

NEURO

RÓŻNORODNI



WERSJE
AUDIO I PDF

HYBRYDYZACJA

SYSTEMOWE WYGASZANIE TOŻSAMOŚCIOWYCH CECH AUTYSTÓW

Zaburzenia integracji sensorycznej. Moda, czy potrzeba?

Aplikacje mobilne ułatwiające życie osobom niepełnosprawnym

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

6

POWSTAJE WE WSPÓŁPRACY ZE SPECJALISTAMI Z ZAKRESU
PEDAGOGIKI SPECJALNEJ I PSYCHOLOGII

KIELCE 2022



WYDAWCA

ENKA-WYDAWNICTWO I 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, www.canva.com, www.pl.pinterest.com
www.genial.ly

SPIS TREŚCI

ALBERT LEWANDOWSKI

HYBRYDYZACJA – Systemowe wygaszanie tożsamościowych cech autystów

s. 1

ANNA PIWOWARSKA

Aplikacje mobilne ułatwiające życie osobom niepełnosprawnym

s. 6

MAŁGORZATA LEDUCHOWSKA

Relaks i odprężenie w dzisiejszych czasach, czy to możliwe? Propozycje relaksacyjne dla rodziców i opiekunów

s. 10

ŁUKASZ GAWROŃSKI

Uprawnienia osób niepełnosprawnych w postępowaniu sądowym, cywilnym i karnym

s. 14

AGNIESZKA KRUPA-WIŚNIEWSKA

Zaburzenia integracji sensorycznej – moda, czy potrzeba?

s. 18

MARGARET MARKOWICZ

Z cyklu okiem autystki – Od prawa do lewa

s. 23

KATARZYNA PELC

Od zakuwania do zapamiętywania – czyli jak przejść drogę od "nauczania" do uczenia głębokiego w praktyce szkolnej LO na lekcjach języka angielskiego

s. 30

PATRYCJA KOŁODZIEJCZYK

Bezpłatny dowóz osób niepełnosprawnych

s. 33

GRAŻYNA GROUZ

Projekt uczy my się i bawimy – sprawozdanie z realizacji grudzień/styczeń

s. 40

KINGA MUSZYŃSKA

23 Lutego – Ogólnopolski dzień walki z depresją

s. 43



ALBERT LEWANDOWSKI

HYBRYDYZACJA

SYSTEMOWE WYGASZANIE TOŻSAMOŚCIOWYCH CECH AUTYSTÓW

Pojęcie hybrydyzacji nie jest znane w przestrzeni szeroko rozumianej pedagogiki. W pedagogice specjalnej także nie występuje, ponieważ koliduje z ideą przystosowania dzieci niepełnosprawnych do życia. W stosunku do osób z orzeczeniami może znajdować zastosowanie w wymiarze medycznym, nie mając zabarwienia pejoratywnego np. w przypadku osób głuchych, które w wyniku wszczepienia implantu słyszą, dzięki czemu adaptują się do społeczeństwa. W takich przypadkach nauka powiązana z zewnętrzną ingerencją w życie ludzi otwiera im drzwi do życia i ma aspekt pozytywny. Hybrydyzacja ma także o wiele ciemniejsze oblicze. Jest stosowana na masową skalę w pracy z dziećmi z zaburzeniami neurologicznymi. Dzieci są najpierw konsumowane przez system, drenowane ekonomicznie z całą rodziną, lepiej lub gorzej dostosowane do trendu „normalności” (on się oczywiście zmienia), a później wyplute w dorosłe życie, jako hybryda autyzmu i „normalności”. Pokaleczone psychicznie, pozbawione umiejętności definiowania siebie, utwierdzone przez lata szkolne o swojej inności w optymistycznym scenariuszu zażywają antydepresanty, a wielu z nich popełnia samobójstwa. Do hybrydyzacji używamy bardzo dużo metod i narzędzi, m.in. terapię behawioralną, zachęcanie dzieci do przebywania w obcym środowisku, krytykowanie ich zachowań, zainteresowań, zmuszanie do komunikacji oraz pokazywanie tak zwanych właściwych postaw, wynikających z uwarunkowań kulturowych, bez jakiegokolwiek próby wejścia w świat dziecka.

Idea naszego postępowania jest oczywiście podyktowana dobrem dziecka, jednak nie wszystkie praktyki rezonują z pojęciem etyki. Aby w pełni to zobrazować, należy zastanowić się nad kanonem cech definiujących autystę. Według mnie należy wymienić: umiejętność wzmożonej koncentracji na danej czynności, przedmiocie, dostrzeganie szczegółów, zwracanie uwagi na elementy świata w oryginalny sposób (niezrozumiany dla nas), indywidualizm (spędzanie czasu z sobą) niechętnie nawiązywanie kontaktów, późne rozpoczynanie komunikacji, rytuały oraz steamy. Powyższe przykłady cech w ogólnym podejściu do tematu mogłyby stanowić podstawę zachowań, w którą nie ingerujemy w żaden sposób, zwracając uwagę tylko na postawy zagrażające dziecku i otoczeniu. Wtedy moglibyśmy mówić o tolerancji drugiego człowieka i uszanowaniu jego świata wartości. Dziś „tolerancja” to tylko słowo, które nie ma odbicia w rzeczywistości, jest niezrozumiane i zazwyczaj powtarzane z telewizji. Od samego początku życia, dzieci z autyzmem, z zespołem aspergera poddane są procesowi hybrydyzacji, która ma na celu dostosowanie ich do nas samych. Próbuje się przekształcić autystę w normalnego człowieka, który zachowuje się podobnie do nas, w przekonaniu, że tylko takie postępowanie pomoże mu w przyszłości. Rozwijając szerzej tą myśl, nie da się uniknąć stwierdzenia, że dokonujemy gwałtu na naturze. Mamy za nic indywidualność, wspaniałe cechy i lekceważymy kreatywność która, co warto podkreślić, nie jest ujęta w żadnej oficjalnej definicji autyzmu.

Na taki stan rzeczy wpływa kilka czynników. Po pierwsze nie rozumiemy natury autyzmu. 30% społeczeństwa kojarzy autyzm z dzieckiem kiwającym się i kręcącym talerzem, 10% być może zna jakąś definicję, a jeszcze mniej potrafi przyjąć do wiadomości, że autysta to „nowy człowiek”, który być może w zgodzie

ze swoją naturą zdefiniuje dogmat dotyczący roli jednostki w społeczeństwie, redukując tezę „o społecznej naturze człowieka”, wywodzącą się z II Soboru watykańskiego, zaanektowaną przez świeckie systemy gospodarczo – polityczne. To oczywiście nie znaczy, że autysta nie będzie dążył do kontaktu ze społeczeństwem i pracy na jego rzecz, ale nasze ograniczenia percepcyjne sprawiają, że mimo chęci kontaktu z obu stron, osoba w spektrum stanie się samotna, ponieważ nie będzie rozumiana. Co w konsekwencji sprawi wycofanie się ze społeczeństwa. Ten proces widać już na etapie wczesnoszkolnym gdzie mamy do czynienia z wypaczeniem podstawowych cech osobowości dzieci, co w konsekwencji tylko nadaje sens izolacji, zamykaniu się w sobie itd. Tylko my jesteśmy odpowiedzialni za powodzenie lub brak komunikacji z autystą.

Innym determinantem mającym wpływ na hybrydyzację dzieci z autyzmem jest nasz sposób myślenia, oparty na błędnym postrzeganiu rzeczywistości. Żyjemy w przekonaniu, że to co robimy dziś, przełoży się w pozytywny sposób na funkcjonowanie młodych ludzi w przyszłości. Być może, ale pod warunkiem, że nie będziemy podejmować decyzji na podstawie naszych potrzeb lub tego czego nie mieliśmy w przeszłości. Prosty przykład. Program „Orlik w każdej gminie”. Zmarnowane setki milionów złotych, tylko dlatego, że pokolenie lat 70 i 80 nie miało boisk, a ich potrzebowało. Na podstawie własnych niespełnionych potrzeb podjęliśmy decyzję, uważając, że boiska będą odgrywać znaczącą rolę w życiu młodego człowieka. Dziś w dużej części stoją puste. Podobny sposób myślenia łatwo dostrzec w kontekście dostępu młodych ludzi do Internetu. „Patrzyłem na ciebie przez szybę, pukałem do Ciebie przez szkło” Taconafide – Tamagotchi, tak brzmi fragment utworu muzycznego, który przez 3 lata wyświetlono 100 milionów razy. Autor wyraża

w nim, formę komunikacji młodego pokolenia, która jest dla nich podstawowa i oczywista. Dziś temat telefonów komórkowych i Internetu w szkołach stanowi duży problem. Właściwie wbrew zaleceniom Ministerstwa (promowanie pozytywnych treści Internetowych), walczymy z nimi. Na przerwie nie można, na lekcji nie można. Mówimy młodzieży w szkołach, że ich świat jest szkodliwy, zły i prowadzi to patologii. Do tego dochodzą wywiady psychologów o szkodliwości mediów społecznościowych. Jak słucham takich tez to zastanawiam się, czy tym osobom w dzieciństwie przypadkiem ktoś nie wyrwał z podwórka trzepaka, pod którym w samopas stały beczynnie cały dzień, bo rodzice się nimi nie interesowali. Warto zastanowić się nad rzeczywistością i chcieć ją zaakceptować. Nie wszystko co było dla nas dobre w dzieciństwie będzie dobre dla młodego pokolenia. Oczywiście, że zdarzają się uzależnienia i patologie, ale demonizowanie rzeczywistości wirtualnej jest błędem. Dotyczy to pracy ze wszystkimi dziećmi, ale w szczególności młodych autystów i autystek. O ile praca z multimediami w szkole specjalnej jest dużym wyzwaniem i żeby to robić trzeba uwzględnić i przewidzieć wiele rzeczy, to w szkołach integracyjnych i ogólnodostępnych naprawdę można to robić. O przestarzałej i archaicznej metodologii pracy z dziećmi w polskich szkołach świadczy fakt, iż ciekawe zajęcia z wykorzystaniem multimediiów (np. telefonów) nazywamy innowacjami. To nie są żadne innowacje tylko sposoby pracy osadzone w rzeczywistości technologicznej, którą mamy. W kontekście dzieci w spektrum się odgrywa bardzo ważną rolę. Świadczą o tym kanały You Tube, strony internetowe, blogi, założone przez dorosłych autystów, dzięki którym mogą mówić i są słuchani. Opowiadają o nas, o neurotypowych, nazywając nas „ziemianami”. W sieci odnajdują akceptacje, komunikują się z innymi autystami,

nie są oceniani, krytykowani i nikt nie mówi im jak mają się zachowywać. A jako ciekawostkę można dodać, że mają bardzo mało hejterów.

Jednym z najważniejszych czynników determinujących metody pracy oparte na modelowaniu zachowań dzieci w spektrum autyzmu na podobieństwo osób neurotypowych, nazywane na potrzeby artykułu hybrydyzacją, jest bez wątpienia nieumiejętność wykreowania nowych modeli pracy, spowodowana brakiem innowacyjności nie tylko w szkolnictwie, ale w całym społeczeństwie. Dlaczego nie ma innowacji? Dlatego, że cały czas tkwimy w systemie działającym na zasadach feudalnych. W świecie małych i dużych zależności, gdzie liczy się to kogo znasz, a nie to co potrafisz. Jest to spowodowane min. zaborami, nie uczestnictwem naszego kraju w odkryciach geograficznych, próbą konkurowania z zachodem z poziomu biedy i prowincjonalności (już dziś całkowicie zaniechaną) oraz systemem PRL, który pozostawił bruzdy w całym społeczeństwie. Warto podkreślić, że osoby żyjące w PRL rozwijały i odbudowywały kraj, jak najlepiej potrafiły, należy im się za to uznanie i szacunek, to były trudne czasy, ale po 89 roku ta epoka minęła. Dziś pokolenie lat 80 nie potrafi przekształcić modelu feudalnego na merytokracyjny, w którym liczą się umiejętności, dyplom szkoły wyższej ma jakąś wartość, a konkurencyjność w naturalny sposób tworzy przestrzeń do innowacji. Nie potrafi, ponieważ weszło na rynek pracy na takich zasadach i tkwi w tym systemie. Być może to jest jedyne zadanie tego pokolenia i ktoś za kilka lat nam to wypomni. W tym miejscu warto wspomnieć, że według badań, głównym, dominującym marzeniem, celem dla pokolenia lat 80 – olbrzymiego potencjału demograficznego – są podróże. Wracając do spraw szkolnych, należy podkreślić, że bezkrytycznie anektujemy metody pracy z zachodu, który przecież nie ma szczególnych osiągnięć w edu-

kacji autystów i autystek. Z drugiej strony jaki mamy wybór, gdy nasze rodzime feudalne uczelnie nie mogą doktoryzować, ze względu na plagiaty. A nawet jeśli wypuszczą jakiegoś doktoranta, to jego pracę można traktować jako przypis do zagranicznych publikacji. Pisząc rozprawę doktorską używamy zachodnich myśli intelektualnych i nie próbujemy się z nimi nie zgadzać.

W końcowym etapie hybrydyzacji, po ukończeniu szkoły, jeśli uda się sprawić, że absolwent spełnia nasze oczekiwania, rodziców, nauczycieli, społeczeństwa, mówimy: że taka osoba jest dobrze wypracowana. Mimo to, że modele pracy z autystami funkcjonują na świecie bardzo długo, a co za tym idzie odnotowujemy pewnego rodzaju sukcesy w „przystosowaniu autystów do życia w społeczeństwie” statystyki samobójstw wśród tej grupy ludzi są zatrważające. Występuje u nich 9 razy większe ryzyko przedwczesnego zakończenia życia, niż u osób zdrowych. Dzieci z autyzmem 28 razy częściej niż ich zdrowi rówieśnicy mają myśli samobójcze lub próbują go dokonać. Na łamach czasopisma naukowego „Lancet Psychiatry” temat samobójstw u autystów podejmuje dr Cassidy i jej studentka Mirabel Pelton. Panie starają się odpowiedzieć na pytanie, jakie są przyczyny takich statystyk i nadmiernych skłonności destrukcyjnych tej grupy społecznej. Według nich podstawowym czynnikiem samobójstw jest brak relacji z drugim człowiekiem opartej na wzajemności. Co bardzo istotne, cechy definiujące autystyków: przywiązywanie wagi do szczegółów i tendencje do obsesyjnych wąskich zainteresowań nie mają żadnego wpływu na myśli samobójcze. Nie mogą mieć bo to jest ich identyfikator, tożsamość, swoiste dna. Na podstawie wspomnianych badań i statystyk nasuwa się także wniosek złego modelu kształcenia i adaptacji autystów nie tylko w Polsce ale także w Wielkiej Brytanii, USA i Europie za-

chodniej. Przecież dzieci objęte są terapią, chodzą do szkół integracyjnych, mają rewalidację, nauczanie indywidualne, dostęp do nowoczesnych specjalistycznych terapii, ludzi, którzy chcą im pomagać, a mimo to 28 razy częściej niż zdrowi myślą o samobójstwie. Dorośli autyści po wyjściu ze szkoły, przejściu tego treningu „dobrego zachowania”, nauczyli się mówić dzień dobry, zachować w towarzystwie, umieją reagować na zachowania neurotypowych dorosłych, a mimo to mają problemy z nawiązywaniem relacji opartej na zrozumieniu. To oznacza, że system kształcenia autystów, nie dosyć, że z założenia ma eliminować, wygaszać cechy definiujące ich tożsamość, zwyczajnie nie działa. A biorąc pod uwagę wypowiedzi dorosłych autystów, zniechęca do nawiązywania kontaktów, stygmatyzuje, odbiera godność, poczucie wartości i nie gwarantuje zatrudnienia.

Aby zatrzymać szkodliwy proces hybrydyzacji osób w spektrum autyzmu, należy o 180 stopni odwrócić myślenie o ASD, przebić bańkę informacyjną, zmienić mapy mentalne, w przypadku Polaków przestać żyć w mentalnym PRL. Dla autystów warto już dziś: promować ich zachowania definiujące (uświadamiać społeczeństwo, że steamy i rytuały nie są szkodliwe), organizować ogólnopolskie konkursy dla społeczności w spektrum, pokazywać wyjątkowość, wrażliwość i kreatywność tych ludzi, zbudować narodowy instytut badań nad autyzmem, stworzyć w szkołach stanowiska dla autystów, zatrudniać ich jako konsultantów. Ważne jest także odpowiednie kształcenie młodych ludzi w szkołach masowych, gdzie w każdym tygodniu powinno się poświęcać czas na promowanie atrakcyjności ich koleżanek i kolegów w spektrum. Należy także zwrócić szczególną uwagę na kadry pracujące z autystami. Takie osoby muszą mieć najwyższe kompetencje z możliwych, także te osobowościowe. Można zbudować regionalne programy wymiany na-

uczycieli, gdzie ci najlepsi (mający osiągnięcia i doświadczenie) dzieliliby się warsztatem pracy na żywo w innych szkołach. W placówkach oświatowych warto wprowadzić rywalizację, która w szerszej perspektywie wpłynie na poprawę jakości kształcenia.

