

Zabawy wspierające rozwój zmysłu równowagi

Autor: Marta Baj-Lieder



Równowaga, czyli nasza własna zdolność do utrzymywania pozycji ciała w pionie. Dlaczego własna? Bo utrzymywanie równowagi powinno być możliwe bez działań osób trzecich. To, że zdolność naszego ciała do utrzymywania równowagi wygląda tak, a nie inaczej, uzależnione jest od wielu czynników. Kontrola równowagi ciała rozwija się dzięki informacjom sensorycznym pochodzącym z trzech układów: proprioceptywnego, wzrokowego i przede wszystkim systemu przedsionkowego.

Kluczową rolę odgrywają też oczywiście aspekty genetyczne i środowisko. Zaburzenia równowagi są dosyć często niejako wpisane w wiele chorób neurologicznych. Musimy jednak pamiętać, że dzieci, u których obserwuje się zaburzenia przetwarzania sensorycznego, problemy z równowagą również występują.

Zaburzenia równowagi to nie tylko potykanie się, upadanie i niezgrabność. „Zaburzenia równowagi przenoszą się na inne układy sensoryczne, ponieważ wszystkie wrażenia przechodzą przez jądra przedsionkowe na poziomie pnia mózgu, zanim zostaną przekazane dalej do analizy w wyższych strukturach kory mózgowej. Zaburzenia równowagi stanowią zatem istotną przyczynę specyficznych trudności w uczeniu się, szczególnie dotyczy to obszarów układu ruchowego, przetwarzania wzrokowego i słuchowego”¹. Dzieci z zaburzeniami równowagi mają problemy z kontrolą własnego ciała, a to powoduje również problemy z zachowaniem. Stabilna postawa, prawidłowe czucie własnego ciała to gwarancja poczucia bezpieczeństwa grawitacyjnego.

Jak zatem wspierać rozwój równowagi? Wszystko zaczyna się jeszcze na długo przed opanowaniem chodzenia przez małe dziecko. To, w jaki sposób przyszło ono na świat, a także to, jak było stymulowane i pielęgnowane, jak również wspierane w pierwszych dniach czy miesiącach swojego życia, doświadczanie swojego ciała, możliwość przebywania w różnych pozycjach – to wszystko jest fundamentem rozwoju równowagi.

Oczywiście dzieciom starszym można proponować szereg zabaw, które będą wsparciem tej jakże ważnej zdolności. Przede wszystkim musimy pozwolić im poczuć swoje ciało, jego granice, a tym samym rozwijać schemat ciała i orientację wokół własnego ciała.

Dlatego jak najczęściej proponujemy:

- zabawy polegające na ślizganiu się po podłodze: na pupie, plecach czy brzuchu;
- turlanie się po różnych powierzchniach;
- wszelkie swobodne zabawy polegające na bieganiu, wspinaniu czy skakaniu;
- zabawy siłowe, z elementami oporowania: przepychanie ściany, siłowanie się, przeciąganie liny;
- zabawy z wykorzystaniem ciężkich przedmiotów: piłki lekarskie, butelki z wodą, butelki wypełnione piachem, worki/poduchy wypełnione granulatem;
- zabawy „Mumia”, w których ciało owijamy elastyczną taśmą lub taśmą klejącą;
- turlanie się po poszewkach na kołdrę, wypełnionych gąbkami tapicerskimi;
- zabawy polegające na przemieszczaniu się w sposób narzucony przez nauczyciela lub samo dziecko: na piętach, na palcach, na kolanach, w podskokach, na krawędziach stóp, tupiąc, chodząc delikatnie i bezszelestnie;

- zabawy, w których dzieci imitują poruszanie się różnych zwierząt: skaczę jak zając, wiję się jak wąż, chodzę nisko jak krokodyl, poruszam się jak pies, latam jak ptak itp.;

- masaż piłkami, masażerami i różnymi fakturami.

Warto przekazywać rodzicom, że zachęcając dzieci do ruchu, dbając o ich prawidłowo zbilansowaną dietę, ograniczając czas przed telewizorem, tabletem czy telefonem na rzecz aktywności na świeżym powietrzu, dajemy szansę na integrację bazowych systemów zmysłowych, co jest konieczne, by móc zbudować stabilną postawę. Dlatego też każdą wolną chwilę warto poświęcić na ruch i zabawę; lepiej zrezygnować z windy czy samochodu i radośnie pokonać dystans pieszo, odkrywając swoje ciało i świat, który nas otacza.

Im bardziej niecodzienną pomoc wykorzystamy jako narzędzie terapeutyczne, tym zabawa staje się bardziej atrakcyjna ot, przykładowo, zwykły patyk lub sznurek.

Zabawy z wykorzystaniem kijka lub patyka:

- wałkowanie patyka stopą/stopami w pozycji zarówno stojącej, jak i siedzącej;
- odbijanie patykiem zawieszanej na sznurku piłki, papierowej kulki lub balona;
- naśladowanie wiosłowania;
- toczenie piłki po podłodze lub po linie poprzez lekkie popychanie piłki kijem;
- w leżeniu na brzuchu odbijanie kijem piłki (kij musi być trzymany oburącz);
- wbijanie kijem piłek do celu, np. bramka, dziura, pudło postawione bokiem;
- przeskakiwanie naprzemienne przez kij leżący na podłodze, np. na sygnał;
- przeskakiwanie przez kij, który jest trzymany przez dwie osoby (wysokość dopasowana indywidualnie).

Dziecko z nadwrażliwością dotykową w grupie przedszkolnej

Autor: Marta Baj-Lieder

Nadwrażliwość dotykowa to jeden z wielu problemów, z którymi mogą borykać się dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej. Dzieci nadwrażliwe na dotyk odmiennie odbierają bodźce dotykowe. To, co dla osób z prawidłowo funkcjonującym systemem dotykowym jest przyjemne, na co zupełnie nie zwracają uwagi, osoby nadwrażliwe mogą odbierać przesadnie, odczuwając dyskomfort, a nawet ból.



Łatwo się domyślić, że w środowisku przedszkolnym trudno unikać dotyku – ba! w całym naszym życiu funkcjonowanie bez tego zmysłu wydaje się niemożliwe, dlatego też w ciągu dnia dzieciom z nadwrażliwością dotykową towarzyszy dyskomfort psychiczny i fizyczny. Bardzo często odczuwają również lęk przed nagłym, niespodziewanym lub nieakceptowanym dotykiem.

Dziecko unikające bodźców dotykowych ma problemy zarówno z dotykiem aktywnym, jak i biernym, czyli obejmującym wszystkie sytuacje, kiedy dziecko

jest dotykane. Na skutek tego może reagować niewspółmiernie do sytuacji, a wobec rówieśników wykazywać wrogość lub agresję. W opinii otoczenia reakcje tych dzieci są zwykle przesadne, bo jak wytłumaczyć płacz z powodu tego, że pada deszcz, lub histerię spowodowaną tym, że na dłoń spadła kropla wody. Wzmoczone reakcje emocjonalne są spowodowane również przesadnym reagowaniem na ból. Zwykle potknięcie, zadrapanie, ugryzienie przez komara, a nawet dotyk kolegi mogą wywołać płacz i histerię.

