: *MONIKA ROZDZIAŁOWSKA*

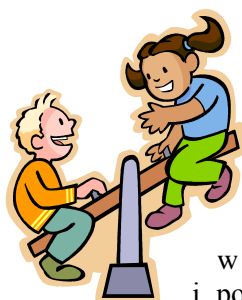
#### **Bibliografia:**

Clifford H. Edwards „*Dyscyplina i kierowanie klasą*” (Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006).

Jacek Szuty „*Gdy nauczyciel jest wychowawcą*” (Wydawnictwo Szkolne PWN, Łódź 2001).



## **ROLA ZABAWY W REWALIDACJI DZIECI GŁĘBIEJ UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO**



○czekiwanie na dziecko i moment jego narodzin powinny być dla rodziców jednym z najważniejszych momentów w życiu. Towarzyszą mu najczęściej pewne wyobrażenia i plany związane z przyszłością młodego człowieka. Z chwilą przyjścia na świat dziecka upośledzonego zostaje wystawiona na ciężką próbę cała rodzina, gdyż wiadomość o upośledzeniu w dramatyczny sposób zmienia jej sytuację i rodzi konsekwencje zarówno w sferze oczekiwań emocjonalnych, jak i w życiu codziennym. Im głębsze i poważniejsze jest upośledzenie dziecka, tym silniejszy kryzys psychiczny jego najbliższych.

Istotna w tym momencie okazuje się postawa lekarzy, psychologów i pedagogów, którzy powinni poinformować rodziców nie tylko o brakach dziecka, co zwykle jest czynione, ale przede wszystkim o jego możliwościach rozwojowych. Obecnie wiedza z zakresu upośledzenia jest na tyle szeroka, że powszechnie wiadomo, iż wczesna rehabilitacja znacząco wpływa na rozwój jednostki upośledzonej. Ważne zatem jest aby rodzice świadomi byli doniosłej roli pewnych działań, ćwiczeń i metod, które mają na celu poprawienie ogólnej kondycji ich dziecka.

W ostatnich dziesięcioleciach badacze zajmujący się kwestią upośledzenia zaczęli podnosić rangę funkcjonowania społecznego, ze względu na wymagania jakie stawia otoczenie przed jednostką upośledzoną.

Człowieka cechuje aktywność, chęć poznania i zrozumienia świata, potrzeba kontaktu z innymi. Dziecko dorastając uczy się funkcjonować w społeczeństwie, przyswaja pewne wzorce, poznaje reguły i zasady. Osoba upośledzona chcąc uczestniczyć w życiu społecznym potrzebuje wsparcia innych osób, dlatego niezmiernie ważne jest nastawienie rodziców, terapeutów, nauczycieli, atmosfera w rodzinie i w szkole.

J. Lausch – Żuk wymienia dwie główne przyczyny powstawania upośledzenia umysłowego. Pierwsza grupa uwarunkowana jest genetycznie przez występowanie szkodliwych genów, które powodują między innymi stwardnienie guzowate, fenyloketonurię, zwyrodnienie mózgowo – płamkowe. Zmiany w strukturze chromosomów tak zwane aberracje prowadzą do powstania takich chorób jak zespół Patausa, Turnera, Klinefettera, Downa. Ta ostatnia choroba o podłożu genetycznym z punktu widzenia objawów klinicznych tworzy specyficzną grupę dzieci głębiej upośledzonych umysłowo (ok. 75% osób z zespołem Downa jest upośledzonych w stopniu głębszym, 20% w stopniu głębokim i 5 % w stopniu lekkim). Dzieci z zespołem Downa ze względu na obecność dodatkowego chromosomu mają pewne ograniczenia intelektualne, emocjonalne i fizyczne. Dodatkowym utrudnieniem jest specyficzny wygląd, który negatywnie wpływa na poprawne stosunki społeczne. Wciąż powszechny jest stereotyp, że to, co inne jest gorsze, dlatego niektórzy nie starając się wnikać w istotę tej „choroby” od razu eliminują takiego człowieka skazując na życie w wyobcowaniu. Specyficzna budowa ciała osób z zespołem Downa negatywnie wpływa na ich ogólny rozwój. Nawet gdy opanują już poszczególne umiejętności, to w ich wykonywaniu są zazwyczaj mniej zwinni i skoordynowani niż dzieci zdrowe. Zmiany w narządzie wzroku, słuchu i mowy nie pozostają bez wpływu na osiągnięcia szkolne i relacje ze zdrowymi rówieśnikami. Wiele istotnych zaburzeń stwierdza się także w rozwoju emocjonalnym. Brak zróżnicowania emocji niejednokrotnie wywołuje zbyt wzmoczoną aktywność, a także tzw. pseudoupor, spowodowany obniżonym napięciem mięśniowym. Pojawić się mogą również behawioralne manifestacje psychoz i nerwic oraz objawy schizofreniczne. Problemy z koncentracją uwagi, spostrzeganiem, zapamiętywaniem, zrozumieniem wpływają negatywnie na proces uczenia się. Aktywność poznawczą dziecka można jednak rozwijać dzięki metodzie wzmacniania pozytywnego, polegającej na nagradzaniu i unikaniu kar.

Warunkiem koniecznym do skutecznej rehabilitacji dziecka upośledzonego umysłowo jest pełna akceptacja rodziców. Dopiero wówczas sensowne wydaje się wyznaczenie sobie pewnych celów w pracy z takim dzieckiem, obiektywne spojrzenie na sukcesy i porażki wychowawcze. Za podstawowy cel w wychowaniu i rehabilitacji dziecka głębiej upośledzonego umysłowo J. Lausch – Żuk uważa maksymalne uspołecznienie pozwalające na w miarę samodzielne życie. Istotne jest także zdobycie wiedzy na temat upośledzenia w ogóle, aby zdać sobie sprawę z ograniczeń i możliwości dziecka, sposobów działań i efektów jakich można się spodziewać.





Prowadzenie rehabilitacji przez rodziców jest dla dziecka najkorzystniejszym rozwiązaniem. Muszą oni jednak wierzyć w sens podjętych działań, wykazać się zdyscyplinowaniem i samozaparciem. Podobne zadania poczynając od akceptacji dziecka stawia się przed wykwalifikowanym terapeutą.

Na proces wychowania wpływa wszystko, co dziecko otacza. Wszystkie elementy rzeczywistość, indywidualne przeżycia i emocje. Świadomi tej zależności rodzice powinni więc starać się zapewnić mu jak najlepsze warunki do życia i rozwoju kierując się słowami J. W. Goethego: „*Kto wiele przebywa z dziećmi, odkryje, że żaden nasz czyn nie pozostaje u nich bez odzewu*”.

Zabawa to podstawowa forma działalności każdego dziecka. Charakteryzuje się ona spontanicznością, swobodą, przynosi radość i jest swoistego rodzaju rozrywką. Przybierać może przeróżne formy, od zwykłych ruchów rękoma, aż po zorganizowane odgrywanie pewnych ról z ustalonymi zasadami postępowania. Ponadto „zabawa wykazuje, że każde dziecko pragnie zaakcentować swą indywidualność. Zabawa jest dążeniem do osiągnięcia jak najlepszych wyników i do wzniesienia się ponad własne możliwości”<sup>1</sup> W nauczaniu dzieci upośledzonych umysłowo, zabawa odgrywa nieocenioną rolę. „Wszelkie rozważania dotyczące wspierania rozwoju i kompensowania deficytów osób z różnorodnymi problemami w zakresie zdrowia (szczególnie zaś osób niepełnosprawnych) należy bowiem oprzeć na fundamentalnym założeniu, że każda taka jednostka jest przede wszystkim Osobą, a nie zespołem określonych trudności, stąd w oddziaływaniach terapeutycznych należy pamiętać, że nie chodzi wyłącznie o przygotowanie człowieka do życia, ale przede wszystkim o przełamanie patologicznego stosunku jednostek z określonymi problemami do siebie, otoczenia i otoczenia do nich”<sup>2</sup>.



Zabawa, jako metoda pracy z małymi dziećmi, powinna być szeroko stosowana w nauczaniu przedszkolnym i wczesnoszkolnym, zwłaszcza wśród uczniów upośledzonych umysłowo, ze względu na swoje walory kształcące, kompensacyjne i uspołeczniające daną jednostkę. „Zabawa jest bowiem dziecku tak samo potrzebna jak nasza miłość”<sup>3</sup>. Jednak pamiętać też przy tym należy, iż „zabawa może stanowić ważny środek wspomagania rozwoju poznawczego dziecka i być użyteczną formą jego terapii jedynie wówczas, gdy dorosły dostosuje swoje zachowanie do właściwie zidentyfikowanych potrzeb dziecka”<sup>4</sup>. Bez względu na rodzaj zaburzeń zabawa jest najefektywniejszą metodą pracy z dzieckiem upośledzonym. Całkowicie pochłania dzieci, gdyż angażuje wszystkie zmysły. Zabawa jest naturalnym sposobem wyobrażenia sobie przez nie świata, w którym żyje. Nie dopuszcza do znużenia, zmęczenia, stwarza atmosferę pogody, budzi wiarę we własne możliwości. Sprzyja zawsze ogólnej aktywności i rozładowania napięć emocjonalnych. Spełnia w życiu wiele funkcji, w tym kształcącą, wychowawczą, terapeutyczną. Dziecko bawiąc się wkłada w nią całą swoją energię i siłę, dlatego warto wykorzystać ten zapał w terapii wszystkich zaburzeń. Ucząc, czy korygując zaburzenia bardzo ważne jest już na wstępie wywołanie sprzyjającej atmosfery. Miły, pogodny nastrój można uzyskać np. czytając dzieciom fragment bajki, puszczać muzykę, pokazując rekwizyt np. pluszową zabawkę. Dzieci utożsamiając się z bohaterami w zabawowy sposób wykonują ćwiczenia, które korygują ich wady postawy, zaburzoną mowę, czy myślenie. Naśladując głosy ptaków, zwierząt ćwiczą narządy artykulacyjne świetnie się przy tym bawiąc. Wykorzystywanie zabaw z dziećmi upośledzonymi optymalizuje proces wychowawczo-dydaktyczny. Podejmowana przez dzieci zabawa jest formą bardziej atrakcyjną i zapewnia większe efekty. Każde dziecko żywo reaguje na różnorodne bodźce, które w kontakcie z otaczającą rzeczywistością dostarczają mu przyjemnych wrażeń. Dzieci bardzo lubią zabawy, w których mogą wcielić się w swoje ulubione postacie. Zabawy te doskonałą ich wyobraźnię, wzmacniają swoją wartość, podnoszą samoocenę, uczą umiejętności pracy w zespole. Aktywność dziecka w formie zabawowej jest bardzo potrzebna i pomocna w działalności wychowawczej. Dominują w niej następujące grupy zabaw: zabawy ruchowe, tematyczne, konstrukcyjne, badawcze, dydaktyczne, relaksacyjne, integracyjne i inne. Odmianą zabaw dydaktycznych są zagadnienia słowne, dotykowe, węchowe. Również poprzez muzykę można maksymalnie wydobyć drzemiące w każdym człowieku możliwości. Stosując muzykoterapię w naturalny sposób przybliży się świat dzieciom chorym. Poprzez aktywne uczestniczenie w

