



SZKOŁA PODSTAWOWA
im. Janusza Korczaka w Kleszczowie



Wspieranie rodziców i nauczycieli w procesach terapeutycznych ich dzieci/uczniów

PORADNIK nr 5

Autorki poradnika:

Agnieszka Pabich i Magdalena Marszałek



Szanowni Państwo!

Witamy na łamach piątego numeru poradnika „Wspieranie rodziców i nauczycieli w procesach terapeutycznych ich dzieci/ uczniów”.

Na wstępie, pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych. Niech ten wolny czas pozwoli Państwu oraz Waszym rodzinom spędzić miło i aktywnie czas oraz odpocząć od codziennych obowiązków. Oby zdrowie i piękna pogoda dopisywały!

W aktualnym numerze poruszymy następujące tematy:

1. *Moje dziecko nie chce jeść wszystkiego* - p. Marszałek Magdalena, terapeuta integracji sensorycznej, pedagog specjalny
2. *Kilka słów o percepcji słuchowej* - p. Agnieszka Pabich, logopeda





MOJE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ WSZYSTKIEGO

Każdy z nas ma potrawy, które lubi oraz takie, których woli unikać. Ja osobiście unikam wątróbki, którą z kolei uwielbia jeść mój mąż. Nie przeszkadza mi jednak, gdy ktoś w moim towarzystwie ją przyrządza lub spożywa. U niektórych dzieci zapach lub wygląd wątróbki potrafi spowodować odruchy wymiotne lub inne negatywne reakcje.

Dziś chcę przybliżyć Państwu temat długotrwałej niechęci dzieci do jedzenia pokarmów o określonej strukturze, zapachu lub smaku, która nazywana jest przez większość specjalistów wybiórczością pokarmową bądź neofobią żywieniową.

Dzieci z neofobią żywieniową mają bardzo ograniczony jadłospis, np. nie mogą gryźć pokarmów stałych lub zjadać papkowatych. Wstręt do określonego rodzaju jedzenia różni się w przypadku każdego dziecka. Codzienne smakowanie, a także poznawanie nowych, nieznanych produktów, to dla nich silny stres. Warto zaznaczyć, że nie jest to zwyczajne grymaszenie, które w pewnym okresie rozwoju jest normą, lecz jest to złożony problem, mający różny przebieg w zależności od danej jednostki.

Osoba z wybiórczością pokarmową ma własne i silnie sprecyzowane preferencje, np. wybiera tylko pokarmy w formie płynnej, półpłynnej, o konkretnym kształcie, kolorze czy zapachu. Próba nakłonienia jej do zjedzenia czegoś nowego, albo innego niż zazwyczaj, kończy się płaczem, wypluwaniem, zdenerwowaniem czy wymiotami. Zdarza się, że nadwrażliwe dzieci wolą jeść same, ponieważ nie towarzyszą im wtedy odgłosy jedzenia innych osób (przełykanie, siorbanie, mlaskanie, odgryzanie i gryzienie). Niektóre dzieci często nie spożywają danych produktów z powodu, np. obawy przed zakrztuszeniem! Inne zaś nie chcą spożywać pokarmów samodzielnie, wolą być karmione przez rodzica, nie chcą dotykać jedzenia dłońmi, denerwują się, gdy ubrudzą sobie ubranie. Dzieci z problemami w jedzeniu nie lubią, gdy poszczególne produkty stykają się ze sobą (na przykład: surówka dotyka ziemniaków lub makaron jest polany sosem). Może wystąpić także problem z odgryzaniem, przeżuwanym i połykaniem pokarmu, bawienie się nim czy wydłużenie czasu przeznaczanego na jedzenie.

Warto dodać, że osoba, dla której jedzenie jest przyjemnością, nie zastanawia się, ile zmysłów jest uruchamianych podczas spożywania posiłku. Oto one:

- smak – związany z jamą ustną, w szczególności z językiem zaopatrzonym w receptory smakowe, dostarcza informacji, czy dana potrawa nam smakuje i jaki ma smak,
- słuch – w trakcie jedzenia słyszymy, np. chrupanie, uderzanie zębów o siebie nawzajem, zgrzytanie, a także dźwięk, który wydaje widelec, nóż i łyżka podczas nabijania czy krojenia pokarmu,
- węch – zapach jedzenia często świadczy o tym, czy dana potrawa będzie nam smakować; ostry zapach może nas odrzucić, a innych przyciągać,
- dotyk – w trakcie jedzenia pokarmu czujemy, oprócz smaku, jego konsystencję – pokarm może być płynny, twardy, a czasem śliski lub chrupiący,
- wzrok – ładnie przyrządzone danie zachęca do spożycia, zaś pokarm o dziwnej barwie lub konsystencji może wywołać różne skojarzenia i reakcje mimo walorów smakowych.



