SP nr 280

Październik 2021 | Numer 15

SPECOPORADNIK

Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 280 im. Tytusa Chałubińskiego

Uczeń z zaburzeniami percepcji wzrokowej

Uczeń w toku nauki szkolnej powinien opanować wiadomości i umiejętności, przewidziane w podstawie programowej dla danego etapu edukacji. Zaliczamy do nich między innymi naukę: czytania, pisania, liczenia. Niekiedy zdarzają się sytuacje, w których dziecko przejawia problemy w nabyciu wymaganych umiejętności. W takim przypadku, pierwsze co powinniśmy zrobić to szukać przyczyn, przez które uczeń nie może sprostać wymaganiom. Znalezienie przyczyn i wdrożenie odpowiedniego postępowania terapeutyczno-wychowawczego, stanowi niezwykle istotny element pomocy dziecku w pokonywaniu trudności. Jednym z możliwych powodów problemów w uczeniu się są zaburzenia percepcji wzrokowej.

Percepcja wzrokowa to zdolność do rozpoznawania, rozróżniania i interpretowania bodźców wzrokowych. Bierze udział w prawie wszystkich aktywnościach człowieka. Jej odpowiedni poziom sprzyja nauce czytania, pisania, obliczania działań arytmetycznych, rysowania. Wyróżniamy pięć aspektów percepcji wzrokowej:

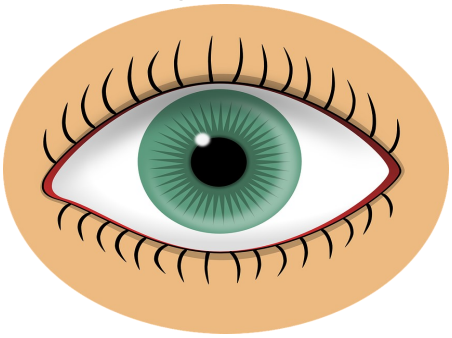
Spostrzeganie figury i tła – czyli wyodrębnianie konkretnej rzeczy z tła (np. złapanie piłki, podczas lekcji wychowania fizycznego; umiejętność wyróżnienia tego przedmiotu w kontraście do tła sali gimnastycznej).

Stałość spostrzegania – umiejętność wyróżniania przedmiotu, jako tego o określonych właściwościach tj. kształt, wielkość i położenie.

Spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni – zauważanie relacji przestrzennych, pomiędzy dzieckiem a przedmiotem; dostrzeżenie, że coś jest z przodu, z tyłu, z boku, przed, za itd.

Spostrzeganie stosunków przestrzennych – inaczej spostrzeganie relacji przestrzennych między przedmiotami oraz w stosunku do siebie samego.

Koordynacja wzrokowo-ruchowa – zsynchronizowanie ruchów gałek ocznych z ruchami całego ciała. Wpływa na ogólną sprawność ruchową, odpowiedni poziom graficzny pisma, umiejętność wykonywania precyzyjnych ruchów rąk oraz czynności dnia codziennego.

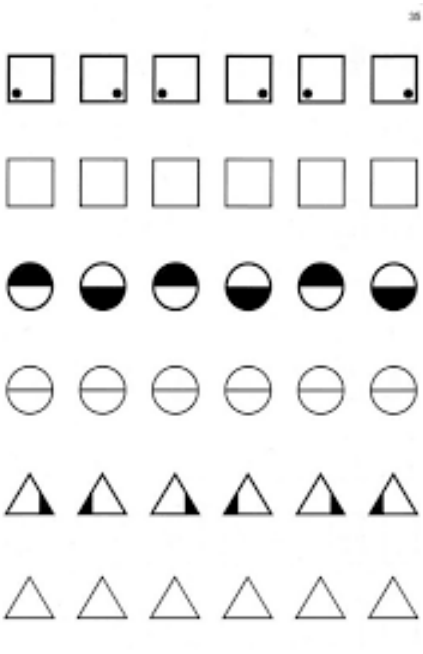


Czytając powyższe, teoretyczne założenia można od razu wyobrazić sobie, jakich trudności doświadcza uczeń z zaburzeniami percepcji wzrokowej.

W okresie edukacji wczesnoszkolnej najbardziej staje się to

widoczne w nauce czytania i pisania. Czynność pisania wymaga dobrego poziomu analizy i syntezy wzrokowej. Wadliwe odzwierciedlanie kształtu liter, nieodpowiednie łączenia, niezachowywanie kierunkowości pisania mogą być wynikiem omawianych deficytów. Uczeń myli podobne litery, ale inaczej ułożone w płaszczyźnie pionowej i poziomej oraz różniące się drobnymi elementami graficznymi (np. m – n, ą - o, l – t, h – k, e – c). Przepisując popełnia takie błędy jak: opuszczanie liter, drobnych znaków lub całych wyrazów. Dlatego też niechętnie pisze oraz przepisuje z tablicy. Słaba pamięć wzrokowa wpływa na kłopoty z zapamiętaniem wyrazów, stąd pojawiające się błędy ortograficzne.
W uczniowskich zeszytach uwidacznia się nieodpowiednie rozplanowanie tekstu na stronie. Czasami można zauważyć puste kartki lub pisanie zdań zaczynając od środka strony, w nieodpowiednim kierunku.