1 Dyner W., Zabawy tematyczne dzieci w domu i przedszkolu, Wrocław 1983, s. 342

2 Majewicz p., Mikut A., Kompetencje pedagoga w kontekście teorii i praktyki edukacji specjalnej, Gliwice-Kraków 2008, s. 149

3 Piszczek M., Terapia zabawą. Terapia przez sztukę, Warszawa 2002, s.9-10

4 Piszczek M., Terapia zabawą. Terapia przez sztukę, Warszawa 2002, s. 7-8



zabawach muzycznych można wywołać zamierzone stany emocjonalne bez potrzeby słownego kontaktu, pomóc dziecku upośledzonemu w rozwijaniu prawidłowych zachowań i reakcji. Zabawa nabiera szczególnego znaczenia w edukacji dzieci niepełnosprawnych. Pozwala na usprawnienie psychoruchowe, intelektualne, społeczne. Na terapeutyczny aspekt zabawy zwrócił uwagę V. Axline „...podkreślając fakt, iż właśnie w zabawie dziecko ma wiele okazji do wykonywania rzeczy niemożliwych w codziennym życiu, realizuje je w sytuacji bezpiecznej, nie jest za to karane, może więc zupełnie swobodnie ujawniać przeżywane w tym momencie emocje. Ponadto dziecko w zabawie wzbogaca nie tylko wiedzę o świecie, ale i o sobie samym, poznaje swoje możliwości i uczy się oceniać...”<sup>5</sup>

W oligofrenopedagogice używa się wiele rodzajów zabaw, które umożliwiają osiągnięcie tych celów. Są to: zabawy z żywiołami (woda, powietrze, ziemia, glina), baraszkowanie, zabawy z tworzywami przekształcalnymi (np. masa solna). Obserwując dziecko w czasie zabawy możemy uświadomić sobie potrzeby dziecka, jego zainteresowania, źródła lęku i frustracji, tajemnice oraz sposoby radzenia sobie w potrzebie. Zabawa w przypadku dzieci upośledzonych umysłowo jest okazją do poznania i określenia poziomu rozwoju mowy, umiejętności komunikacyjnych, sposobów ich porozumiewania się z otoczeniem, rozpoznania trudności na jakie napotykają one w zakresie uczenia się itp. W czasie zabawy terapeuta potrafi ustalić nie tylko rysujące się potrzeby dziecka, ale też określić zakres niezbędnej dla niego pomocy. Zabawa stwarza warunki, które pozwalają dziecku upośledzonemu na ujawnienie własnej aktywności. Aktywność ta niezależnie od wieku życia, płci i rodzaju dodatkowych wad i zaburzeń rozwojowych przejawia się w różnorodnych czynnościach i zachowaniach ukierunkowanych na określony cel bądź samo działanie. Ich działanie, podobnie jak działanie małego dziecka z tzw. normą rozwojową ma przede wszystkim charakter przedmiotowy. Nastawione jest głównie na opanowanie przedmiotów, ich poznawanie i manipulowanie nimi. Najprostsze czynności, takie jak; chwytywanie, potrząsanie, przesuwanie, domalowywanie czegoś, piętrzenie, szeregowanie i temu podobne czynności manipulacyjne, a także lokomocyjne (przemieszczanie się, pokonywanie przeszkód terenowych typu kamienie, wzniesienia, nierówności, krawężniki, schody itp.) służą do eksploatacji nowego, nieznanego dziecku upośledzonemu świata. Dziecko to poprzez własne działania odkrywa zjawiska dotąd mu nieznanne, poznaje ich istotę, eksperymentuje i doświadcza. Sposobem poznania świata przez dzieci upośledzone umysłowo jest przede wszystkim eksperymentowanie, które znajduje odbicie w zabawach badawczych. Przykładami zabaw stymulujących rozwój dzieci głębiej upośledzonych są zarówno zabawy ruchowe, manipulacyjne jak też zabawy twórcze, w których aktywnie uczestniczą. Angażując w nich własne ciało, a zwłaszcza ręce i nogi. W podjętych zabawach dziecko szybko dostrzega potrzebność nie tylko tworzywa, ale też choćby najprostszymi zabawkami, bądź spełniających takie funkcje przedmiotów (np. wałek do ciasta, krochmal, farby, papier, kasza, woda, piasek, kasztany, modelina itp.). Można też wykorzystywać materiały odpadowe, nieużyteczne, z których dzieci same wyczarowują „bawidła” sprawiające im radość, a jednocześnie inspirują je do podjęcia nowych, dotąd nie ujawnionych czynności zabawowych. Sukces w zabawie dziecka upośledzonego umysłowo to jego życiowy sukces. Doznania przyjemności bawienia się, poczucie bycia sprawcą i kreatorem nowych inicjowanych działań zabawowych jest dla niego najlepszą nagrodą uwieńczającą i nagradzającą trud włożony w zabawę.

Dzieci głębiej upośledzone mają żywotność rozwojową zahamowaną stale lub przejściowo. Aby u dziecka następował dalszy rozwój należy jego chęć do zabawy rozbudzać. H. Olechnowicz proponuje, aby te skuteczne sposoby oddziaływania terapeutycznego jakimi są zabawy, objąć wspólną nazwą „metody wyzwalające”, gdyż ich celem jest wyzwolenie samorządnej aktywności dzieci w dążeniu do samorozwoju. Wśród wymienionych rodzajów zabaw, to właśnie „baraszkowanie” można stosować po to, aby dzieci upośledzone głębiej stopniowo mogły opanować, pojąć wiedzę o tym, jak dorośli rówieśnicy mogą przejawiać czułość. Mogą również rozróżniać zachowania pieszczotliwe od zachowań agresywnych. Uczą się również współpracować z rówieśnikami bez lęku i zahamowań, zdają sobie sprawę z własnych odczuć oraz uczą się regulować nasilenie własnych zachowań.

Również zabawy z wodą wzmagają samorządną aktywność dziecka. Są skutecznym środkiem ułatwiającym nawiązanie kontaktu „...stwarzają warunki do swobodnego przeżywania różnych stanów emocjonalnych, do wyrażania emocji w sposób prosty, zrozumiały dla każdego, nawet

<sup>5</sup> Kieler – Turska M., Muchacka B., stymulująca i terapeutyczna funkcja zabawy, Kraków 1999, s. 43





najmniejszego lub najbardziej upośledzonego dziecka”<sup>6</sup>. Duża skuteczność w wyzwalaniu ekspresji emocjonalnej, rozbudzaniu zainteresowań zabawą i skupianiu na niej uwagi, nawet najbardziej upośledzonych, zapewniają „zabawy paluszkowe”. Zabawy te mają wiele zalet np. pozwalają na przeżywanie bez wysiłku, pozytywnych emocji, ułatwiają kontakt przez dotyk, są dobrym ćwiczeniem, w zamianie ról i przewidywania reakcji partnera, pozwalają na udział dziecka na zasadzie „jestem i działam”, bez konieczności wykazywania się działaniem efektywnym. Są pożyteczną techniką terapeutyczną dla dzieci i opiekunów.

Terapia zabawą oparta na dotyku w przypadku wielu dzieci głębiej upośledzonych umysłowo stanowi podstawę nawiązania kontaktu, czasem jest jedyną metodą rozwijającą aktywność dziecka. W odróżnieniu od innych zmysłów, które są zlokalizowane w jednym określonym organie, narządy dotyku rozłożone są na całej powierzchni ciała. Zmysł dotyku reaguje na różne bodźce. Jest czuły na głaskanie, uciskanie, oklepywanie, reaguje na temperaturę, różne faktury przedmiotów, których oddziaływaniom jest poddany. Dotyk stanowi podstawę kontaktu z dzieckiem głębiej upośledzonym. Należy wykorzystywać w zabawie właściwości terapeutyczne i relaksacyjne dotyku dla ułatwienia dziecku poznania samego siebie, dla pobudzenia dziecka, jego ciała do aktywności. W zabawie takiej można wykorzystać bogactwo wrażeń dotykowych do rozwijania świadomości własnego ciała, oraz poznania jego możliwości. Kontakt z tworzywami przekształcalnymi (gлина, piasek, masa solna itp.) sprzyja wyzwoleniu emocji oraz przygotowuje do mówienia. Te tworzywa nie stwarzają żadnych ograniczeń – a zabawa nimi jest twórcza i kształcąca. Uczą nawiązywania dobrego kontaktu z innymi. Terapia zabawą obejmuje nie tylko interakcje z dorosłymi, ale także z rówieśnikami w obecności terapeuty. Może ona mieć miejsce podczas specjalnej sesji lub na co dzień. Podczas zabawy dziecko upośledzone powinno mieć prawo wyboru. Co więcej, bywa i tak, że to ono powinno dyktować co ma robić dorosły. Im głębiej upośledzone dziecko, tym istotniejsza jest dla niego zabawa spontaniczna, spontaniczna ciekawość, która pozwoli na spontaniczny rozwój i poznanie świata. Zabawa odgrywa ogromną rolę w pracy z dzieckiem głęboko upośledzonym, gdyż właśnie na niej opiera się stymulacja dziecka, jest podstawą pracy z nim. Zabawa jest naturalną formą aktywności dziecka. Dzięki zabawie dzieci mają okazję poznać otaczający świat, oraz swoje możliwości. Ważne jest to, żeby wybrać zabawę odpowiednią do możliwości dziecka i zgodną z jego zainteresowaniami. Wszystkie dzieci, nawet te głęboko upośledzone są twórcze, potrafią (często przy pomocy nauczyciela) lepić, kleić, malować, bazarować. Rodzaj twórczości zależy od możliwości dziecka. Rolą nauczyciela- terapeuty jest odpowiednia ocena i docenianie możliwości i zdolności dziecka do przekształcania rzeczywistości i samodzielnego tworzenia.

