

# NEURO

## RÓŻNORODNI

**JUŻ ROK NA RYNKU!**



WERSJE  
AUDIO I PDF



# POKONAC LĘK

**PRAKTYCZNE STRATEGIE POMOCY DZIECKU ZE  
SPEKTRUM AUTYZMU**

**Jak urządzić pomieszczenie  
przyjazne dla dziecka z ASD  
w domu lub szkole?**

**Budowa świadomości jako  
święty obowiązek**

# NEURO RÓŻNORODNI

---

CZASOPISMO POŚWIĘCONE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI  
DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I SPECJALISTÓW

WYDAWANE WE WSPÓŁPRACY  
Z ZESPOŁEM PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

UKAZUJE SIĘ CO DWA MIESIĄCE W FORMIE ELEKTRONICZNEJ

7

POWSTAJE WE WSPÓŁPRACY ZE SPECJALISTAMI Z ZAKRESU  
PEDAGOGIKI SPECJALNEJ I PSYCHOLOGII

KIELCE 2022



## **WYDAWCA**

ENKA-WYDAWNICTWO I ZESPÓŁ PLACÓWEK  
SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH  
W KIELCACH

## **ADRES REDAKCJI**

UL. SŁONECZNA 36/6  
25-710-KIELCE

## **REDAKTOR NACZELNY**

ALBERT LEWANDOWSKI

## **KOREKTA**

JOLANTA LEWANDOWSKA

## **SKŁAD I OPRAWA GRAFICZNA**

ALBERT LEWANDOWSKI

Z WYKORZYSTANIEM PORTALI:

[www.pl.freepik.com](http://www.pl.freepik.com), [www.canva.com](http://www.canva.com), [www.pl.pinterest.com](http://www.pl.pinterest.com)  
[www.genial.ly](http://www.genial.ly)

---

# SPIS TREŚCI

ALBERT LEWANDOWSKI

W marginesie problemów

s. 1

ANNA PIWOWARSKA

Pokonać lęk. Praktyczne strategie pomocy dziecku ze spektrum autyzmu

s. 4

MAŁGORZATA LEDUCHOWSKA

Kilka słów o środowiskowych domach samopomocy

s. 9

ŁUKASZ GAWROŃSKI

Sytuacja osób z niepełnosprawnościami w edukacji  
i na uczelniach wyższych

s. 13

AGNIESZKA KRUPA-WIŚNIEWSKA

Jak urządzić pomieszczenie przyjazne dla dziecka z ASD  
w domu lub szkole

s. 17

MARGARET MARKOWICZ

Z cyklu okiem autystki - Ja nie znam się na kompromisach

s. 21

PATRYCJA KOŁODZIEJCZYK

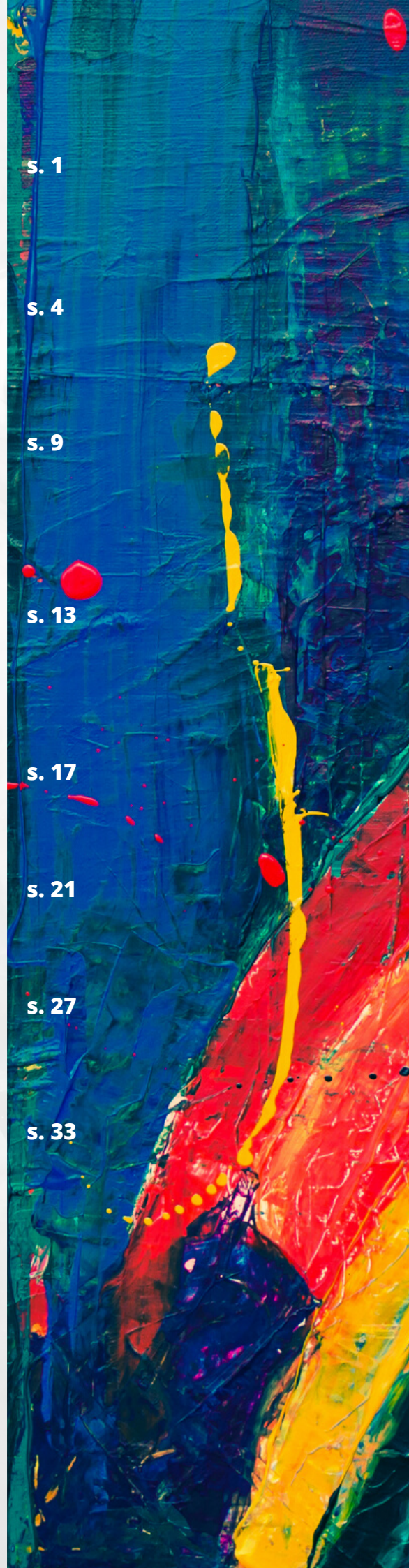
Budowa świadomości jako święty obowiązek

s. 27

AGNIESZKA BACZEWSKA

Projekt uczy się i bawimy - sprawozdanie z realizacji luty/marzec

s. 33



## Od redakcji



Szanowni Czytelnicy i Czytelniczki,  
właśnie mija rok od ukazania się pierwszego numeru *Neuroróżnorodnych*. Z tego miejsca chciałbym serdecznie podziękować wszystkim współpracownikom, autorom i osobom, które wspierają tą potrzebną inicjatywę. Przez 12 miesięcy "Enka" została zauważona w środowiskach koncentrujących się na działaniach pomocowych, edukacyjnych i opiniotwórczych, zachowując przy tym obiektywizm i niezależność. Współpracujemy ze szkołami, fundacjami i stowarzyszeniami z całej Polski. Wśród stałych współpracowników są m.in. Stowarzyszenie Otwórzmy Drzwi na Świat, od niedawna Fundacja Ja Nauczyciel'ka oraz znany w środowisku "specjalsów" portal Edu Specjalni. Od 2022 roku poszliśmy o krok dalej i wprowadziliśmy oprócz darmowego PDF, także wersje audio, dla osób które preferują audiobooki. Jesteśmy jedynym czasopismem na rynku, które ma w pakiecie taki produkt. Dziękuję bardzo wszystkim czytelnikom i czytelniczkom za ten wspaniały rok i zapraszam do odwiedzania naszych mediów.

Albert Alexandrowski

ALBERT LEWANDOWSKI

# W MARGINESIE PROBLEMÓW



Przez ostatnie 15 lat sprawy dzieci i młodzieży niepełnosprawnej nigdy nie stanowiły priorytetu ani dla samorządów ani dla organów centralnych, bez względu na to kto rządził. Czy kiedykolwiek powinny stanowić? Biorąc pod uwagę fakt, iż statystycznie łatwiej o geniusza w 6 osobowej klasie autystów niż 35 osobowej renomowanego liceum, należy się na tym poważnie zastanowić. Pytanie czy w kontekście wydarzeń wojennych na Ukrainie, zapowiedziach J. Bidena o długich latach walki ze złem oraz niezwykle czytelnym, faktycznym starciu wielkich mocarstw w sferze gospodarczej i finansowej, przez najbliższe 30 lat będzie możliwe zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy i potrzeby dzieci i młodzieży o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jeśli udało mi się zasiać ziarnko wątpliwości to przyklej się do rzeczywistości drogi czytelniku. Jest bardzo mała szansa, że ktoś poważnie zacznie myśleć o naszych wspaniałych uczniach i wychowankach. Czasem czuję się jakbym pracował w jakimś podziemiu i zajmował sprawami, na które społeczeństwo jeszcze nie jest gotowe. Z drugiej strony bardzo pozytywnie zareagowaliśmy na uchodźców ze wschodu. Dlaczego tak trudno pochylić się nad osobami, które od urodzenia walczą o spokój tocząc indywidualną wojnę każdego dnia, oddychając przerażeniem w tolerancyjnej oświeceniowej społeczności. Może dlatego, że trochę obciach robić sobie z nimi zdjęcia na Insta. Chciałbym zaznaczyć, że nie neguje w żaden sposób pomocy uchodźcom z Ukrainy, wręcz przeciwnie, zachęcam do niej, ale zastanawiam się dlaczego żaden z celebrytów nie opowiada się za pomaganiem rodzinom osób niepełnosprawnych. Przecież ten problem jest poruszany od wielu lat. Papierkiem lakmusowym oporu poznawczego, stojącym w podstawach na deficytach empatii i chyba w dużej mierze na ignorancji jest próba zebrania pieniędzy rodziny Burczyków na film „Zobaczyć Lily”. Im się to

uda, ale fakt, że te pieniądze nie znalazły się od razu wiele mówi o obojętności dużej części środowiska celebrytów, które Pan Burczyk doskonale zna. Nie wspominam już o społeczeństwie: wspaniałych rodzicach zdrowych dzieci, wypisujących swoje pociechy z klas integracyjnych oraz lobbujących za wypisaniem dzieci z orzeczeniem z klas. I to nie jest żaden renesans głupoty, to stały fragment gry w wielu szkołach i przedszkolach.

W marginesie problemów społeczności neuro różnorodnej mieści się wiele wątków związanych węzłem gordyjskim, z którego wystaje kilka pojedynczych fragmentów sznurka. Obserwując szerokie spektrum działań osób fizycznych, stowarzyszeń i fundacji trudno oprzeć się wrażeniu, że każdy ciągnie sznurek w swoją stronę a nikt nie próbuje go przeciąć. Aby go przeciąć należy działać razem i stawiać dalekosiężne cele. Do tego jednak potrzebne jest wsparcie władz centralnych i samorządowych. Podświetlenie budynków na niebiesko jest oczywiście pozytywnym gestem, ale nie rozwiązuje problemów.

Jedną z głównych przeszkód stojących przed rodzicami dziecka z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi jest brak wsparcia i opieki ze strony państwowych instytucji w początkowym etapie pojawienia się u dziecka niepokojących sygnałów. W najbliższych latach należy zbudować zdrowy system wsparcia dla rodziców i opiekunów dzieci z orzeczeniami, który obejmie ich już w trakcie diagnozowania dziecka. Każda rodzina powinna mieć asystenta, który krok po kroku pomoże dobrać odpowiednie terapie, zaproponuje szkołę oraz podpowie w jaki sposób opiekować się dzieckiem i postępować w danej sytuacji. Opiekun rodziny powinien być aktywny do momentu usamodzielnienia się młodego człowieka z orzeczeniem lub znalezienia mu domu opieki, który będzie pełnił funkcję pomocową.

Inną ważną sprawą do załatwienia jest usystematyzowanie i dopasowanie odpowiednich metod pracy do ogólnych kategorii niepełnosprawności oraz zdecydowanie się na konkretne z nich, odrzucając te niewłaściwe. Aby to się stało potrzebna jest dyskusja i określenie jednego dogmatu po to aby od samego początku systemowo zmierzać w jednym kierunku, uzupełniając jednocześnie wiedzę i metody pracy o innowacje naukowe. To bardzo ważne, szczególnie dziś, gdzie dostęp do informacji jest bardzo duży, a co za tym idzie, przestrzeń do rozpowszechniania niesprawdzonych, eksperymentalnych metod (często komercyjnych) jest ogromna.

Nie wolno zapominać także o fundamentalnej roli rynku pracy. Warto zastanowić się nad szeroką promocją osób niepełnosprawnych wśród pracodawców np. w dni otwartej szkoły. Szczególną uwagę warto skierować do lokalnych firm gastronomicznych, usługowych ale także zakładów pracy związanych z programowaniem i analizą danych. Pracodawców

należy informować o możliwościach absolwentów z orzeczeniami, ale także instruować w jaki sposób zaprojektować im odpowiednie i komfortowe miejsce pracy. Warto zatrudniać osoby z orzeczeniami w szkołach jako doradców, konsultantów, a także opiekunów.

Opiekun, dogmat, praca - to trzy priorytetowe zadania, o które należy walczyć. Jeżeli w ciągu pięciu lat udałoby się je „zainstalować” w mapach mentalnych społeczeństwa byłby to wielki sukces. Nastąpiłaby także poprawa warunków życia osób z orzeczeniami, a także ich rodzin. Niestety priorytetowe zadania w ciągu następnych pięciu lat nie będą podejmowane ze względu na zmiany geopolityczne, jakie przed nami. Dlatego musimy działać własnymi możliwościami i środkami. Dziś jest już pewne, że wszelkiego rodzaju inicjatywy mające na celu poprawę życia osób niepełnosprawnych będą przez najbliższe lata spoczywały na ludziach bezinteresownych, którzy mają inicjatywę oraz na instytucjach pozarządowych.