Dzieci nadwrażliwe na dotyk nie tylko mają problem z zaakceptowaniem pewnych tkanin, z których wykonano ich ubranie, niechętnie też myją zęby, twarz, głowę, nie przepadają za obcinaniem paznokci, nie lubią chodzić boso i nie chcą się brudzić. Problemem jest też dla nich tłok i bliskość drugiej osoby. Ze względu na nieprawidłową pracę systemu dotykowego mogą unikać zajęć plastycznych – zwłaszcza tych, w trakcie których będą „brudne” zabawy, np. malowanie palcami, używanie kleju, zabawy gliną czy masą solną. Kłopotliwe bywają również zajęcia gimnastyczne, nie tylko dlatego, że jest na nich sporo zabaw grupowych, ale również ze względu na garderobę. Włożenie koszulki z krótkim rękawkiem i odsłonięcie niektórych partii ciała, nawet jeśli jest lato, bywa dużym problemem. Dzieci nadwrażliwe na dotyk mogą również prezentować wybiórczą dietę. Najczęściej w wyniku problemów z zaakceptowaniem pewnych konsystencji chcą jeść tylko produkty gładkie, o konsystencji papki lub suche. Nie potrafią zaakceptować dań, w których konsystencja jest mieszana. Nie są w stanie zjeść zupy z makaronem, kromki chleba posmarowanej masłem czy ziemniaków polanych sosem. Bardzo często reagują odruchem wymiotnym. Niekiedy już sama pora posiłku jest dla nich trudna do zaakceptowania. Praca z dziećmi mającymi zaburzenia integracji sensorycznej nie powinna kończyć się wyłącznie na terapii. Na jej efekty należy przecież poczekać, a funkcjonować w grupie też jakoś trzeba. Dlatego każde dziecko będące w terapii otrzymuje zwykle tzw. dietę sensoryczną, czyli różnego rodzaju aktywności, które powinny być wykonywane w ciągu dnia. Ich celem jest wspieranie terapii. Dodatkowo ważnym elementem jest modyfikacja środowiska, dzięki której otoczenie nie będzie dla dziecka przeciążające. Aspekt modyfikacji środowiska wydaje się niezmiernie istotny nie tylko ze względu na organizację przestrzeni domowej, ale również przedszkolnej, w której dziecko przebywa przez znaczną część swojego dnia.

Mówi się, że drugą naturą dziecka nadwrażliwego dotykowo jest rutyna. To ona sprawia, że wszystko jest bardziej przewidywalne, to ona zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dlatego też stały rytm dnia i ewentualne uprzedzanie dziecka o wszelkich zmianach są niezwykle istotne. Ważną kwestią jest również miejsce dziecka w szatni czy w trakcie zajęć. Tam, gdzie jest tłok oraz tam, gdzie jest dużo dzieci zdecydowanie bardziej jesteśmy narażeni na przypadkowy dotyk, nie zawsze komfortowy. Nie oznacza to jednak, że dziecko należy odizolować od grupy. Wystarczy jedynie wybrać bardziej ustronne miejsce, np. z brzegu ławki. Siedząc w kręgu, również można wyznaczyć dzieciom „teren”. Jeśli każde dziecko będzie siedziało na swojej poduszce lub w hula-hoop, nikt na nikogo nie będzie wpadał; przez to, zostanie zaznaczona przestrzeń, która pozwoli dziecku czuć się bezpieczniej. W trakcie pracy stolikowej warto wybrać takie miejsce,

aby w momentach przesilenia można było się odwrócić i mieć więcej przestrzeni tylko dla siebie. W trakcie przedstawień i występów dzieci nadwrażliwe na dotyk dużo się kręcą. Jest to zazwyczaj spowodowane posiadaniem sąsiada po swojej prawej i lewej stronie. W takich sytuacjach warto pozwolić dziecku stać z brzegu. Upór i sztywność zachowań oraz brak elastyczności w zadaniach, które również obserwuje się w przypadku tej grupy dzieci, to zwykle wynik awersyjnej reakcji na bodźce.

Odmowa udziału w niektórych zajęciach nie jest spowodowana niechęcią do nich. Dzieci bardzo często mają ochotę brać w nich udział, jednak odczucia dotykowe i nieprzyjemności, które im towarzyszą, są silniejsze. To sprawia, że zwykle rezygnują. Nigdy nie zapomnę widoku chłopca, którego obserwowałam w przedszkolu. Bardzo chciał uczestniczyć w zajęciach plastycznych, siedział wraz ze swoimi rówieśnikami przy stole. Niestety, zaplanowano malowanie palcami. Nie był w stanie dotknąć farby. Przez całe zajęcia siedział z uniesionymi do góry rękoma. Gdyby faktycznie nie chciał brać udziału w zajęciach, odszedłby od stołu, a jednak tak się nie stało. Takie sytuacje wymagają natychmiastowej modyfikacji środowiska. Wystarczy dać dziecku rękawiczkę lub po prostu pozwolić malować pędzlem. A może pędzel zastąpić patykiem lub wacikiem kosmetycznym? Możliwości jest wiele, aby i dla niego zajęcia były ciekawe i możliwe do zaakceptowania.

Jak wspomniałam wcześniej, również zajęcia gimnastyczne mogą spotkać się z oporem dziecka. Tutaj przede wszystkim warto zastanowić się nad ich przebiegiem. Być może duża liczba zabaw z elementami rywalizacji i bliskości zniechęca dziecko? Może pomieszczenie, w którym odbywają się zajęcia, jest za ciasne? Warto ustalić z rodzicami, że w dniu, kiedy jest gimnastyka, dziecko już przychodzi w stroju sportowym, dzięki temu nie będzie musiało się przebierać z grupą i uniknie kolejnej jakże stresującej sytuacji.

PRZYKŁADY ZABAW STYMULUJĄCYCH ZMYŚŁ DOTYKU

„Poszukiwanie skarbów”

Potrzebne materiały: Pojemnik wypełniony sypkim materiałem (guziki, groch, fasola, pestki wiśni, kasza, piasek) oraz skarby (np. muszelki, kolorowe kamyki lub szkiełka).

Przebieg zabawy: Zadaniem dziecka jest wyszukiwanie skarbów ukrytych wśród materiału sypkiego.

Wersją trudniejszą będzie schowanie skarbów w konsystencjach mokrych: galaretką, kisiel, mokry piasek, błoto, pianka do golenia. Jeśli dziecko nie jest gotowe, by dotknąć danej struktury, pozwalamy mu włożyć rękawiczkę. Z powodzeniem można wykorzystać silikonową łąpkę do garnków, można również dać dziecku...



Zaburzenia SI bez tajemnic

Marta Baj-Lieder

Integracja sensoryczna, zaburzenia integracji sensorycznej – pojęcia, które ostatnimi czasy pojawiają się dosyć często, kiedy mówimy o rozwoju dzieci. A jednak z rozmów przeprowadzanych z rodzicami wynika, że nie zawsze te pojęcia są dla nich zrozumiałe, jakże często słyszymy „moje dziecko ma chyba integrację sensoryczną”. Równie często widoczny jest brak zrozumienia wśród personelu w placówkach przedszkolnych, w których przecież są dzieci posiadające diagnozę właśnie zaburzeń integracji sensorycznej.



I oczywiście nie chodzi o to, aby nauczyciel bez kwalifikacji prowadził terapię wyżej wspomnianych dzieci – tego mu robić nawet nie wolno. **Jednak wiedza na temat posiadanych przez konkretne dziecko zaburzeń może pomóc zrozumieć to dziecko, jego niechęci, lęki, problemy czy trudne zachowania.** Modyfikacja środowiska dostosowana do konkretnego dziecka z zaburzeniami integracji sensorycznej może spowodować, że zarówno takiemu dziecku, jak i pozostałym dzieciom czy opiekunom będzie łatwiej i przyjemniej spędzać wspólne chwile. Nie ma bowiem dzieci niegrzecznych, jak czasami zdarza się niektórym określać dzieci właśnie z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego. Każde zachowanie jest wynikiem czegoś – ważne, aby znaleźć przyczynę takiego stanu i móc coś na to wszystko poradzić. Przy okazji trzeba zaznaczyć, że zaburzenia integracji sensorycznej absolutnie nie są wynikiem błędów wychowawczych, są to zaburzenia neurologiczne.

Do naszego ośrodkowego układu nerwowego nieustannie dopływa cała masa bodźców zmysłowych. Gdyby wszystkie trafiły do niego w jednym czasie, powstałby ogromny chaos, działania człowieka byłyby mało skuteczne, a może zupełnie nie byłyby możliwe. Dlatego też istnieje proces nazywany integracją sensoryczną. Wszelkie informacje ze wszystkich zmysłów są przez mózg rozpoznawane, analizowane, segregowane i integrowane z już wcześniej nabytymi doświadczeniami. To właśnie integracja sensoryczna. Dzięki temu nasz mózg tworzy adekwatne do okoliczności reakcje. Mylne jest więc

postrzeganie integracji sensorycznej jako czegoś problemowego, to proces pożądaný. Czym innym są zaburzenia integracji sensorycznej, które występują, kiedy bodźce zmysłowe są w sposób nieprawidłowy organizowane. Jest to jednak bardzo ogólne pojęcie, poniew istnieje kilka wzorów zaburzeń integracji sensorycznej.

