

## Terapia oligofrenopedagogiczna - jak wspierać rozwój dziecka w domu

Sytuacja w której się znaleźliśmy wymaga od nas wszystkich – nauczycieli, rodziców jak i dzieci – zmian. W szczególnej sytuacji znaleźliście się Państwo, rodzice dzieci o szczególnych potrzebach edukacyjnych i rehabilitacyjnych, gdy każdy dzień jest istotny dla utrwalania umiejętności już nabytych przez dziecko oraz zdobywania przez nie nowych doświadczeń, które są niezbędnym warunkiem wyrównywania szans edukacyjnych. To co uda się wypracować już dziś, z pewnością będzie miało ogromne znaczenie dla dziecka w przyszłości. Brak wczesnej interwencji może poważnie utrudnić - opóźnić lub zniekształcić, a nawet uniemożliwić dalszy rozwój. Zbyt późne rozpoczęcie usprawniania dziecka może prowadzić do powstania i utrwalenia nieprawidłowych reakcji. Są one później trudne do wyeliminowania i powodują w konsekwencji opóźnienia w procesach terapii i edukacji. Ważne, aby czas, który dzieci spędzą w domu, efektywnie wykorzystać. Pragnę Państwa wspierać w tym trudnym dla Państwa czasie, w związku z tym, przygotowałam dla Państwa kilka wskazówek, które mogą być przydatne podczas pobytu z dzieckiem w domu.

### **1. Ustalamy stałą strukturę dnia.**

Na początek ważne jest ustalenie dla całej rodziny nowego rozkładu dnia. Plan dnia jest istotny dla małych dzieci. Dzięki przewidywalności rozkładu dnia, zapewniamy dziecku poczucie stałości i bezpieczeństwa. Plan dnia pomocny jest również dla rodzica. Mając plan nie wstaje rano zastanawiając się „co by tu teraz zrobić?” Nie traci czasu na robienie rzeczy niepotrzebnych. Wstaje i ma gotowy rozkład. Istotne jest, aby plan zawierał informacje na temat:

- Co i kiedy robimy. Ustalamy kiedy przypada pora na naukę, a kiedy na na wspólny posiłek i pozostałe czynności,
- Wyznaczamy czas na zabawę i czas wolny dla wszystkich,
- Wolny czas możemy poświęcić na wspólne zabawy, rozmowy. Proponuję poruszenie tematów o zaistniałej sytuacji. Możemy dopytywać dzieci co czują, czym się martwią lub czego potrzebują.

Proponuję ciekawą bajkę do przeczytania dzieciom o złym królu wirusie i o dobrej kwarantannie: [https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d\\_z.pdf](https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d_z.pdf)

## 2. Dbamy o odpowiednie warunki podczas zabaw o charakterze rewalidacyjnym.

Jeśli planujemy z dzieckiem zabawę o charakterze edukacyjnym, to należy pamiętać, że podejmowane przez nas działania powinny:

- mieć miejsce w ustalonym rytmie, należy unikać gwałtownych i radykalnych zmian, aby zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości. Najlepiej na początku uprzedzić dziecko co będzie się działo, jaka jest kolejność zadań;
- działania powinny być wielokrotnie powtarzane. Należy wielokrotnie powtarzać jasne i proste polecenia, a także upewniać się, czy dziecko je zrozumiało;
- być dostosowane do możliwości intelektualnych i tempa pracy dziecka;
- należy **spokojnie i konsekwentnie** egzekwować ustalone zasady, a także zachęcać dziecko do ukończenia podjętego działania;
- wskazane są częste nagrody (np. pochwała, uśmiech, przytulenie lub symboliczne nagrody materialne) za przejawy pożądanego zachowania;
- należy odpowiednio przygotować miejsce pracy dziecka, ograniczyć bodźce rozpraszające uwagę, np. zabrać z pola widzenia dziecka ulubione zabawki, wyłączyć telewizor, wyciszyć telefon, jeśli macie Państwo zwierzęta, zadbajcie, aby pozostawały **w miarę możliwości** w innym pomieszczeniu, lub były pod opieką innej osoby, ważne aby dziecko nie było głodne, zmęczone, senne;
- należy zadbać o to, aby dziecko doświadczało sukcesów podczas pracy. Jeśli dziecku udaje się coś osiągnąć, motywuje to je do dalszej pracy. Porażki mogą zniechęcać dziecko do dalszego wysiłku. Pamiętajmy, żeby zaczynać od zadań najłatwiejszych i powoli, stopniowo zwiększać poziom trudności. Dla Państwa jako rodziców może być frustrujące, gdy dziecko ma kłopot z pozoru łatwym zadaniem, może to Państwa martwić, powodować złość lub zniecierpliwienie, niechęć, smutek. Ważne jest to, aby zapanować nad tymi uczuciami, nie reagować zniecierpliwieniem i nie okazywać dziecku rozczarowania;