### Reklamodawcom proponujemy

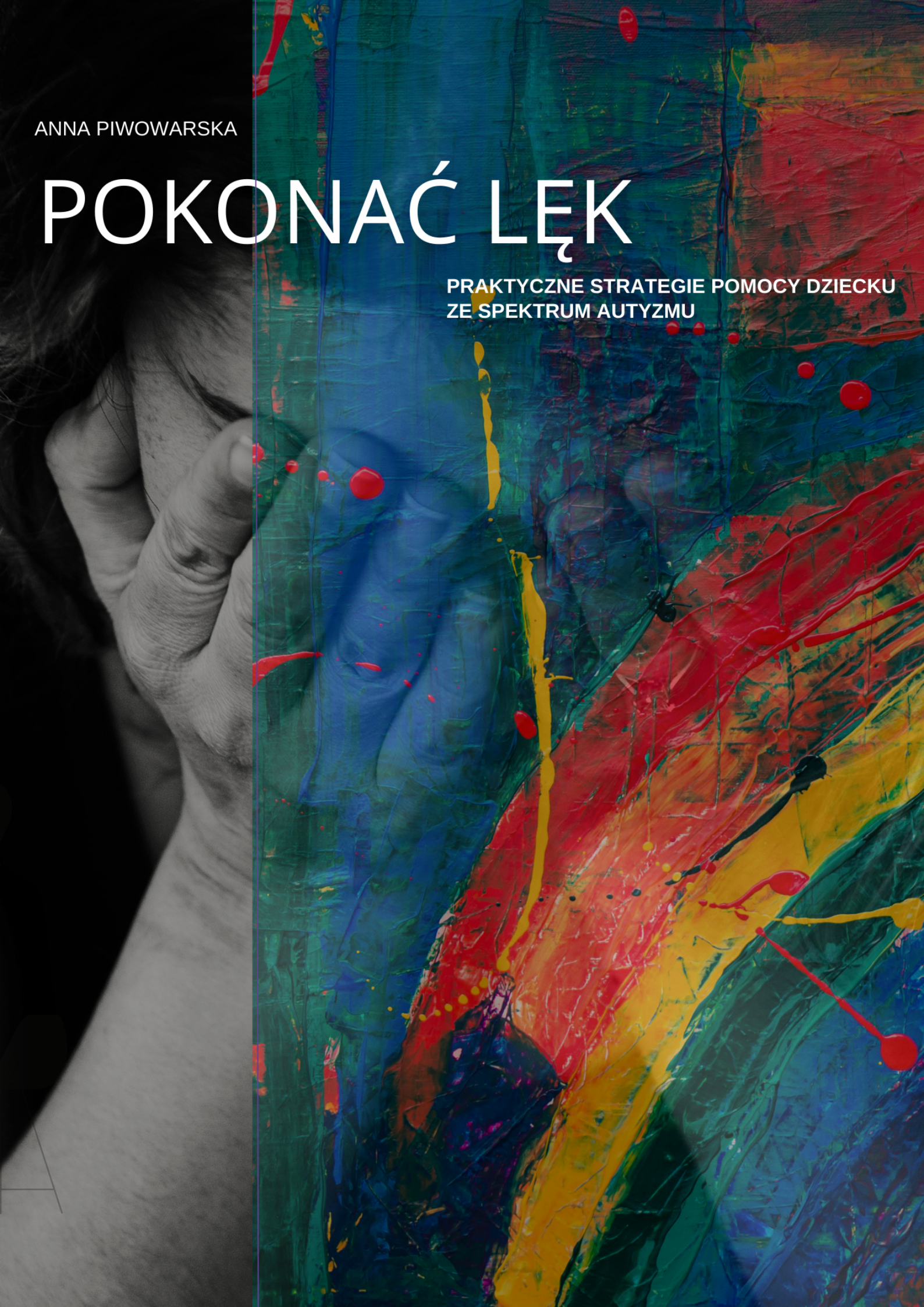
Naszym klientom oferujemy dopasowane programy partnerskie. Państwa reklamy zostaną zamieszczone w kilku strumieniach informacyjnych: 2 czasopismach oraz w naszych mediach społecznościowych (w przypadku testowania zabawek istnieje możliwość nagrania przez nas filmu You Tube. Czytelnikami naszych czasopism są: rodzice dzieci z ASD, dorośli autyści oraz nauczyciele i specjaliści pracujący w gałęzi oświatowej i terapeutycznej. Jeden numer czasopisma pobiera średnio 2 000 czytelników. Istnieje możliwość udostępnienia zasięgów. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami.

Rozwijaj swoją firmę  
z naszym  
wydawnictwem

ANNA PIWOWARSKA

# POKONAĆ LĘK

PRAKTYCZNE STRATEGIE POMOCY DZIECKU  
ZE SPEKTRUM AUTYZMU



„Ale nie w tym rzecz, aby żyć bez strachu. To niemożliwe. To nauka, jak kontrolować strach i jak być od niego wolnym, w tym sęk” Veronica Roth.

Dlaczego dla dziecka ze spektrum autyzmu zwykle sytuacje w domu lub w szkole są często źródłem lęku? To trudne uczucie bywa przyczyną gniewu, frustracji, a nawet agresji, wpływa negatywnie na umiejętności społeczne dziecka, jego zdolności poznawcze. Lęk i zaburzenia lękowe jako „grupa reakcji emocjonalnych mają na ogół zabarwienie przykre, są doświadczanymi uporczywymi, rodzą poczucie irracjonalności i bezradności oraz wiążą się z dokuczliwymi reakcjami fizjologicznymi organizmu”<sup>1</sup>. (Bach-Olasik T. 1991) Czy obserwując dziecko w jego codziennym funkcjonowaniu można wychwycić przyczyny lęku oraz skutecznie mu przeciwdziałać? Oto częste źródła lęku oraz praktyczne strategie pomocy dzieciom ze spektrum autyzmu, które doświadczają tego trudnego uczucia.

### Lęk spowodowany przeciążeniem sensorycznym

Wpływ integracji sensorycznej na funkcjonowanie codzienne dziecka ze spektrum autyzmu jest kolosalny. Nadmierna stymulacja jego zmysłów na skutek zbyt wielu bodźców z otoczenia może skutkować nasileniem się lęku. Należy zwrócić uwagę, w jakich miejscach dziecko odczuwa lęk. Często są to miejsca hałaśliwe i zatłoczone, np. korytarze szkolne, czy galerie handlowe. Wyzwalaczem lęku mogą być określone dźwięki, oświetlenie (np. lampy jarzeniowe), odzież (zwróć uwagę na metki, golfy, ciasne skarpetki) Czasem winowajcą jest stołówka, gdzie unoszą się intensywne zapachy lub aromat potraw, do których dziecko czuje obrzydzenie. **Strategie pomocowe, które można wdrożyć, kiedy dzieci boją się z powodu przeciążenia sensorycznego.** Każde dziecko reaguje indywidualnie na stymulacje. Pewne złote zasady pozwolą

jednak uniknąć eskalacji lęku o podłożu sensorycznym. Należy zwrócić uwagę na natężenie hałasu, migające światła. Zbyt wiele zajęć w ciągu dnia może być dla dziecka silnym przeciążeniem. Kluczowa jest zatem możliwość zregenerowania sił oraz relaks. W życiu młodego człowieka ważna jest również różnorodność doświadczanych bodźców. Człowiek ucząc się reagować na nie, rzadziej będzie narażony na lęk. Dziecko, którego zachowanie zdradza lęk o podłożu słuchowego przeciążenia sensorycznego powinno znaleźć miejsce obok cichego kolegi, z dala od głośnego korytarza szkolnego. Naturalne, przyjazne oświetlenie, maty pochłaniające dźwięk będą wspierały pomocą dla dzieci z nadwrażliwością sensoryczną. Apteczka z pierwszą pomocą sensoryczną będzie również dobrym pomysłem na pokonanie lęku. Ulubione faktury, zabawki, piłeczki antystresowe, chusteczka ze znajomym, kojącym olejkiem, czy domowa poduszka, kocyk zabrane w podróż lub do przedszkola pomogą poczuć się bezpiecznie oraz uspokoić się dziecku.

### Lęk i bariery komunikacyjne+-+-

Brak skutecznej komunikacji u dziecka to brak kluczowej funkcji niezbędnej w realizowaniu jego potrzeb. Zakłócenia w tej ważnej sferze prowadzą do poważnych napięć emocjonalnych, w tym lęku. Zaobserwuj, czy lęk narasta podczas dyskusji w grupie? Może dzieje się tak, gdy dziecko nie jest w stanie zakomunikować czegoś werbalnie? Czasem lęk nasila się, gdy dziecko rozmawia z osobami, które nie są w stanie zrozumieć jego mowy.

### Strategie pomocowe dla dziecka z barierami komunikacyjnymi+-

Musisz pamiętać o tym, aby dostosować komunikaty do indywidualnych możliwości oraz wieku dziecka. Czasem może pomóc zredukowanie komunikatu do kilku krótkich słów, zwłaszcza wtedy, gdy chcesz pomóc dziecku w stresującej dla niego sytuacji. Nie zapominaj

jednak, aby dawać dziecku prawidłowe wzorce ładnej i płynnej mowy! Należy być jednak świadomym tempa, w jakim dostarczamy informacji dziecku. Dajcie mu czas na to, aby mogło przetworzyć komunikat. Warto również wykazać się wrażliwością, taktem podczas wypowiadania się przez dziecko - bądźcie cierpliwi, nie poganiajcie dziecka, ani nie przerywajcie jego wypowiedzi. Wykorzystajcie kontakt wzrokowy, zwracajcie się do dziecka bezpośrednio po imieniu. W przedszkolu, szkole warto posadzić dziecko z barierami komunikacyjnymi blisko nauczyciela oraz upewnić się, że dziecko dobrze rozumiało wypowiedź.

### **Lęk przed wykonywaniem nowych zadań**

Lęk tego rodzaju może dotyczyć wielu sytuacji: podczas zabawy, przed wejściem do szkoły. Obserwując dziecko trzeba odpowiedzieć sobie na szereg ważnych pytań. Czy lęk nasila się np. podczas wykorzystywania motoryki małej? Często dzieci mają problem z wycinaniem nożyczkami, wiązaniem sznurowadeł. Może lęk ma związek z motoryką dużą? Wtedy zachowania lękowe nasilają się u dziecka podczas zajęć sportowych. Nowe sytuacje są szczególnie stresujące dla dzieci ze spektrum autyzmu. Stałe schematy, rutyna to elementy, które dają im poczucie bezpieczeństwa. Jak zatem pokonać niechęć do wykonywania nowych wyzwań?

### **Strategie pomocowe dla dziecka, które boi się nowych zadań**

Równowaga między zadaniami łatwymi i trudnymi sprawi, że dziecko szybciej będzie nabywać nowe umiejętności bez lęku. Konieczna jest dobra znajomość dziecka - jego mocnych i słabych stron. Aby dobrze zbilansować liczbę zadań trudnych i łatwych, oprzyjcie się na obserwacji. Dzieci preferują te zadania, które są dla nich wyzwaniem, któremu mogą podołać. Zadania do wykonania dobrze jest skoordynować czasowo. Można przydzielić je o takiej porze dnia, kiedy dziecko jest jeszcze wypo-

częte i pełne energii. Złota zasada stopniowania trudności w wykonywaniu zadań ma również kolosalne znaczenie. Uczmy również już małe dzieci, jak prosić o pomoc w sytuacji niepowodzenia, choć nie wyręczajmy ich w wykonywaniu zadań. Czynności samoobsługowe - samodzielne ubieranie butów, kurtki - trwają długo u przedszkolaka. Niemniej warto poświęcić na nie odpowiednią ilość czasu i wykazać się cierpliwością aż dziecko upora się z tymi trudnymi dla niego zadaniami. Warto uwzględnić również zadania, które akcentują mocne strony dziecka, tak, aby budować jego pewność siebie.

### **Lęk separacyjny w spektrum autyzmu**

Ten rodzaj lęku jest naturalny na wczesnym etapie rozwoju dziecka. Warto jednak przyjrzeć mu się bliżej, gdy starsze dziecko ze spektrum autyzmu gwałtownie protestuje w sytuacjach rozłąki z mamą (bądź z inną osobą dla niego ważną) i nie uspokaja się będąc pod opieką innej osoby. Histeria, płacz w sytuacjach, gdy dziecko zostawiane jest np. w przedszkolu spowodowane są często tym, że przedszkolak boi się rozłąki nie rozumiejąc, że to rozwiązanie krótkotrwałe. „*Lęk separacyjny, który dotyczy ważnego okresu życia, może znacząco utrudnić prawidłowy proces rozwojowy i znacząco pogorszyć funkcjonowanie dziecka*”<sup>2</sup>. (Małgorzata Dąbkowska, 2006).

### **Strategie pomocowe, które możesz wdrożyć, gdy dziecko ma lęk separacyjny**

Rodzic, bądź osoba bliska dziecku nigdy nie powinna znikać dziecku bez pożegnania z nim. Należy spokojnie wytłumaczyć dziecku, że rozłąka jest krótkotrwała i wyznaczyć konkretne ramy czasowe, w których dziecko zostanie odebrane z przedszkola (po podwieczorku, po leżankowaniu, itp.) Dziecko będzie potrzebować dużo ciepła, cierpliwości i wsparcia, należy jednak pamiętać o tym, aby pożegnania nie przedłużały się. W przeciwnym wypadku dziecko zacznie podejrzewać, że dzieje się coś złego. Warto

uściskać przedszkolaka, powtórzyć krótko, kiedy po niego powrócimy i pożegnać się. Nauczyciel jest bardzo ważnym partnerem rodzica w socjalizacji dziecka w nowym dla niego środowisku. W okresie przejściowym, przez kilka pierwszych dni warto zaprosić rodzica dziecka z silnym lękiem separacyjnym np. do przedszkola. Aranżowanie sytuacji, kiedy dziecko w bezpieczny sposób odnajdzie się w grupie rówieśniczej, ciekawe dla niego zajęcia – z pewnością pomogą przekierować uwagę wystraszonego dziecka na pozytywne aspekty funkcjonowania poza gronem najbliższej rodziny.

### **Lęki wizualne i dźwiękowe w spektrum autyzmu**

Dzieci w wieku około trzeciego roku życia głęboko przeżywają wizualny rodzaj lęku. Silny niepokój mogą budzić u nich: maski czarownic, twarze starszych ludzi, ciemność, zwierzęta, osoby umundurowane, np. policjanci, żołnierze. *„Starsze dzieci przeżywają lęki wywołane przez bodźce dźwiękowe, a więc nagły dzwonek do drzwi, nieznaną dźwięk telefonu, odgłosy wydawane przez ptaki lub owady. Dzieci obawiają się różnych „dziwnych” postaci: duchów, czarownic, ufoludków, ale także wrażliwe są na bodźce przestrzenne, tak więc boją się, że zgubią się w dużej przestrzeni, np. w lesie, hipermarkecie i często nie chcą wejść do lasu lub dużego sklepu.”* (Maria Jankowska 2018) Bogata wyobraźnia dzieci może być przyczyną, dla której boją się one np. poruszającej się firanki, cienia drzewa na ścianie swojego pokoju. Dla dzieci ze spektrum autyzmu niezwykle trudno funkcjonować w świecie, który atakuje zmysły nagłymi bodźcami. Wyzwalaczem lęku może być hałas odkurzacza, gwizdek na placu zabaw, głośny dzwonek na korytarzu szkolnym, czy ostre światło mrugających jarzeniówek.