Aby pomóc naszemu dziecku, musimy wykluczyć:

- problemy przewodu pokarmowego – warto zastanowić się, czy dziecko czuje się źle po zjedzeniu konkretnego pokarmu, stąd niechęć do jego spożywania? – niezbędne będą badania medyczne,
- zaburzenia metaboliczne – należy wykonać badania medyczne,
- alergię pokarmową – należy wykonać testy,
- niedobory składników mineralnych i witamin,
- obecność pasożytów, grzybów lub rotawirusów,
- anoreksję dziecięcą – niezbędna będzie diagnoza psychologiczna i psychiatryczna,
- nieprawidłową budowę jamy ustnej, nosogardzieli i krtani – warto odwiedzić logopedę i laryngologa,
- zaburzenia neurologiczne,
- uboczny efekt spożywania jakiegoś leku.

Gdy te czynniki zostaną wykluczone, a problem utrzymuje się nadal, warto rozważyć diagnozę pod kątem integracji sensorycznej oraz rozpoczęcie systematycznej terapii.



Warto wiedzieć:

- ✓ Dzieci mają różne preferencje, wykazują swoje potrzeby, mają ulubione pory, czas i ilość jedzenia. Każde dziecko powinno samo sobie to wyregulować. Nie należy zmuszać pociech do jedzenia.
- ✓ Gdy masz do czynienia z dzieckiem rozregulowanym – warto wprowadzić dzienniczek jedzenia. Należy skrupulatnie zapisywać każdą zjedzoną przekąską, danie, owoc, itp. Zdarzają się maluchy, które nieustannie jedzą, nie czują głodu, ani nasycenia, a ich dieta jest uboga w składniki odżywcze, choć według rodziców dziecko mało je. Dopiero analiza dzienniczka pozwoli zdiagnozować problem.
- ✓ Z badań wynika, że aby wprowadzić nowy pokarm dziecku, należy go pokazywać i dawać do spróbowania kilkanaście razy, a przy bardziej wrażliwych dzieciach nawet kilkadziesiąt razy, by zechciało je zjeść. Nie należy się zniechęcać i denerwować przy pierwszej czy drugiej ekspozycji.
- ✓ Negatywne doświadczenia, takie jak: połknięcie zęba, zakrztuszenie lub zadławienie się kogoś bliskiego w obecności dziecka, zmuszanie do jedzenia lub ulewianie mogą spowodować niechęć do spożywania określonych pokarmów.
- ✓ Warto bawić się z dzieckiem jedzeniem, wspólnie gotować, kroić, dotykać i wąchać pokarmy.
- ✓ Najlepiej, gdy spożywamy posiłki razem, przy jednym stole oraz o stałych porach. Warto zadbać, by ten czas był dla wszystkich przyjemny.



Polecam strony internetowe, które poruszają problemy z wybiórczością pokarmową:

<https://szkolaterapiikarmienia.pl/produkty/>

<https://www.neuro-mind.pl/oferta/neofobia-zywieniowa/>

<http://szpinakrobiblee.pl/zmniejszyc-neofobie/>

Bibliografia:

B. Odowska-Szlachcic, B.Mierzejewska, *Wzrok i słuch – zmysły wiodące w uczeniu się w aspekcie integracji sensorycznej*,

B. Odowska-Szlachcic, *Terapia integracji sensorycznej Zeszyt drugi*

Fotografie:

<https://unsplash.com>



KILKA SŁÓW O PERCEPCJI SŁUCHOWEJ

Czym jest percepcja słuchowa?

Percepcja słuchowa to „aktywny odbiór bodźców słuchowych rozproszonych wokół nas, oparty na umiejętności różnicowania dźwięków otoczenia i mowy oraz ich analizy, syntezy, interpretacji zgodnej z wiedzą, pamięcią, doświadczeniem, które posiada dany człowiek” (Polewczyk Irena). Jest to zatem **złożony proces odbioru, rozpoznawania, różnicowania, łączenia, zapamiętywania, analizowania i syntetyzowania dźwięków**. Właściwy jej rozwój uwarunkowany jest stopniowym dojrzewaniem układu nerwowego oraz odpowiednią stymulacją dźwiękową.

Na poziom percepcji słuchowej składają się:

- **Słuch fizjologiczny**, czyli możliwość słyszenia dźwięków płynących z otoczenia za pomocą sprawnie funkcjonującego narządu słuchu.
- **Słuch fonematyczny**, czyli zdolność do rozpoznawania i różnicowania dźwięków mowy. Dzięki niemu słyszymy różnice pomiędzy podobnymi dźwiękami (np. p-b, t-d, k-g, s-z).
- **Analiza słuchowa**, czyli umiejętność wyodrębniania ze słyszanych dźwięków mowy poszczególnych jej elementów, m.in. zdań w wypowiedzi, wyrazów w zdaniu, sylab w wyrazach, głosek w sylabach z zachowaniem ich właściwej kolejności.
- **Synteza słuchowa**, czyli właściwe scalanie głosek, sylab i wyrazów w określone, mocno złożone układy słuchowe.
- **Pamięć słuchowa**, tzn. pamięć wzorców słuchowych wyrazów, np. ich długości z uwzględnieniem liczby sylab i głosek oraz ich kolejności w wyrazie. Jest to także zdolność do zatrzymywania w pamięci ciągów wyrazów połączonych związkami logiczno-gramatycznymi (np. dni tygodnia, nazwy miesięcy, piosenki, rymowanki, wierszyki).





