



SZKOŁA PODSTAWOWA im. Janusza Korczaka w Kleszczowie



Autorki poradnika:

Agnieszka Pabich i Magdalena Marszałek

Wspieranie rodziców i nauczycieli w procesach terapeutycznych ich dzieci/uczniów

PORADNIK nr 3



Szanowni Państwo!

Witamy na łamach trzeciego numeru poradnika „Wspieranie rodziców i nauczycieli w procesach terapeutycznych ich dzieci/ uczniów”, stanowiącego część innowacji pedagogicznej „Kto słucha nie błądzi”.

W niniejszym numerze gościmy panią Joannę Pierszałę – Kacprzak, która jest psychologiem, pedagogiem i neurologopedą oraz pracownikiem Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bełchatowie. Pani Asia w swoim artykule pt. *Poradnia psychologiczno – pedagogiczna bez tajemnic* opowie nam między innymi o tym jak przygotować się do pierwszej wizyty w poradni, odpowie też na wiele innych nurtujących nas – rodziców i nauczycieli, pytań.

Polecamy również inne artykuły: *Tańczyć, skakać, biegać... czyli kilka słów o aktywności fizycznej dzieci* oraz *Jak wspierać rozwój mowy dzieci* wraz z zestawem przykładowych ćwiczeń.



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA BEZ TAJEMNIC

Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne są placówkami oświatowymi udzielającymi dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu. Do zadań poradni należy również wsparcie rodziców i nauczycieli w zakresie wychowania i kształcenia, a także wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

Dlaczego dzieci są kierowane do Poradni?

Nauczyciele, dyrektorzy, pedagodzy, czy psycholodzy szkolni, często proponują rodzicom diagnozę lub konsultację dzieci w poradni psychologiczno- pedagogicznej. Do poradni kierowane są dzieci, u których szkoła dostrzega pewne problemy, zaburzenia m.in. trudności w nauce, zaburzenia uwagi, problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami, problemy emocjonalne (np. lęki, zahamowanie, obniżenie nastroju lub nadmierne pobudzenie, silne reakcje na stres), zachowania trudne (np. agresję, autoagresję, zachowania stereotypowe), niską samodzielność, trudności w wyborze kierunku kształcenia oraz inne problemy w funkcjonowaniu dziecka.

Czy do poradni potrzebne jest skierowanie ze szkoły?

Poradnia nie wymaga od swoich klientów skierowania ze szkoły lub od lekarza. Na konsultację lub diagnozę w poradni można zgłosić się zgodnie z zaleceniem szkoły lub w sytuacji, gdy rodzice sami dostrzegają problemy dziecka. Korzystanie z pomocy specjalistów poradni jest dobrowolne i bezpłatne.

Należy jednak podkreślić, że opinia ze szkoły jest dla pracowników poradni bardzo wartościowym dokumentem. Opinie takie zawierają dostrzegane u dziecka problemy w obszarze edukacyjnym, społecznym, emocjonalnym, które są bardzo ważne dla procesu diagnostycznego. Opinie szkoły i zaświadczenia lekarskie są niezbędne, jeżeli rodzic wnioskuje o wydanie orzeczenia.

Kto może skorzystać z oferty poradni?

Z oferty poradni psychologiczno - pedagogicznej może skorzystać każde dziecko, a także młode, pełnoletnie osoby. W zakresie korzystania z usług poradni publicznych obowiązuje rejonizacja, uczniowie Szkoły Podstawowej w Kleszczowie mogą skorzystać z oferty Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Bełchatowie. Badanie lub terapia prowadzone są na wniosek rodzica lub pełnoletniego ucznia.



Po co konsultować dziecko w poradni, jeżeli szkoła również oferuje pomoc psychologiczną i pedagogiczną?