### **Strategie pomocowe dla dziecka, które doznaje lęków wizualnych lub słuchowych**

Regeneracja w spokojnym otoczeniu, które pozbawione jest stresujących bodźców przynosi ulgę zestresowanemu dziecku. Dobrym pomysłem są słuchawki wyciszające głośne dźwięki. Coraz więcej przedszkoli i szkół dostosowuje swoje otoczenie do indywidualnych potrzeb dzieci ze spektrum autyzmu. Pokoje wyciszeń, rezygnacja z nagłych i głośnych dzwonek lekcyjnych, ciche godziny w sklepach - to postulaty bardzo ważne dla komfortowego funkcjonowania dzieci ze spektrum autyzmu. Rodzice mogą pełnić funkcję trenerów dziecka w przezwyciężeniu przez niego lęku. Można spróbować przeprowadzić terapię odczulającą na drażniący dźwięk. Pomocne może okazać się nagranie dźwięku, odtwarzanie go regularnie, na początku cicho. Potem, w miarę oswojenia się dziecka z dźwiękiem można stopniowo zwiększać głośność. Dobrze być przy dziecku w trudnych sytuacjach, wspierać go. Dobrym pomysłem jest pozwolić dziecku przez jakiś czas na unikanie sytuacji budzącej lęk, a następnie pomagać mu oswajając się z nią, np. metodą małych kroków. Można również skorzystać z bajki terapeutycznej odwołującej się do podobnej trudności, odegrać scenki.

Należy pamiętać również, że lęk łączy się u dzieci z fazami rozwojowymi. *Przeżywane lęki przez dzieci i młodzież są związane z fazami rozwoju jednostki. Czego innego boi się niemowlę, inne są lęki dziecka w wieku przedszkolnym, jeszcze inne w wieku szkolnym i w okresie dorostania. Jednakże występowanie tych rodzajów lęków są charakterystyczne dla danego okresu rozwojowego i nie stanowi to zaburzenia, jeśli jego nasilenie i postać nie przekracza określonego poziomu natężenia* (Obuchowska, 2001).

Jeśli Twoje dziecko, czy podopieczny ze spektrum autyzmu przejawia objawy lęku, pamiętaj, aby przyjrzeć się dokładnie sytuacjom, w których manifestuje to uczucie. Bywa, że jest

to trudne - małe dziecko ma czasem problem z efektywnym werbalizowaniem swoich uczuć. Dokładna obserwacja dziecka, jego reakcji, powiązanie sytuacji, które miały wpływ na jego zachowanie są jednak kluczowe do tego, aby uporać się z lękiem. Przed Wami najprawdopodobniej długotrwały proces wymagający cierpliwości i konsekwencji, aby oswoić to trudne uczucie.

### Bibliografia

1. Bach-Olasik T. (1991), Lęk a rozwój młodzieży, „Edukacja”, 1, 52-66
2. Małgorzata Dąbkowska, Lęk separacyjny a historia życia Separation anxiety and history of

life. Katedra i Klinika Psychiatrii Collegium Medicum w Bydgoszczy, UMK Toruń. Kierownik: prof. dr hab. n. med. A. Araszkiwicz, 2006, pdf- dostęp z dnia 17.01.2022

<http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element>

3. Maria Jankowska Źródła, uwarunkowania i odzaje lęku u dzieci i młodzieży w aspekcie rozwojowym Akademia Pedagogiki Specjalnej Warszawa, 2(34)2018 KWARTALNIK NAUKOWY

Obuchowska I. , Jak sobie poradzić z niechcianymi uczuciami. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców. Poznań: Media Rodzina. (2001)

## NASI PARTNERZY



MAŁGORZATA LEDUCHOWSKA

# KILKA SŁÓW O ŚRODOWISKOWYCH DOMACH SAMOPOMOCY



W sierpniu 1994 uchwalono ustawę o ochronie zdrowia psychicznego. Jednym z założeń tego aktu była konieczność utworzenia środowiskowych domów. To placówki dla osób, które zakończyły już swoją edukację, ale z powodu niepełnosprawności bądź choroby psychicznej mają problemy w codziennym funkcjonowaniu, z podjęciem pracy zawodowej czy trudności w kontaktach społecznych.

### **Cele i założenia**

Głównym celem tego typu placówek jest wspieranie osób z niepełnosprawnością w pobliżu miejsca ich zamieszkania. Wsparcie to polega na aktywizacji, tworzeniu odpowiednich warunków do rozwoju, kształtowaniu odpowiednich postaw społecznych, rozwijaniu zainteresowań, integracji ze środowiskiem lokalnym. Domy takie prowadzą także terapię zajęciową, zapewniają opiekę wykwalifikowanej kadry m.in. terapeutów zajęciowych, psychologa. Środowiskowy Dom Samopomocy to miejsce, w którym osoby z niepełnosprawnością otrzymują odpowiednie warunki do rehabilitacji społecznej i zawodowej. Placówki oprócz wsparcia zapewniają rekreację, umożliwiają nabycie umiejętności potrzebnych w codziennym życiu.

### **Zasady funkcjonowania**

Środowiskowe domy samopomocy otwarte są od poniedziałku do piątku, zajęcia dla uczestników odbywają się w wymiarze co najmniej 6 godzin. Każda placówka musi dysponować jednym ogólnodostępnym pomieszczeniem, pomieszczeniami przystosowanymi do prowadzenia zajęć terapii zajęciowej. Musi być także kuchnia wraz z odpowiednim sprzętem, jadalnia oraz oddzielne toalety dla kobiet i dla mężczyzn oraz łazienka z natryskiem bądź wanną. Pracownicy takiego domu są w stałym kontakcie z rodzinami/opiekunami podopiecznych oraz z różnego rodzaju instytucjami publicznymi np.: ośrodkami pomocy społecznej, poradnią zdro-

wia psychicznego, kościołem, ośrodkami kultury, urzędem pracy. Osoby zainteresowane uczestnictwem w zajęciach składają wniosek do ośrodka pomocy społecznej przypisanego do ich miejsca zamieszkania. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie od lekarza psychiatry bądź neurologa, orzeczenie o niepełnosprawności oraz zaświadczenie od lekarza rodzinnego potwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach oferowanych przez placówkę.

Początkowo uczestnik pozostaje w placówce przez trzy miesiące, wówczas zespół specjalistów tworzy indywidualnie aktywizujący i wspierający plan pracy. Plan ten oparty jest na mocnych stronach i możliwościach uczestnika. Po tym okresie zespół podejmuje decyzję o pozostawieniu uczestnika w placówce bądź o przeniesieniu go do innej placówki np. oferującej warsztaty terapii zajęciowej. Działalność opisywanych domów samopomocy jest finansowana z budżetu państwa. Rozdzielaniem potrzebnych środków zajmują się gminy bądź powiaty w zależności od lokalizacji placówki. W niektórych przypadkach (przekroczenie pewnego progu finansowego) uczestnicy zobowiązani są do uiszczenia comiesięcznej opłaty w wysokości 5 % swojego dochodu.

### **Wybrane metody i formy pracy**

W środowiskowych domach samopomocy stosowane są wybrane formy terapii zajęciowej. Celem terapii zajęciowej jest przede wszystkim usprawnienie podopiecznych. Zajęcia mają charakter ruchowy, muzyczny, plastyczny. Nadrzędnym celem jest aktywizacja, integracja z innymi uczestnikami, rozwijanie pasji i zainteresowań, a także kompensacja deficytów w funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością. Zajęcia przynoszą wiele korzyści m.in. usprawnienie fizyczne i psychiczne, a wykonywane czynności mają funkcję wychowawczą, kształtującą lub

lecniczą. Poprzez pracę uczestnicy mogą poznać swoje mocne strony i umiejętności oraz zmierzyć się ze swoimi ograniczeniami. Najczęstszymi formami terapii zajęciowej są: spacer, wycieczki, zabawy, gry, muzykoterapia, biblioterapia, zajęcia plastyczne, manualne, kulinarne oraz treningi samoobsługi, które mają za zadanie wzrost samodzielności uczestników. Zajęcia odbywają się cyklicznie i w małych grupach, prowadzone są przez wykwalifikowanych pracowników. W ramach zajęć odbywa się: trening umiejętności społecznych, na którym kształtowane są umiejętności interpersonalne. Podopieczni dowiadują się jak należy zachowywać się w miejscach publicznych, jak budować relacje z rodziną/kolegami, jak rozwiązywać sytuacje konfliktowe. Natomiast podczas treningu dbałości o wygląd zewnętrzny uczestnicy dowiadują się, jakie ubrania są odpowiednie na konkretną porę roku oraz jakie ubrania pasują na poszczególne uroczystości. Podczas treningu higieny uczestnicy poznają prawidłowe schematy dbania o higienę (mycie rąk, ciała). Podczas treningu kulinarnego uczestnicy przygotowują obiad dla wszystkich osób, oprócz tego poznają zasady przechowywania produktów spożywczych, zachowania się przy stole, obsługi prostych urządzeń kuchennych. Na treningu umiejętności spędzania czasu wolnego uczestnicy aktywnie decydują o swoim czasie wolnym. Rozwijają swoje zainteresowania literaturą, muzyką, wychodzą na przedstawienia teatralne, do muzeum, na seanse filmowe. Podczas treningu umiejętności praktycznych osoby z niepełnosprawnością kształtują umiejętności przydatne w codziennym życiu takie jak: pranie, sprzątanie, prasowanie, korzystanie z urządzeń AGD. Podczas treningu gospodarowania pieniędzmi uczestnicy wykonują proste obliczenia, orientują się w cenach, uczą się robienia zakupów, technik oszczędzania pieniędzy.

W ciągu dnia odbywają się także zajęcia z psychologiem, na których poruszane są tematy dotyczące emocji. Oprócz tego odbywają się także: zajęcia terapii sensorycznej, które mają funkcję relaksującą, zmniejszającą stres, agresję; w niektórych środowiskowych domach samopomocy mogą odbywać się zajęcia z udziałem psów, terapia za pomocą gier i zabaw; zajęcia plastyczne, na których uczestnicy korzystają z różnych form sztuki, terapia tańcem, zajęcia muzyczne, zajęcia teatralne, terapia filmem dzięki której uczestnicy poznają aktualności z kraju i ze świata, poznają obowiązujące normy społeczne, rozwijają zainteresowania bądź zajęcia w ogrodzie, gdzie uczestnicy sadzą i pielęgnują różnego rodzaju rośliny. Oprócz stałych zajęć odbywają się także różne imprezy okolicznościowe np. zabawa andrzejkowa, wigilia, bal karnawałowy, śniadanie wielkanocne, które mają za zadanie integrację uczestników.

Podopieczni mogą skorzystać także z pomocy terapeutów zajęciowych w załatwianiu spraw w urzędach i innych instytucjach publicznych. Podczas zajęć uczą się, jak w prawidłowy sposób wypełnić wnioski, jak rozmawiać z pracownikami urzędów, gdzie mogą się udać, aby załatwić określoną sprawę. Oprócz tego terapeuci mogą pomóc w zakupie leków, umówić oraz przypomnieć o wizycie u lekarza.

Poniżej zamieszczam przykładowy plan dnia w środowiskowym domu samopomocy:

8:00-8:30 przyjazd uczestników do placówki

8:30-9:00 zajęcia filmowe

9:00-9:30 zajęcia ruchowe

9:30-10:00 śniadanie

10:00-13:00 zajęcia terapeutyczne

13:00-13:30 obiad

13:30-16:00 zajęcia terapeutyczne

Każdego dnia podopieczni uczestniczą w innych zajęciach. Umożliwia im to wszechstronny rozwój i odnalezienie zainteresowań w wielu

obszarach. Każde zajęcia integrują grupę, pobudzają do działania, rozwijają umiejętności komunikacyjne oraz pracy w grupie, rozwijają motorykę, koordynację psychoruchową, powodują wzrost samodzielności. Wszystko to znacznie ułatwia uczestnikom funkcjonowanie, a pomoc terapeutów okazuje się nieoceniona w

starciu z zadaniami dnia codziennego, które dla osób z niepełnosprawnością mogą stanowić nie lada wyzwanie. Jeśli zastanawiacie się Państwo czy warto zapisać swoje dziecko do opisanej przeze mnie placówki, to śmiem odpowiedzieć, że warto!

# ZBIÓRKA NA PEŁNOMETRAŻOWY FILM O ATYPOWEJ DZIEWCZYNCE

## ZOBACZYĆ LILY



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

Udostępnij

Więcej

Opis Wpłacający 291 Skarbonki 1 Komentarze 12

ŁUKASZ GAWROŃSKI

# SYTUACJA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W EDUKACJI I NA UCZELNIACH WYŻSZYCH



Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, uchwalona w Nowym Jorku w 2006 r. i ratyfikowana przez Rzeczpospolitą Polską w 2012 r., zobowiązuje Polskę (i wszystkie kraje będące sygnatariuszami) do zapewnienia równych szans w korzystaniu ze wszystkich praw człowieka przez osoby niepełnosprawne. Artykuł 24 wspomnianej Konwencji stanowi, że osoby niepełnosprawne nie będą wykluczane z powszechnego systemu edukacji ze względu na swoją niepełnosprawność i będą miały dostęp m.in. do powszechnego szkolnictwa wyższego bez dyskryminacji i na równi z innymi osobami. Prawo dostępu osób niepełnosprawnych do szkolnictwa wyższego na równych zasadach z osobami sprawnymi zostało uznane również jako jedno z głównych zadań uczelni wyższych w Polsce. W art. 13 ust. 1 pkt 9 ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym określono, że zadaniem szkoły wyższej jest stwarzanie niepełnosprawnym studentom i doktorantom warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych.

Według informacji dostępnych na stronach rządowych do podstawowych zadań uczelni należy stwarzanie osobom niepełnosprawnym warunków do pełnego udziału w procesie przyjmowania na uczelnię w celu odbywania kształcenia, kształceniu, prowadzeniu działalności naukowej.

