

НЕВРО РІЗНОРІДНІ



CENTRO DIURNO AVOFID В ПАЛЕРМО

ЗВІТ З ПЕРЕБУВАННЯ В ЦЕНТРІ ДЛЯ ДІТЕЙ
І ДОРОСЛИХ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Кілька порад для
вихователя-початківця

Спектр аутизму
в бестселерах Нетфлікс



АУДІО І PDF



НЕВРОРІЗНОРІДНІ

ЖУРНАЛ, ПРИСВЯЧЕНИЙ ІНВАЛІДНОСТІ
ДЛЯ БАТЬКІВ, ВЧИТЕЛІВ ТА СПЕЦІАЛІСТІВ

ВИДАНИЙ У СПІВПРАЦІ
З КОМПЛЕКСОМ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДІВ В КЕЛЬЦЕ
ВИДАЄТЬСЯ КОЖНІ ДВА МІСЯЦІ В ЕЛЕКТРОННОМУ ВИДІ

9

СТВОРЕНИЙ У СПІВПРАЦІ ЗІ СПЕЦІАЛІСТАМИ В ГАЛУЗІ
СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

KIELCE 2022



ВИДАВНИК
ЕНКА - ВИДАВНИЦТВО І КОМПЛЕКС
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДІВ

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ
UL. SŁONECZNA 36/6
25-710 КЕЛЬЦЕ

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР
АЛЬБЕРТ ЛЕВАНДОВСЬКИЙ

КОРЕКТОР
ЙОЛАНТА ЛЕВАНДОВСЬКА

ГРАФІЧНИЙ ВИГЛЯД ТА ОБКЛАДИНКА
АЛЬБЕРТ ЛЕВАНДОВСЬКИЙ

З ВИКОРИСТАННЯМ ДЖЕРЕЛ:
www.pl.freepik.com, www.canva.com, www.pl.pinterest.com
www.genial.ly

ЗМІСТ

АЛЬБЕРТ ЛЕВАНДОВСЬКИЙ

CENTRO DIURNO AVOFID В ПАЛЕРМО - Звіт з перебування в центрі для дорослих та дітей-інвалідів

с. 1

АГНЄШКА КРУПА-ВИШНІВСЬКА

Спектр аутизму в бестселерах Нетфліксу

с. 5

АЛЬБЕРТ ЛЕВАНДОВСЬКИЙ

ОГЛЯД НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ - Чи дитина з РАС переносить набуті навички з одного середовища в інше?

с. 9

МАРТА ЦЕДРО

А може це аутизм?

с. 12

МАЛГОЖАТА ЛЕДУХОВСЬКА

Кілька порад для педагогів-початківців

с. 16

ЛУКАШ ГАВРОНЬСЬКИЙ

Інваліди в працевлаштуванні

с. 20

МАЛГОЖАТА ЛЕДУХОВСЬКА

В ЗДОРОВОМУ ТІЛІ - ЗДОРОВИЙ ДУХ - Спортивні вправи та ігри для виконання вдома

с. 24

МАРГАРЕТ МАРКОВИЧ

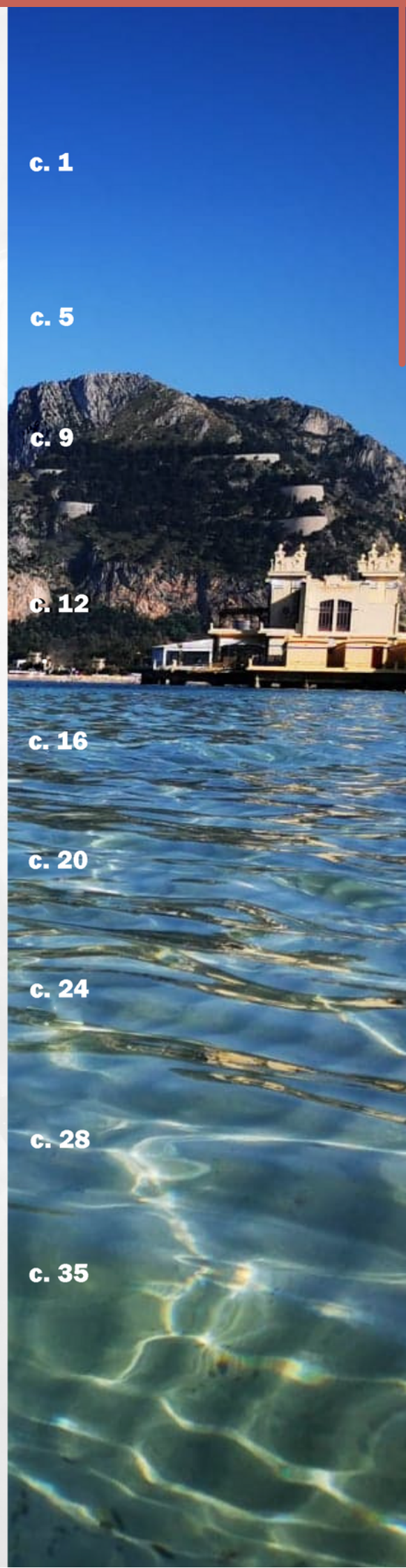
З ЦИКЛУ ОКОМ АУТИЗМУ - Невроз контратакує

с. 28

ЄВА МЄЖЕЙЄВСЬКА

Підсумок загальноосвітнього проекту «Вчимося і граємо»

с. 35



Альберт Левандовський

CENTRO DIURNO AVOFID В ПАЛЕРМО

ЗВІТ З ПЕРЕБУВАННЯ В ЦЕНТРІ
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ-ІНВАЛІДІВ



У травні разом з учнями нашого закладу (Комплексу шкіл і навчальних закладів) ми мали чудову нагоду відвідати центр для дітей та дорослих Centro Diurno Avofid у Палермо. Поїздка мала відбутися ще два роки тому, але через пандемію та пов'язані з нею обставини вона стала можливою лише цього року. Проект Erasmus+ зобов'язав нас відповідати певним формальним і змістовним вимогам. Нашим завданням було представлення нашого центру та культури польського регіону, в якому ми живемо. Але основною метою нашої поїздки було представити репертуар театру "MIMO TO", який є «експортним продуктом» нашої шкільної громади і демонструється під час престижних урочистостей. Детальний фотозвіт з перебування, включаючи всі цікавинки, розміщений на фан-сторінці театру і на нашому сайті, тому в цій статті я зупинюся на характеристиках центру Centro Diurno Avofid.

CDA знаходиться близько до Палермо, неподалік самого центру. Складається з двох комплексів: дозвілєвого та оздоровчо-освітнього. У першій, дозвілєвій частині, розташований в мальовничому оточенні зелених насаджень і гір, учні відпочивають, готують їжу, навчаються та сплять. Варто зазначити, що в італійському закладі деякі підопічні живуть постійно, а дехто приїжджає (їх доставляють працівники центру та в певний час відвозять додому). В іншій частині міста розташований другий відпочинково-освітній центр – орендований Асоціацією CDA. Варто зазначити, що величезна зелена зона, якою користуються мешканці центру, є наслідком зоопарку. Територія добре утримана та доглянута, бетонні алеї дозволяють легко пересуватися по чудовому саду, де середземноморська рослинність, не залишена без сонячного

проміння, робить прогулянки та роботу приємнішими. Не хвилюйте, через кожні десятків-інший метрів є чарівні фонтани та водойми, завдяки яким легше перенести спеку. У парку, адже так сміливо можна назвати це місце, є спеціалізовані робочі місця для вихованців, де вирощують овочі, фрукти та зелень. Робочі місця адаптовані до здібностей вихованців центру, враховуючи їх зріст і рухові схильності. На території комплексу є невелика стайня для коней, завдяки чому заняття іпотерапією є щоденними, а не чимось екстраординарним. Дуже важливим і характерним елементом обох центрів є їхнє розташування в чарівній зеленій зоні, де учні контактують з природою на кожному кроці. Вони дбають про засіяні рослини та доглядають за фруктовими деревами, завдяки чому свіжі апельсини та мандарини є постійним елементом обіднього столу. Окрім садівництва діти та молодь центру щодня розвивають ключові навички: готують, прибирають та виконують дрібні ремонтні роботи. У розпорядку дня також передбачено час для відпочинку та релаксу. Виконання художніх робіт, і тим самим підвищення ефективності дрібної моторики, є одним із видів проведення вихованцями вільного часу. Ми могли самі в цьому переконатися, адже до нашого приїзду жителі центру підготували для нас гарний вітальний плакат, який ми запам'ятаємо надовго.

Організаційна структура центру дуже проста і менш ускладнена, ніж у наших аналогах такого типу центрів у Польщі. Варто зазначити, що він діє на основі об'єднання. У складі персоналу лише 2 вихователів-фахівців, решта – це люди, що займаються організаційними та технічними питаннями, такими як приготування їжі чи підвезення дітей та дорослих до центру. У

їхньому випадку не обов'язково мати педагогічну освіту. Щодня в житті закладу беруть участь близько 20 вихованців різного віку та з різними вадами, зокрема люди з тяжкими неврологічними розладами, які пересуваються на візках, з інтелектуальною недостатністю легкого, середнього та важкого ступеня, глухі та слабочуючі, а також із комплексними порушеннями розвитку.

Методи роботи в центрі можна описати як натуралістичний мікс. Звісно, на перший план виходить метод Марії Монтессорі – до речі, італійського лікаря, чий освітній метод популярний й у Польщі. Спостерігаючи за роботою вихователів, можна помітити в ній елементи методу проєктів. Учні ставлять перед собою цілі, як короткострокові, так і ті, результати яких можна буде побачити через тривалий час, наприклад, вирощування рослин і овочів. Контакт з природою в центрі є одним із основних факторів психофізичного стану мешканців центру. Одним із факторів, що впливають на таку організацію роботи, є безсумнівно клімат острова та кошти, що виділяються зокрема на оренду засаджених територій. Важливим елементом роботи з вихованцями є також контакт із тваринами. Як зазначалося раніше, заклад має у своєму розпорядженні невелику конєферму. Ще один дуже важливий фактор, що визначає благополуччя та довіру мешканців закладу – це стосунки з персоналом, ґрунтовані на дружбі та любові. Кожна людина там відчувається особливою, важливою та цінною. Італійський персонал без проблем руйнує "прірву" різниці між підопічним і вихователем. Всі живуть, як одна велика родина, своє місце мають обійми, усмішки, поплескування по плечу чи спільні танцювальні вечори. У польських умовах такі практики часто називають

шкідливими та ризикованими. Доказом відмінного психічного стану мешканців став момент нашого прибуття до закладу. Ми приїхали великою компанією з 24 осіб до незнайомих людей, які нас дуже тепло зустріли. Жодного з підопічних центру велика група незнайомих не налякала. Навіть маленька дівчинка з важким аутизмом зустріла нас привітно, виявляючи довіру та задоволення. Беручи під увагу проблеми виховання дітей із загальнорозвитковими розладами в польських закладах, ця дівчинка особливо мене зацікавила. Дивувало, наскільки вона довірлива до незнайомих. Те, як вона функціонувала в просторі, наповненому подразниками, теж. Звичайно, не варто робити поспішних висновків, виходячи зі специфіки центру, будуючи імідж ідеального центру для дітей з діагнозами, але доцільно оцінити їхню роботу та безсумнівний ефект. Окрім натуралістичних методів роботи та дуже позитивних стосунків між вихованцями та персоналом центру, на психофізичний стан мешканців закладу впливає ще один дуже важливий фактор, а саме - відповідний підбір персоналу. Історія створення італійського центру багато в чому нагадує відомі з польських реалій ініціативи батьків дітей з інвалідністю. Заклад заснували батьки хлопчика, якому лікарі навіть не дали шансу самостійно рухатися. Їхня рішучість і віра в реабілітацію сина дозволили йому стати повністю дієздатним. Саме він зустрічав нас по приїзді в центр. Ми всі були переконані, що це співробітник. Сім'я Гарофало вирішила створити асоціацію, яка б готувала людей з обмеженими можливостями до роботи в суспільстві. Особлива чуйність цих людей проявляється не лише в повазі та турботі про дітей та молодь-інвалідів. Вони також прийняли двох дітей з України і разом

з ними керують закладом. Сімейна діяльність непересічних людей дарує надію іншим родинам дітей-інвалідів та дорослих. Персонал італійського закладу – це люди з пристрасною та безкорисливою любов'ю, його основний фундамент – родина Гарофало.

