SP nr 280

marzec 2022 | Numer 17

SPECOPORADNIK

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

Dlaczego warto czytać dzieciom?

Jak mawiała nasza noblistka Wisława Szymborska, „czytanie to najlepsza zabawa, jaką ludzkość sobie wymyśliła.” A skoro dbamy o to, aby dziecko biegało, grało w piłkę czy rysowało, to powinniśmy postarać się, aby polubiło również czytanie.

I warto robić to już od najmłodszych lat. W tym ostatnim wypadku bowiem rozwija się przede wszystkim mały—wielki świat emocjonalny i duchowy naszych pociech.

Oto najważniejsze powody, dla których warto znaleźć 20 minut na wspólną lekturę przed snem:

1. Czytając dziecku, budujemy z nim naszą więź i dajemy mu swoją miłość.

Wspólne czytanie dzieci i rodziców było od dawna przedmiotem wielu badań. Okazuje się, że jest to proces ogromnie angażujący i interaktywny. Dorośli nie tylko czytają, a dzieci nie tylko słuchają. Podczas wspólnego czasu z książką tworzy się silna relacja. Rodzic poświęca dziecku swój czas i swoją uwagę, przytula je, odpowiada na pytania i wyjaśnia wątpliwości. Dzięki temu dziecko zyskuje większą wiarę w siebie i we własne możliwości, łatwiej nawiązuje relacje, szybciej się rozwija, jest bardziej empatyczne i po prostu szczęśliwe!

2. Czytanie przyspiesza rozwój mowy i usprawnia pamięć.

Czytanie samo w sobie niesie o wiele więcej dobra niż sama umiejętność składania liter. Jest to niezwykle złożony proces,

który działa niemal na każdą część ludzkiego mózgu. Dzieci szybko się uczą, zwłaszcza przez obserwację i naśladownictwo. Jeśli wybierzemy lekturę dostosowaną do ich wieku i potrzeb, która ich zainteresuje, dzieci „oswoją się” z brzmieniem nowych wyrazów, nauczą się nazywać różne kwestie i wyrażać własne myśli. Dodatkowo w trakcie czytania tworzą się nowe synapsy, a istniejące są wzmacniane, zatem dzieci trenują swoją pamięć oraz ćwiczą analizę, syntezę i postrzeganie wzrokowe.

3. Książki rozwijają wyobraźnię i inteligencję.

Podobnie jak u dorosłych proces czytania powoduje, że poszerza się nasze słownictwo, co w przyszłości edukacyjnej dzieci zaowocuje lepszym radzeniem sobie z nauką gramatyki. Poza tym maluch staje się prawdziwym kreatorem, bo podczas słuchania lektury w swojej głowie może tworzyć najciekawsze obrazy i widzieć bajkowy świat po swojemu.

Rozwijanie wyobraźni i abstrakcyjnego myślenia to jeden z najważniejszych atutów czytania.

4. Czytanie rozbudza w dziecku ciekawość świata, pomaga mu zrozumieć siebie i innych, kształtuje jego emocjonalność i wrażliwość moralną.

Dla najmłodszych bohaterowie książek to wzory do naśladowania. Dzieci też pragną stać się dobre i pomocne. Dzięki postaciom z bajek zdobywają wiedzę o emocjach, uczą się empatii, trenują umiejętność przyjmowania perspektywy drugiej osoby.

Dlaczego warto czytać dzieciom?

5. Wspólne czytanie zachęca do sięgania po książki w przyszłości.

Codzienna, wieczorna lektura wskazuje na istotną rolę książki w naszym życiu.

Warto mieć świadomość, że nawyk czytania bajki przez rodzica swojej pociesze przed snem doprowadzi najpewniej do chętnego sięgania przez nią po słowo pisane w okresie nastoletnim i późniejszym.