Studentom z niepełnosprawnościami są przyznawane specjalne stypendia dla osób niepełnosprawnych. Przysługują one niezależnie od pozostałych świadczeń, jakie może otrzymać student np. stypendium socjalnego czy stypendium rektora dla najlepszych studentów. Nie ma znaczenia również uczelnia czy kierunek studiów – stypendium dla osób niepełnosprawnych przyznawane jest zarówno studentom uczelni publicznych jak i prywatnych, w trybie stacjonarnym (studia dzienne) i niestacjonarnym

(studia zaoczne). Świadczenie może przysługiwać przez semestr bądź cały rok akademicki i wypłacane każdego miesiąca. W przypadku studentów pobierających naukę na dwóch lub więcej kierunkach studiów należy pamiętać, iż świadczenie wypłacane jest tylko na jednym z nich. Jego wysokość jest zależna od konkretnej uczelni oraz stopnia niepełnosprawności. Przykładowo, na Uniwersytecie Jagiellońskim w roku akademickim 2021/2022 kwota stypendium wynosi 350 zł w przypadku orzeczenia o lekkim stopniu niepełnosprawności, 725 zł w przypadku orzeczenia o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i 1000 zł w przypadku orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności. Na Uniwersytecie Warszawskim kwoty te wynoszą odpowiednio: 350, 475 i 650 zł. Należy pamiętać o tym, że stypendium przyznawane jest na wniosek studenta.

W celu wsparcia uczelni wyższych w realizacji ich zadań, przyznawane są środki w postaci dotacji. Mogą one być wydatkowane m.in. na kursy języka migowego dla studentów, doktorantów oraz dla pracowników uczelni, specjalistyczne szkolenia, w tym umożliwiające orientację przestrzenną na terenie uczelni niepełnosprawnym studentom i doktorantom, udział w olimpiadach, w różnych wydarzeniach, zakup sprzętu i urządzeń specjalistycznych wspomagających proces dydaktyczny, zakup literatury specjalistycznej i naukowej do uczelnianych bibliotek dla potrzeb osób niepełnosprawnych, dostosowanie infrastruktury.

Minimalne wymogi dotyczące dostosowania obiektów, w tym także uczelnianych, do potrzeb osób niepełnosprawnych określone są w przepisach rozporządzenia z 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki. Problematyka niepełnosprawności w społeczności akademickiej była w 2014 r. przedmiotem zainteresowania Rzecznika Praw Obywatelskich. W opracowaniu

„Dostępność edukacji akademickiej dla osób z niepełnosprawnościami”, w oparciu m.in. o wyniki badań ankietowych, wskazano na problemy związane z brakiem możliwości uczestnictwa niepełnosprawnych studentów w zajęciach, niedostosowaniem obiektów uczelnianych, a także niedostatecznym wsparciem studentów z zaburzeniami psychicznymi. Z uwagi na potrzebę odniesienia się przez osoby z niepełnosprawnościami do oceny aktualnej możliwości kształcenia się, w 2018 roku Najwyższa Izba Kontroli przeprowadziła kontrolę dotyczącą realizacji przez uczelnie akademickie i zawodowe obowiązku stworzenia niepełnosprawnym studentom i doktorantom warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych. W ramach niniejszej kontroli przeprowadzono anonimowe badanie ankietowe, którym objęto 597 niepełnosprawnych studentów i doktorantów. W porównaniu do wyników przeprowadzonego przez RPO badania poprawie uległa sytuacja osób niepełnosprawnych funkcjonujących w społeczności akademickiej. Na skontrolowanych uczelniach nie stwierdzono bowiem ani jednego przypadku wykluczenia osób z niepełnosprawnościami z grona studentów. Powszechną praktyką na uczelniach stało się także zapewnienie organizacyjnych form wsparcia osób z niepełnosprawnościami, gdy jeszcze w 2014 r. powoływanie jednostek organizacyjnych lub pełnomocników do spraw niepełnosprawnych studentów i doktorantów było co do zasady praktykowane jedynie w dużych ośrodkach akademickich. Poprawie uległ także sposób postrzegania niepełnosprawności przez kadrę naukowo-dydaktyczną uczelni, do czego przyczyniło się upowszechnienie szkoleń i kursów dotyczących potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Działania w tym zakresie podjęło 93,3% skontrolowanych uczelni, podczas gdy w 2014 r. Rzecznik Praw Obywatelskich

wskazywał je wyłącznie jako przykład dobrej praktyki realizowanej przez niektóre uczelnie. Ustalenia te znajdują także potwierdzenie w wynikach ankiety przeprowadzonej przez Najwyższą Izbę Kontroli. Większość studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami pozytywnie odniosła się w niej do warunków kształcenia i prowadzenia badań naukowych na skontrolowanych uczelniach. Wyniki ankiet przeprowadzonych w ramach kontroli wskazują, że 81,7% ankietowanych niepełnosprawnych studentów i doktorantów wiedziało do kogo mogą zwrócić się z prośbą o wsparcie oraz jakie jego formy są możliwe do uzyskania.

Podsumowując, na przestrzeni ostatnich kilku/kilkunastu lat nastąpiła znaczna poprawa sytuacji osób niepełnosprawnych na polskich uczelniach. Znalazło to odzwierciedlenie we wzroście odsetka udziału tych osób wśród studentów. Podejmowane przez uczelnie wyższe działania mają na celu wywiązanie się z obowiązku stworzenia niepełnosprawnym studentom i doktorantom warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych. Nie ograniczają się wyłącznie do likwidacji barier architektonicznych w obiektach uczelnianych, albowiem mają na celu ułatwienie dostępu do szkolnictwa wyższego nie tylko osobom niepełnosprawnym poruszającym się na wózkach inwalidzkich, ale również są skierowane do osób z innymi rodzajami niepełnosprawności, np. niesłyszących i słabosłyszących, niewidomych lub słabowidzących, a także osób z zaburzeniami psychicznymi czy chorobami przewlekłymi.

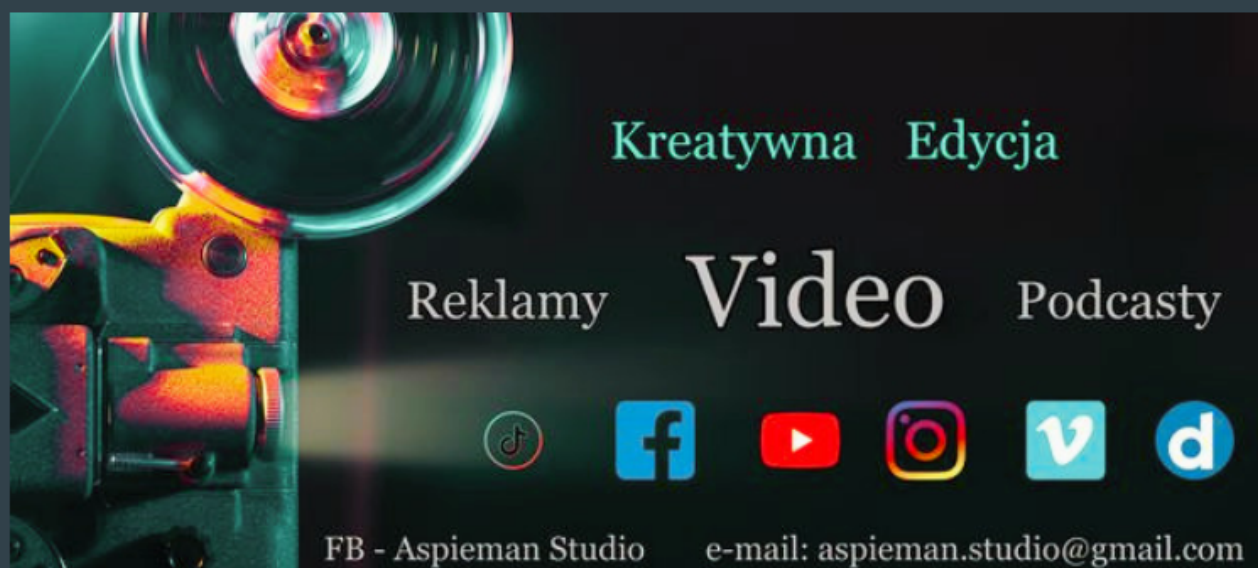
### **Bibliografia**

1. <https://don.uj.edu.pl/dla-studentow/rodzaj-trudnosci/choroby-przewlekle/stypendium>
2. <https://monitor.uw.edu.pl/Lists/Uchway/Attachments/6038/M.2021.273.Post.10.pdf>

3. <https://niepelnosprawni.gov.pl/a,53,konwencja-onz-o-prawach-osob-niepelnosprawnych>
4. <https://studia.gov.pl/studenci/studenci-z-niepelnosprawnosciami/>
5. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wsparcie-niepelnosprawnych-studentow-i-doktorantow>
6. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wsparcie-niepelnosprawnych-studentow-i-doktorantow>
7. [https://www.uw.edu.pl/student\\_/wsparcie-socjalne-dla-studenta/](https://www.uw.edu.pl/student_/wsparcie-socjalne-dla-studenta/)
8. Informacja o wynikach kontroli, *Realizacja przez uczelnie akademickie i za-*  
*wodowe obowiązku stworzenia nie-*  
*pełnosprawnym studentom i doktoran-*  
*tom warunków do pełnego udziału*  
*w procesie kształcenia i w badaniach*  
*naukowych*, Nr ewid. 78/2018/P/18/097/  
LOL
9. Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1065 z późn. zm.).
10. „Zasada równego traktowania. Prawo i praktyka” nr 16, Warszawa 2015 r.






# POLECAMY FIRMĘ NASZEGO CZYTELNIKA Z ZESPOŁEM ASPERGERA

## ASPIEMAN STUDIO



Kreatywna Edycja

Reklamy Video Podcasty

FB - Aspieman Studio e-mail: [aspieman.studio@gmail.com](mailto:aspieman.studio@gmail.com)

AGNIESZKA KRUPA-WIŚNIEWSKA

# JAK URZĄDZIĆ POMIESZCZENIE PRZYJAZNE DLA DZIECKA Z ASD W DOMU LUB SZKOLE



Znaczna większość żłobków, przedszkoli, klubów malucha czy szkół, swoją aranżacją, wystrojem i wyposażeniem sprzyja przebodźcowaniu dzieci i nie ma nic wspólnego z wspieraniem ich wszechstronnego rozwoju. Ma wręcz odwrotny skutek, może oddziaływać destrukcyjnie i pogłębiać trudności sensoryczne każdego dziecka, a tym samym powodować negatywne reakcje na otoczenie sprzyjające zachowaniom trudnym. Po wejściu do tych pomieszczeń od razu w oczy rzuca się zbyt duża ilość kolorów, deseni czy jaskrawych dekoracji. Wyraziste ściany w połączeniu z pstrokatymi dywanami o różnych fakturach i wzorach oraz kolorowymi zabawkami mogą powodować przestymulowanie zmysłu wzroku i dotyku. Dodatkowo wszechobecny hałas, zbyt duża ilość dzieci w grupach czy klasach stłoczonych na małej przestrzeni powoduje przestymulowanie zmysłu słuchu.

Bariery systemowe edukacji szczególnie organizacyjne i lokalowe pokazują, że przedszkola i szkoły ogólnodostępne wciąż nie są przygotowane i dostosowane do potrzeb dzieci z ASD. Nie są placówkami przyjaznymi sensorycznie. Ale rozwiązaniem w tej sytuacji i pomocą dla dzieci z spektrum autyzmu mogą być kąpiki wyciszenia lub sale relaksacji, gdzie dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi będą mogły spędzać przerwy w ciszy i odpoczywać w sytuacji przebodźcowania bądź innej trudnej sytuacji powodującej lęk, utratę poczucia bezpieczeństwa czy dyskomfort.

### **Jak urządzić strefę wyciszenia, relaksu w szkole?**

Jeśli szkoła nie ma odpowiednich warunków wystarczy stworzyć mini kąpik wyciszenia w klasie. To może być namiot, rozkładany domek, parawan, hamak, tunel czy nawet baza stworzona z krzeseł, stołu, koca lub kartonu. Bezpieczna strefa z miękkimi poduchami, w której panuje cisza i półmrok, a dziecko czuje

się w niej bezpiecznie i komfortowo. Za kąpik wyciszenia można uznać też po prostu wyznaczone miejsce, w którym dziecko znajdzie różne pomoce, przybory i zabawki, które pomogą mu odstresować się, wyregulować napięcie, odpocząć i odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Jednak przyjaźniejszą alternatywą będzie specjalny pokój bądź sala.

I tutaj nasuwa się pytanie, jak ją stworzyć i o czym pamiętać? Sala do relaksu bądź terapii powinna być przede wszystkim cicha i przytulna, ponieważ jej podstawowym zadaniem jest wygaszenie pojawiających się emocji i redukcja lęku. Powinna zapewniać dziecku dyskrecję. Wyciszenie sali można osiągnąć za pomocą wygłuszenia ścian poprzez zamontowanie paneli akustycznych oraz położenie miękkiej wykładziny bądź dywanu. Ważne jest, aby panował w niej przyjemny chłód, należy unikać zbyt wysokich temperatur oraz zbyt dużego nasłonecznienia. W pomieszczeniach z dużymi oknami warto zadbać o rolety, które powinny być neutralne, bez wzorów, deseni, w spokojnych kolorach. Wskazane jest unikanie oświetlenia jarzeniowego, pulsującego i migającego światła, warto zastosować boczne oświetlenie podające z lewej strony lub oświetlenie punktowe. Każde źródło światła powinno mieć regulację jasności, którą dziecko może swobodnie sterować. Lampy nie powinny migotać, brzęczeć, wydawać jakiegokolwiek odgłosy. Kolory ścian powinny być w jasnych, stonowanych barwach. Dla autystyka właściwe będą ściany np. w kolorze stonowanej zieleni, błękitu, szarości, beżu, ciepłego różu czy brzoskwini. Kolory ścian najlepiej ograniczyć maksymalnie do dwóch barw. Należy zrezygnować z różnego rodzaju kolorowych, wzorzystych tapet, ponieważ dostarczają one dziecku z autyzmem zbyt wielu bodźców. Aby sala wyciszenia była przyjazna dla dzieci warto wyposażyć ją w miękkie i przyjemne meble: sofy, pufy, worki Sako, maty

sensoryczne, materace gimnastyczne, namiot, hamak, huśtawkę itp. Ważne jest to, aby taka sala była uporządkowana, a każdy przedmiot miał określone miejsce, gdyż u dzieci z spektrum chaos powoduje lęk. Dziecko powinno mieć tu szybki i łatwy dostęp do akcesoriów, które pomogą mu w regulacji.