Наприкінці варто зазначити ще одну деталь. В Італії немає соціальних субсидій для сімей дітей з інвалідністю. Заклад Centro Diurno Avofid, який працює на базі асоціації, також утримується за рахунок коштів, які

сплачують сім'ям дітей і дорослих, що користуються закладом Палермо.

А зараз, від імені всіх дітей та вихователів, які мали чудову нагоду відвідати заклад, я хочу подякувати людям, які беруть участь у цьому проєкті. Ваша робота та результати справили на нас величезне враження. Бажаємо подальших успіхів у навчанні, а також наполегливості та сил для нових викликів та ініціатив.

The image is a promotional graphic for the 1st anniversary issue of the journal "NEURO RÓŻNORODNI". It features a large, stylized graphic of a smartphone with a pair of headphones around it. The phone screen displays the journal's cover. The background is a light blue gradient. The text "ЮВІЛЕЙНИЙ ВИПУСК" (Anniversary Issue) is written in large, bold, blue letters. Below it, the date "21 КВІТНЯ 2022" (April 21, 2022) is displayed. The ENKA logo is in the top left corner. The journal cover itself shows the title "NEURO RÓŻNORODNI", the issue number "NR 2(7) - KWIECIEŃ 2022", and the phrase "JUŻ ROK NA RYNKU!". The main article title on the cover is "KONAC LĘKU" (End of Fear), with a subtitle "STRATEGIE POMOCY DZIECKU ZE SPEKTRUM AUTYZMU" (Strategies for helping a child with autism spectrum). Other text on the cover includes "Umieszczenie dziecka z ASD w domu lub szkole?" (Placing a child with ASD at home or in school?) and "Budowa świadomości jako święty obowiązek" (Building awareness as a sacred duty).

ENKA WYDAWNICTWO

**ЮВІЛЕЙНИЙ
ВИПУСК**

21 КВІТНЯ 2022

NEURO RÓŻNORODNI
NR 2(7) - KWIECIEŃ 2022
JUŻ ROK NA RYNKU!

KONAC LĘKU
STRATEGIE POMOCY DZIECKU ZE
SPEKTRUM AUTYZMU

Umieszczenie
dziecka z ASD
w domu lub szkole?

Budowa świadomości jako
święty obowiązek

АГНЕСКА КРУПА-ВИШНІВСЬКА

СПЕКТР АУТИЗМУ В БЕСТСЕЛЕРАХ НЕТФЛІКСУ



Як наблизити феномен аутистичного спектру до нейротипових людей, щоб він став для них цілком зрозумілим і прийнятним? Що можна зробити, щоб він не став ще одним медичним терміном, який важко запам'ятати для широкого загалу, через який люди з РАС немов знаходяться на узбіччі суспільства? Чи можемо ми дозволити собі повну терпимість і прийняття людей, які сприймають світ і подразники з навколишнього середовища не так, як ми? Чи є у нас стільки емпатії та чи здатні ми на соціальну дискусію про маргіналізацію людей з інвалідністю?

Розібратися нам допомагає найпоширеніший і найбільш впізнаваний стрімінговий сервіс у світі, який дозволяє користувачам дивитися фільми, серіали та програми без реклами за допомогою пристрою, підключеного до Інтернету, тобто Нетфлікс. Нетфлікс пропонує кілька цікавих і надзвичайно вартісних серіалів, які дозволяють нейротипікам пізнати світ людей зі спектру з їх точки зору, що стає напрочуд цікавим досвідом і дозволяє нам краще зрозуміти, що відчувають люди з РАС і як вони сприймають реальність. І хоча багато людей вважають, що Нетфлікс — не найкращий спосіб отримати знання про цей розлад, я вважаю, що будь-який чин достукатися до інших і повернути їхню увагу до проблем, з якими стикаються люди зі спектральним діагнозом, має сенс. Це чудовий спосіб охопити молодь.

Першою продукцією на тему спектру, з якою я зіштовхнулася і яка відразу вкрала моє серце, був серіал **Atypical - Нетиповий**. Думаю, що немає людини, яка б не чула про цей серіал, адже це найвідоміший серіал, пов'язаний з демонстрацією життя аутистів, що припав до душі глядачам у всьому світі і дочекався аж чотирьох сезонів. Сем Гарднер,

головний герой серіалу «Нетиповий», американський підліток, що вступає в доросле життя з діагнозом аутизм і намагається вписатися в навколишній світ. Сем живе з сестрою та батьками в Коннектикуті, йому 18 років, і він хоче жити, як його однолітки: ходити на побачення і знайти дівчину, вступити до коледжу, влаштуватися на роботу і розуміти однолітків у звичайних, буденних ситуаціях. У кожному епізоді ми можемо спостерігати щоденну боротьбу Сема та його близьких.

Творці серіалу виділили всі найбільш очевидні аутичні форми поведінки, особливо ті, які раніше описувалися як симптоми синдрому Аспергера. Однак критики серіалу вважають риси персонажа занадто перебільшеними. Сем насправді є живою дошкою, що демонструє низку симптомів: він говорить монотонним голосом без емоцій, не розуміє соціальних сигналів і сприймає все буквально, має соціальні та емоційні труднощі та одержимий пінгінами та Антарктидою. Показує повторювану поведінку - щоденні дії та інтереси. Проте, на мій погляд, демонстрація персонажа таким чином дозволяє охопити особливо маленького глядача, у формі, яка не забарвлює реальність, а подає її такою, якою вона є, закликає до суспільної дискусії, спонукає до роздумів, а також дає кожному з нас незамінний урок толерантності. Серіал також розвіює міф про те, що людина з РАС приречена жити відлюдкуватим, замкнувшись у власному світі. Варто подивитися, адже драма переплітається з гумором, побутові проблеми реальності зі сміхом, емоції з гнівом і непереборним страхом. Серіал та його герої викликають багато різних емоцій, але приваблюють своєю буденністю. Цікаво, що в другому, третьому і четвертому сезонах творці запросили до співпраці акторів та

сценаристів-аутистів, завдяки чому образ Сема став більш достовірним.

The Good doctor (“Хороший лікар”)

- це серіал, який я подивилася з великим задоволенням. Серіал побив рекорди переглядів не тільки в США, тому вийде ще один, шостий сезон (у Польщі можна подивитися три сезони). Серіал зібрав аж шість номінацій на кінопремії, включно з «Золотим глобусом» у категорії «Кращий актор драматичного серіалу» за виконавця головної ролі. Постановка представляє молодого лікаря (ординатора) з аутизмом та синдромом саванта. Роками вчені помічали дуже чітку кореляцію між синдромом саванта та синдромом Аспергера, але точна природа цього зв'язку невідома. Спільним для обох розладів є наявність блискучих навичок: люди, уражені синдромом Аспергера, також стають видатними в певній, хоч і зазвичай дуже вузькій галузі. Вважається, що 10% людей, уражених аутизмом або синдромом Аспергера, також мають ознаки савантизму, а кожна друга людина з синдромом саванта має діагноз аутизм. Повернімося до головного героя. Шон Мерфі переїжджає з маленького тихого села в гамірне місто і влаштовується в одну з найпрестижніших лікарень. Він відчувається самотнім, має проблеми з налагодженням міжособистісних контактів і спілкуванням не тільки з колегами, а й з хворими. Він говорить їм те, що вони не сильно хочуть почути. І єдиною людиною, яка його підтримує, є доктор Аарон Глассман - його наставник і захисник. Він був тим, хто кинув виклик скепсису та упередженню керівництва лікарні і привів Шона в команду. Однак молодий лікар із самого початку знає, що йому доведеться працювати більше, ніж будь-коли раніше, щоб знайти себе в новому середовищі та довести своїм колегам, що він

володіє надзвичайними медичними навичками, які можуть рятувати людські життя, і здатний бути чудовим лікарем, незважаючи на його обмеження.

Головний герой є насамперед джерелом натхнення для початку соціальної дискусії про те, чи варто людей зі діагнозом виставляти на другий план та ставитися до них крізь призму необґрунтованих упереджень, чи краще використати їхній потенціал на благо всього суспільства, до якого вони належать і в якому вони функціонують. Така дилема виникає у керівництва лікарні, коли лікарі розглядають можливість взяти на роботу генія-аутиста. Серіал зворушливий і змушує замислитися. З одного боку, це стає приводом для роздумів про становище людей з аутизмом на вимогливому ринку праці, а з іншого – звертається до всіх, хто так чи інакше відчувається іншим, неприйнятним, забутим, і мобілізує їх діяти, боротися за своє місце в суспільстві.

Готуючи цю статтю, я надихнулася «Любов'ю на спектрі» і вирішила переглянути два доступні сезони. "Love on the spectrum" – це австралійське реаліті-шоу, програма знайомств, у якій беруть участь дев'ять учасників віком від двадцяти до тридцяти років з діагнозом аутизм. Герої шукають кохання, ходять на вечери, гуляють, влаштовують пікніки, турніри з боулінгу та походи в зоопарк. На жаль, знайти партнера, коли у тебе діагноз, нелегко. Вона проявляється насамперед у серйозних труднощах у встановленні та підтримці соціальних відносин. Крім того, часто існують різні моделі поведінки, які людям поза спектром можуть здаватися дивними, оскільки один із героїв програми каже: «... я люблю бути дивною...». Етичні міркування спадають на думку, чи буде спробою

полювання на людей з діагнозом, але ви бачите, що творці шоу підходять до всіх учасників з величезним розумінням, емпатією та співчуттям. Пропонований серіал може стати своєрідним трампліном для кращого пізнання та розуміння людей аутистичного спектру, оскільки створювався переважно з розрахунком на нейротипових людей. Його також особливо привітно сприйняли люди з РАС.

