

GONZUŚ (po)radzi

Kwartalnik dla rodziców i specjalistów



Skąd ta nietypowa nazwa
kwartalnika?

Wyjaśniamy na stronie 2.



**Tylko u nas -
rozmowa
z p.o. Dyrektora
Poradni**

1

TREŚCI DLA
SPECJALISTÓW

2

COŚ DLA
RODZICÓW

3

Z ŻYCIA PORADNI

**W dzisiejszym
wydaniu...**

**Metoda ruchu
rozwijającego**



**Jak wspomóc
nastolatka po
powrocie do
szkoły- mini
poradnik dla
rodziców**



**Zabawy
wspierające
rozwój dziecka
w wieku 0-2 lata**

**Jestem
przedszkolakiem**



Dlaczego „Gonzuś”?

– Zróbmy gazetkę – zaproponowała nasza nowa pani Dyrektor. – Tylko jak ją nazwiemy? – zastanowiła się.

Pomysły były różne, ale, ponieważ każdemu z nich czegoś brakowało, otrzymałyśmy pracę domową. Gdy, po powrocie do domu, podzieliłam się swoim nietypowym zadaniem z rodziną, mojej pięcioletniej córeczce zaświeciły się oczy.

– Mamo, ja mam pomysł na nazwę twojej gazetki – powiedziała i zniknęła w swoim pokoju.

Po chwili wróciła, niosąc ogromnego i ukochanego zabawkowego pieska.

– Gonzuś! – zaproponowała, obejmując swojego pluszowego przyjaciela. Przyjaciela, którego obecność dodaje jej odwagi w walce z najróżniejszymi dziecięcymi lękami.

– Myślisz, że spodoba się twojej pani dyrektor?

– Nie wiem. – odpowiedziałam szczerze. – To trochę nietypowa nazwa. Ale jedno mogę ci obiecać – na pewno o niej wspomnę.

Nazwa nietypowa i oryginalna, ale przecież tak samo nieszablonowe i nietuzinkowe są nasze dzieci.

Choć do jednego z naszych głównych zadań należy diagnoza, bronimy się przed szufladkowaniem. Jesteśmy otwarci na niestandardowe myślenie, a potencjalne wady staramy się przekuć w mocne strony. Przede wszystkim jednak rozmawiamy, słuchamy i jesteśmy otwarci na współpracę z naszymi dziećmi.

Następnego dnia spotkałam się z panią Dyrektor i przekazałam pomysł na nazwę gazetki. Widząc przed sobą czasopismo, pt. „Gonzuś (po)radzi”, łatwo się domyślić, jaki był finał tego spotkania. Nie sposób jednak wyobrazić sobie radości małej dziewczynki, która dowiedziała się, że jej dziecięcy pomysł na nazwę gazetki spodobał się w „świecie dorosłych”. Nazwa jest nietypowa, to prawda, ale niesamowicie ważna. Mówiąca: „Słuchajmy naszych dzieci. Ich pomysły są często lepsze od naszych. Nigdy gorsze”.

Małgorzata Siemiątkowska - pedagog





Z ŻYCIA PORADNI

Rozmowa z p.o Dyrektora

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Płocku

**Z p.o. Dyrektora Poradni - Sylwią Urbańską rozmawiają pracownicy placówki:
Maria Siemiątkowska i Agnieszka Wachowska**

Od tego roku Poradnię kieruje Pani Sylwia Urbańska, pełniąca obowiązki Dyrektora. Ta zmiana była zaskoczeniem nie tylko dla niej samej. Poniżej rozmowa z nową "szefową" PP-P nr 2 w Płocku.

***Zaskoczmy Panią pierwszym poważnym pytaniem –
Co Pani Dyrektor lubi robić w jesienne wieczory?***

Najbardziej lubię czytać. Wówczas szykuję sobie herbatę z cytryną w moim ulubionym, ogromnym kubku. Siadam w fotelu przy zapalanej lampce i staram się wyciszyć...

***Jak to jest być Dyrektorem? Co Panią najbardziej zaskoczyło
po objęciu tego „wygodnego” fotela Dyrektora?***

Fotel jest tak średnio wygodny (śmiech). Przy moim niewysokim wzroście często się z niego zsuwam (znowu śmiech). A tak poważnie, najbardziej zaskoczył mnie ogrom pracy, odpowiedzialności i to, że się tak potrafię zaangażować w działalność Poradni. No i oczywiście fakt, że się w ogóle zgodziłam na propozycję Rady Pedagogicznej, co do objęcia tej zaszczytnej posady:)



Proszę przedstawić się naszym czytelnikom i powiedzieć kilka słów o sobie? Gdzie się Pani urodziła, gdzie uczyła, jakie jest Pani doświadczenie zawodowe?

Jestem Płocczanką, chociaż moi rodzice już nie. Gdy byłam dzieckiem to twierdziłam, że nie podejść do matury i nie będę studiować. Chociaż uczyłam się nieźle. Skończyłam III liceum w Płocku o profilu ogólnym z rozszerzoną muzyką. Potem był Uniwersytet Łódzki na kierunku pedagogika opiekuńczo - wychowawcza. I tak oto wciągnęłam się w studiowanie, że skończyłam kolejny kierunek na Uniwersytecie Łódzkim - logopedia ogólna. W tym samym roku na Uniwersytecie Gdańskim ukończyłam neurologopedię. W kolejnym roku na PWSZ w Płocku ukończyłam terapię pedagogiczną i pedagogikę integracyjną. Następnie kontynuowałam studia podyplomowe kwalifikacyjne w zakresie logopedii na UMCS w Lublinie. Po niewielkim odstępnie czasu skończyłam oligofrenopedagogikę na Wyższej Szkole im. P. Włodkowica w Płocku, a także zarządzanie oświatą, uzyskując tytuł manager'a oświaty. Aktualnie jestem w trakcie studiów z prawa oświatowego. W przyszłym roku, w styczniu, rozpocznę kolejne studia podyplomowe w zakresie pozyskiwania projektów unijnych.

Wow!... Czy w takim razie, jest jakiś termin, na który planuje Pani zakończenie własnej edukacji? :)

Nie.. chyba, że dopadnie mnie demencja starcza (śmiech).

To w takim razie chwila uwagi na temat doświadczenia zawodowego.

Pracę rozpoczęłam w 1996 roku w Domu Dziecka w Gostyninie jako wychowawca grupy. Otrzymałam propozycję pracy od ówczesnego Dyrektora, po odbytych praktykach wakacyjnych. Tam pracowałam dwa lata. Od 1998 roku, przez trzy lata pracowałam z małymi dziećmi w ognisku opiekuńczym podlegającym pod MOPS, na ul. Otolińskiej 23. Doświadczenie pokazało, w jak trudnych warunkach potrafią żyć dzieci... Wówczas jako młody człowiek zobaczyłam, że życie też ma swoją szarą stronę... (wzruszająca chwila przerwy).

Następnie zostałam przeniesiona przez dyrektora MOPS-u na stanowisko logopedy, gdzie rozpoczęłam swoją karierę jako logopeda. Pracowałam tam 10 lat, z dziećmi od wieku niemowlęcego poprzez każdy wiek rozwojowy, jak również z ludźmi dorosłymi po udarach. Ci ostatni stali się moją fascynacją zawodową. Jednocześnie byłam również logopedą w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym nr 1 w Płocku, również przez 10 lat.

W międzyczasie przez 3 lata byłam kuratorem społecznym w wydziale karnym, kelnerką, wychowawcą na koloniach..

W 2011 roku zaproponowano mi pracę w Poradni, a od 28.12.2020 roku pełnię obowiązki Dyrektora Poradni, wybrana w 100% głosów przez Radę Pedagogiczną.

Zgadza się, potwierdzamy. To był wielki dzień:)

Czy faktycznie, jak to mówią, punkt widzenia zależy od punktu siedzenia? Czy teraz, jako Dyrektor, widzi Pani jakieś sprawy Poradni inaczej niż jako specjalista w niej zatrudniony?