Zabawa towarzyszy dziecku od najmłodszych lat i odgrywa ogromną rolę w jego rozwoju. Ma ona szczególne znaczenie także w życiu dziecka niepełnosprawnego umysłowo. Upośledzenie umysłowe w stopniu głębszym ogranicza rozwój dziecka i zakres jego kształcenia, ale ich nie wyklucza. Występujące u tych dzieci znaczne uszkodzenie centralnego układu nerwowego oraz liczne schorzenia współwystępujące sprawiają, że wrażenia spostrzeżeniowe oraz poznawanie świata przez jednostkę upośledzoną umysłowo jest niepełne, nieadekwatne i ograniczone. Mowa dzieci z upośledzeniem w stopniu głębszym jest zaburzona, często bywa bełkotliwa, zamazana, z agramatyzmami. Czasami jako czynność indywidualna – nie wykształca się należycie, pozostaje rozumienie, a niekiedy i tego brak. W takich wypadkach dzieci w kontaktach z otoczeniem uciekają się do gestów wspomagających porozumiewanie się. Populacje osób upośledzonych umysłowo charakteryzuje wolniejsze tempo rozwoju mowy w stosunku do osób o innym rodzaju i stopniu niepełnosprawności. Brak umiejętności mówienia, wady wymowy, ubóstwo leksykalne, niski poziom operacji składniowych oraz słabiej przyswojone formy gramatyczne obserwuje się u dzieci głębiej upośledzonych. U dzieci z upośledzeniem umysłowym częściej niż u dzieci o prawidłowym rozwoju występują wady wzroku, słuchu, niedowład oraz różne schorzenia somatyczne. Wolno przebiega u nich proces spostrzegania, a co za tym idzie spostrzegają one mniejszą liczbę przedmiotów. Nie występuje u nich uwaga dowolna, a swoją uwagę mimowolną koncentrują na przedmiotach i czynnościach, które budzą ich zainteresowanie. Trwałość tej uwagi jest stosunkowo niewielka, zatem zajęcia dydaktyczne powinny być interesujące i krótkie. Takie postulaty zawierają się w działalności zabawowej, podczas, której dziecko przezwycięża swoje problemy, zapomina o swoich „słabościach” oraz w przyjemny sposób angażuje się w różne rodzaje aktywności. Uczenie za pomocą zabawy, wyzwala w dziecku pozytywne nastawienie na zapamiętywanie, zainteresowanie i zaangażowanie emocjonalne. Rozwija też zdolność odbioru informacji, umiejętność ich poszukiwania, oceniania i zastosowania.

6 Kielar- Turska M., Muchacka B., Stymulująca i terapeutyczna funkcja zabawy, Kraków 1999, s. 272



W nauczaniu dzieci upośledzonych umysłowo gry i zabawy odgrywają istotną rolę rewalidacyjną. Pozwalają na kompensowanie i korygowanie różnych zaburzonych sfer dziecka, a jednocześnie dają możliwość operowania zdobytymi informacjami i sprawdzenia swoich umiejętności, podnosząc w dziecku wiarę we własne możliwości. Zabawa dziecka głębiej upośledzonego umysłowo początkowo ma charakter funkcjonalny, a więc ćwiczy ruchy i czynności narządów zmysłów. Pod wpływem zdobywania nowych spostrzeżeń i doświadczeń pojawiają się w niej bardziej zróżnicowane formy zachowania. Jednak w zabawie tych dzieci niezbędna jest czynna rola wychowawcy, który pokieruje kontaktami społecznymi, zlikwiduje konflikty, udzieli pomocy w sytuacji niepowodzenia oraz zapobiegnie tworzeniu się niekorzystnych nawyków agresji i niszczenia rekwizytów. W działalności dziecka głębiej upośledzonego, tak jak w przypadku dzieci pełnosprawnych, można wyróżnić następujące rodzaje zabaw:

- ruchowo-manipulacyjne – polegające na operowaniu w ruchu lub spoczynku różnymi przedmiotami i zabawkami;
- ruchowe – ćwiczą one: ruchy i umiejętność utrzymywania uwagi; w połączeniu z sygnałami i dźwiękami muzycznymi – koordynacje słuchowo-ruchową; w połączeniu ze śpiewem i gestykulacją – koordynacje ruchową i słowno-ruchową; z zastosowaniem kolorowych rekwizytów – koordynacje wzrokowo-ruchową;
- konstrukcyjne – polegają na spontanicznym tworzeniu budowli i modeli oraz w zorganizowanych zajęciach pobudzają do kojarzeń przyczynowo-skutkowych, ćwiczą precyzję ruchów, uwagę i wytrwałość;
- tematyczne – odtwarzające zaobserwowaną czynność, zabawy te dostępne są jednak tylko dla dzieci zdolnych do myślenia wyobraźniowego;
- dydaktyczne – polegające na poznawaniu elementów i obrazów. Odzworowywanie symboli, zestawianie przedmiotów, ćwiczące spostrzeganie, kojarzenie, uwagę i pamięć.



Wszytkie dzieci, niezależnie od osiągniętego rozwoju fizycznego, jak i intelektualnego mają wrodzoną potrzebę bawienia się. Zabawa potrafi uaktywnić umysł każdego wychowanka. Zacierą wszelkie granice pomiędzy dziećmi i znosi podziały. Pozwala zdiagnozować stan jego potrzeb i możliwości. Dzięki niej poznajemy, jak dziecko funkcjonuje w swoim środowisku; co potrafi opanować i w jakim tempie; jak radzi sobie z najprostszymi czynnościami oraz w jakim stopniu potrafi wykazać się pomysłowością i samodzielnością. Dzięki zabawie łatwo dostrzec potrzeby dziecka oraz ustalić i określić zakres niezbędnej dla niego pomocy. W przeciwieństwie do innych metod, całkowicie pochłania dziecko, angażując wszystkie jego zmysły. Umożliwia przestrzeganie zasad higieny psychicznej, stopniowanie wysiłku uczniów oraz nie dopuszcza do znużenia, zmęczenia i przykrych przeżyć. W pracy z dzieckiem niepełnosprawnym umysłowo nigdy nie należy rezygnować z zabawy, a wręcz przeciwnie zabawę należy uczynić jedną z podstawowych metod pracy z tymi dziećmi. Rolą osób pracujących z dziećmi niepełnosprawnymi jest wspomaganie rozwoju dziecka swoją wiedzą, kompetencją oraz akceptacją i miłością. W pracy z uczniem upośledzonym istnieją szanse na dostarczenie mu doświadczeń zmieniających jakość jego życia. Oczywiście, nie zawsze sukces jest osiągalny, ale zadawalające jest również zapobieganie dalszej degradacji mózgu. Jeśli nawet nie nabywa on nowych umiejętności, zajęcia nie są bezcelowe. Humanitarny aspekt pracy jest bardzo ważny: dziecko ma więcej momentów czerpania radości z bycia razem z drugim człowiekiem, a o tę podstawową ludzką radość w jego świecie jest tak niebywale trudno. Droga dojścia do każdego dziecka jest zawsze indywidualna i w równej mierze zależy od samego ucznia jak i predyspozycji i osobowości nauczyciela.

OPRACOWAŁA: *KATARZYNA MEODAWSKA*

#### **Bibliografia:**

1. J. Lausch – Żuk, „Dzieci głębiej upośledzone umysłowo”, [w:] „Dziecko niepełnosprawne w rodzinie”, pod red. I. Obuchowskiej, Warszawa 1999
2. Minczakiewicz E. M., „Gdy u dziecka rozpoznano zespół Downa. Poradnik dla rodziców i wychowawców”, Kraków 1995
3. Dwyer W. (1983), „Zabawy tematyczne dzieci w domu i przedszkolu”, Wrocław.4.Majewicz P., Mikrut A. (red.) (2008), „Kompetencje pedagoga w kontekście teorii i praktyki edukacji specjalnej”, Gliwice – Kraków.
4. Piszczek M. (2002), „Terapia zabawą. Terapia przez sztukę”, Warszawa.



5. Minczakiewicz E.M., „Miejsce zabawy w terapii logopedycznej i rewalidacji dzieci głębiej upośledzonych umysłowo”, Szkoła Specjalna nr 4 str. 259-268.