Сьогодні кожен із нас стежить за новинками Нетфліксу, тому варто звернути особливу увагу на ті, які не лише розважають, але й вчать помічати справжні проблеми навколишнього світу. За даними порталу polskiautyzm.pl, аутизм діагностується все частіше і зустрічається приблизно у 1 з 54 дітей у США. В Європі (включно з Польщею) поширеність

аутичного спектру оцінюється приблизно в 1 на 100 дітей. З точки зору вчителя, сучасний інструмент у вигляді Нетфліксу може бути особливо корисним у роботі з класом підлітків, до якого приєднається учень з таким діагнозом. Як вихователі, спеціалісти та вчителі, ми можемо порадити фільми та серіали, які варто переглянути. Натомість, з людської точки зору, знання вищезгаданих творів може бути особливо корисним, коли людина з діагнозом стає нашим колегою чи сусідом, щоб зробити життя кращим для нас і для них у суспільстві. **Чим більша наша обізнаність та знання на тему аутизму, тим легше нам сприймати те, що здається неприпустимим. І помічати те, що ми не можемо або не хочемо помічати.**

ЗБІР НА ПОВНОМЕТРАЖНИЙ ФІЛЬМ ПРО НЕТИПОВУ ДІВЧИНКУ «ПОБАЧИТИ ЛІЛІ»



Organizator przesłał dokumenty potwierdzające wiarygodność opisu zrzutki

74 008 zł z 250 000 zł

29%

18 dni do końca

291 wspierających

Wpłać na zrzutkę

Zrzutka.pl nie pobiera prowizji od wpłat

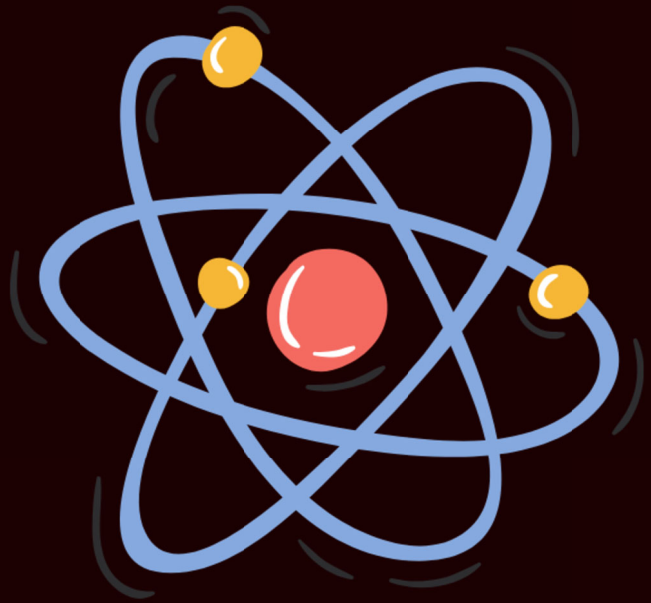
Obserwuj Udostępniј Więcej

Opis Wpłacający 291 Skarbonki 1 Komentarze 12

АЛЬБЕРТ ЛЕВАНДОВСЬКИЙ

ОГЛЯД НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ЧИ ДИТИНА З РАС ПЕРЕНОСИТЬ НАБУТІ НАВИЧКИ
З ОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В ІНШЕ?



Терапія дітей аутистичного спектру дарує батькам і опікунам безсонні ночі. Вони намагаються залучити своїх підопічних до всіх можливих форм підтримки. Окрім занять у навчальному закладі (тренінг соціальних навичок, реабілітація, терапія, сенсорна інтеграція, іпотерапія, басейн, заняття з психологом та багато інших), часто батьки записують дитину на додаткові заняття після школи. На практиці це виглядає так, що дитина дуже мало відпочиває, змінює місце (це викликає у неї додатковий стрес), а також не встигає розвивати свої інтереси – досить незвичних на перших етапах розвитку. Часто власники приватних терапевтичних кабінетів заохочують батьків та опікунів докуповувати додаткові години, протягом яких дитина має навчитися всьому, чого не дає школа чи дитсадок. Кабінети створюють свої методи та діяльність так само краще та ефективніше, ніж у навчальних закладах. Вони часто барвисті, сучасні та добре обладнані. Проблема виникає, коли дитина добре працює в кабінеті, досягає успіхів, батьки бачать результати, а в школі чи вдома їх не видно.

У середовищі дефектологів такі ситуації добре відомі. У багатьох випадках навіть виникають конфлікти між батьками та вчителями. Школи знаходяться в програшній позиції, тому що батьки вважають, що вчителі погано працюють або не залучаються до роботи на 100%, і крім того, вони мають правильні аргументи, тому що їхні діти добре поведуться і відмінно працюють на індивідуальних заняттях з пані Х. Подеколи трапляється, що діти дуже добре поведуться вдома, а в школі, на жаль, вже ні.

У таких ситуаціях у школі панує напружена атмосфера, збирається колектив вихователів і починається процес пошуку причин. Зрештою, опікуни, клас і методи

змінюються, наражаючи дитину на додаткові новинки. Замкнуте коло руйнування обертається все швидше і швидше, а наслідків немає. Хто винен? Батьки вказують школу, школа - батьків. Навчальний процес у закладі вже не має сенсу, бо ніхто не довіряє один одному.

Відповіддю на такі ситуації є спостереження дослідників і клініцистів з усього світу та останнє дослідження, результати якого можна побачити в квітневому номері *The Lancet Psychiatry*. Вони показують, що діти з діагнозом аутизм можуть не переносити набуті навички з одного середовища в інше. І це не чиясь провина, це результат сприйняття та адаптивних здібностей аутичного розуму на ранніх стадіях розвитку. Докази давньої тези надали вчені з Великої Британії, які перевірили, чи адаптація *Pediatric Community Therapy for Autism* (що включає дітей із діагнозами, які навчаються спілкуванню на індивідуальних терапевтичних програмах) покращує спілкування між дітьми з аутизмом та їхніми батьками, а також чи покращує це спілкування в школі та вдома. Протягом шести місяців тестували 122 дитини віком від 2 до 11 років. Виявилось, що спілкування покращилося завдяки індивідуальним заняттям, але ефект не вилився в покращення спілкування вдома та в школі. Звичайно, дослідження проводилося в різних географічних та екологічних умовах? і лише в контексті спілкування, але варто спробувати зробити висновки та звернутися до нашої шкільної дійсності. Симптоми, що вказують на достовірність тези, видаються очевидними в польській дійсності не лише в контексті спілкування, але й в інших типах індивідуальної терапії, що проводиться поза домом і школою, наприклад, поведінкова терапія, терапія SI або TUS. Доведення тези,

що розглядається, має викликати дискусію щодо консолідації та комплексної освітньої та терапевтичної моделі, що проводиться в цільових середовищах – домашньому та шкільному.

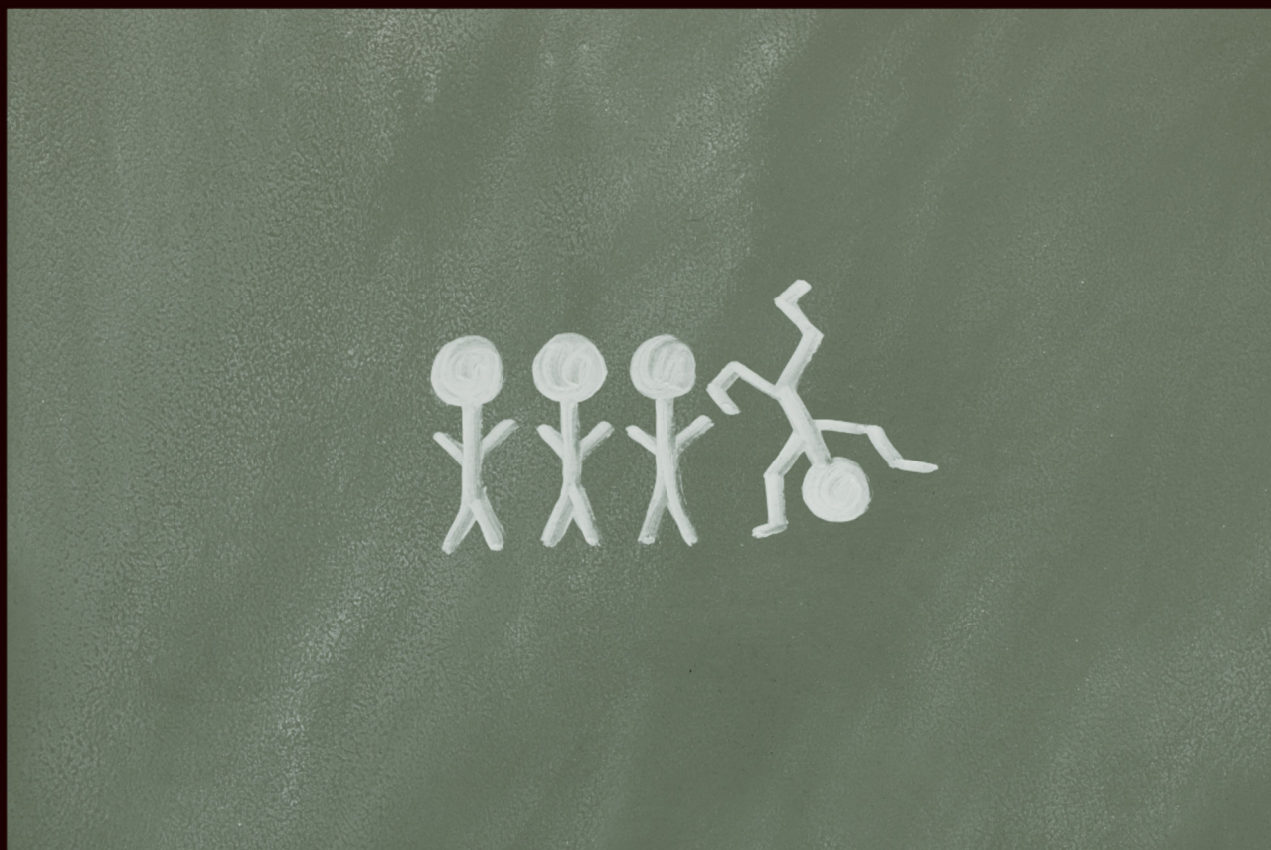
Конфлікти, що виникають з очікувань батьків, продиктовані успіхами дітей у різних галузях у специфічному середовищі, є

результатом низького усвідомлення причин і причин описаних явищ. На жаль, брак знань – це справа не лише батьків, але й учителів та спеціалістів, які не дуже хочуть розвивати свої знання або роблять це неналежним чином. Іноді надто зосереджуючись на деталях, забуваючи про ширшу перспективу, яка дає прості та чіткі відповіді.



Марта Цедро

А МОЖЕ ЦЕ АУТИЗМ?



Робота з дітьми приносить масу задоволення та радості. Особливо, коли нам вдається вирішити проблему, навчитися чогось, що ще недавно здавалося неможливим. І цих проблем стає все більше. Чи є також більше задоволення від їх вирішення? Не завжди, тому що не кожному проблему можна вирішити. Іноді важко діагностувати причини, подеколи нелегко схилити батьків до співпраці, а часом, на жаль, ми, вчителі, недостатньо ефективні.

Однак це не повинно знеохочувати і демотивувати нас. Навпаки, і перед нами стоїть завдання допомогти і дітям, і собі. Проблеми, з якими стикаються вчителі та батьки, це перш за все освітні проблеми, тісно пов'язані з незрілістю емоційної та соціальної сфери.

Багато видів поведінки заважають нам, ми не можемо з ними впоратися. Стає все важче навчити дітей базовим навичкам спілкування та стосункам. Також ми часто спостерігаємо неадекватні емоційні стосунки.

Методи, які ми використовуємо, або не працюють, або приносять посередні результати, або непропорційні нашим зобов'язанням, що не відповідають нашим очікуванням. Ми задаємося питанням, чи це відсутність послідовності, чи відсутність відповідних зразків для наслідування, чи, можливо, риси характеру роблять дитину просто неслухняною. А може, є щось, що заважає дітям стандартно поводитися відповідно до наших очікувань.

Можливо, це аутизм, який, з одного боку, дає характерні симптоми, але з іншого боку, двох однакових, аутичних дітей не буває. «Кожна людина з аутизмом унікальна і має унікальне поєднання сильних і слабких сторін. Жодна людина не має однакового

набору симптомів або однакового рівня глибини розладу».