Jeśli pozostaniemy obojętni na głosy autystów, badania naukowe, relacje ich rodzin i w bierny sposób będziemy tkwić w przekonaniu, że najlepszym co może przytrafić się autyście jest wyrzeczenie się siebie, a w zamian





przyjęcie naszych zwyczajów, zachowań i postępowania świata, z każdym dniem ciężar odpowiedzialności za ich cierpienie będzie wystawiał nam coraz większy rachunek etyczno-moralny. Rachunek ten zapłacimy wszyscy: rodzice, nauczyciele, terapeuci i wychowawcy, gdy za 10-15 lat, dzieci, które dziś lubimy, kochamy, czasami poświęcamy im cały swój wolny czas będą miały do nas żal, za to że w imię miłości chcieliśmy je zmienić tylko dlatego, że nie potrafiliśmy zmienić siebie.




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

 <p>NIEPUBLICZNE PLACÓWKI OŚWIATOWE</p> <p>Program partnerski dla placówek oświatowych.</p> <p>szczegóły</p>	 <p>ZABAWKI I POMOCE DYDAKTYCZNE</p> <p>Program testowania produktów w szkołach i domach naszych czytelników.</p> <p>szczegóły</p>	 <p>PRACODAWCY</p> <p>Pomożemy znaleźć pracowników do Twojej firmy.</p> <p>szczegóły</p>	 <p>GABINETY PRYWATNE</p> <p>Program partnerski dla gabinetów logopedycznych, terapeutycznych i psychologicznych.</p> <p>szczegóły</p>
--	--	--	--

NEURO RÓŻNORODNI **N-METODY** MAGAZYN NAUCZYCIELA Z KLASĄ **5IATKA** GRA PLANSZOWO-MOTORYCZNA



ANNA PIWOWARSKA

APLIKACJE MOBILNE

UŁATWIAJĄCE ŻYCIE OSOBOM
NIEPEŁNOSPRAWNYM



Technologia, która do niedawna wykorzystywana była jedynie w zaawansowanych dziedzinach życia może być wspaniałą alternatywą uzupełniającą funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami. Bez nakładów finansowych i technologicznych urządzenie mobilne osoby z niepełnosprawnością może zamienić się w nowoczesne centrum aktywności, które zastąpi jej zmysły oraz umiejętności. Odpowiednia technologia w smartfonie może zastąpić oczy osobie niedowidzącej, skutecznie porozumieć się na ulicy np. osobie po udarze z afazją, czy zaplanować bezpieczną podróż komunikacją miejską osobie na wózku inwalidzkim. Aplikacje te przełamują bariery, które niesie niepełnosprawność, ponadto są intuicyjne w obsłudze. Warto je znać i upowszechniać wiedzę o ich istnieniu. Wybrałam najciekawsze propozycje dla osób z różnym typem niepełnosprawności, w doborze kierowałam się funkcjonalnością aplikacji. Kryterium zawęziłam również do programów darmowych. Jestem pozytywnie zaskoczona tym, jak wiele aplikacji spełniło moje wymagania.

Aplikacje dla osób z niedosłuchem oraz z zaburzeniami komunikacji werbalnej.

HearUs to aplikacja, która wykorzystuje w synchronizowany sposób metody komunikacji wspomaganej (AAC - Augmentative and Alternative Communication). Jak podaje HearUs, aplikacja pozwala na swobodną komunikację osoby nie mówiącej z opiekunem, lekarzem, kierowcą autobusu czy dowolną osobą spotkaną na ulicy. Oprócz zwykłych sytuacji życiowych jak wyrażenie potrzeby skorzystania z łazienki, aplikacja zawiera tak ważne funkcje, jak odczytanie listy przyjmowanych leków, czy też zawiadomienie bliskiej osoby o sytuacji alarmowej. Pozwala każdemu na skuteczne i precyzyjne porozumiewanie się na co dzień. Dzięki niej użytkownik jest w stanie zakomunikować swoje potrzeby oraz wykonać nie tylko proste

czynności (np. zakupy), ale także te bardziej skomplikowane, jak wizyta w urzędzie. Blisko 1000 kategorii i podkategorii, przewidujących codzienne sytuacje życiowe przedstawionych jest na zasadzie prostych, czytelnych przycisków. Zobrazowane są one dodatkowo ikonami, dzięki którym osoby o różnym stopniu niepełnosprawności, bez problemu mogą wybrać potrzebną czynność czy komunikat. Wciśnięcie przycisku, powoduje odczytanie wypowiedzi z głośnika telefonu lub innego urządzenia mobilnego. Po otrzymaniu informacji zwrotnej od rozmówcy, użytkownik może udzielić dowolnej odpowiedzi wpisywanej dzięki funkcji „Powiedz coś”, wybrać prostą opcję „tak”/„nie” lub użyć kolejnego przycisku. Wspaniale, że aplikację można pobrać dla systemu iOS, oraz dla systemu Android. Minusem HearUs jest to, że jedynie wersja demo jest bezpłatna, dostęp do wszystkich możliwości aplikacji wiąże się z poniesieniem kosztów. Co ważne, interfejs aplikacji jest czytelny i intuicyjny. HearUs to wspaniałe rozwiązanie dla osób z afazją, po udarach.

Aplikacje dla osób niewidomych i niedowidzących.

Ten rodzaj aplikacji to wspaniałe rozwiązania, które wzmacniają funkcję wzroku. Przydadzą się w codziennych sytuacjach, w domu, na ulicy. Ciekawym pomysłem, który znalazłam na rynku polskim są wielofunkcyjne aplikacje z serii **Seeing Assistant**. Wspaniałą informacją jest to, że te mobilne aplikacje wspierające osoby z niepełnosprawnościami, udostępniane są bezpłatnie, zarówno na platformę Google Android, jak i Apple iOS. Aplikacjami można kierować za pomocą poleceń głosowych. **Seeing Assistant Move** asystuje na przykład w czasie pieszego przemieszczania się. Możemy być informowani przez program o wszystkich punktach, które mijamy lub do których się zbliżamy. Mogą to być punkty z naszych baz, a nawet dane adresowe. Ustawiamy promień z jakiego punktu

nas interesują, częstotliwość komunikatów i rodzaj lokalizacji. Dzięki użyciu systemowej syntezy mowy możemy korzystać z aplikacji SAM przy zablokowanym ekranie, zminimalizowanym programie, podczas rozmowy telefonicznej, słuchania książki czy muzyki. Sprawia to także, że bateria naszego urządzenia działa znacznie, znacznie dłużej. **Seeing Assistant Home** stworzony został aby ułatwić osobom niewidomym oraz niedowidzącym rozpoznawanie i zarządzanie dziesiątkami przedmiotów codziennego użytku. Aplikacja zastępuje wiele specjalistycznych produktów dedykowanych osobom z dysfunkcją wzroku. Jak można dowiedzieć się na stronie Seeing Assistant Home *„moduł rozpoznający kody kreskowe umożliwia nie tylko odczytanie samego kodu z opakowania ale także, korzystając z dostępu do internetu, dostarcza informacji na temat samego produktu. Dzięki temu osoba z dysfunkcją wzroku jest w stanie odróżnić w sklepie sok pomarańczowy od jabłkowego, dowiedzieć się czy w ręku trzyma szampon do włosów czy żel pod prysznic, poznać nie tylko smak jogurtu jeszcze przed jego otwarciem ale dowie się również ile zawiera cukru, owoców i innych składników.”* Ponadto generując, drukując i naklejając własne kody, zarówno QR jak i kreskowe można w innowacyjny sposób dopasować najbliższe otoczenie do własnych potrzeb. Segregatory z dokumentami, pokrowce z ubraniami a nawet domowe przetwory. Każde z nich można oznaczyć własnym kodem QR wyposażonym w informację o zawartości pudełka, organizatora czy słoika. Świetnym rozwiązaniem jest również moduł lupy elektronicznej, która pozwoli w dowolnym momencie powiększyć zbyt mały tekst, zmienić jego kontrast lub jasność. Potrząsając urządzeniem można włączyć dodatkowe podświetlenie obrazu. Moduł rozpoznający kolory umożliwi lepsze i dokładniejsze dobieranie kolorów ubrań, zarówno

tych zakładanych przed wyjściem z domu jak i tych sortowanych przed najbliższym praniem. Warto zaznaczyć, że aplikacje Seeing Assistant mają rekomendacje Polskiego Związku Niewidomych, ponadto są proste w obsłudze.

Rewolucyjnym rozwiązaniem na rynku polskim jest również **Be My Eyes**, bardzo prosta, a zarazem genialna aplikacja, która obsługuje systemy operacyjne iOS i Android. Aplikacja łączy społeczność niedowidzących i niewidomych ze społecznością widzących ochotników. Dzięki połączeniu wideo ochotnicy pomagają osobom niedowidzącym i niewidomym w rozwiązaniu codziennych problemów. Tych bywa przecież co nie miara w życiu osób z dysfunkcją wzroku. Przygotowanie posiłku, dobranie ubrań pod względem kolorów, przeczytanie etykiety, rozróżnienie przedmiotów, sprawdzenie terminu ważności na etykiecie, czy rozkładu jazdy transportu publicznego w tym wszystkim ochotnik może pomóc osobie niedowidzącej lub niewidomej.

Aby dołączyć do społeczności Be My Eyes, należy zainstalować aplikację z App Store lub Google Play i zarejestrować się jako osoba niedowidząca lub niewidoma, albo jako widząca ochotniczka lub ochotnik.

Aplikacje dla osób z niepełnosprawnością ruchową.

Te rodzaje aplikacji koncentrują się na barierach architektonicznych, ułatwiają poruszanie się osobie siedzącej na wózku inwalidzkim, ale nie tylko...

Aplikacja **ParrotOne** powstała z myślą o osobach mających problemy z czynnościami manualnymi, w tym z pisaniem za pomocą klawiatury smartfona. Ta nowatorska aplikacja dla osób niepełnosprawnych pomaga więc w jednym z najważniejszych aspektów życia – komunikacji międzyludzkiej. Celem programu jest ograniczenie liczby ruchów dłoni potrzebnych do wygenerowania wiadomości do minimum.

Twórcą aplikacji jest...Polak. Piotr Lewandowski doskonale zna problem z precyzją ruchów palców na klawiaturze dotykowej. Sam jest bowiem osobą z niepełnosprawnością. Aplikacja uczy się tego, jakich zwrotów używa użytkownik, jak układa zdania. Z czasem poprawia się sama szybkość pisania oraz ogólna satysfakcja z korzystania z aplikacji. Uproszczone pisanie może spodobać się osobom, które mają problemy manualne z górnymi kończynami, borykającymi się ze spastycznością, przykurczami, drżeniem rąk czy wadami wzroku. Na razie ParrotOne wspiera funkcję tłumacza i trzy języki: polski, angielski i hiszpański. Ważną opcją pozostaje także ta, która umożliwia publikowanie postów na tablicy publicznej lub prywatnej na dedykowanym portalu społecznościowym. Ma ułatwiać osobom z niepełnosprawnościami nawiązywanie kontaktów czy poszukiwanie pracy.

Jakdojadę.pl to jeden z najpopularniejszych planerów podróży po polskich miastach, szczególnie godna polecenia jest aplikacja dostępna do pobrania na telefony z systemem Android oraz iOS. Mobilna wersja daje użytkownikowi wiele funkcji. Istnieje również wersja na przeglądarkę. Planując trasę uwzględnia środki komunikacji miejskiej przystosowane dla niepełnosprawnych. Mapy Google funkcjonują podobnie. Smartfon może pomóc znaleźć najbliższą toaletę dla niepełnosprawnych w danym mieście, bank, urząd czy muzeum przystosowane do zwiedzania przez osoby na wózkach, hotel z najlepszymi udogodnieniami dla osób niesprawnych ruchowo i tym podobne.

Jak widzicie, powyższe aplikacje są przeznaczone dla grup użytkowników o bardzo różniczo-

wanych potrzebach. To świetna wiadomość dla milionów ludzi. Wystarczy wiedza, smartfon, oraz internet, aby korzystać z dobrodziejstwa technologii mieszczącej się w naszej kieszeni. Sama stałam się wolontariuszką w aplikacji **Be My Eyes**. Kto wie, może kiedyś moje oczy zastąpią wzrok osobie niedowidzącej? Sądzę, że to fascynujące. Ty też masz możliwość w prosty sposób skorzystać z takiej niepowtarzalnej usługi. Szybki rozwój nowoczesnych technologii może mieć swoją jasną, pozytywną stronę. Jest nim bowiem techniczny pomost budujący codzienność osób z niepełnosprawnościami.

Przydatne strony:

HearUs

Aplikacja do pobrania

<https://www.hearusapp.com/pl>

Seeing Assistant Move

Aplikacja do pobrania

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.com.tt.seeingassistantmove&hl=pl&gl=US>

Seeing Assistant Home

Aplikacja do pobrania

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.com.tt.seeingassistanthome.lite&hl=pl&gl=US>

Be My Eyes

Aplikacja do pobrania

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bemyeyes.bemyeyes&hl=pl&gl=US>

ParrotOne

Aplikacja do pobrania

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hachi.parrotone&hl=pl&gl=US>

Jakdojadę.pl

Aplikacja do pobrania

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.citynav.jakdojade.pl.android&hl=pl&gl=US>

MAŁGORZATA LEDUCHOWSKA

RELAKS I ODPREŻENIE W DZISIEJSZYCH CZASACH, CZY TO MOŻLIWE?

PROPOZYCJE RELAKSACYJNE DLA
RODZICÓW I OPIEKUNÓW.



Relaksacja nad morzem

Jest ciepły dzień, promienie słoneczne delikatnie padają na Twoją twarz, lekki wietrzyk od strony morza rozwiewa Twoje włosy. Twoje bose stopy dotykają ciepłych ziarenek piasku, zatapiają się w nim. Nasłuchując szumu fal, powoli zbliżasz się do morza, Twoje stopy powoli zanurzają się w morskiej pianie, czujesz zimno rozchodzące się od stóp do reszty ciała. Morze jest spokojne, fale delikatnie rozbijają się o brzeg. Idziesz w stronę słońca, czujesz na całym ciele przyjemne ciepło. Rozkładasz ręcznik na piasku, powoli kładziesz się na nim, a Twoje stopy dotykają gorącego piasku. Masz zamknięte oczy, słuchasz szumu fal, a Twoje dłonie powoli zanurzają się w piasku, piasek przesypuje się pomiędzy Twoimi palcami. Nabierasz go ponownie. Czujesz powiew wiatru na całym ciele. Z oddali słyszysz dźwięki wydawane przez mewę, czujesz jej cień nad sobą, co oznacza, że właśnie nad Tobą przelatuje. Czujesz spokój, nie musisz nic robić, odpoczywasz słuchając szumu morza. Temperatura powietrza jest idealna, Twoje ciało jest zrelaksowane, nie myślisz o niczym, czujesz się bardzo dobrze. Po kilku minutach wstajesz i idziesz dalej brzegiem morza, stopy ponownie zanurzają się w morskiej wodzie, a Ty idziesz w stronę słońca.

1. Kolorowanie mandali

Na rynku można znaleźć bardzo dużo różnego rodzaju kolorowanek antystresowych dla dorosłych oraz dzieci. Dostępnych jest wiele motywów np. motywy zwierzęce, budynki itp. Ćwiczenie to pozytywnie wpływa na układ nerwowy, pozwala także na poprawę koncentracji. W ćwiczeniu tym dozwolone jest używanie wszystkich kolorów, a zamiast kredek można używać mazaków bądź zakreślaczy. Wiele gotowych przykładów mandali znajduje się w Internecie. Ćwiczenie to można wykonywać także w wersji online. Istnieją także bezpłatne strony

internetowe, na których można tworzyć swoje własne mandale. Podczas wykonywania tego zadania, warto stworzyć sobie miły nastrój, zrobić dobrą herbatę, zapalić świeczkę o ulubionym zapachu, usiąść w wygodnym fotelu oraz włączyć spokojną muzykę bądź muzykę relaksacyjną np. szum fal, odgłos deszczu.

2. Liczenie

Jest to sposób na odstresowanie się w każdych warunkach. Należy stanąć naprzeciwko ściany i wyobrazić sobie na niej liczbę dziesięć. Ważne, żeby to był kawałek czystej ściany o jednolitym kolorze, aby nie odwracało uwagi od ćwiczenia. Po liczbie dziesięć należy wyobrazić sobie dziewięć. I tak jak poprzednio nie należy myśleć o niczym innym, tylko o tej liczbie. Powinna być ona duża i czarna. Po chwili wyobrażamy sobie dużą liczbę osiem i tak jak wcześniej należy się w nią przez chwilę wpatrywać. Odliczanie powtarzamy aż dojdziemy do cyfry 0. Jeśli ćwiczenie nie przyniosło ukojenia, warto je powtórzyć, zaczynając od 10 albo od większej liczby np. 20 i kończąc na cyfrze 0. Kolejnym dobrym sposobem jest wyobrażania sobie w myślach liczb od 10 do 0. Warto wtedy zamknąć oczy, żeby żadne bodźce nas nie rozpraszały. Jeśli po takim odliczeniu nadal czujemy wzburzenie, warto zacząć od większej liczby. Dzięki temu skupimy się na konkretnym zadaniu i przestaniemy na chwilę myśleć o stresującej sytuacji.

