

PROGRAM DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNO- -REWALIDACYJNYCH DLA DZIECI Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W STOPNIU LEKKIM

THE PROGRAMME OF PREVENTIVE AND REVALIDATION ACTIONS FOR CHILDREN WITH MILD MENTAL RETARDATION

Streszczenie: W niniejszej publikacji zaprezentowano fragmenty programu profilaktyczno-rewalidacyjnego skierowanego do dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim. Opierając się na literaturze przedmiotu wyjaśniono pojęcia: profilaktyka, rewalidacja i upośledzenie. W zasadniczej części artykułu przytoczono scenariusze działań, które osadzono w pięciu sferach rozwojowych, a mianowicie w płaszczyźnie: umysłowej, fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Przybliżono też cele, zadania, metody, formy i ukazano sposób organizacji oraz ewaluacji opisywanych działań. Wskazano na potrzebę indywidualnego podejścia do ucznia z upośledzeniem umysłowym oraz uświadomienia nauczycielom i wychowawcom specyficznych potrzeb edukacyjnych dzieci z upośledzeniem. W końcowej części publikacji wysunięto wnioski istotne dla praktyki pedagogicznej.

Słowa kluczowe:

profilaktyka, rewalidacja, upośledzenie umysłowe.

Summary: This publication presents excerpts from preventive and revalidation programme aimed at children with mild mental retardation. Basing on the subject literature, such notions as prevention, revalidation and retardation

were explained. The main part of the article presents scenarios of preventive and revalidation actions embedded in five development areas, which are: mental, physical, psychic, emotional and social. Aims, tasks, methods and forms were presented. The way of organizing and evaluating actions described above was shown. The need of individual approach to students with mental retardation was suggested, as well as the need of making teachers and educators aware of special educational needs of such children. The final part of this publication presents conclusions significant for pedagogical practice.

Keywords:

prevention, revalidation, mental retardation.

Wstęp

Podstawowym zadaniem współczesnej szkoły – skierowanym na jednostki upośledzone umysłowo – powinno być przygotowanie ich do samodzielnego życia i czynnego udziału w życiu społecznym. Nie zawsze jednak działania szkoły są skierowane na zrozumienie jednostek trudnych oraz na przeciwdziałanie problemom ujawnianym przez te jednostki. Wynika to niejednokrotnie z braku wiedzy na temat postępowania z takimi osobami, nieprzestrzegania wytycznych zalecanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne, bądź zwyczajnie nierejestrowanie próśb i niedostrzeganie wołania o pomoc niejako bezradnych rodziców wychowujących tak trudne dzieci.

Fundamentalna jest rola środowiska zewnętrznego, w którym wychowuje się dziecko. Rodzina jest najważniejszym środowiskiem, w którym dziecko z niepełnosprawnością wzrasta i rozwija się [Dudek 2015]. W wieku rozwojowym dziecko narażone jest na niebezpieczeństwo opóźnień i nieprawidłowości w normalnym funkcjonowaniu. Dom rodzinny, środowisko szkolne i rówieśnicze, czy też otaczająca dziecko rzeczywistość odgrywają olbrzymią rolę w procesie edukacji i wychowania oraz kształtowania pożądaných postaw społecznych. Widzimy zatem, że poziom dziecka niepełnosprawnego umysłowo stanowi wypadkową złożonych procesów dojrzewania, oddziaływania środowiska wychowującego i innych czynników wynikających z samej choroby. Powołując się na T. Gałkowskiego „warunkiem pozytywnych rezultatów rewalidacji jest możliwie wczesne wykrycie występujących upośledzeń i podjęcie postępowania wyrównawczego” [Gałkowski 1993, s. 686].

Istotnym zadaniem współczesnej szkoły jest podążanie ukierunkowane na wspieranie dzieci upośledzonych, jak i wspomaganie rodzin zmagających się

z problemami przejawianymi przez te dzieci. Ważne jest też, by nauczyciele potrafili dokonać identyfikacji zaburzeń i uznali potrzebę działań zapobiegających ich narastaniu, a jednocześnie starali się przywrócić możliwie pełną sprawność intelektualną i społeczną [Dudek 2008, s. 115–124].

Aktualnie zmierza się do integrowania dzieci i młodzieży w szkołach masowych, dając im możliwość współuczestniczenia w życiu rówieśniczym i aktywizując do pełnego uczestnictwa we współżyciu społecznym [Dudek 2009, s. 133–145].

W tym opracowaniu wyeksponowano wybrane elementy działań profilaktyczno-rewalidacyjnych, które zdaniem autorki mogłyby pomóc rozwijać wiedzę, predyspozycje i możliwości dzieci z upośledzeniem. Autorka żywi nadzieję, że zaprezentowane fragmenty programu przyczynią się do zainteresowania całością opracowania zamieszczonego w odrębnej publikacji.

Artykuł skierowany jest do nauczycieli twórczych, powołanych do zawodu i pragnących służyć pomocą swoim wychowankom, a jednocześnie nieść profesjonalne wsparcie rodzinom borykającym się z problemem.

Wyjaśnienia terminologiczne

Upośledzenie umysłowe, niedorozwój umysłowy, oligofrenia czy obniżona sprawność umysłowa to tylko niektóre określenia oznaczające stan charakteryzujący się opóźnieniem w rozwoju umysłowym. Według K. Kirejczyka „przez niedorozwój umysłowy rozumie się niższą od przeciętnej ogólną sprawność intelektualną, która powstała w okresie rozwojowym i jest związana z jednym lub więcej zaburzeniami w zakresie dojrzewania, uczenia się i społecznego przystosowania” [Kirejczyk 1978, s. 43]. J. Kostrzewski określa upośledzenie umysłowe jako „istotnie niższy od przeciętnego ogólny poziom funkcjonowania intelektualnego, występujący łącznie z upośledzeniem w zakresie przystosowania się, wiążący się ze zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym” [Kostrzewski 1978, s. 51]. Jak wynika z powyższych definicji, niepełnosprawność umysłowa odnosi się do kilku sfer ludzkiej egzystencji, zarówno do tej poznawczej, emocjonalnej, fizycznej, jak i społecznej.