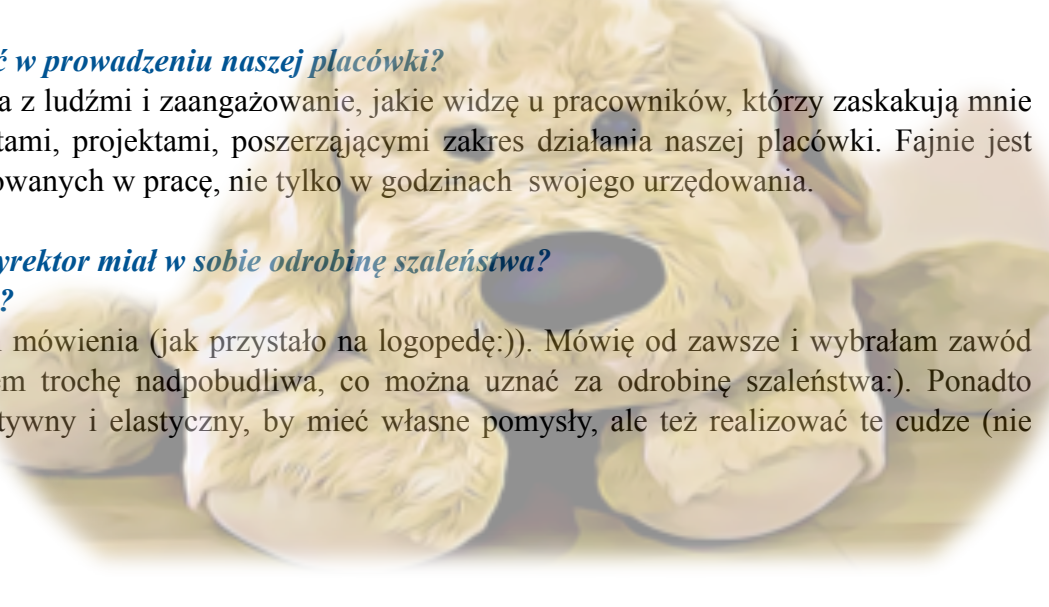
Oj bardzo... zdecydowanie tak.

Jako specjalista, pracownik nie patrzy się na kwestie finansowe oraz zarządzania placówką, które są ogromnie ważne w jej prowadzeniu. Duże znaczenie ma towarzyszące poczucie sprawiedliwości, pragnienie, żeby w taki sposób traktować wszystkich pracowników – po prostu sprawiedliwie.

Obecnie postrzegam Poradnię jako jeden organizm. Zależy mi, żeby pracownicy byli zaangażowani w funkcjonowanie Poradni jako całości. Żeby pomysły były nasze, wspólne. A ja jestem liderem kierującym całym zespołem.

Co Pani chce zmienić, ulepszyć w funkcjonowaniu Poradni? Czy zdradzi nam Pani swoje pomysły?

Pomysły rodzą się każdego dnia. Ich jakość zależy od pory dnia i nocy (śmiech). Jestem otwarta na każde pomysły (zgodne z prawem oświatowym:)). Już wiele z nich jest w realizacji – np. „Gonzuś” -poradniany kwartalnik, w którym ukaże się ta rozmowa. W tym momencie zachęcam do czytania, własnych uwag i propozycji od czytelników.

Poza gazetką, pojawiły się nowe programy uczestniczące w konkursach, projekty ubiegające się o wsparcie finansowe dla placówki, od lat funkcjonujący projekt "Niebieski" otrzymał zaszczytne drugie miejsce w konkursie (o czym w dalszej części kwartalnika). Rozpoczęła się współpraca ze żłobkami miejskimi (w celu objęcia pomocą dzieci na jak najwcześniejszym etapie ich rozwoju). Finalizujemy założenie Stowarzyszenia na rzecz rozwoju człowieka "Winda".. Także dużo się dzieje....A inne pomysły niech pozostaną niespodzianką (uśmiej).

Co sprawia Pani największą radość w prowadzeniu naszej placówki?

Największą radość sprawia mi praca z ludźmi i zaangażowanie, jakie widzę u pracowników, którzy zaskakują mnie wieloma pomysłami, nowymi ofertami, projektami, poszerzającymi zakres działania naszej placówki. Fajnie jest widzieć, jak tylu ludzi jest zaangażowanych w pracę, nie tylko w godzinach swojego urzędowania.

Czy wg Pani wskazane jest, żeby Dyrektor miał w sobie odrobinę szaleństwa?

Czy zalicza się Pani do takich osób?

Chyba tak:) Urodziłam się z darem mówienia (jak przystało na logopedę:)). Mówię od zawsze i wybrałam zawód adekwatny do umiejętności:) Jestem trochę nadpobudliwa, co można uznać za odrobinę szaleństwa:). Ponadto Dyrektor na pewno musi być kreatywny i elastyczny, by mieć własne pomysły, ale też realizować te cudze (nie przypisując sobie zasług innych:)



Na zakończenie – jakie jest Pani motto życiowe?

Nie mam chyba takiego.. Jestem urodzoną optymistką. Staram się dostrzegać rzeczy z pozytywnej strony. Nawet jak jest źle, to i tak jest dobrze:)

Pani Dyrektor, serdecznie dziękujemy za rozmowę. To był owocny w informacje czas. Szkoda, że wszystkich, które nam pani zdradziła, nie możemy umieścić w tym artykule:)

Życzymy powodzenia na nowej drodze zawodowej i spełnienia wszystkich aspiracji, pomysłów i pragnień związanych z realizacją tej zaszczytnej funkcji, a także pełnej pozytywnej energii współpracy ze wszystkimi pracownikami i klientami placówki. Powodzenia!

Ponieważ papier i druk tego nie oddają, chcemy Państwa poinformować, że był to bardzo ciekawy, przyjemny i wydłużony w czasie, z uwagi na gadatliwość Pani Dyrektor, wywiad:))

Musimy podkreślić, że nasz rozmówca to bardzo ciekawa osobowość, o bogatym doświadczeniu życiowym i zawodowym, z którą można „przegadać” godziny.. :)





Metoda ruchu rozwijającego- od wyobrażenia do doświadczenia

Wśród wielu terapii opartych na ruchu i dostępnych na rynku można by długo wybierać. Każda ma swoje własne zalety, wymagania i doświadczenia. Ruch jest potrzebny na każdym etapie rozwoju, jest niezbędnym elementem egzystencji każdego człowieka. Jest przejawem życia, a aktywność fizyczna (której skutkiem są bodźce nerwowe) jest czynnikiem kształtującym organizm ludzki i jego rozwój psychiczny. Oznacza to, że prawidłowy rozwój poznawczy

nie jest możliwy bez odpowiedniej stymulacji motorycznej. Brak ruchu powoduje wiele niedogodności: osłabia mięśnie, wpływa negatywnie na wentylację płuc, przemianę materii, wady postawy, zmniejsza odporność na zmęczenia i choroby. Jak widać ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Stanowi bowiem źródło doznań i pobudza wiele procesów zachodzących w organizmie. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostża zmysł wzroku i słuchu. W tak rozumianym ruchu objawia się **Metoda Ruchu Rozwijającego**. Jest ona znana i rozpowszechniona w Polsce, lecz mamy wrażenie, że pomalutkę wypierana przez nowoczesne metody. Dla nas stanowi ona jednak genezę dla wszystkich powstałych terapii ruchowych. Wiele osób, które mają lub miały z nią (zarówno dorosłych, jak i dzieci) do czynienia, ceni w tej metodzie prostotę i naturalność oraz sporą dawkę radosnej zabawy.



Metoda Ruchu Rozwijającego stworzona została przez fizjoterapeutkę **Weronikę Sherborne**. Weronika Sherborne (1922–1990), brytyjska nauczycielka wychowania fizycznego i fizjoterapeutka, była propagatorką nowoczesnej kinetografii i gimnastyki ekspresyjnej Rudolfa von Labana, który potrzebę ruchu, ekspresji, odprężenia i tworzenia zaliczył do najważniejszych potrzeb człowieka. Według von Labana ruch jest niezbędnym warunkiem zdrowia, a ograniczanie swobody ruchu prowadzi do zahamowania prawidłowego rozwoju jednostki. **Głównym założeniem Metody Ruchu Rozwijającego (MRR) jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka.** Dzieje się tak w efekcie rozwijania przez ruch świadomości własnego ciała, przestrzeni z innymi osobami i nawiązywania z nimi za pomocą ruchu bliskiego kontaktu

(Bogdanowicz, 1992). W metodzie tej szczególnie nacisk kładzie się na wyrównywanie rozwoju sfery ruchowej, kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji z innymi osobami poprzez wspólne doświadczenia ruchowe, a także na budowanie i umacnianie zaufania do siebie i innych oraz kreatywne wyrażanie siebie.

Sherborne i Laban, jak wynika z wyżej wymienionych założeń, za bardzo istotną uznali świadomość własnego ciała, a zwłaszcza środka ciała. Wiele dzieci z deficytami rozwoju ma zaburzoną świadomość ciała, co uniemożliwia im prawidłowe kontrolowanie własnych ruchów. We wszystkich ćwiczeniach wykonywanych podczas zajęć MRR ważnym elementem jest właśnie rozwijanie świadomości ruchu.