Rodzice wielokrotnie podkreślają, Œe ich dziecko nie reaguje źle na dotyk czy bodźce dźwiękowe, więc z całą pewnośc zaburzeń integracji sensorycznej nie ma. Tymczasem, jak wspomniał wyŒej, zaburzenia te mogą być przeróżne. Dzielimy je na trzy główne grupy, ich charakter i stopień nasilenia za każdym razem mogą by odmienne. Lucy Miller bardzo trafnie napisała: „Ile dzieci, tyle zachowań”, prawda jest taka, Œe nawet dwójka czy trójka dzieci z na pozór podobn diagnoz swoje trudnośc moŒe przejawiać odmienne. Zachowania dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej nie tylko są różne, lecz takŒe mogą się zmieniać w ciągu dnia, wszystko uzaleŒnione jest od kontekstu czy sytuacji. Wystarczy odrobina bodźca, na który my nawet nie zwrócimy uwagi, by u niektórych dzieci nastąpiła diametralna zmiana w zachowaniu. I tak, jednego dnia moŒe by lepiej, a innego gorzej. W jednym miejscu dziecko będzie funkcjonowało dobrze, a w innym zupełnie się nie odnajdzie.

Trzy wzorce zaburzeń integracji sensorycznej to:

- zaburzenia modulacji sensorycznej,
- zaburzenia ruchowe o podłożu sensorycznym,
- zaburzenia różnicowania sensorycznego.

Zaburzenia modulacji sensorycznej to kłopot z przemian informacji zmysłowych w zachowania dostosowane do poziomu intensywnośc bodźców zmysłowych. Wyróżniamy trzy kategorie problemów z modulacj sensoryczną:

- nadwraŒliwość,
- podwraŒliwość
- poszukiwanie sensoryczne.

Dzieci o typie nadwraŒliwym nadmiernie reagują na bodźce. To, co nam się wydaje łagodne, przyjemne, dla nich moŒe by dyskomfortem, moŒe zadać im ból. To sprawia, Œe zachowania dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej są często totalnie niezrozumiałe dla otoczenia. Dzieci nadwraŒliwe mogą mieć problem z zaakceptowaniem bodźców ze wszystkich zmysłów. Oświecenie moŒe by dla nich zbyt mocne, dźwięki zbyt intensywne, zapachy i smaki nie do zaakceptowania. To ta grupa dzieci skarŒy się na metki, szwy i guziki. To te dzieci nie znos mycia zębów i twarzy, kąpieli pod prysznicem czy obcinania paznokci. To im właśnie zabawy brudzące, np. w piaskownicy, mas solną czy malowanie palcami, zupełnie nie sprawiają przyjemnośc. To ta grupa dzieci ma problem z bliskośc drugiej osoby, z okazywaniem uczuć. To nadwraŒliwość jest równieŒ często powodem niechęci do jedzenia czy przebywania w miejscach głośnych. Dzieci z zaburzeniami o typie nadwraŒliwośc mogą mieć problem z

zaakceptowaniem ruchu. Niechętnie odnoszą się do zabaw na placu zabaw. Bardzo łatwo je przestymulować, co przejawia się w ich słabszej koncentracji, poziomie pobudzenia, a nawet zachowaniach agresywnych. Bywają lękowe, przesadnie reagują na ból i często towarzyszy im stres. Dążą do rutyny, bo stałość zapewnia im dużo poczucia bezpieczeństwa. Bardzo często widoczna jest w ich reakcjach zachowanie typu „walcz albo uciekaj”.

Z drugiej strony są dzieci podwrażliwe, dla których zwykły bodziec zazwyczaj nic nie znaczy, nie niesie ze sobą żadnej informacji sensorycznej, co sprawia, że ich reakcje na informacje sensoryczne są słabe. Dzieci z tej grupy wydają się być opanowane i spokojne. Na pozór ich zachowanie może nie wzbudzać niepokoju, jednak z biegiem czasu dzieci te nie radzą sobie z wyzwaniami, jakie stawia im wiek. Problemy z koncentracją, kończeniem zadań, płynnym przechodzeniem z jednej aktywności do drugiej, treningiem czystości i wolne tempo bywają kłopotliwe. W zakresie przyjmowania pokarmów mogą nie być zainteresowane jedzeniem, mogą przedwcześnie połykać pokarm, co nie tylko jest bolesne w trakcie połykania, lecz także może powodować problemy trawienne. Bywa, że mają problem z gradacją ruchu i dostosowaniem siły do zadania, dlatego pewne czynności robią zbyt mocno, inne zbyt lekko. Dlatego właśnie czasami się oblewają, zbyt mocno łapią kolegę czy zbyt intensywnie naciskają kredką na kartkę, nie rzadko ją łamiąc. Preferują siedzący tryb życia, wiele zadań wykonują niechlujnie, bo słabo „czują”. Zdarza się, że nie czują jedzenia na buzi, dlatego chodzą brudne, mogą też się nadmiernie ślinić. Reakcje na ból są nieadekwatne, zwykle nawet nie zwracają uwagi na poważniejsze upadki i zranienia.

Trzecia kategoria zaburzeń modulacji sensorycznej to poszukiwanie sensoryczne. Dzieci z tym typem zaburzeń modulacji sensorycznej poszukują, jak sama nazwa mówi, wrażeń sensorycznych.

Bodźce z otoczenia docierają do wszystkich z taką samą intensywnością. Różnie jednak na nie reagujemy, co jest uzależnione od naszego profilu modulacyjnego. Ale jeżeli modulacja sensoryczna jest zaburzona, pewne bodźce są nadmiernie wzmacniane lub wyhamowywane. Jak pomagać dzieciom z nieprawidłowościami modulacyjnymi?

Zaburzenia integracji sensorycznej możemy podzielić na trzy grupy. Jedną z nich stanowią zaburzenia modulacji, wśród których wyodrębnia się: nadwrażliwość sensoryczną, podwrażliwość sensoryczną i poszukiwanie wrażeń sensorycznych.

Czym jest modulacja?

Modulacja to proces w ośrodkowym układzie nerwowym, podczas którego impulsy nerwowe ulegają wzmocnieniu lub wyhamowaniu; dzięki nim nasze reakcje na docierające bodźce sensoryczne są płynne i adekwatne do ich intensywności. Przykładowo, słyszymy, gdy w kuchni uruchamia się lodówka, ale po chwili nie zwracamy uwagi na ten dźwięk, mimo że jest on słyszalny z tą samą intensywnością co początkowo. Mózg wyhamowuje impulsy

nerwowe, dzięki czemu możemy się skupić na czymś innym, np. na słuchaniu radia. Impulsy odpowiedzialne za odbieranie bodźców słuchowych dochodzących z radia są wzmacniane. Modulacja reguluje docierające do nas bodźce wszystkich systemów sensorycznych (zmysłów). Bodźce pochodzące z otoczenia docierają do każdego z nas z tą samą intensywnością. Każdy ma jednak swój profil modulacyjny i ten sam bodziec u dwóch różnych osób może wywołać odmienne wrażenia. Przykładowo, zapach konwalii dla jednej osoby może być zbyt intensywny i nieprzyjemny, a druga nie zwróci na niego większej uwagi. Modulacja jest więc regulacją odbioru wrażeń sensorycznych.

Zaburzenia modulacji sensorycznej

Kiedy w ośrodkowym układzie nerwowym dochodzi do nieprawidłowości i pewne bodźce są wzmacniane nadmiernie, mówimy o nadwrażliwości sensorycznej, jeśli zaś są nadmiernie wyhamowywane – o podwrażliwości. Poszukiwanie bodźców sensorycznych występuje, gdy impulsy nerwowe docierających bodźców są zbyt mocno hamowane, ale występuje duża potrzeba ich dostarczenia, by utrzymać uwagę na odpowiednim poziomie.