Współcześnie niepełnosprawność umysłową definiuje się nieco inaczej. Określa się ją nie tylko determinantami biologicznymi, ale też psychologicznymi i społecznymi. Aktualnie odchodzi się od dotychczasowego myślenia, które zakładało, że upośledzenie umysłowe jest stanem nieulegającym zmianie, utrzymującym się na tym samym poziomie, czy też nieuleczalnym. Badania dowodzą, że regularne stymulowanie do rozwoju istniejących mechanizmów, wytrwały system wymagań zmierza do rozwijania możliwości dziecka. Takie

podejście sprzyja usprawnianiu jednostek, opanowaniu przez nie funkcji psychospołecznych przydatnych indywidualnie i społecznie.

Powołując się na bardziej współczesne definicje, przytoczę tu słowa M. Kościelskiej, która uważa, że upośledzenie umysłowe to nie zaburzenie organiczne, ale właśnie psychologiczne [Kościelska 1995, s. 8]. Autorka określa je jako stan, do którego się dochodzi wskutek nieprawidłowego procesu rozwojowego. Zgodnie z takim sposobem myślenia upośledzenie umysłowe rozumiane jest jako stan, który w głównej mierze jest skutkiem zablokowania aktywności poznawczej dziecka i właściwego korzystania z doświadczeń.

Amerykańskie Towarzystwo do Spraw Upośledzenia Umysłowego podaje, że niepełnosprawność umysłowa jest stanem, który ujawnia się przed 18. rokiem życia i charakteryzuje się następującymi objawami: funkcjonowaniem intelektualnym znacznie poniżej przeciętnej, istotnym ograniczeniem niektórych osobistych umiejętności i sprawności w zakresie jednej lub większej liczby zdolności, np. umiejętności porozumiewania się, sprawności w zakresie samoobsługi, radzenia sobie z czynnościami dnia codziennego, sprawności interpersonalnych, umiejętności podejmowania decyzji (kierowania sobą), dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo, radzenia sobie w szkole i w pracy, organizowania czasu wolnego (https://pl.wikipedia.org/wiki/Niepełnosprawność_intelektualna).

W świetle współczesnych poglądów upośledzenie umysłowe jest „kategorią dynamiczną i zmianom ulegać może zarówno sam iloraz inteligencji, jak i wskaźnik przystosowania społecznego” [Bożyszkowska 1993, s. 885]. Źródło przyczyn wywołujących upośledzenie umysłowe tkwi w czynnikach endogennych, czyli wewnątrzpochodnych i egzogennych, czyli takich, które pochodzą z zewnątrz. Jeśli za podstawę wywołującą chorobę obierzemy czas zadziaływania bodźca, mówimy wtedy o komponentach, które powstały przed urodzeniem, w czasie porodu i po urodzeniu.

Każdy człowiek, u którego stwierdzono upośledzenie umysłowe wymaga specjalistycznej opieki uzewnętrzniającej się w formie odpowiednio dobranych metod kształcenia i wychowania. Metody te powinny być ukierunkowane na możliwie wszechstronny rozwój i rewalidację zaburzonej jednostki. Celem rewalidacji jest „powrót jednostki upośledzonej, w możliwie maksymalnym stopniu, do normalnego życia i maksymalną jej integrację w normalne społeczeństwo” [Bożyszkowska 1993, s. 886].

W niniejszym opracowaniu zaprezentowano fragmenty działań profilaktyczno-rewalidacyjnych, zatem należałoby przytoczyć tutaj definicję profilaktyki i rewalidacji.

Zdaniem M. Łukawskiej „W prakseologii pojęcie profilaktyki rozumiane jest jako podejmowanie różnorodnych działań w celu osiągnięcia zamierzonego efektu” [Łukawska 2013, s. 11]. Autorka uważa, że „Profilaktyka to chronienie

człowieka przed zagrożeniami, eliminowanie bądź ograniczanie zachowań patologicznych i promowanie zachowań pożądanых” (tamże s. 11). Powołując się na Z.B. Gasia, profilaktyka to „proces wspierający zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez pomoc i towarzyszenie uczniowi w zdobywaniu wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia oraz w nabywaniu umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom” (http://skp2.sokp.pl/p_prof.doc).

Autor znany z szerokiej działalności profilaktycznej adresuje do czytelnika jakże wartościowe w swym przekazie słowa tak doskonale odzwierciedlające znaczenie profilaktyki. Twierdzi on, że „Profilaktyka to spotkanie z drugim człowiekiem w atmosferze życzliwości, empatii i zrozumienia; jest czasem poświęconym innym w celu przeciwdziałania niepożądanym zachowaniom. To nadzieja na lepsze jutro” (http://skp2.sokp.pl/p_prof.doc).

Definiując profilaktykę, należałoby pokierować się głównie tym ostatnim przesłaniem, które odkrywa całą prawdę, jaką w swych działaniach powinien uwzględniać współodczuwający nauczyciel.

Kolejnym ważnym pojęciem, koniecznym do wyjaśnienia w niniejszym opracowaniu, jest rewalidacja. Aktualnie kładzie się duży nacisk na rozwój pedagogiki rewalidacyjnej. Wychowaniem i kształceniem dzieci niepełnosprawnych zainteresowanych jest wielu obecnych nauczycieli i przyszłych pedagogów. Aktualnie rewalidacja dotyczy nie tylko medycyny, ale również oddziaływań o charakterze pedagogicznym i społecznym. Oddziaływania te powinny uwzględniać wiek osoby z upośledzeniem. Omawiany program adresowany jest do dzieci w wieku szkolnym (klasy IV–VIII).