Psycholodzy i pedagodzy szkolni zazwyczaj w sposób bardzo rzetelny i trafny potrafią zdiagnozować problem dziecka, a także udzielić mu niezbędnej pomocy. Często taka forma wsparcia jest wystarczająca i nie wymaga kierowania dziecka do poradni. Należy jednak zwrócić uwagę, że poradnie to placówki wyspecjalizowane w zakresie diagnozy. Dysponują one licznymi, wystandaryzowanymi testami badającymi funkcjonowanie dzieci, młodzieży oraz rodzin (którymi często nie dysponują szkoły). Na podstawie prowadzonych badań poradnie mogą wydać m.in. opinię o specyficznych trudnościach w uczeniu się (tzn. dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii), opinię o potrzebie dostosowania wymagań, pomocy psychologiczno- pedagogicznej, orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, nauczania indywidualnego i inne, w zależności od potrzeb i możliwości dziecka i rodziny. Takie dokumenty nie są wydawane przez szkoły, dlatego wizyta w Poradni wydaje się niezbędna w sytuacji doświadczanych przez dzieci utrzymujących się trudności edukacyjnych, problemów emocjonalnych, czy rodzinnych.



Jak przygotować się do pierwszej wizyty w poradni?

Na pierwszą wizytę można umówić się telefonicznie w Sekretariacie Poradni (44 63 22 874). Przez telefon rodzic powinien poinformować, czy jest zainteresowany:

- pełną diagnozą psychologiczno- pedagogiczną- wskazana u dzieci z trudnościami w nauce,
- diagnozą logopedyczną- wskazana u dzieci z zaburzeniami mowy i komunikacji,
- konsultacją z doradcą zawodowym- wskazana u dzieci z trudnościami w wyborze kierunku kształcenia,



- konsultacją psychologiczną- wskazana u dzieci z innymi problemami o podłożu emocjonalnym, społecznym, motywacyjnym lub funkcjonalnym.
- inną formą pomocy np. terapią logopedyczną, pedagogiczną, psychologiczną, EEG-Biofeedback.

Jeżeli rodzic nie jest pewny, w jakim zakresie chciałby otrzymać pomoc może poprosić o wsparcie pracownika Sekretariatu, który udzieli mu wskazówek.

Jednorazowe badanie może trwać od godziny do czterech godzin. W badaniach trwających cztery godziny, specjaliści organizują krótkie przerwy, dlatego wskazane by dziecko miało ze sobą picie i prowiant.

Wizyta w poradni jest bezpłatna. Na spotkanie zgłasza się dziecko wraz z rodzicem/opiekunem prawnym. Jeżeli dziecko zgłasza się z jednym rodzicem, drugi rodzic powinien być poinformowany o spotkaniu i również wyrazić na nie zgodę.

Zgłaszając się na badanie rodzic powinien dostarczyć: numer pesel dziecka, karty informacyjne leczenia szpitalnego (jeżeli takie posiada i mogą mieć one znaczenie dla procesu diagnostycznego), opinie nauczycieli, wychowawcy, osób prowadzących terapię np. logopedy, pedagoga, psychologa (jeżeli w ocenie rodzica są one ważne dla procesu diagnostycznego), inne ważne dokumenty np. świadectwa szkolne, wyroki sądowe. Jeżeli rodzic zgłasza dziecko na badanie psychologiczno- pedagogiczne w związku z objawami specyficznych trudności w uczeniu się, wskazane jest również dostarczenie zeszytów szkolnych, wypracowań, dyktand, ćwiczeń wykonywanych przez dziecko.

Z uwagi na pandemię, aktualnie dzieci oraz rodzice powinni mieć zakryte twarze, zdezynfekowane ręce i posiadać własne narzędzia do pisania.

Jaka dokumentacja powstaje po badaniu w poradni?