Про аутизм написано багато. Обізнаність зростає. Тому я не буду акцентувати увагу на причинах і особливостях симптомів аутизму. Я займусь тим, що має хвилювати вчителя чи батьків і що має викликати нашу пильність.

По-перше, проблеми, пов'язані з мовою та спілкуванням, а саме:

- затримка або повна відсутність мовлення (відсутність лепету в дитинстві),
- відсутність реакції на власне ім'я,
- відсутність спілкування за допомогою жестів,
- нерозуміння метафор,
- ехолалія (повторення слів),
- труднощі в розумінні мови,
- відсутність зорового контакту,
- труднощі підтримання розмови (дітей цікавить те, що вони говорять, а не те, що говорить партнер).

По-друге, проблеми з соціальною взаємодією:

- проблеми зі встановленням і підтримкою соціальних стосунків,
- невміння йти на компроміс,
- неемоційні реакції, неадекватні подразнику,
- важкість сприйняття точки зору іншої людини.

По-третє, інтерес, поведінка та активність:

- стереотипні інтереси (наприклад, потягами),
- тематичні фіксації,
- невміння прикидатися (діти не вміють прикидатися),
- прихильність до незвичних, специфічних видів діяльності, використовуючи їх завжди в одному порядку,
- неприйняття змін,
- підвищена чутливість до подразників,
- проблеми з прийомом їжі (вибірковість їжі),
- проблеми зі сном.

Що робити, якщо ми помітимо симптоми або хоча б деякі з них у своєї дитини чи підопічного. Батьки повинні звернутися за допомогою до вихователя, а вихователь повинен налагодити співпрацю з батьками.

Багато хто з нас, вчителів, боїться говорити з батьками про те, що у їхньої дитини проблеми. Ми думаємо, як це зробити, часто відкладаємо цей момент, тому що такі розмови зовсім нелегкі.

Агнешка Лудоровська – автор статті в журналі «Виховання в дитячому садку» присвятила значну частину своєї публікації цій темі. Тож буду цитувати за нею, бо її поради та підказки справді дієві.

Слово «аутизм», як пише автор – навіть коли йдеться про саму підозру, викликає страх. Звісно, є опікуни, які одразу підходять до справи цілеспрямовано, за принципом «якщо потрібно поставити діагноз, ми це зробимо». Тим не менш, багатьом з них потрібен час, щоб звикнути до почутого. Багато відкидають думки про аутизм і намагаються раціонально пояснити те, що вони дізналися.

«Наша сусідка працює в дитсадку, знає Яся і стверджує, що з ним все добре. Я теж була такою в її віці. Він просто упертий індивідуаліст. Слід враховувати, що ці та подібні заяви можуть звучати з боку батьків під час розмови. І не варто на це ображатися. Давайте дамо опікунам трохи часу, дозвольте їм висловити свої сумніви та емоції, наприклад, страх. Іноді виступають сльози, тому варто мати наготові серветки, подбайте про інтимність зустрічі. Не варто цього робити під дверима, на бігу. Бажано, щоб крім учителя в цьому брав участь ще хтось, наприклад, дошкільний чи шкільний психолог.

Пам'ятаймо, що мета такої бесіди - не поставити діагноз, тому що завдання персоналу дитячого садочку - це поділитися страхами і спостереженнями щодо функціонування дитини, а не визначення проблеми. Тому, розмовляючи з опікунами, ви можете використовувати вислів. Варто виключити аутизм. Хоча б через складність цього розладу та можливу різну інтенсивність симптомів у континуумі, згаданому в дитячому садку, ми рідко будемо абсолютно впевнені, що дитина «аутист», що не змінює факту, що щось у його поведінці нас турбує, у нас є деякі підозри і ми хочемо, щоб він допоміг, а для цього вам потрібна діагностика на початку. Тому слід направити батьків до обласної психолого-педагогічної консультації та пояснити, що якщо побоювання підтвердяться, то дитина отримає довідку про потребу в спеціальному навчанні, а це додаткові кошти для дитячого садка, можливість працевлаштування спеціалістів, підготовлених до роботи з дітьми спектру. Іншими словами, правильний діагноз згодом забезпечить дитині терапію, а отже, звичайно, залежно від вираженості окремих симптомів, полегшення хоча б частини з них. Чим раніше розпочнеться терапія, тим краще для дитини, а також для батьків, які швидше навчаться підтримувати їх. Ви також можете запропонувати опікунам джерела, де вони можуть дізнатися більше про аутизм, якщо вони будуть готові. Це може бути, наприклад, відома варшавська фундація Synapsis (<https://syna-psis.org.pl>) або книга "Моя дитина хвора на аутизм. Історії матерів" (М. Голдінг, Дж. Стейсі), що розповідає про те, як батьки справляються з відмінностями своїх дітей у той час, коли ця тема не була настільки відомою, як зараз, тобто в середині 20 століття.

Варто пам'ятати, що (...) аутизм – це інший спосіб мислення та навчання. Особи, які страждають від нього, - це переважно люди, а розлад є лише частиною їх особистості.

Якщо ми провели розмову з батьками і нам вдалося завоювати їх довіру та поставити дитині діагноз, ми повинні терпляче чекати на його результат. Діагноз, що підтверджує аутизм, пов'язаний з

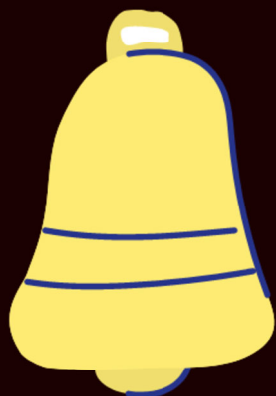
видачею висновку про необхідність спеціального навчання.

Далі – напружена систематична робота за рекомендаціями спеціалістів, до якої мають бути залучені батьки, вчителі, спеціалісти і, насамперед, сама дитина. Саме ця робота, ці маленькі кроки, які ми робимо разом з дитиною, що потребує допомоги, дають стільки радості та задоволення, про що я писала на початку своєї статті.



МАЛГОЖАТА ЛЕДУХОВСЬКА

КІЛЬКА ПОРАД ДЛЯ ПЕДАГОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ



«А щоб ти чужих дітей вчив», хто ніколи не чув цього «бажання»? Це можна розуміти як своєрідне покарання, чого б ми не побажали навіть найлютішому ворогу. Але чи справді професія вчителя така страшна? Безсумнівно, що ця професія є низькооплачуваною, що не компенсує довготривалого стресу, постійного натиску, в тому числі пов'язаного з постійною оцінкою з боку керівництва, батьків чи, зрештою, педагогічного колективу. У багатьох школах більшість вчителів – люди пенсійного віку, а молодь, яка закінчує навчання, часто обирає інший шлях. Однак це не означає, що ніхто з випускників педагогічного факультету не вирішує працювати в освіті. Тому цією статтею я хочу полегшити молодим вчителям початок кар'єри. Я пишу цю статтю, ґрунтуючись на своєму дворічному досвіді навчання в школі, здебільшого це дистанційне навчання. Бажаю приємного та плідного читання!

1. Не бійся просити про допомогу. Ми живемо у суспільстві, де панує переконання, що найкраще все робити самому, ні в кого не просити допомоги, нічого не питати. Можливо, це пов'язано зі страхом бути засудженим іншими, а може, з вихованням? Факторів, звичайно, багато. Нова робота повна невідомостей. Адже для нас це абсолютно нове місце, нові люди, нове оточення. Крім того, приступаючи до роботи в школі, ви повинні бути готові заповнювати нескінченну кількість документації. Кожна школа в цьому плані трошки різна, у неї свої правила внутрішнього розпорядку. Тому не бійтеся звертатися за допомогою в нову

школу, ставте конкретні питання. Ви можете записати їх на аркуші паперу, щоб нічого не пропустити. Іноді вчителі, які мають довгий стаж роботи в школі, забувають, як це бути новачком, і навіть не задумуються запитати, чи потрібна тобі допомога.

2. Не падайте духом і будьте послідовні у своїх діях.

У школі (як і на будь-якому іншому робочому місці) існують розбіжності, групи та конфлікти. Про одних викладачів краще не говорити перед іншими, адже мало хто з ким «тримається», і навіщо створювати собі проблеми з самого початку? Залиште свою думку та погляди при собі, це буде для вас найбезпечнішим способом. Цілком можливо, що на початку учні тестуватимуть вас. Вони намагатимуться зрозуміти, скільки вони можуть собі дозволити на ваших уроках. Тому готуйтеся морально до того, що перші заняття можуть бути складнішими. Але у мене для вас хороша новина - це пройде! Особливість, яка тут може допомогти, — це послідовність, дотримуйтесь власних установок. Однак кожна ситуація різна, і іноді може статися, що вам доведеться бути гнучким і не дотримуватися раніше обраних правил, але на самому початку роботи я рекомендую послідовність.

3. Дайте собі час для реалізації.

Не чекайте від себе занадто багато на початку. Вам не обов'язково відразу заповнювати всі журнали та всі шкільні документи. У вас є час до кінця вересня, щоб завершити деякі документи, тож розподіліть роботу в часі. Світ насправді не розвалиться,

якщо ви не зробите все й одразу. Як я вже згадувала раніше, початок може бути важким (і, ймовірно, буде), тому не додавайте собі стресу документацією, "аби було".

4. Допоміжні матеріали.

В Інтернеті можна знайти багато веб-сайтів з безкоштовною довідкою для різних видів уроків. Я наполегливо рекомендую Pinterest, який є джерелом ідей для необмеженої кількості тем. Крім натхнення, є також різні робочі аркуші, готові до використання на уроках. Під час дистанційного навчання набули великого розвитку різноманітні види платформ, які можна використовувати під час роботи за комп'ютером. Це, наприклад, Geniully, Wordwall, Learningapps. Крім того, що є готові завдання, ви також можете створювати власні матеріали. Рекомендую Canva для створення презентацій. Використовуючи адресу електронної пошти з доменом "edu" під час налаштування облікового запису, ми отримуємо безкоштовний доступ до всього вмісту, такого як елементи, фотографії, шаблони тощо. Я також рекомендую шукати та приєднуватися до різних груп Facebook, створених для вчителів. Є різні види матеріалів, розроблених іншими вчителями, ви також можете звернутися за порадою або підказками для роботи. На видавничому ринку також є багато книжок, які полегшують роботу вчителя. Наприклад, доступні книги зі сценаріями виховних годин або галузеві книги.

4. Піклуйся про себе.

Пам'ятайте, що щаслива людина – це щасливий вчитель. Щодня ви хвилюєтеся за дітей у школі, але це також ваш обов'язок турбуватися про себе. Не відсувайте свої потреби на задній план. Не обов'язково готувати 10 уроків наперед, підготуйте один, а потім піди гуляти, подивися серіал, влаштуйте спа-день. Так само, як і з документацією – не обов'язково робити все одразу. Залиште вихідні для себе та своїх близьких. У вихідні не перевіряйте електронну пошту, дайте голові відпочити. Нічого не станеться, якщо ти відповіси на повідомлення батьків у понеділок вранці. Якщо вам важко подбати про свої потреби, помістіть нагадування в телефон або календар. Якщо ви відчуваєте, що не можете зробити щось прямо зараз, відкладіть це, ви зробите це пізніше. Незадоволення ваших потреб може призвести до розчарування та злиття його на ваших студентах, а цього ніхто не хотів би...

5. Робочі аркуші.