3. Trening autogenny Schultza

Technika ta została opracowana ponad 100 lat temu i polega na wysłuchaniu tekstu, którego autorem jest niemiecki psychiatra i psychoterapeuta Johannes Heinrich Schultz. Po wpisaniu nazwy tej techniki np. w serwisie Youtube, ukaże się nam wiele filmików, w których czytany jest właśnie tekst wymyślony przez Szultza. Przed włączeniem nagrania należy znaleźć ustronne miejsce. Można zgasić światło lub zapalić świeczkę, usiąść wygodnie bądź się poło-

żyć i przykryć się kocem. Można samemu przeczytać i nagrać tekst, po czym odsłuchać go z telefonu. Poniżej znajduje się transkrypcja +- tekstu:

*Leżę wygodnie
Jest mi bardzo wygodnie
Zamykam powieki
Rozluźniam mięśnie
Oddycham lekko, równo, spokojnie
Wszystko jest mało ważne
Odległe, obojętne
Nie myślę o niczym
Jestem spokojna
Bardzo spokojna
Zagłębiając się w przyjemną ciszę
Rozluźniam mięśnie mojej prawej ręki
Moja prawa ręka staje się ciężka
Jest bardzo ciężka
Nie mogę jej podnieść
Rozluźniam mięśnie mojej lewej ręki
Moja lewa ręka staje się ciężka
Coraz cięższa
Tak ciężka, że nie mogę jej podnieść
Oddycham lekko, równo, spokojnie
Rozluźniam mięśnie mojej prawej nogi
Moja prawa noga staje się ciężka
Coraz cięższa
Tak ciężka, że nie mogę jej podnieść
Rozluźniam mięśnie mojej lewej nogi
Moja lewa noga staje się ciężka
Coraz cięższa
Tak ciężka, że nie mogę jej podnieść
Oddycham lekko, równo, spokojnie
Rozluźniam mięśnie mojej szyi, twarzy i całej głowy
Moja głowa spoczywa spokojnie, całkowicie bezwładnie
Jest ciężka
Moje całe ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne
Czuję spokój i wewnętrzną ciszę*

*Ciepło przepływa przez moją prawą rękę
Z każdą chwilą czuję je mocniej
Ręka staje się coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez moją lewą rękę
Z każdą chwilą czuję je mocniej
Ręka staje się coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez moją prawą nogę
Z każdą chwilą czuję je mocniej
Ciepło przepływa przez moją lewą nogę
Z każdą chwilą czuję je mocniej
Ciepło z moich rąk przesuwają się na moją klatkę piersiową
Ciepło z moich nóg przesuwają się w kierunku mojego brzucha
Przyjemne ciepło ogarnia całe moje ciało
Moje ciało jest tak ciepłe jak w ciepłej kąpielu
Czuję odprężenie
Czuję wielki spokój wewnętrzny
Ten spokój zostanie we mnie
Daje mi siłę i pewność siebie
Teraz czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego, głębokiego snu
Uczucie bezwładności powoli ustępuje, znika
Otwieram oczy
Czuję się odświeżona i rześka
Jest mi lekko
Jest mi dobrze*

4. Ćwiczenia oddechowe

1. Metoda 3-3-6. Należy przyjąć wygodną pozycję, wziąć głęboki oddech i policzyć w myślach do trzech, wstrzymać oddech przez 3 sekundy i zrobić duży wydech powietrza odliczając w myślach do sześciu. Ćwiczenie to można powtórzyć kilka razy.

2. Oczyszczający oddech ognia. Należy przyjąć pozycję leżącą z wyprostowanym kręgosłupem oraz zamknąć oczy. Stopniowo pogłębiać wdech, który powinien być długi. Następnie nadchodzi czas na szybkie oddychanie, wydech powinien być przeponowy a nie piersiowy. Co 2 sekundy warto robić przerwę na pogłębiony oddech, ćwiczenie warto powtórzyć 10 razy.

3. Metoda Buteyko. Polega ona na jak najdłuższym (od 15 do 60 sekund) powstrzymaniu się od nabierania powietrza w płaca, należy oddychać płytko i wyłącznie przez nos.

4. Świadomy oddech. W tej metodzie należy skupić się wyłącznie na wdechu i wydechu, nie zaprzętać myśli niczym innym. Można także liczyć wdechy i wydechy.

5. Kwadrat. Stosując tę technikę, należy zamknąć oczy, nabrać dużo powietrza, a następnie wyobrazić sobie kwadrat. Powoli wydychamy powietrze i wyobrażamy sobie, że przesuwamy się po kolei po bokach kwadratu. Wy-

dychamy powietrze od momentu, kiedy myślni nie przejdziemy przez wszystkie jego boki.

Mam nadzieję, że któraś z przedstawionych przeze mnie propozycji relaksu przypadnie Państwu do gustu i dzięki niej będą mogli Państwo chociaż na chwilę zrelaksować się w dzisiejszym zabieganym świecie. Niech to będzie dobry czas! Warto zapamiętać zasadę przedstawianą przez stewardessy oraz stewardów podczas lotu: najpierw załóż maskę tlenową sobie, a następnie dziecku, w innym przypadku stracisz świadomość i nie pomożesz nikomu!

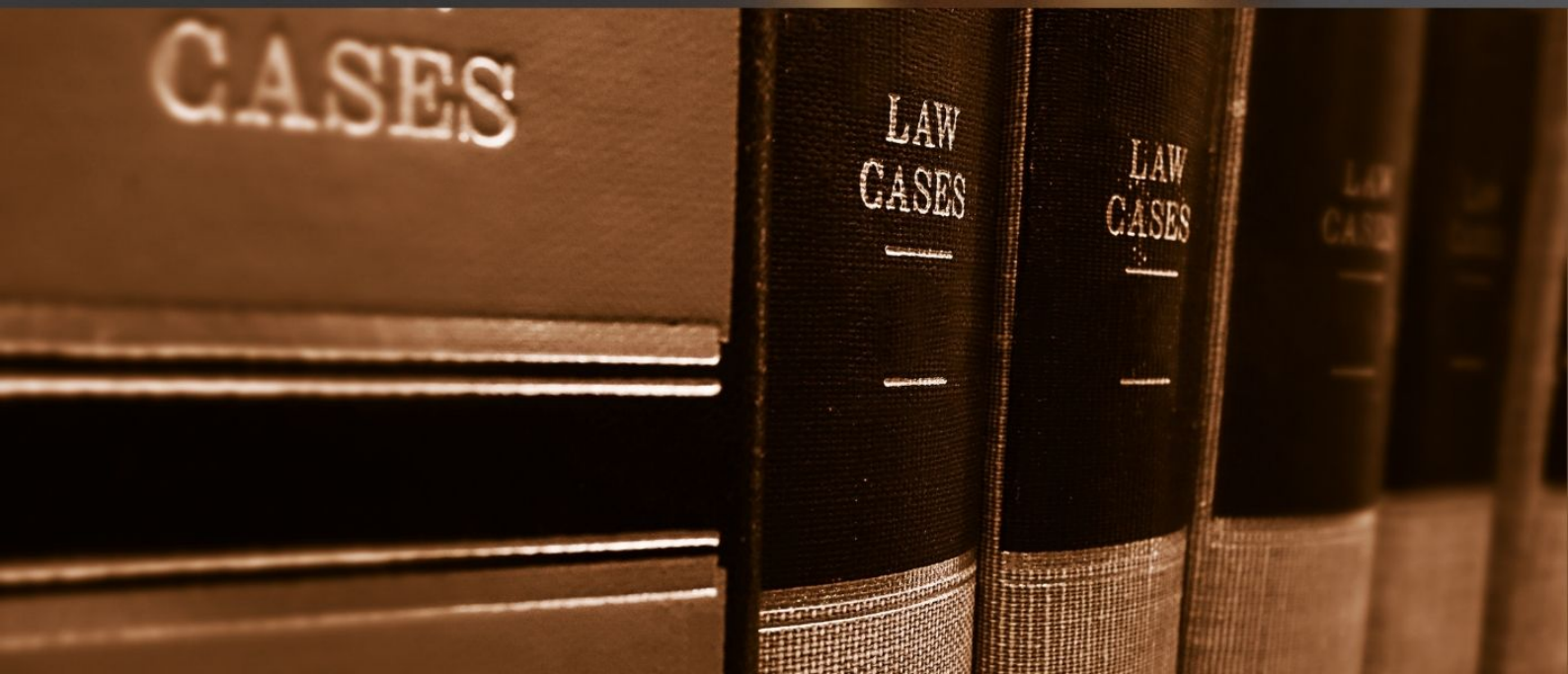


Weź udział w naszym projekcie. Potrzebujemy informacji, doświadczenia i wiedzy, którą posiadasz. Wypełnij ankietę. <https://alen961.wixsite.com/neuroroznorodni/projects-3>

ŁUKASZ GAWROŃSKI

UPRAWNIENIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

W POSTĘPOWANIU SĄDOWYM
CYWILNYM I KARNYM



Prawo do sądu znane jest jako jedno z podstawowych praw człowieka i jedna z fundamentalnych zasad państwa demokratycznego. Artykuł 45 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej stanowi, iż „Każdy ma prawo do sprawiedliwego i jawnego rozpatrzenia sprawy bez nieuzasadnionej zwłoki przez właściwy, niezależny, bezstronny i niezawisły sąd.” Pomijając kwestie dotyczące właściwości, jakie powinien posiadać sąd w świetle tego artykułu, warto zwrócić uwagę na słowo „każdy”, które wyznacza zakres podmiotowy tego przepisu. Wobec tego, podmiotami, które dysponują prawem do sądu są wszyscy – zarówno osoby cieszące się pełnym zdrowiem, jak i osoby dotknięte niepełnosprawnościami. Zatem, jak kształtują się uprawnienia osób z niepełnosprawnościami w postępowaniach cywilnych i karnych, wprowadzone celem zapewnienia im odpowiednio ukształtowanej i dostosowanej do ich potrzeb procedury, realizującej ich konstytucyjne prawo do sądu?

Uregulowania międzynarodowe

O prawach osób z niepełnosprawnościami w postępowaniu sądowym na poziomie międzynarodowym mówi Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych. Jest to umowa międzynarodowa Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ), mająca na celu ochronę praw i godności osób niepełnosprawnych oraz wyrównywanie ich szans w życiu społecznym i publicznym. Konwencja ta została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2006 roku. W 2010 roku Unia Europejska ratyfikowała wspomnianą konwencję jako wszystkie państwa członkowskie, zobowiązując je do przestrzegania jej uregulowań. O prawie do sądu osób z niepełnosprawnościami mówi artykuł 13 Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych. Brzmi on następująco: „Państwa Strony zapewnią osobom niepełnosprawnym, na zasadzie równości z innymi osobami, skuteczny dostęp do wymiaru sprawiedliwości, w tym poprzez wprowadze-

nie dostosowań proceduralnych i dostosowań odpowiednich do ich wieku, w celu ułatwienia skutecznego udziału, bezpośrednio lub pośrednio, zwłaszcza jako świadków, we wszelkich postępowaniach prawnych, w tym na etapie śledztwa i innych form postępowania przygotowawczego.¹” Przepis ten, wraz z wcześniej wspomnianym we wstępie artykułem 45 Konstytucji RP i konstytucyjną zasadą równości (wyrażoną w artykule 32 Konstytucji RP) stanowi ugruntowaną podstawę wszelkich regulacji dotyczących uprawnień osób z niepełnosprawnościami w poszczególnych rodzajach postępowań sądowych.

Postępowanie cywilne

Zgodnie z artykułem 271§2 k.p.c., osoby nieme i głuche składają zeznania na piśmie lub przy pomocy biegłego (tłumacza języka migowego). Dotyczy to przeprowadzania dowodu z zeznań świadków oraz z przesłuchania stron. Metoda przesłuchania powinna też być dostosowana do predyspozycji psychofizycznych i intelektualnych świadka². Ponadto, przesłuchanie osób dotkniętych chorobą lub niepełnosprawnością, które nie mogą bez szkody dla stanu zdrowia przybyć w celu przesłuchania do budynku sądu odbywa się w miejscu ich przebywania³. Wykładnia funkcjonalna przepisów k.p.c. wskazuje, że także wówczas, gdy osoby z niepełnosprawnościami (w szczególności osoby niesłyszące bądź nieme) korzystają z innych uprawnień procesowych (na przykład wnoszą wnioski dowodowe, zarzuty, zadają pytania) lub dokonują innych czynności, które wymagają

¹ *Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych*, sporządzona w Nowym Jorku dnia 13 grudnia 2006 r. (Dz. U. z 2012 r. poz. 1169 z późn. zm.), art. 13

² A. Turczyn [w:] *Kodeks postępowania cywilnego. Postępowanie procesowe. Komentarz aktualizowany*, red. O. M. Piaskowska, LEX/el. 2021, art. 271.

³ *Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego* (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1805 z późn. zm.), art. 263

bezpośredniego kontaktowania się z sądem lub uczestnikami postępowania, mogą one wnosić o powołanie tłumacza języka migowego. W przypadku, gdy konieczny jest podpis osoby z niepełnosprawnościami, za stronę, która nie może się podpisać, podpisuje pełnomocnictwo osoba przez nią upoważniona, z wymienieniem przyczyny, dla której strona sama się nie podpisała⁴. Jeżeli osoba z niepełnosprawnościami odbiera pismo i nie może potwierdzić jego odbioru własnoręcznym podpisem, doręczający sam oznacza datę doręczenia oraz przyczyny braku podpisu⁵. Osoba z niepełnosprawnościami może za zgodą przewodniczącego posiedzenia zostać zwolniona z obowiązku powstania z miejsca w czasie wejścia sądu na salę, odbierania przez sąd przyrzeczenia, ogłaszania wyroku oraz w czasie opuszczania sali przez sąd. W momencie przemawiania do sądu również może pozostać w pozycji siedzącej.

Postępowanie karne

Zgodnie z artykułem 79 k.p.k. w postępowaniu karnym oskarżony musi mieć obrońcę jeżeli jest głuchy, niemy lub niewidomy, albo gdy zachodzi uzasadniona wątpliwość czy stan jego zdrowia psychicznego pozwala na udział w postępowaniu lub prowadzenie obrony w sposób samodzielny oraz rozsądny lub czy jego zdolność rozpoznania znaczenia czynu lub kierowania swoim postępowaniem nie była w czasie popełnienia tego czynu wyłączona lub w znacznym stopniu ograniczona⁶. Oskarżony musi mieć obrońcę również wtedy, gdy sąd uzna to za niezbędne ze względu na inne okoliczności

utrudniające obronę⁷. Zasady te obowiązują również w postępowaniu karnym skarbowym. W postępowaniu w sprawach o wykroczenia obrońcę z urzędu można ustanowić, jeżeli wymaga tego dobro wymiaru sprawiedliwości.

W zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności, jeżeli istnieje wątpliwość co do stanu psychicznego świadka, jego stanu rozwoju umysłowego, zdolności postrzegania lub odtwarzania przez niego postrzeżeń, sąd lub prokurator może zarządzić przesłuchanie świadka z udziałem biegłego lekarza lub biegłego psychologa⁸. Przesłuchanie świadka niepełnosprawnego, który nie może się stawić na wezwanie z powodu choroby, kalectwa lub innej niedającej się pokonać przeszkody może odbyć się w miejscu jego pobytu⁹. W trakcie rozprawy sąd może także zlecić przesłuchanie świadka sędziemu wyznaczonemu ze swego składu lub sądowi wezwanemu, w którego okręgu świadek przebywa, jeżeli świadek nie stawił się z powodu przeszkód zbyt trudnych do usunięcia. Jeżeli niepełnosprawność uniemożliwia adresatowi pokwitowanie odbioru pisma doręczający sporządza na zwrotnym pokwitowaniu odpowiednią wzmiankę, wówczas doręczenie uważa się za dokonane¹⁰. Uprawnienia procesowe osoby z niepełnosprawnościami mogą być wykonywane przez osoby, pod których pieczęją pozostają, w sprawie może również występować ich reprezentant procesowy (obrońca, pełnomocnik). Do udziału w postępowaniu dopuszczeni

4 Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1805 z późn. zm.), art. 90

5 Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1805 z późn. zm.), art. 142§2

6 Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 534 z późn. zm.), art. 79§1 ust. 2; art. 79§1 ust. 3; art. 79§1 ust. 4

7 Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 534 z późn. zm.), art. 79§2

8 Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 534 z późn. zm.), art. 192§2

9 Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 534 z późn. zm.), art. 177§2

10 Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 534 z późn. zm.), art. 136§1


są również przedstawiciele organizacji społecznych, mogą ubiegać się o udział w postępowaniu karnym, jeżeli zachodzi potrzeba ochrony interesu społecznego lub ważnego interesu indywidualnego, w tym interesu osób z niepełnosprawnościami.