Nadwrażliwość sensoryczna

Nieprawidłowość ta dotyczy wszystkich systemów zmysłowych. Możemy mówić także o nadwrażliwości jednego z systemów, np. dotykowego (nadwrażliwość dotykowa lub obronność dotykowa). U dzieci z nadwrażliwością mózg za bardzo wzmacnia docierające do nich bodźce. Objawami tego problemu są zazwyczaj: zaburzona koncentracja uwagi i nadmierne pobudzenie emocjonalne. Dzieci nadwrażliwe reagują szybciej i intensywniej na docierający do nich bodziec, co ma wpływ na ich zachowanie, które może być zróżnicowane. Pojawiają się: ucieczka, unikanie, zastyganie, lęk, krzyk, odepchnięcie, a nawet agresja. Reakcje są indywidualne i zależą od okoliczności.

Obronność dotykowa

Dzieci z obronnością dotykową nie lubią być dotykane, głaskane, przytulane ani całowane. Mogą też nie lubić mycia, wycierania czy smarowania twarzy kremem, mycia zębów, czesania, obcinania włosów i paznokci. Nie przepadają za pewnymi materiałami, z których uszyte są ubrania; drażnią je metki, szwy w rajstopach czy wyszywanki na skarpetkach. Nie lubią chodzić boso po włóchatym dywanie, po piasku, trawie i innych fakturach. Problemатyczne dla nich są zajęcia plastyczne, gdzie trzeba malować palcami bądź formować coś z mas plastycznych, ponieważ nie lubią brudzić rąk. Unikają podawania dłoni na powitanie czy chodzenia w parach. Czują się niekomfortowo, jeśli idą w grupie i za nimi idą inne osoby, wolą chodzić na końcu. Podczas jedzenia często wycierają usta, nie znoszą uczucia brudnej

buzi. Czasem problematyczna może być konsystencja pokarmu. Powyższe objawy pojawiają się z powodu nieprawidłowego (zbyt małego) wyhamowywania bodźców dotykowych. Dzieci te odczuwają dotyk powierzchowny dłużej i intensywniej. Takie odczucia powodują, że ich uwaga jest kierowana na obronę przed nieprzyjemnymi dla nich wrażeniami. Niewłaściwie interpretują lekki dotyk jako coś nieprzyjemnego, czyli według nich zagrażającego. Za wszelką cenę unikają więc doświadczania tych bodźców.

Zaburzenia nadwrażliwości dotykowej mają ogromny wpływ na zachowanie, często powodują trudności w relacjach społecznych. Dzieci mogą czuć się zestresowane, gdy przebywają w dużej grupie, gdy nie mają kontroli nad otoczeniem. Obawiają się nagłego, przypadkowego dotyku. Uwaga maluchów skierowana jest na unikanie, radzenie sobie z nieprzyjemnymi bodźcami dotykowymi, dlatego często prowadzi to do zaburzenia koncentracji uwagi. Jak w warunkach przedszkolnych można pomóc dziecku z obronnością dotykową? Przede wszystkim nie zmuszać do czynności angażujących dotyk, czyli do malowania palcami – lepiej dać maluchowi pędzelek. Nie powinno się zmuszać go do chodzenia za rękę, zabaw związanych z dotykiem, z dotykaniem rzeczy, które są dla danego przedszkolaka nieprzyjemne. Podczas jakichkolwiek wyjść, choćby do stołówki, pozwolić chodzić na końcu grupy. Należy unikać dotyku, a zwłaszcza delikatnego, muskającego. Dzieci z nadwrażliwością dotykową lepiej tolerują mocniejszy, zdecydowany dotyk, uścisk, warto więc zwrócić uwagę na sposób, w jaki dotykamy malucha, jeśli już musimy to zrobić

Niepewność grawitacyjna

Innym objawem nieprawidłowej modulacji jest niepewność grawitacyjna, będąca wynikiem nadwrażliwości systemu przedsionkowego. Objawem nadwrażliwości tego systemu jest niewłaściwa reakcja na ruch. Dzieci z niepewnością grawitacyjną obawiają się zmian pozycji swojego ciała w przestrzeni. Można zaobserwować u nich lęk przed wspinaniem się np. na drabinki. Nie lubią huśtania się na huśtawce, a jeśli już to robią, to nisko lub nie za mocno. Czują się niepewnie, gdy muszą oderwać nogi od podłoża, dlatego nie lubią skakać, boją się zeskakiwać np. ze schodów, a poruszając się po nich, robią to wolniej i trzymają się poręczy. Zazwyczaj unikają chodzenia po murkach i krawężnikach. Nie lubią zabaw, podczas których ich głowa skierowana jest w dół, czyli np. przewrotów, stania na rękach. Unikają ruchu, odczuwają lęk przed upadkiem. Zamiast biegania wolą zabawy statyczne. Dzieci z niepewnością grawitacyjną wykazują reakcje lękowe i emocjonalne na bodźce pochodzące z ruchu. Czują się niepewnie, przejawiają reakcje obronne. Odmawiają, gdy są zachęcane do ruchu, którego nie lubią, np. do huśtania się na huśtawce, jazdy na rowerze, przejażdżki na sankach, zwłaszcza gdy ktoś nimi porusza. Kiedy tracą kontakt z podłożem, czują bezradność i lęk. By pomóc dzieciom

nadwrażliwym na bodźce pochodzące z ruchu, nie należy za wszelką cenę namawiać ich do udziału w zabawach ruchowych. Zamiast tego warto zorganizować im kącik gier, zabaw statycznych, powolnych, a w nim zgromadzić przedmioty do manipulacji, ściskania (gniotki, gumowe piłeczki, woreczki z różnego rodzaju wypełnieniem). Dobrze sprawdzają się przedmioty do rozciągania (gumki recepturki, taśmy o zróżnicowanej rozciągliwości, np. taśmy rehabilitacyjne). Warto w takim kąciku umieścić np. worek sako czy ciężki koc. Siedzenie na takim worku lub przykrycie się ciężkim kocem dostarczy wrażeń proprioceptywnych, a to uspokaja i wycisza układ nerwowy.

Nadwrażliwość słuchowa

Przeładowanie nadmiarem docierających dźwięków powoduje reakcje obronne w postaci unikania ich (np. poprzez zasłanianie uszu). Reakcją na nadmiar bodźców słuchowych może być ich zagłuszanie poprzez wydawanie głośniejszych dźwięków, np. wokalizowanie, a nawet krzyk czy uderzanie przedmiotami, gdyż nad dźwiękami wydawanymi przez siebie dzieci mają kontrolę, w przeciwieństwie do dźwięków pochodzących z innych źródeł. Przedszkolaki z nadwrażliwością słuchową mogą słyszeć dźwięki, których inne osoby nie słyszą. Reagują nawet na te o niewielkim natężeniu, na które inni nie zwróciliby uwagi. Źle znoszą odgłosy urządzeń domowych, np. odkurzacza, suszarki do włosów. Nadwrażliwość słuchowa może skutkować brakiem koncentracji na wykonywanych czynnościach, ponieważ docierające dźwięki powodują nadmierne pobudzenie układu nerwowego. Nieprawidłowa modulacja systemu słuchowego sprawia, że trudno jest odróżnić dźwięki istotne od nieistotnych. W miejscach takich jak przedszkole, gdzie następuje nagromadzenie wielu różnorodnych dźwięków, trudniej jest skoncentrować się na zadaniach. Nadwrażliwość na bodźce dźwiękowe może powodować uczucie podenerwowania, niepokoju, trudności w kontaktach z innymi. Aby zmniejszyć dyskomfort u tych dzieci, warto wyeliminować pogłos w sali przedszkolnej poprzez zawieszenie zasłon, powieszenie tablic korkowych, położenie wykładziny. Należy zwracać się do malucha głosem spokojnym, w miarę niskim. Podczas zgromadzeń czy oglądania występów lepiej umożliwić mu siedzenie na końcu, a w czasie koncertów pozwolić, by miał ochronne słuchawki. W miarę możliwości należy uprzedzać dziecko o wystąpieniu hałasu podczas zajęć w przedszkolu.