Часто кажуть, що вчитель – це єдина професія, де ви крадете речі з дому на роботу. І в цьому є своя правда! Тому, готуючи матеріали для використання на уроці, робіть це економно. Найкраще виготовляти багаторазові матеріали, тут може допомогти використання ламінатора. Завдяки цьому ви готуєте матеріали один раз, і вони придатні для повторного використання. Якщо ви друкуєте щось, щоб подарувати учням, рекомендую розмістити якомога більше елементів на одній сторінці, завдяки чому ви витратите якомога менше паперу. Коли ви підготували

матеріали, добре їх відсортуйте, завдяки чому в наступному році (роках роботи) вам не доведеться шукати у всіх папках чи сегрегаторах, а ви відразу використаєте потрібну папку, це заощадить час і нерви.

5. „Вікна”.

Це гарна ідея використовувати «вікна», тобто вільні уроки протягом дня. Тоді можна готувати уроки на наступний тиждень, відповідати на електронні листи батькам, ксерокопіювати необхідні матеріали чи влаштовувати навчальні питання. А якщо ви відчуваєте, що вам потрібна хвилинка перепочинку, то це хороший час, аби випити чашку чаю та спокійно перекусити. Пам'ятайте, що час для себе також дуже важливий!

6. Ідеали.

Коли ви відчуваєте зниження мотивації до роботи, варто знайти думку, книгу або фільм, які нагадуватимуть вам, чому ви взагалі взяли за цю роботу. Книга, яка мене рятує, це: «Листи до молодій вчительки» Марії Гжегожевської — попередниці спеціальної педагогіки в Польщі. Я виділила різні фрагменти, які нагадують мені, яким учителем я хотів бути і чого я прагну в своїй професійній діяльності. Варто записати плюси нашої професії на аркуші паперу і згадати про них у найгірші моменти, які обов'язково будуть. Намагайтеся не надто перейматися за них, вони можуть стати найкращими!

7. Будьте аутентичними.

Я гарантую, що ваші студенти відчують, коли ви будете потухати. Набагато кращим рішенням є показати своє справжнє обличчя, завдяки чому можна завоювати повагу студентів практично без зусиль, і до речі ні на що не претендуєш, одні плюси! Рекомендую також усміхатися, адже кому з нас подобалися сварливі, завжди невдоволені вчителі?

8. Позиція супермена

У перші дні на роботі я рекомендую позицію супермена, тобто твердо стояти з широко розставленими ногами та руками на стегнах. У такому положенні потрібно постояти кілька хвилин і глибоко вдихнути і видихнути (це моє доповнення до цього положення). Науково доведено, що допомагає та підвищує впевненість у собі!

Сподіваюся, деякі з моїх порад сподобалися тобі, і вони полегшать твою роботу на початку професійної кар'єри. Бажаю тобі великих успіхів у твоєму особистому житті (і май на увазі, що щаслива людина — це щасливий вчитель) і в твоєму професійному житті, тримаю за тебе кулачки!

Лукаш Гавроньський

ІНВАЛІДИ В ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ



Кожен має право на вільний вибір роботи. Метою цього права є надання особам гарантій щодо самореалізації та економічної безпеки. Згідно з принципом рівності, вираженим у статті 32 Конституції Республіки Польща, здійснення прав інваліда має ґрунтуватися на відповідно сформульованих правилах, які забезпечать рівні можливості по відношенню до особи без інвалідності. На жаль, початок роботи інваліда часто пов'язаний з необхідністю подолати свої страхи та численні труднощі. Безсумнівно, робота створює можливість самовдосконалюватися, здобувати нові навички та налагоджувати міжособистісні контакти. Безумовно, робота допомагає задовольнити психологічні, економічні та соціальні потреби людей з обмеженими можливостями. Винагорода, отримана за виконання роботи, часто є основою для утримання себе та сім'ї. Це також дозволяє забезпечити належний рівень життя, а також покрити витрати на лікування та реабілітацію. Тому, безсумнівно, важливо знати основні права людей з інвалідністю при працевлаштуванні.

Вихідним пунктом є згаданий вище конституційний принцип рівності. Конституція є найвищим правовим актом у Республіці Польща, державна влада несе відповідальність за реалізацію та визначення прав, виражених у ній. Принцип рівності також конкретизовано в Кодексі законів про працю, де зазначено, що *«працівники повинні мати однакове ставлення щодо встановлення та припинення трудових відносин, умов найму, просування по службі та доступу до навчання з метою підвищення професійної кваліфікації, зокрема незалежно від статі, віку, інвалідності (...)»*. Відповідно до Кодексу законів про працю щодо осіб з інвалідністю,

порушенням принципу рівного ставлення вважається диференціація роботодавцем стану працівника у зв'язку з інвалідністю, зокрема:

- відмова у встановленні чи припиненні трудових відносин,
- несприятлива винагорода за роботу чи інші умови найму чи відсутність під час просування по службі чи інші пов'язані з роботою виплати,
- пропуск відбору для участі в тренінгах підвищення професійної кваліфікації.

Ці положення – не просто порожні декларації. За їх порушення роботодавцю загрожують реальні наслідки у вигляді зобов'язання виплати компенсації. Відповідно до ст. 183г КЗпП особа, щодо якої роботодавець порушив принцип рівності у трудових відносинах, має право на винагороду в розмірі не нижчому від мінімальної винагороди за працю. Крім того, у разі виникнення суперечки саме роботодавець має довести суду, що він керувався об'єктивними причинами.

Для того, щоб вирівняти шанси людей з обмеженими можливостями, законодавець запровадив низку інститутів, які слугують досягненню цієї мети. Права інваліда, який вже був працевлаштований, залежать від ступеня інвалідності. Люди з легким ступенем інвалідності мають такі права:

1. Тривалість робочого часу не може перевищувати 8 годин на день і 40 годин на тиждень.
2. Інвалід не може прийматися на роботу в нічний та додатковий час.
3. Інвалід має право на додаткову перерву в роботі для оздоровлення або відпочинку, тривалість якої становить 15 хвилин і включається до робочого часу.

Більш широкий спектр прав мають особи, які мають довідку про інвалідність середнього або тяжкого ступеня:

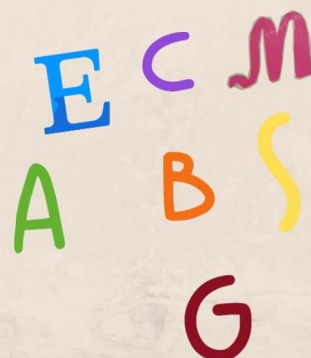
1. Тривалість робочого часу не може перевищувати 7 годин на день і 35 годин на тиждень,
2. Інвалід не може прийматися на роботу в нічний та додатковий час,
3. Інвалід має право на додаткову перерву в роботі для заняття оздоровчою гімнастикою або відпочинку, тривалість якої становить 15 хвилин і включається до робочого часу,
4. Інваліду надається додаткова відпустка тривалістю 10 робочих днів у календарному році,
5. Інвалід має право на відрив від роботи із збереженням права на оплату праці тривалістю до 21 робочого дня для участі в реабілітаційному таборі або для обстеження та оздоровлення, якщо ця діяльність не може здійснюватися в позаробочий час.

Слід зазначити, що право на додаткову відпустку для інваліда збільшує тривалість звичайної відпустки для працівників, які повністю придатні, зокрема з 20 днів до 30 днів (якщо стаж менше ніж 10 років) або від 26 днів до 36 днів (за наявності стажу 10 років і більше). Додаткова відпустка, не використана в даному календарному році, переноситься на наступний рік так само, як і основна відпустка. Крім того, скорочена погодинна тривалість робочого часу не зменшує розміру місячної оплати праці в фіксованому розмірі, а погодинні ставки пропорційно збільшуються. Вищезазначені правила оплати праці поширюються на всіх працівників з інвалідністю, незалежно від

того, починають вони працювати як інваліди чи набувають цей статус під час роботи. Таким чином, особа з інвалідністю, яка влаштовується на роботу, із самого початку отримує підвищену погодинну оплату.

Особи, що можуть працевлаштуватися як на ринку праці, так і в закритих майстернях (залежно від вказівок у свідоцтві). Ступінь інвалідності не впливає на можливість працевлаштування до роботодавця, який не має статусу закритої майстерні, однак необхідно виконати додаткові умови у вигляді адаптації роботодавцем робочого місця до індивідуальних потреб працевлаштованої особи з інвалідністю або працевлаштування цієї особи у дистанційній формі. Інвалід, зацікавлений у працевлаштуванні, може отримати інформацію про пропозиції у відповідній службі зайнятості, звернувшись безпосередньо або за телефоном.

Підсумовуючи, існує багато закладів, спрямованих на вирівнювання шансів людей з інвалідністю на ринку праці та надання їм можливості працевлаштуватися, що є надзвичайно важливим для них як у соціальному, так і в економічному плані. На жаль, незважаючи на це, багато людей з інвалідністю бояться влаштовуватися на роботу або мають труднощі з її пошуком хоча б через те, що живуть у маленькому місті. Обстеження робочої сили (BAEL), оприлюднене Офісом Урядового уповноваженого у справах людей з інвалідністю, показує, що в четвертому кварталі 2021 року рівень зайнятості людей з інвалідністю становив 50,9%. Тому необхідно вживати всіх заходів для підвищення цього показника та максимально повного забезпечення рівних можливостей для людей з інвалідністю.



Головною метою проекту є інноваційний і креативний підхід вчителів до розвитку базових освітніх та суспільних навичок у дітей з особливими потребами на всіх рівнях освіти.

Проект «Вчимося і граємо» враховує зміст загальної програми освіти і базової програми для учнів з помірною або тяжкою інтелектуальною недостатністю, а також напрямки освітньої політики держави на 2021-2022 навчальний рік.



Почесне меценатство



Мер міста Остроленка
Лукаш Кулік

Організатор:
Початкова школа №4
в Остроленці,
Палати для дітей з
діагнозом аутизм



SPECTRUM
of
SKILLS

**terapia
specjalna**
dla dzieci i dorosłych



NEURO
RÓŻNORODNI

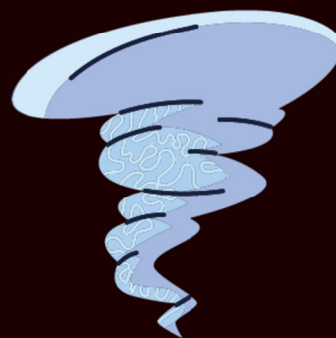


Biblioteka Pedagogiczna
w Ostrołęce

МАЛГОЖАТА ЛЕДУХОВСЬКА

В ЗДОРОВОМУ ТІЛІ - ЗДОРОВИЙ ДУХ

СПОРТИВНІ ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ВДОМА



Нікому не потрібно нагадувати про важливість фізичної активності. В останній версії піраміди здорового харчування в її основу потрапила фізична активність, що лише підтверджує роль спорту в житті людини. Заняття спортом приносять багато миттєвих переваг і тих, які з'являються з часом. До безпосередніх ефектів від занять спортом відносяться: зниження стресу та напруги, прилив енергії, поліпшення настрою, підвищення концентрації, розрядка «негативних» емоцій. А довгострокові наслідки занять спортом такі: зменшення жиру в організмі, покращення фізичної форми, покращення метаболізму, підвищення витривалості, зниження ризику багатьох захворювань, наприклад діабету.

У статті нижче я наведу пропозиції щодо вправ, які можна робити вдома разом зі своїми дітьми / вихованцями. Подані вправи необхідно адаптувати до здібностей і навичок дітей.