Po zakończeniu badania zostaje sporządzona opinia lub orzeczenie zawierające diagnozę oraz zalecenia do dalszej pracy z dzieckiem. Rodzic może odebrać te dokumenty osobiście lub prosić o przesłanie ich na adres szkoły lub domu. Należy podkreślić, że zalecenia zawarte w opiniach i orzeczeniach są przestrzegane przez szkoły i pozwalają na udzielenie pełnego wsparcia dzieciom oraz ich rodzinom. Rodzice powinni dostarczyć te dokumenty do szkoły, ale nie jest to ich obowiązkiem i mogą je zachować wyłącznie dla siebie.

Poradnia to placówka, której podstawowym celem jest pomoc dziecku i rodzinie. Należy pamiętać, iż wizyta w tej instytucji nie jest karą dla dziecka, ani rodzica, ale może umożliwić lepsze poznanie podłoża trudności doświadczanych przez dzieci i pełniejsze udzielenie wsparcia.

**Joanna Pierszała – Kacprzak
psycholog, pedagog, neurologopeda
pracownik PPP-P w Belchatowie**



TAŃCZYĆ, SKAKAĆ, BIEGAĆ... CZYLI KILKA SŁÓW O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI

„Ruch jest drzwiami do uczenia się.”

Paul E. Dennison

Ruch jest niezbędnym elementem życia każdego człowieka, podtrzymuje on jego życie, pobudza komórki do działania i rozwija. Brak ruchu powoduje spadek masy mięśniowej, obniża sprawność fizyczną, wpływa negatywnie na wentylację płuc oraz przemianę materii, zmniejsza odporność, wpływa na pojawienie się zmęczenia i różnorodnych chorób, a także stwarza duże ryzyko dla pojawienia się wad postawy.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) publikuje ogólnoświatowe rekomendacje dotyczące niezbędnej, minimalnej dawki aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych. W listopadzie 2020 roku opublikowane zostały nowe rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej. W przypadku dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat WHO wskazuje na następujące zalecenia:

- ✓ **codziennie co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne,**
- ✓ **większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowanie intensywne ćwiczenia aerobowe (czyli tlenowe), do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych,**





- ✓ **co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolnkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość.**

Należy pamiętać, że aktywność fizyczna obejmuje:

- gry i zabawy ruchowe,
- przemieszczanie się czyli ruch lokomocyjny,
- prace domowe (np. sprzątnię),
- szkolne lekcje wychowania fizycznego,
- a także wszystkie inne wspólne aktywności ruchowe z rodziną, szkołą i znajomymi.

„U dzieci, których poziom dziennej aktywności ruchowej nie spełnia zalecanego przez WHO minimum, należy zacząć od niewielkiej ilości aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać czas jej trwania, częstotliwość i intensywność w czasie”.

dr hab. prof. M. Łopuszańska - Dawid

Nie trzeba chyba udowadniać, że istnieje szereg opracowań naukowych, które jednoznacznie wskazują, że każda aktywność fizyczna - spontaniczna jak i zorganizowana – wpływa pozytywnie na psychikę dziecka. Ruch wpływa korzystnie na samopoczucie dziecka, pomaga mu w radzeniu sobie ze stresem, wspomaga także leczenie oznak depresji. Poprawia sprawność umysłową, wpływa pozytywnie na planowanie, szybkość podejmowania decyzji, wspomaga pamięć i koncentrację. Wpływa na jakość snu, pomaga rozwijać odpowiedzialność, pewność siebie, pobudza empatię, kreatywność, rozwija umiejętności społeczne – czyli wszystkie cechy, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju młodego człowieka.

Dodatkowym i także bardzo ważnym argumentem za tym, żeby nasze dzieci więcej się ruszały są alarmujące wyniki badań naukowych, które wskazują na to, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy już około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia.

Bibliografia:

Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej?, dr hab. prof. Monika Łopuszańska-Dawid
Aktywizacja ruchowa dzieci w dobie rozwoju nowych technologii – wyzwanie dla nauczycieli, praca zbiorowa



Fotografie:

<https://pixabay.com>

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ MOWY DZIECKA?