Podsumowanie

Niewątpliwie istotne jest, zarówno w świetle prawa międzynarodowego, które jest częścią porządku prawnego Rzeczypospolitej Polskiej, jak i uregulowań krajowych, aby osoby z nie-

pełnosprawnościami miały zapewniony odpowiedni dostęp do sądu i mogły dochodzić swoich praw na równi z osobami w pełni zdrowymi. Służy temu szereg wymienionych w artykule instytucji, które mają na celu wdrożenie zasady równości w postępowanie sądowe. W przyszłości należy rozwijać te instytucje w jak największym stopniu.



 autyzmwszkole.com

Współczucie kojarzy się z czuciem – odczuwaniem emocji innych, wczuwaniem się w nie. Ale w rzeczywistości oznacza coś zupełnie innego.

Najbardziej popularne pozycje & Strony



Rewalidacja - scenariusze zajęć konspekty programy ćwiczenia



Przykładowa opinia o uczniu



Podsumowanie pracy dydaktyczno - wychowawczo - opiekuńczej za I półrocze



Ocena efektywności udzielanej pomocy psychologiczno - pedagogicznej



Przykładowa ocena opisowa ucznia z niepełnosprawnością intelektualną

AGNIESZKA KRUPA-WIŚNIEWSKA

ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

MODA, CZY POTRZEBA?



Pojęcie integracji sensorycznej jest w ostatnich latach bardzo modne, powstaje coraz więcej specjalistycznych gabinetów terapii z niemałymi cenami, które nieustannie reklamują się na stronach internetowych. Czy to tylko biznes, czy rzeczywista potrzeba współczesnego świata? Takie kontrowersyjne pytanie zadała mi ostatnio mama bardzo sympatycznego chłopca, u którego w ostatnim czasie zdiagnozowano zaburzenia integracji sensorycznej.

By uzyskać odpowiedź na to pytanie najpierw pochylmy się nad pojęciem integracji sensorycznej. A. Jean Ayres psycholożka i terapeutka definiuje je jako „*organizację bodźców, która umożliwia ich późniejsze wykorzystanie*”, a więc jest to podświadomy proces zachodzący w mózgu, który porządkuje informacje pobrane przez zmysły. Proces ten nadaje znaczenie temu, co jest doświadczane przez selekcję informacji i wybór tego, na czym należy się skupić. Dodatkowo pozwala celowo działać i reagować na zaistniałą sytuację. Integracja sensoryczna rozwija się od urodzenia do siódmego roku życia.

Chcąc w pełni zrozumieć pojęcie integracji sensorycznej, powinniśmy pamiętać o nieocenionej funkcji zmysłów. Każdy człowiek odbiera świat za pomocą zmysłów, to one pozwalają nam doświadczać otoczenia i na niego reagować. By doświadczyć morza, patrzymy na nie, używając wzroku ale także wsłuchujemy się w dźwięk fal korzystając ze zmysłu słuchu. Możemy też posłużyć się węchem, by poczuć zapach wody lub smakiem, aby stwierdzić, że woda jest słona. Gdy zmysły działają prawidłowo, chronią nas i pozwalają cieszyć się doznaniem z otoczenia. Każdy z nas odbiera bodźce siedmioma zmysłami tj. wzrokiem (percepcja wzrokowa), słuchem (percepcja słuchowa), dotykiem (percepcja dotykowa), węchem (percepcja zapachu), smakiem (percepcja smakowa), zmysłem równowagi (informacje sensoryczne, związane z ruchem i równowagą) oraz

zmysłem propriocepcji nazywanym kinestetycznym (informacje sensoryczne, pochodzące z mięśni, stawów i kończyn).

Współcześnie żyjemy w przestrzeni, w której ze wszystkich stron atakują nas zróżnicowane bodźce. Nigdy wcześniej, nasze układy nerwowe nie musiały przetwarzać takiej ich ilości. Z nadmiarem tych bodźców zmagają się nie tylko dorośli, ale szczególnie dzieci, które często cierpią na zaburzenia koncentracji, problemy ze snem czy nadpobudliwość ruchową. Stale rozwijający się układ nerwowy najmłodszych często nie nadąża z porządkowaniem i organizacją informacji, które nieustannie napływają za pomocą zmysłów. Ostre światła ekranów tabletów, smartfonów czy komputerów, głośne dźwięki grających, interaktywnych zabawek, miliony kolorowych gadżetów w pokojach dzieci, emisja fal urządzeń elektronicznych, hałas urządzeń gospodarstwa domowego, których mamy coraz więcej, powodują, że maluchy są rozdrażnione, przebodźcowane i nie potrafią się wyciszyć. Hałas towarzyszy nam wszędzie: w domu, w przedszkolu, w szkole, w supermarkecie, w galerii handlowej czy w kinie. Do tego stale migające i towarzyszące nam światła, intensywne zapachy i stały pośpiech. Zawsze szybko, zawsze jest coś jeszcze do zrobienia. Przyjęte przez nas tempo życia nie jest korzystną opcją dla układu nerwowego, gdyż ilość przyjmowanych i przetwarzanych bodźców jest ograniczona, a także zależna od naszych indywidualnych cech układu nerwowego. Stale przemęczony, obciążony i zbombardowany układ nerwowy nie jest w stanie przyjmować i analizować nadmiaru informacji nieustannie docierających z zewnątrz. Tym samym przebodźcowane dziecko nie rozwija się w sposób prawidłowy i pojawiają się zaburzenia integracji sensorycznej.

Należy pamiętać, że liczba dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego stale ro-

śnie. Obecnie obserwuje się około 15% i więcej dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej. W grupie tej przeważają chłopcy – na 3 chłopców przypada 1 dziewczynka.

W przypadku zaburzeń integracji sensorycznej mózg dziecka nie porządkuje ciągu impulsów sensorycznych dostarczanych przez zmysły, czego powodem są niewiarygodne i niedokładne informacje na temat otaczającego świata oraz samego siebie. Dziecko posiadające zaburzenia integracji sensorycznej może przejawiać problemy z nauką, mimo dobrego funkcjonowania w domu. Bardzo często nie ma umiejętności radzenia sobie z codziennymi obowiązkami szkolnymi oraz stresem związanym z zmieniającym się środowiskiem, gdyż nie posiada zdolności adaptacyjnych. Równocześnie występują zaburzenia językowe, problematyczne zachowania wychowawcze oraz problemy natury psychicznej, gdyż dziecko jest zazwyczaj bardzo wrażliwe na wszelkie bodźce płynące z otoczenia i nie czuje się komfortowo sam ze sobą, w swoim ciele.

Rodzice, nauczyciele i terapeuci powinni zwrócić uwagę na sygnały, które mogą świadczyć o tym, że warto podjąć terapię integracji sensorycznej prowadzoną przez wykwalifikowanego specjalistę. Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą przejawiać **nadaktywność i duże rozkojarzenie**, są w ciągłym ruchu, w codziennych sytuacjach zamiast chodzić, cały czas biegają, są pobudzone. Zdarza się, że nieumyślnie wchodzą, wpadają na meble, przedmioty, inne osoby. Trudno jest im się skupić na jednej aktywności i wyciszyć. Są podatne na wszelkiego rodzaju dystraktory. Często wykonują kilka czynności na raz i żadnej z nich nie doprowadzają do końca, a ich działania wydają się bezcelowe. Nie potrafią planować i organizować swojej pracy, dlatego zazwyczaj nie wywiązują się z obowiązków domowych jak i szkolnych. Mają trudności z zapamiętywaniem

czynności jakie mają wykonać lub rzeczy, jakie mają przynieść na lekcję. Mogą przejawiać kłopoty z zaśnięciem.

Kolejnym niepokojącym sygnałem mogą być **zaburzenia emocjonalne** czy **sprawianie problemów wychowawczych** rodzicom, opiekunom czy nauczycielom. Dziecko z zaburzeniami integracji sensorycznej często bywa impulsywne, niespokojne, wrażliwe i płaczliwe. Łatwo wpada w złość, obraża się, jest uparte. Reaguje bardzo emocjonalnie w każdej sytuacji, często nieadekwatnie do wieku. Źle znosi porażki. Nie radzi sobie z codziennym stresem, a także nowymi sytuacjami. Może przejawiać również zachowania agresywne wobec siebie lub innych.

Warto zwrócić uwagę, czy dziecko przejawia **problemy z równowagą lub niezgrabność ruchową**, czy często upada lub się potyka, wykazuje jakiegokolwiek trudności z swobodnym poruszaniem się. Wydaje się słabe i szybko się męczy. Utrzymanie głowy i reszty ciała w pionie może wymagać od niego dużo wysiłku, gdyż posiada niewłaściwe napięcie mięśniowe. Będzie kładło głowę na ramieniu lub dłoni podczas siedzenia przy biurku lub opierało się o ścianę przy samodzielnym staniu. Często **zaburzona** jest również **koordynacja ruchowa**.

Niepokojące może być także **opóźnienie w rozwoju zdolności ruchowych** objawiające się wykonywaniem czynności samoobsługowych z trudem, powoli i niezdarnie, występowanie trudności z samodzielnym myciem się, ubieraniem, zapinaniem guzików, sznurowaniem butów. U dzieci z zaburzoną integracją sensoryczną zauważa się, że niepewnie wchodzą lub schodzą z schodów, często trzymając się poręczy, a także mogą przejawiać duży lęk przed upadkiem lub wysokością, okazują niepokój, gdy muszą oderwać nogi od podłogi. Nabywanie nowych umiejętności ruchowych tj. jazda na rowerze, jazda na rolkach czy pływanie może

również być dla nich dużym wyzwaniem. Podobnie jak wyznaczanie lewej i prawej strony w obrębie własnego ciała jak i otaczającej przestrzeni. Podczas gier i zabaw zespołowych są zdezorientowani, często zdarza się, że biegają w przeciwnym kierunku niż ich drużyna. Mają również słabe wyczucie odległości. Specyficznym sygnałem jest również nadmierne zainteresowanie huśtawkami, karuzelami lub wręcz przeciwnie lęk przed jakimkolwiek ruchem.

Szczególną uwagą należy objąć również **nadwrażliwość** dziecka na bodźce dotykowe, słuchowe, wzrokowe, zapachowe, smakowe. Dziecko nadwrażliwe dotykowo nie lubi dotyku, źle znosi wykonywanie przy nim czynności pielęgnacyjne i higieniczne tj. ubieranie się, obcinanie paznokci, czesanie, mycie włosów, smarowanie kremem, czyszczenie uszu itp. Unika jakiegokolwiek fizycznej bliskości, sprawia wrażenie wycofanego, staje się nerwowe, gdy inna osoba przypadkowo je potrąci. Preferuje wybrane faktury, materiały, dlatego nosi tylko specyficzne rodzaje ubrań, przeszkadzają mu metki, szwy, guziki, naszywki itp. Nie lubi brudzić rąk klejem, farbami, masami plastycznymi, nie bawi się w piasku, wodzie, błocie. Dziecko nadwrażliwe słuchowo źle reaguje na hałas, głośne dźwięki np. dźwięk odkurzacza, grające radio, krzyk itp. Nie lubi przebywać w głośnych miejscach np. dworzec kolejowy, galeria handlowa, restauracja itp., czuje się wtedy niekomfortowo, staje się marudne i poddenerwowane, zatyka uszy rękoma, chowa się w miejscach, które uznaje za bezpieczne. Dziecko nadwrażliwe zapachowo nie toleruje pewnych zapachów, nieprzyjemne i intensywne dla niego zapachy mogą powodować odruch wymiotny bądź ogólne podenerwowanie. Dziecko nadwrażliwe smakowo, może przejawiać wybiórczość pokarmową. Unika nowych smaków, jest wybredne pod względem konsystencji spożywanych pokarmów, ma trudności z samodzielnym piciem, żu-

ciem i przelatykaniem pokarmów, preferuje zupy i dania papkowe.

Zaniepokoić może również **zbyt mała wrażliwość na bodźce** czyli dosłownie pożądanie za doznaniem zmysłowymi. Poszukiwacz sensoryczny lubi bardzo mocne przytulanie lub sam mocno przytula, poszukuje mocnych, głośnych dźwięków, nie zauważa zadrapań, siniaków spowodowanych upadkiem, kolorując bardzo mocno dociska kredkę do kartki. Dziecko, by zaspokoić swoje potrzeby, często przejawia zachowania nieakceptowane społecznie np. ustawia głośność telewizora lub radia na najwyższy poziom, nieustannie zderza się z innymi rzeczami bądź osobami, ciągle musi trzymać w dłoni jakieś przedmioty i bawić się nimi, wierci się, nie może usiedzieć spokojnie w jednym miejscu, ma ogromne trudności z pozostaniem w bezruchu, liże, gryzie, ssie swoje ubrania lub inne przedmioty nie nadające się do zjedzenia.

Warto obserwować także rozwój mowy dziecka, gdyż mogą **wystąpić opóźnienia** w rozwoju **mowy i języka**. Mowa zależy od licznych procesów związanych z integracją sensoryczną, więc w przypadku zaburzenia integracji sensorycznej będzie rozwijać się wolniej.

Problemy sensoryczne mogą ujawnić się dopiero w szkole, gdyż nauka czytania, pisanie czy liczenia stawia przed mózgiem olbrzymie wyzwanie. Problem z integracją sensoryczną może bezpośrednio zakłócać proces uczenia się.

Gdy zauważymy niepokojące symptomy pierwszym bardzo istotnym krokiem jest przeprowadzenie diagnozy. Najlepiej zgłosić się do lekarza pediatry. Przeprowadzi on wywiad medyczny, zbada dziecko, a gdy sytuacja będzie tego wymagała, skieruje je do psychologa. Jeżeli diagnoza wykaże problemy w przetwarzaniu bodźców wtedy zalecane będzie rozpoczęcie terapii Integracji Sensorycznej. Pamiętajmy, że objawy zaburzenia integracji sensorycznej nie

mijają samoczynnie, a dziecko z nich nie wyróżnia się.

Podsumowując, żyjąc w współczesnym świecie, pełnym bodźców i szybkiego tempa życia większość z nas przejawia deficyty w obrębie integracji sensorycznej. Dorośli potrafią sobie z tym lepiej lub gorzej radzić, gdyż część zniknęła z wiekiem, ze względu na rozwój układu nerwowego, część kompensują sobie innym zmysłem, a z częścią po prostu nauczyli się żyć. Natomiast dzieci coraz częściej są przebodźcowane i nie potrafią samodzielnie poradzić sobie z porządkowaniem informacji dostarczanych im do mózgu przez zmysły. Terapia integracji sensorycznej opiera się na ukierunkowanej zabawie, w trakcie której dziecko tworzy zajęcia wspólnie z terapeutą. Terapeuta w trakcie zajęć stymuluje zmysły dziecka oraz usprawnia motorykę małą i dużą oraz koordynację wzrokowo-ruchową. Zadaniem terapii SI jest dostarczenie dziecku, podczas jego aktywności ruchowej, kontrolowanej ilości bodźców sensorycznych, wywołujących w konsekwencji poprawę integracji bodźców docierających do dziecka za-

równy z otoczenia, jak i z jego ciała. Terapia SI jest często dla dziecka bardzo atrakcyjna, dlatego zdarza się, że ucześnie na nią chętniej niż na inne zajęcia. Co więcej świadomość rodziców jak i wiedza terapeutów oraz specjalistów z zakresu pedagogiki specjalnej stale wzrasta, stąd więcej diagnoz z zakresu zaburzeń integracji sensorycznej. A gdy wzrasta liczba „klientów”, potrzeb w zakresie terapii, wprost proporcjonalnie wzrasta liczba gabinetów świadczących usługi.

Bibliografia:

B. Arnwine, Rozpoczynanie terapii integracji sensorycznej, Harmonia, Gdańsk 2016.

A. J. Ayres, Dziecko, a integracja sensoryczna, Harmonia, Gdańsk 2020.

A.J. Ayres, Integracja sensoryczna, a zaburzenia uczenia się, Harmonia, Gdańsk 2020.