Nadwrażliwość wzrokowa

Nieprawidłowość ta może objawiać się poprzez unikanie (zasłanianie, mrużenie oczu) jasnego źródła światła (najczęściej słonecznego). Dzieci często nie chcą wyjść w słoneczny dzień bez okularów przeciwsłonecznych lub czapki z daszkiem. Unikają patrzenia na przedmioty błyszczące, migające – pulsacyjne światło lub przedmioty kontrastowe, ale także na przedmioty lub ludzi w szybkim ruchu; mają nawet problem z dłuższym skupieniem podczas

kontaktu wzrokowego z inną osobą. Nadwrażliwość wzrokowa może powodować zaburzenia koncentracji uwagi, lęk, reakcje obronne, co prowadzi do zaburzeń zachowania. Podczas wyjść w słoneczny dzień należy dbać, by dziecko miało okulary bądź czapkę z daszkiem. Warto również przemyśleć kwestię dekorowania sali i przystrajać ją z umiarem. Dużą liczbę kolorowych zabawek na otwartych półkach lepiej przykryć, schować do szafek lub pojemników. Należy dbać o ład i porządek w miejscu pracy dziecka, wyeliminować świetlówki i zasłaniać okna przed ostrym światłem słonecznym. Przedszkolaka trzeba posadzić z przodu, gdyż ruch innych może go dekoncentrować.

Nadwrażliwość węchowa/smakowa

Dzieci z tego typu nadwrażliwością odczuwają nieprzyjemne zapachy, podczas gdy inni ich nie czują, nie lubią zapachów, które dla pozostałych są przyjemne bądź obojętne. Reagują nudnościami, bólem głowy lub odruchem wymiotnym, a także odmawiają jedzenia pokarmów ze względu na ich aromat, temperaturę, smak. Często zatykają nos. Zmysł węchu może mieć też wpływ na koncentrację uwagi, ponieważ nieprzyjemne zapachy pobudzają i podrażniają układ nerwowy. Mogą powodować wzmożoną aktywność psychoruchową. Aby pomóc takim dzieciom, należy często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywają, z umiarem stosować dezodoranty oraz perfumy, nie używać zapachów pobudzających podczas zajęć. Niektóre zapachy powodują pobudzenie układu nerwowego, a inne uspokajają, poprawiają koncentrację uwagi (np. lawenda, wanilia, cynamon, rumianek). Należy jednak obserwować reakcje przedszkolaka na te zapachy i dostosować je do jego potrzeb. Nie wolno zmuszać do jedzenia nietolerowanych pokarmów.

Podwrażliwość sensoryczna

Zaburzenie to jest przeciwieństwem nadwrażliwości. Przy podwrażliwości hamowanie bodźców sensorycznych jest zbyt duże, czyli występuje wysoki próg pobudzenia neuronalnego. Dzieci z tego rodzaju zaburzeniem nie zauważają nawet dużej liczby bodźców w otoczeniu. Są bierne, spokojne, nie są inicjatorami zabaw, ale poproszone chętnie będą brać w nich udział. Raczej nie zabiegają o kontakty z innymi. Mają problemy ze skupieniem uwagi, gdyż ich układ nerwowy jest za mało pobudzony, by się skoncentrować. Dzieci te wymagają wyraźnych, wyróżniających się z otoczenia bodźców sensorycznych, by zwróciły na nie uwagę.

Podwrażliwość dotykowa

Dzieci z tego typu zaburzeniem zdają się nie zauważać dotyku aż do momentu, gdy jest on bardzo intensywny. Mają słabe poczucie bólu, nie zauważają skaleczeń, zadrapań, uderzeń. Mogą nieświadomie sprawiać

innym ból fizyczny, gdyż nie rozumieją, że inni odczuwają inaczej. Podczas jedzenia nie zauważają, że mają brudne usta, i nie przeszkadza im to. Często upuszczają rzeczy i mogą nie zwracać na to uwagi. Nie przeszkadza im to, że mają w butach np. piasek czy kamyk. Mogą mieć słabsze odczuwanie temperatury i np. podczas upalnego dnia nosić ciepłą bluzę.

Podwrażliwość proprioceptywna

Dzieci z podwrażliwością proprioceptywną sprawiają wrażenie niechętnych do ruchu, słabo rejestrują fakt, że np. ktoś nimi porusza, i nie sprawia im to większej różnicy. Natomiast chętnie biorą udział w zabawie zaproponowanej, szczególnie jeśli trzeba przenosić, przepychać ciężkie przedmioty, przepychać się czy ścisnąć – wówczas ożywiają się. Dzieci te mają często słabe poczucie własnego ciała i obniżone napięcie mięśniowe.

Podwrażliwość przedsionkowa

Dzieci z tą nieprawidłowością mogą mieć problemy z zauważaniem ruchu. Jeśli już się w ruch wprawiają, mogą z kolei mieć trudności z jego zatrzymaniem. Przykładowo, nie wyrażają chęci huśtania się na huśtawce czy kręcenia na karuzeli, ale gdy już to robią, mogą huśtać się czy kręcić bardzo długo i nie robi im się niedobrze. Charakterystyczne dla nich jest to, że gdy upadają, nie mają odruchu obronnego, czyli wyciągania rąk bądź nóg, by złapać równowagę, aby uchronić ciało przed obrażeniami.

Podwrażliwość słuchowa

Powoduje ona, że dzieci mimo dobrego słuchu sprawiają wrażenie, że nie słyszą cichej mowy, szeptu, monotonnych dźwięków. Są to dla nich zbyt słabe bodźce, by pobudzić układ nerwowy, dlatego przedszkolaki te mogą nie reagować na pytania czy polecenia nauczyciela. Mają również problemy z rozróżnianiem podobnie brzmiących słów.

Podwrażliwość wzrokowa

Często zdarza się, że dzieci z tej grupy nie zauważają szybko zbliżających się do nich obiektów (np. rzucanej piłki). Na placu zabaw mogą nie dostrzegać poruszającej się huśtawki i wpadać pod nią. Nie zauważają zmian w sali, nie przeszkadza im zbyt jasne światło i nie mrużą wtedy oczu.

Podwrażliwość węchowa/smakowa

Dzieci z tego rodzaju zaburzeniem nie zwracają uwagi nawet na intensywne zapachy, a także mają problemy z ich różnicowaniem. Podobnie ze smakiem – trudno im stwierdzić, czy potrawa jest zbyt ostra czy zbyt słona.

W warunkach przedszkolnych można w pewnym zakresie wspomóc pracę z dziećmi z podwrażliwością sensoryczną. Wskazane są przede wszystkim

indywidualne oddziaływania. Jeśli chcemy zwrócić uwagę takiego malucha, zanim coś powiemy, możemy modulować głos, klasnąć w dłonie (nagły ruch i dźwięk). Warto proponować różnego rodzaju aktywności, zamiast oczekiwać, że dziecko samo włączy się do zabawy lub coś zainicjuje.

Należy jednak być wyczulonym na omówione wyżej zachowania, obserwować i rozmawiać o tym z rodzicami. Warto też zaproponować dokonanie diagnozy przebiegu procesów sensorycznych – być może pomocna będzie terapia.