Niech odpowiedź na postawione pytanie będą poniższe sugestie.

Nasze wypowiedzi powinny być poprawne językowo, unikajmy zdrobnień i mowy dziecięcej. Mówmy wyraźnie, bez pośpiechu. Budujmy krótkie zdania, używajmy prostych zwrotów. Modulujmy własny głos, aby zainteresować dziecko, np. „Co to?”, „Nie ma?”, „O! Jest!”.

Pytajmy lekarza, jeśli coś nas niepokoi w stanie zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego maleństwa. Dbajmy o jego górne drogi oddechowe i uszy. Zwracajmy uwagę na to jak dziecko oddycha. Od najmłodszych lat uczmy dbałości o higienę jamy ustnej. Pamiętajmy, aby dziecko nauczyło się żuć i gryźć.

Opowiadajmy i czytamy bajki.

Jeśli dziecko ogląda telewizję, to towarzyszy mu w tym. Komentujmy wydarzenia pojawiające się na ekranie, rozmawiajmy na ich temat, aby pociecha bezwiednie nie oglądała szybko zmieniających się obrazów i ciągów tekstów bez ich zrozumienia. Wybierajmy programy właściwe dla wieku dziecka. Starajmy się, aby telewizor był włączony okazjonalnie.

Poszukujmy książeczek dydaktycznych zapoznających dziecko z różnymi tematami: zwierzętami, warzywami, owocami, kolorami, bogato ilustrującymi opisami życia na wsi i w mieście. Nazywajmy przedmioty w nich zawarte i opisujmy sytuacje operując prostymi zdaniami. Cenne są też książki słowno – obrazkowe, podczas przeglądania których dorosły czyta tekst, a dziecko nazywa przedmioty w nim zilustrowane. Prośmy dzieci o wskazywanie przedmiotów czy zwierząt wcześniej pokazanych im na obrazku.

Rysując, mówmy dziecku, co kreślimy, np. „Teraz rysuję dom. Tu jest dach, a to: komin, okna...”.

Oglądajmy z dzieckiem zdjęcia i nagrania z uroczystości rodzinnych, wykorzystujmy je do wymieniania: imion, nazwisk, koligacji w rodzinie. Pytajmy pociechę: „gdzie ty jesteś?”, „gdzie ja jestem?” (w ten sposób ćwiczymy zaimki).



Recytujmy proste wierszyki, rymowanki, wyliczanki i włączajmy w zabawę gesty, ruchy, taniec czy rysunek.

PRZYKŁADY WSPÓLNYCH ĆWICZEŃ I ZABAW

Wierszyki i piosenki do pokazywania – ułatwiają orientację w schemacie własnego ciała i usprawniają rozwój motoryczny dziecka

(W miejsce kropek wstawiamy imię dziecka)

Oto ... głowa – głowa do myślenia.

Oto ... oczy – oczy do patrzenia.

Oto ... uszy – uszy do słuchania.

Oto ... nosek – nosek do wąchania.

Oto ... buzia – buzia do mówienia.

Oto ... pupcia – pupcia do siedzenia.

Oto ... rączki – rączki do klaskania.

Oto ... nóżki – nóżki do tupania.

Oto córcia/ synek cała/y – cała/y do kochania!

Dziecięce wyliczanki – powtarzane wielokrotnie doskonałą pamięć, wyrabiają poczucie rytmu.

Głodny ślimak idzie drogą,
postukuje jedną nogą.
Zjada mak – to mu w smak.

Ślimak, ślimak pokaż rogi,
dam ci sera na pierogi,
jak nie sera to kapusty,
od kapusty będziesz tłusty!

Ele mele dudki –
gospodarz malutki.
Gospodyni mniejsza,
ale rozumniejsza!

Zabawy rozwijające grafomotorykę – są doskonałym ćwiczeniem dla rączek dziecka, przygotowują je do pisania, a także: pozwalają wyciszyć się, rozwijają wyobraźnię, wpływają stymulująco na rozwój mowy.