Dość skonkretyzowanego wyjaśnienia terminu rewalidacja, z punktu widzenia pedagogiki, dopatrujemy się w *Encyklopedii popularnej PWN*. W tym opracowaniu pojęcie to zdefiniowano jako „zespół działań wychowawczych, edukacyjnych i terapeutycznych mających umożliwić dziecku niepełnosprawnemu pod względem fizycznym lub psychicznym jak najpełniejszy rozwój i przystosowanie do życia w normalnym środowisku” [1998, s. 125]. Zamieszczona w *Słowniku wyrazów obcych* M. Smazy definicja rewalidacji scharakteryzowana jest jako „przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej, przystosowanie do powrotu do życia społecznego po długiej chorobie” [Smaza 2003, s. 295]. Wyjaśniono tutaj również, iż pojęcie to pochodzi od słów łacińskich, gdzie „re” oznacza „ponownie”, a „validus” – „silny”. W *Słowniku wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych* W. Kopalińskiego czytamy, że rewalidacja to „przywracanie choremu sprawności” (<https://pl.wikipedia.org/wiki/Rewalidacja>).

Rewalidacja zatem jest uważana za proces edukacyjny, terapeutyczny i wychowawczy z zaprojektowanymi celami respektującymi wiedzę teoretyczną i działanie zwrócone na osobę z upośledzeniem umożliwiające przywrócenie jej możliwie pełnej sprawności.

Wyróżnia się następujące metody stosowane w rewalidacji dzieci z niepełnosprawnością intelektualną: „ośrodków pracy Marii Grzegorzewskiej ZSI, wczesnej integracji społecznej Marii Montessori, ośrodków zainteresowań O. Declory’ego, wpływu osobistego, rozwijające aktywność własną, dydaktyczne, relaksacyjne, komunikacji wspierającej i wspomagającej, czynnościowe i inne metody terapeutyczne” (<https://pl.wikipedia.org/wiki/Rewalidacja>).

Wśród form postępowania wychowawczo-terapeutycznego w procesie rewalidacji osób niepełnosprawnych intelektualnie wyróżnia się postępowanie usprawniające, korygujące, kompensujące, indywidualizację, profilaktykę oraz wspieranie i wspomaganie.

Rola współczesnej szkoły we wspieraniu dzieci z trudnościami

Współczesna szkoła o wiele bardziej niż kiedykolwiek dotąd przygotowana jest do prowadzenia działań sprzyjających wszechstronnemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Wciąż powiększająca się baza szkoły bogata w coraz to nowe i atrakcyjne środki dydaktyczne, odpowiednio wykształcona kadra, możliwości dostępu medialnego powodują, że nauczyciele i pedagodzy mają wiele sposobności sprzyjających rozwijaniu wiedzy i umiejętności u swoich wychowanków. Intensyfikowanie pożądanych działań wspierających dzieci z ujawnianymi trudnościami intelektualnymi sprzyja eskalacji procesów poznawczych oraz oczekiwany przeobrażeniom w sferze psychicznej, fizycznej czy społecznej. Właściwie stymulowane sfery odgrywają ogromne znaczenie w przyszłym życiu jednostki, dlatego ważne jest, aby były one racjonalnie, rzeczowo i kreatywnie rozbudzane od najwcześniejszych lat dziecka. Zatem w pierwszym etapie do wspierania wszechstronnego rozwoju dziecka przyczynia się najbliższa rodzina i środowisko, w którym żyje i wychowuje się jednostka, drugim zaś ogniwem, które wzmacnia ten rozwój, jest szkoła. Właśnie w tej placówce edukacyjnej uczniowie nawiązują pierwsze przyjaźnie, uczą się odpowiedzialności i pożądanych kontaktów interpersonalnych oraz budują swoją dojrzałość społeczną, psychiczną czy emocjonalną. To nauczyciele, którzy odgrywają rolę przewodników po świecie nauki powinni zachęcać i motywować do podejmowania działań firmujących procesy rozwojowe, to oni pierwsi w nowych warunkach powinni przychodzić z pomocą uczniowi, wspierać go w trudnościach i dążeniach, aprobować jego indywidualność i zaspokajać potrzeby.

Praktycznie rzecz biorąc, współczesna szkoła masowa jednak często odbiega od możliwości niesienia pomocy potrzebującym uczniom i ich rodzinom. Niejednokrotnie pracownicy szkoły nie zauważają problemów swoich wycho-

wanków czy też rozpaczliwego wołania o pomoc matek i ojców zmagających się z barierą niepełnosprawności intelektualnej swoich pociech. Prośby rodziców kierowane do nauczycieli bywają lekceważone i odrzucane, a niemożność przyswajania wiedzy przez dzieci z niepełnosprawnością intelektualną wywołuje lawinę narastających trudności poznawczych pociągających za sobą niekorzystne procesy emocjonalne i bariery społeczne.

Nowa podstawa programowa obowiązująca od września 2017 roku narzuca inne spojrzenie na uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. Określa ona podstawowy zakres wiadomości i umiejętności oraz nakłada konieczność oceniania wiedzy, umiejętności i możliwości dzieci według narzuconych standardów. Ministerstwo zadbało również o przygotowanie odpowiednio skonstruowanych podręczników szkolnych, które przystosowano do możliwości intelektualnych i poznawczych uczniów z różnego typu niepełnosprawnościami.