Opracowała Iwona Jankiewicz—psycholog

Kiedy otoczenie przeciąża dziecko…

Dzisiejsze czasy, zwłaszcza w dużym, pędzącym mieście są trudne dla każdego. Wszędzie się śpieszymy, wszystko robimy w biegu, nasze życie ogarnia chaos. Ogrom bodźców wzrokowych, słuchowych i zapachowych (w tym zanieczyszczenie powietrza i używanie chemicznych środków czystości) to coś, do czego niby na pozór się przyzwyczailiśmy i na co nie zwracamy uwagi, a co nas przyprawia o bóle głowy. Czasami, jako osoby dorosłe, wracamy do domu i marzymy o ciepłej kąpieli lub spacerze do lasu. To dlatego, że ulegliśmy przeciążeniu. Ale, jako osoby z prawidłową modulacją sensoryczną w miarę szybko udaje nam się wrócić do równowagi. Niestety, tej umiejętności nie mają osoby z nieprawidłową modulacją sensoryczną. Nadmierne reakcje na bodźce, które dla nas czasami nic nie znaczą, dla nich są bolesne. A zmęczenie, gorsza kondycja fizyczna czy stres nasilają jeszcze bardziej to, co już i tak wydaje się być bolesne. Jak widać, nie tylko noworodek czy niemowlę mogą ulec przeciążeniu. Przestymulować można każdego, a najłatwiej osoby nadwrażliwe sensorycznie. Dla nich zbyt mocne i za jasne może być światło w pomieszczeniu, z równowagi mogą wyprowadzić nie tylko głośne dźwięki, lecz także nowe i nieznane sytuacje. Dlatego niezwykle ważne jest przygotowywanie dziecka do tego, co będzie, i trzymanie się ustalonego wcześniej harmonogramu. O wszelkich nagłych zmianach warto dziecko uprzedzać stosunkowo wcześniej. Jeśli dopuścimy do przeciążenia dziecka, jego wrażliwość spowoduje, że będzie reagowało agresją i atakiem na niemal wszystko i wszystkich.

Jak pomóc?

Pojawia się oczywiście pytanie, jak pomóc takim wrażliwym osobom, w jaki sposób chronić je przed nadmiarem bodźców, skoro reagują nadmiernie na zwykłe, codzienne sytuacje.

- Przede wszystkim, jeśli jest to dziecko prezentujące faktyczne problemy z nadwrażliwością sensoryczną, powinno być objęte regularną opieką terapeuty integracji sensorycznej.
- Po drugie, warto zmodyfikować środowisko, w którym przebywa dziecko. Zapewnić jak najbardziej naturalne oświetlenie, stonowane barwy w otoczeniu, małą grupę dzieci, uprzedzać o wszelkich zmianach czy sytuacjach, w których nadmiar bodźców się pojawi.
- Pokój dziecka powinien być utrzymany w porządku, w tym celu można poprzyklejać zdjęcia do półek, aby dziecko wiedziało, gdzie dokładnie odkładać zabawki, gry czy książki. Kolorowe pudełka powinny być schowane do zamykanych półek lub włożone do pudeł w kolorach pastelowych.
- W pokoju dziecka można umieścić dużą poduchę, która nie tylko posłuży jako kącik ciszy i wypoczynku, lecz także będzie nią można przykryć dziecko lub nawet lekko docisnąć. Zapewnianie dziecku różnych form stymulacji czucia głębokiego pozwoli utrzymać optymalny poziom pobudzenia i będzie zapobiegało przestymulowaniu. Pomocny może być też kącik, w którym dziecko znajdzie dużo zabawek zajmujących ręce: piłki do ściskania, gluty, masy plastyczne, ciastolina czy rozciągliwe taśmy.
- Sporadycznie, jeśli wiemy, że danego dnia będzie naprawdę duży hałas i zupełnie nie jesteśmy w stanie tego uniknąć, można wykorzystać stopery lub słuchawki do uszu, nie jest to jednak rozwiązanie, więc można ich używać wyłącznie w wyjątkowych sytuacjach.
- Niektóre olejki eteryczne mają działanie relaksujące, uspokajające i kojące, a więc można wykorzystać też aromaterapię, jednak z dużą uwagą, czy na pewno ta forma pomaga dziecku, czy jednak nie doprowadza do jeszcze większego przeciążenia.
- Dzieci, które łatwo przeciążyć, powinny dużo czasu spędzać na świeżym powietrzu; spacer i obcowanie z naturą będą zdecydowanie lepsze niż siedzenie w głośnym pomieszczeniu, przy sztucznym świetle.