Uczeń, który przejawia trudności z zakresu percepcji wzrokowej zbyt długo koncentruje się nad rozpoznawaniem liter i syntezą wyrazów w jedną całość. Wpływa to negatywnie na technikę czytania. Tempo staje się wolniejsze. Dzieci często w takiej sytuacji czują się gorsze od swoich rówieśników z klasy, spada ich motywacja do nauki oraz poczucie własnej wartości. Często wymyślają własne sposoby na przezwyciężenie barier, niestety nie zawsze skuteczne. Uczniowie wówczas uczą się tekstów na pamięć, zgadują znaczenia słów. Niektórzy w ten sposób ukrywają swoje problemy. Jednak najczęściej popełniają



mnóstwo błędów: nieprecyzyjne odczytywanie, przekręcanie końcówek i całych wyrazów, przestawianie liter, przeskakiwanie wersów. Nieodpowiednie czytanie pod względem technicznym przyczynia się do niezrozumienia sensu przeczytanej treści.
W klasach starszych proces automatyzacji czytania ulega opóźnieniu. Uczniowie czytają wolniej, szybciej się męczą, towarzyszy temu znaczne napięcie emocjonalne.

Niedostateczny poziom czytania bezpośrednio rzutuje na naukę innych przedmiotów szkolnych. W matematyce mogą pojawić się trudności ze zrozumieniem zadań z treścią. Na plastyce rysunki uczniów o obniżonej percepcji wzrokowej są ubogie w szczegóły, niewłaściwie rozplanowane na kartce, o zachwianych stosunkach przestrzennych i proporcjach. Dziecko niechętnie wykonuje prace plastyczno-techniczne, związane z wycinaniem i kolorowaniem. Podczas geografii utrudnieniem staje się orientacja na mapie. Na geometrii widać wyraźnie brak wyobraźni przestrzennej. W związku z tym uczeń nie zawsze jest w stanie wzrokowo opanować kształty figur i kątów W trakcie lekcji wychowania fizycznego może czuć się gorszy od

swoich kolegów z klasy, ze względu na nieskoordynowane ruchy w grach, ćwiczeniach i zabawach ruchowych. Jeżeli uczeń w dalszych etapach edukacji podejmie naukę języka rosyjskiego to mogą powrócić problemy, które pojawiały się przy okazji nauki czytania i pisania w klasach młodszych

Odpowiedni poziom percepcji wzrokowej sprzyja osiąganiu sukcesów szkolnych. Natomiast deficyty w tym obszarze mogą przysporzyć wiele zmartwień nie tylko na tle dydaktycznym, ale również społeczno-emocjonalnym. Dlatego tak ważne jest znalezienie i w tym przypadku wykluczenie różnych innych przyczyn. Odpowiednio dobrana terapia, ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne w szkole i kontynuacja zaleceń w domu mogą sprawić, że dziecko w indywidualnym tempie i zgodnie z własnymi możliwościami opanuje umiejętności szkolne.

W ten sposób można zapobiec wtórnym problemom, związanym z niską samooceną.

Bibliografia:

Piotrowska-Madej K., Żychowicz A. *Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci.*

Skorek E-M. *Terapia pedagogiczna. Zaburzenia rozwoju psychoruchowego dzieci.*

Opracowała:
Sylwia Reszka
pedagog specjalny

ĆWICZENIA ANTYSTRESOWE

Stres towarzyszy nam w codzienności nieustannie. Żyjemy w czasach, w których życie w napięciu często staje się dla wielu częścią szkoły / pracy i życia w rodzinie. Stres nie zawsze jednak musi być negatywny, a na pewno warto poznać i nauczyć się sposobów radzenia sobie z nim. Oto kilka przydatnych ćwiczeń relaksujących, odprężających i antystresowych.

■ ćwiczenia oddechowe

1. Leżąc na wznak z zamkniętymi oczami, staraj się wyobrazić sobie, że jesteś nasiąkniętą wodą płachtą materiału położoną na posłaniu.

2. Przez około 20 sekund tak wyreguluj oddech, żeby powietrze przy minimalnym tylko ruchu klatki piersiowej bezwiednie wpływało i wypływało nosem.

3. Przez około 5 minut oddychaj tzw. oddechem pełnym: wdychaj powietrze nosem do dolnej części płuc (jakby do brzucha), później płynnie (dzięki rozszerzeniu klatki piersiowej) wprowadzaj je do środkowej części płuc i dalej płynnie aż do części szczytowej. Wydychaj powietrze nieco energiczniej przez usta.

■ ćwiczenia poranne

Stań wyprostowany, patrz

przed siebie, głowa uniesiona do góry, kolana złączone, ręce ułożone wzdłuż bioder i ud.