Cele i zadania programu

W przytoczonym opracowaniu przedstawiono fragmenty programu „Warto być!”. Ujęto w nim sposoby działań profilaktyczno-rewalidacyjnych skierowane do dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim. Niniejszy program jest możliwy do realizacji w szkole masowej. Może być realizowany przy indywidualnym podejściu do jednostki zaburzonej lub może być skierowany do całej grupy, której częścią jest ta jednostka. Zadania przewidziane w programie włączają społeczność klasową, integrują dzieci, inspirują je do działania i aktywności oraz rozwijają kreatywność.

Celem programu jest pobudzenie dzieci do konstruktywnego rozwijania sfery umysłowej, fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i społecznej dziecka; dostarczenie dzieciom informacji na temat możliwości spędzania czasu wolnego i relaksowania się, rozwijania twórczości oraz integrowania dziecka z niepełnosprawnością ze środowiskiem szkolnym i klasowym poprzez budowanie relacji szacunku, tolerancji, wzajemnego wsparcia, umiejętności przezwyciężania trudności i wdrażanie do nawiązywania trwałych przyjaźni.

Biorąc pod uwagę powyższe cele programu, działania w nim zawarte podzielono według oddziaływania na poszczególne sfery, a więc na takie, które budują, rozwijają i wzmacniają oraz usprawniają, stymulują i kompensują sferę umysłową, fizyczną, psychiczną, emocjonalną i społeczną dziecka. W skład każdej z pięciu części wchodzi cztery 60-minutowe spotkania, co stanowi 20 godzin zegarowych. Program należy zrealizować w okresie 6 miesięcy – od września do lutego. W miesiącach: wrzesień, październik, listopad i styczeń jedna godzina w każdym tygodniu oraz grudzień i luty – po dwie godziny w każ-

dym miesiącu. Spotkania prowadzone będą w dostępnych pomieszczeniach, takich jak: klasa oraz sale: gimnastyczna, audiowizualna, muzyczna i przy zastosowaniu sprzętu znajdującego się w posiadaniu szkoły. Spotkania odbywać się będą w ramach zajęć pozalekcyjnych. Pieczę nad prowadzeniem zajęć powinien objąć nauczyciel specjalista z zakresu np. profilaktyki, resocjalizacji, oligofrenopedagogiki. Specjaliści powinni być wspierani w realizacji działań przez wychowawców czy nauczycieli wspomagających.

Scenariusze zajęć

W tym opracowaniu zaprezentowano po jednym scenariuszu z każdej kategorii.

1. Sfera umysłowa (1 godzina)

Temat zajęć: *Żyli długo i szczęśliwie. A co było potem?*

Cele:

- Kształtowanie umiejętności sprawnego pisanie i prawidłowego komunikowania się
- Wdrażanie do jasnego wyrażania myśli
- Rozwijanie sprawnego posługiwania się językiem pisanym
- Rozwijanie wyobraźni i zainteresowań literackich

Pomoce: papier, długopis

Przebieg:

- 1) Rozmowa w kręgu na temat ostatnio czytanych książek.
- 2) Prowadzący wybiera jedną ze znanych książek i pyta uczestników: czy rzeczywiście skończyła się pomyślnie? A co było dalej? Czy Agata i Hubert byli szczęśliwi? Czy mieli dzieci? Synów czy córki? Jakie były ich imiona? Jak wyglądały? Gdzie mieszkały?
- 3) Uczestnicy indywidualnie lub grupowo pracują nad wybraną przez siebie książką, starając się znaleźć odpowiedź na pytanie: A co było dalej?
- 4) Uczestnicy kolejno prezentują swoją twórczość literacką, czytając np. z odpowiednią intonacją, prosząc kolegę o przeczytanie wymyślnego przez siebie tekstu, demonstrując według wymyślnego przez siebie wzoru, dokonując autoprezentacji swojej twórczości.

Podsumowanie:

- 1) Czy ktoś z Was wcześniej zastanawiał się nad tworzeniem podobnych historii?
- 2) Czy zadanie było trudne? Dlaczego?
- 3) Czy jesteście zadowoleni ze swojej pracy?
- 4) Czy na tworzenie własnego ciągu opowiadania wpłynęły Wasze osobiste odczucia i wartości?

5) Czy udało Wam się osiągnąć oczekiwany rezultat pracy?

Uwagi:

Może dotyczyć tworzenia dalszej części poezji, jeżeli wśród uczestników są tacy, którzy interesują się taką formą twórczości i przejawiają predyspozycje do jej komponowania.

2. Sfera fizyczna (2 godziny)

Temat zajęć: *Moje zajęcia w domu*

Cele:

- Poznanie i wykonywanie czynności domowych (pranie, wieszanie prania, sprzątanie, gotowanie itp.)
- Wykonywanie ćwiczeń korygujących postawę ciała i wprowadzających w rytm pracy domowej
- Utrwalanie kolejności wykonywania poszczególnych czynności
- Wdrażanie ucznia do samodzielności i rozwijania kreatywności
- Analizowanie i synteza czynności w ośrodkach pracy
- Integrowanie dzieci
- Rozładowywanie napięć psychicznych

Pomoce: spinacze do bielizny w czterech kolorach, pudełka w czterech kolorach, takich samych jak spinacze, sznurek, kolorowe kartki papieru, skrawki materiału (różne kształty, kolory, wielkości), małe wanianki (pudełka po butach), wysokie słupki gimnastyczne, pacholki w czterech kolorach, rozsypanka wyrazowa, puzzle.