## **KONCENTRACJA – KLUCZ DO EFEKTYWNEJ NAUKI**

Nawet największa inteligencja może być niewiele warta bez dobrej koncentracji. Dobra koncentracja nie jest cechą wrodzoną. Na szczęście zdolność koncentracji można nieco poprawić i wyćwiczyć. Jednym z czynników wpływających na koncentrację jest motywacja. Można powiedzieć, że te dwa pojęcia zazębiają się. Łatwo to sprawdzić, gdyż kiedy coś robimy czym się interesujemy, skupienie uwagi przychodzi z łatwością. Dlaczego? Ponieważ jesteśmy zaangażowani i mamy motywację do poszerzania swojej wiedzy. Kiedy robimy to co lubimy, nie myślimy o koncentracji, ona po prostu jest. Problem zaczyna się, kiedy trzeba zrobić coś na co nie mamy ochoty, z czym jest problem, co nie sprawia radości i brak jest motywacji do działania w tym kierunku.



Ludzie, którzy są mistrzami w tym co robią (np. mistrz gry w szachy) w dużej mierze odnoszą sukcesy dlatego, że potrafią skupić cały swój umysł na jednym problemie.

Efektywność koncentracji uwagi wspomagają czynniki zewnętrzne i wewnętrzne.

### **Do zewnętrznych zaliczmy:**

- właściwe oświetlenie
- optymalna temperatura
- cisza (ale nie absolutna)
- brak rozpraszących przedmiotów
- ustalony czas pracy
- odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa

### **Do wewnętrznych zaliczamy:**

- dobry poziom zdolności umysłowych
- wypoczęty umysł, czyli dobra kondycja psychiczna
- motywacja
- dobre samopoczucie
- konsekwencja w działaniu, doprowadzanie realizowanych zadań do końca
- rozumienie materiału przeznaczonego do nauki

Pomocą w przyswojeniu nawyku wytrwałej pracy jest wspierająca postawa rodziców, sprawdzanie i ukierunkowanie pracy dziecka (podażanie za dzieckiem ale nie wyręczanie), motywowanie poprzez nagrodę, dostrzeganie pozytywów w realizacji zadań nawet jeśli odbiegają one od wymagań szkolnych na dany poziom wiekowy.

***WAŻNE - nie należy porównywać wyników pracy naszego dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.***

### **Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi:**

1. Zabawy wprowadzające sekwencje, np.
  - głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało),
  - powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć),





- jedziemy na wycieczkę: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.



Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

2. Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.

3. Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.

4. Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała.

Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

5. Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)

6. *Podaj kolejność:* za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności.

7. Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.

8. Powtarzamy dziecku 10 razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności.

9. Wystukujemy dziecku pewien rytm a następnie prosimy aby powtórzyło. Przeprowadzamy kilka prób.

10. Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: „dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Był piękny słoneczny dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepiły kule z piasku. Aż mama zawołała ich na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy zobaczył, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek”.

11. Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań:

• z ilu kul zrobiony był bałwan?

- ile miał guzików?
- z czego dzieci zrobiły nos bałwanka?
- kto pierwszy zauważył, że bałwan zniknął?
- dlaczego mama zawołała dzieci do domu? Itp.

Trudności z koncentracją uwagi są problemem często spotykanym u dzieci, można wręcz powiedzieć, że są one znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Staje się to często przyczyną problemów w szkole, ponieważ dzieci nie są w stanie wysiedzieć spokojnie na lekcji, skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i jakie przybory należy przynieść do szkoły. W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości. Wiele badań dowodzi, że zaburzenia koncentracji są najczęstszą przyczyną niepowodzeń szkolnych. Pierwszą i najłatwiejszą metodą ułatwiającą



koncentrację jest **kontrolowanie swojego pragnienia**, przy okazji usprawniamy swoją siłę woli. Oto przykład. *Masz się teraz uczyć, lecz jesteś głodny? Spróbuj nie myśleć o jedzeniu, pokonać głód, pragnienie jedzenia. Masz wielką ochotę z kimś porozmawiać, ale wiesz że ta rozmowa nie będzie produktywna, a masz zrobić coś ważnego? Próbuj przewyciężyć tę chęć rozmowy. Dzięki temu efektywniej spędzisz czas, później będziesz mieć satysfakcję z wykonania zadania oraz z tego, że pokonałeś samego siebie – własne pragnienia, tj. one są pod Twoją kontrolą, nie odwrotnie.*

**Powodzenia!**

**OPRACOWAŁA: JADWIGA GRZYB**



[http://polki.pl/rodzina\\_maledziecko\\_artykul,10021572.html](http://polki.pl/rodzina_maledziecko_artykul,10021572.html)

#### **Bibliografia:**

1. Agnieszka Treit – „*Propozycje ćwiczeń dla dzieci z trudnościami w koncentracji uwagi i pamięci*”.
2. Joanna Wysocka – „*Koncentracja uwagi – klucz do efektywnej nauki dziecka*”.
3. Gordon T. – „*Wychowanie bez porażek. Warszawa*”, IW PAX, 1996
4. Karaś S. – „*Sztuka samokształcenia. Warszawa*”, WSP TWP, 1994
5. Pietrasziński Z. – „*Sztuka uczenia się. Warszawa*”, Wiedza Powszechna, 1990
6. Knoblauch J. – „*Sztuka uczenia się. Warszawa*”, Vocatio, 2000



## *SYNDROM ALEKSYTYMII*

**A**LEKSYTYMIA- to niezdolność do rozpoznawania i nazywania własnych emocji, rozumienia ich i komunikowania innym.

Umiejętności kontaktowania się ze swoimi emocjami uczymy się od dziecka. Komuś kołatce serce, robi się gorąco, ale aleksytymik nie uświadamia sobie, że się boi albo, że jest zdenerwowany. Nie potrafi nazwać swoich emocji i dostrzec cudze doznania. Nie jest zdolny do empatii i dostrzegania uczuć innych ludzi. Często nie potrafi nawiązywać więzi międzyludzkich. Partnerzy mogą się czuć odrzuceni, niezrozumiani.

Syndrom aleksytymii może mieć różne uwarunkowania. Często jest skutkiem wychowania w zimnym lub n a d o p i e k u ń c z y m domu. Dziecko nadopiekuńczo chowane nie ma wystarczającego treningu emocjonalnego. Spotyka mało sytuacji emocjogennych i są one mało zróżnicowane. Wszystko mu się natychmiast podsuwa, więc niczego nie zdąży naprawdę zapragnąć. Jednym z podstawowych pragnień aleksytymików jest stłumienie emocji o znaku ujemnym. Osoby te próbują znieczulić się na takie emocje, ale efekty ich działań są odwrotne do zamierzonych - nie dość, że dominuje u nich nastrój negatywny, to na dodatek rzadko występują emocje pozytywne.

Człowiekowi do szczęścia potrzebne jest przebywanie wśród ludzi. Trzeba umieć się przyjaźnić, kochać, nawiązywać nowe znajomości. Obcując z rówieśnikami, narażając się na ich przytyki i poszturchiwania dziecko trenuje te umiejętności.

Inteligencja emocjonalna jest mobilizowaniem schematów działania w obszarze wiedzy o własnych i cudzych emocjach. Na nią składa się pięć kompetencji emocjonalnych i społecznych. Są to: **samoświadomość**- wiedza o swoich stanach wewnętrznych, poprawna samoocena panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi czyli samoregulacja i samokontrola (utrzymanie norm uczciwości, prawości, sumienności) **motywacja**- zaangażowanie; **empatia**- rozumienie innych oraz świadomość prądów grupy i wpływanie na innych **porozumienie**- łagodzenie konfliktów, **przewodzenie**- tworzenie więzi, współdziałanie, umiejętności zespołowe.

Definicja inteligencji emocjonalnej uświadamia nam jak ważna jest ona i trening społeczny dla funkcjonowania dziecka w roli ucznia w szkole.



OPRACOWAŁA: *ZOFIA WYSOCKA-JARZYNA*





## Bibliografia:

Józef Koziński – „Nowe idee w psychologii”

## JASEŁKA BOŻONARODZENIOWE- wybrane sceny



### SCENA I

#### Kolędnik 1

(główną nawą wchodzi kolędnicy z gwiazdą, podkład kolędy lub śpiew - Hej kolęda, kolęda... )

Przyszliśmy do Państwa z szopką po kolędzie, przyjmijcie nas łaskawie.

Niech wam to przykre nie będzie, a czy będzie, czy nie będzie, to się kolędować będzie.

#### Kolędnik 2

Zanim tę radosną nowinę powiemy, wszystkim tu zebranym bardzo dziękujemy.

Że przybyli do nas, bo rzeczy ciekawe będziemy przedstawiać, co się działy dawno.

Baczenie tylko pilnie nadstawiać nam ucha, żeby, co mówimy, dobrze było słycać.

#### Kolędnik 3

Oto przed laty Bóg się narodził w ubogim i lichym żłobie. Na świt ten przyszedł w postaci dzieciny.

Zrodzony z Matki Dziewicy, by zmasać wszystkie ludzkie przewiny.

#### Kolędnik 1

Wszystko to Państwo ujrzycie, jakbyście sami tam byli.

[1-refren „Hej kolęda” kolędnicy wychodzą]

/po kolędzie podkład muzyczny z magnetofonu, na dialog ciszej, do kolędy „Nie było miejsca”/

[2- idą Józef z Maryją] /reflektor na Nich/

### SCENA II

#### Józef

Już niedaleko Betlejem. Całe szczęście, bo Maryja już bardzo zmęczona.

(idą razem przez środek, Józef puka do drzwi)

#### Głos 1

Kto tam? I czego tam chcecie?

#### Józef

Z daleka przybywamy, noclegu szukamy!

#### Głos 1

Noclegu? Noclegu chcecie? A mało to domów na świecie?

Nie ma u nas miejsca w gospodzie, ni w chacie, ni w zagrodzie!

(Józef idzie dalej i znów puka)

#### Głos 2

Któż tam kołacze?

#### Józef

Z daleka idziemy, o noclegu prosimy.

#### Głos 2

Ważniejsi tu od was byli i złotem zapłacili. Za darmo przyjąć nie mogę!

Ruszajcie dalej w drogę, w polu stajenka owieczek, tam przenocować możecie. (odchodzą)

#### Józef

Jakże w ubogiej stajence mieszkać Najświętszej Paniencie?