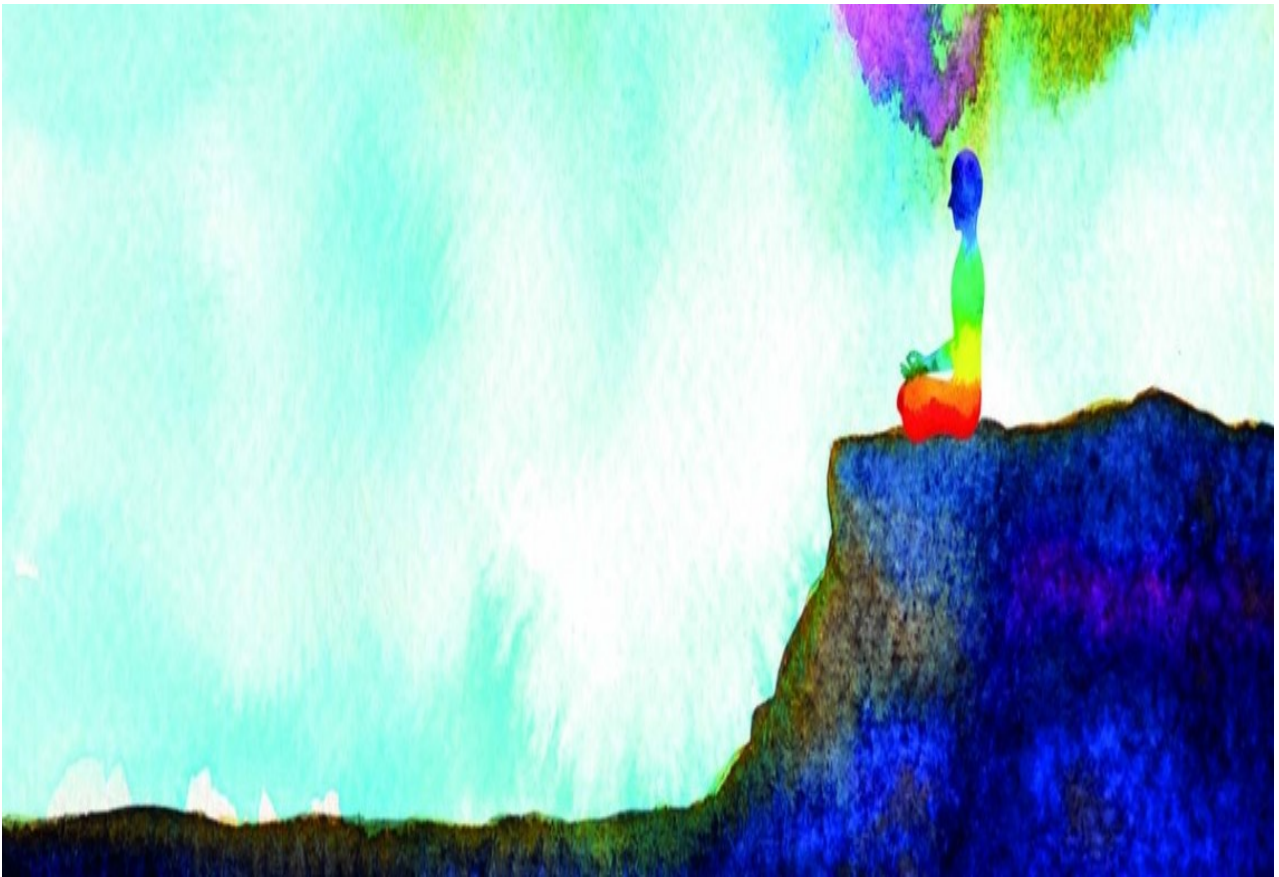
Poszukiwanie wrażeń sensorycznych

Charakterystyczną cechą tego rodzaju zaburzeń jest potrzeba poszukiwania mocnych wrażeń płynących z określonych bodźców sensorycznych, by pobudzić układ nerwowy do odpowiedniego poziomu uwagi. Ten rodzaj zaburzeń najczęściej dotyczy systemu proprioceptywnego i przedsionkowego. Dzieci z takimi zaburzeniami są bardzo aktywne fizycznie, mają trudność z wyhamowaniem poszukiwanych bodźców. Może to doprowadzić do przestymulowania układu nerwowego, co z kolei skutkuje zaburzeniem koncentracji uwagi i zbyt wysokim pobudzeniem. To zaś ma negatywny wpływ na zachowanie. Tego typu zaburzenie możemy rozpoznać, gdy dziecko jest ciągle w ruchu, wierci się, nawet gdy siedzi. Ciągle podskakuje, lubi zeskakiwać z dużych wysokości, wciska się między meble. Lubi zabawy z przepychaniem, przenoszeniem rzeczy, intensywnym kontaktem cielesnym (zapasy), mocno ściska inne dzieci, inicjuje intensywny dotyk. Długo huśta się na huśtawkach, kręci na karuzeli bez efektów ubocznych.

Poszukiwacze wrażeń sensorycznych często są także nadwrażliwi na określone bodźce, np. dotykowo. Niejednokrotnie poprzez dostarczanie sobie intensywnych bodźców pochodzących z mocnego dotyku niwelują nieprzyjemne doznania wynikające z nadwrażliwości. By utrzymać odpowiedni poziom uwagi na zajęciach u dzieci poszukujących wrażeń sensorycznych, warto dać im do ręki gniotka. Krótkie przerywniki w postaci prostych ćwiczeń ruchowych także utrzymują ich uwagę na odpowiednim poziomie (np. kilka podskoków, energiczny marsz). Należy pozwalać im „mówić ruchem”, proponować przyniesienie, podanie czegoś. Nie powinno się zakazywać im np. gryzienia kredki, zamiast tego lepiej nałożyć na nią nakładkę.

Marta Szybkowska

Absolwentka Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, pedagog specjalny, surdopedagog, certyfikowany terapeuta IS, autorka publikacji PWN



Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym

Monika Litwinow

Uważność (z ang. mindfulness – słowo, które często jest używane również w języku polskim) jako pojęcie wkroczyło do obszaru edukacji szkolnej i przedszkolnej w Polsce nie tak dawno temu i z tego, co możemy zaobserwować, rozgościło się w nim na dobre. Mocno zakorzeniona w praktyce jogi przekroczyła granicę rekreacji i aktywności fizycznej, teraz o mindfulness mówi się w kontekście walki ze stresem, przemęczeniem, bezsennością, depresją, nieumiejętnością odpoczynku, pracobolizmem, oderwania się od kontaktu z technologią, świadomego uczestnictwa w życiu społecznym, a nawet biznesu. Wpisując w wyszukiwarkę frazę „uważność kurs”, na pewno nie rozczaruje nas wielość ofert i propozycji. Czym więc jest uważność? Dlaczego nagle stała się tak ważna i czy na pewno jest nam potrzebna w codziennej pracy z dziećmi?

Uważność można przetłumaczyć jako „pełnię obecności” tu i teraz. Jest koncentracją, przyjaznym nastawieniem do tego, co dzieje się w danej chwili wokół nas, ze skupieniem na tym, aby być w danej chwili. Uważność polega na świadomym kierowaniu uwagą tak, aby na bieżąco zdawać sobie sprawę ze swoich stanów mentalnych i otoczenia w sposób nieoceniający. Zdaniem Radonia: „celem stosowania technik uważności jest wykształcanie takiej zdolności w podmiocie, aby zauważał pełną różnorodność bodźców zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Stan uważności jest osiągnięty wtedy, gdy dana osoba swobodnie, po wyłonieniu się obiektu w jej umyśle i zaakceptowaniu go, potrafi ponownie powrócić do koncentracji np. na swoim oddechu. Stan ten jest formą oscylacji uwagi między doznaniem wewnętrznymi i zewnętrznymi. Systematycznie prowadzone ćwiczenia uważności pomagają w korygowaniu nieelastycznych i nawykowych wzorców myślenia, zachowania i odczuwania”.

Ciągle zajęci obowiązkami i bodźcami, które stale do nas docierają z zewnątrz, nie przeżywamy chwil z uważnością. Na zakupach rozmawiamy przez telefon; czekając na autobus i później jadąc nim, sprawdzamy portale społecznościowe; w trakcie zajęć z dziećmi odczytujemy przychodzące wiadomości; jemy obiad w towarzystwie bohaterów ulubionego serialu. Niby jesteśmy, ale nie tu i teraz. Uważność urzeczywistniająca się poprzez świadome doświadczanie każdej

chwili, np. w czasie porannego wstawania, konfliktu, jedzenia posiłku, kiedy nasze myśli donikąd nie uciekają, sprawia, że wtedy jesteśmy naprawdę obecni. Od czterech lat na polskim rynku dostępna jest publikacja Eline Snel pt. *Uważność i spokój żabki*, która podbiła serca nauczycieli, wychowawców i rodziców na całym świecie. Autorka pisze: „uważność to odczuwanie promieni słonecznych na skórze i słonych kropli spływających po policzku, odczuwanie w ciele rozdrażnienia, radości i dyskomfortu w chwilach, kiedy się pojawiają, bez konieczności reagowania czy natychmiastowego wyrażania tego, co myślisz”. Jest to pozycja napisana w przystępny sposób, prezentująca praktyczne rozwiązania, udziela dobrych rad na podstawie doświadczeń innych rodziców i nauczycieli, jest źródłem inspiracji dla wszystkich, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z uważnością.