2. Podnoś się wolno na palcach nóg, stopniowo wdychając powietrze pełnym wdechem.

3. Pozostając na palcach, zatrzymaj oddech na 6 sekund.

4. Powoli opuść się na pięty, wydychając powietrze przez nos.

5. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

■ przeciąganie się

Stań na podłodze, twarzą do okna. Rozstaw nogi, zaś ręce wyrzuć swobodnie ponad głowę. Unieś się na palcach obydwu nóg i wyciągnij całe ciało stopniowo do góry, starając się jakby dosięgnąć sufitu.

■ otrząsanie

Miękko, swobodnie otrząśnij kolejno całe ciało (jak mokry pies).

■ skrzydła orła

Stań prosto, z głową lekko uniesioną i rękami swobodnie zawieszonymi.
Powoli oderwij pięty od podłoża i stopniowo przenoś cały ciężar ciała na palce, równocześnie podnoś ręce, dopóki nie będą

one rozpostarte na wysokości ramion (jak skrzydła orła). Kiedy cały ciężar ciała przeniesie się na palce, wykonaj pełen głęboki wdech (będziesz miał wrażenie, jakbyś płynął w powietrzu). Powoli opuszczaj się na pięty, równocześnie opuszczając ramiona i powoli wykonując wydech ustami.

■ pisanie nosem

Wyobraź sobie, że nos to ołówek, którym można pisać. Narysuj spiralę od góry do dołu i od dołu do góry, napisz swoje imię, narysuj to, co chcesz.

■ replay

Spróbuj naśladować biegacza w zwolnionym tempie. Stój cały czas w jednym miejscu, coraz bardziej zwalniając ruchy. W ten sam sposób naśladuj narciarza.
(Można w ten sposób naśladować różne dyscypliny sportowe,
czynności dnia codziennego.)

■ wydychanie stresu

Udawaj, że zrywasz jabłka, sięgając obiema rękami do wyimaginowanej gałęzi, wdychając powietrze przez nos. Następnie odłóż jabłka do skrzynki, równocześnie wydychając powietrze ustami. Udawaj, że jesteś balonem. Wciągnij przez nos bardzo dużo powietrza, napręż mięśnie, po kilku sekundach powoli wypuść powietrze ustami, mięśnie stopniowo wiotczeją.

(Można wymyślać własne wersje ćwiczeń.)

■ ośmieszanie lęku

Wymień różne sytuacje, w których ty sama lub też inni ludzie czegoś się obawiali, co powstrzymywało ich od działania.

„Popracuj" w grupie kolegów i koleżanek nad wybranymi przykładami, najpierw wypiszcie wszystkie możliwe odpowiedzi na pytanie „czego naprawdę
boicie się w tej sytuacji?", następnie celowo wyolbrzymiajcie różne przypuszczalne skutki, tworząc całe łańcuchy skojarzeń, doprowadzając rzecz do absurdu
(np. przestaną nas lubić, nie pójdą z nami do kina, posadzą dookoła mojego domu bluszcz, nie będziemy mogli wychodzić, umrzemy z głodu itp.).

■ absurdalne porównania

Nazwij swój obecny nastrój lub uczucia, następnie wymyśl jak najwięcej porównań swojego stanu, doprowadzając je do absurdu (np. jestem zdenerwowany jak osika trzęsąca się na wietrze, albo jak dwie osiki, albo jak cały las osik i jeszcze na dodatek dębów, świerków itp.).

■ wyrabianie dystansu

Przypomnij sobie nieprzyjemne, stresujące przeżycie, następnie wyobraź sobie (wizualizacja) siebie za 20 lat. Gdzie mieszkasz, jak wygląda Twój dom, co robisz, gdzie pracujesz. Następnie wyobraź sobie, że opowiadasz o tym przeżyciu swojemu dziecku, żonie, mężowi lub przyjacielowi. Wyobraź sobie szczegółowo, gdzie się znajdujesz, w jaki sposób o tym opowiadasz, jakim głosem, jakie uczucia przeżywasz.

■ technika relaksacji wg Jacobsona (w wersji B. Kaji) Połóż się wygodnie na kocu lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

WICZENIA ANTYSTRESOWE

1. A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.

2. Zrób to samo, tylko lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na dowolny przedmiot (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.

4. Zrób to samo, tylko z pięścią lewej ręki. A teraz odpocznij chwilę, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.

5. A teraz silna i słaba będzie Twoja prawa noga. Włóż przedmiot pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie,
a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.

6. Zrób to samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.

7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.

8. Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.

9. Jesteś niezadowolony i zły. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.

10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.

11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna, i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.

Bibliografia:

Chomczyńska-Miliszkiewicz M., Pankowska D. Polubić szkołę.

Grupa bawi się i pracuje.

Skarżyński A. Antystres.

Teml H. Relaks w nauczaniu.

Opracowanie
Iwona Jankiewicz — psycholog
Longina Brodowska — pedagog