#### Maryja

Nie martw się Józefie, tam przyjdzie Boże Dziecię!

Śpiewać Mu będą anieli w ubożuchnej pościeli... Chodźmy!

(odchodzą w półmrok, pojawiają się aniołki)

[1-przed scholę wychodzą Anioły]

#### Anioł 1

Nie ma miejsca dla Ciebie w Betlejem w żadnej gospodzie.

I musisz narodzić się Jezu, w stajence, w ubóstwie i chłodzie!

#### Anioł 2

Nie ma dziś miejsca dla Ciebie, o Jezu pomiędzy swoimi.

Na świecie przez Cię stworzonym, we własnym kraju, w Twej ziemi ...

#### Anioł 3

Gdy lisy mają swe jamy, a ptaki swoje gniazdeczka, dla Ciebie braknie gospody i musisz szukać żłóbeczka.

#### Anioł 1

Gdzie są ludzie? Nikt nie czeka? Bóg przychodzi do człowieka!

/cichnie podkład muzyczny/

[1- kolęda – „Nie było miejsca dla Ciebie”; 2- anioły odchodzą]

/po kolędzie gaśnie wszystko światło/

[3- wchodzi pasterze] /podkład wiatru i zimy, PrAISner/



## Scena VII

**Herod:**

Diabeł!

**Diabeł:**

Jestem panie, co słychać mój drogi?

**Herod:**

Nudzę się okropnie, drażnią mnie te rogi. Nie można spać albo odciąć gdzieś tyle?

**Diabeł:**

W rogach Ci do twarzy i poczekaj chwilę... Bracia moi, diabły zabawę szykują, kocioł z siarką grzeją. Ciebie tam wpakują.

**Herod:**

Przecież jestem królem, ja rządy sprawowałem!

**Diabeł:**

Raczej katem co dzieci mordował...

**Herod:**

Diabełku mój kochany głodny jestem wielce.

**Diabeł:**

Może zje Herodzik pająka widelcem, albo karalucha smażonego w smole w sosie baba jaga ala kurde mole?

**Herod:**

Dlaczego mnie dręczysz? Co ja zrobiłem? Nawet muchy palcem nigdy nie skrzywdziłem.

**Diabeł:**

Muchy może nie, ale ludzi zbyt wielu, chciałeś się tu bardzo dostać przyjacielu. Więc nie narzekaj, bo przebierasz miarę a wielki Belzebub wymierzy ci karę.

**Herod:**

Jaka jest ta kara?

**Diabeł:**

Od niego zależy. Na przykład pływanie w basenie wśród jeży albo też siedzenie na krześle stojącym....

**Herod:**

To wolę...

**Diabeł:**

Lecz krzesło to stoi na piecu gorącym

**Herod:**

Kiedy to się skończy? Powiedz!

**Diabeł:**

Nigdy!

**Herod:**

Kłamiesz!

**Diabeł:**

Już tu na wieki Herodzie zostaniesz!

**Herod:**

Na zawsze powiadasz diabełku kochany?

**Diabeł:**

Na zawsze ! Tak tu byłeś oczekiwany, że przyjęcie dla ciebie koledzy szykują.

**Herod:**

Naprawdę? Nie trzeba, wszak ja królik mały.

**Diabeł:**

Ale za to grzechów worek masz wspaniały. Abyś więc najgodniej mógł być tu przyjęty, jak prawdziwy diabeł, a nie jakiś święty, musisz chrzest przejść Herodzie miły.

**Herod:**

Odczep się ode mnie, ja już nie mam siły!

**Diabeł:**

Po pierwsze Herodzie musisz się nauczyć, że święcona woda może cię przewrócić...i dlatego żebyś był uodporniony, taką wodą będziesz właśnie pokropiony.

**Herod:**

Konieczne to bardzo? Nie będzie bolało?

**Diabeł:**

Trochę popiecze, ale to za mało. Potem, żebyś rogów twardość mógł spróbować, musisz się rozpędzić w ścianę przyładować.

**Herod:**

Głowę? Coś ty diabeł głupi, sam się w głowę uderz!

**Diabeł:**

Mnie tam nie zależy. Lecz mi królu uwierz, że Lucyfer bardzo zły będzie na ciebie! I pamiętaj Herodzie, że nie jesteś w niebie!!!

**Herod:**

O rany koguta, ałem się wpakowałem!

**Diabeł:**

To czemuś niewinne dzieci mordał? I ostatnia próba. Abyś mógł być diabłem musisz wypastować piekło szczurzym sadłem.

**Herod:**

Fee! To obrzydliwe! Pasty tu nie macie?

**Diabeł:**

Jak cię Herodzie zaraz kopne prosto w gacie, to rozpędu zaraz z miejsca dostaniesz, że ministrem piekielnym od razu zostaniesz! Szybko do roboty! Już cię tu nie widzę! I bez ociągania, bo cię znieawidzę!! I do końca życia będziesz kotły czyścić! Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz!!

## Scena VIII

**Narrator:**

Olśnieni widzeniem pasterze pośpiesznie przybyli do Betlejem. Minawszy bramę zobaczyli grotę.





### **Pasterz 3**

Spójrzcie, ze stajenki bije jasność.

### **Pasterz 2:**

Nasz zbawca jest tutaj! Zobaczę go!

### **Pasterz 2**

Aniołowie drogę nam wskazali. Gwiazda świeciła na niebie,  
abyśmy Dzieciątka hołd oddali i złożyli nasze skromne dary.

### **Bartosz**

Z tej wspaniałej dziś radości - stawać w pary, zbierać kości!

Niechaj ujrzy Jezus - Dziecię, że z nas zuchy w tańcu przecie. (pasterze tańczą zbójnickiego)

### **Kamil**

Teraz już wiemy, że Bóg dziś się narodził z Panny Przechyściej,  
z miłości ku nam przyszedł na świat i został położony w żłobie.

U stóp Twoich składamy nasze losy; przyjmij więc od nas te hołdy

Gorące serca i dusze.

### **Maciek**

(do żłóbka przybywają Mędrcy ze Wschodu - wychodzą z boku)

O, patrzcie, do stajenki idą trzej Królowie. Idą



w pięknych, drogich szatach, w koronie na głowie.

### **Król 1 - Kacper**

Za promieniem cudownej gwiazdy dążymy z krain naszych,

by pokłon oddać nowonarodzonemu Bogu  
Ja Przybyłem z dalekiej arabskiej krainy, by na własne oczy ujrzeć mego Pana.

By usłyszeć miłą dla ucha nowinę, która wszystkim ludziom jest dana.

Odjadę do siebie pełen mocy i wiary. Lecz zjawiłem się tutaj i po to,

by jako Królowi złożyć dziś w ofierze tę szkatułę, co zawiera złoto.

### **Król 2 - Melchior**

Witam Cię, witam na ziemskim padole! Witam Cię, Jezus z dawna obiecany!

Witam Cię ślicznie, choć biedneś Pacholę zrodzone w szopie i w żłobku na sianie.

Sklądam kadzidło wonne jako Bogu i kapłanowi, co łaski w krąg sieje. Spraw, abym odtąd kroczyłtąką drogą, co wyznacza wiarę, miłość i nadzieję.

### **Król 3 - Baltazar**

Długie tygodnie do Ciebiejechałem, przez góry, doliny i morza.

Jeszcze za życia, na tym świecie, chciałem ujrzeć Cię, Panie mój i Boże!

Dziś pragnę uczcić w Tobie i Człowieka, więc przyjmij ten dar mirry gorzkiej.

Dla siebie zmiłowania Twego czekam tylko. O nic więcej nie proszę.

### **Maryja**

O, dzięki wam Trzej królowie, dzięki! Mój Syn, który dziś się narodził,

zleje na was łaski z mej poręki, szczęściem wiekuistym was nagrodzi.

### **Józef**

Pobłogosław, Jezus, aby pokój zapanował na całym świecie,

aby tylko radość była wokół. Pobłogosław nas, Boże Dziecię!

(wychodzą wszyscy na scenę)

### **Kołodnik 1**

Pobłogosław nas, Boża Dziecino, nas wszystkich w tej świątyni (sali) zebranych.

By w odmętach grzechu nikt nie zginął, by nikt nie oddalił się od Pana.

### **Kołodnik 2**

Pobłogosław nas, Jezus kochany, byśmy Boga całą duszą wielbili.

I w łączności z Bogiem zawsze żyli.

### **Bartosz**

Pobłogosław nas, Dzieciątko Boże, aby serca zawsze były czyste.

Daj w czystości całe życie dożyć i osiągnąć szczęście wiekuiste.

### **Józef**

Wieczór cichy jaśnieje gwiazdami, Maryja śpiące Dzieciątko otula,





więc Mu słodko do snu zaśpiewajmy.(wszyscy śpiewają Lulajże)

### **Maryja**

Dziękuję serdecznie, żeście tu przybyli, aby złożyć pokłon mojemu Dzieciątku.

Wszyscy rozejdziemy się z małą chwilką, rozpoczniemy trudy życia od początku.

Nich wam w waszej pracy Jezus mały towarzyszy, Bóg, co się narodził owej świętej nocy.

Niech będzie z wami w rozgwarze i ciszy. Niech Bóg w was się rodzi, a truchleją moce.

### **Anioł I:**

Żeby tak w Noc Betlejemską cały świat się nad Tobą pochylił

I żeby wszyscy zaniemówili w świętym zdumieniu.

I żeby jeden drugiemu spojrział dziś w oczy inaczej...

Żeby w pokoju tej nocy pobladły troski nasze i niepokoje zgasły.

By żaden człowiek nie był obcy.

Żeby nie było samotnych.

By każdy z każdym dzielił się sercem jak wigilijnym opłatkiem- z dobrymi łzami w oczach

### **Anioł II:**

By drogi krzywe stały się prostymi

By ktoś przypomniał sobie nagle kolędę dawno zapomnianą

By ktoś przebaczył.