### **Salka relaksacji „AURA”**

Przykładem przyjaznej sensorycznie sali wyciszeń jest sala relaksacji AURA stworzona w Szkole Podstawowej nr 24 im. Himalaistów Polskich w Tychach z pomysłu zespołu pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Wyposażenie zostało sfinansowane z funduszu Tyskie Inicjatywy Oświatowe 2021. Sala została wyposażona w specjalistyczne oświetlenie tj. światłowodowy, kolorowe sześciany LED i nagłośnienie umożliwiające puszczenie muzyki relaksacyjnej bezpośrednio z komputera lub smartfona. Mimo niewielkich rozmiarów salka spełnia swoją funkcję. Została podzielona na dwie strefy: wypoczynku (biały miękki domek, worki i pufy Sako, materac gimnastyczny, wygodną sofę) oraz pracy (biurko z krzesłami, tablica magnetyczna). Dodatkowo została wyposażona w zabawki sensoryczne i edukacyjne wykorzystywane do samoregulacji oraz zajęć specjalistycznych. Zastosowane udogodnienia sprzyjają redukcji pojawiającego się stresu u uczniów z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, a dodatkowo umożliwiają rozwijanie zmysłów i niwelowanie zaburzeń integracji sensorycznej. W bezpiecznym, wygodnym otoczeniu podstawowe zmysły są pobudzane muzyką, efektami świetlnymi i łagodnymi wibracjami. Jej kolorystyka jest przyjazna – odcienie niebieskiego i szarości, uzupełnia biel.

### **Jak urządzić pokój dziecka ze spektrum w domu?**

*„Dom to nie miejsce, w którym mieszkasz, ale miejsce, gdzie ciebie rozumieją”.* Janusz Morgenstern.

Dziecko autystyczne nie przejawia konkretnych, zgeneralizowanych potrzeb dotyczących warunków mieszkaniowych. Rodzice urządzając dla niego pokój powinni kierować się głównie tym, by dziecko czuło się w nim dobrze, miało poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji i uporządkowania. Urządzając pokój dla dziecka z ASD musimy spróbować wejść w jego świat i zrozumieć mechanizmy kierujące jego zachowaniem. Warto zwrócić uwagę na kilka istotnych rozwiązań mieszkalnych, które ułatwią funkcjonowanie dziecka każdego dnia.

Pokój dziecka autystycznego powinien znajdować się jak najbliżej sypialni jego rodziców, a więc najlepszym rozwiązaniem będzie, umieszczenie go zaraz za ścianą, ponieważ dziecko będzie czuło się wtedy bezpiecznie, gdyż rodzice będą bardzo blisko. Pokój raczej nie powinien znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie z łazienką czy kuchnią, szczególnie gdy dziecko przejawia nadwrażliwość sensoryczną, ponieważ dobiega z nich wiele hałasów takich jak odgłos spuszczonej wody, kapiący kran, odgłos uruchomionej pralki czy zmywarki oraz zapachów np. gotowanych potraw, przypalonego mleka czy chemicznych detergentów.

Jeśli chodzi o układ przestrzenny ważne jest, żeby nie planować pokoju od strony ruchliwej ulicy. Odgłosy dochodzące z zewnątrz, nie wpłyną korzystnie na zachowanie malucha. Jeśli nie ma możliwości na spokojną okolicę, warto pomyśleć o oknach dźwiękoszczelnych, a dokładnie o szybach o podwyższonej akustyczności. Obecnie na rynku dostępne są szyby wyciszające hałas nawet do 40dB. Należy zadbać również o wyciszenie całego pokoju poprzez zastosowanie np. paneli akustycznych, wyciszającej odgłosy wykładziny bądź dywanu. Można zadbać również o wyciszenie całego domowego otoczenia stosując takie proste rozwiązania jak: poprzyklejanie filcowych podkładek pod meble szurające po podłodze, naoliwienie skrzypią-

cych zawiasów w drzwiach czy chodzenie w domu w miękkich kapciach.

Drzwi powinny łatwo otwierać się i zamykać, ważne aby, klamka była zlokalizowana tak, żeby dziecko mogło samo sobie otworzyć drzwi. Drzwi nie powinny mieć przeszklenia, przez które, widać, inne czynności domowników – np. zapalenie światła w innych pomieszczeniach, ponieważ może to rozpraszać dziecko czy przeszkadzać we śnie.

Zaleca się, żeby dziecko z spektrum jak najczęściej chodziło boso, więc warto rozważyć założenie ogrzewania podłogowego, aby mogło to robić także w chłodniejsze dni. Aby stymulować zmysł dotyku i wspierać integrację sensoryczną, na podłodze można zastosować różne faktury np. podłogę gładką, dywan z krótkim włosiem i dywan z długim włosiem. Takie rozwiązanie bardzo dobrze wpłynie na rozwój dziecka.

Jeśli chodzi o kolor ścian najlepiej jest uzgodnić to z dzieckiem, ponieważ często jest to dla niego ważne. Ale jak wspomniałam powyżej, przy tworzeniu salki relaksacji, należy unikać jaskrawych i mocnych kolorów, postawić raczej na te pastelowe. Należy również pamiętać, aby kolorów nie było zbyt dużo, zrezygnować ze zbędnych dekoracji, wzorzystych tapet i dywanów. Również kolorystyka mebli powinna być stonowana, warto unikać otwartych regałów, wszystkie zabawki powinny być umieszczone w zamkniętych szafkach, by nie wprowadzały chaosu i dodatkowych bodźców dla zmysłu wzroku.

Bardzo ważne w pokoju autystyka jest zabezpieczenie niebezpiecznych punktów. Aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo zabezpieczone powinny być przede wszystkim gniazdka elektryczne. Ponadto powinny zostać założone blokady na drzwi, okna i balkon.

Pokój można podzielić na strefy: strefa wypoczynku i uspokojenia, w której oprócz ło-

żka, powinny znaleźć się materace, pufa czy namiot, strefa zabawy na dywanie, strefa zabawy przy stoliku, strefa aktywna – huśtawka, drabinka, ściana wspinaczkowa, strefa zabawek, które mają swoje miejsce i dziecko o to miejsce dba. Zabawki powinny być przede wszystkim zgodne z zainteresowaniami dziecka, ale przy tym nie dostarczać mu zbyt wielu bodźców. Nie powinny więc znaleźć się w pokoju zabawki, które są kolorowe, grają i do tego błyszczą. W sypialni dziecka warto również zrezygnować z telewizora i komputera, gdyż oglądanie telewizji, granie w gry, wpływa negatywnie na układ nerwowy dziecka, co między innymi powoduje przemęczenie i przestymulowanie bodźcami. Warto postawić na nośniki z różnorodną muzyką, dźwiękami przyrody, zagadkami słuchowymi, gdyż są bardzo lubiane przez dzieci, a na dodatek odpowiedni dobór muzyki sprzyja wyciszeniu i relaksacji. Dobrze, jeśli w koszu z zabawkami znajdują się także instrumenty perkusyjne do muzykowania takie jak grzechotki, tamburyn, dzwoneczki, kołatki czy proste zabawki dźwiękowe.

W świecie dzieci ze spektrum nawet małe szczegóły mają znaczenie, ich zaburzenia przetwarzania sensorycznego powodują odczucia dyskomfortu, a nawet bólu i przysparzają trudności w codziennym funkcjonowaniu. Bardzo trudno jest ciągle regulować swoje zmysły i jednocześnie pozostawać skoncentrowanym na orientowaniu się w świecie. Dlatego na ile to możliwe starajmy się zrozumieć i przystosowujemy nasze otoczenia, by były bardziej przyjazne sensorycznie. Czasem trzeba tak niewiele, by coś zmienić i by ktoś poczuł się lepiej, bezpieczniej.

*Z cyklu "okiem autystki"*

MARGARET MARKOWICZ

# JA NIE ZNAM SIĘ NA KOMPROMISACH



Zaledwie kilka tygodni wstecz wypełniłam jakąś wstępną ankietę sygnalizującą problemy, potrzeby, tematy w środowisku szkolnym, które istnieją (lub nie – stąd ankietą) u dzieci nieneuronormatywnych. Ankieta ciekawa, nie powiem. I przypominająca mi system edukacyjny który przetrwałam. Z dobrymi ocenami zresztą, ale przetrwałam. Świadectwa i dyplomy spłacone były z odsetkami. Ja się musiałam jakoś przez lata edukacji poznać na kompromisach, kosztownych dla mojego układu nerwowego. Na fundamentach tego systemu opiera się podejście do ucznia. Nie jest to ani złe, ani dobre. Po prostu jest. Nauczyciel to też człowiek pod presją zrealizowania przydzielonego mu programu nauczania. A uczeń nieneuronormatywny to też tylko człowiek - z odrębnymi potrzebami edukacyjnymi. Ankieta miała na celu znaleźć jakieś wspólne wątki, jakieś ogólne wytyczne pasujące do wszystkiego jak uniwersalny klucz do każdego zamka. Albo przynajmniej coś takiego zasygnalizować. Tymczasem ja nie wiem czy takie coś w ogóle może istnieć. Jak na razie jedyny pomysł który mi zakiełkował, to wizja czegoś w rodzaju iPada lub tabletu dostępnego dla uczniów, z opcją np. wyłączania kolorów albo ich przytłumiania, zmiany czcionki, zmiany ostrości obrazu, zmiany kontrastu, itp. Dlaczego? Bo każdy nieneuronormatywny dzieciak jest inny. Wiem, frazes. Ale np. dla autystycznych uczniów określić że każdy jest inny, naprawdę oznacza że absolutnie każdy jest INNY. Bez kompromisów, bez znieczulenia, bez dostosowywania się jakoś – bo trzeba. Jeśli zawsze widzisz poszczególne cyfry w tekście w kolorach, bo tak postrzega cyfry twój mózg, to wyobraź sobie jeszcze teraz wydrukowanie tych cyfr na stronach podręcznika w jakimś kolorze... Jeśli ilustracja tak hipnotyzuje twoją uwagę że nie potrafisz w ogóle skupić się na tekście obok niej i jesteś całkowicie rozproszony – to jak masz odpowie-

dzieć nauczycielowi na pytanie o czym był tekst? A jeśli kolor tła smakuje lub pachnie dziecku, albo jeśli kontrasty na otwartej stronie książki boją oczy – to jak masz się skupić na czymkolwiek? +-

Ja nie przesadzam. Podaję jedynie przykłady. Sama raz pisałam jeden z moich artykułów w okularach słonecznych, bo krawędzie liter były... za ostre. Bo kontrast bolał. Kiedyś miałam fazę na muzykę na żywo, i tworzyły mi się różne obrazy na poczekaniu, kształty, faktury, kolory... Pamiętam do dziś duet dwóch gitar. Jedna brzmiała jak kolor pomarańczowy. Druga była zieloną cebulką. Pamiętam czarnoskórą wokalistkę która miała głos o jakości drzewa sandałowego. Pamiętam afrykański instrument który mi brzmiał jak rzeźbiona we wzorki kość słoniowa. Organy kościelne zawsze mi brzmiały jak uderzające o siebie szlifowane kryształy, po których spływa oliwa. Na dzień dzisiejszy się to we mnie wyciszyło... to znaczy w większości się wyciszyło, albo tylko tak myślałam, bo nagle dwa dni temu „zobaczyłam” słowa które wypowiadał kolega z pracy. Jego angielski jest bardzo specyficzny, zlewa bardzo słowa. Wielu ludzi z naszej ekipy ma problem go zrozumieć. Także on sobie gada... a ja nagle mam wizję arabskiego pisma na jakimś pergaminie. Arabski alfabet ma to do siebie (przynajmniej w moim osobistym odbiorze) że w zapisie tworzy taką płynną falę, niemal jeden zlany ciąg. Dokładnie tak jak angielski kolegi. Zrozumiałam połowę z tego co mówił, ale obraz który mi się pojawiał naprawdę przeszkadzał w odszyfrowaniu nawet tego co rozpoznałam jako konkretne słowa. Skupiłam się bardziej na arabskim piśmie w mojej głowie niż na przekazie informacyjnym kolegi.+-+-

Ja mam takie fazy raczej okazjonalnie. Są natomiast osoby w spektrum, czy ogólnie nieneuronormatywne, które takie fazy mają z niektórymi swoimi zmysłami (albo wszystkimi)

nieustannie, albo z różnym natężeniem w zależności od obciążenia układu nerwowego w danym dniu. Jakbym była jednym z nich, to naprawdę nie miałabym nic przeciwko iPadowi w którym mogę mieć dostępne opcje na wyciszenie jednego elementu w celu skupienia się na innym. Wywieranie presji żeby zmusić system nerwowy do posłuszeństwa wystarczająco obciąża w pełni normatywne dzieci. A te neuroróżnorodne zareagują i tak zgodnie z nazwą: RÓŻNORODNIE. To tyle na temat podręczników. Jakie powinny być? Przygotowane na wszystko. Czy coś takiego jest w ogóle możliwe? Z definicji samej bym powiedziała, że nie – podręcznik to podręcznik, iPad czy inny tablet to też urządzenie. Widzę raczej jedynie jako optymalne rozwiązanie spotkanie się nauczyciela z uczniem gdzieś w połowie drogi. To nauczyciel i opiekun ma być tutaj najbardziej elastyczny – a nie pomoce naukowe. Z samego założenia będzie to wymagało od nauczyciela extra wysiłku, wnikliwej obserwacji, otwartości na wyzwania, mentalnej obecności przede wszystkim. Wyjścia ze schematów że coś być powinno, a coś nie wypada. Na ile system edukacji potrafi dziś nauczycieli na takich uczniów przygotować, a na ile stają przed wyzwaniem sami...? Ja pracuję w Anglii, z dziećmi, które odwożę do takiej szkoły gdzie przypada jeden asystent nauczyciela na jednego ucznia. Czyli mówimy tu o zaawansowanych przypadkach, liga ciężka że tak powiem. A mimo to ci podopieczni potrafią po powrocie ze szkoły opowiadać jak było, potrafią się uczyć i przystosowywać do życia na tyle na ile im własne ADHD pozwala. I raz się da, a raz jest koszmar. Jednak z doświadczenia mogę powiedzieć, że jedną z najgorszych rzeczy, jaką możemy dla tych podopiecznych zrobić, to z nich ZREZYGNOWAĆ.