Strony internetowe:

[https://pstis.pl/pl/html/index.php?](https://pstis.pl/pl/html/index.php?str=podstrona_objawy)

[str=podstrona_objawy](https://www.projekt-rodzina.pl/moda-na-zaburzenia-integracji-sensorycznej)

<https://www.projekt-rodzina.pl/moda-na-zaburzenia-integracji-sensorycznej>

EDUSPECJALNI

POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W PIGUŁCE

[STRONA GŁÓWNA](#) [PROGRAMY](#) [KARTY PRACY](#) [GRY EDUKACYJNE](#) [RECENZJE](#) [PREZENTACJE](#) [ARTYKUŁY](#) [ZASADY PUBLIKACJI](#)

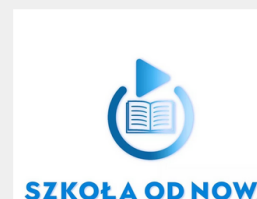
LUTEGO 12, 2022

PARTNERZY NASZEGO BLOGA

Rozpoznawanie złości - narzędzie przyjaznej terapii behawioralnej



Niniejsza gra została stworzona dla dzieci, które mają trudności z kontrolowaniem swoich emocji i zdarzają im się wybuchy, napady złości. W sytuacji dziecięcych wybuchów złości największym problemem jest bierność, brak reakcji. Choć najprostszym rozwiązaniem jest czekanie, aż sytuacja sama



Z cyklu "okiem autystki"

MARGARET MARKOWICZ

OD PRAWA DO LEWA



No i stał się cud. Moja nowa firma ma tradycję nominowania Pracownika Miesiąca – na listopad absolutnie zaskakująco nominacja przypadła... mnie. Autystyczny pracownik – pracownikiem miesiąca w firmie. Nie spodziewałam się. Nie miałam pojęcia co się stało, i czemu mi powtarzają że to nie jest żart, że wszystko na serio. Totalne zaskoczenie. „Przepraszam, ja tu tylko sprzątam”. Mój umysł autentycznie nie umiał przeprocesować tego porządnie przed jakieś kilka następnych dni. Ledwie zaczęłam pracę pod koniec września, a tu taki kolejny szok adaptacyjny... Czyli jednak zrobiłam coś naprawdę dobrze! Ale jak...? No jak dokładnie do tego doszło? Niby wiem bo mi powiedziano co management wziął pod uwagę, ale nadal po dzień dzisiejszy sam fakt jest dla mnie taki na wpół tylko organiczny, na wpół przyswajalny. Próbuje odtworzyć cały ciąg zdarzeń ostatnich dwóch miesięcy, i jak na razie dokopałam się do faktów że faktycznie pozwoliłam sobie niemal każdego dnia na podjęcie ciężkiej metalowej rycerskiej rękawicy rzuconej mi niemal prosto w twarz – tak to wyglądało. I mój nikły głosik ledwie wstrzymywanej paniki: „może jakoś to przeżyjemy...”. Nie poddawałam się. Nie chciałam. I miałam nadzieję tylko że moje wysiłki wystarczą aby mi nie podziękować przedwcześnie za współpracę, i zaproponować grzecznie abym poszukała pracy w czymś mniej wymagającym i mniej stresującym... A tu nagle po dwóch miesiącach taki atak uznania, że aż mi pod nim mentalny grunt pod nogami zajączał!

Natomiast w następnych dniach uświadomienie sobie jednego z głównych powodów decyzji szefostwa przyniosło mi słodko-gorzki posmak autorefleksji, ze szczyptą dowcipnego dystansu do siebie. Otóż... wniosłam pozytywny wpływ do grupy moich nowych współpracowników: współpracowałam, byłam przyjaźnie nastawiona, generalnie to jeden z seniorów

skonkretyzował że o wszystkich wypowiadałam się dobrze, nie plotkowałam. Rany boskie! A czy widział ktoś kiedykolwiek autystę – plotkacza, który by był sprawny w tej profesji?! No tak, teraz to oczywiste... do mnie większość jakichkolwiek plotek nie dociera – a jeśli coś dotrze to i tak rozdziawia mi koparę w akcie cieleńcego zdziwienia, tak rozbawiającego moich współpracowników. Tym jestem jeśli chodzi o plotki – cieleńciem niepełnosprytnym. Tyle że po latach prób wtajemniczenia siebie w ten świat plotek, w końcu się dla własnego dobra poddałam, i zainwestowałam w poznanie psychologii. Po prostu mój deficyt w teorii umysłu, praktycznej w dziedzinie plotek – czyli talentu deficytowego u mnie, przekierowałam w kopanie w psychologii i nurtach terapeutycznych. Znalazłam sobie własny mentalny paracetamol. Jak mnie boli to czego nie ogarniam w praktyce codziennej przy kontaktach z innymi czło-ko-ształtnymi – biorę dawkę tematyczną o charakterze opisowym w zakresie danego zjawiska/zachowania/reakcji. Autystyk uczy się nie tyle sytuacji społecznych, co uczy się o nich. Uczy się z książek, z filmów, z seriali tasiemcowych, z artykułów, słowników, encyklopedii, Internetu... i dopiero wtedy implementuje swoją wiedzę w sytuacjach praktycznych, doświadczalnie. I sprawdza empirycznie efekty. A potem wyciąga wnioski, i znowu szuka kolejnych informacji o sytuacjach społecznych. Taki nieustanny cykl. To dlatego ten dzieciak jest często taki cichy, o ile jeszcze nie jest mocniej w spektrum i totalnie antyspołeczny. To dlatego nie bawi się z kolegami. To dlatego ta dziewczynka jest tak wyczerpana swoją grą aktorską w szkole. Bo przecież ona dopiero co implementowała i próbowała w praktyce zbior tych swoich nowych danych. I robiła to przecież przez pół dnia w szkole, ryzykując w każdej sekundzie że sytuacja przerośnie zgromadzone przez nią dane i opracowane strategie! Każda

jedna gafa mogła być katastrofalna w skutkach, każdy błąd w odczycie danej sytuacji mógł przynieść ze sobą niepożądaną reakcję grupy. To nie jest jeszcze ten wiek gdy w grupie można wytypować po-szczególne osobniki jako te bardziej akceptujące. No chyba że w tej grupie znajduje się jeszcze inna koleżanka, która tak samo codziennie opracowuje sobie strategię gromadzenia danych, implementacji, analizy, wdrażania nowych pomysłów w odpowiedzi na swoje reakcje. Ja takiej koleżanki nie miałam. Wielu chłopców o takim koledze w klasie też mogło sobie tylko pomarzyć. I zanim się dorośnie – ta dysproporcja jest trudna. I boli. Dopiero teraz, po tylu latach, po raz pierwszy dysproporcja, dziwactwo, nieogarnianie i nerdyzm zadziałały dla mojego dobra, jako jeden z cenionych we mnie aspektów mojego charakteru. Możemy to nazwać roboczo takim odchyleniem wahadła rzeczywistości... niech będzie że w prawo. No więc ten odchył przyniósł tym razem wyraźnie pozytywny skutek. No i oczywiście w kilka dni później po zaakceptowaniu faktu że to nie był tylko żart, znowu skrada się napięcie przylepione do niepewności... No bo jeśli nie spodziewałam się tak fantastycznych wyników, to znaczy też że nie do końca zdaję sobie sprawę jak na nie zapracowałam – czyli jak kontynuować tą dobrą passę?! Miejsce w którym pracuję to nie fabryka, tu się pracuje z nieletnimi, a nie z bezpieczną i przewidywalną (po uprzednim treningu teoretycznym i doświadczalnym) materią nieożywioną! Nie ma jednego dnia który można by nazwać rutynowym – choć cały czas mamy do czynienia z podopiecznymi którzy żyją rutyną! Tak, witamy w świecie paradoksów. Najlepsza postawa jaką udało mi się w miarę wypracować do tej pory w temacie, to nie myślenie o tym. Teoretyczna analiza zjawiska teorii chaosu i jej implementacji mi wystarczy. Od doświadczania tej implementacji

w życiu codziennym już lata temu dopracowałam się nerwicy. No ale problem pozostaje. I to nie jest typowy problem psychologiczny: „mam tak niskie poczucie wartości że boję się że wszystkie moje sukcesy przydarzają się tylko przez przypadek”. Owszem, to też może być problemem autysty. Było przecież moim od niepamiętnych czasów. Niemniej ostatnie miesiące w porównaniu z poprzednimi latami to jak zupełnie inne uniwersum. Naprawdę wykonałam ogrom na tyle solidnej roboty z zabagnioną sferą emocjonalną i demonami przeszłości, że tym razem nie poczułam nic w rodzaju „tylko ci się zdaje, to był przypadek”. Tym razem zaakceptowałam że zasłużyłam. Ale ja chcę w pełni doświadczyć świadomości jak tego dokonałam! I to jest osobliwy problem autysty: nie dlatego coś robi niczym przez przypadek bo go własna psychika chłosta że to tylko przypadek – on naprawdę jest zdziwiony bo nie do końca wie jak to zrobił, czego ci „normalni” chwalą go i nagradzają za osiągnięcie! Czyli: schemat działania, korelacja przyczyny i efektu, rozpoznanie czym jest przyczyna a czym jest efekt – wszystko to jest jeszcze nie do końca rozpoznane. Było tylko zaskoczenie. Systematyzacja doświadczenia i pełen obraz sytuacyjny dopiero nastąpi – i też nie wiadomo kiedy. Poruszanie się w tych niuansach jak ryba w wodzie jest dopiero efektem końcowym – i dużo tej wody musi upłynąć żeby ta ryba zaczęła się czuć jak w swoim stawie.

Na marginesie, pozwolę sobie na małą dywagację o tym jak moja autystyczna natura potrafi podejść do kwestii materii nieożywionej. Nie umiem powiedzieć czy tak się dzieje u każdego osobnika w spektrum – ale przecież spektrum u każdego inne ma przejawy, podobnie jak nie ma dwóch ludzi takich samych (jeśli już traktujemy sprawę uniwersalnie). U mnie kwestia podejścia do tej materii zamaniastowała się... dosłownie. To było lata wstecz,

pracowałam jako opiekunka osób starszych. Miejsce pracy – dom opieki, przybytek ludzi starszych, dla których ten dom opieki był domem ostatnim. Przez trzy lata pracy w roli opiekunki na nocnej zmianie doświadczyłam trochę tych „ostatnich pożegnań”. Na samym początku był teren nieznan, ale szybko się zaadaptowałam. Może nawet zbyt szybko...? W sytuacji gdy starszy rezydent zmarł, trzeba było ciało umyć i ubrać, godnie ułożyć w łóżku, przygotować niejako na odebranie. Wiadomo że nikt w nocy nie przychodził extra żeby tym się zająć. W sumie to nigdy nikt nie przychodził... pracownicy domu opieki się tym zajmowali – w tym ja. Po pierwszym zgonie się zorientowałam że się w ogóle nie boję i nie mam żadnych emocjonalnych konwulsji w temacie. Po drugim – zaczęłam się zgłaszać sama na ochotnika, zwłaszcza jak widziałam że moje współpracownice raczej niechętnie dokonują tej ostatniej posługi. Szybko nabrałam profesjonalnej wprawy, potrafiłam z zaciekawieniem analizować ciepłotę uciekającą z tego co po człowieku zostaje po jego zgonie, na ile ciało staje się sztywne i jak szybko, jak bardzo zmienia się cały wyraz twarzy, jak szczeka potrafi opadać... trochę jak asystentka prosektora. Ciekawość, fachowość, pewność siebie, wewnętrzny spokój. Trochę zaczęłam momentami przerażać koleżanki z pracy, ale fakt jest taki że dla mnie to była praca jak z... materią nieożywioną. I nie było stresu, nie było nerwowości. To co leży przede mną – już nie cierpi, nie płacze, nie doświadcza, nie jęczy z bólu. Dlaczego nie miałyby być to prostsze niż zajmowanie się żywymi? Przecież już nie ryzykuję że sprawię ból lub niewygodę tym że starszego schorowanego człowieka myję lub ubieram. To z żywymi trzeba być ostrożnym. Brzmi makabrycznie...ale to jest logiczne. To konwenanse społeczne i reakcje współpracownic sprawiały że się zastanawiałam czy czasem nie jestem

psychopatką... ale przecież nie zabijam starszego człowieka, żal mi było nieraz jak widziałam jak cierpi, starałam się ulżyć w bólu na ile to było w mojej mocy. Ale lęk moich współpracownic przy podchodzeniu do ciała, niebotyczne zdumienie za pierwszym razem gdy słuchałam jak jedna z nich gada do tego umarłego człowieka tak jakby był ciągle żywy... to było dla mnie upiorne. Pytałam potem dlaczego mówi do martwej osoby jak do żywej – i znowu to zaskoczenie pomieszane z lekkim niepokojem z powodu mojego zdziwienia... Dopiero po powrocie z pogrzebu mojego ojca coś zmieniło. Wtedy przy kolejnej sytuacji, i to tylko przy samym pożegnaniu bez wykonywania żadnych czynności, po wyjściu z pokoju rezydenta nagle zaczęłam się trząść i zalałam się łzami. I to mnie zaskoczyło. Stałam na korytarzu, dygotałam i chlipałam, i byłam tym zszokowana. Nie dotarło do mnie dlaczego mam taką reakcję. To przecież nie mój ojciec – to obcy człowiek! Co się dzieje? Brygadzistka podeszła, objęła mnie, i wprawiła w kolejny szok mówiąc: „obawiałam się że możesz tak zareagować, daj sobie kilka minut przerwy”. Jakim cudem ona wiedziała jak zareaguję – a ja nie?! W jednym momencie straciłam swój profesjonalizm. Dopiero zaczął on do mnie wracać po wielu miesiącach. Także po raz kolejny: to nieprawda zatem że autyści nie czują. Oni często nie wiedzą, że czują – i kiedy czują, i co czują, i jak mocno czują. Materia nieożywiona pod wpływem traumy po stracie ojca nagle nabrała życia. I szczerze mówiąc dopiero pisząc ten tekst, po kilku latach, dotarło do mnie że takie moje podejście do martwych organizmów nie było psychopatyczne czy socjopatyczne – ale w moim przypadku było i jest autystyczne, i tak się wyrażało. Martwe ciało nie wprowadza dodatkowego elementu chaosu. To żywi są chaosem. Tak więc, jako ta ryba, która ciągle się czuje nieswojo w nowym zbiorniku wodnym, nie umiem

dostroić tego co słyszę o tym co udało mi się dokonać, z odczuciem tych dokonań w sobie. To tak jakby oglądać film który wzrusza i który mi bardzo pasuje – ale który jeszcze ciągle się odbiera jako film, a nie rzeczywistość własną. Osobliwa dysforia mentalna w odbieraniu rzeczywistości. Mija tydzień, zaczyna się kolejny, ja ciągle jeszcze w trybie absorpcji faktów i ich przetrawiania, dysforia jeszcze nie domknięta... a system uporządkowany już w pewien układ zaczyna ewoluować. Nie dość że nagle i nieoczekiwanie mój ulubiony Szefu który mnie zatrudnił, odchodzi z przyczyn większych od niego (czytaj: systemu ochrony podopiecznych, który w moim odczuciu chroni przede wszystkim budując mury legislacji i zasięki protokolarne), to jeszcze po odejściu pełnoletniego już jednego z naszych podopiecznych, nagle pojawia się drugi. Po kilku tygodniach wytchnienia wita się z nami kochany aniołek światła dziennego – i jednocześnie mały szatan nocnych świateł. Dwa w jednym. Drugi wieczór na dyżurze, i ręka mnie nie świerzbi – w zastępstwie zaczyna mi wrzeć adrenalina. Szatanek potrafi i popchnąć, i uderzyć, nawet szczytnąć... ja nawet nie wiem czy boleśnie. Przy takim bulgotaniu wewnętrznym uruchamia mi się dobrze znany mechanizm dysocjacji w objawach fizycznych. Mój poziom odczuwania bólu w przeciągu kilku minut przekroczył bezpieczną granicę deficytu. W tym stanie jestem jak obserwator który percepuje rzeczywistość, i który partycypuje w tej rzeczywistości bardziej jakby przez szybę. W tym stanie kilka lat wstecz przekłuwałam sobie nos i uszy – dostęp sensoryczny do odczuwania bólu, czy w ogóle do reakcji w ciele fizycznym, jest alarmująco ograniczony. To niemal tak jakbym dziurawiła manekina. Moja siła fizyczna w tym stanie też się zwielokrotnia, zupełnie dla mnie nieświadomie. Granice naprawdę potrafią się zatrzeć. No więc w takim właśnie stanie bez