Ktoś rozplakał się nad winą darowaną.

By ktoś zamknięte drzwi otworzył.

By wszyscy byli dobrej woli, a ponad światem pokój- Boży pokój.....

Kolęda: „Znak pokoju”

### **WSZYSCY:**

Za kolędę dziękujemy. Szczęścia zdrowia winszujemy. Na ten Nowy Rok!

OPRACOWAŁA: *Beata Kopeć*

## **SCENARIUSZ ŚLUBOWANIA UCZNIÓW KLAS I**

(9 listopada 2012)

1. **W**itam serdecznie wszystkich na uroczystości ślubowania uczniów klas I

2. **Proszę wszystkich o powstanie:**

Baczność!

Proszę wprowadzić sztandar szkoły !

**Do hymnu państwowego!**

**Do hymnu szkoły!**

Spocznij!

3. **Powitanie pierwszaków**

### **Rycerz:**

My, mieszkańcy króla Kariny wiedzy witamy zebranych na zamku pierwszoklasistów, którzy przybyli pobierać nauki w naszej szkole.

Witamy ich rodziców, pedagogów oraz koleżanki i kolegów.

Jak stary zwyczaj nakazuje wszyscy rycerze- uczniowie tworzą jedna rycerską drużynę, która pomaga sobie w kłopotach, a także cieszy się wspólnie z każdego zwycięstwa.

Obowiązkiem każdego rycerza jest zgłębianie tajemnic krainy wiedzy oraz dbanie o honor rycerski, którego zasadami jest słuchanie naszych przewodników w tej krainie – nauczycieli i wychowawców, a także przyjaźń i koleżeństwo.

### **Król**

Witam wszystkich gości i przybyłych na nasz zamek !

Widzę wielu młodych rycerzy, którzy chcieliby z pewnością być pasowanymi na uczniów.

Ale zanim to nastąpi najpierw musicie wykazać się swoją wiedzą i umiejętnościami,



które zdobywaliście przez ten próbny okres pobytu w szkole.  
Wiem, że przygotowaliście program.  
Czekam na niego z niecierpliwością.  
Zapraszam, zaczynajcie!

### **Pierwszaki**

Kiedy jesteśmy razem to nic się nie boimy, choć praca czeka nas.  
Śmiało do szkoły kroczymy, bo nauki przyszedł czas.

Nauczymy się literek, potem czytać, pisać też  
i będziemy mogli sami już przeczytać każdy wiersz.

Nauczymy się też liczyć i poznamy cały świat.  
Będzie czas i na zabawę – każdy więc jest dzisiaj rad.

### **PIOSENKA JESTEM UCZNIEM**

*„Idę do szkoły...”*

### **KTO TY JESTEŚ? (Pytania I A - Odpowiedzi I B )**

*„Kto Ty jesteś? Polak mały...”*

### **PIOSENKA PIECHOTA 1 I 2 zw.- pianino**

*„Nie noszą lampasów...”*

Dzisiaj wielka jest rocznica 11 listopada!  
Tym, co zmarli za ojczyznę  
hołd wdzięczności, Polska składa .

Im to bowiem zawdzięczamy  
Wolność, polską mowę w szkole,  
To, że tylko z kart historii,  
poznajemy dziś niewolę.

**RAZEM I A I IB** / dzieci mają kartki białe i czerwone, podczas recytacji unoszą je do góry/ .  
Powiewa flaga gdy wiatr się zerwie,  
A na tej fladze biel jest i czerwień.  
Czerwień to miłość, biel serce czyste,  
Piękne są nasze barwy ojczyste

Ojczyzna nasza to dom i szkoła,  
I szara wstęga drogi za domem.  
I wszystko, wszystko co jest dokoła  
Tak bliskie sercu, drogie znajome

To mowa, którą od dziecka znamy  
To ludzie , których nikt nie pokona  
Gorącym sercem ciebie kochamy,  
Ojczyzno nasza, ziemio rodzona.

### **PIOSENKA NASZE POLSKIE ABC pianino**

*„Już w przedszkolu dzieci wiedzą...”*

#### ***Przed szkołą”***

Mam mundurek śliczny, nowy  
Granatowe wstążki  
Mam tornister, a w tornistrze  
Same nowe książki.

Minę także mam nowiutką  
Taką szkolną minę  
Bo do szkoły właśnie idę  
Na ósmą godzinę.



Zaraz przyjdą dzieci  
Zaraz się spotkamy  
Wcale się nie boję  
i nie trzymam mamy

A na wszystkie te dzieci,  
Szkoła dawno już czeka,  
Słońce w szybach migoce,  
A gwar słychać z daleka.

#### **PIERWSZA KLASA- płyta**

„Gdy wspomnienia z wakacji już..”

#### **Klasa IA i B**

Gdy godzina 7 bije, wstaje każdy pierwszak zuch.  
Najpierw prędko się umyje mydło, szczotka idą w ruch .  
Klasa pierwsza się nie spóźnia, chociaż jest najmłodszą z klas.  
Klasa pierwsza się nie spóźnia, zawsze w szkole jest na czas.  
Jeszcze tylko zjeść śniadanie i do szkoły raz, dwa, trzy.

#### **PIOSENKA ZAROZUMIAŁE ABECADŁO płyta**

„Czy to może są robaczki...”

#### **Klasa IA**

60 dni jesteśmy w szkole  
i czas ten minął szybko nadzwyczaj,  
wiemy kiedy rozmawiać wolno,  
a kiedy w klasie musi być cisza.

#### **Klasa IB**

Znamy też naszą panią rzecz jasna ,  
Swoich kolegów i koleżanki,  
śmiało wchodzimy do naszej klasy,  
I nie potrzeba nam żadnej niańki.

#### **WSZYSCY IA I IB**

Duma nas przy tym rozpiera ,  
Bo pomijając względy wszelakie,

Cała szkoła was wita, nasze drogie pierwszaki.

A na uczniów przed szkołą  
Wychowawcy czekają,  
Pokazują im klasy, szatnie, ogród , boisko,  
Zapoznają ze wszystkim,  
Pokazują im wszystko

Pamiętać trzeba, że tylko raz w życiu  
stajesz się 100% PIERWSZAKIEM!

#### **UCZNIOWIE KLAS CZWARTYCH**

Czołem uczniowie pierwszych klas !  
Starsza koleżanka wita was !  
Czego wam życzyć na początek ?  
Życzę kolegów, samych piątek !  
I żeby nikt się szkoły nie bał,  
bo nie ma czego, bo nie trzeba !

Do czwartej klasy chodzę już,  
więc znam tę szkołę wszecz i wzdłuż  
I mówię z całym przekonaniem,  
że złego nic się wam nie stanie,  
że z żadnej głowy włos nie spadnie,  
bo w szkole dobrze jest i ładnie !

#### **IB**

Każdy z nas ma dzień imienin.  
Marek, Czarek, Basia , Krysia,  
Swych imienin nie ma szkoła ,

Wesoło tu mijają dni !  
I uczeń coraz więcej wie !  
Zaczyna pisać trudne słowa,  
już umie czytać i rachować.  
I widzą babcie i mamusie,  
że jesteś uczniem  
nie dzidziusiem.

Jeszcze wam jedną radę dam:  
w szkole nikt nigdy nie jest sam !  
Gdyby się kłopot zdarzył czasem,  
zaraz odwiedźcie czwartą klasę !  
Znajdzie się sposób na zmartwienia.  
Czołem, pierwszaki ! Powodzenia!





Więc je ogłaszamy dzisiaj

Życzymy szkole na imieniny,  
Ścian kolorowych i ławek zdrowych.  
Wiele hałasu tylko z radości, życzymy szkole dziś .   **WSZYSCY IA I IB**

#### **IA**

Dzisiaj szkoła piękna pani ,  
Dzisiaj kwiatów nikt nie zliczy,  
Dziś życzenia jej składamy białą  
Kredą na tablicy.

Życzymy szkole na imieniny,  
Ścian kolorowych i ławek zdrowych.  
Wiele hałasu tylko z radości, życzymy szkole dziś           **WSZYSCY IA I IB**

#### **KRÓL**

Moi kochani!  
Sprawiliście mi wielką radość, składając szkole piękne życzenia.  
Dziękuję!  
Wiecie, jakie są nasze barwy narodowe,  
jak nazywa się nasza ojczyzna.  
Pragniecie być dobrymi ludźmi!  
Umiecie recytować, śpiewać piosenki,.  
Zasłużyliście na tytuł rycerza ucznia!  
Pani dyrektor !  
Nasi rycerze są gotowi do złożenia ślubowania!

#### **4. Wystąpienie pani dyrektor**

5. Teraz nastąpi najważniejsza chwila dzisiejszej uroczystości- Ślubowanie.

**Do ślubowania!** /Uczniowie postawa, prawa ręka zgięta w łokciu, dwa palce wzniesione w geście przysięgi. Prowadzący czyta ta rotę, uczniowie chórem wypowiadają słowo: Ślubuję!/

- **Ślubuję być dobrym Polakiem.**
- **Kochać Ojczyznę i pracować dla niej, kiedy urosnę.**
- **Dbać o dobre imię swojej klasy i szkoły.**
- **Być dobrym kolegą i wzorowym uczniem.**
- **Swym zachowanie i nauką sprawiać radość rodzicom i nauczycielom.**

#### **Po ślubowaniu!**

/ uczniowie spocznij, opuszczają rękę/

**6. Drugą bardzo ważną częścią przyjęcia Was w poczet uczniów jest akt pasowania na ucznia. Z rąk pani dyrektor przyjmiecie legitymację szkolną oraz zostaniecie naznaczeni zaczarowanym ołówkiem. Pani wicedyrektor nałoży Wam biret.**

**Zapraszam panią wychowawczynię klasy I... o wyczytanie uczniów /kolejno a,b,./**

**7. Zapraszam do pasowania .....**

/uczniowie kolejno podchodzą do pani dyrektor i wicedyrektor, a następnie wracają na miejsce w szeregu./

**8. Po pasowaniu!**

**9. Przyjmijcie teraz życzenia od przedstawiciela Samorządu klas młodszych:**

Bardzo serdecznie Was witamy w grupie uczniów klas młodszych.