Ostatnio ktoś z nich zrezygnował. Z nas wszystkich. Nie planował bynajmniej, początki

były obiecujące dla wszystkich, ale wyszło jak wyszło... Jeden z naszych nowych pracowników. Przyszedł od razu na stanowisko seniora. Cieszyłam się, seniorów nam brakuje. Z doświadczeniem z poprzedniej pracy przyszedł, taki solidnego formatu profesjonalista. Tym bardziej mi to imponowało, byłam jak najlepszej myśli. Już widziałam super współpracę. Na początku się wdrażał przez pierwsze tygodnie, wiadomo. Nieznajomość miejsca, stres, dezorientacja, wszystko się na początku wydaje chaosem. Ja przez pierwsze dwa miesiące praktycznie codziennie wracałam z bólem głowy, o zmęczeniu nie wspomnę. Więc mogłam sobie wyobrazić co przechodzi nasz nowy senior. Był taki moment niedawno, dosłownie z miesiąc temu, gdy rozmawialiśmy wspólnie nad tym co nas motywuje do tej konkretnej pracy. Wyraziłam szczerze swój entuzjazm, swoją wielką satysfakcję z pracy zespołowej, z przełamywania samej siebie i swoich barier nagromadzonych w sobie jak w rupieciarni. A widziałam w odpowiedzi jego zwątpienie, widziałam że doszedł do tego momentu kryzysowego gdzie człowiek pyta sam siebie: „Co ja tu robię...?” No ale został, przynajmniej na razie. Pomyślałam: super, człowiek daje sobie szansę. Zmierzyłam go swoją miarą.

Tymczasem coś się zaczynało w tej naszej pracy dziać. Powietrze się kisiło z nadmiaru czegoś niezdrowego, ale nie wiedziałam o co chodzi. Jakaś nerwica grupowa narastała. Widziałam nowego seniora sfrustrowanego, zmęczonego, i zanim się zorientowałam, bezwiednie zaczęłam mieć chwilami odruch przejmowania obowiązków, którymi on zdawał się być przeciążony. Zauważyłam to dość szybko jak na mnie, i próbowałam od tamtej pory zwolnić siebie samą od wchodzenia w rolę ratownika i zbawcy. Zaczęłam też zauważać, że dyżur z pozostałymi seniorami to jest taki czas, gdy czuję że naprawdę mam seniora koło siebie,

i wsparcie z tego wynikające. Jest ktoś kto ogarnia. Natomiast z tym nowym... Zaniepokoiło mnie już konkretnie jego podejście do młodych podopiecznych. Zaniepokoiła mnie atmosfera, i jego spodziewanie się najgorszego od pierwszego momentu wspólnej pracy. Pamiętam dobrze poranek gdy przyszedłam pełna energii, a na dzień dobry dostałam od tegoż seniora jeden wielki wyrzyg jak to okropnie było dnia poprzedniego, jak fatalnie wyglądała nocka, jak podopieczni przechodzą samych siebie, i jak mam się przygotować na koszmarny dzień. Bo na pewno będzie koszmarny. Zamurowało mnie i zrobiło mi się ciężko. Od tamtego dnia zaczęłam widzieć i odczuwać obrazy których jeszcze nie ubrałam w słowa, ale przebijały się one do mojej świadomości. Tym bardziej że niedługo później mi powiedział przy okazji, że rezygnuje... A jak już oświadczył że rezygnuje, to kompletnie pojechał po całości. Zaczął manifestować jak bardzo mu nie zależy, i co myśli o naszym miejscu pracy, co myśli o zarządzaniu, polityce firmy, podopiecznych, itd. Cała lista powodów których nie będzie wymieniać, a jak się taktownie nie dopytywałam, to zaczął mi przedstawiać szczegóły. I nagle się okazało, że przepaść między moim obrazem mojej firmy i mojej pracy, a jego obrazem, była niewiarygodna. To tak jakbyśmy pracowali w zupełnie różnych miejscach! Doświadczyć jak bardzo nasze osobiste podejście kształtuje nasze osobiste doświadczenie sytuacji to jedno... Znam koncepcję wpływu świadomości na tworzenie rzeczywistości i doświadczeń dnia codziennego, jestem jej wielkim zwolennikiem, ale i tak wbiła mnie w grunt tak mocna manifestacja w praktyce tego, co umysł percepuje zazwyczaj tylko na poziomie potencjału.

Miałam na dniach superwizję z innym seniorem, podczas której nastąpiło zwyczajowe i sakramentalne: czy mam jakieś uwagi...? Jasne że mam! Całą litanię na temat mojego

odbioru sytuacji z nowym seniorem, z całego ostatniego miesiąca. Nie po to żeby wylać żółć, bo nawet nie byłam pewna czy mam żółć. Przede wszystkim chciałam określić i oszacować sama dla siebie, jak bardzo czuję przy nowym pracowniku narastający stres, na jego dyżurze nie wiem kto jest kim, nie wiem kto za co odpowiada, nie wiem czy będę w stanie ogarnąć chaos, który zdaje się pojawiać znikąd razem ze wspomnianym nowym... Na superwizji dowiedziałam się że mi się nie zdaje, dodatkowo dostałam polecenie podzielenia się informacjami z managerem głównym w oficjalnym mailu. Nie do końca pojęłam co to może oznaczać, nie objęłam całościowo na tamten moment powagi całej sytuacji. Dla mnie to był po prostu e-mail. Na początku nawet nie do końca byłam chętna żeby go napisać, bo może to tylko ja mam problem, a po co skoro miałam superwizję, a tak naprawdę to nie dyskutowałam o sytuacji ze współpracownikami; superwizja z zaufanym seniorem dopiero dała mi możliwość wyartykułowania i nazwania moich doświadczeń, odbioru sytuacji i obaw. No ale skoro senior mi mówi żeby tylko maila skrobnąć... to na szybko przed pracą skrobnęłam i wysłałam. Co mi zależy. Skoro mamy taką wolność wypowiedzi że możemy uderzać do managera, to ja się nie bawię w politykę stosunków zagranicznych i protokoły dyplomatyczne. Co również oznacza, że jak mam zaufanie do człowieka, to w słowach i przekazie go raczej nie oszczędzam. Generalnie na paryskie salony raczej się nie nadaję, jestem za mało domyślna co w rozmowach brać w mentalny nawias, a co wypowiadać głośno – o czym wspominałam nieraz, przy wielu okazjach, nawet po to aby uprzedzić potencjalnych poszkodowanych.

Mój e-mail nie doczekał się odpowiedzi. Zresztą nawet nie miałam czasu o tym pomyśleć. Przygotowywałam się mentalnie przez dwa

dni na kolejny dyżur z nowym seniorem, przyprawiającym mnie swoim sposobem bycia już teraz nie tyle o gęsią skórę niechęci, co zjeżenie się w sobie. Mój wewnętrzny system alarmowy nie zna się na żartach! Także zajęłam się planowaniem dnia, z postanowieniem zachowania spokoju - wiem, bardzo ambitne. Jakies dwie godziny po rozpoczęciu pracy zjawiają się... manager główny i jego zastępca. W sumie zastępca i tak miał się zjawić, ale nieco później. Zdziwiło mnie to nieco, zaskoczyło to wszystkich. Atmosfera zgęstniała. Po chwili słyszę że senior rozmawia z managerami, ale ja zajmuję się tym czym mam się zająć, więc czyjeś dyskusje nie zajmują mojej uwagi. Podopieczni zawsze wyczuwają gdy nie poświęcamy im jako opiekunowie całkowitej uwagi - a wtedy biada nam... Zresztą, nie moja rozmowa - nie mój problem. Po kilku kolejnych minutach dostrzegam nagle stres i zmieszanie innych współpracowników. Jakimś cudem doszło do mnie że atmosfera jest ciężka nie bez przyczyny, a moi współpracownicy zdawali się wiedzieć dlaczego... Jak im się to udało jednocześnie będąc zajętymi towarzyszeniem podopiecznym, nie mam pojęcia. Taki poziom jednoczesnego uczestnictwa mentalnego w dwóch miejscach naraz aby zająć się więcej niż jednym tematem w tym samym czasie, zazwyczaj przerasta moje umiejętności przetwarzania informacji. Jedyne co mogłam rejestrować, to atmosferę coraz bardziej sfermentowanego powietrza i reakcje współpracowników. Jedna z opiekunek mówi że chyba seniora zwalniamy... No i nagle zaświtało mi: Czyżby to była kwestia poruszana przeze mnie na superwizji? Jeśli tak, to jeszcze nawet teraz do mnie nie dociera mój wkład w to, co się właśnie zadziewa. Za chwilę senior wpadł do nas do pomieszczenia jak bomba, i patrząc wprost na mnie, wygłosił krótkie obwieszczenie podniesionym głosem, że dla niego koniec pracy. Zabrał swoje graty, odwrócił się, trzasnął

drzwiami, i tyle go widzieliśmy. Bez pożegnania. Bez dzięki za współpracę. Brakowało tylko gestu nadąsanej primadonny. Zdaje się że wybałuszyłam z wrażenia ślepią, bo już świadomość sytuacji się zaczynała formować. Nawet nie pomyślałam o takich towarzyskich ozdobnikach jak refleksje nad dylematem czy to jest zachowanie godne seniora i pracownika sektora opieki w ogóle, po prostu zaczęłam pytać jak dwunożna cielęcina koleżankę obok o co kurde chodzi...? Z jakiegoś powodu koleżanka nie potrafiła wyartykułować konkretnej odpowiedzi. Moje próby uzyskania od niej konkretnych spójnych informacji były bezskuteczne. Wzruszyłam w końcu ramionami, upewniłam się że podopieczny mi do opieki przydzielony nie lata po ścianach i domu nie rozbija, i podeszłam do managera spytać czy senior się z naszej placówki faktycznie wyniósł – i przy okazji czy mój e-mail doszedł. Tak, potwierdzone. Doszedł. I manager... dziękuje mi za to że go wysłałam, i że wyraziłam w nim w słowach to co cała ekipa naszego ośrodka czuła, ale nikt konkretnie oficjalnej informacji nie wystosował. Ludzie tylko odmawiali współpracy z nowym seniorem, jeden po drugim. I to od jakiegoś czasu. Czyli wszyscy już wiedzieli, wszyscy mieli tak samo nieciekawie we współpracy z tym człowiekiem, wszyscy już między sobą gadali od jakiegoś czasu co im zgrzyta - a ja ciągle myślałam że jestem z tym sama! Witamy w świecie informacji Margaret! Mój oficjalny e-mail przyczynił się do wykopania w trybie przyspieszonym pracownika, był konkretnym argumentem pisemnym. A ja zanim pomyślałam czy to w ogóle bezpieczne dla mnie tak bez ogródek i bez znieczulenia opisywać sytuację, wysmarowałam każdy fakt z moją opinią i wysłałam. Zero dyplomacji. Żadnego kompromisu. Do tego w ostatnich dniach słyszę, że zwolniony senior był jednym z najtrudniejszych pracowników w historii ośrodka. A ja praktycznie do

ostatnich dni się nie zorientowałam, że dyżury stały się tak ciężkie nie przez czysty przypadek – przez całe tygodnie nie zwróciłam uwagi na fakt, że na każdym z tych dyżurów on był obecny jako koordynujący zespół!

Czy można nie odkryć takich oczywistości? Jak widać można. Postrzeganie tworzy mi odbiór rzeczywistości i nie pyta czy się z nim zgadzam. System mi przepuszcza z układu nerwowego do świadomości tylko określoną liczbę informacji w określonej jednostce czasu. Interpretacja szturmujących bodźców może działać jak odczyt plików przez niekompatybilne z nimi oprogramowanie. Zanim się system dostroił i ogarnął, minęły przysłowiowe lata świetlne. Ale jak informacje w końcu dotarły, to nie było kompromisów z ich wykorzystaniem. Tu już filtra nie ma. System nie bawił się w zadawanie pytań kontrolnych czy na pewno chcę wykonać daną operację. Mam wysłać e-mail z opisem

problemu i spostrzeżeń? Jasne, określ tylko maksymalny jego rozmiar. Jedyne paradoks – ale za to monumentalnych rozmiarów – zawiera się w pytaniu: Dlaczego nikt z tych ogarniętych co się dawno domyślili do tego stopnia, że odmawiali pracy na dyżurze z problematycznym seniorem, nie pofatygował się wysłać nawet najbardziej dyplomatycznie zawołanego e-maila?! Dlaczego to w końcu spadło na mnie? A może mi się tylko zdaje, może to był tylko taki zbieg okoliczności i manager i tak miał przyjść tego dnia z tym samym zamiarem...? Opuściam sobie dalszą analizę. Nie po raz pierwszy nazywam głośno to o czym inni szepczą po kątach nieoficjalnie. Ale po raz pierwszy zostało to docenione. Moje zaufanie wzrasta, zaufanie managera do mnie najwyraźniej też. Bezkompromisowość w szczerości doceniana jako cnota... brzmi jak raj dla autysty. I tym jest.