Każdy nauczyciel wychowania przedszkolnego, z którym miałam okazję rozmawiać na ten temat, przyznaje, że współczesne dzieci są „przebodźcowane”, skupiają się na telefonach i bajkach w telewizji, żyją w hałasie i rozproszeniu, obserwują swoich rodziców wpatrzonych w urządzenia multimedialne i ich naśladują. Przy okazji świąt pojawiły się reklamy, w których przekonywało się rodziców do zakupu smartfonów w prezencie pod choinkę dla ich pociech, tymczasem w pokoju jest pełno zabawek, aż po sufit, ale one nadal się nudzą. Nie ma interaktywnej gry, nic do nich nie mówi, nie są nagradzane po osiągnięciu każdego poziomu gry, klocki lego nie aktualizują się na bieżąco, nie ma możliwości zmieniania profilu swojej lalki albo misia.

My jako rodzice i nauczyciele ciągle się spieszymy: do pracy, z jedzeniem, z realizacją programu, z wypełnieniem wszystkich obowiązków, które sobie na co dzień narzucamy. W środku tego zamieszania są nasze przedszkolaki, chodzące z zajęć dodatkowych na zajęcia dodatkowe, niemające czasu na porządne narysowanie obrazka czy zabawę z dziećmi. Jak zatem możemy oczekiwać od nich umiejętności skupienia uwagi, koncentracji na zadaniu, słuchania ze zrozumieniem, spokoju na wspólnych zakupach?

Trening uważności odwraca uwagę od szukania winnych (rozwijająca się technologia, konieczność chodzenia na zumbę trzy razy w tygodniu; praca, którą trzeba zabrać do domu), gdyż – jak się okazuje – rzeczywistość płynie według pewnego kursu i raczej nie zapowiada się na gwałtowną zmianę wiatru. Trening uważności jest narzędziem, które uczy kontrolowania pędu myśli, rozpoznawania i odczuwania własnych emocji, jak również rozwijania umiejętności skupienia się i koncentracji.

Jako bajkoterapeuta, kynoterapeuta i instruktor jogi dla dzieci mam do czynienia na co dzień z dziećmi, z którymi widuję się cyklicznie, np. co tydzień przez pół godziny.

ZŁOTE RADY

Bądź cierpliwy i wyrozumiały – pierwsze ćwiczenia mogą być krótkie, a z czasem możesz je wydłużać.

Wyznacz stałą porę na trening uważności – np. codziennie po śniadaniu.

Pamiętaj o atmosferze – nie podchodź do tego zbyt poważnie, pogoda ducha i radość z zabawy przyda się zarówno tobie, jak i dzieciom.

Powtarzaj to samo ćwiczenie od czasu do czasu – za każdym razem dzieci mogą je zrealizować inaczej, bo każde „tu i teraz” jest inne od poprzedniego.

Pamiętaj o wzmocnieniach – chwal i nagradzaj swoim uznaniem, które jest dla dzieci bardzo ważne.

Po wykonanych ćwiczeniach rozmawiajcie – jakie dzieci miały wrażenia, odczucia, czy im się podobała dana zabawa – jednak nie zmuszaj wszystkich do mówienia; jeżeli ktoś nie ma na to ochoty, to nie szkodzi, może następnym razem.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ UWAŻNOŚCI W GRUPIE PRZEDSZKOLNEJ

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Poproś dzieci, aby wygodnie usiadły, i zapytaj, czy potrafią oddychać. Oczywiście, że tak! Jednak czy na pewno? Czy dzieci wiedzą, jaki jest ich oddech? Poproś dzieci, aby pomyślały o swoim oddechu, aby poczuły, jak porusza się ciało w trakcie wdechu, a jak w trakcie wydechu.
- Opcjonalnie to ćwiczenie można wykonywać na leżąco – poproś dzieci, aby położyły swoje dłonie na klatce piersiowej albo brzuchu, aby wyraźnie poczuły, jak porusza się ich ciało w trakcie oddychania.
- Innym wariantem tego ćwiczenia na leżąco może być położenie na brzuchu maskotki, która pomoże skupić się dzieciom na zadaniu poprzez obserwację poruszającej się zabawki w górę i w dół.
- Nie każdy oddech jest taki sam – w tym ćwiczeniu poproś dzieci o obserwację różnych oddechów. Usiądźcie w wygodnej pozycji i rozpocznij od swobodnego oddychania. Jak się czują i czy są w stanie wyczuć, jak daleko w gardle czują przepływ powietrza, czy jest ciepły czy zimny? Teraz poproś dzieci o wydłużenie oddechu. Powolny wdech i powolny wydech.

Zapytaj, czy po kilku takich wdechach czują się inaczej. Następnie wykonajcie bardzo szybkie wdechy i wydechy (jak piesek). Czy są w stanie w ten sposób oddychać dłużej? Jak się po tym czują?

•Rozdaj dzieciom po jednym sznurowadle (lub kawałku sznurka) i poproś je, aby ułożyły z niego przed sobą na dywanie węża (falę, która idzie do góry i na dół, do góry i na dół). Swoją drogą jest to doskonałe ćwiczenie manualne! Można przygotować dla siebie duży obrazek takiego „węża”, aby dzieci widziały.



Zdrowe i smaczne przywitanie wiosny

Małgorzata Talaga – Duma

W marcu, kiedy spojrzymy w kalendarz, okazuje się, że mamy kilka ciekawych okazji do świętowania. W tym miesiącu obchodzimy nietypowe święta, które warto wykorzystać w ramach edukacji żywieniowej naszych przedszkolaków.

Dzień Szpinaku to doskonała okazja, aby przybliżyć dzieciom to mało lubiane, zielone warzywo, które jest bardzo często niedoceniane i pomijane w naszej diecie. Tymczasem porcja szpinaku to wartościowe źródło wapnia i wielu niezbędnych witamin. W przedszkolnych jadłospisach najczęściej szpinak jest wykorzystywany do przygotowania zielonej zupy, koktajlu o zachęcającej nazwie „zupa Shreka” lub „koktajl Shreka”. Rzeczywiście, praktyka pokazuje, że prawidłowo dobrana nazwa potrawy może skutecznie zachęcić dzieci do jej spożycia. Z drugiej strony, warto się zastanowić, czy sama nazwa sprawi, że w innym daniu nasze dzieci równie chętnie przekonają się do zjedzenia tego zielonego warzywa. Okazuje się, że niekoniecznie... Zdecydowanie lepiej wzbudzać większą świadomość u dzieci w stosunku do produktów, które spożywają, poprzez edukację, eksperymenty, ciekawostki. Nabywanie wiedzy w praktycznym działaniu jest jednym z najlepszych sposobów uczenia się. Dajmy dzieciom możliwość samodzielnego wykonania określonej pracy, a potem wyciągania wniosków na podstawie prowadzonych obserwacji. Taka zabawa w osvajanie sprawi, że nawet mniej lubiany produkt czy potrawa stają się im bardziej bliskie, wzbudzają większe zainteresowanie. A to już ważny krok, przybliżający do spróbowania potrawy. Nawet jeśli pierwsze próby okażą się tylko formą skosztowania, to z pewnością zabawa w „smakowanie” pozwoli dzieciom bardziej otworzyć się na nowe produkty. Najmłodsze dzieci rzeczywiście warto zachęcić, zainteresować odpowiednio dobraną nazwą, taką, która dobrze się kojarzy. W starszych grupach przedszkolnych zdecydowanie warto uczyć metodą projektu, prowadzić eksperymenty w ramach zajęć praktycznych, warsztaty kulinarne.

WYBIERAM WODĘ

Kolejna okazja w marcu do świętowania, która daje nam możliwość wdrażania zdrowych nawyków żywieniowych, to **Międzynarodowy Dzień Wody**. Sam temat dotyczący wody, jej znaczenia dla organizmu, źródła pochodzenia można świetnie wykorzystać w ramach prowadzonych ciekawych doświadczeń.