Życzymy Wam dużo sukcesów w szkole,  
wielu radosnych chwil i pięknych wspomnień..

**10. Uroczystości przyglądał się Miś Puszek,**



nasza szkolna maskotka.

Jest pod wrażeniem Waszych popisów  
i składa wam najserdeczniejsze życzenia,  
wielu piątek, pięknych zeszytów  
i udanych klasówek.

11. Przedstawiciele rodziców uczniów klas pierwszych składają kwiaty i słowa podziękowania na ręce pani dyrektor.

12. **Bacność!**

Proszę wyprowadzić sztandar.

1. Dziękuję za udział w uroczystości. Zapraszam do pamiątkowych zdjęć, a następnie do przejścia z wychowawcami do sal na słodki poczęstunek

OPRACOWANIE SCENARIUSZA: *JADWIGA GRZYB, TERESA WIOLETTA KOPEĆ*

#### Układ muzyki

1. Hymn państwowy
2. Hymn szkoły
3. Idę do szkoły...
4. Piechota
5. Polskie abc
6. Gdy wspomnienia z wakacji...
7. Zarozumiale abecadło

### *WPROWADZENIE DZIECKA W ŚWIAT PISMA-NAUKA CZYTANIA - METODA IRENY MAJCHRZAK*

#### **T**ele:

- ✓ obniżenie wieku w którym dziecko spotyka się z pismem
- ✓ nacisk na wizualny aspekt nauki czytania
- ✓ wykształcanie spostrzegawczości niezbędnej w dostrzeganiu różnic między literami
- ✓ sprawność czytania w zakresie wszystkich liter

alfabetu

- ✓ uchronienie dziecka przed frustracją związaną z nauką czytania w tradycyjny sposób
- ✓ kształcenie postaw twórczych poprzez inspirujący charakter gier i zabaw

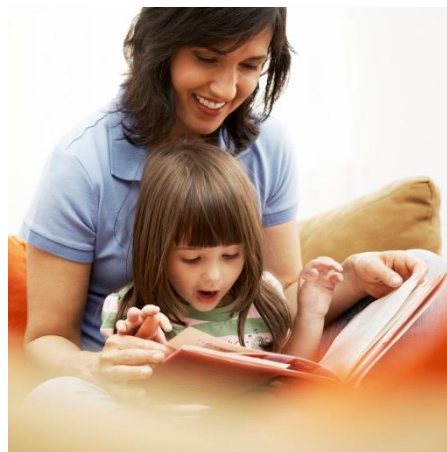
#### **E**tapy

1. Inicjacja – wizytówka
2. Ściana pełna liter
3. Prezentacja alfabetu
4. Targ liter
5. Gra w sylaby
6. Nazywanie świata

#### **I**nicjacja

Dziecko otrzymuje wizytówkę z własnym imieniem. Każda litera w nim występująca jest przez nauczyciela objaśniona (np. to jest a – kółko z laseczką), zapisana wyraźnie grubym flamastrem, a kartka wizytówki poliniowana (chodzi o zaobserwowanie, że każda litera ma swoją pozycję w stosunku do linii).

Kartka z własnym imieniem to pierwsze spotkanie z pismem. Imię jest symbolem naszej tożsamości, dziecko doświadcza, że może być wyrażone za pośrednictwem ciągu liter. Imię wprowadza je w świat znaczeń, za jego pomocą może odkryć strukturę pisma.



Na tym etapie zbyteczna jest umiejętność głoskowania. Dziecko zna swoje imię i wymawia je bezbłędnie, musi tylko przyswoić sobie jego kształt. Umiejętność wzrokowego rozpoznawania liter i poznanie ich brzmienia wystarczy do wprawiania się w czytaniu.

#### **Ćwiczenia z wizytówkami**

- Sprawdzanie obecności
- Deszcz wizytówek
- Zabawa w kole
- Krzeselka
- Pociąg
- Krąży, krąży moje imię

#### **Ściana pełna liter**

Dzieci wieszają swoje wizytówki na ścianach. Na jednej ze ścian nauczyciel wiesza litery alfabetu – drukowane i pisane, wielkie i małe). Dzieci dostają nowy komplet wizytówek służących im do ćwiczeń przy stole.

#### **Ćwiczenia**

- Szukanie w alfabecie ściennym swoich imion
- Wyszukiwanie liter imion kolegów w swoim imieniu, alfabecie ściennym i swoich liter w imionach kolegów
- Składanie imienia z pojedynczych liter (koperta)
- Układanie wariantów swojego imienia z pojedynczych liter (koperta)
- Układanie imion kolegów (zamiana kopert)

#### **Prezentacja alfabetu**

Do dyspozycji jest rozwieszony na ścianie alfabet (litery małe pod wielkimi), który będzie prezentowany dzieciom. Każdą literę podczas jej prezentacji nauczyciel opisuje ze względu na jej kształt i brzmienie.

#### **Ćwiczenia**

- Zaznaczanie poznawanych liter we własnym imieniu
- Szukanie w imionach kolegów aktualnie poznawanej litery
- Rysowanie liter ręką w powietrzu
- Układanie liter z różnych elementów (np. żołądzi, kasztanów, klocków itp.)
- Zagubione imię
- Szukanie i układanie ukrytych we własnym imieniu innych słów

#### **Targ liter**

Nauczyciel zwraca uwagę na fakt, że niewiele słów można zapisać przy użyciu liter własnego imienia, konieczne jest więc ich zdobywanie. Dzieci układają słowa z liter pożyczonych od kolegów lub z „banku liter”, którym dysponuje nauczyciel. Po zgromadzeniu liter układają taśmę alfabetu wg. wzoru.

#### **Gra w sylaby**

Dzieci układają imiona z rozsypanki sylabowej, odczytują słowa jednosylabowe, układają proste słowa dwusylabowe (stopniowo można wprowadzać dłuższe wyrazy). W tym etapie chodzi o wytworzenie gotowości dziecka na spotkanie ze słowem.

#### **Nazywanie świata**

Nauczyciel przygotowuje kartki z nazwami przedmiotów z najbliższego otoczenia (sala) i rozdaje je dzieciom. Ich zadaniem jest dołożenie nazwy do właściwego przedmiotu. Stopniowo zwiększa się ilość wyrazów, nie trzeba koncentrować się też na najbliższym otoczeniu.

#### **Ćwiczenia**

- Dokładanie podpisu do czynności na obrazku (czasowniki)
- Wstawianie brakujących liter, sylab czy wyrazów w słowie lub zdaniu
- Układanie rozsypanek wyrazowych
- Rysowanie obrazków do podpisów
- Układanie synonimów z ich antonimami
- Dobieranie w pary pasujących wyrazów



**Bibliografia:**

- Majchrzak I. *Inicjacyjna funkcja imienia własnego w nauce czytania*, w: *Edukacja w przedszkolu*, 9/1998  
Majchrzak I. *Meksykańska wioska*, WSiP, Warszawa 1998,  
Majchrzak I. *Nazywanie świata*, WSiP, Warszawa 1998  
Majchrzak I. *Wprowadzenie dziecka w świat pisma*, WSiP, Warszawa 1995

**TECHNIKI RELAKSACYJNE W PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM**

*Technika relaksacji w/g Jacobsona*

[Relaksacja progresywna wg Jacobsona ; autor: Władysław Pitak – YouTube](#)



<http://www.youtube.com/watch?v=T-n-JI6rsWI>

Techniki relaksacyjne zastosowane przez Jacobsona w pracy z dziećmi polegają na zabawach wymagających na przemian napinania i rozluźniania mięśni (**zabawa w silnego i słabego**).

Opanowanie umiejętności odczuwania powyższych wrażeń jest szczególnie ważna dla dzieci z nadpobudliwością, których mięśnie nieświadomie pozostają w stanie ciągłego napięcia.

Proponując dzieciom prezentowane poniżej zabawy i ćwiczenia możemy wykorzystać postacie ze znanych bajek.

Schemat ćwiczeń obejmuje kolejno: ręce, nogi, mięśnie tułowia szyi oraz twarzy.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotowujemy:

- ▶ kocyki (jeśli ćwiczenia odbywają się na gołej podłodze)
- ▶ małe poduszeczki pod głowę.



**Ćwiczenia w/g Jacobsona**



- ▶ Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps: - Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund).
- ▶ Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywanie. Teraz czujesz wyraźnie, jak rozluźniły się twoje mięśnie.
- ▶ To samo, tylko z lewą ręką.
- ▶ Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie. Jesteś silny, twoje mięśnie się naprężają.
- ▶ A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.
- ▶ To samo, tylko z lewą pięścią.
- ▶ A teraz odpocznij chwilę, leż i oddychaj spokojnie, równo, twoje ręce odpoczywają.





- ▶ A teraz silna i słaba będzie twoja noga.
- ▶ Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
- ▶ To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.
  
- ▶ A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek.
- ▶ Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.
- ▶ Naciśnij mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno,
- ▶ a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
- ▶ Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków.
- ▶ Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźniasz mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.
- ▶ Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej naciskać powiekami.
- ▶ Spróbuj teraz mocno zacisnąć powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
- ▶ A teraz zacisnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów.
- ▶ I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie.
- ▶ A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
- ▶ Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć *och* (lub zrób ryjek jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust,
- ▶ a teraz rozluźnij mięśnie.