Przebieg:

- 1) Prowadzący pyta uczestników siedzących w kręgu: Jakie czynności wykonują w domu?
- 2) Jedna chętna osoba demonstruje kolejność czynności wykonywanych podczas np. gotowania, prania, wieszania bielizny, sprzątania itp., komentując to, co robi, wszystkie pozostałe osoby przyglądają się, a następnie powtarzają czynności.
- 3) Każde dziecko otrzymuje skrawek materiału, wanianki, spinacze do bielizny. Zadaniem dzieci jest wykonanie czynności prania i wieszania bielizny. Osoba chętna pokazuje indywidualnie kolejne czynności, uczestnicy obserwują, a następnie wykonują te czynności sami. Wieszają „upraną bieliznę” na sznurku, przypinając ją spinaczami. Wyschniętą bieliznę zbierają do wanianki, prasują, układają i segregują według określonych cech, np. wielkości, kształtu, koloru.
- 4) **Zabawa: Kogucik.** Dzieci stoją w kręgu, jedno dziecko – kogucik stoi w środku. Na podłodze leżą spinacze do bielizny w różnych kolorach. Na komendę prowadzącego: „czerwone” („niebieskie”) itd. uczniowie biorą tylko czerwone (niebieskie) spinacze i przypinają je do bluzy, spodni „kogucika”, który

- kręci się dookoła własnej osi. Kiedy wszystkie kolory spinaczy są już przypięte, na komendę: „czerwone” itd. uczestnicy odpinają spinacze.
- 5) **Zabawa: Jak żołnierze.** Prowadzący rozsypuje w różnych miejscach sali gimnastycznej spinacze do bielizny w czterech kolorach (tyle spinaczy, ilu uczestników, po tyle samo w każdym kolorze). Na sygnał uczniowie zabierają z podłogi dowolny kolor spinacza i przypinają go do własnej bluzy. Prowadzący ustawia pachołki w czterech kolorach w różnych miejscach sali gimnastycznej. Na sygnał gwizdka uczestnicy zabawy muszą ustawić się np. wokół słupków (dobierając kolor spinacza do koloru słupka), trzymając się za ręce (palce), dotykając się łokciami; w rzędzie; parami; w siadzie skrzyżnym itp.
- 6) **Wyścigi rzędów.** Prowadzący ustawia pachołki na linii, uczestnicy ustawiają się w rzędzie, na końcu sali rozwieszony jest sznurek do bielizny, pośrodku stoi pudełko z taką ilością spinaczy, ilu jest uczestników w grupie. Dzieci wykonują następujące ćwiczenia fizyczne:
- ✓ Na sygnał pierwszy z uczestników wybiega, zabiera spinacz z pudełka i przypina go do sznurka, potem wraca itd.
 - ✓ Na sygnał pierwszy z uczestników wybiega, odpina spinacz ze sznurka, zostawia go w pudełku i wraca itd.
 - ✓ Na sygnał pierwszy z uczestników wybiega, zabiera spinacz z pudełka i kartkę papieru A4 i przypina ją do sznurka, potem wraca itd.
 - ✓ Na sygnał pierwszy z uczestników wybiega, odpina spinacz i kartkę papieru A4 ze sznurka, zostawia ją obok pudełka i wraca itd.
 - ✓ Na sygnał każda grupa tworzy węży, przypinając spinacz do spinacza.
 - ✓ Na sygnał każda grupa wykorzystując wszystkie spinacze, układa z nich dowolną literę alfabetu.
- 7) **Zabawa: Sekretarz.** Jedna osoba z grupy – tzw. sekretarz siedzi na końcu sali przy pachołku z kartką papieru i długopisem.
- ✓ Na sygnał pierwsza osoba z grupy dobiega do pachołka i po cichu mówi wyraz rozpoczynający się na ułożoną przez grupę literę itd. Sekretarz zapisuje na kartce. Po skończonej konkurencji odczytuje.
 - ✓ Zadaniem uczestników jest jak najszybsze zorientowanie się i ułożenie zdań, puzzli:
 - ✓ Cztery zdania (w czterech kolorach) w rozsypance wyrazowej leżą na środku sali.
 - ✓ Cztery rodzaje puzzli (cztery kolory na rewersie) leżą na środku sali.
- 8) **Zabawa: Minutka.** Uczestnicy siedzą w kręgu, zamykają oczy i liczą do 60. Potem wstają.
- Podsumowanie:
- 1) Która z zabaw najbardziej Wam się podobała? Dlaczego?

- 2) Która z zabaw dała Wam najwięcej radości? Dlaczego?
- 3) Co sprawiło Wam najwięcej trudności? Dlaczego?
- 4) Które z czynności domowych najchętniej wykonujecie w domu? Dlaczego?

Uwagi:

Należy zauważyć kreatywność dzieci i wykorzystać ich pomysły do zabaw.

Ad. 3. Sznurek na białą bieliznę rozwieszony na słupkach gimnastycznych (trzymane przez dwójkę dzieci) na końcu sali. Można wykonywać różne czynności i prace domowe. Należy przygotować pomoce (narzędzia) niezbędne do wykonania wcześniej przemyślanych czynności. Czynności można powtarzać w zależności od potrzeb i zainteresowań uczniów.

Ad. 4. Należy zadbać o to, aby każdy uczestnik przypiął (odpiął) przynajmniej jeden spinacz.

Ad. 7. Można podawać tylko np. rzeczowniki, czasowniki, nazwy zwierząt, miast, państw itp. zaczynające się na konkretną literę. Można wymienić się literami między grupami.