żadnego namysłu reaguję. O jeden ruch za dużo – i podnoszę wrzeszczące i upierdliwe diablo na ręce jak piórko, zaskoczzonego wynosząc z pomieszczenia. Z wrażenia aż mordokłapkę rozdziawił. W sumie to współpracownica z wrażenia też się chyba rozdziawiła. Bez adrenaliny nawet bym nie próbowała dotknąć dzieciaka – na tyle ważył że bym się bała o kręgosłup. Zresztą, do gabarytów szafy trzydrzwiowej to też mi naprawdę daleko. Typ drobnej, poduszanej pchełki, od cięższej pracy fizycznej zaraz dostaję po grzbiecie i rwie kulszowej. Pewnie sama bym się rozdziawiła jakbym miała możliwość widzieć siebie w takich momentach. Dopiero po czasie jak ochłonę, potrafię poczuć w ciele swoje dokonania. Kursy i szkolenia w nowym miejscu pracy, dotyczące tematyki autystycznego spektrum, pozwoliły mi dopiero zobaczyć i dokonkretyzować te zjawiska w sobie. To tak, jakby człowiek się zmieniał momentami w cyborga. Wychodzimy wszyscy zwycięsko z tej sytuacji, chociaż ja po przedstawieniu się z powrotem z trybu cyborga na ludzki czuję wszechogarniające mnie zmęczenie na wszelkich istniejących poziomach. To jest cena za tymczasową zmianę w biomaszynę. Jeżeli komuś się wydaje, że autysta który reaguje w sposób emocjonalnie zmechanizowany, jest jak opancerzony czołg, to znaczy że nigdy nie miał okazji zobaczyć jak ten czołg się później nieraz rozsypuje na drobne. Ja na razie tylko się zdążyłam przeładować i rozstroić. Dopiero po kilku minutach, gdy senior na dyżurze mnie wezwał i powiedział że nie powinnam nigdy fizycznie w taki sposób interweniować – a już na pewno nie bez uprzedniego poinformowania seniora – poczułam się jak kryształowa waza którą ktoś upuścił na kamienną posadzkę. Fala ciepła, zimna, grozy, zmęczenia, doganiających mnie w galopie emocji jak i odczuć fizycznych... wszystko zeszło w dół lawiną razem ze łzami frustracji i rozczarowania samą sobą

i całą sytuacją. Wahadło się niebezpiecznie odchyliło – tym razem na lewo. W przeciągu kilku minut z Pracownika Miesiąca zrobił się emocjonalny Bigos Miesiąca. Cyborgowi zabiło serce i się rozsypał. Wkurzyłam się sama na siebie. Dlatego nie chciałam i nie umiałam się identyfikować z szumnym tytułem. Znam siebie, znam swoje niestabilności. I ciągle boję się swoich ograniczeń – choć wreszcie po latach tak bardzo ciągnie mnie do ich przekraczania. Boję się, a jednocześnie wychodzę ze skorupy. Rutyna mnie bezpiecznie ugruntowuje. Ale nie przyprawia mi skrzydeł. W skrzydła trzeba wierzyć samemu. Dwa dni trwało u mnie analizowanie zdarzenia. Dwa dni dochodzenia do wniosków, że znowu wymagam od siebie nie wiadomo czego. Nikt w pracy nie był na mnie wkurzony. To ja sama sobie nie mogłam podarować. To ja dla siebie potrafię być bezlitosna. Kto ma mnie wesprzeć, kto ma w razie czego podać mi pomocną dłoń, od kogo mogę oczekiwać wyrozumiałości, skoro sama siebie szcuję wewnętrznymi wilkami? Kto będzie moim przyjacielem jeśli ja sobie jestem wrogiem? Tak, obsesja na punkcie psychologii i samodrażenia przyniosła wreszcie słodkie owoce. Odpuszczam sobie. Kolejne dni to były ciągi kolejnych wniosków, kolejnych wglądów i oświeceń. Nadal nie rozwiązałam ostatecznie kwestii tych skrajnych, prawo-lewo biegunowych zdarzeń. One znowu mnie zaskoczą, i znowu je doświadczę. Ale jeśli ja sobie odpuszczę, to stanę po swojej stronie gdy nadejdą. Było warto doświadczyć nowej pracy i nowych zdarzeń, żeby spotkać się z wewnętrzną siłą, przekierować wektor uwagi do wewnątrz, zrozumieć swój lęk i go bardziej oswoić. Jedynie szkoda że organizm dostał rykoszetem... Znowu wirus koronkowy dopadł. Drugi raz w niespełna dwa miesiące, i tym razem jeszcze solidniej. Autystyczny organizm cały też się zachowuje jakby nie miał filtra – nie tylko układ

nerwowy. I wcale mi tym razem nie żal że się kwarantannuję. Nie mam ochoty się ruszać i zdobywać świata, gdy każda komórka i tkanka w ciele protestuje jakby ją czołg gąsienicą pogłaskał. To jest taki stan zdrowotny i psychofizyczny, o którym pieszczotliwie się w moim domu rodzinnym mawiało powtarzając po mojej babci: „Jak ci się nie pogorszy, to ci będzie ciężko umrzeć.” No cóż, współczucie w mojej rodzinie okrężnymi drogami czasem chadzało... Chociaż nauczono mnie w rodzinnym środowisku całkiem gustownego sarkazmu i dowcipu, co dzisiaj bardzo mi się przydaje. To prawda że zmagam się często z tak kuriozalnymi drobiazgami życia, że aż to budzi zdumienie i politowanie. To prawda że w poprzednim tygodniu, żeby napompować powietrza w kole samochodu służbowego, podjechałam w drodze powrotnej na znajomą stację benzynową w moim miasteczku (bo na dwóch które po drodze ominęłam nigdy nie byłam, i wystarczy że mnie stresuje sam fakt podjechania na stację i napompowania koła – co nie było w planie!), a ominęłam po drodze dwie inne, dla mnie nieznanne. Ale w ostatecznym rozrachunku, jeśli potrafię sama o tym opowiadać współpracownikom i razem z nimi serdecznie się z tego śmiać, to nie będę uważać tego za powód do wstydu. Wystarczająco byłam zawstydzana w czasach szkolnych, w dawnym środowisku, w innych miejscach zatrudnienia, wśród różnych znajomych... W ogóle od kiedy przestałam się panicznie ludzi bać, a zaczęłam bardziej ich obserwować, zadziwiła mnie wielokrotnie wszechobecna w społeczeństwie i w tzw usankcjonowanej normalności niespójność. Jedno trzeba mówić, drugie się myśli, trzecie się czuje, czwarte się robi... i ja tu mam problem? Odkryłam w swoich obserwacjach, jak bardzo osoby krytykujące brak tzw normalności u innych, sami się boją czy aby na pewno są tak do końca „normalni”. Boją się samych siebie – bo sami siebie nie

znają. Tylko grają, i nieustannie porównują się do innych czy czasem nie są lepsi czy gorsi w tej swojej grze. Tak więc... czy to ja mam się wkurzać na siebie? Jak wyglądałby świat

gdybyśmy wszyscy sobie przypomnieli jak to jest być sobą? Jakże inne byłyby relacje gdyby każdy stał się dla siebie przyjacielem...

Dotykamy emocji aby się nimi dzielić

Sprawdź nasze darmowe czasopismo
NEURORÓŻNORODNI

Pobierz >





[STRONA GŁÓWNA](#)

[AKTUALNOŚCI](#)

[CZASOPISMA](#)

[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



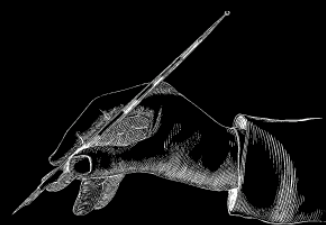
Nr 5
Grudzień 2021



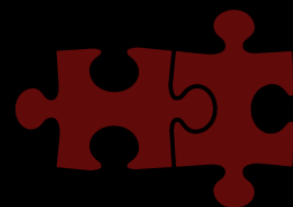
KATARZYNA PELC

OD ZAKUWANIA DO ZAPAMIĘTYWANIA

CZYLI JAK PRZEJŚĆ DROGĘ OD "NAUCZANIA"
DO UCZENIA(SIĘ) GŁĘBOKIEGO W PRAKTYCE
SZKOLNEJ LUB NA LEKCJACH JĘZYKA
ANGIELSKIEGO



ABC



Typowa sytuacja z praktyki szkolnej: uczeń znający różne fakty, ale nie umiejący np wysunąć bardziej ogólnych wniosków na temat omawianego zagadnienia, szybko zapominający czego się nauczył.

Przyczyna: uczeń ten większość czasu poświęca najpierw na słuchanie nauczyciela w klasie, a potem na uzupełnianie (luk) ćwiczeniówki oraz przygotowywanie się do rozwiązywania testów.

Wniosek: należy zmienić niektóre metody nauczania tak, aby to uczeń sam przetwarzał fakty we własnej głowie łącząc je i nadając im głębsze znaczenie, a dzięki temu na trwałe je zapamiętywał. Rola nauczyciela to teraz organizowanie procesu uczenia z wykorzystaniem metod prawdziwie aktywizujących ucznia, czyli angażujących ucznia we własny proces uczenia się (i oddawanie mu większej odpowiedzialności).

Zanim przejdę do konkretnych przykładów chciałam jeszcze podkreślić, że prawo oświatowe właśnie tego wymaga od nauczycieli i uczniów. W preambule podstawy programowej kształcenia ogólnego czytamy min., że celem kształcenia w liceum ogólnokształcącym i technikum jest łączenie zdolności krytycznego i logicznego myślenia z umiejętnościami wyobrażeniowo - twórczymi. wszystko to pojawi się w opisywanych przeze mnie technikach.

Autorzy amerykańskiej książki „Teaching for Deeper Learning”, Jay McTighe i Harvey F. Silver wyróżnili siedem “zdolności myślenia”, które są jednocześnie sposobami uczenia się i sprzyjają aktywnemu tworzeniu znaczeń. Są to:

- uogólnianie i tworzenie pojęć
- notowanie i podsumowywanie poznawanych treści,
- porównywanie zjawisk i procesów,
- głębokie, aktywne czytanie,

- przewidywanie, stawianie pytań i hipotez,
- wizualizowanie i szukanie graficznych przedstawień,
- przyglądanie się różnorodnym perspektywom.

Spróbuje je teraz wyjaśnić i odnieść do własnych zajęć.

1. Uogólnienie i tworzenie pojęć.

Metoda ta wychodzi z założenia że w tak szybko zmieniającym się świecie, w którym nieustannie przybywa informacji, nie jesteśmy po prostu w stanie wszystkiego nauczyć się na pamięć, fakty można łatwiej zapamiętywać, jeśli odpowiednio się je uogólni i powiąże z pewnymi uniwersalnymi pojęciami. Pojęcia owe są na tyle uniwersalne, iż można je stosować w odniesieniu do różnych dziedzin nauki np cykle, konflikt, przyczyna i skutek, relacje, równowaga, wyzwanie itp. Autorzy powyższej publikacji zachęcają do tworzenia programów nauczania na bazie tych pojęć, co jest dla mnie, obok programów interdyscyplinarnych, jedną z bardzo ciekawych propozycji na przyszłość. Jak wykorzystać ten pomysł na lekcji języka angielskiego w szkole średniej? Można przykładowo wykorzystać pojęcie “korelacja” w trakcie zajęć podsumowujących wybrane czasy angielskie zadając uczniom następujące pytania: Jaka jest korelacja między nazwą czasu w języku angielskim a jego budową? A jaka między jego budową a użyciem? Co do tworzenia pojęć uczniowie mogą np w sposób dedukcyjny, na bazie różnych przykładów tworzyć różne pojęcia gramatyczne i reguły, choćby formułować użycia czasów.

2. Notowanie i podsumowywanie poznanych treści.

3. Wizualizowanie i szukanie graficznych przedstawień.

Chce się napisać-technika stara jak świat z tzw “naszych czasów” , kiedy zwyczajnie nie było

tylu gotowych pomocy naukowych. Bez względu na to jaki sposób notowania wybiorą nasi uczniowie (notatka linearna, mapy myśli, sieć skojarzeń itp) metoda ta pomaga im uporządkować zdobyte informacje i dzięki temu lepiej je zapamiętać. Moi uczniowie obowiązkowo posiadają zeszyt A4, w których robią wiele własnych notatek tworząc mapy myśli według własnego pomysłu np z danego zagadnienia leksykalnego przykładowo: podróŜowanie i turystyka-samodzielnie wymyślając podkategorie oraz segregując poznane słowa.

4. Porównywanie zjawisk i procesów.

Jest to świetny sposób na wykorzystanie naturalnych zdolności człowieka, który jest niejako zaprogramowany na dokonywanie porównań. Dzięki tej metodzie uczeń z automatu wpisuje nowe informacje w większy mentalny obraz. Na lekcji języka angielskiego można wykorzystać tą technikę np opisując nie jeden, a dwa obrazki, które potem warto ze sobą porównać. Nauczyciel może tutaj poszukać naprawdę ciekawych i inspirujących obrazków.

5. Głębokie, aktywne czytanie.

6. Przewidywanie, stawianie pytań i hipotez.

Technika, która zmusza ucznia do myślenia niejako “poza tekstem” wychodząc z założenia, że aby zrozumieć dany tekst trzeba go przetworzyć. Można np zapytać uczniów przed przeczytaniem tekstu czego spodziewając się dowiedzieć po jego przeczytaniu.

W trakcie czytania można np. poprosić uczniów o napisanie krótkiego podsumowania o czym był przeczytany przez nich paragraf. Tą

samą metodę przewidywania i stawiania pytań warto zastosować po odsłuchaniu jakiego nagrania.

7. Przyglądanie się różnorodnym perspektywom.

Ta propozycja to kolejny sposób na integrację wiedzy z wykorzystaniem naturalnych predyspozycji człowieka do empatii. Metoda szczególnie przydatna na zajęciach przedmiotów humanistycznych. Na lekcji języka angielskiego można poprosić uczniów o przedyskutowanie jakiejś kwestii z różnych punktów widzenia, odegrania jakiejś roli czy też napisania jakiegoś tekstu z innej perspektywy niż swoja.

Systematyczne rozwijanie i korzystanie przez uczniów z tych zdolności:

- ułatwia porządkowanie i analizowanie informacji w celu lepszego ich selekcjonowania i zapamiętywania,
- sprzyja aktywnemu tworzeniu znaczeń, które prowadzi do głębszego zrozumienia pojęć, procesów i idei,
- buduje zdolności do stosowania lub przenoszenia wiedzy i umiejętności w nowe sytuacje zarówno w szkole, jak i poza nią.

WdroŜenie powyŜszych metod może się stać efektywną odpowiedzią polskiej szkoły na potrzeby jakie stawia przed naszymi uczniami szybko zmieniający się współczesny świat. Serdecznie zachęcam Państwa do wypróbowania choćby jednej z nich.

PATRYCJA KOŁODZIEJCZYK

BEZPŁATNY DOWÓZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Stowarzyszenie Otwórzmy Drzwi na Świat już od kilku lat stara się zwracać rodzicom szczególną uwagę, w kwestii ich praw. Tym razem omówimy kwestię dotyczącą dowozów uczniów niepełnosprawnych do szkół.

Zgadza się. Ze swojej strony z racji narastających problemów i prób dyskryminacji uczniów niepełnosprawnych w nierównym dostępie do nauki w 2019 r. próbowaliśmy razem z wieloma zainteresowanymi rodzicami zbierać podpisy pod petycją do Prezydenta RP. Petycja ta miała tylko i wyłącznie pomóc rodzicom i dzieciom niepełnosprawnym poprzez zawetowanie nowelizacji ustawy Prawo Oświatowe (druk 1322), która dotyczyła dostępu dzieci do szkół, a już wtedy była dla nich mocno niekorzystna.

Odzew był spory, co niesamowicie wzbudzało coraz to większą ochotę do walki o zmiany na lepsze. Zmiana ustawy jednak nie przyniosła efektów, jakich oczekiwaliśmy.

Teraz, od tych kilku latach, w dalszym ciągu staramy się pomagać wielu rodzicom, którzy są w tej kwestii dyskryminowani. Utrudnianie dowozów uczniów niepełnosprawnych z roku na rok ciągle rośnie. Największą bolączką jest tak samo brak wiedzy rodziców lub wiedza na bardzo niskim poziomie, co jest często wykorzystywane na ich niekorzyść.

Z tego też powodu, staramy się dzielić na wszelakie sposoby nie tylko naszą wiedzą, ale wszystkimi najważniejszymi spostrzeżeniami. Nasze działania są po to, aby uchronić rodziców przed podpisywaniem złych umów lub co gorsza poddaniem się.

Rodzice bardzo często przekonywani są do tego, że dowóz dla ich dziecka jest tylko ich przywilejem, zaś zapewnienie dowozu to dobra wola wójta czy burmistrza. To jest bardzo przykre, kiedy wprowadza się człowieka w błąd, są rodzice, którzy rezygnują i dowożą na własną rękę, a jest wielu rodziców, których na to po prostu nawet nie stać. Chcielibyśmy, aby ten artykuł był wskazówką dla wielu rodzin, które staną przed wyborem szkoły, placówki. Aby to było źródło wiedzy służące poprawie jakości życia uczniów niepełnosprawnych i ich rodzin.

Czy jest coś, co by Pani chciała przekazać rodzicom?

Oczywiście.

Droży Rodzice, starajcie się szukać dodatkowych informacji, kiedy wydaje się wam, że macie zupełnie inne prawa niż ktoś was poinformował. Często jest tak, że wasza intuicja coś podpowiada, ale nie macie na tyle siły w sobie aby zacząć walczyć i wierzyć w swoje siły. Pamiętajcie jednak, że prawda lubi być zupełnie inna. Jeśli mają Państwo problem z realizacją przez gminy obowiązku dowożenia dzieci z niepełnosprawnościami, to ten artykuł jest skierowany właśnie do Was. Większość z rodziców w problemach dotyczących, min. braku obowiązku dowożenia dzieci młodszych niż pięcioletnie, wymuszania na rodzicach samodzielnego dowozu, odmowy dowożenia dzieci do placówek niepublicznych oraz zbyt niskich kwot zwrotu kosztów dowozu czuje się samotna i bezradna. Mam nadzieję, że ten artykuł pokaże rodzicom odpowiednią drogę.

Gmina ma obowiązek zapewnić dowóz uczniowi niepełnosprawnemu?