- należy naprzemiennie stawiać przed dzieckiem zadania wymagające wysiłku, po nich konieczna jest chwila relaksu, np. zabawa ruchowa.

**Ważne!** Małe dzieci mają możliwość koncentrowania uwagi przez krótki czas. Nie planujmy zajęć wymagających od małych dzieci długiego czasu skupienia. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia dziecka.

Dziecko w wieku:

- **2- 4 lat** potrafi skupić uwagę na okres **5 - 15 minut**,

- **5 - 6 lat** na około **20 - 30 minut**.

W momencie rozpoczęcia nauki szkolnej okres ten stopniowo się wydłuża.

Koncentracja uwagi u dzieci jest selektywna i krótkotrwała. Małym dzieciom trudno skupić się dłużej na jednym zadaniu, chyba że stanowi to przedmiot ich zainteresowania. Wówczas mogą „oddać się bez reszty” wykonywaniu jednej czynności.

### **3. Wspieraj ale nie wyręczaj.**

Im więcej Państwa dziecko nauczy się teraz, tym łatwiej będzie mu w przyszłości z podejmowaniem nowych wyzwań i życiowych zadań. Wyręczanie dziecka powoduje zahamowanie jego rozwoju, dziecko dostaje niewerbalną informację, że nie ma po co się starać, bo rodzic i tak zrobi to lepiej. Może to powodować postawę lękową i unikową u dziecka. Dziecko najczęściej wykonuje proste (dla osoby dorosłej) czynności w wolniejszym tempie, myli się, bywa nieporadne. Nie naciskajmy, dajmy dziecku czas na wykonanie zadania i na popełnianie błędów. Niezwykle ważna jest atmosfera cierpliwości, spokoju, wsparcia.

### **4. Mądrze motywuj**

W procesie domowego uczenia się motywacja odgrywa dużą rolę. Jest siłą pobudzającą do nauki, zdobywania wiedzy, rozszerzania zainteresowań. Złotym środkiem jest drobna nagroda, na przykład w postaci uznania rodziców, pochwały. Pokaż dziecku, że zdobywanie nowych umiejętności jest ważną wartością:

- Wyłumacz dziecku, że błędy są naturalną częścią procesu nauki,
- Bądź wzorem pozytywnej postawy wobec własnych błędów,
- Pomóż dziecku uczyć się na błędach i niepowodzeniach,
- Nie pozwól, żeby ktokolwiek śmiał się z jego błędów.

## **5. Interesuj się postępami dziecka – znajdź czas na rozmowę, kontakt z dzieckiem.**

Dla pobudzania rozwoju dziecka istotna jest relacja, interakcja. Samo przebywanie w tym samym pomieszczeniu, bez aktywnej postawy rodzica nie sprzyja zdobywaniu nowych umiejętności u dziecka. Zrozumiałym jest, że zapewne jesteście Państwo wyczerpani nieustanną opieką nad dzieckiem, w miarę możliwości postarajcie się o czas odpoczynku dla siebie.