O tym, jak ważne jest picie wody, uczymy dzieci od najmłodszych lat. Jest to w końcu najlepszy sposób na ugaszenie pragnienia. W zależności od składu mineralnego, woda może dostarczyć organizmowi niezbędnych składników mineralnych, takich jak wapń, magnez czy potas. Dzieci w wieku 4–6 lat powinny wypijać w ciągu dnia średnio 1,5 litra wody. Wydaje się dużo, w stosunku do zaleceń dla osoby dorosłej, natomiast wysoki poziom zawartości wody w organizmie dziecka (ok. 75%) wpływa równocześnie na jego większe zapotrzebowanie i tym samym może wpłynąć zarówno korzystnie, jak i negatywnie na zachowanie dziecka.

CIEKAWOSTKA

Zawartość wody w organizmie człowieka zmienia się wraz z wiekiem. Przeciętnie ciało dorosłego człowieka składa się w 60% z wody. U dzieci zawartość wody jest większa niż u dorosłych: u noworodków zawartość wody sięga prawie 90%, potem zmniejsza się wraz z wiekiem dziecka i wynosi ok. 75%.

Z tego też powodu dzieci znacznie szybciej niż dorośli ulegają odwodnieniu, jeśli nie piją systematycznie wystarczająco dużo płynów. Objawy świadczące o konieczności uzupełnienia płynów, które możemy dosyć szybko zaobserwować w zachowaniu dzieci, to między innymi: drażliwość, słaba koncentracja, rozkojarzenie, senność, zmęczenie, utrata elastyczności skóry, wysuszona śluzówka, płacz bez łez, niewielka ilość moczu o intensywnym zabarwieniu.

Ważne jest, aby zapewnić dzieciom stały dostęp do wody podczas ich pobytu w przedszkolu. Jest to najlepszy sposób w procesie kształtowania nawyków. Podawanie takich napojów, jak herbata, soki czy kompoty powinno towarzyszyć spożywanym posiłkom. Warto natomiast, aby dostęp do wody, np. poprzez obecność dystrybutora lub dzbanka z wodą, był możliwie łatwy, tak by na bieżąco dzieci uzupełniały płyny. Szczególnie w starszych grupach, gdy dzieci mogą podejść i samodzielnie się napić, dostęp do dystrybutora przekłada się na większe spożycie wody.

Ze względu na łatwy dostęp w sklepach do różnych wód smakowych, słodzonych nektarów, warto uczyć dzieci, że nie tylko ilość, lecz także jakość wypijanych płynów będzie ważna. Niestety, na opakowaniach tych produktów często umieszczane są dodatkowo ilustracje mające na celu zwrócić uwagę małego dziecka.

Słodzone napoje kuszą intensywnością smaków, fantazyjnymi kolorami, zdjęciami soczystych owoców. Dopiero po zapoznaniu się z etykietą jesteśmy w stanie poznać prawdziwy skład takich napojów, pozbawionych w rzeczywistości większości składników odżywczych, witamin i minerałów, a dodatkowo słodzonych. Niestety, coraz częściej zauważalne jest dosładzanie napojów tańszym zamiennikiem cukru, czyli syropem glukozowo - fruktozowym. Jeśli widzimy słowo „cukier” wśród składników, to łączna, podana na etykiecie ilość cukru będzie wynikała z obecności nie tylko naturalnego owocowego cukru fruktozy, ale również z cukru dodanego.

W efekcie w szklance wody smakowej dostarczamy ok. 2–3 łyżeczek cukru i naprawdę nie ma znaczenia, czy ta woda jest „cytrynowa”. W końcu w składzie wody nie znajdziemy naturalnej kwaśnej cytryny, tylko aromaty, więc nie ma żadnej potrzeby, aby wodę dosładzać.

W rozmowach z nauczycielami okazuje się, że coraz częściej obserwują, jak rodzice odbierając dzieci z przedszkola, przynoszą słodkie napoje, po które dzieci chętnie sięgają. Na efekty nie trzeba długo czekać. Ilość cukru, którą małe dziecko spożywa, chcąc ugasić pragnienie, wpływa negatywnie na jego zachowanie, tj. nadmierne pobudzenie, problemy z koncentracją. Ponadto zwiększa ryzyko zachorowania w przyszłości na cukrzycę, próchnicę, otyłość oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Dzieci, które piją nadmierne ilości słodzonych napojów lub soków owocowych w ciągu dnia często odmawiają również spożywania posiłków, gdyż nie odczuwają już tak silnie głodu. Warto o tych tematach rozmawiać z dziećmi, również przygotowując dla rodziców materiały do wykorzystania w domu, m.in. karty pracy „Rodzinna akcja picia wody”, które nasze przedszkolaki będą uzupełniać na co dzień, albo karteczki przypominające o napiciu się wody, które będzie można powiesić w widocznym miejscu. Szczególnie jeśli autorem takiej „przypominajki” będzie nasz przedszkolak.

Chcąc zachęcić dzieci do picia wody, proponuję w ramach zajęć przygotować różne wody smakowe, zrobić degustację połączoną z głosowaniem i wybrać ulubioną wersję. Każde zajęcia, w których dzieci będą czynnie zaangażowane, zostaną lepiej zapamiętane. Do przygotowania różnych wersji wód smakowych można wykorzystać plasterki sezonowych, świeżych owoców lub mrożonych, przywołując smaki lata. Można również wykorzystać plasterki zielonego ogórka, np. w połączeniu z dodatkiem limonki czy cytryny. Dodatek kolorowych, kontrastowych warzyw, owoców dodatkowo zachęci dzieci do spróbowania i sprawi, że smak wody okaże się bardziej wyrazisty.

W chłodniejsze dni bardzo dobrze sprawdzi się również woda z tartym imbirem, miodem i plasterkiem cytryny.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ „WODA NA TALERZU – CZY MOŻNA ZJEŚĆ WODĘ?”

Założenia programowe:

- zapoznanie dzieci z rolą wody w organizmie człowieka oraz jej znaczenia dla roślin,
- wskazanie i uświadomienie potrzeby picia wody,
- wskazanie i uświadomienie dokonywania właściwego wyboru podczas spożywanych posiłków.

Metody:

- rozmowa, objaśnienie, zagadki, pokaz , ilustracje, zadania, konkursy, eksperymenty

- wprowadzenie do zajęć w formie rozwiązywania zagadek o wodzie i innych napojach.

„Mokre zagadki”

- Służy do mycia, służy do picia. Bez niej na Ziemi nie byłoby życia. [WODA]
- To jest biały napój, smaczny, bardzo zdrowy. Dostajemy go w prezencie od łaciatej krowy. [MLEKO]
- Zasuszone listki, a smakują wszystkim. W imbryku je zaparzamy i napój z nich smaczny mamy. [HERBATA]
- W niej się możesz kąpać, piją ją ludzie, rośliny, zwierzęta, bez niej nie byłoby życia na Ziemi, każdy niech o tym dobrze pamięta. [WODA]
- Czy kwaśne, czy słodkie, to zawsze jest białe, pijcie je co dzień, bo jest doskonałe. [MLEKO]
- Płynem życia nazywana, pij ją od samego rana. Zamiast napojów niezdrowych – radę tę wbij dziś do głowy! [WODA]

Nauczyciel prosi dzieci, aby na podstawie odpowiedzi zastanowiły się, jaka nazwa napoju była najczęściej podawana i co jest tematem dzisiejszych zajęć. [WODA]

Następnie nauczyciel prosi dzieci, aby dokończyły zdanie: „Woda kojarzy mi się z...”.

Dyskusja. Nauczyciel zadaje pytania, w zależności od grupy wiekowej, sugeruje odpowiedzi.

- Kto na świecie potrzebuje wody? (ludzie, zwierzęta, rośliny)
- Do czego jest nam potrzebna woda? (wzrost, rozwój, pragnienie, podczas wysiłku fizycznego)

Artykuły z czasopisma „*Wychowanie w Przedszkolu*”
wybrała pani Jola Sak