3. Sfera psychiczna (1 godzina)

Temat zajęć: *Lubię być sobą*

Cele:

- Kształtowanie koordynacji wzrokowo-słuchowej
- Uczenie orientacji w schemacie ciała i sprawności manualnej
- Wzmacnianie poziomu pewności siebie i własnej sprawczości
- Rozwijanie kompetencji społecznych i komunikacyjnych
- Nawiązywanie i pogłębianie kontaktu emocjonalnego
- Stymulowanie kontaktów niewerbalnych

Pomoce: lustro, nagranie piosenki „Głowa, ramiona”, magnetofon, kartki papieru, kredki, rama obrazu

Przebieg:

- 1) Uczestnicy w kręgu mówią jedno miłe słowo osobie siedzącej obok po prawej (lewej) stronie.
- 2) Uczestnicy spacerują po całej sali i słuchają poleceń prowadzącego, wykonując je, np. prawą ręką dotknij lewego ucha, lewą ręką pogłaskaj głowę, prawą ręką dotknij lewego ramienia, lewą ręką dotknij prawego kolana.
- 3) Zaśpiewanie piosenki i demonstrowanie jej tekstu „Głowa, ramiona, kolana, pięty” w coraz szybszym tempie.
- 4) Odrysuj na kartce dłoń wybranego kolegi lub wybranej koleżanki w dowolnej pozycji, pokoloruj ją według swojego pomysłu. Potem opowiedz, dlaczego właśnie tak pokolorowałaś.
- 5) Każdy z uczestników podchodzi do lustra, patrzy na siebie i mówi dwa miłe zdania o sobie na temat swojego wyglądu.

- 6) Uczestnicy parami stoją po dwóch przeciwnych stronach ramy obrazu. Wpatrują się w siebie i nawzajem mówią sobie miłe słowa. Następnie uczestnicy na forum wypowiadają się, które słowa były dla nich najmiłsze i dlaczego? Uczniowie opowiadają, jak się czuli w roli nadawcy i odbiorcy komplementów.
- 7) Uczestnicy parami (zmiana w parach) stoją po dwóch przeciwnych stronach ramy obrazu i nawzajem porozumiewają się w sposób niewerbalny. Następnie na forum opowiadają o swoich odczuciach.
- 8) Uczestnicy parami (zmiana w parach) stoją po dwóch przeciwnych stronach ramy obrazu i naśladują pokazywane gesty.
- 9) **Zabawa: Kalambury.** Trzy grupy uczestników. Jedna wymyśla nazwę czynności, jaką ma pokazać w ramie obrazu druga. Trzecia grupa odgaduje co to za czynność.
- 10) Uczestnicy siedzą w kręgu, mówią jedno miłe słowo do kolegi obok.

Podsumowanie:

- 1) Czy trudno było porozumiewać się w sposób niewerbalny?
- 2) Która z zaproponowanych zabaw wywarła na Tobie duże wrażenie i dlaczego?
- 3) Czego dowiedziałeś się o sobie?
- 4) Czy trudno było prawić komplementy innym?
- 5) Czy łatwo jest mówić o sobie?

Uwagi:

Ad. 4. Należy zadbać, aby każde dziecko było wybrane, najlepiej dobrać się parami.

Ad. 9. Zabawa może dotyczyć nazw czynności, rzeczy, roślin, zwierząt, państw, miast itd.

4) Sfera emocjonalna (2 godziny)

Temat zajęć: *Najlepszy sposób na relaks.*

Cele:

- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności i zaufania
- Wdrażanie do współpracy
- Integrowanie grupy
- Relaksowanie różnych partii ciała
- Wyciszenie organizmu

Pomoce: materace gimnastyczne, lekkie chusty animacyjne, duża kostka do gry, koc, nagrania muzyki relaksacyjnej, magnetofon

Przebieg:

- 1) Uczestnicy siedzą w kręgu trzymając się za ręce, zamykają oczy i słuchają muzyki relaksacyjnej. Gdy muzyka wycisza się, na komendę prowadzącego *dotknij mnie* każdy z uczestników ścisną dłoń osobie po prawej (po lewej) stronie. Otwieramy oczy.

- 2) Dzieci spacerują po całej sali w rytmie relaksacyjnej muzyki. Kiedy muzyka wycisza się w dowolnej pozycji bez ruchu zatrzymują się (ćwiczenie powtarzamy 3–5 razy).
- 3) Dzieci dobierają się parami, siadają na materacu w siadzie skrzyżnym i w rytmie relaksacyjnej muzyki wykonują następujące ćwiczenia:
 - √ jedno za plecami drugiego, całą dłońią na plecach wykonuje ruchy okrężne, 5 w prawo, 5 w lewo, następnie dwoma palcami w górę i w dół, w prawo, w lewo, uderzamy opuszkami palców po całych plecach, kończymy masaż na karku (następuje zmiana w parach);
 - √ twarzami do siebie w odległości kroku rzucają sobie nawzajem chustę animacyjną;
 - √ plecami do siebie, dzieci przekazują chustę animacyjną po obwodzie tułowia z prawej do lewej ręki;
 - √ plecami do siebie, dzieci podają chustę górną i kładą ją przed sobą.
- 4) Dzieci leżą na materacach na plecach i w rytmie relaksacyjnej muzyki wykonują następujące ćwiczenia:
 - √ przekładają chustę animacyjną nad sobą z prawej do lewej ręki;
 - √ chustę trzymają w obydwu rękach nad głową, przekładają ją z góry wzdłuż ciała;
 - √ nabierają powietrza, kładą chustę na twarzy i mocno dmuchają;
 - √ kładą chustę między stopami, podnoszą ją i przerzucają za głowę.
- 5) Dzieci leżą na materacach na brzuchu i w rytmie relaksacyjnej muzyki wykonują następujące ćwiczenia:
 - √ przekładają chustę animacyjną za plecami z prawej do lewej ręki;
 - √ chustę trzymają w obydwu rękach przed sobą i podnoszą ją do góry i opuszczają;
 - √ kładą chustę przed sobą i starają się strumieniem powietrza przepchnąć ją jak najdalej.
- 6) Dzieci siedzą na materacach w siadzie skrzyżnym i w rytmie relaksacyjnej muzyki wykonują następujące ćwiczenia:
 - √ przekładają chustę animacyjną z prawej do lewej ręki po obwodzie tułowia;
 - √ podrzucają chustę w górę, klaszczą w dłonie i łapią ją;
 - √ chustę kładą przed sobą jak najdalej w skłonie w przód;
 - √ trzymają chustę w dwóch rękach na wysokości oczu, nabierają powietrza i mocno dmuchają kierując strumień powietrza pod chustę.
- 7) Dzieci leżą na materacach w kręgu tak, że dotykają nawzajem swoich dłoni. Podają chustę animacyjną z prawej do lewej ręki i przekazują ją koledze po prawej (po lewej) stronie.
- 8) Ćwiczenia w trójkach:

- √ dwoje dzieci trzyma za rogi koc, jedna osoba leży na kocu – dzieci huśtają ją w prawo i w lewo, lekko w górę i w dół;
 - √ dwoje dzieci ciągnie koc po całej sali, jedno siedzi na kocu;
 - √ jedno dziecko siedzi pod kocem, dwoje nakrywa go kocem, liczy do dziesięciu i odkrywa. Odkryte dziecko krzyczy „relaks!!!”.
- 9) Dzieci poruszają się w rytmie muzyki. Kiedy muzyka wycisza się, prowadzący podnosi do góry kostkę, pokazując wyraźnie jedną ściankę. Bawiący się mają za zadanie szybko połączyć się w grupy, liczące tyle osób, ile oczek wskazuje kostka. Prowadzący podaje komendy, np.:
- √ 1 oczko – każdy jest kelnerem w zatłoczonej restauracji;
 - √ 2 oczka – jedna osoba wykonuje dowolne ruchy w rytmie muzyki, a druga jest jej cieniem;
 - √ 3 oczka – jedna osoba jest zepsutym, starym samochodem, dwie pozostałe ją pchają;
 - √ 4 oczka – wszyscy stoją pod jednym parasolem i tańczą (rolę parasola może spełniać pałeczka gimnastyczna);
 - √ 5 oczek – jedna osoba ma urodziny, pozostałe na kocu ją podrzucają;
 - √ 6 oczek – jedna osoba to lokomotywa, pozostałe są wagonikami itp.
- 10) Dzieci spacerują po całej sali w rytmie muzyki, gdy ucichnie muzyka dzieci podają dłoń wszystkim napotkanym uczestnikom i mówią: „Było miło bawić się z Tobą”.

Podsumowanie:

- 1) Które z proponowanych ćwiczeń było dla Was trudne? Dlaczego?
- 2) Czy udało Wam się zrelaksować? Przy którym ćwiczeniu najbardziej?
- 3) W których ćwiczeniach czułeś się najlepiej? W grupowych czy indywidualnych?
- 4) Które ćwiczenia wymagały zaufania? Czy byłeś w stanie zaufać kolegom?

Uwagi:

Każde z wymienionych ćwiczeń powtarzamy od 3 do 5 razy w zależności od potrzeb, możliwości i chęci dzieci. Jeśli dzieci mają pomysł na inne ćwiczenia należy to zauważyć, skorygować i umiejętnie pokierować ich wykonanie.

Ad. 7. Może wędrować jedna, dwie lub trzy chusty w zależności od ilości uczestników. Można zmieniać kierunek, w którym przekazujemy chustę.

Ad. 8. Zamiana w parach, każde dziecko musi być huśtane i spełniać rolę huśtającego. Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo. Dzieci mogą wykrzyknąć różne słowa, np. wymienić imię osoby, którą bardzo lubią z grupy, kolegi, koleżanki, rodzica itp. Ważne, by zrobiły to głośno i żeby były to słowa co najmniej dwusylabowe.

Ad. 9. Funkcje kostki mogą spełniać kartki z napisami lub kropkami, jak na kostce.

5. Sfera społeczna (1 godzina)

Temat zajęć: *Ocenianie siebie*

Cele:

- Rozwijanie logicznego myślenia
- Kształtowanie umiejętności oceniania oraz określania kryteriów tej oceny

Pomoce: papier, długopis

Przebieg:

- 1) Prowadzący informuje, że dziś każdy indywidualnie będzie oceniał siebie.
- 2) W kręgu zastanówcie się nad kryteriami oceny. Przykładowo można uwzględnić następujące pozytywne stwierdzenia:
 - √ Wygląd zewnętrzny: ładny, przystojny, przyjemny z wyglądu itd.
 - √ Cechy charakteru: miły, współczujący, sprawiedliwy, poważny, cierpliwy itd.
 - √ Sposób bycia: spokojny, zainteresowany, asertywny, uległy, agresywny itd.
 - √ Stosunek do koleżanek i kolegów: przyjazny, dobry, miły, pożądany itd.
 - √ Moje uczucia względem innych ludzi: miłość, przyjaźń, szacunek, tolerancja itd.
- 3) Uczestnicy pisemnie zastanawiają się nad ustalonymi kryteriami.
- 4) Indywidualne przedstawienie własnych ocen.
- 5) Rozmowa w kręgu.

Podsumowanie:

- 1) Jak czuliście się oceniając siebie?
- 2) Czy potrzebne było to ćwiczenie?
- 3) Czy trudno było ocenić samego siebie?
- 4) Czy trudno było określić kryteria oceny?
- 5) Co osobiście dało Wam to ćwiczenie?

Uwagi:

Uczeń może zaprojektować taki formularz w celu wystawienia ocen swoim nauczycielom (np. dobrze tłumaczy lekcję, jest cierpliwy, ocenia sprawiedliwie, nie traci panowania nad sobą, wprowadza słuszne i rozsądne zasady, zgłasza racjonalne oczekiwania wobec uczniów, nie nadużywa kar i dyscypliny), rodzicom, kolegom, opiekunom, organizatorom obozów letnich.