## **6. Czytaj dziecku 20 minut dziennie**

Czytając dziecku zaspokajamy jego potrzeby emocjonalne – czego nie zrobi za nas komputer ani telewizja. Podczas czytania jesteśmy blisko, przytulamy dziecko, patrzymy na nie z miłością, poświęcamy mu czas. W zrozumiały dla niego sposób rodzic swoim zachowaniem przekazuje mu: *„Kocham Cię i jesteś dla mnie bardzo ważny”*. To właśnie dzięki poczuciu, że jest ważne i kochane, dziecko rozkwita, zaczyna budować wiarę w siebie, życzliwość, empatię, umiejętności społeczne. Dobrze dobrane książki pomagają w rozwijaniu słownictwa, wiedzy i nauczaniu wartości. Czytając dziecku – poszerzamy tematykę jego zainteresowań, używamy języka literackiego: poprawnego i bogatego, dajemy dziecku dostęp do treści, których nie dostarczy mu własne doświadczenie, rozwijamy jego wyobraźnię, wiedzę i wrażliwość moralną.

Lista książek szczególnie polecanych przez Fundację ABCXXI, która rozpoczęła akcję „Cała Polska czyta dzieciom”

### Wiek 0-4 lata:

Marta Bogdanowicz (opracowanie) – Rymowanki – Przytulanki,  
 Paulette Bourgeois, Brenda Clark – seria o Franklinie,  
 Jan Brzechwa – Wiersze i bajki,

Josef Czapek – Opowieści o piesku i kotce,  
Karel Czapek – Daszeńka,  
Gilbert Delahaye – seria o Martynce,  
Dorota Gellner – Bajeczki,  
Czesław Janczarski – Miś Uszatek, Wędrowni Misia Uszatka,  
Janosch – Ach, jak cudowna jest Panama,  
Astrid Lindgren – Lotta z ulicy Awanturników, Ja też chcę mieć rodzeństwo,  
Hanna Łochocka – O wróbelku Elemelku,  
Sam McBratney – Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham,  
Nele Most, Annet Rudolph – Wszystko moje, Co wolno, a czego nie wolno,  
Beata Ostrowicka – Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkole,  
Julian Tuwim – Wiersze dla dzieci.

#### Wiek 4-6 lat:

Hans Christian Andersen – Brzydkie Kaczątko,  
Florence and Richard Atwater – Pingwiny Pana Poppera,  
Wanda Chotomska – Wiersze, Pięciopsiaczki,  
Carlo Collodi – Pinokio,  
Wacław Czwartek – O gajowym Chrobotku; Bajki z mchu i paproci,  
Dimitar Inkiow – Ja i moja siostra Klara,  
Astrid Lindgren – seria o Pipi Pończoszance, Emil ze Smolandii,  
Hugh Lofting – seria o Doktorze Dolittle,  
Kornel Makuszyński – Przygody Koziołka Matołka,  
Małgorzata Musierowicz – Znajomi z zerówki,  
Alan A. Milne – Kubuś Puchatek, Chatka Puchatka,  
Zofia Rogoszówna – Dzieci Pana Majstra,  
Krystyna Siesicka – Idzie Jaś,  
Małgorzata Strzałkowska – Leśne głupki, Wierszyki łamiące języki,  
Danuta Wawiłow – Wiersze.

## 7. Nauka poprzez zabawę – matematyka nie musi być taka straszna

- Zabawy matematyczne:

[https://www.youtube.com/watch?v=6EvLo0\\_W7Ag](https://www.youtube.com/watch?v=6EvLo0_W7Ag)

<https://www.youtube.com/watch?v=5pFSMC9dZVA>

- Matematyka dla dzieci: sekwencje, pamięć, zabawa, rozumienie tekstu:

[https://www.youtube.com/watch?v=e8i5yvBwbyl&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=e8i5yvBwbyl&feature=emb_rel_end)

- Liczenie – dodawanie na palcach dla dzieci:

[https://www.youtube.com/watch?v=PSIZdjKSuu8&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=PSIZdjKSuu8&feature=emb_rel_end)

- Sensoryczna nauka matematyki:

<https://dziecisawazne.pl/sensoryczna-matematyka/>

- Matematyczne zabawy dla dzieci:

<https://www.youtube.com/watch?v=VL7s-ENTyXo>

Życzę owocnej nauki !

Marta Gładysz