#### **Technika relaksacji w/g Jacobsona - podsumowanie**

- ▶ Oryginalna wersja ćwiczeń Jacobsona zawiera dużo więcej ćwiczeń, gdyż proponował on po 1 godzinie ćwiczeń dla każdej z grup mięśni.
- ▶ Trzeba pamiętać, że zanim dziecko przystąpi do wykonywania ćwiczeń należy sprawdzić jak radzi sobie z rozluźnianiem mięśni.
- ▶ Korzystne działanie relaksacji polega wg niego na zmniejszeniu się nadmiernej aktywności nerwowej i związanych z nią emocji towarzyszących fizjologicznej aktywności organizmu.
- ▶ Zabawa w silnego i słabego kształtuje umiejętność odczuwania różnicy we wrażeniach płynących z mięśnia w stanie kontrakcji i mięśnia rozluźnionego.

#### **Technika relaksacji w/g Wintreberta**

Cechę metody Wintreberta stanowi wykonywanie ruchów biernych przez relaksatora na pacjencie leżącym na plecach z nogami wyprostowanymi i rękoma ułożonymi wzdłuż ciała oraz zamkniętymi oczami.

Pomieszczenie, w którym odbywają się ćwiczenia powinno być przyciemnione i odizolowane od hałasu, a dziecko leżeć na kocu lub dywanie.

Relaksator nawiązuje z nim kontakt werbalny nacechowany życzliwością – łagodnie wyjaśnia czego oczekuje od dziecka.

Prosi, by leżało nieruchomo, pozbyło się własnej inicjatywy i poddało jego woli.

Od tej pory relaksator sam będzie wykonywał ruchy dziecka.

#### **Ćwiczenia w/g Wintreberta**

*Schemat ruchów biernych jest następujący:*

- ▶ przedramię, ramię, bark ręki dominującej,
- ▶ szyja, twarz, czoło, oczy, usta,
- ▶ następnie przechodzi na drugą stronę relaksowaną oraz nogi zaczynając od stopy, poprzez podudzie, uda kończąc na relaksacji stawu biodrowego.



Winterbert wyróżnił cztery rodzaje ruchów:

- ▶ obroty,
- ▶ krążenia,
- ▶ huśtawka (balansowania),
- ▶ opuszczanie bierne.

### I. Ruchy dłoni

Balansowanie dłonią.

- ▶ Relaksator bierze dłoń pacjenta i nadaje jej 10 ruchów balansowania z góry w dół,
- ▶ 2 ruchy na sekundę, podtrzymuje przedramię na poziomie łokcia. Po krótkiej przerwie ponawia serię ruchów, o ile zachodzi taka potrzeba.

Wznoszenie i opuszczanie dłoni.

- ▶ Relaksator podtrzymuje przegub pacjenta dłonią. Drugą dłonią podtrzymuje pacjenta za palce podnosząc ją aż do pionu i pozwala jej opaść. Ruch ten wykonuje 10 – 20 razy.

Balansowanie poziome dłoni wzdłuż jej osi.

- ▶ Przedramię dziecka ustawione w pozycji pionowej,
- ▶ dłoń jego zgięta i rozluźniona,
- ▶ pomagający nadaje jej ruch poziomy tam i z powrotem w rytmie 1 ruch całkowity na 1 sek. zataczając łuk dłonią (10 – 20 ruchów).

### II. Ruchy przedramienia

Ruchy pronacyjne i supinacyjne przedramienia.

- ▶ Pomagający podtrzymując jedną dłoń łokieć dziecka, którego ramię i przedramię leżą wyprostowane,
- ▶ bierze przegub dziecka drugą swoją dłonią i wykonuje jego przedramieniem ruchy naprzemienne pronacji i supinacji.
- ▶ Rytm: jeden ruch tam i z powrotem w ciągu 3 sekund.

### III. Ruchy ramienia

Wznoszenie i opuszczanie ramienia.

- ▶ Cała kończyna górna jest podniesiona za łokieć (od spodu) i za nadgarstek (z góry) do wysokości około 30° od podłoża,
- ▶ następnie relaksator pozwala jej opaść, nieco podtrzymując ją, by uniknąć uderzenia i wstrząsu. Jeden ruch – 4 sekundy,
- ▶ powtarza się go 15 – 20 razy.

### III. Ruchy ramienia

Odwodzenie i przywodzenie ramienia na płaszczyźnie poziomej.

- ▶ Ramię przytrzymywane jest pod łokciem i nadgarstkiem,
- ▶ następuje rytmiczne przywodzenie i odwodzenie ramienia na płaszczyźnie poziomej w stosunku do tułowia. Ramię wykonuje łuk 30 – 40°, oddalając się od tułowia.
- ▶ Jeden ruch całkowity wykonuje się w ciągu 2 sekund powtarzając go około 20 razy.

### IV. Ruch barku

- ▶ Pomagający podtrzymuje kończynę górną pod łokciem i nad nadgarstkiem w ten sposób,
- ▶ że przedramię jest w ustawieniu pionowym, a ramię w poziomym,
- ▶ nadaje jej na poziomie łokcia ruch rytmicznego balansowania w płaszczyźnie poziomej, uaktywniając biernie staw barkowy.
- ▶ trzy ruchy przypadają na 5 sekund.

### V. Ruchy szyi, głowy i twarzy

Obroty głowy i szyi.

- ▶ Relaksator usadowiając się za głową dziecka obraca ją naprzemiennie raz w lewą, raz w prawą stronę.
- ▶ Jeden ruch tam i z powrotem trwa 3 – 4 sekundy.



Zwalnianie napięcia mięśni okołoruchowych.

- ▶ Przez cały okres trwania seansu oczy dziecka są zamknięte.
- ▶ Bardzo ważnym momentem jest uzyskanie zupełnej nieruchomości powiek i gałek ocznych.
- ▶ W tym celu relaksator wykonuje muskania (pomijając powieki) dookoła oczu, naciskając delikatnie w okolicy nasady nosa.

Zwalnianie napięcia mięśni czoła.

- ▶ Nad łukami brwi od środka czoła ku skroniom wykonuje się ruchy muskania delikatnie naciskając w okolicy skroni.

Zwalnianie napięcia mięśni ust i szczęki.

- ▶ Oprócz drgania powiek, u dzieci obserwuje się związane z zamknięciem oczu lekkie skurcze mięśni warg i policzków.
- ▶ W celu ich usunięcia wykonuje się ruchy muskania w okolicy ust i w kierunku skroni.
- ▶ Niektóre dzieci zaciskają silnie szczękę, w tych przypadkach relaksator może wykonywać ruchy opadania i zamykania szczęki.

## VI. Ruchy kończyny dolnej

Ruchy stopy.

- ▶ Rozpoczynamy od rozluźniania stawu skokowego, poprzez staw kolanowy, kończymy na uaktywnieniu stawu biodrowego.
- ▶ Relaksator jedną dłonią podtrzymuje udo nad kolaniem od spodu, drugą na stawie skokowym i nadaje ruch balansowania z góry w dół (2 ruchy na 1 sek).
- ▶ Wykonujemy ruchy stopy w płaszczyźnie skręcanej w lewo i w prawo,
- ▶ oraz z położenia na zewnętrznej stronie do położenia pionowego i swobodnego opuszczania.

Ruchy podudzia. Zginanie kolana.

- ▶ Relaksator podtrzymuje dłonią kolano od spodu, podnosi je i pozwala mu opaść na podłoże.
- ▶ Rytm: 1 ruch na 1 sekundę, 15 – 20 ruchów.

Wyrzut zgiętego kolana w bok z rotacją stawu biodrowego.

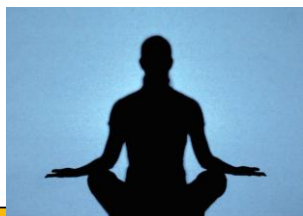
- ▶ Po zgięciu kolana dziecka, relaksator odwodzi nogę (zgiętą) na zewnątrz z jednoczesnym ruchem rotowania w stawie biodrowym i przeprowadza ją z powrotem.
- ▶ Rytm: 1 ruch w czasie 4 sekund. Okres zatrzymania ruchu – 4 sekundy.

Ruch całej kończyny dolnej.

- ▶ Jedną dłonią podtrzymując kolano od spodu, a drugą trzymając na stawie skokowym, relaksator podnosi całą kończynę wyprostowaną (około 30° od podłoża) i opuszcza.
- ▶ Rytm: 1 ruch – 2 sekundy, około 15 powtórzeń.
- ▶ Po przeprowadzonej relaksacji wskazane jest, by dziecko leżało w całkowitym bezruchu z zamkniętymi oczami przez 1 lub 2 minuty.
- ▶ Pod koniec seansu dziecko wykonuje na polecenie relaksatora ruchy relaksacyjne czynno – bierne (czynne unoszenie i bierne, bezwładne opuszczanie poszczególnych odcinków kończyn).
- ▶ Relaksator czuwa zwłaszcza nad bezwładnością ruchu biernego.

### ***Technika relaksacji w/g Jacobsona – uwagi końcowe***

- ▶ Innowacją tej metody było wprowadzenie muzyki do relaksacji czynno – biernej.
- ▶ Wcześniej dziecko zapoznawano z jej rytmem (walc). Ćwiczenia te kończyły się pełną relaksacją przy muzyce z zamkniętymi oczami.
- ▶ Przedtem jednak relaksator polecał, by dziecko wyobraziło sobie podczas słuchania muzyki coś przyjemnego.



OPRACOWANIE: *Małgorzata Budziosz*



### **Bibliografia:**

1. S. Grochmal (redakcja), *ćwiczenia relaksowo- koncentrujące*, PZWL, W-wa 1993
2. L. Kulmatycki, *Lekcja relaksacji*, wyd. AWF Wrocław , 2002
3. L. Kulmatycki, *Stres i joga, Książka i Wiedza*, Warszawa 1999
4. S. Siek, *Relaks i autosugestia*, KAW, Warszawa 1986
5. B. Kaja, *Zarys terapii dziecka*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, 2001



### **Zespół redakcyjny:**

**Małgorzata Kulbabińska**

**Michał Głowacki**