Рекомендую починати вправи з розминки. Це необхідно для правильної стимуляції організму до фізичних зусиль. Крім того, вона покращує кровообіг, насичує тіло киснем, збільшує діапазон рухів, стимулює нервову систему, запобігає травмам і робить суглоби більш гнучкими. Ви можете почати розминку з бігу або ходьби на місці. Наступним етапом вправ може бути перехід до махів руками і ногами, поворотів тулуба, нахилів, стрибків, поворотів головою, зап'ястям, стегнами, стопами. Під час розминки ви також можете використовувати кроки, які використовуються під час занять фітнесом, наприклад, крок від правої ноги. Вихідне положення: ноги злегка зігнуті в положенні стоячи, злегка розведені, руки вздовж тіла. Зробити крок: відставити праву ногу вбік і відвести іншу. Кінцеве положення: злегка зігнуті ноги стоячи, трохи

розведені, руки вздовж тіла. Повторіть вправу 10 разів на ліву ногу і 10 разів на праву ногу. Ви також можете спробувати зробити подвійний кроковий тач, який, як впливає з назви, виконується двічі. Також можна виконувати хіл бек, де вихідне положення – широкий крок, руки вздовж тіла. Рух полягає в розставленні ніг широко, коліна вільні, згинання ноги назад до сидниці; кінцеве положення: ноги широко розставлені, руки вздовж тіла. В Інтернеті є багато навчальних відео, які показують фізичні вправи, адаптовані до віку, можливостей і схильностей дітей.

Удома можна зробити смугу перешкод, яку доведеться пройти вашій дитині. Для його виготовлення можна використовувати: меблі, подушки, ковдру, також можна використовувати мотузку, щоб повісити білизну. Як модифікацію вправи можна розкласти речі, які дитина повинна буде зібрати, в кількох місцях на смугі перешкод. Це можуть бути, наприклад, прищіпки. Ця вправа вимагає попередньої підготовки, але гарантую, що дитина залишиться задоволена. Смугу перешкод можна подолати слаломом між стільцями на колінах/присівши/на одній нозі/стрибаючи в мішку. Над кріслами можна покласти ковдру або мотузку, щоб повісити білизну. Завданням дитини буде пройти так, щоб не зачепити жодного елемента смуги перешкод.

Ви також можете грати в Twister вдома. Намалюйте кружечки різними кольорами на картках, приклейте їх на дошку та покладіть дошку на підлогу. На маленьких листочках пишемо назви кольорів, які ми використовували при створенні. Потім тягнемо картку, говоримо, якого кольору ми намалювали, і вибираємо, ліву чи праву руку дитині покласти на неї. Малюємо інший колір і вирішуємо, ліву чи праву ногу дитині

поставити на щойно витягнутий колір. Гра полягає в одночасному розміщенні певної руки і ноги на заданих кольорах. У наступному раунді ця дитина може витягнути кольорові картки для батьків/опікунів. Ця гра неодмінно подарує багато сміху та веселощів, а також об'єднає членів сім'ї (як під час її створення, так і під час гри).

Для наступної фізкультури вам знадобиться кубик (можемо зробити самі з паперу). Ця вправа називається drop and do. Разом з дитиною ми вирішуємо, які вправи включити в нашу гру, наприклад, стрибки на одній нозі, повороти, нахили, плескання. Пишемо ідеї на листочках. Перший охочий тягне аркуш паперу з написаною вправою і кидає кубик. Витягнуте завдання потрібно повторити стільки разів, скільки кубиків виявиться. По черзі тягнемо карти і кидаємо кубики! «Кинь і зроби» — гарна ідея для сімейної інтеграції.

Дуже відома і улюблена гра - гаряче-холодно. Вибираємо з дитиною один предмет, це може бути улюблена іграшка. Дитина повертається обличчям до стіни, заплющує очі, рахує до десяти, а дорослий ховає іграшку. Завдання дитини знайти його, в якості підказки дорослий говорить тільки «тепло», якщо дитина знаходиться поруч з шуканим предметом або «холодно», якщо він зовсім в іншому місці. Коли дитина опиниться зовсім близько від шуканого предмета, скажіть «гаряче». У наступному раунді дитина може заховати іграшку. Чудова забава гарантована!

Подібною до гаряче-холодно є пошук скарбів. Його можна організувати вдома або в саду. Гра подобається дітям молодшого та старшого віку. Він полягає в тому, щоб сховати скарб в певному місці, це можуть бути солодощі, фрукти або невеликий

сюрприз. Готуємо карту скарбів, на якій позначаємо характерні елементи в будинку та саду. Завдання дитини знайти захований предмет. На карті можна позначити різні точки, де ми можемо приховати додаткові спортивні завдання, наприклад, зробити 5 присідань, 10 стрибків на лівій нозі. Умова отримання призу - виконати всі завдання та дістатися до місця, де він захований.

Гарною ідеєю для стимулювання фізичної активності є спільна гра в настільну гру. Разом з дитиною малюємо ігровий шаблон, на якому розміщуємо спортивні завдання для виконання. Звісно, придумуємо їх разом із дитиною. В якості пішаків можна використовувати маленькі фігурки або монети. Якщо нам не вистачає кубика, його можна зробити самостійно з паперу або скористатися віртуальним кубиком, який можна знайти на багатьох сайтах. Нехай ваша уява веде вас! Це завдання стимулює заняття спортом і розвиває уяву та творчі здібності дитини.

Якщо у когось є можливість використовувати анімаційний парашут, він може виконувати багато спортивних вправ завдяки йому. Анімаційний парашут (шарф) - це великий аркуш матеріалу у формі кола, який складається з декількох різнокольорових фрагментів. Ми можемо домовитися з дитиною, які вправи будуть приписані до тих чи інших кольорів, наприклад, 5 стрибків для синього, 10 повзунків для жовтого, 7 нахилів для червоного. Під анімаційним шарфом можна ходити навкаччки, наприклад, завдання дитини - ходити під певним кольором. Ви також можете заковувати кульку під певний колір. Є багато можливостей, обмежених лише вашою уявою!

Рекомендую робити розтяжку після будь-якої фізичної активності. Має багато

позитивних ефектів: збільшує амплітуду рухів у суглобах, розслабляє, покращує кровообіг у м'язах, зміцнює сухожилля та зв'язки. Сядьте на тверду поверхню, щоб розтягнутися. Випрямляємо ноги в колінах і намагаємося торкнутися руками супінаторів стоп. У наступній вправі ляжте на спину з прямими ногами в колінах. Піднесіть одну ногу до грудної клітки, а потім поміняйте ногу. W kolejnej propozycji ćwiczenia stajemy w lekkim rozkroku. У наступній пропозиції щодо вправи ми стоїмо трохи осторонь. Підводимо випрямлену руку до грудей, притискаючи її іншою. У наступній вправі ми теж стоїмо трохи окремо. Зводимо лопатки, намагаємося зчепити руки за спиною. Одну руку направляємо знизу, а іншу зверху. В останній вправі сідаємо на ноги. Сідниці не можна відокремлювати від стоп. Витягуємо руки максимально вперед. Для розслаблення рекомендую виконати свою власну релаксацію. Нижче наведено зразок тексту, який ви можете використовувати. Перед прослуховуванням ляжте в тихе безпечне місце й закрийте очі. Ви також можете включити розслаблюючу музику, наприклад, з Інтернету.

Уявіть собі що ви опинилися на галявині, оточеній красивими високими горами. Ви чуєте шум водоспаду поблизу. Вода б'ється об каміння. Ви повільно лягаєте на спину. Трава дуже ніжна і насичено-зелена. Ви відчуваєте на своєму обличчі промені сонця, ніжний вітерець, і занурюєтеся пальцями

в траву. Відчуваєте на них кілька крапель роси. Ви чуєте кроки, відкриваєте очі і бачите крихітне, пухнасте, білосніжне ягня. Ви почуваєтеся в безпеці, знаючи, що воно не зробить тобі боляче. Ягня підходить до вас і злегка штовхає мордочкою вашу праву руку. Занурюєте пальці в його м'яку шерсть, гладите ягня по спинці. Звіря повільно облизує ваше обличчя і спокійно йде до найближчого водоспаду. Витягуєте ноги, відчуваєте кожен м'яз. Ви занурюєте їх у високу траву. Вітер розвіває волосся, сонце гріє обличчя і руки. Раптом починає падати перший весняний дощ. Крихітні краплі падають на ваше тіло, і ви повільно відкриваєте очі, потягуєтесь і встаєте.

Сподіваюся, що представлені мною вправи викличуть у вас бажання займатися разом з дітьми. Окрім позитивного впливу на здоров'я, вони допоможуть зміцнити родинні зв'язки та сприятимуть інтеграції, а також розвинуть креативність та концентрацію уваги. Обов'язково потрібно пам'ятати, що вправи та ігри повинні бути адаптовані до психофізичних можливостей дитини. Бажаю весело провести час!



В лютневому випуску «Енки» зокрема

ГІБРИДИЗАЦІЯ ДІТЕЙ З РАС

«ЦЕ МАСОВО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З НЕВРОЛОГІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ. ДІТЕЙ СПОЧАТКУ ПОГЛІНАЄ СИСТЕМА, ЕКОНОМІЧНО ВИСНАЖУЄ ВСІЄЮ РОДИНОЮ. БІЛЬШ-МЕНШ ПРИСАДОВУЄ ДО ТРЕНДУ "НОРМАЛЬНОСТІ" (ВІН, ЗВИЧАЙНО, ЗМІНЮЄТЬСЯ), І ПОТІМ ДІТЕЙ ВИПЛЬОВУЄ У ДОРОСЛЕЖИТТЯ, ЯК ГІБРИД АУТИЗМУ ТА "НОРМАЛЬНОСТІ"»

Запрошуємо до завантаження з 21 лютого






З циклу «Оком аутизму»

МАРГАРЕТ МАРКОВИЧ

НЕВРОЗ КОНТРАТАКУЄ



11 квітня. Цього року, 2022. Ранкова година. Фактично пізній ранок. Лондон. Польське консульство. І я присутня. Місяці підготовки, стреси, принаймні одна безсонна ніч. Що трапилось? Мене не позбавили польського громадянства за моє надмірне захоплення англійською архітектурою. Я не планувала нападати на польське посольство, щоб висловити свою думку про Польський Порядок. У всякому разі, на вході вони сканують сумку, рюкзак, багаж тощо, як в аеропорту, і потрібно пройти через металодетектор, тому нічого не вийшло б з моїх планів, якби вони були. Я не політичний біженець, який шукає притулку, і не планую виходити заміж за будь-кого з іноземців, тому мені доведеться особисто пояснювати надзвичайно складні юридичні питання з цього приводу. Я також не хочу змінювати статтю в газетах, тому що я не воюю зі своєю біологічною. Отже, що ж такого шокуєчого і драматичного сталося, що Маргарет місяцями готується до візиту в польське консульство в Лондоні, перебуває в надзвичайному стресі, і через це не спить ночами? **ТЕРМІН ПАСПОРТУ СКИНЧИВСЯ!..** Немов від цього здригнеться вся Сонячна система...

Так виглядає аутист, що вирішує справи. Якщо це те, що дійсно викликає у мене стрес, я спочатку дивлюся на весь проект як на вершину в Гімалаях. Щоб досягти такої вершини, потрібні місяці технічної, практичної та розумової підготовки. Розглядаються всі можливі сценарії, включно з тим, що з такої експедиції ви не повернетесь.