Podsumowanie i wnioski końcowe

Proponowany program profilaktyczno-rewalidacyjny oparty jest na koncepcji pełnego rozwoju dziecka. Zapewnienie dziecku prawidłowego rozwoju stanowi podstawowe zadanie dla rodzica i nauczyciela. Program kładzie nacisk na kształtowanie twórczej osobowości dziecka i wspieranie jego rozwoju we wszystkich sferach. Zdaniem K. Zajączkowskiego „jednym z podstawowych

źródeł problemów wychowawczych oraz nieprzystosowania społecznego dziecka, są deficyty rozwoju emocjonalnego i nieprawidłowa adaptacja do ról, a także warunków życiowych” [Zajączkowski 2002, s. 18]. Autor uważa, że konieczne jest „wypożyczenie dziecka w umiejętności przewidywania zagrożeń, unikania ich oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach” (tamże). Dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim nie potrafią przewidywać czyhających na nie zagrożeń, nie zawsze też znają sposoby radzenia sobie z trudnościami i nie potrafią samodzielnie rozwiązywać napotykanym problemów oraz niejednokrotnie ciężko przyswajają podawane w sposób werbalny treści. Ważne jest, aby przystosować je do samodzielnego życia poprzez pokazanie im czy wyćwiczenie zachowań np. poprzez wielokrotne powtarzanie określonych, pożądanych społecznie postaw spotykanych w codziennym życiu, czy też wyczulenie na uczucia i emocje prezentowane przez jednostki, z którymi dzieci mają powszechnie do czynienia. U dzieci, które przejawiają trudności, ważne jest zapobieganie deficytom rozwoju emocjonalnego już od najmłodszych lat. Jeśli adaptacja do ról społecznych od początku obiera niekorzystny kierunek, jest powtarzana i utrwalana, powoduje to zakodowanie w umyśle dziecka szkodliwych zachowań i destrukcyjnych treści. Warto byłoby zatem nakierować myślenie dzieci na zadowalający, motywujący i sensowny cel. Dzieci łatwo przyswajają wiedzę i zachowania poprzez naśladownictwo, zatem wzorowanie się na pokazywanych przykładach, wielokrotne ich powtarzanie z pewnością przyniesie oczekiwane efekty i przyczyni się do zbudowania takich postaw, które są społecznie pożądane i akceptowane. Działania przedstawione w niniejszym programie dają wiele możliwości twórczych i odtwórczych, adaptacyjnych i emocjonalnych, stanowią podłoże do rozwijania i pielęgnowania niezbędnych w życiu codziennym umiejętności oraz doskonalenia i rozpowszechniania wartościowych społecznie postaw. Treści przedstawione w tym opracowaniu z powodzeniem można realizować na zajęciach lekcyjnych, np. w trakcie godzin wychowawczych lub podczas zajęć przedmiotowych.

Biorąc pod uwagę treści zawarte w niniejszym programie, wysunięto następujące wnioski istotne dla praktyki pedagogicznej:

Uczniowie podczas zajęć:

1. Relaksują się, uczą się i bawią.
2. Dzięki zabawowym formom pracy łatwo przyswajają i zapamiętują podane treści.
3. Uaktywniają się twórczo.
4. Ćwiczą odwagę i sposób wypowiedzi.
5. Nawiązują przyjaźnie i kształcą kontakty interpersonalne.
6. Rozwijają sprawność fizyczną i umysłową.
7. Poznają odczucia innych i uczą się wyrażać własne.

Autorka niniejszej publikacji żywi nadzieję, że proponowany program profilaktyczno-rewalidacyjny będzie przydatny i pomocny w pracy nauczyciela oraz pozwoli na uzyskanie satysfakcjonujących rezultatów w pracy pedagogicznej z uczniami przejawiającymi trudności.

Literatura

- Bożyszkowska H., 1993, *Upośledzenie – rewalidacja dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo* [w:] Pomykało W. (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa.
- Dudek M., 2015, *Dzieci z zespołem ADHD w środowisku rodzinnym. Studium empiryczne*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Dudek M., 2008, *Pomoc dziecku w praktyce poradnianej* [w:] Guz S., Andrzejewska J. (red.), *Edukacja wobec zagrożeń rozwoju i bezpieczeństwa dzieci*, UMCS, Lublin, s. 115–124.
- Dudek M., 2009, *Postawy młodzieży gimnazjalnej wobec osób niepełnosprawnych* [w:] Dycht M., Marszałek L., (red.), *Inkluzja i ekskluzja społeczna osób z niepełnosprawnością. Współczesne konteksty i kontrowersje pedagogiki wspierającej*, Wydawnictwo Selezjańskie, Warszawa, s. 133–145.
- Encyklopedia popularna PWN*, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 1998.
- Gałkowski T., 1993, *Rewalidacja dzieci we wczesnym wieku* [w:] Pomykało W. (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa.
- Kirejczyk K., 1978, *Oligofrenopedagogika*, WSPS, Warszawa.
- Kopaliński W., 1983, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Kostrzewski J., 1978, *Diagnostyka upośledzenia umysłowego* [w:] *Z zagadnień psychologii dziecka umysłowo upośledzonego*, T. I, Warszawa.
- Kościelska M., 1995, *Oblicza upośledzenia*, PWN, Warszawa.
- Łukawska M., 2013, *Skuteczność edukacyjnych programów profilaktycznych realizowanych w klasach I-III*, Wydawnictwo POLIANNA, Krasnystaw.
- Smaza M., 2003, *Słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Literat, Toruń.
- Zajączkowski K., 2002, *Program profilaktyczno-wychowawczy dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Karków.
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Niepełnosprawność_intelektualna (dostęp: 6.05.2017).
- http://skp2.sokp.pl/p_prof.doc (dostęp: 7.05.2017).
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Rewalidacja> (dostęp: 7.05.2017).