Nie ma jednego rozwiązania na problemy i trudności takiego dziecka. Do wszystkiego musimy podchodzić indywidualnie – to, co jednemu wyraźnie pomaga, dla drugiego może być stymulacją nadmierną, a dla kolejnego bodźcowaniem niedostatecznym. Nie wystarczy tylko zabierać przeszkadzające i przeciążające bodźce, oczywiście komfort i samopoczucie dziecka są ważne, jednak terapia uczy, jak radzić sobie w tym trudnym świecie. Dziecko bombardowane nadmiarem bodźców jest zmęczone, ponieważ jego układ nerwowy jest zmuszony do bardzo intensywnej pracy i praktycznie nie odpoczywa. To oczywiście odbija się na dziecku, jego zachowaniu i funkcjonowaniu w grupie, a skutki tego widzą wszyscy. Dlatego tak ważne jest, by wsparcie terapeutyczne nie kończyło się wraz z progiem gabinetu, ale by wszystkie osoby mające kontakt z dzieckiem współpracowały ze sobą – tylko w ten sposób można mu pomóc i wspierać jego dalszy rozwój.

Twórz bezpieczne zakątki

Dla dzieci, nastolatków i dorosłych, którzy są przytłoczeni, zdenerwowani, kojący azyl sensoryczny jest pierwszą linią obrony zarówno w celu uniknięcia przytłoczenia sensorycznego i niechcianych zachowań, jak i w celu uspokojenia się w chwili pobudzenia. Bezpieczne zakątki mogą przybrać formy odrębnego pomieszczenia, kojącego pokoju lub zakamarka. Należy pamiętać, że tzw. bezpieczny kącik nigdy nie powinien spełniać funkcji karzącej, w którym dziecko odsiaduje kozę, ale funkcje strategiczne mające na celu zapanowanie nad poziomem pobudzenia. Jeśli dziecko jest nadmiernie pobudzone, powinno mu się udostępnić rzeczy mające działanie uspokajające. Jeśli zaś ma problemy z niskim poziomem pobudzenia, należy mu dostarczyć bardziej angażujących, stymulujących rzeczy.

W domu

Dzieci i nastolatki często same znajdują dla siebie bezpieczne zakątki- zwykle jest to miejsce, w którym mogą zapanować nad zmiennymi sensorycznymi. Typowym miejscem relaksu dla nastolatków jest ich pokój usłany ciuchami, ze ścianami pokrytymi

plakatami i dochodzącą z niego huczącą, głośną muzyką. Młodsze dzieci uwielbiają przebywanie w rozłożonym w pokoju namiocie, do którego zabierają książkę i przytulankę, gdzie leży zwinięte w kłębek pod miękkim kocykiem, opierając głowę o poduszkę. Inne mogą się cieszyć z przebywania w „miękkim" pudełku utworzonym za pomocą dużego, kartonowego pudła. Dla dziecka poszukującego bodźców bezpieczny zakątek może być strefą zabawy, w której może skakać na trampolinie, rozrzucać zabawki i zwyczajnie rozrabiać.

Większ samoświadomość

Dojrzewając, nie przestajemy korzystać ze strategii sensorycznych w celu samoregulacji. Możemy słuchać wybranej muzyki, aby zachować skupienie podczas prowadzenia samochodu. Możemy pójść na siłownię przed pracą, aby się ożywić, lub po pracy, aby się odprężyć. Być może podczas długich, nużących zebrań popijamy wodę lub wychodzimy na przerwę.

Dzieci z problemami integracji sensorycznej na ogół nie przejawiają samoświadomości i autonomii potrzebnej do powzięcia kroków potrzebnych do zachowania stanu równowagi. Nie jest tak, że w celu poprawy samopoczucia uczniowi wystarczy wyjść z klasy w chwili znudzenia i zirytowania, by sobie pobiegać przez 10 minut wokół szkoły. Przede wszystkim dziecko może nawet nie rozpoznać, że odczuwa osłabienie lub podekscytowanie, a tym bardziej nie znać akceptowalnych sposobów zaradzenia sytuacji. Zacznie więc odreagowywać w sposób nieakceptowalny, na przykład zasypiając, wygłupiając się lub wprowadzając zamęt.

Rozwinięcie takiej samoświadomości i wglądu wymaga dojrzałości i często również pomocy innych. Zamiast starać się nauczyć dzieci, jak mają tłumić swoją sensoryczną odmienność, powinniśmy pomagać dzieciom, nastolatkom i dorosłym uczyć się rozpoznawania przeżyć wewnętrznych i środowiskowych, które mogą potencjalnie drażnić, przewidywać sytuacje wywołujące problemy i stosować najwłaściwsze strategie, aby je przezwyciężyć.

Opracowała Agnieszka Świderska - terapeuta pedagogiczny

źródło: „Integracja sensoryczna- skuteczne strategie w terapii dzieci i nastolatków", L. Biel; portal: „Pracownia Integracji Senso-