Отже, морально підготовлений з лютого, я зайшла у хаці Інтернету, за дві хвилини знайшла веб-сайт польського посольства в Лондоні, перевірила скільки треба було, що це справжній веб-сайт справжнього

посольства, тому що, звичайно, я відразу почала підозрювати, що це може бути фейковий сайт. Адже Інтернет, на жаль, квітне неправдивою інформацією, а подеколи і конспірологічними теоріями змови. Тож я заходжу, читаю інструкцію, як забронювати такий паспортний візит. А ще є система реєстрації, і лише через неї можна узгодити дату та час візиту. Перевіряю... Вільних дат немає, але завжди є доступний час о 9:00 ранку та 20:00 вечора в будні дні. Шлунок уже нервово стискався, але я нарешті відкрила сайт і вирішила, що спробую наступного ранку. І ось - наступний день... Я заходжу в систему. Вибираю день з кількох доступних дат. Обираю зручний для себе час - читаю: я саме вчасно маю автобус до Лондона. Хочу забронювати... Надто пізно. Зайнятий, недоступний, кимось перехоплений. Я запізнилася принаймні на кілька секунд. Я занадто довго аналізувала і оцінювала найкращий варіант. І так протягом кількох наступних днів. Я нарешті зрозуміла, що занадто багато думаю і що думати в цьому випадку шкідливо. Тобто я повинна реагувати, а не думати. Найціннішим є не якість моєї дедукції, а швидкість моїх пальців — ми постійно говоримо про польську амбасадку, польське консульство, установу, яка представляє польську державу. І я вже відчуваю розпач. Я читаю всі наявні інструкції амбасадки та консульства, в тому числі «Всі права захищено» та інші подібні заклинання. Я ще раз підтверджую після ментальної обробки, що єдиним винятком із системи реєстрації візитів і прийому візитів є, наприклад, випадок, коли хтось лежить у лікарні (смію підозрювати, що не я, бо це було б мені важко доїхати з Вілтшира з лікарняним ліжком до Лондона, тож припустімо, що мені довелося відвідати члена сім'ї в лікарні в Польщі...? Хіба що

якщо я щось неправильно зрозуміла...?), або якщо член сім'ї в Польщі помер і запрошує вас на свій похорон (саркастично, так би мовити). Мій відчай почав зростати, але ще не настільки, щоб запитати одного з моїх братів і сестер у Польщі про стан моєї матері. У будь-якому випадку, посольство, консульство чи будь-які дипломатичні підрозділи Польщі, розміщені у Лондоні, підтвердять реєстрацію візиту не в порядку, лише якщо їм нададуть достатні докази, тобто скани документів, які підтверджують, що хтось замовив "вечірку" на кладовищі під своїм іменем і офіційно переїжджає на М1.

Я не виняток із правил, у моїх родичів у Польщі поки що все добре, тому я продовжую ранкові та вечірні полювання на будь-який час, і мені все одно, пізно чи рано вранці - візьму в оренду літаючий килим, якщо не буде іншого виходу. Так, у мене є власний чотириколісний автомобіль, але якщо хтось уявляє, що я буду їздити по автомагістралі до Лондона на своєму блакитному скейтборді з двигуном трохи більшим, ніж у швейної машинки, то той вірить у крилатих поросят, які радісно кружляють вранці над Палацом культури. Я сподіваюся, що моє розчарування у лютому та березні було належним чином вирішено цією метафорою. При правильному зверненні воно набуває кольорів абсурду. Тому полювання на дату триває до лютого. Кілька разів мало не пропустила термін. Я так це називаю. Якщо секунди вирішують дедлайн, я називаю це лотереєю. Кінець лютого. Отже... Росія - Україна. Разові дати розіграшу на певну кількість днів взагалі зникли. Оскільки вони з'являлися епізодично, я взагалі вибула у першу секунду. Я підозрюю, що на це впливають події в Європі. Лотерея перетворилася на російську рулетку... яка політично влучна

назва! Я записуюсь після лютого протягом березня на термін, кожен вільний ранок і вечір у мене підвищується тиск, я намагаюся бути ефективною та оперативною у своїх рухах, не розбиваючи мобільний телефон навіпіл. Добре, що я живу одна. Добре, що наші сусіди-британці не розуміють польської лайки. Я підстерігаю, як голодний алігатор за американським туристом, що робить селфі. Я так проводжу весь березень, і маю намір продовжити в квітні.

Спілкуюся зі своїм менеджером, повідомляю його про ситуацію і запитую, як це юридично допустимо. Я знаю, що мої документи повинні бути дійсними. Дата закінчення мого паспорта - 29 березня. Наразі менеджер менше за це переживає, ніж я. Для нього польська офіційна специфіка - це космос із світу Монті Пайтон. Я гуляю вся на нервах. Я визнаю внутрішню програму, що змушує мати всі можливі папери в ідеальному порядку, влаштовані вчора. Інакше ... і тут з'являються дивні бачення. Воєнний стан у Польщі, 80 -х, історії батьків. Година поліції, танки на вулицях. Дозвіл на поїздку в інше місто лише з письмовою згодою. Мій батько, який пам'ятав візит до офісу в той час, запитує діловода, який видає дозволи: "Чи можу я відвідати своїх батьків під час їхнього життя, чи потрібно чекати, коли вони помруть...?" Він отримав штамп, дозвіл - хоча він також отримав команду від діловодства, щоб він більше не повертався до уряду. Такий романтизм часів. Я відчував стрес батьків майже фізично. Вони могли мріяти про паспорт. І вони добре знали, що всі документи повинні бути дійсними. Я живу з образами та страхами з тим, що їм довелося просто приймати як норму, і що для мене не нормально. Емоційно, в останні тижні березня, у мене також є "реконструкція" долі мого діда, що

переховувався в лісах незабаром після війни і чекав оголошеної аболіції ... і побоювання, якщо це не просто приманка, щоб зловити останніх з Армії Крайовей. Я бачу деяких іммігрантів з багатьох десятиліть, і навіть не знаю, скільки поколінь повернуться. Блукаючи через половину Європи, вони досягають Польщі. Страх депортації у випадку неприйняття права на поселення на території... мій страх. Моя одержимість повертається з останніх двох років, що я якось не отримаю права на новий поточний паспорт під час візиту до консульства, але натомість мені запропонують статус нелегального іммігранта та депортації. Просто на все життя. Предки з Балкан осіли в Польщі, дід дожили до поважного віку, батьків також в Сибір не висилали. Але мій внутрішній нагляд гірший, ніж бродяча собака. Я мрію про приватний острів на деяких невизначених Карибах. Або про окрему планету. З актом майна, щоб мене ніхто не викликав.

Відсутність паніки в менеджера на роботі спричиняє обурення внутрішнього наглядача (який у манерах нагадував наглядача в концтаборі), але також допомагає перемогти мою здорову логіку в цій темі. На мене ніхто не чекає. Навіть якщо процес візиту консульства займе багато місяців, ніхто в компанії не буде дивитись на мене. Мені потрібен був паспорт під час набору кілька місяців тому, тоді він ще був дійсним. Наступного дня мене не виженуть за відсутність негайного поновлення. Британська держава мене теж не переслідує. Моя уява в ситуаціях напруги, коли аутизм говорить цілком, в підході цинічного метафоризму, він сягає далеко, але я ще не почала усвідомлювати апокаліптичне бачення. У разі того, що я також заявляю, що нічого не планую у великих масштабах.

В індивідуальному масштабі я найнебезпечніша у використанні себе. Фундаменталізм відмовився від мене після того, як він вривався в желе з лінощів, відстані та відставки. Стара програма в мені бореться з усіма і всім для мого виживання. Однак я навіть не хочу боротися з кущами під пахвами.

Багатотижневий невроз почав стабілізуватися, запевняючи, що ніхто не викине мене з роботи та країни. Хіба що якщо я сама почну панікувати. Але ні, я не можу. У мене є робота, школа, плани та цілі. У Європі війна, українські громадяни радять так, як тільки можуть, тому що вони повинні, і я панікую, оскільки цифри в документі закінчуються будь-яким днем ... класика. Шторм був не стільки у склянці води, як смерч на дні сварки. Менеджер лише наказав написати електронний лист до посольства та виділити цю справу, запитати, що відбувається - щоб у випадку чого було видно, що я намагаюсь. Я надсилаю складену електронну пошту у польській версії та під перекладом на англійську мову. Бо як захистити себе - то повністю. Я отримую те, що підозрювала - хорошу відповідь, що надсилає мене до онлайн реєстраційної системи або "російської рулетки". Я отримую відповідь в той же день, але лише польською мовою. Почуваюсь дещо здивованою. Або може я маю більші амбіції ніж польська амбасада?.. У будь-якому випадку, я почала стабілізуватися в собі, невроз трохи спав, я все ще перевіряю вечорами та вранці нові дати. І все ще нічого, або я спізнююсь на соту секунду, і хтось отримує шанс замість мене. І так день у день, ще один вечір і ранок, ще одна спроба та інша. Це завжди напруга, але такої поспільної боротьби за життя немає. Навіть роздратування минуло,

тому що я як жебрак, який бореться з іншими жебраками з кількома монетами, кинутими Господом, сподіваючись, що я нарешті щось зловлю. Все, що мені лишилося зробити - це здатися і похитати плечима. І тепер я рухаюся з кожним днем - використовуючи лише плечі. І нарешті я отримую якийсь ранок до терміну. Я дивлюся на цей телефон кілька секунд у невірі ... Невже?.. У мене бували реалістичні мрії, тому я повинна була переконатися, що телефон у моїх руках це реальність, але я справді його тримаю. Насправді це відбувається тут і зараз. Тому я продовжую переходити до процесу реєстрації візиту, я надаю особисті дані. Я все ще не прокидаюся, але підтвердження візиту не зникає. Тож я не сплю, мені вдалося, я отримала термін візиту!

Збудження та радість тривали протягом години. Так скоро я матиму всі документи в порядку. Наскільки все піде добре в посольстві. Мій невроз останні 2 роки інформує мене те, що я неправильно заповню формуляр, не там поставлю кому і через це мене відправлять до Уїлтширу з наказом, щоб шукати наступну дату. Також нічого нового, страх приручений. Бачення депортації через незаконно мігруючи кому в документі більше не переслідують мене. Я просто ще раз перевірю, чи я все добре заповнила, чи взяла всі потрібні мені документи, і поїду до цього Лондона. Оскільки мені потрібен лише мій поточний паспорт, який закінчився в кінці березня, я беру посвідчення особи, що закінчився роки тому (це можна назвати історичним), свідоцтво про народження, британську страхову картку та дозвіл на роботу у Великобританії на термін більше десяти років, тобто з того часу, коли Польща була ще в часі перехідного періоду до вступу до Європейського Союзу - так я піду зі своїми

знаннями геополітики та сучасної історії. Якщо захищати себе, то з кожної сторони, як податкове відомство в кінці року рахунків.