- ✓ Zabawy manipulacyjne z pudełkami różnej wielkości, wkładanie mniejszych w większe, dopasowywanie klocków do otworów w pudełkach.
- ✓ Formowanie z plasteliny, masy solnej, modeliny – kuleczek, wałeczków, a w miarę usprawniania się rączek – coraz bardziej precyzyjnych kształtów.
- ✓ Darcie starej gezy, formowanie z kawałków kulek.
- ✓ Nawlekanie na nitkę makaronu.
- ✓ Rysowanie szlaczków.
- ✓ Rysowanie kredą na asfalcie.
- ✓ Kolorowanie.

Zabawy paluszkowe – wypowiadając wielokrotnie krótkie wierszyki oswajamy pociechy z formą wiersza, wyrabiamy poczucie rytmu, oswajamy z melodią języka oraz usprawniamy rączki dziecka.

„Rodzinka”

Ten pierwszy – to nasz dziadziuś.

(Recytujemy wierszyk i pokazujemy maluszkowi kciuk)

A obok – babunia.

(następnie palec wskazujący)

Największy – to tatuś.

(palec środkowy)

A przy nim – mamunia.

(potem serdeczny)

A to jest – dziecinka mała!

Tralalala la la la!

(i palec mały)

A to moja rączka cała!

Tralalala la la la!

(teraz poruszamy całą dłonią, rozszerzając palce)



Rytmiczne recytacje z najmłodszymi dziećmi – rozwijają pamięć słuchową, wzbogacają słownictwo, oswajają z melodią języka i pobudzają wyobraźnię dziecka.



„Burza na morzu”

(Trzymamy pociechę na kolanach, twarzą zwróconą w naszą stronę. Łagodnie kołyszymy dziecko i recytujemy wierszyk)

Burza na morza,
Wicher dmie!
Kto się odezwie
Będzie bałwanem,
A tym bałwanem,
Będzie ten
- kto pierwszy odezwie się!
Cisza!

(Zastygamy w milczeniu i bezruchu, a po chwili wybuchamy śmiechem)

Wierszyki dźwiękonaśladowcze – poprzedzać je powinny zabawy w naśladowaniu różnych odgłosów. Osoba dorosła recytuje wiersz, dziecko włącza się po kilku powtórzeniach, naśladowując odgłos, o którym mowa. Wspólne recytacje ćwiczą pamięć słuchową i rozwijają wyobraźnię dziecka.

„Zwierzęce gadanie”

Co mówi bocian, gdy żabkę zjeść chce?

Kle, kle, kle...

Co mówi żabka, gdy bocianów tłum?

Kum, kum, kum...

Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał?

Miał, miał, miał...

Co mówi kura, gdy znosi jajko?

Ko, ko, ko...

Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku?

Ku-ku-ryku...

Co mówi koza, gdy jeść jej się chce?

Mee, mee, mee...

Co mówi krowa, gdy brak jej tchu?

Mu, mu ,mu...

Co mówi piesek, gdy kość by zjeść chciał?

Hau, hau, hau...

Co mówi baran, gdy spać mu się chce?

Be, be, be...

Co mówi ryba, gdy coś powiedzieć chce?

NIC! Przecież ryby nie mają głosu...



„Odgłosy”

Jedzie pociąg – fu, fu, fu

Trąbi trąbka – tru, tu, tu

A bębenek – bum, bum, bum

Na to żabki – kum, kum, kum

Konik człapie – człap, człap, człap

Woda z kranu – kap, kap, kap

Mucha bzyczy – bzy, bzy, bzy

A wąż syczy – ssssss

Baran beczy – be, be, be

A owieczki – me, me, me

Bibliografia:

Michalak – Widera I., Węsierska K., *Aby nasze dzieci mówiły pięknie...*, Katowice 2001

Fotografie:

<https://pixabay.com>