STRONA GŁÓWNA

AKTUALNOŚCI

ZNACZĄCZKA

DLA AUTORÓW

REKLAMODAWCY

O NAS

KONTAKT



## NUMERY ARCHIWALNE DO POBRANIA

Nr 1  
Kwiecień 2021



Nr 2  
Czerwiec 2021



Nr 3  
Sierpień 2021



Nr 4  
Październik 2021



Nr 5  
Grudzień 2021



PATRYCJA KOŁODZIEJCZYK

# BUDOWA ŚWIADOMOŚCI JAKO ŚWIĘTY OBOWIĄZEK



Nadszedł w końcu, długo wyczekiwany kwiecień. Dla Nas, rodziców dzieci ze Spektrum Autyzmu, jest to niezwykle ważny czas, w którym w sposób szczególny szerzy się wiedzę na temat autyzmu. Na początku był to tylko jeden dzień, dokładnie 2 kwietnia. Dziś już cały kwiecień nazwany jest miesiącem autyzmu, co Nas ogromnie cieszy.

Nasze Stowarzyszenie wielokrotnie było i w dalszym ciągu jest organizatorem różnorodnych działań mających na celu oswoić autyzm, pokazać wyjątkowość osób ze spektrum autyzmu, dostarczyć rzetelnej wiedzy o tym, czym jest autyzm i co jako otoczenie możemy zrobić, by poprawić jakość ich życia.

Oczywiście u Nas o autyzmie mówi się cały rok, a nie tylko od święta. W ostatnim czasie, jako organizacja, a tym bardziej prywatnie jako mama dwójki dzieci z ASD zastanawiałam się, co na przestrzeni lat rzeczywiście zmieniło się w świadomości ludzi.

Czy tylko kojarzą autyzm z kolorem niebieskim, puzzlami, a być może żarówką i hasłami...?

Dodatkowo pandemia była dla mnie także czasem osobistych refleksji, przede wszystkim w kontekście:

Na ile jesteśmy z tymi osobami, a nie obok...?

Na ile udaje Nam się dzięki wszystkim eventom zaciekać kolejną wiedzą, ale też ile tej wiedzy jest wykorzystywanej w placówkach oświatowych, kiedy to wszystko ucichnie...?

Na koniec oczywiście próbowałam odnaleźć odpowiedź na kluczowe pytanie tzn. Na ile społeczeństwo, nauczyciele czują potrzebę poznawania świata osób ze spektrum autyzmu, a na ile jest to podyktowane innymi sprawami?

W każdym roku, kiedy planujemy kolejne przedsięwzięcia, mamy założony cel jaki chcielibyśmy osiągnąć.

Jednym z nich jest prośba do Państwa, aby kwiecień oprócz kolejnych gazetek, jednorazowej lekcji o autyzmie, przebrania się na niebiesko był także, właśnie takim osobistym czasem zadumy, próby udzielenia odpowiedzi przed samym sobą na powyższe pytania. Właśnie w tym roku, chciałabym pozostawić wszystkich Państwa z myślą i przesłaniem, by świadomie pracować z uczniem ze spektrum autyzmu, by starać się – pomimo jego częstych trudności z werbalizowaniem potrzeb – rozpoznawać mo-

żliwości rozwojowe, czy predyspozycje i pomóc je rozwijać jak najlepiej.

Najważniejsze bowiem jest, aby uświadomić sobie, że każda zmiana musi mieć swój początek.

Tym początkiem jest każdy z Nas. Zatem uściślając, zmiany świadomości warto zacząć najpierw od siebie. Dopóki robimy coś na siłę, to nie ma to żadnego sensu. Sens ma tylko to co wychodzi z głębi duszy, z naszych potrzeb, pragnień. Wiem też, że żadne lekcje nie są w stanie przekazać potrzeb osób z Autyzmem, tak jak namacalne lekcje o neuroróżnorodności chociażby podczas integracji środowisk. Dlatego między innymi staramy się зараżać chęcią pogłębiania swojej wiedzy, zwłaszcza jeśli chodzi o świeże spojrzenie na dzieci w ASD.

Nie trzeba nikomu raczej tłumaczyć, że największy, pozytywny wpływ na wzrost tej świadomości mają kampanie społeczne, wszelkie eventy gdzie priorytetem jest właśnie spotkanie. Spotkanie to jedyna droga do poznania. Kolejny aspekt to lepszy dostęp do psychologicznej literatury popularnonaukowej. Wciąż jednak wiele pozostaje do zrobienia.

### Akceptacja

Od początku naszych działań akceptacja jest czymś jak święty obowiązek. Jednak trzeba sobie zdać sprawę, że pierwszym krokiem do akceptacji jest zrozumienie. Nie ma akceptacji bez zrozumienia, to jest coś, co istnieje razem albo w ogóle. Szerzenie wartościowej wiedzy i uwrażliwianie na „inność” wydaje się misją zdecydowanie wartą podjęcia. Tym bardziej, że każdy z nas jest inny, ale nie każdy musi tak walczyć o zrozumienie. Popracujmy zatem więc, zwłaszcza w tym roku właśnie, aby osoby ze spektrum autyzmu nie musiały w dalszym ciągu wraz z rodzicami ciągle ciosać komuś kołki na głowie o to, by być traktowanym jak my wszyscy. Dla mnie Autyzm to ogromny potencjał, a każda współczesna wiedza, jej

poszukiwanie i nagłaśnianie to sama przyjemność. Faktycznie jest tak, że Autyzm mam w sercu i w domu. Dzięki temu obserwuje świat z dwóch perspektyw, w konsekwencji wiedząc o co trzeba walczyć. Większość naszych działań to pewnego rodzaju walka o zaspokojenie potrzeb osób ze spektrum. Notabene nie ukrywam, że w dużej mierze wiąże się ona przede wszystkim również z chęcią wypełnienia luki w naszych polskich szkołach. Są to tym bardziej starania, aby nade wszystko zmienić podejście do ich edukacji.

Oczywiście pomimo obwarowań mnóstwem wytycznych, ograniczeń wynikających z wdrażania podstawy programowej, realizacji programów edukacyjnych – warto przez cały rok, nie tylko w kwietniu, pogłębiać wiedzę o autyzmie i widzieć celowość naszych działań. Przykro to stwierdzić, nie mniej jednak taka jest prawda, że w całej Polsce znajduje się w dalszym ciągu mnóstwo problemów edukacyjnych, a kłopoty te wynikają z braku świeżego spojrzenia na dzieci w ASD i ich rodziny. Nasze Stowarzyszenie nadal otrzymuje prośby, informacje o ciągle napotykanym problemach w życiu codziennym. Są to w dalszym ciągu stereotypowe poglądy, a nawet pewnego rodzaju uprzedzenia. Owszem, zdecydowanie mogę powiedzieć, że odkąd to budowanie świadomości jest mi bliskie, zauważam zdecydowaną poprawę jeśli chodzi o postrzeganie autyzmu w kontekście choroby psychicznej. Nastąpił ogromny przełom, bo jeszcze w 2019 r. istniały przekonania, domysły, że takie dzieci powinny znajdować się w ośrodkach psychiatrycznych, a sama edukacja opierać powinna się w sferze szkół specjalnych. Dziś zapytani przechodnie odpowiadają bardziej przytomnie. Jak widać budowanie świadomości ma sens, zwłaszcza, że po kilku latach cel zostaje osiągnięty, a stereotypy rozmyte. Przejdźmy zatem do wyjaśnienia nie tylko formuły, ale też krótko poznamy konsekwencje jakie ze sobą

niosą. Stereotyp to nic innego jak pewien rodzaj myślenia. Opiera się on na generalizacji i schematach. Oznacza to, że właśnie kategoryzujemy poszczególne grupy osób, przypisując im konkretne cechy, właściwości i charakterystyki. Jednym słowem to tak, jakbyśmy wrzucili grupę osób do jednego worka, nadając im jedną wspólną cechę, która według nas ich wyróżnia. Przy czym stwierdzilibyśmy jednocześnie, że wszyscy z tej grupy ją posiadają, bez względu na to, czy jest to zgodne z prawdą, czy nie.

To jest coś z czym my, jako rodzice dzieci ze spektrum autyzmu, musimy się mierzyć na co dzień. Najgorsze, a niestety charakterystyczne dla stereotypów jest to, że trudno je zmienić. Trzeba więc włożyć dużo wysiłku i pracy i staje się to nagle możliwe. Pozostawiony schematyzm niesie ze sobą sporo zła, a nawet potrafi niszczyć tym osobą i ich rodzinom życie.

Największy jednak problem pojawia się wtedy, kiedy osoby, które mają za zadanie pomagać, przyjmują w dalszym ciągu te swoje przekonania za jedyne, a nawet najbardziej słuszne. Taki sposób myślenia może uniemożliwiać dostrzeżenie indywidualnych różnic między danymi jednostkami. Uogólniając – nie będziemy widzieć wyjątków, a każdy przecież jest wyjątkowy i równie ważny.

Każda zaś osoba ze spektrum autyzmu jest zupełnie inna. Żeby traktować dzieci jak istoty myślące, a nie kogoś kto niczego przecież nie rozumie. Należy zawsze pamiętać, że wszyscy jesteśmy różni, ale też wszyscy zasługujemy na szacunek i godne traktowanie - niezależnie od wieku. Już tyle lat zwraca się uwagę, że nie ma dwóch takich samych osób z Autyzmem, a używa się w dalszym ciągu jednego schematu do porównań i komentarzy. Jedno jest pewne trzeba z tym walczyć. Każda literatura opisuje, że jest to trudny proces ale nie niemożliwy. Można wpływać na stereotypy. Stąd też zachęcam wszystkich, głównie tych najbardziej zaintereso-

wanych do dbania o właściwe przekonania. Czasami jest tak, że wystarczy powolne zderzenie się z pojedynczymi przykładami, które pokazują, że rzeczywistość jest inna niż może się nam wydawać. Innym razem, może wystarczyć tylko jedno, ale za to silnie nacechowane emocjami wydarzenie, które spowoduje, że zmienimy swój sposób myślenia. Kolejne metody już wiążą się przede wszystkim z większą otwartością na postrzeganie innych. Korzystając z nich, zaczniemy tworzyć osobne podgrupy w stereotypach lub też przypisywać im dodatkowe cechy – naturalne, nienacechowane obraźliwym charakterem – które spowodują, że generalizacja zacznie powoli się rozmywać.

Jednym z częstych stereotypizacji jest stwierdzenie: "Nie wyglądasz na osobę autystyczną".

Mamy XXI wiek, a w dalszym ciągu zderzamy się z takimi sytuacjami. Chciałabym, aby w tym roku bardzo głośno wybrzmiało hasło: „Autyzm nie wygląda”. Swoją drogą czy da się w ogóle zdefiniować, jak wygląda osoba będąca w spektrum? Na to pytanie odnalazłam najwłaściwszą odpowiedź, która utkwiała mi w głowie najmocniej.

„Dążenie do samodefiniowania własnej osoby, rozumienia siebie i swojego ciała to proces, który trwał we mnie i trwa dalej. W każdej chwili poznaje część siebie, której nie znałem. Widzę proces, który zachodzi wewnątrz, niezależnie (bądź tylko częściowo) od tego, co robię i jakie podejmuje decyzje. Jedynie, na ten moment wiem, że jest to dla mnie zbawienne. I ratuje to, jaki jestem dzisiaj” autora niestety nie pamiętam. Uwielbiam wsłuchiwać się w słowa samorzeczników. To są odpowiedzi zdecydowanie konkretne, nie pozostawiające żadnych złudzeń. Błędem jest jak widać szufladkowanie dziecka/nastolatka czy osoby dorosłej ze spektrum autyzmu. Krzywdzące jest określanie osób z ASD jako tych z niepełnosprawnością intelektualną, agresywnych czy bez kontaktu

wzrokowego, nieempatycznych, niewychowanych.

Trzeba sobie uzmysłowić, że ile jest osób z tym zaburzeniem tyle jest kolorytów. A „Spektrum autyzmu jest niczym tęcza. Ma jasne i ciemne barwy. Jednak każdy z nich, to ważna część życia, osobowości i autonomii osoby z ASD. Nie zmieniaj tego, a uszanuj to i wspieraj - Puzzle Szkolenia i Terapia. W praktyce jednak „tylko” wygląda na „aż”.

Nie można więc jak widać udawać, że poziom pomocy i wiedzy w społeczeństwie plasuje się na wysokim poziomie, kiedy jest znacząco niższy. Wyrażając aprobatę pozwolilibyśmy ranić osoby ze spektrum autyzmu, ale również tych wszystkich, którzy żyją razem z tymi osobami.

Reasumując 2 kwietnia Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, nie może w żadnym wypadku kończyć się tylko na jednorazowych wystąpieniach, rozmowach, lekcjach o neuro-różnorodności. Skoro osoby ze spektrum żyją wśród nas cały czas – tak dbać o ich dobro należy w sposób ciągły.

Dużo się ostatnio mówi o polskim systemie edukacji, o problemach dzieci, nauczycieli i rodziców. Nawet o zmaganiach i "staraniach" MEN o dobro nauczycieli, rodziców i oczywiście dzieci. Brakuje jednak perspektywy i głosu samych uczniów, tego co oni czują, potrzebują, jak są traktowani i czy czują, że ich głos jest w ogóle słyszalny.

Przyglądając się krytycznie trzeba powiedzieć sobie jasno, że podstawy programowe są kompletnie niedostosowane do pogłębiania wiedzy naszych dzieci. W dalszym ciągu to rodzic, potem nauczyciel wspomagający dobiera do możliwości ucznia materiały, które przerabia aby były bardziej czytelne. Programy te nie wyposażają dzieci w kompetencje niezbędne w dorosłym życiu. Od wielu lat podejmujemy się ważnych tematów, przyglądamy i wsłuchujemy się

w potrzeby uczniów z ASD. Warto zwrócić uwagę, że oprócz podstawy programowej nasze dzieci muszą nauczyć się m.in. trudnej sztuki radzenia sobie z jakimikolwiek zmianami, okazywania sympatii, mówienia komplementów, zawierania znajomości, adekwatnej oceny sytuacji, różnicy między żartem a dokuczaniem, radzenia sobie z negatywnymi emocjami, spadkami nastroju, odróżniania rzeczywistości od fikcji, podtrzymywania rozmowy, przyswajania zasad i reguł, poczucia obowiązku, uczciwości, szukania pomocy i wiele innych. Jedno jest pewne, pracy tej jest naprawdę bardzo dużo. Oprócz tego należy pamiętać, że dzieci ze spektrum oprócz całej masy obowiązków, muszą mieć tym bardziej czas na swoje zainteresowania, pasje i odpoczynek. Często odnoszę wrażenie, że uczestniczymy w jakiś wyścigach, a nie idziemy własnym torem. Diagnozy naszych dzieci niestety w dalszym ciągu są kwestionowane. Rodzice czują się czasem jakby sami tą diagnozę sobie wpisali, bo tak chcieli. Sytuacja jest zupełnie inna. Po diagnozie swoich pociech rodzice wyruszają w momencie ogromnego niepokoju, kiedy zaczyna się dzieć coś co naturalnie nie występuje u dziecka o typowym rozwoju. Bardzo dużo rodziców zwleka z poszukiwaniem przyczyn u specjalistów, próbuje „radzić” sobie sama. Jednak kiedy rodzic zauważa, że nie ma żadnej poprawy, a wręcz np. nasila się szereg bardzo trudnych zachowań takich jak: niekontrolowane i nieadekwatne do sytuacji wybuchy złości, albo objawy lękowe, niereagowanie na polecenia, histerie związane ze zmianą codziennej rutyny itp. To są zachowania, których nie da się przebrnąć bez znajomości powodu. Zaś przy braku zewnętrznych objawów niepełnosprawności dziecka i braku diagnozy, rodzice są obwiniani za błędy wychowawcze i nieradzenie sobie z własnym dzieckiem. Znam rodziców, którzy trafiają na diagnozy dopiero kiedy sami są już skrajnie

wyczerpani. W efekcie słyszą: gdzie Pani była tyle czasu? Dochodzi także do takich sytuacji, że rodzice walczą o jak najwcześniejsze diagnozy, aby proces terapii, rehabilitacji został wdrożony jak najwcześniej a potem słyszymy pytania typu : Nie za wcześnie? To nie może nadal tak być! Odnoszę wrażenie jako osoba, która pomaga tym rodzicom, ale także jako rodzic, że diagnozy naszych dzieci powoli przestają być w tym edukacyjnym „wyścigu” brane pod uwagę. Wielu rodziców zastanawia się nawet, po swoich przeżyciach, co tak naprawdę daje diagnoza. Diagnoza ma dawać wsparcie i z takim przekonaniem rodzice dzieci osób niepełnosprawnych idą po pomoc. Rodzicom zdarza się „obrywać” za diagnozę, a zamiast większej przychylności otrzymują na „dzień dobry” uprzedzenia. Patrząc z perspektywy kilku lat naszych działań, zwłaszcza po czasach izolacji, zauważamy, że wiele jest w środowisku do naprawy. Mam nadzieję, że zapowiadana reforma orzecznictwa przyniesie poprawę jakości życia i funkcjonowania osób niepełnosprawnych w Polsce. W tym roku chciałabym także, abyśmy również szczególnie zwrócili uwagę na fakt rodzicielstwa i rodzeństwa.

### **Rodzina**

Rodzice dzieci z autyzmem muszą sprostać wielu trudnym wyzwaniom. Z badań wynika, że w związku z opieką nad dzieckiem ze spektrum są oni narażeni na duży stres. Wiele osób oprócz autyzmu miewa wiele chorób współwystępujących. To są sprawy, które trzeba naszym zdaniem zacząć nagłaśniać mocniej, bardziej. Rodzice wszystkich dzieci, a w szczególności z ASD czy z innymi niepełnosprawnościami zasługują naprawdę na szacunek i wsparcie. Jeśli chodzi o rodzeństwo, to musimy starać się, aby te aspekty również wyraźnie wybrzmiały. Kiedy mówimy o wspieraniu rodziny, najczęściej na myśl przychodzi nam na myśl właśnie dziecko i rodzice. Nie zapominajmy jednak, że rodzeń-

stwo pełni również bardzo ważną rolę w życiu dziecka ze Spektrum Autyzmu. Jemu również należy się nie tylko wsparcie ale także uwaga. Rodzeństwo dzieci z autyzmem ma swoje własne problemy. Doświadczają stresu, lęku i trudnych emocji związanych z postawioną diagnozą bratu lub siostrze. Diagnoza to początek trudnej drogi dla całej rodziny, nie tylko rodzica. Najczęściej wymienianą reakcją rodzeństwa jest zazdrość lub poczucie żalu, ponieważ dziecko z ASD skupia na sobie tyle uwagi, że jego bracia lub siostry czują się zagubieni. Ale istnieją też inne reakcje: troska, którą każdy może czuć w stosunku do członka rodziny mającego jakiś problem albo strach, zwłaszcza u młodszego rodzeństwa, że to samo może im się przydarzyć, że mogą stać się dziećmi z autyzmem. Może pojawić się też etap wstydu.

Są również rodziny, które mają więcej dzieci ze Spektrum Autyzmu. Mogłoby się wydawać, że jeśli chodzi o relacje to są one bardziej na plus. Nic bardziej mylnego. To o wiele bardziej „skomplikowane” relacje, wymagające zdecydowanie większego zaangażowania ze strony rodzica. Wymagają zdecydowanie większej pracy tera-

peutycznej bo większości ciężko się jest porozumieć. Mimo, iż wizualnie, relacje te częściej odbiegają od „normy” dotyczącej prawidłowych relacji, to są one na „ich sposób” poprawne i trzeba to uszanować. Te relacje nigdy nie będą szły żadnym innym schematem jak ich własny, wytworzony przez nich samych. Pamiętajcie nie oceniacie dziecka przez pryzmat jego deficytów, bo najpierw jest Wasz najcudowniejszy skarb, a dopiero potem autyzm. +-

Na koniec jak widać, jako społeczeństwo jesteśmy coraz bardziej świadomi objawów różnych chorób, czy w tym wypadku neuroróżnorodności oraz w jakimś stopniu właściwych sposobów reagowania. Natomiast o relacjach rodzic, rodzeństwo, a tym bardziej o wpływie stereotypowych poglądów wiemy zdecydowanie za mało. Dlatego zachęcam do szerzenia prawidłowej wiedzy na temat autyzmu.

Zapraszamy również do śledzenia naszych działań, a będzie się działo.

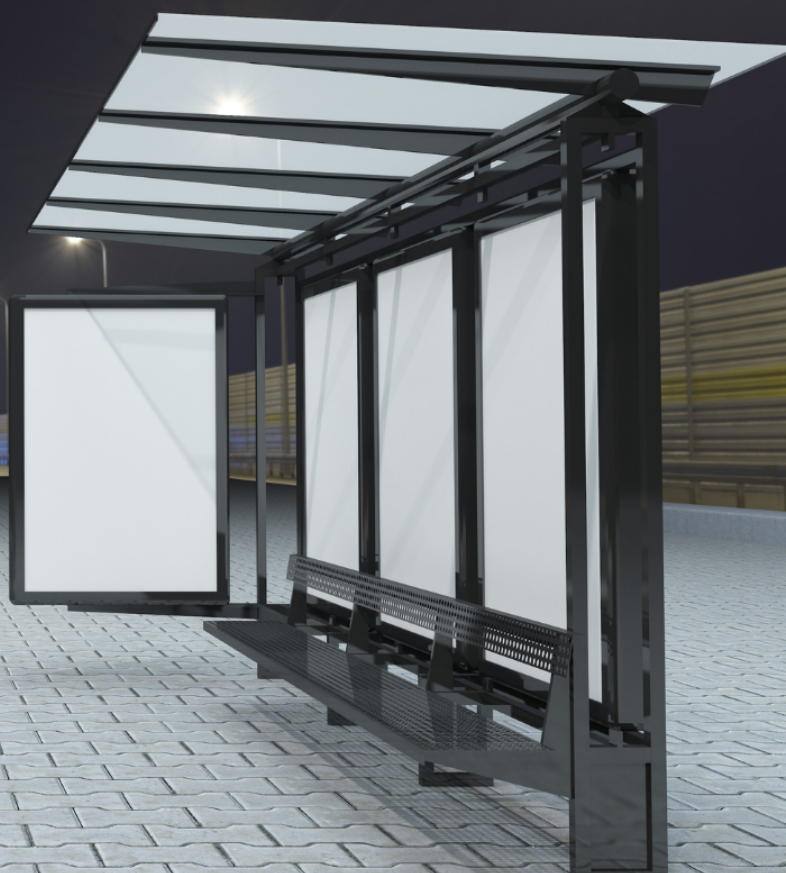
W ostatnim czasie nagraliśmy piosenkę, która myślę, że jest doskonałym podsumowaniem powyższego artykułu. Posłuchajcie: Autyzm - Jedna miłość, jedna rodzina.



AGNIESZKA BACZEWSKA

# PROJEKT "UCZYMY SIĘ I BAWIMY"

SPRAWOZDANIE LUTY/MARZEC



Nasz projekt dobiega końca, jest nam niezmiernie miło, że wciąż cieszy się dużym zaangażowaniem, a nauczyciele są tak kreatywni. Niektórym placówkom udało się zrealizować trzy zadania, a pozostałe po dwa lub tylko jedno zadanie. W **lutym** placówki miały do wyboru następujące tematy:

**“Jestem pasażerem komunikacji miejskiej”** - zasady zachowania się w autobusie, na przystanku.

**“Moi bliscy”**- nauka rozpoznawania członków rodziny i nazywania emocji.

**“TIK w edukacji”** - rozwijanie umiejętności matematycznych poprzez wykorzystanie tablicy multimedialnej/ ekranu dotykowego.

Podczas realizowania zadań dużym powodzeniem cieszył się temat związany z rozwijaniem umiejętności matematycznych poprzez wykorzystanie tablicy multimedialnej. Jedną z placówek wykorzystano metodę TIK do powtórzenia materiału z lektury, co wydaje się być świetnym rozwiązaniem, aby w łatwy sposób sprawdzić jak dzieci zapamiętały lekturę.

W życiu niepełnosprawnych osób bardzo ważne jest poznawanie i nazywanie najbliższych członków rodziny. Również rozpoznawanie u innych i nazywanie swoich emocji co ułatwia lepszą komunikację z otoczeniem. To był drugi temat cieszący się popularnością wśród terapeutów. Najczęściej oba te zadania były robione łącznie. Uczniowie nazywali i wskazywali poszczególnych członków rodziny. W jednej ze szkół uczniowie nazywali, a następnie rysowali siebie i swoich najbliższych. Dużym powodzeniem cieszyła się zabawa w emocje, gdzie uczniowie z pełnym zaangażowaniem odgrywali to, co widzieli na ilustracji.

Spora zaangażowania włożyły szkoły realizujące zadanie pierwsze związane z komunikacją miejską. Najmłodszy najpierw odgrywał scenki w szkole, gdzie sprawdzali odjazd poszczególnych autobusów i mogli kupić prawdziwe

bilety u kierowcy oraz przejechać się pojazdem zrobionym z krzesła. Inni najpierw oglądali film edukacyjny. Następnie wraz z nauczycielem wybrali się na przystanek. Sprawdzali rozkład jazdy i przejechali się na krótką wycieczkę autobusem. Jedną ze szkół bardzo nas zaskoczyła przygotowaniem scenarii do odgrywania scenki. Był przystanek zrobiony z listewek i materiałów wielkości odpowiadającej prawdziwemu. Było przejście dla pieszych i pojazdy, które prowadzili uczniowie. Na początku uczniowie obserwowali scenki odgrywane przez terapeutów, a następnie sami w nich uczestniczyli z pełnym zaangażowaniem.

W marcu były również ciekawe zagadnienia do zrealizowania:

**“Jestem widzem”** - zasady zachowania się w kinie/ teatrze.

**“Wiem, co jem”**- poznanie zasad zdrowego odżywiania, przygotowanie prostych posiłków, zamawianie posiłków przez telefon.

**“Bezpiecznie w kuchni”** - zasady zachowania się podczas przygotowywania posiłków.

Marcowe zadania były z dużą przewagą szaleństwa kulinarnego. Uczniowie robili najróżniejsze dania obiadowe i desery. Dzieci poznawały zasady zdrowego odżywiania i bezpiecznego zachowania się w kuchni. Jak również dbanie o zachowanie podstaw higieny podczas przygotowywania posiłku. Niektóre też miały okazję zamówić posiłek do placówki. Uczniowie poznali również piramidę żywieniową oraz dzielili posiłki na zdrowe i niezdrowe. Na dworze dało się już wyczuć wczesną wiosnę i uczniowie wraz z opiekunami dali temu wyraz na swoich daniach. Była focaccia z wzorem oraz kanapki w kształcie zwierząt i przystawki z owadów np. biedronki. Było nawet pierwsze grillowanie własnoręcznie zrobionych szaszłyków, a nawet na pewno bardzo pyszne żelki z owocowego soku. Nie mniejszą popularnością cieszyła się realizacja zadania związanego z te-

atrem. Szkoły omawiały z uczniami zachowanie się podczas spektaklu i w samym miejscu. Dobrym pomysłem u najmłodszych było przygotowanie i odegranie przez dzieci przy pomocy własnoręcznie zrobionych postaci z bajki, którą wcześniej obejrzały. Inni z kolei wydrukowali bilety i ulotkę kina, a seans dzieci obejrzały na sali gimnastycznej. To świetny sposób na realizację zadania, gdy w danej miejscowości nie ma kina. Również bardzo ciekawym przeżyciem dla dzieci było spędzenie dnia w teatrze i poczucie to co otrzymują aktorzy: rekwizyty, wydmuchiwany dym, instrumenty muzyczne i na koniec ćwiczenia teatralne.

Cieszymy się bardzo, że wszystkie zadania są realizowane z tak dużym zaangażowaniem i wykorzystaniem wszelkich kreatywnych pomysłów. To tylko świadczy o tym, że uczniowie nie tylko poznają rzeczywistość z książek, ale głównie poprzez zabawę i doświadczanie. Daje to szansę na wszechstronny rozwój oraz możliwość uczestnictwa w życiu społecznym. Czas szybko mija i w kolejnym numerze będzie już ostatnie sprawozdanie z naszej realizacji zadań oraz podsumowanie naszej ośmiomiesięcznej przygody.