Ну, зараз наступний етап заходів, що набиває мене панікою два роки. Як аутист з провінції повинен дістатися до Лондонського центру та знайти там адресу? Протягом місяців я знаю, що автобус до Лондона приїжджає з мого міста раз на день-я спеціально зайшла до місцевого інформаційного бюро для туристів, і провела там хороший допит. Ну, тому що кожна деталь може вплинути на те, чи я взагалі потраплю в цей Лондон. Автобус виїжджає після обіду. А мій візит - вранці. Ну то поїхала я зі своїх околиць автобусом... Я пам'ятаю з прослуховування, що команда туристичного інформаційного центру проторохтіла щось про автобус до Лондона, що виїжджає з міста з ранніх ранкових годин. Чудово. Є вечір, поїду до цього центру наступного дня і перевірю години, куплю зворотний квиток. Але невроз знає краще. Я проглядаю весь Інтернет, дивлюся на ці транспорти. Знайшла сторінку, деталі, зупинку, ціни. Тож все правильно, вже пізно, завтра я піду до центру, щоб придбати квиток. Ні, невроз не може спати. Повертаюся до Інтернету та на сайт перевізника. Дилема: зачекати до завтра чи ризикнути і купити зараз?.. А що, якщо щось не так з цим сайтом, а може це шахраї, може, Інтернет мене обдурить?.. Ні, я не здамся! Перевіряю все на цьому сайті, аналізую і розраховую маршрут, відстань від лондонського вокзалу до консульства, куди маю з'явитися, ще раз перевіряю ціни, десяток разів перевіряю автобусну зупинку, руки тремтять, живіт затується гордієвим вузлом, я приймаю рішення... і купую квиток. Сама, без допомоги, без поради і підтримки, я геройствую і купую квиток до

Лондона! Так, я схвильована, тремчу і дуже пишаюся собою. Тож не сплю до четвертої ранку.

Наступного дня я все одно їду за планом в цей центр. Показую на своєму телефоні результат моїх героїчних нічних змагань, яким є електронний лист із інформацією від транспортної компанії, реєстраційним номером і кодом. Так, все правильно - це мій куплений квиток. Тепер просто дістатися до міста, звідки відправляється мій автобус. Оскільки у мене є власний автомобіль, я їду до стоянки таксі запитати про вартість проїзду. Але таксі не ходять до сьомої ранку, тому я не маю доступу. Через дві хвилини у мене починається мігрень, і я впадаю в легкий відчай. До мене доходить, що не маю вибору, і що я маю перебороти себе ще більше і виконати неможливе: поїхати до того самого сусіднього містечка (я добре знаю, як доїхати, бо один з моїх підопічних ходить туди до школи, і я часто завозила його туди на службовій автівці), знайти цілодобову стоянку і заплатити за квиток. Мене охоплює розпач, але виходу немає. Польське консульство не зробить винятку для панікуючої аутистки. Після практично безсонної ночі, з гордіївським вузлом у шлунку (не дуже рекомендую на сніданок), всідаю в машину і їду до цього нещасного містечка після багаторазової перевірки, де які стоянки, і де зупинка мого автобусу. Я знаходжу ідеальне місце, "обнюхую" та розшифровую квитковий автомат, нарешті оплачую годину паркування, щоб переконатися, що можу, і про всяк випадок фотографую квиток. Потім я їду на зупинку, розраховую кожну хвилину, щоб знати, скільки часу потрібно, щоб доїхати. На зупинці читаю, вивчаю все що вдається і роблю серію селфі. Тепер вже можу повернутися. Гордіїв вузол нарешті

“перетравився”. Також 11 квітня рано вранці я підготувалася, перевірила документи щонайменше п'ять разів, ще раз перевірила, чи замкнула двері, і пішла паркувати машину. Операція купівлі паркувального квитка пройшла успішно, я прибула на зупинку вчасно, автобус теж прибув вчасно, водій допоміг мені зрозуміти, як показати кондуктору, що я заплатила онлайн, і нарешті я могла розслабитися...

Але через деякий час я починаю аналізувати: чи варто мені перевіряти ту кабінку ззаду? Я підозрюю, що це туалет. Сподіваюся, що це туалет. Здається, що це стандартне обладнання для перевезень на далекі відстані, але чи ТОЧНО воно також для цього?.. Я ніколи не впевнена. Чи можу я запитати, чи дозволено мені просто вставати і ходити під час руху автобусу? Аналізую, чи варто терпіти до Лондона. Але я час від часу оглядаюся назад... пасажир встав і пішов до цієї кабінки, так що так - це туалет, і мені дозволено користуватися ним під час руху! На той час принаймні двоє людей зацікавилися, чому я нервово озиралася, ніби боялася теракту.

Нарешті у Лондоні. Питаю у водія, звідки саме відправляється зворотний автобус. Запускаю телефонну навігацію, розумію, скільки часу мені знадобиться, щоб йти до консульства, і їду в пішохідне паломництво. По дорозі уважно дивився на карту на телефоні, вдалося ні на кого не натрапити, навіть на переходах була обережною, тільки одного разу мене мало не збив велосипедист. Він їхав надто швидко, щоб я могла його почути. Я також пройшла через весь колосальний за розміром і динамікою молох і дійшла до консульства. Я вже була настільки надмірно стимульована, що відбулося своєрідне сенсорне перевантаження і почався синдром «дурного Джонні». Я щаслива, це

ідилічно, я люблю, коли всі на мене дивляться, тішусь, що живу. Якось так склалося, що персонал поставився до мене дуже ввічливо, мені здається, їм сподобався веселий «Жасьо», принаймні я не скаржилася на стрес, як деякі прохачі. Навіть моменти нарікань переходили у веселий легкий сарказм. Черга велика, є мами з дітьми, які плачуть, є поляки в явному стресі, які чекають набагато довше за мене... відкривається вікно, і тут всі, включно з мамою маленького ревунa, показують мені йти спочатку до віконця! Не допомагають ні заохочення, ні мої аргументи, що я встигаю, що я нікуди не поспішаю. Може мій "дурний Жасьо" вже настільки "від'їхав", що злякалися, чи не заразно воно часом... Ну, підходжу до віконця, здаю папери, фото на паспорт, якийсь пан у випрасуваній сорочці все перевіряє, щось закреслює, що щось неправильно написано, підказує, що далі писати, щоб було правильно, і все приймає. Операція тривала менше ніж 5 хвилин. Я отримала папірець з інформацією, коли подавати заявку на відбір, як перевірити, чи готовий паспорт, дуже ввічливий "накрохмалений" пан у віконці дав інформацію та відповів на запитання. Наприкінці я з телячим здивуванням запитала, чи це все, і з подивом голосно висловив своє захоплення, що це простіше, ніж я думала, і я щиро дякую за таке гарне обслуговування. Джентльмен посміхнувся, решта прохачів заспокоїлися і явно занепокоїлися, а я з полегшенням відійшла від вікна і радісно подякувала охоронцям - запитав їх, куди йти, бо я, звичайно, заблукала. І в такому явно езотеричному настрої я йшла назад до автобусної станції, дорогою захоплюючись лондонським молохом, його пам'ятниками та цікавинками. По дорозі я відвідала італійську закусочну,

купила пончиків і кави, сказав продавчині, що вони просто чудові, і пішла у захваті. Лише під кінець прогулянки я відчула втому, і почала страждати від неврозу через розряджену батарейку в телефоні, особливо після годин перевірки дороги. Мій невроз підказував мені, що батарея не витримає до приїзду автобуса, і, звичайно, я тоді не покажу на телефоні свій зворотний квиток. Всю дорогу назад переговорювала з "бабою-Ягою". Вона була зла. Але батарея витримала, на її невдоволення. Тепер я почуваюся втомленою, тому що про все подбала. Я поверталася автобусом до припаркованої машини, що стояла і чекала, як вірний пес. Я повернулася додому, підключила телефон до зарядки і задоволено показав неврозу, хто правий. Я пишалася собою. Два роки боротьби зі страхами, з собою, з опором новому, і я це зробила. Збір готового паспорта в червні. Звичайно, буде певний стрес, але це не те саме.

Так може виглядати аутист, що вирішує урядові справи. Все має бути перевірене, допрацьоване, заплановане з розглядом інших можливих варіантів. Все треба пережити, пережити в емоціях, перевтомитися стресом. Це титанічний захід, операція, розбита на звичайні фактори і поділена на етапи. Крім того, чи є життя аутистів просто нудною рутинною? Це залежить. Переживання таких потужних емоцій навряд чи можна назвати нудним. Людям з аутизмом не потрібні додаткові стимули, щоб відчуті більше – просто сплануйте поїздку в інше місто або знайдіть місце для паркування в іншому місті. Ось тільки синдром "дурного Джонні" став би мені в нагоді частіше щодня... він занадто рідко активується для моїх потреб. Але я працюю над цим. І буде добре.

ЄВА МЕЖЕЙЄВСЬКА

ПІДСУМОК ЗАГАЛЬНОПОЛЬСЬКОГО ПРОЕКТУ «ВЧИМОСЯ І ГРАЄМО»



Наприкінці червня завершився перший випуск Загальнопольського освітнього проекту «ВЧИМОСЯ ТА ГРАЄМО», авторами якого були вчителі спеціальних класів для учнів з аутичним спектром початкової школи № 4 м. Остроленка: Ева Межеєвська, Ева Сулей, Гражина Гроуз та Агнешка Бачевська. В рамках цієї ініціативи 17 закладів спеціальної освіти з усієї Польщі, в т.ч. Пултуськ, Білосток, Кельце, Краків, Скерневіце, Остроленка виконали принаймні одне завдання, пов'язане з темою місяця, наприклад «Я зможу сам!» - розвиток навичок у сфері самостійності, наприклад, навчитися пришивати гудзик, зав'язувати шнурки, чистити яблуко, прасувати.

«Я знаю, що я їм» - навчання принципам здорового харчування, приготування простих страв, замовлення страв по телефону.

«Я знаю правила *savoir - vivre*» - (правильна поведінка за столом), сервірування столу, наприклад, розставлення тарілок і столових приборів у потрібному місці, прикрашання столу, прасування скатертини.

«Світ прекрасний» - розпізнавання вибраних рослин і тварин, наприклад, перегляд навчальних фільмів, підготовка гербарію.

«Я пасажир громадського транспорту» - правила поведінки в автобусі, на зупинці. Варто підкреслити, що багато закладів виконали всі запропоновані завдання. Учні-учасники не лише опановували нові знання через гру, а й розвивали соціальні навички, функціональну комунікацію, широко розуміли самостійність та незалежність у житті. Зросла їхня екологічна обізнаність та свідомість щодо здоров'я. Вони дізналися про чинні правила та соціальні норми. У першій зміні взяли участь 223 учні.

Реалізацію проекту також супроводжувала виставка конкурсних робіт «У світі почуттів – створи креативну розвиваючу іграшку» в Педагогічній бібліотеці м. Остроленка.

Національний освітній проект «Вчимося та граємо» проходить під патронатом Остроленського міського голови, Остроленської педагогічної бібліотеки, електронного журналу «Неврорізномірні», Фундації *Spectrum of Skills* та журналу «Спеціальна терапія». Про хід проекту можна було систематично читати в електронному журналі «Неврорізномірні» та спостерігати у Фейсбуці групу людей, що реалізують його. Проект «Вчимося та граємо» був дуже схвально сприйнятий вчителями, відповідальними за виховання учнів спеціальної освіти. Вихователі творчо та інноваційно підійшли до виконання завдань, а головне - адаптували виконання завдань до індивідуальних освітніх потреб та психофізичних можливостей своїх підопічних. У наступному навчальному році автори очікують продовження проекту не лише в навчальних закладах, а й у терапії людей з обмеженими можливостями. Як заохочення надаємо деякі твердження з форми підсумкового звіту: «Участь у проекті збагатила мою майстерню новими ідеями та рішеннями. Це зробило навчальну діяльність більш привабливою», «Радість та задоволення від учнів. Учні із задоволенням виконували завдання, що підвищило якість роботи», «Вміння співпрацювати та творчо підходити навіть до найпростіших та буденних завдань», «Я збагатила свою майстерню цікавими ідеями, а отже, зробила заняття з учнями більш цікавими».

Щиро запрошуємо взяти участь у другій зміні, набір на яку розпочинається у вересні, а реалізація – у жовтні-червні.