Zgodnie z teorią Labana można wymienić **4 wymiary ruchu**: energię, przepływ, przestrzeń i czas. W ramach tych wymiarów wyróżnia się **8 cech ruchu**: ruch mocny – łagodny, ruch swobodny – kontrolowany, ruch wielokierunkowy – prosty, jednokierunkowy, ruch szybki – wolny. Wiele dzieci prezentuje duże trudności ze zróżnicowaniem tempa ruchu, jego siły, kierunku lub przepływu. Dzięki pozytywnym oddziaływaniom dziecko zaczyna nabywać umiejętności kontrolowania własnego ciała, uczy się orientacji w przestrzeni, koordynacji ruchów, zaczyna mieć zaufanie do siebie, innych, zyskuje też poczucie bezpieczeństwa. Ćwicząc z drugim człowiekiem uczy się współpracy, nawiązywania kontaktu, dzielenia radości z innymi (umiejętności społeczne). Dodatkowo dziecko buduje zaufanie do siebie i opiekuna, poczucie sprawstwa, poczucie własnej wartości. Poczucie bezpieczeństwa natomiast wyzwala twórczość.

MRR jest wykorzystywana w różnych placówkach edukacyjnych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych głównie w celu wspomagania dzieci i młodzieży w zakresie rozwoju psychicznego i fizycznego oraz korygowania zaburzeń. **Jest ona przeznaczona dla dzieci z różnymi zaburzeniami rozwoju i różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi (dzieci jękające się, dzieci nadpobudliwe ruchowo, dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi – lękowe, z zaniżoną samooceną oraz zaburzeniami zachowania, dzieci z upośledzeniem umysłowym, dzieci z autyzmem, dzieci z wczesnym porażeniem dziecięcym), jak również działa wspomagająco w ogólnym rozwoju ruchowym dzieci zdrowych.** Ćwiczenia metodą Weroniki Sherborne mogą być prowadzone w formie zajęć indywidualnych oraz zajęć grupowych, w których uczestniczą z reguły dzieci i osoby dorosłe. Możliwe jest również prowadzenie zajęć dla grupy, w której dzieci są partnerami dla siebie nawzajem. Zajęcia mogą być zróżnicowane pod względem treści, w zależności od potrzeb uczestników, jednak ogólna forma i struktura poszczególnych sesji jest z reguły podobna. W programie ćwiczeń ruchowych Ruch Rozwijający wyróżnia się **następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka**:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała (wyczuwanie twarzy, rąk, nóg, łokci, pleców itp),
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu (leżenie na plecach lub brzuchu – mięśnie rozluźnione – napięte, ćwiczenia w parach – np.: domki, w grupie - mostek),
- ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą (ćwiczenia z „z”, „przeciwko”, „razem”),
- ćwiczenia twórcze.

Środkowe podpunkty stanowią ćwiczenia, które przyzwyczajają do kontaktu wzrokowego i są dość zaawansowane i męczące, wymagają już pewnego stopnia pewności ruchów. Dlatego ważne jest, aby stosować pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami różne formy relaksu – odpoczynku, zwłaszcza w momencie zmęczenia lub znużenia dziecka. W osiągnięciu relaksu może pomóc masaż karku, ramion, delikatne uderzanie i podszczypywanie kończyn, lekkie kołysanie, lekkie obracanie partnera na plecy i brzuch. Często ta część wspomagana jest przez odpowiednio dobraną muzykę. W trakcie tych ćwiczeń dziecko uczy się współpracować najpierw z jednym partnerem w parach, potem w trójkach, aż wreszcie z całą grupą. Podczas kontaktu z innym człowiekiem uczy się opiekować drugą osobą (są to ćwiczenia "z" partnerem i grupą), poznaje swą siłę i uczy się jej używać (w ćwiczeniach "przeciwko" partnerowi i grupie) po to, aby współpracować z nimi (ćwiczenia "razem" z partnerem i grupą).

Ostatnią kategorią aktywności jest "ruch kreatywny" – terapeuta zmienia swój scenariusz zajęć, podążając za propozycjami dziecka. Daje możliwość swobodnej ekspresji osobowości.

W metodzie tej ważne jest to, że dzieci wykonują ćwiczenia bez żadnej presji zewnętrznej. Zdarza się, że dzieci nie chcą brać udziału (zwłaszcza te lękowe, czy wrogo nastawione), wówczas nie zmuszamy ich. Zazwyczaj zachętą dla dziecka jest





obserwacja zajęć prowadzonych z innymi dziećmi i brak nacisków do udziału w nich. Dziecko nabiera zaufania, zwykle też ochoty do udziału w zabawie, zaczyna się spontanicznie włączać w niektóre ćwiczenia. Każdy przejaw własnej aktywności dziecka jest wzmacniany pozytywnie. Początkowo ćwiczenia wykonuje się blisko podłogi, mogą być na podłodze, na kocu lub na materacu, a gdy dziecko nabiera pewności siebie i zaufania do pozostałych osób, ćwiczenia odbywają się z wykorzystaniem całej dostępnej przestrzeni. Plan zajęć jest na bieżąco modyfikowany przez terapeutę w zależności od nastroju, aktywności i aktualnych potrzeb ćwiczących. Wykluczone jest współzawodnictwo.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jest wszechstronna w swoim oddziaływaniu. Może być dowolnie modyfikowana w zależności od występujących deficytów rozwojowych i wieku pacjentów. Korzyści płynące z tej metody są wielkie: daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem, wyzwala swobodę zachowań i naturalności, daje okazję do rozładowania energii, jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń, daje radość, daje pewność siebie, daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień, wyzwala zaangażowanie, daje poczucie bezpieczeństwa i partnerstwa oraz wiele innych.

Idee MRR najlepiej objaśniła sama Weronika Sherborne w książce Ruch Rozwijający dla dzieci: „Na podstawie własnych doświadczeń w nauczaniu i obserwacji ruchu ludzkiego doszłam do wniosku, że wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: potrzebują czuć się w swoim ciele jak w domu oraz umieć nawiązywać relacje” (Sherborne, 1990).

Efektywność tej metody a zarazem jej uniwersalność spowodowały, że **zagościła ona na stałe w ofercie naszej Poradni i nadal się rozwija**. Na przełomie kilku lat udało się tą formą pomocy objąć wiele dzieci, z placówek objętych naszą pomocą psychologiczno-pedagogiczną. Program, który stworzyliśmy był głównie przeznaczony dla dzieci z nadruchliwością oraz z trudnościami adaptacyjnymi. Nazwałyśmy go **„Fistaszki - zajęcia ogólnorozwojowe na bazie metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne oraz z elementami pedagogiki zabawy”**. Uczestnikami zajęć były dzieci trzy-, cztero-, pięcio- i sześciolletnie uczęszczające do oddziału przedszkolnego. Dzieci były podzielone na grupy, w których znajdowały się zgodnie z wcześniej ustalonymi kryteriami dzieci z nadruchliwością oraz z trudnościami adaptacyjnymi. Ze względów organizacyjnych zajęcia odbywały się jeden raz w tygodniu i trwały 45 minut. Czas pomiędzy zajęciami był przeznaczony na konsultacje z rodzicami i/lub nauczycielami (w razie potrzeby) lub na wymianę spostrzeżeń pomiędzy prowadzącymi, z obserwacji dzieci na zajęciach. Celem zajęć było rozwijanie świadomości własnego ciała i usprawnianie ruchowe, rozwijanie świadomości przestrzeni i działania w niej oraz rozwijanie umiejętności dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu. Zajęcia posiadały bazową strukturę, w której wykorzystywane były ćwiczenia z Metody Ruchu Rozwijającego oraz elementy pedagogiki zabawy. Taka forma zajęć pozwalała dzieciom włączyć się w stały rytm i poczuć się bezpiecznie i swobodnie w przewidywalnym środowisku. Przez te kilka lat prowadzenia zajęć mogłyśmy zaobserwować efektywność tej metody. Za każdym razem widoczne były zmiany w funkcjonowaniu uczestników zajęć terapeutycznych. Dzieci z nadruchliwością psychoruchową zaspokajały potrzebę ruchu i rozładowywały napięcie. Uczyły się również kontrolowania ruchu, uświadamiały sobie własną siłę, siłę partnera oraz konsekwencję własnej aktywności. Z tą grupą dzieci stosowano ćwiczenia związane z wirowaniem, kręceniem, kołysaniem, wzajemnym ciągnięciem po podłodze oraz ze zwalnianiem i wzmożeniem napięcia mięśniowego. Doświadczenia tego typu wywoływały u nich silne pozytywne emocje, spontaniczne reakcje, takie jak na przykład śmiech. Celem dodatkowym wpływającym pozytywnie na nadruchliwość dziecka było kształtowanie umiejętności cierpliwego czekania (zabawy z chustą,

bujanie). W przypadku dzieci z trudnościami adaptacyjnymi udało się zaobserwować przełamywanie przez nie oporów, stopniowe zaznajamianie się z ćwiczeniami, z dziećmi i ich kreatywność. W postępowaniu z tą grupą dzieci starano się w delikatny sposób zachęcać do wykonywania różnego typu ćwiczeń, bez nacisku, nie tworząc sytuacji lękotwórczej. Z tą grupą dzieci stosowano ćwiczenia związane z przechodzeniem przez „tunele”, chowaniem w „domku”, tupaniem nogami o podłogę, „robieniem min”, pełzaniem, obejmowaniem i przytulaniem oraz turlaniem i wyslizgiwaniem się spod partnera. Pozwalały one na wyzwolenie pozytywnych reakcji (zadowolenie, śmiech, spontaniczność, chęć wypowiedzania się na forum) ściśle kontrolowanych do tej pory. Ważnym aspektem zajęć dla wszystkich uczestników była zmiana ról w trakcie ćwiczeń. Dzięki temu dzieci mogły doświadczyć roli biorcy, jak również dawcy. W ten sposób uczyły się zapewniania przyjemności i opieki partnerom, okazywania im uwagi oraz odpowiedzialności z nich. Prowadząc kilka grup zróżnicowanych wiekowo, zauważono u dzieci brak umiejętności poddania się relaksacji. Dzięki ćwiczeniom udało się osiągnąć ten cel. Pod koniec terapii uczestnicy wykazywali przeciętną zdolność do relaksu – stany odprężenia występowały częściej i dłużej. Dzieciom bardzo podobały się elementy zabaw z chustą i innymi rekwizytami oraz te przy muzyce wyzwalające kreatywność i kształtujące właściwe poczucie inhibicji i incytacji (pobudzania i hamowania). Każde spotkanie kończyło się krótką ewaluacją. Uczestnicy zajęć mogli wypowiadać się na temat swoich wrażeń i odczuć, wskazywali ćwiczenia, które sprawiały im najwięcej radości i satysfakcji. To pozwalało skonstruować kolejny scenariusz zajęć w taki sposób, aby wyzwolić u dzieci poczucie zaangażowania, bezpieczeństwa i potrzebę uczestnictwa w grupie. Jednym z głównych założeń podjętych przed rozpoczęciem zajęć „Fistaszki” było przeprowadzenie dwóch badań: wstępnego oraz końcowego. W badaniach wykorzystywałyśmy Skalę Obserwacji Zachowania (SOZ), która zawiera cztery sfery obejmujące: rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny i ruchowy. Analiza materiału badawczego oraz kilkuletniej pracy terapeutycznej wskazuje, iż udział w zajęciach wpływał pozytywnie na rozwój wszystkich badanych sfer. Oczywiście efekty pracy terapeutycznej były uzależnione w dużej mierze od frekwencji dzieci w przedszkolu. Dla nas jako terapeutów ważne jest również ciągle napływające zapotrzebowanie na taką formę zajęć, co niezmiennie nas cieszy. Uważamy bowiem, iż prowadzone przez nas zajęcia „Fistaszki” oparte na metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne oraz na elementach pedagogiki zabawy dają możliwość wspomagania rozwoju psychoruchowego (niezwykle ważnego na tym etapie nauki), aktywnego i zdrowego spędzania czasu, jak również dobrej zabawy i relaksu. Ponadto pobudzają one do twórczej aktywności nie tylko dzieci, ale i prowadzące.

Uważamy, że każda zabawa ruchowa jest pewnego rodzaju rozmową. Może być dialogiem głębokiego szacunku do siebie nawzajem, możliwością rozwoju i doskonalenia oraz radością bliskiego kontaktu z drugą osobą. Może dzięki poznaniu bliżej tej metody, niektórzy z Państwa znajdziecie więcej czasu i okazji do baraszkowania z dziećmi, przeżywania radości ze wspólnej zabawy, bycia ze sobą i w konsekwencji do lepszego wzajemnego poznania i zbliżenia się. Zachęcamy!

Opracowały na podstawie literatury i własnych doświadczeń: **Agnieszka Wachowska i Joanna Pilatowicz**

Źródła: Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. (1992). Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. WSiP Warszawa.

Bogdanowicz M., Kasica A. (2003). Ruch Rozwijający dla wszystkich. Harmonia Gdańsk.



COŚ DLA RODZICÓW

JESTEM PRZEDSZKOLAKIEM

Drodzy Rodzice,

od września Państwa dzieci są Przedszkolakami. Jest to nowy etap nie tylko w Ich życiu, ale i w Waszym. Początki w przedszkolu nie są dla nikogo łatwe:

- **Dla dzieci** – bo po raz pierwszy, na poważnie są bez rodziców. W ich życiu zmienia się bardzo dużo: miejsce, w którym przebywają większość dnia, jedzenie, zwyczaje.

- **Dla rodziców** – bo oddają dziecko w obce ręce, tęsknią za nim i martwią się, jak sobie radzi.

- **Dla nauczycieli** – bo muszą zaopiekować się nie tylko grupą nowych dzieci, ale również uspokajać zdenerwowanych rodziców.

Początkom towarzyszą silne przeżycia, stres. Małe dzieci nie potrafią mówić, że się boją, pokazują to swoim zachowaniem. Są niespokojne, rozdrażnione, częściej budzą się w nocy, mają mniejszy apetyt, częściej płaczą. Aby zminimalizować przeżywane przez dziecko napięcie emocjonalne i ułatwić mu adaptację w przedszkolu należy:

- **Uczyć dziecko samodzielności w czynnościach samoobsługowych** (zachęcać do podejmowania aktywności w zakresie w/w umiejętności, coraz mniej wyręczać, służyć wsparciem i pomocą, gdy tego potrzebuje).
- **Dostarczać dziecku licznych okazji do wspólnego spędzania czasu z innymi maluchami w podobnym wieku**, a tym samym stwarzać okazje do obserwowania zachowań rówieśników oraz sposobów ich zabawy.
- **Stwarzać okazje do rozstania z dzieckiem na krótki czas**, przez powierzanie go pod opiekę innych osób np. dziadków, cioci, sąsiadki w celu doświadczania przez dziecko „znikania i powracania” rodzica.
- **Przygotowywać się do żłobka razem z dzieckiem np. poprzez wspólne wybranie ubranka na następny dzień**, czy w przypadku dzieci starszych zrobienie wspólnie zakupu przedmiotów potrzebnych do żłobka: kapci, piżamki, worka. Udział dziecka w zakupach będzie przyjemny i miejmy nadzieję pozytywnie nastawi go do przebywania w placówce.
- **Dużo rozmawiać z dzieckiem o przedszkolu**, mówić mu o tym, co będzie mogło tam robić, ale tak, żeby nie idealizować obrazu przedszkola, tylko przedstawiać go w sposób realny.



- **Okazywać radość z powodu pójścia dziecka do przedszkola.** O wątpliwościach i niepokojach nie mówić w obecności dziecka, aby nie przekazać mu własnych lęków.
- **Opowiadać o swoich przeżyciach, kiedy byliście mali i chodziliście do przedszkola.** Utwierdzać dzieci w przekonaniu, że i one sobie poradzą.
- **Bez pośpiechu wychodzić z domu do przedszkola, nie stwarzając nerwowej sytuacji.** Dobrze jest przygotować ubranka poprzedniego dnia, a nie szukać ich w pośpiechu rano. Ubrania powinny być wygodne i nie krępujące ruchów dziecka z uwagi na różnorodność zajęć, w których bierze ono udział.
- **Zarezerwować sobie chwilę na pożegnanie z dzieckiem w przedszkolu.** Nie powinno się ono odbywać w atmosferze pośpiechu. Ważne, żeby było **krótkie, czule, lecz stanowcze (uśmiech, przytulenie, buziak i pa – pa).**
- **Nie obiecywać dziecku nagrody za to, że pójdzie do przedszkola.**
- **Nie zabierać dziecka z powrotem do domu, gdy płacze przy rozstaniu.** Gdy raz ulegniecie, potem będzie jeszcze trudniej, a dziecko będzie oczekiwało, że następnym razem również łzami wymusi kolejny powrót do domu. **W pierwszych dniach w przedszkolu łzy to tak naprawdę rzecz normalna**, bo pobyt w przedszkolu to nowa i niełatwa dla dziecka sytuacja i nic dziwnego, że płacze. Nie zawstydzajcie więc go i nie wmawiajcie, że nie ma powodu do płaczu. Powód jest. I to dość oczywisty dla dziecka – po raz pierwszy zostaje samo poza domem, w obcym miejscu, wśród obcych osób.
- **Przy trudnych rozstaniach dziecka np. z mamą, poprosić drugiego rodzica, babcię, dziadka lub ciocię o przyprowadzanie dziecka do przedszkola (przynajmniej na początku).**
- **Wydłużać stopniowo czas pobytu dziecka w przedszkolu.** Przez pierwsze kilka dni odbierajcie dziecko po 4 - 5 godzinach (np. po obiedzie), ponieważ ma ono inne poczucie czasu i czas przebywania poza domem wydaje mu się dłuższy niż jest w rzeczywistości.
- **Odbierać dziecko z przedszkola o ustalonej wspólnie porze.** Zawsze należy dotrzymywać słowa – dzięki temu dziecko będzie miało poczucie bezpieczeństwa.
- **Nie zmuszać dziecka, do opowiadania o przedszkolu, jeśli tego nie chce.** Przyjdzie moment, że samo będzie miało potrzebę podzielić się swoimi wrażeniami. Należy skupić się wtedy w rozmowie na jego nastroju, relacjach z dziećmi z grupy czy wspólnych zabawach.
- **Podjąć współpracę z nauczycielem.** Zasadą jej działania powinno być wzajemne zaufanie. Zgłaszajcie się do nauczyciela ze swoimi rozterkami czy pytaniami odnośnie funkcjonowania dziecka. Nauczyciel jest osobą, która bezpośrednio obserwuje Twoje dziecko w grupie przedszkolnej, dlatego z pewnością szybko rozwieje niepotrzebne wątpliwości czy wspomóżę radą.
- **Pamiętać, że po powrocie z przedszkola nasze dziecko potrzebuje wyjątkowo dużo czułości i naszej uwagi. Dajcie mu więc, to co dla niego najcenniejsze - Siebie.**





JAK WSPOMÓC NASTOLATKA PO POWROCIE DO SZKOŁY

– MINI-PORADNIK DLA RODZICÓW

Zdalna edukacja ma szereg konsekwencji, które mogą utrudniać uczniom powrót do szkoły, wywoływać obawy i lęki. Wielu z nich rozleniwiła, u innych osłabiła motywację, a jeszcze innych tak zmęczyła, że całkiem zniechęciła do nauki. Dla znacznej grupy powrót do szkoły w „starej” formule wydaje się przytłaczający. Młodzi uczniowie wiedzą, że mają zaległości, nie mają notatek, wykonanych zadań, bo może nie wiedzieli, nie zrozumieli, nie dopytali, nie wszystko przyswoili.

Najczęstsze obawy, jakie przeżywają nastolatki związane są z:

- ★ wyjściem z domu, znalezieniem się w przestrzeni szkolnej;
- ★ relacjami z rówieśnikami;
- ★ brakami wiedzy i konsekwencjami tego faktu;
- ★ koniecznością uzupełnienia wiedzy i nadrobienia zaległości w nauce;
- ★ lękiem przed niepodolaniem wymaganiom i obowiązkom szkolnym;
- ★ zmianą organizacji dnia, trybu życia;
- ★ negatywną oceną ich postawy przez nauczycieli;
- ★ możliwością sytuacji izolowania ich przez resztę klasy.

Powrót do szkoły stacjonarnej odsłoni najprawdopodobniej wiele problemów natury psychologicznej. Reakcje na długotrwały kryzys są przeróżne. I one z całą pewnością dadzą w szkole o sobie znać. Za wyłączoną często kamerą można je było jeszcze jakoś ukryć. „Na żywo” emocje i potrzeby uczniów mogą okazać się skrajnie odmienne i trudne do zrozumienia czy zaspokojenia. Dochodzenie do równowagi będzie trwało, i to powinien być priorytet. Potrzebni są do tego dorośli, będący stabilnym wsparciem dla młodych ludzi.

To, co możesz zrobić jako rodzic:

1. **Rozmawiaj ze swoim nastolatkiem o ewentualnych niepokojach i wątpliwościach**, związanych z powrotem do szkoły. Staraj się rozmawiać na trzech płaszczyznach: fakty (jak jest czyli o zachowaniach jego, rówieśników, nauczycieli), myśli (czy to dobra decyzja?- plusy i minusy), uczucia (co czujesz po powrocie?). Słuchaj i okazuj

zrozumienie nawet jeśli Tobie problemy dziecka wydają się błahe. Akceptuj trudne myśli i emocje, zapewnij o wsparciu, bądź otwarty i zapytaj nastolatka, jak możesz pomóc. Poszukajcie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z lękiem: dowiedz się jakie on stosuje lub zna, podziel się swoim doświadczeniem na temat.

2. **Szukaj równowagi pomiędzy stanowczością a wyrozumiałością.** Jeżeli nastolatek ma problem z wyjściem z domu do szkoły pamiętaj, że ono nie robi tego, aby Cię celowo zdenerwować. Staraj się pomóc mu nie koncentrować na negatywach. Pokazuj pozytywne powroty do szkoły. Stwórz razem z nastolatkiem listę przyjemności, jakie mogą go spotkać w szkole.

3. **Pamiętaj o zasobach (zaletach, zdolnościach, osiągnięciach) swojego dziecka** – podkreślaj je i ich rolę w powrocie do szkoły. Porozmawiaj o tym, czego o sobie nauczyliście się w czasie pandemii. Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które dalej można rozwijać. Doceniaj małe kroki, chwal za pokonywanie trudności. Daj nastolatkowi czas na przystosowanie się do szkoły po powrocie, nie naciskaj, nie okazuj zniecierpliwienia.

4. **Bądź dla swojego dziecka dostępnym, ale nie natarczywym** – zadeklaruj swoją pomoc, chęć rozmowy, lecz nie zasypuj pytaniami, uszanuj odmowę. Wykaż cierpliwość, ale nie zniechęcaj się.

5. **Zgłoś się do specjalisty** (np. psycholog, psychoterapeuta, pedagog, interwent kryzysowy), jeśli silne objawy kryzysu u dziecka utrzymują się ponad miesiąc. Specjalista nie będzie oceniać Twoich umiejętności rodzicielskich, chociaż może zasugerować zmianę. Zaniepokoić powinny Cię w szczególności: niski nastrój, brak odczuwania radości, utrata pasji i zainteresowań, silna drażliwość, mocne wahania nastroju, zaburzenia snu i apetytu, paniczne unikanie tematu powrotu do szkoły.

6. **Dbaj o siebie i buduj atmosferę wsparcia razem z nauczycielami** (oni również doświadczają trudności). Grasz z nauczycielami do jednej bramki, a nie w przeciwnych drużynach. Nastolatki potrzebują wypoczętych, szczęśliwych, realizujących się także poza rodzicielstwem, mam i ojców. Swoją postawą wobec nauczycieli i powrotu do szkoły modelujesz zachowanie nastolatka.

W rozmowie z nastolatkiem pomogą zasady dobrego słuchania. Pamiętaj:

- ★ Stwórz warunki do rozmowy – zachowuj kontakt wzrokowy z osobą mówiącą.
- ★ Nigdy nie zakładaj, że wiesz, co nastolatek powie. Nie przerywaj komentarzami.
- ★ Zadawaj nastolatkowi pytania, które wyjaśnią co ma na myśli i powtarzaj innymi słowami to, co zrozumiałeś.
- ★ Unikaj przesadnej reakcji i natychmiastowego działania.
- ★ Akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co mówi nastolatek.

Źródła:

program_wsparcia_po_zdalnym_nauczaniu.pdf (spteresin.pl)

<https://loiv.torun.pl/2021/05/powrot-do-szkoły-po-okresie-pandemii-i-nauczania-zdalnego-podpowiedzi-dla-rodziców-nauczycieli-i-uczniów/>

Okiem Praktyka – zabawy wspierające rozwój dziecka w wieku 0-2 lata

Pierwsze dwa lata życia dziecka to okres zmysłowo-ruchowy, czyli sensoryczno-motoryczny. To czas bardzo dynamicznego rozwoju i budowania więzi. Nie sposób wyodrębnić w nim poszczególnych sfer rozwoju, ponieważ wszystkie one są ze sobą bardzo ściśle powiązane.

W tym okresie życia dziecka należy wspierać jego rozwój, jako całość – wszechstronnie. Należy podążać za nim wykorzystując wszystkie możliwe sposoby do okazywania mu czułości i miłości. Bardzo dużo zależy od jakości tych kontaktów, ponieważ te pierwsze doświadczenia i wzorce zachowań mają ogromny wpływ na całe późniejsze życie. Ważne jest więc stworzenie jak najbardziej inspirującego środowiska już od chwili narodzin.

Z najmłodszym dzieckiem można bawić tak, że codzienne czynności zmienimy w zabawę, która rozwija, a zwykłe przedmioty staną się edukacyjnymi zabawkami.



NIEMOWLĘ

Najbliższa więź łączy je z mamą. Pod wieloma względami potrzebuje stałości, ale też potrzebuje zmian. U niemowlęcia najbardziej rozwinięty jest zmysł słuchu, dużo bardziej niż zdolności ruchowe. W wieku 3-6 miesięcy dziecko poznaje świat wszystkimi zmysłami, ważne więc jest, aby stymulować każdy z nich. Należy dobierać takie aktywności, które pozwolą mu poznawać świat za pomocą dotyku, wzroku i słuchu.



Słuch

Jednym z pierwszych zmysłów, które nieomal w pełni rozwinęły się jeszcze w czasie życia prenatalnego, jest słuch. Dziecko słyszy dźwięki pochodzące z ciała matki, jej głos bogaty w wysokie częstotliwości, czy rytm bicia serca. Ten rytm stanowi podstawę do rozwoju języka oraz naszej potrzeby ruchu w muzyce. Prekursorem badań nad wpływem muzyki na percepcję słuchową, aparatem słuchowym mózgu był prof. Tomatis. Wykazał on, że ucho jest organem nie tylko do słyszenia, lecz także instrumentem równowagi, wyprostowanej postawy, kontrolującym m.in. mowę, język, głos ale również organem, który naładowuje korę mózgową energią elektryczną. Muzyką, która jest najbogatsza w wysokie częstotliwości, aktywizującą i doenergetyzującą mózg jest muzyka Mozarta. Ma ona wyjątkowe właściwości, ponieważ harmonizuje pracę serca i mózgu. Słuchanie tej cicho odtwarzanej muzyki, wpływa na napięcie mięśniowe, równowagę oraz rozwój ruchowy. Jest doskonałym sposobem ćwiczenia pamięci oraz skupienia uwagi na docierających bodźcach.

PRZYKŁADOWE ZABAWY

„Wygibasy z maleństwem” – z dzieckiem na ręku można tańczyć, kołysać je, bujać w rytm muzyki.

Zabawa z pozytywką – włączamy pozytywkę, a następnie chowamy ją i zachęcamy malucha do szukania źródła dźwięku.



„To tu to tam” – weź dwie grzechotki wydające przyjemne, lecz różne odgłosy. Połóż się na łóżku obok dziecka i potrząsaj grzechotką raz z jednej, raz z drugiej strony. Po chwili zmień zabawkę. Możesz wodzić grzechotką przed oczami niemowlęcia i zataczać np.: kręgi.

„Spacer po domu” – spacerujecie po domu tropem ciekawych dźwięków i zapachów. Zajrzyjcie do kuchni, włóżcie nos do puszki z kawą, słoiczka z ziołami. W pokoju zapalcie i zgaście lampę, zaszeleście zasłonami. W łazience odkręćcie kran. Opowiadajcie dziecku o tym, co robicie.

„Ćwiczenie percepcji słuchowej” – mama i tata wydają różne dźwięki z różnych stron łóżeczka. Maluch szuka źródła dźwięku (może to być też grzechotka lub pozytywka).

„Zabawa w potrząsanie” – napełnij pojemniki przedmiotami takimi jak: fasola, ryż, makaron, małe kamyki. Dokładnie zabezpiecz wieczko aby dziecko nie mogło wyjąć zawartości. Podajemy dziecku i trzymając je za rączkę potrząsamy pudełkiem powtarzając „Potrząśnij”. Powtarzamy to z każdym z pojemników. Jest to zabawa, która zachęca dziecko do rozróżniania dźwięków, co z kolei przyspiesza jego rozwój językowy.

„Hałasy z buzi” - naśladować odgłosy wydawane przez malucha, np.: całusy, mlaskanie, wkładanie palca wskazującego do ust i wyciąganie (odgłos otwieranej butelki), wdech i wydech, itp.



Dotyk

Bardzo ważny jest kontakt dotykowy z dzieckiem, szczególnie w pierwszych miesiącach jego życia. Dotyk działa antystresowo powodując wydzielanie w mózgu endorfin oraz hormonu wzrostu. Wspomaga rozwój fizyczny i ułatwia budowanie schematu własnego ciała, jego granic i poszczególnych części. Dobrze jest rozpocząć masowanie dziecka jak najszybciej po urodzeniu. Lekki masaż stymuluje bowiem zakończenia nerwowe dzięki delikatnym dotknięciom i ruchom. Można wprowadzić różne sposoby masowania np.: poklepywanie opuszkami palców, głaskanie, itp.

Kiedy dziecko skończy drugi m-c życia można używać do masażu różnych przedmiotów, np.: ręcznika frotowego, miękkiej szczoteczki, pluszowej zabawki.

Masaż głowy i klatki piersiowej

Zaczynamy od płynnych długich ruchów głaszczących od głowy, aż po stopy. Głaszczemy okrężnymi ruchami. Obejmujemy głowę obiema rękami i delikatnie masujemy palcami czubek głowy. Twarz głaszczemy od góry do dołu, a klatkę piersiową od środka na zewnątrz.

Masaż brzuszka i pleców

Dziecko leży na brzuszku, a my delikatnie głaszczemy całe jego ciało. Powolnymi, okrężnymi ruchami przesuwamy się w dół jego pleców, następnie odwracamy dziecko. Okrężnymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara masujemy brzuszek, a potem przesuwamy dłonie w dół po obu stronach ciała.

Relaks całego ciała

Kładziemy dziecko na brzuchu na lekko nadmuchanej dużej piłce (plażowej lub do rehabilitacji). Delikatnie balansujemy piłką. Gdy dziecko leży na plecach poruszamy powoli jego rączkami na zewnątrz i do środka klatki piersiowej. Następnie podnosimy i opuszczamy nóżki. Te ruchy doskonale masują jego więzadła i mięśnie.

Kołysanie na boki oraz w przód i tył (od 2-3 m-cy życia)

Kołysz dzieckiem na boki trzymając je w pozycji siedzącej. Pamiętaj, aby mocno je trzymać. Celem kołysania w przód i tył jest zmobilizowanie dziecka do podnoszenia główki. Kołysanie ma właściwości kojące i wspaniale

wpływa na rozwój koordynacji ruchowej malucha. Przyspiesza naukę siadania i chodzenia. Daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Kołysanie i huśtanie

Zrób hamak z koca i razem z drugą osobą huśtaj dziecko w tym hamaku tam i z powrotem. Kołysane może być na rękach, w kołysce, hamaku, leżaku itp.

Masaże (najpierw dłonie, później różne przedmioty: ręcznik frotowy, szczoteczka, pluszowa zabawka).

Masaże pomagają w zdobyciu świadomości własnego ciała, budują więź między matką a dzieckiem. Niemowlęta muszą nauczyć się swojego ciała, aby mogły się poruszać.

Huśtanie na boki (niemowlę leży na plecach, chwytny je delikatnie za rączki).

Huśtanie stymuluje napięcie mięśni i zmysł równowagi, a także wzmacnia mięśnie szyi, które kontrolują ruchy głowy.

Ruchy rąk za główkę i z powrotem (w leżeniu na plecach).

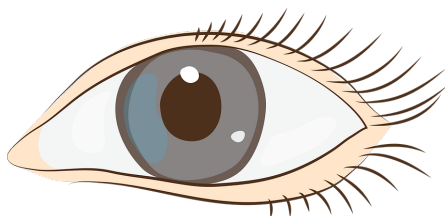
Celem ćwiczenia jest rozluźnienie kończyn niemowlęcia. Rozwija to jego napięcie mięśniowe i świadomość ciała.

Ćwiczenia na brzuchu (od 4 tygodnia).

Jest to wstęp do nauki pełzania. Dziecko leży na brzuchu, a Ty popychaj dłońmi obie jego stopy. Nóżki mogą być ugięte. Ćwiczymy pół minuty, ale często.

Mile turlanie

Położ dziecko na brzuszku na dużej piłce. Podtrzymaj je pod pachami i delikatnie przetaczaj piłkę w przód, tył i na boki. Nie puszczaj malca ani na chwilę. Ruchy piłki działają rozluźniająco i ćwiczą zmysł równowagi.



Wzrok

Dziecko od 4 tygodnia życia zaczyna interesować się otoczeniem. Należy więc pobudzać jego zainteresowanie otaczającym go światem. Należy zapewnić mu kontakt z różnorodnymi obiektami do oglądania. Symulacja wzrokowa jest dla niemowląt wspaniałą rozrywką.

PRZYKŁADOWE ZABAWY

Zabawa z lusterkami

Oglądamy kolory, wyszukujemy kolorowe szaliki i krawaty i owijamy nimi szczybelki łóżeczka.

Kolorowe buźki

Nadmuchaj trzy baloniki (biały, czerwony, zielony - ponieważ te kolory niemowlę rozróżnia najwcześniej). Namaluj na nich flamastrem oczy, nos, usta. Przesuwaj je na zmianę w odległości 25-30 cm od buzi dziecka.

Pompony

Przyszyj do skarpetek dziecka kolorowe pompony. Załóż mu je. Przyciąganie stóp w poszukiwaniu pomponów to dobra zabawa i gimnastyka.

Mina za miną

Usiądź naprzeciwko dziecka, wysuń język, zwiń go w trąbkę, spróbuj dotknąć nim nosa, zamrugaj oczami, itp.

Okręcane książeczki

Robimy z okrągłego pojemnika książeczkę dla malucha. Wyszukujemy kolorowe obrazki z gazet i oklejamy nimi pojemnik. Wybieramy obrazki znane dziecku, np.: zwierząt. Bawimy się okręcając puszkę i pokazując dziecku poszczególne obrazki opowiadając o nich. Prosimy dziecko o poszukanie obrazka, np.: „Gdzie jest kotek ?”.

CIAŁO W RUCHU (6-9 MIESIĘCY)

W drugim półroczu niemowlę zaczyna siadać i samodzielnie się przemieszczać, dzięki czemu jest coraz aktywniejsze w zabawach. Odkrywa nie tylko swoje ciało, ale też tożsamość.

„Mapa ciała” – przygotuj kilka kolorowych naklejek. Posadź dziecko na swoich kolanach przodem do siebie. Przyklej naklejkę na swoim nosie. Zaintrygowany malec będzie próbował ją zdjąć i dosięgnąć Twojego nosa. Pomóż mu i powiedz: „Tu jest nos”. Potem dotknij nosa dziecka: „A to Twój nos”. Powtarzaj to z innymi częściami ciała. Dzięki tej zabawie dziecko rozwija samodzielność.

„Mały sportowiec” – klaskanie, turlanie, czołganie, odpychanie stóp od ściany to codzienny trening niemowlaka. Każda z tych zabaw wzmacnia mięśnie i koordynację ruchową malca.

„Pełne pudła” – wystarczą dwa kartonowe pudełka i kilka przedmiotów o różnych kolorach, kształtach i fakturach, np.: kawałki materiału, duże klocki, piłki. Pokazuj maluchowi po kolei przedmioty i opowiadaj o nich, daj mu je do ręki. Potem odłóżcie je do pudełeczka. Zaintrygowany malec będzie wkładał i wyjmował je z pudełek.

„Miseczki z niespodzianką” – posadź malucha w foteliku do karmienia. Rozłóż przed nim plastikowe miseczki z mąką, suchym makaronem, kostkami banana.



„Zabawy na podłodze” – raczkuj z dzieckiem na podłodze, udawaj, że jesteś kotem lub psem, miaucz i szczekaj. Wypełnij zabawkami kosz do prania i zachęć malucha by wyjął którąś z zabawek, a następnie odłożył ją do kosza. Nazywaj każdą wyjmowaną zabawkę, np.: lalka, miś, auto, piłka.

„Radość raczkowania” – ustaw tor przeszkód składający się z przedmiotów pod którymi i wokół których będzie musiało przechodzić dziecko. Pomocne będą stopy poduszek, małe stoliki, krzesła, zabawki. To ćwiczenie uczy koordynacji wzrokowo-ruchowej i pomaga maluchowi w poznawaniu świata.

„Mama, tata, babcia itp” – w tym wieku dzieci zaczynają kojarzyć słowa z osobami i przedmiotami. Należy więc rozwiesić duże zdjęcia taty, mamy i innych członków rodziny, których dziecko zna, np.: przy łóżeczku. Gdy dziecko zaczyna wydawać dźwięki podobne do mama-wskaż zdjęcie mamy i powiedz- „To jest mama”. I tak samo robimy ze zdjęciami pozostałych członków rodziny. W ten sposób dziecko uczy się sprawności językowej.

ŻYWE SREBRO (9-12 MIESIĘCY)

Maluch raczkuje, wspina się po meblach, łąda moment zacznie chodzić, a potem biegać. Potrzebuje mnóstwa ruchu i wielu nowych wrażeń, aby rozwijać te umiejętności. W parze z rozwojem ruchowym idzie rozwój mowy i koncentracja uwagi.

PRZYKŁADOWE ZABAWY



„Niech gra orkiestra” – wyjmij z szafki garnki, pokrywkę, drewniane łyżki. Uderzaj łyżką o garnek, pokrywką o pokrywkę. Rób to raz mocno i głośno, raz cicho i delikatnie. Potem pokaż „instrumenty dziecku”.

„Znikająca piłeczka” – pokaż dziecku kolorową piłeczkę. Schowaj ją na jego oczach pod tekturowe pudełko. Zapytaj gdzie jest piłka. Dziecko po chwili ją znajdzie.

„Tor przeszkód” – zapora z poduszek, krzesło, tekturowe pudełko.

„Przesypywanie” – należy usiąść z maluchem na podłodze, ustawić tekturowe kubeczki napelnione chrupkami. Pokazujemy dziecku jak się przesypuje z jednego kubeczka do drugiego, następnie pozwalamy mu samemu przesypywać. Opanowanie tej umiejętności wymaga czasu i uczy koordynacji wzrokowo-ruchowej.

„Zabawki na tasiemce” – wybieramy trzy ulubione zabawki malca i do każdej z nich przywiązujemy tasiemkę. Prosimy dziecko, aby podało zabawkę, wkładamy mu do ręki tasiemkę, którą ma pociągnąć i na początku mu pomagamy. Prosimy, aby dziecko podało wszystkie zabawki z tasiemkami, następnie chowamy zabawkę tak, aby było widać tylko tasiemkę. Zapytaj malucha gdzie ona jest i pokaż jak pociągnąć tasiemkę, aby schwycić zabawkę.

„Zabawa w latanie” – należy usiąść z dzieckiem na podłodze i unieść mu ramiona. Machamy jego rączkami i mówimy mu, że jest ptakiem- „ćwir, ćwir”. Trzymając dziecko na ręku wstajemy i udajemy, że jest samolotem, naśladujemy dźwięk nadlatującego samolotu. Wychodzimy z dzieckiem na dwór i szukamy ptaków i samolotów, gdy je widzimy, machamy rękoma mówiąc „ćwir, ćwir” lub naśladujemy odgłos samolotu. Ta zabawa uczy twórczego myślenia.



PIERWSZY ROK ŻYCIA

Na początku drugiego roku życia dziecko wchodzi w okres poniemowlęcy. Doskonali umiejętność chodzenia, a gdy opanuje tę trudną sztukę, zaczyna biegać, chodzić do tyłu, czy wchodzić po schodach. Dużą frajdę sprawia mu wspinanie się na różne sprzęty.

Dzięki temu może poznawać świat i najbliższe otoczenie. Ma ogromną potrzebę ruchu, dlatego należy organizować mu liczne zabawy ruchowe, które będą wymagały kucania, klękania, skakania, wstawania, chodzenia do przodu i do tyłu, itp. Sprawność ruchową zaczyna wykorzystywać też do rozwijania zdolności manipulacyjnych. Zagląda do szuflad, otwiera szafy, wyjmując przedmioty. Z zaciekawieniem

podpatruje dorosłych, ich zachowania, wykonywane przez nich czynności i próbuje je naśladować, np.: „rozmawia przez telefon”, „karmi misia”, itp. Zaczyna oddalać się od mamy. To doświadczenie pozwala mu budować poczucie własnej wartości. Między pierwszym, a drugim rokiem życia, dziecko pokonuje kolejne etapy rozwoju emocjonalnego i społecznego. Przede wszystkim maluch kształtuje poczucie autonomii i odrębności, potrzebuje więc mnóstwa nowych wrażeń, aby doskonalić nabyte już umiejętności.

W parze z rozwojem ruchowym idzie rozwój mowy. Roczny maluch wypowiada 3-5 słów, a w 24 m-cu ich liczba wynosi nawet 300. Chcąc wzbogacić jego słownictwo należy jak najczęściej do niego mówić, pytać o części ciała, a w późniejszym okresie o to co widzi na obrazku.

W tym wieku stymulujemy pamięć uwzględniając, że maluch zapamiętuje nie to co chce, ale to co go zainteresuje. Jeśli więc chcemy, by się na czymś skoncentrował musi to być dla niego bardzo atrakcyjne.

PRZYKŁADOWE ZABAWY

„Piłka” – zabawy z piłką świetnie rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową. Usiądź na podłodze naprzeciw dziecka i kulajcie do siebie piłkę, próbujcie rzucać do siebie piłką. Przygotuj, np.: wiaderko lub karton i próbujcie wrzucać do niego piłkę.

„Mini koszykówka” – przygotuj gazety lub bibułę, niech dziecko pozgnie kartki tak, aby powstały z nich kule (piłki), ustaw karton w odległości, np.: 1 m i zachęć dziecko, aby próbowało trafić do kosza.

„Wyprawa po skarby” – (potrzebne wiaderko lub wózek). Wyruszamy do parku. Gdy znajdziemy ciekawe drobiazgi wkładamy do wózka. Mogą to być kamyczki, gałązki, szyszki. Opowiadamy o znalezionych „skarbach”. W domu możemy coś z nich zrobić, np.: obrazek, talizman.

„Śmieszny marsz” – pokaż dziecku jak chodzić bokiem, na paluszkach, na piętach, podskakując jak konik, skacząc jak wróbelek, itp.

„Gra w kręgle” – np.: plastikowe butelki, piłka. Ustaw butelki na planie trójkąta i rzucajcie w nie piłką.

„Ukryte dźwięki” – włącz pozytywkę i ukryj ją w pokoju. Zawołaj dziecko i zachęć je do poszukiwania grającej zabawki.

„Rzucanie do celu” – potrzebne: duży pojemnik, np.: miska, wiaderko oraz kolorowe piłeczki.

„Wycieczka” – dziecko leży na plecach na podłodze z ramionami wyciągniętymi w tył za głowę, stajemy nad leżącym dzieckiem i trzymając je za dłonie i nadgarstki leciutko ciągniemy je po podłodze.

„Masażki-pisarzyki” – siadamy na podłodze z wyprostowanymi nogami, kładziemy dziecko brzuszkiem na naszych udach (w poprzek jego ud), masujemy plecy dziecka lekko opukując je palcami i kantami dłoni.

„Naleśnik” – zawijamy dziecko w koc (tak jak zawija się naleśniki), nie zawijając jego głowy, następnie trzymając za wolną krawędź koca rozwijamy je.

„Wyspy” – rozkładamy na podłodze kilka koców (w odległości 0,5-1m od siebie). Dziecko stoi na jednym z koców, a dwoje dorosłych podtrzymując je za ramiona pomaga mu wskoczyć na koc leżący obok.

„Podróż na kocu” – dziecko siedzi lub leży na kocu, a my trzymając za jego brzeg spacerujemy po pokoju.

„W worku” – dziecko skulone siedzi w worku utworzonym z koca, dwoje rodziców trzymając za rogi koca zamyka siedzące na kocu dziecko i lekko unosi je nad podłogę, później kołyszymy dzieckiem w powietrzu.

Opracowanie pedagog Agata Walczyńska

Literatura:

1. Andrzej Stadnicki „Terapia dzieci muzyką, ruchem, mową”.
2. Jackie Silberg „Gry i zabawy z niemowlakami”.
3. Michalak-Widera „Odgłosy z otoczenia”.
4. B. Sawczak, J. Spychał „Gadające zwierzątka. Co to, Kto to?”.
Ćwiczenia i zabawy dźwiękiem”.
5. M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”.
6. Margaret Sasie, Georges Makall „Smart Start”.



Projekt „NIEBIESKI”

Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy, działający w Poradni Psychologiczno–Pedagogicznej nr 2 w Płocku – „NIEBIESKI” w składzie: koordynator projektu – p.o. Dyrektora Sylwia Urbańska, realizatorzy: Maria Wieczorek, Anna Rusek – Chylińska, Beata Sikora, Magdalena Chętka, prowadzi działania ukierunkowane na zapobieganie i zwalczanie patologii społecznej wśród dzieci i młodzieży. Od lat współpracuje z Komendą Miejską Policji (Wydział Prewencji i Profilaktyki Społecznej Nieletnich i Patologii) oraz ze Strażą Miejską. Psycholodzy i pedagodzy Poradni realizują programy profilaktyczno-edukacyjne, których są autorami. Na prowadzone przez siebie zajęcia zapraszają przedstawicieli Policji, wspólnie z którymi edukują młodzież, ucząc ją rozładowywania napięć w sposób pozbawiony agresji i radzenia sobie w sytuacjach bycia ofiarą, sprawcą lub obserwatorem przemocy.

Trudna sytuacja, związana z pandemią COVID–19, która zaistniała w poprzednim roku szkolnym, uniemożliwiła kontynuowanie zajęć w szkołach w trybie stacjonarnym. Wówczas członkowie zespołu „NIEBIESKI”, wraz z przedstawicielami Policji, opracowali projekt pod nazwą „Silni mocą, nie przemocą”. Była to kontynuacja rozpoczętych w roku szkolnym 2020/2021 programów profilaktycznych: „Nie dla przemocy”, „Schowaj kolce” i „Tarcza przed przemocą”. Dzięki temu, stworzone zostały możliwości prowadzenia działań profilaktycznych w kierunku zapobiegania przemocy wśród uczniów w okresie zdalnego nauczania. Projekt przyjął formę konkursu, którego celem głównym było przeciwdziałanie szeroko rozumianej przemocy. W dobie epidemii Covid-19 i zdalnego nauczania, uczniowie skazani byli na izolację społeczną, co negatywnie wpływało na ich zdrowie psychiczne i relacje rówieśnicze. Ograniczone możliwości kontaktów spowodowały rozluźnienie więzi łączących uczniów i zwiększyły ryzyko zachowań przemocowych. Dlatego niezbędne było wprowadzenie takich działań, które zminimalizowałyby zjawisko przemocy, a jednocześnie umożliwiłyby współpracę w grupach rówieśniczych, co przyczyniłoby się do odbudowywania więzi. Zespół „NIEBIESKI” zdecydował, że atrakcyjną odpowiedzią na te potrzeby dzieci i młodzieży będzie konkurs – challenge, polegający na nagraniu krótkiego filmu przeciwko przemocy oraz konkurs plastyczny. Pomysł spotkał się z dużą aprobatą. Odkryło się kilka edycji projektu #SMNP.

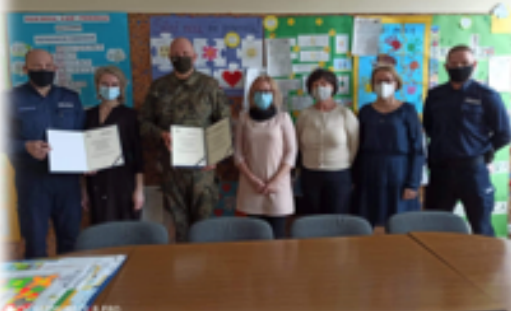
W bieżącym roku szkolnym projekt „NIEBIESKI” został zgłoszony przez naszą Poradnię i Komendę Miejską Policji w Płocku do konkursu Europejskiej Nagrody w Dziedzinie Zapobiegania Przestępczości, ukierunkowanego na jej zwalczanie i zapobieganie. Nasz projekt został doceniony i zajął II miejsce w ramach eliminacji krajowych. Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji poinformowało nas, że Komisja Konkursowa w celu docenienia naszej inicjatywy zadecydowała, że projekt „NIEBIESKI” zostanie zgłoszony do newslettera Europejskiej Sieci Zapobiegania Przestępczości (EUCPN), jako przykład dobrej praktyki. Zgłoszenie w tym zakresie zostało już dokonane przez Krajowego Przedstawiciela Polski w EUCPN.

Jesteśmy dumni!!!

Projekt „NIEBIESKI” fotopamiętki :)



Z ŻYCIA PORADNI



Zespół redakcyjny kwartalnika pod kierownictwem p.o. Dyrektora- Sylwii Urbańskiej :

Małgorzata Siemiątkowska- pedagog

Maria Siemiątkowska - pedagog

Małgorzata Siemiątkowska - psycholog

Agnieszka Wachowska - pedagog

Opracowanie graficzne - Maria Siemiątkowska

Zdjęcia do artykułów ogólnodostępne, zaczerpnięte z Internetu