Zdecydowanie tak. Gmina ma obowiązek zapewnić niepełnosprawnemu uczniowi bezpłatny transport i opiekę w czasie przewozu do placówki. I tutaj zdecydowanie podkreślam, że wybór placówki należy TYLKO I WYŁĄCZNIE do rodziców dziecka.

A wszystko regulują odpowiednie przepisy.

Co dokładnie mówią przepisy?

Przepisy warunkujące organizację bezpłatnego dowozu lub zwrotu kosztów dowozu do placówek oświatowych przez gminę określone zostały przez ustawę z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 910), zwana dalej ustawą.

Jeśli chodzi o wiek, to ustawa ta podzielona jest na dzieci przedszkolne i szkolne, tak więc artykuł 32 ust. 5 i 6 opisuje dowóz dzieci przedszkolnych, natomiast artykuł 39 ust. 2,3,4

i 5 dotyczy już dowozu dzieci i młodzieży szkolnej. Tu warto dodać kilka wyjaśnień odnośnie tych przepisów, tak aby rodzic nie musiał szukać tych artykułów na własną rękę. Art. 32. Prawo oświatowe (Sieć publicznych przedszkoli i oddziałów przedszkolnych) 5. Jeżeli droga, o której mowa w ust. 3, przekracza 3 km, obowiązkiem gminy jest zapewnienie bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu dziecka albo zwrot kosztów przejazdu dziecka i opiekuna środkami komunikacji publicznej, jeżeli dowożenie zapewniają rodzice.

6. Obowiązkiem gminy jest zapewnienie niepełnosprawnym dzieciom pięcioletnim i sześciioletnim oraz dzieciom objętym wychowaniem przedszkolnym na podstawie art. 31 wychowanie przedszkolne ust. 2 bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu do najbliższego przedszkola, oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej, innej formy wychowania przedszkolnego lub ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego albo zwrot kosztów przejazdu dziecka i opiekuna na zasadach określonych w umowie zawartej między wójtem/burmistrzem/prezydentem miasta, a rodzicami ,jeżeli dowożenie zapewniają rodzice.

Natomiast, Art. 39. Prawo oświatowe (Organizacja sieci publicznych szkół podstawowych).

2. Droga dziecka z domu do szkoły nie może przekraczać:

- 1) 3 km – w przypadku uczniów klas I–IV szkół podstawowych;
- 2) 4 km – w przypadku uczniów klas V–VIII szkół podstawowych.

3. Jeżeli droga dziecka z domu do szkoły, w której obwodzie dziecko mieszka:

- 1) Przekracza odległości wymienione w ust. 2, obowiązkiem gminy jest zapewnienie bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu dziecka albo zwrot kosztów przejazdu dziecka środkami komunikacji publicznej, jeżeli dowożenie zapewniają rodzice, a do ukończenia przez

dziecko 7 lat – także zwrot kosztów przejazdu opiekuna dziecka środkami komunikacji publicznej;

- 2) Nie przekracza odległości wymienionych w ust. 2, gmina może zorganizować bezpłatny transport, zapewniając opiekę w czasie przewozu.

4. Obowiązkiem gminy jest:

- 1) Zapewnienie uczniom niepełnosprawnym, których kształcenie i wychowanie odbywa się na podstawie art. 127 kształcenie specjalne, bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu do najbliższej szkoły podstawowej, a uczniom z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym – także do najbliższej szkoły ponadpodstawowej, do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym uczeń kończy 21. rok życia;

- 2) Zapewnienie dzieciom i młodzieży, o których mowa w art. 36 spełnianie obowiązku szkolnego i obowiązku nauki ust. 17, a także dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna, bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu do ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego, do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym kończą:

- a) 24. rok życia – w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna,
- b) 25. rok życia – w przypadku uczestników zajęć rewalidacyjno-wychowawczych.

- 3) Zwrot kosztów przejazdu, o którym mowa w pkt. 1 i 2 ,oraz jego opiekuna do szkoły lub ośrodka ,wymienionych w pkt 1 i 2, na zasadach określonych w umowie zawartej między wójtem/burmistrzem/prezydentem miasta, a rodzicami ,jeżeli dowożenie i opiekę zapewniają rodzice.

4. Gmina może zorganizować dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej, których kształcenie i wychowanie odbywa się na podstawie art. 127 kształcenie specjalne, bezpłatny transport i opiekę w czasie przewozu do szkoły ponadpodstawowej oraz ośrodka, o którym mowa w art. 2 zakres systemu oświaty pkt 7, również w przypadkach, w których nie ma takiego obowiązku.

5. Rada gminy, z uwzględnieniem ust. 1 i 2, ustala plan sieci publicznych szkół podstawowych prowadzonych przez gminę, a także określa granice obwodów publicznych szkół podstawowych, z wyjątkiem specjalnych, mających siedzibę na obszarze gminy, z zastrzeżeniem art. 88 *akt założycielski szkoły lub placówki* ust. 2. W przypadku publicznych szkół podstawowych prowadzonych przez inne organy, określenie granic ich obwodów następuje w uzgodnieniu z tymi organami. Uchwała rady gminy podlega ogłoszeniu w wojewódzkim dzienniku urzędowym.

Zwrócić należy tutaj szczególną uwagę rodzicom, ponieważ jak widać, przepisy zapewniają dwie możliwości korzystania z bezpłatnego transportu ucznia niepełnosprawnego.

W pierwszym przypadku, kiedy transport realizuje gmina, a drugi kiedy rodzice chcą sami swoje dziecko dowozić. W tym drugim przypadku wnioskuje oni o zwrot kosztów. Dzieje się tak w różnych sytuacjach. Są rodzice, którzy np. nie posiadają uprawnień do kierowania pojazdami lub nie posiadają samochodu albo ich na to nie stać. Tak więc prawo to daje nie tylko możliwość stworzenia dzieciom niepełnosprawnym warunków równego dostępu do wykształcenia i nauki, ale stanowi też w jakimś stopniu formę wsparcia finansowego dla rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej i społecznej, a tym samym realizują ich prawo do szczególnej pomocy ze strony władzy publicznej (art. 71 ust. 1 zdanie drugie Konstytucji)

i jednocześnie, zapewniając dzieciom w drodze do placówki oświatowej opiekę najbliższych, stanowią pomoc osobom niepełnosprawnym, o której mowa w art. 69 Konstytucji.

Z czym najczęściej przychodzi walczyć rodzicom?

Najczęstszym problemem rodziców, która w większości przypadków kończy się wnioskami do WSA jest interpretacja przepisów odnośnie „najbliższej „szkoły/placówki oświatowej. Rzadko zdarza się, że transport zapewniany jest bez większych oporów. W dalszym ciągu rodzice są w takich sytuacjach zmuszani do zapewnienia dowozu na własną rękę lub co gorsza zmuszani do zmian placówek na tą mniej korzystną dla dziecka. Wszystkie spory są dość wnikliwie analizowane przez sąd .

Co w tych sprawach dotyka Panią najbardziej?

Najgorszy jest dla mnie chyba już sam fakt, że rodzice, powiedziałabym nazbyt często muszą dochodzić swoich racji przed sądem, a stowczo zbyt rzadko spór kończy się polubownie. Gminy nagminnie starają się narzucać rodzicom odpowiednie warunki edukacyjne, które ich zdaniem są najkorzystniejsze. A niestety najkorzystniejsze dla gmin bywa to co najmniej kosztowne, w tym wypadku najbliższe geograficznie. Dlatego też gminy w obawie przed utratą większego budżetu starają się czytać prawo bardziej „ku sobie”. Są to działania typowo oszczędnościowe.

Czy gminy mają prawo tłumaczyć się oszczędnością?

Istnieje na to wyrok, który pochodzi nie z Polski a Włoch, ale podaję go, ponieważ prawo polskie reguluje kwestie edukacji dzieci niepełnosprawnych w sposób analogiczny do prawa włoskiego. Tak więc wyrok, dokładnie z 10 września 2020r. wydany przez Europejski Trybunał Praw Człowieka uznał, że niezapewnienie dziecku w spektrum autyzmu należnego wsparcia

edukacyjnego w szkole publicznej stanowi dyskryminację i naruszenie podstawowego prawa do nauki. Z czym się kategorycznie zgadzam. Natomiast najważniejsze jest też uznanie, że niedobory budżetowe nie są usprawiedliwieniem w tej sprawie. Tak więc tyczy się to również tematu naszych dowozów, które mają związek z zapewnieniem wsparcia edukacyjnego. Jeśli gmina nie zapewni dowozu, nie zapewnia tym samym odpowiedniego wsparcia, o którym mowa w tym wyroku. Podsumowując gminy nie mogą tłumaczyć się brakiem zapewnionego dowozu z powodów oszczędnościowych.

Co więcej, gminy nadal mają obowiązek zapewnienia bezpłatnego transportu dzieci do szkół i opieki lub refundacji związanych z tym kosztów, a wiąże się to z zaspokajaniem potrzeb mieszkańców i ma charakter publiczny. Dzieje się tak w przypadku, kiedy gmina nie jest w stanie swojemu mieszkańcowi (uczniowi niepełnosprawnemu) zorganizować na swoim terenie takiej sieci publicznych szkół, która umożliwiłaby mu spełnienie obowiązku szkolnego, zgodnie z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego, w którym znajduje się zapis co do najkorzystniejszej formy terapii i wsparcia.

Streszczając gminy mimo wszystko nadal upierają się, iż placówki powinny być najbliższe geograficznie, a nie merytorycznie co powoduje najczęstszy spór?

Dokładnie tak. Sądy jednak już wielokrotnie odnosiły się w kwestii sporów o takim podłożu i zazwyczaj są przychylnie rodzicom. Wszystko bowiem zależy od faktycznego stanu sieci szkół, jak i przede wszystkim od orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego ucznia i potrzeb z niego wynikających co do edukacji. Każda taka sytuacja musi być indywidualnie rozpatrywana. Bardzo ważne jest, aby rodzice pamiętali, że mimo wszystko, w dalszym ciągu każdy z nas ma prawo do nauki. Pisaliśmy o tym rów-

nież w petycji cyt.: Prawo do nauki to jest jednym z fundamentalnych praw człowieka, którego realizacja umożliwia rozwój osobisty oraz pozwala na osiągnięcie samodzielności i niezależności, a także pełny udział we wszystkich sferach życia. Polska Konstytucja w art. 70 przyznaje każdemu prawo do nauki oraz zobowiązuje władze publiczne do zapewnienia obywatelom powszechnego i równego dostępu do wykształcenia. Ratyfikując Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych Polska uznała także prawo osób z niepełnosprawnościami do edukacji bez dyskryminacji i na zasadzie równości z innymi osobami, o czym mowa w art. 24 tego aktu prawnego. Zapewnianie dojazdu do placówek edukacyjnych uczniów z niepełnosprawnościami stanowi narzędzie realizacji tego prawa oraz gwarantuje im dostępność edukacji na zasadach równych szans z rówieśnikami.

Krótko mówiąc jakie elementy składają się na określenie „najbliższej „szkoły”

Na przedmiotową „bliskość” składać się będzie zarówno element położenia geograficznego (odległość szkoły od miejsca zamieszkania), jak i element posiadania przez daną placówkę oświatową warunków umożliwiających kształcenie dzieci z konkretnym rodzajem niepełnosprawności”. Wojewódzki Sąd Administracyjny w Bydgoszczy w wyroku z dnia 29 czerwca 2020 r. (II SA/Bd 1/20) stwierdził, że: „na użyte w art. 39 ust. 4 pkt 1 ustawy Prawo oświatowe pojęcie bliskości składa się nie tylko element dotyczący położenia geograficznego, tj. odległości placówki od miejsca zamieszkania niepełnosprawnego dziecka, ale również element posiadania przez daną placówkę warunków umożliwiających prawidłowe kształcenie dzieci z rozpoznany rodzajem niepełnosprawności. Ten drugi element winien być oceniany indywidualnie w odniesieniu do treści orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, którego zaleceń, o charakterze quasi-opinii biegłych, nie może

modyfikować organ reprezentujący gminę”. Z kolei Wojewódzki Sąd Administracyjny w Gdańsku w wyroku z dnia 18 czerwca 2020 r. (III SA/Gd 769/19) stwierdził, że: „w sytuacji, w której organ twierdził, że realizacja zaleceń zawartych w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego zostanie zapewniona przez inną placówkę, która jest położona bliżej miejsca zamieszkania dziecka, powinien również wykazać, że najbliższa szkoła podstawowa może zapewnić dziecku odpowiednie metody pracy i nauki dostosowane do stopnia jego niepełnosprawności, dokonując w tym zakresie indywidualnej oceny w świetle orzeczenia o niepełnosprawności i orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego dziecka. Należy przy tym zauważyć, że ocena potrzeb i możliwości niepełnosprawnego dziecka powinna być przez organ dokonywana w sposób szczególnie wnikliwy, z uwzględnieniem, że skorzystanie z uprawnienia przewidzianego w art. 39 ust. 4 ustawy z 2016 r. Prawo oświatowe musi być realne, zaś uprawnienie to jest ściśle skorelowane z obowiązkiem gminy”. Jak widać na ocenę składa się bardzo dużo elementów.

W tym konkretnym przypadku muszę wspomnieć, że istnieją spory dopiero po latach. Dzieje się tak kiedy to gminy z jakiś powodów nagle po kilku latach uznania placówki za najbliższą, rezygnują z podpisania kolejnej umowy i np. organ po 5 latach edukacji stwierdza, że dowóz przestał się już należeć. Takich przypadków mieliśmy ostatnio kilka.

Co w takim przypadku?

W takim przypadku oczywiście zastosowanie mają również w/w wyroki z jedną kolosalną różnicą. Mianowicie ocena potrzeb i możliwości niepełnosprawnego dziecka powinna być przez organ dokonana szczególnie wnikliwie, z uwzględnieniem uprawnienia przewidzianego również z art.39 ust.4 ustawy- Prawo oświatowe musi być realne, zaś uprawnienie to jest ściśle

skorelowane z obowiązkiem gminy. Organ powinien zatem poczynić konkretne ustalenia w tym zakresie i przedstawić je w dokonywanej czynności, tak aby możliwa była pełna i kompleksowa ocena, czy faktycznie istnieje inna „bliższa” placówka „która jest w stanie w TAKIM SAMYM (lub wyższym) stopniu zrealizować wskazania zawarte w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego. W takich przypadkach nie może to być tylko odpowiedź organu, że przykładowo oferowana placówka może przyjąć danego ucznia. Często właśnie rodzice w tym momencie przestają walczyć. A w takim przypadku konieczne jest przede wszystkim wskazanie, że placówka ta posiada warunki odpowiednie do kształcenia danego ucznia, co najmniej w takim samym poziomie zagwarantuje realizację specjalnych potrzeb dziecka, tak jak w szkole do której dziecko dotychczas uczęszcza. Oprócz tego oczywiście liczy się tylko i wyłącznie dobro dziecka.

Z jakimi problemami borykają się jeszcze rodzice?

Często pojawiają się problemy z dostosowaniem transportu i opieki. Warto wspomnieć, że ustawa nie uwzględnia zróżnicowanej sytuacji dzieci zamieszkałych na wsi i dzieci z różnymi niepełnosprawnościami. W przypadku dziecka z niepełnosprawnością sprzężoną realizującym obowiązek szkolny przez zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze, nie ma aż takiego ogromnego znaczenia czy dojedzie transportem zbiorowym później na zajęcia. Natomiast wielokrotnie musimy zwracać uwagę przy „transportowych” konfliktach, że dla dziecka z autyzmem dłuższy transport zbiorowy może uniemożliwiać efektywne korzystanie z lekcji z powodu przeciążenia sensorycznego, dziecko może też z tego powodu mieć trudności podczas samego przewozu, bywa, że występują różne „trudne” zachowania. Jako stowarzyszenie zazwyczaj walczymy z dyskryminacją dzieci ze względu na ich „niestosowne”

zachowanie podczas przewozów. Już w swojej petycji zwracaliśmy uwagę na problemy z samymi zatrudnionymi osobami, które pełnią opiekę podczas takiego transportu. Prawdę mówiąc nie każdy do tej pracy się nadaje, zawsze najlepiej jak jest to osoba, która ma nie tylko odbyty staż, ale przede wszystkim długoletnie doświadczenie w pracy z takimi dziećmi. Od kilku lat zwracamy gminie szczególną uwagę ,aby podczas zatrudniania pomocy poświęcać więcej czasu na weryfikację tych osób. Zapewnienie bezpieczeństwa, wybór odpowiedniej kadry to powinien być dla każdego z nas priorytet. Bywają sytuacje, kiedy rodzice są zmuszeni sami dowozić swoje dziecko, ponieważ mają ogromne zastrzeżenia nie tylko do zasad panujących u danych przewoźników, ale co do niekompetencji podczas sprawowania opieki. Również zdarzają się skargi na zachowania, które zagrażają zdrowiu ich dzieci. Reasumując, najczęściej dowóz indywidualny dziecka niepełnosprawnego do szkół to nie kaprys rodziców, lecz ogromny ciężar i obawa, ale co jeśli w danym przypadku stanowi to jedyną szansę dla niepełnosprawnego ucznia na samodzielność w przyszłości i czynny udział w rehabilitacji po lekcjach, na którą nie dojedzie transportem zbiorowym.