Rozwój percepcji słuchowej

Początków rozwoju percepcji słuchowej należy doszukiwać się w okresie prenatalnym. Okazuje się bowiem, że pomiędzy 4. a 5. miesiącem życia wewnątrzmacicznego płód zaczyna reagować na dźwięki. W poniższej tabeli w sposób syntetyczny ujęto umiejętności spostrzegania słuchowego zdobywane przez niemowlę:

<i>Wiek w miesiącach</i>	<i>Umiejętności oczekiwane rozwojowo</i>
1	- reagowanie na dźwięki - zmiany aktywności, np. rytmu ssania pod wpływem głosu matki
2	- reagowanie na głośne kroki, - reakcje ruchowe na dźwięki płynące z otoczenia
3	- wsłuchiwanie się w wypowiedzi osób dorosłych, - zatrzymanie ruchów na dźwięk dzwonka
4	- słuchanie dźwięków wydawanych przez grzechotkę, - słuchanie odgłosów przedmiotów poruszanych przez dorosłą osobę
5	- samodzielne wywoływanie dźwięków, - słuchanie wypowiedzi opiekunów, - szukanie źródła dźwięku przed odwrócenie głowy
6 – 7	- manipulowanie przedmiotami w celu wydobycia nowych dźwięków, - słuchanie własnych produkcji (syłab)
8 – 9	- rozumienie emocjonalnie zabarwionych wypowiedzi rodziców
10 – 11	- poruszanie się w rytm muzyki, - słuchanie i rozpoznawanie wyrażeń dźwiękonaśladowczych i pierwszych wyrazów
12	- rozumienie poleceń słownych popartych gestem.



Rozwój spostrzegania słuchowego w wieku poniemowlęcym:

Wiek w latach	Umiejętności oczekiwane rozwojowo
2	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikowanie i różnicowanie nowych wyrażen dźwiękonaśladowczych, słów, - identyfikowanie i różnicowanie melodii i słów piosenek, - zabawa instrumentami muzycznymi
3	<ul style="list-style-type: none"> - identyfikowanie i różnicowanie nowych słów, - rozumienie dłuższych wypowiedzi, - powtarzanie melodii, - tworzenie samodzielnych konstrukcji językowych na podstawie skojarzeń słuchowych, - słuchanie tekstów pisanych (wierszy, bajek)



Wiek przedszkolny przynosi dziecku nowe wyzwania związane z zorganizowaną edukacją przedszkolną i dużą różnorodnością doznań słuchowych. Najważniejsze to słuchanie i rozumienie tekstów pisanych odczytywanych przez nauczyciela. Jest to zdecydowanie inne doświadczenie niż percepcja tekstów czytanych dziecku indywidualnie w domu, kiedy dostosowane jest tempo czytania do możliwości słuchającego, gdy znana jest intonacja czytającego oraz gdy uwaga podopiecznego nie jest rozpraszana przez inne

dzieci. Percepcja pisanych tekstów jest niezwykle trudna. W opowiadaniach stosuje się długie zdania o skomplikowanej budowie, rozbudowanym słownictwie i sporej ilości szczegółów. Wszystko to utrudnia dziecku odbiór i rozumienie czytanych mu treści. Jeśli do tego dołączymy zakłócenia związane z liczebnością grupy przedszkolnej, hałas wywoływany przez dzieci, to mogą wystąpić poważne zaburzenia percepcji słuchowej. By temu zapobiec, konieczna jest stymulacja słuchowa dziecka. Ćwiczenia percepcji słuchowej można wprowadzić na każdym etapie rozwoju malucha, a im wcześniej zostaną wprowadzone, tym lepsze efekty można osiągnąć w przyszłości. Należy pamiętać, że sprawność narządu słuchu warunkuje prawidłowy rozwój głosu i mowy, opanowanie odpowiednich form językowych, wpływa na rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny.

W następnym numerze Poradnika znajdziecie Państwo zestaw ćwiczeń rozwijających percepcję słuchową na różnych etapach rozwoju dziecka.



Bibliografia:

Cieszyńska J., Korendo M., *Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka od noworodka do 6. roku życia*, Kraków 2015

Pluta – Wojciechowska, *Dyslalia obwodowa. Diagnoza i terapia logopedyczna wybranych form zaburzeń*, Bytom 2019
<http://poradnik-logopedyczny.pl/wychowanie-sluchowe>

Fotografie:

<https://unsplash.com>