Czy ustawa przewiduje jakieś wymagania co do opiekuna podczas transportu?

Niestety nie. Istnieje tylko zapis, że gmina ma zapewnić bezpłatny transport i opiekę. A jaki transport, na jakich warunkach i jaką opiekę z jakimi kwalifikacjami to już niestety żadnych szczegółów nie mamy. Jest to tak naprawdę chyba jedno z najbardziej niezrozumiałych postępowań. Zwracaliśmy już w tej petycji na to szczególną uwagę. W dalszym ciągu brak jest precyzyjnego wskazania w przepisach U.P.O. szczególnych wymagań, jakie powinny spełniać środki transportu, którymi uczniowie z niepeł-

nosprawnościami są dowożeni do szkół w ramach dowozu zorganizowanego przez jednostkę samorządu terytorialnego oraz jakimi kwalifikacjami powinny wykazać się osoby, którym powierzana jest opieka nad tymi uczniami w czasie przewozu do szkół. Brak jest również uregulowań co do długości trwania dowozu i brak jest obowiązku dowożenia dzieci przed rozpoczęciem lekcji i po zakończeniu.

Jak zorganizować dowóz?

Trzeba złożyć odpowiedni wniosek do Gminnego Zarządu Placówek Oświatowych w swoim rejonie wraz z niezbędnymi dokumentami:

- wniosek o bezpłatny dowóz dla ucznia niepełnosprawnego lub wniosek o zwrot poniesionych kosztów dowozu ucznia niepełnosprawnego wraz z opiekunem,
- kserokopia aktualnego orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego ucznia,
- kartę dowożenia ucznia,
- zaświadczenie z przedszkola/szkoły/placówki oświatowej, w którym dziecko będzie realizowało roczne przygotowanie przedszkolne lub obowiązek szkolny/nauki.

Kto może wystąpić z wnioskiem?

Z wnioskiem o zapewnienie bezpłatnego transportu lub o zwrot poniesionych kosztów dowozu ucznia niepełnosprawnego wraz z opiekunem może wystąpić tylko i wyłącznie rodzic, opiekun prawny dziecka/ucznia niepełnosprawnego.

Dokumenty należy składać do 20-go sierpnia każdego roku. Z tym, że każda gmina może wyznaczyć swój własny termin i wskazać nieco inne dokumenty potrzebne przy składaniu wniosku. Umowy podpisywane są na cały rok kalendarzowy. Jednak wraz z nowym rokiem kalendarzowym umowy są aneksowane. Zdarza się, że podpisywane są również od nowa. Wszystko to zależy od danego rejonu.

GRAŻYNA GROUZ

PROJEKT "UCZYMY SIĘ I BAWIMY"

SPRAWOZDANIE GRUDZIEŃ/STYCZEŃ



Jest nam niezmiernie miło, że spora część osób zrealizowała więcej niż jedno zadanie a niektóre placówki nawet trzy w miesiącu. W **grudniu** osoby biorące udział w projekcie miały do wyboru następujące tematy:

1. **„Jestem odpowiedzialny za świat wokół mnie”** - zorganizowanie dowolnej zbiórki charytatywnej (szpital, placówka opiekuńczo - wychowawcza, stowarzyszenie), nie może być to akcja dla zwierząt.
2. **„Prezent dla bliskiej osoby”**- wykonanie dowolnego upominku wybraną techniką.
3. **„Wirtualna kartka świąteczna”** - stworzenie kartki Bożonarodzeniowej z wykorzystaniem technologii informacyjno – komunikacyjnej.

Boże Narodzenie to czas przepełniony nadzieją, spokojem, ciepłem, radością, rodzinnymi spotkaniami i niezwykłą atmosferą. To czas obdarowywania bliskich wyjątkowymi podarunkami, dlatego ogromnym zainteresowaniem cieszyło się zadanie pt: „Prezent dla bliskiej osoby”. Uczestnicy wykonywali przeróżne ozdoby choinkowe: bombki, gwiazdy z papieru, aniołki. Dekorowali je brokatem, cekinami. Niektóre wykonane były metoda decoupage. Odciskali kształty z gliny, później asystowali przy wypalaniu a następnie je malowali. Piekli pierniki, które po wystudzeniu ozdobili kolorowym lukrem, jadalnymi koralikami. W powietrzu unosił się aromatyczny zapach świąt. Dużą cierpliwością wykazali się uczniowie, którzy wykonali obrazki świąteczne za pomocą maleńkich klocków „Pysle”. Najmłodszy przygotowali bakaliowe czekoladki i kartki świąteczne. Pomysłowości nie zabrakło również przy tworzeniu stroików bożonarodzeniowych, choinek i lampionów. Do ich wykonania uczniowie wykorzystali świeże gałązki sosny,

malutkie bombki, goździki, zasuszone plasterki pomarańczy, ziarenka kawy, świeczki, nawet płyty CD. Choinki własnoręczne zostały wykonane z makaronu oraz płatków kosmetycznych, ozdobione kolorowymi koralikami.

Grudzień to miesiąc wyjątkowy. To czas pomagania i dzielenia się z innymi dlatego koordynatorzy projektu zaproponowali zadanie pt: „Jestem odpowiedzialny za świat wokół mnie”.

Pozytywnym zaskoczeniem było dla nas przeprowadzenie licznych zbiórek. Zorganizowano akcję pt: „Świąteczna Fabryka Elfów”, która miała na celu przekazanie wykonanych upominków dzieciom z oddziału onkohematologii w Klinicznym Szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie. Uczestnicy podzielili się własnoręcznie zrobionymi kanapkami zanosząc je do jadłodzielni, prowadzonej przez Stowarzyszenie „Zupełne Dobro”. Przeprowadzono zbiórkę charytatywną pt: „Świąteczny dar serca” dla Warsztatów Terapii Zajęciowej PCK „Otwarte serca”. Zbierano min. artykuły plastyczne, słodycze. Zorganizowano zbiórkę pieniężną wśród pracowników Ośrodka. Celem był zakup maty sensorycznej dla maluszków ze specjalistycznej zawodowej rodziny zastępczej. Zebrano łączne 320zł. Trzeciego zadania podjęły się dwie szkoły wykonując wirtualną kartkę świąteczną z wykorzystaniem technologii informacyjno – komunikacyjnej.

W **styczniu** koordynatorzy projektu zaproponowali następujące zagadnienia:

1. **„Czas się zmienia”** - kreatywna nauka rozpoznawania godzin, pór roku, miesięcy.
2. **„Potrafię sam!”**- rozwijanie umiejętności z zakresu samodzielności np. nauka przyszywania guzika, wiązania sznurowadeł, obieranie jabłka, prasowanie.
3. **„Potrafię spędzać czas wolny”** - wykonanie gry, pokazanie różnych form spędzania czasu wolnego samemu i z innymi osobami

Największą popularnością cieszyło się zadanie „Potrafię sam!” Uczestnicy rozwijali umiejętności z zakresu samodzielności. Poznawali technikę szycia: przyszywali guziki, szyli ozdobne obręcze na serwetki, maskotki (motylki, gwiazdki, misie), wiązali sznurowadła. Uczyli się umiejętności posługiwania nożem: kroili i obierali ziemniaki, jabłka, tarli marchew na tarce. Zapoznali się z obsługą: blendera, pralki, żelazka. Na zajęciach gotowania przygotowywali doskonały obiad, surówkę. Odnaleźli się w pracach porządkowych: zmiatali i myli podłogę, odkurzali dywan, ścierali kurze, wieszali pranie na sznurku, przypinali ubrania za pomocą klamerek, segregowali skarpetki, prasowali i składali odzież.

Dużą kreatywnością wykazały się osoby, które realizowały zadanie pt. „Potrafię spędzać czas wolny”. Uczestnicy wykonali min. grę pt: „Piątka”, która miała na celu rozwijanie umiejętności matematycznych, polonistycznych, ekologicznych. Przygotowali grę planszową utrwalająca znajomość emocji, a także domino z przeciwieństwami. Nie zabrakło również gry ruchowej „Kropka” memory oraz kreatywnej gry pt: „Zabawy i sporty zimowe”, która miała

zachęcić do aktywnego spędzania czasu wolnego podczas zimy. Uczniowie spędzając razem czas wykorzystali go wyśmienicie, wykonując wspólnie maski karnawałowe. Zapewne wykorzystają je podczas balu.

Podczas realizowania zagadnienia „Czas się zmienia” uczniowie utrwalali pory roku i kolejność miesięcy robiąc m.in Lapbooka. Słuchali opowiadania „Pory Roku” prof. Stanisława Czachorowskiego przy wykorzystaniu teatrzyku kamishibai. Oglądali filmy o zmieniających się porach roku. Doświadczali konkretną porę roku wszystkimi zmysłami dzięki metodzie Porannego Kręgu z wykorzystaniem elementów metody Marii Montessori. Doskonalili umiejętności określania godzin w programie Wordwall na tablicy multimedialnej.

Jest nam niezmiernie miło, że uczestnicy w tak kreatywny sposób podchodzą do wykonania poszczególnych zadań. Mamy nadzieję, że kolejne miesiącach również przyczynią się do wspaniałej realizacji zadań. Uczniowie poprzez zabawę nie tylko opanują wiadomości ale również rozwiną umiejętności społeczne, samodzielność i niezależność życiową.

N-METODY
MAGAZYN NAUCZYCIELA Z KLASĄ

Budujemy bezpieczną edukację z poszanowaniem wartości wszystkich dzieci

N-METODY - czasopismo dla nauczyciela z klasą

Wkrótce w sprzedaży

DZIECKO Z ORZECZENIEM W KLASIE - JAK INTEGROWAĆ ABY NIĘ SKRZYWDZIĆ

Rozwijanie zainteresowań z wykorzystaniem znaczków pocztowych - scenariusz i pomysły do zajęć

TIK TOK i metoda projektu. W jaki sposób wykorzystywać aplikację. Przykłady zajęć

"Piątka" gra edukacyjno-sensoryczna rozwijająca umiejętności liczenia. Recenzje nauczycieli.

ENKA - WYDAWNICTWO EDUKACYJNE

KINGA MUSZYŃSKA

23 LUTEGO OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001. Od 2002 roku Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji organizuje z tej okazji różnego rodzaju inicjatywy. Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Na łamach e-czasopisma *Neuroróżnorodni* włączmy się w tą inicjatywę.

Depresja jest chorobą, często trwająca wiele lat, mogącą zagrozić życiu. Wiele osób traktuje tą chorobę z przymrużeniem oka, a tymczasem depresja upośledza myślenie, przeżywanie emocji czy zachowanie. Istotne by zrozumieć i zaakceptować stan w którym znajduje się osoba chora. Gdy ktoś złamie nogę i leży przez kilka tygodni w łóżku, nie wykonuje codziennych obowiązków ani nie korzysta z życia w zwyczajny sposób. Choroba również wpływa na resztę rodziny, która musi przejąć obowiązki osoby ze złamaną nogą, zrezygnować z wyjazdu urlopowego czy przyjęcia u bliskich. Takiej osobie często współczujemy i pomagamy. Niestety wielu ludziom trudno jest zaakceptować medyczne podłoże depresji. Jednym z groźniejszych powikłań choroby jest ryzyko samobójstwa. Nieleczona lub niedostatecznie leczona depresja wiąże się z większym ryzykiem uzależnienia, trudnościami w utrzymywaniu bliskich relacji z ludźmi, ryzykiem utrzymywania się zaburzeń w późniejszym życiu.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 do podstawowych klinicznych objawów pierwszego epizodu depresyjnego należą:

1. **obniżony nastrój** pojawiający się rano i utrzymujący się przez większą część dnia, prawie codziennie, niezależnie od okoliczności; poczucie smutku i przygnębienia;
2. **utrata zainteresowania** działaniami, które zazwyczaj sprawiają przyjemność,

lub zanik odczuwania przyjemności – tak zwana anhedonia, czyli zubożenie emocjonalne;

3. **osłabienie energii** lub szybsze męczenie się.

Dodatkowo występuje objaw lub objawy:

4. zaburzenia snu (najbardziej typowe – wczesne budzenie się);
5. myśli samobójcze, myśli o śmierci, zachowania samobójcze;
6. problemy z pamięcią i koncentracją uwagi;
7. utrata wiary w siebie i/lub pozytywnej samooceny;
8. poczucie winy (nadmierne i zwykle nieuzasadnione);
9. spowolnienie psychoruchowe (rzadziej pobudzenie);
10. zmiany łaknienia i masy ciała (częstsze zmniejszenie apetytu niż zwiększenie).

Aby lekarz psychiatra zdiagnozował epizod depresji, powyższe objawy muszą utrzymywać się przynajmniej przez 2 tygodnie przez większą część dnia i utrudniać funkcjonowanie społeczne jak również powodować cierpienie psychiczne jednostki.

Skąd się bierze depresja?

- Dziedziczenie - ryzyko zachorowania zwiększa się gdy rodzice lub dziadkowie chorowali na depresję, a ujawnia się zasadniczo na skutek niekorzystnych wydarzeń życiowych.
- Niekorzystne czynniki środowiskowe – to wszystkie czynniki, które mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie i przewlekłe podnosić poziom odczuwanego stresu.

Aaron T. Beck zauważył, że nasze emocje i nastrój nie zależą tylko od tego, co dzieje się w naszym życiu, ale przede wszystkim od tego, w jaki sposób myślimy o tym, co się dzieje, To nie sytuacja, lecz myślenie o niej wpływa na

emocje. Myślenie wpływa też na nasze zachowanie. Dlaczego różni ludzie w tej samej sytuacji myślą inaczej? Odpowiadają za to przekonania kluczowe. Są to style interpretowania wydarzeń, pewne ogólne przekonania, które wykształciły się na skutek tego, czego doświadczyliśmy. Przekonania kluczowe nie są stale obecne w naszej świadomości. Możemy jednak dostrzec ich ciągłe działanie, obserwując interpretacje, jakich dokonujemy w codziennym życiu. Takie ogólne wnioski mogą łatwo ujawnić się w konkretnych sytuacjach. Każde przekonanie kluczowe ma swoją historię. Na skutek doświadczeń, które były naszym udziałem, zaczęliśmy myśleć w określony sposób. To czego doświadczyliśmy, podobnie jak przekonania kluczowe, które ukształtowały się w wyniku doświadczeń, staje się częścią naszego życia. Owe przekonania mogą w obecnym życiu powodować wiele cierpienia, smutku czy lęku. Możemy uczyć się nad nimi panować.

Triada poznawcza

Depresja wpływa na trzy obszary naszego myślenia: modyfikuje nasze myśli o sobie, o świecie oraz o przyszłości. Osoby z depresją myślą o sobie źle. Obwiniają się o różne rzeczy, sądzą, że zasługują na karę. Uważają, że nie zasługują na miłość. Depresja podpowiada wiele negatywnych myśli dotyczących świata, który jawi się jako zagrażający, zły, a inni ludzie nie dają wsparcia, raczej wymagają i karzą. Dominuje wrażenie osamotnienia i odrębności od całego świata. Wreszcie depresja wpływa na widzenie przyszłości, która rysuje się w czarnych barwach. Pojawia się myśl, że nic dobrego nas nie spotka, że cały czas będzie źle.

Depresja sprawia, że ten styl myślenia wypełnia całą psychikę. Źródłem problemów jest sztywność poznawcza, czyli to, że niezależnie od okoliczności myślimy wciąż tak samo.

Gdzie szukać pomocy? Ważne telefony :

- ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 czynny od poniedziałku do piątku od 15.00 do 20.00.
- Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna tel. 22 855 44 32 czynny całodobowo.
- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111 czynny całodobowo.
- Punkt Interwencji Kryzysowej MZ PPP w Kielcach tel. 41 367 67 28 wew. 305 czynny w środy od 16.00 do 18.00.
- Interwencja Kryzysowa ŚCPiE w Kielcach tel. 41 36-76-788 czynny od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00.
- Interwencja Kryzysowa MOPR Kielce tel. 195-13 czynny całodobowo.
- Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800-120-002 czynny całodobowo.
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka tel. 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - 800 100 100.
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.
- Wsparcie emocjonalne dla dorosłych tel. 116 123 czynny codziennie od 14.00 do 22.00.
- Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie) tel. 800 108 108 czynny od poniedziałku do piątku od 14.00 do 22.00.
- Telefon Zaufania Młodych - 22 48488 04 czynny od poniedziałku do soboty od 11.00 do 21.00.
- Wsparcie dla osób dotkniętych skutkami pandemii tel. 800 220 280 czynny od poniedziałku do piątku od 17.00 do 20.00.
- Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie tel. 800 111 123 czynny od poniedziałku do piątku od 12.00 do 18.00.

NEURORÓŻNORODNI

• Dobre Słowa – tel. dla seniorów – 12 333 70 88 czynny od poniedziałku do piątku od 10.00 do 12.00 i od 17.00 do 19.00.

• Infolinia Pomagamy Ministerstwa Edukacji i Nauki tel. 800 800 605.

Sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu!