

Drodzy Rodzice!

Podczas pobytu Waszych /NASZYCH pociech w domu postarajcie się, by ten czas umożliwił im dalszy rozwój psychoruchowy. Ważne jest również zadbanie o organizację dnia tak, by dziecko miało czas na naukę, odpoczynek, ale również czas wolny. Pamiętajcie o zaspokajaniu podstawowych potrzeb dzieci.

1. **Samodzielność** – pozwólmy dziecku na miarę jego możliwości być samodzielnym – udzielaj mu tyle wsparcia, na ile jest to konieczne.
2. **Autonomia** – umiejętnie wycofuj wsparcie, angażuj do wykonywania zadań na miarę jego możliwości, ale z pobudzeniem sfery najbliższego rozwoju.
3. **Stabilne środowisko życia** – stosuj jasne reguły funkcjonowania w domu, pamiętaj o zasadach higieny psychicznej takich jak: aktywność fizyczna, odpoczynek, czas dla siebie.
4. **Akceptacja** – okazuj swojemu dziecku zrozumienie, stwarzaj sytuacje gwarantujące poczucie sukcesu, pozytywnego doświadczania, by czuło się dowartościowane.
5. **Poczucie bezpieczeństwa** – pamiętaj, by przestrzeń domowa była bezpieczna, stawiaj jasne zasady i przestrzegaj granic, dbaj o potrzeby emocjonalne dziecka.

Aby możliwy był pełny rozwój dziecka, musimy w sposób zintegrowany oddziaływać na wszystkie jego sfery rozwojowe: motorykę małą i dużą; spostrzeganie i funkcje poznawcze; funkcjonowanie społeczne i rozwój emocjonalny; rozwój mowy i szeroko pojętej komunikacji (najlepiej, jak wykonywalibyście Państwo z dzieckiem przynajmniej po jednym ćwiczeniu dziennie – to nie jest trudne, bo część rzeczy wychodzi w zabawie, obowiązkach domowych...).

Trzeba pamiętać, że często trudno jest oddzielić, co jest nauką, a co zabawą... Nasze dzieci uczą się świata poprzez najróżniejsze czynności (dla nas podstawowe), które wykonujemy na co dzień. Włączajmy dziecko do przygotowywania posiłków. Niech samodzielnie ubiera się. Samo układa swoje rzeczy na półkach itd. wzmacnia się, wtedy wiara dziecka we własne możliwości.

Aby było to możliwe, potrzebne jest określenie pewnych ram organizacyjnych – **PLANÓW AKTYWNOŚCI DLA NASZEGO DZIECKA.**

- Dzień warto rozplanować tak, by był czas na pracę i odpoczynek dziecka.
- Zadbać o **stałość** elementów dnia.
- Dbać, by zachowana była **równowaga pomiędzy zajęciami aktywizującymi sferę umysłową oraz wysiłek fizyczny.**

Nasze dzieciaki potrzebują poczucia bezpieczeństwa płynącego ze stałych struktur, „ w mniejszym stopniu żeby je zrozumieć, bardziej by móc się trwale na czymś oprzeć, mieć się czego trzymać” /A. i F. Brauner/.

Nagradzamy dziecko, jeżeli wykona czynność, o którą prosimy – od razu (np. słownie „Brawo!”, „Super”; dajemy lub naklejamy na tablicę motywacyjną naklejkę; pozwalamy na krótką przyjemność dziecka – słuchanie muzyki, obejrzenie bajki itd.)

PRZYKŁADOWY DZIEŃ AKTYWNOŚCI DZIECKA (elementy, które musi zawierać):

1. Czas na toaletę, czynności higieniczne (!)
2. Czas na posiłki (minimum 4 razy dziennie)
3. Czas na naukę (stosownie do potrzeb dziecka)
4. Czas na aktywność fizyczną
5. Czas na relaks

Organizując dziecku dzień – dobrze jest pamiętać o zapewnieniu oddziaływań z zakresu:

Rozwoju motorycznego

Wszelka aktywność fizyczna dostosowana do możliwości psychofizycznych dziecka jest bardzo ważna.

Nauki

Nauczanie i rozwój są ściśle ze sobą związane. Wykonywanie zadań i ćwiczeń umożliwi dziecku naukę nowych umiejętności.

Zabawy

Zabawa powinna zawierać cel i zasady, które umożliwią osiągnięcie sukcesu – np. ukończenie gry. Pamiętajmy o zabawach tematycznych, konstrukcyjnych oraz o rywalizacji podczas zabaw, która pozytywnie wpłynie na rozwój społeczny.

Pracy dziecka

Nie można zapominać o wyraźnym rozgraniczeniu zabawy (czyli działalności, którą dziecko podejmuje tylko dla własnej przyjemności płynącej z samego procesu działania) od pracy (czyli działalności, która jest skierowana na osiągnięcie wyników obiektywnie i społecznie wartościowych). W głównej mierze praca dziecka skupia się na pracy szkolnej oraz obowiązków domowych. Dzięki tym czynnościom kształtuje się odpowiedzialność, uczynność, troska, szacunek do pracy oraz wzmocnienie więzi rodzinnych.

Rozwoju poznawczego

Dużą rolę w rozwoju procesów poznawczych odgrywa **systematyczność**. Dzięki różnorodnym bodźcom zmysły dziecka są pobudzane i stymulowane. **Rozwój wrażeń** zmysłów jest kluczowy do rozwoju spostrzeżeń. Warto skupić swoje działania na stymulacji zmysłu wzroku, słuchu oraz dotyku. W ścisłym i nierozzerwalnym związku z procesami spostrzegania i obserwacji są tzw. funkcje uwagowe. **Uwaga** dzieci rozwija się i kształtuje pod wpływem nauki stając się coraz bardziej zdolną do koncentracji, trwałości i przetrutności. Rola pamięci w życiu człowieka jest olbrzymia. Dzięki niej dziecko zdobywa wiedzę i różne nawyki. **Pamięć** i uczenie się ściśle związane są z rozwojem u dziecka różnych funkcji psychicznych. Ważną rolę w zapamiętywaniu i uczeniu się odgrywa motywacja, ponieważ ma ona wpływ na ogólną aktywność.

Twórczości artystycznej

Funkcja przeżyć, jakie rodzi w dziecku kontakt ze sztuką jest wieloraka. Rysowanie, malowanie oraz lepienie pozytywnie wpłynę na rozwój dziecka. Skutecznie wypełni też jego wolny czas. Ważnym czynnikiem pobudzającym sferę przeżyć oraz rozwijającym zainteresowania jest czytelnictwo oraz twórczość literacka. Czytanie to podstawowa droga do poznawania doświadczeń i wiedzy.

Rozwoju emocjonalnego i społecznego

Sfera emocjonalna podczas rozwoju jest bardzo ważna, ponieważ wpływa ona na rozwój całej osobowości dziecka. Dom rodzinny jest pierwszym środowiskiem, w którym kształtują się relacje interpersonalne, postawy społeczne i moralne. Specyficzną funkcją rodziny w stosunku do dzieci, mającą ogromne znaczenie dla ich ogólnego samopoczucia i rozwoju uczuciowego, jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa i oparcia uczuciowego w sytuacjach nowych i trudnych.

Poniżej przykładowe ćwiczenia doskonalące umiejętności dziecka i poszerzające jego wiedzę:

ROZWÓJ MOTORYCZNY

Przykłady dla uczniów z autyzmem lub niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym:

1. Zabawy paluszkowe (dzieci je uwielbiają): liczymy palce u rąk dziecku; „Tutaj sroczka kaszkę ważyła”; „Idzie rak nieborak” itp.
2. Naśladowanie rysowania.
3. Rysowanie po śladzie.
4. Malowanie form kolistych i falistych.
5. Cięcie papieru nożyczkami.
6. Lepienie z ciastoliny (albo ciasta).
7. Przyklejanie naklejek lub wyciętych form.
8. Elementy części ciała (3-4) z kolorowego papieru – dziecko nakleja na gotowy kontur postaci ludzkiej.
9. Łączenie kropek w rysunek.
10. Kolorowanie szablonu.

11. Sortowanie przedmiotów.
12. Otwieranie pojemników.
13. Zabawy w substancjach gęstych (dziecko ma wrzucić do kisielu siemię lniane, następnie ma je wyjąć rękoma – dziecko kisiel smakuje, wącha, miesza łyżką w garnku, rozgniała dłońmi – doznania dotykowe).
14. Zanurzanie rąk w materiale sypkim (kasza, pszenica, siemię lniane) – można zanurzyć w nie kamyki, które dziecko będzie musiało wyjąć (kamyki wspólnie z dzieckiem znalezione podczas spaceru).
15. Wsypujemy piłeczki pingpongowe i inne do koszyka – dziecko miesza nimi (masuje w ten sposób dłonie). Zawiązujemy dziecku oczy chustą – ma za zadanie rozpoznać piłeczkę i przenieść ją do drugiego koszyka.
16. Przerzucanie stron w książce lub gazecie.
17. Posługiwanie się spinaczem do bielizny.
18. Trening Ch. Knill
19. Masażyki z wierszykami.

Przykłady dla uczniów niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu umiarkowanym:

1. Przepisywanie tekstu z książki.
2. Pisanie dyktanda.
3. Obrysowujemy dłoń kredką/ flamastrem.
4. Rozwiązywanie krzyżówek/ rebusów itp.
5. Kolorowanie mozaiki, zaszyfrowany rysunek, kodusie.

NAUKA (ROZWÓJ POZNAWCZY)

- wykorzystujemy *karty pracy* przesłane przez nauczycieli oraz zamieszczone na stronie ośrodka;
- świetne propo<https://salagier.pl/>
- uczy my się w czasie wyjścia na podwórko (oglądamy przyrodę, naśladujemy zwierzęta, obserwujemy niebo itd.);
- uczy my dziecko w czasie zabawy, aktywności fizycznej, pracy w ogródku, przygotowywania posiłków itd. (inspiracje znajdziecie na stronie naszego ośrodka – dla rodziców – edukacja wideo).

ZABAWY:

- świetne propozycje rozwijające umiejętności poznawcze dzieci, spostrzegawczość, uwagę - <https://salagier.pl/>
- gra pamięć (w różnych wersjach trudności);
- pchełki;
- chińczyk;
- warcaby;
- zabawy przed lustrem (pokazujemy części ciała i je nazywamy; robimy miny; obrysowujemy swoje lustrzane odbicie szminką, pastą do zębów);
- możemy skorzystać z wartościowych stron z edukacyjnymi grami: <https://ciufcia.pl/>

Propozycje ćwiczeń dla dzieci z trudnościami w koncentracji uwagi i pamięci:

Zabawy wprowadzające sekwencje

- *głuchy telefon* (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało)
- *powtórz numer telefonu* (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć)
- *jedziemy na wycieczkę*: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

- *Rymowanki* – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów
- *Wymieniamy ciąg słów*. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.
- *Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała*. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszonej instrukcji słownej.
- *Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić*. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)
- *Podaj kolejność*: za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odstawiamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności
- *Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało*. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.
- *Powtarzamy dziecku 10razy pewną sekwencję słów* (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności
- *Wystukujemy dziecku pewien rytm a następnie prosimy, aby powtórzyło*. Przeprowadzamy kilka prób.

- *Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: „dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobili mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Był piękny słoneczny dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepiły kule z piasku. Aż mama zawołała ich na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy zobaczył, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek”.*

Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań:

- z ilu kul zrobimy był bałwan?
- ile miał guzików?
- z czego dzieci zrobili nos bałwanka?
- kto pierwszy zauważył, że bałwan zniknął?
- dlaczego mama zawołała dzieci do domu? itp.

Przykłady dla uczniów z autyzmem lub niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym:

- *samochodziki* (1. pokazujemy, jak poruszają się samochody, udajemy ich odgłosy; 2. siadamy na podłodze w niewielkiej odległości od dziecka twarzą w twarz z szeroko rozsuniętymi nogami, bierzemy samochodzik, do którego wkładamy coś, co dziecko lubi np. cukierek, puszcza samochodzik do dziecka, po zjedzeniu smakołyku, zachęcamy by dziecko znowu puściło samochodzik w naszym kierunku);
- specjalistyczne gry edukacyjne dla autystów: http://www.mamswojswiat.pl/dla_specjalisty/gry
- *pacynki* (odgrywamy role, naśladujemy odgłosy);
- *lalkami* (naśladujemy karmienie, przytulanie, noszenie, kołysanie, ubieranie);
- *układamy puzzle* (możemy pociąć rysunek, następnie go poskładać i nakleić na kartkę);
- *budujemy z klocków* (zachęcamy, by dziecko naśladowało nasze budowle – stawimy je jako wzór dla niego).

TWÓRCZOŚĆ ARTYSTYCZNA

- nagrywamy śpiew, odgłosy dziecka (odsłuchujemy, prosimy by naśladowało określone dźwięki);
- możemy nagrać filmik;
- malowanie, lepienie z plasteliny, kolorowanie;
- wykonywanie stroików świątecznych;
- uczestnictwo w wykonywaniu piosenek (dajemy dziecku grzechotkę, cymbałki, patyczki, łyżki itp. instrumenty można zrobić samemu lub wykorzystać to, co ma się w domu);
- słuchamy audiobooki (m.in. są na stronie ośrodka – zakładka dla rodziców);
- czytamy bajki;
- razem oglądamy programy w TV (by móc kontrolować ich treść i rozmawiać o niej z dzieckiem).

ROZWÓJ EMOCJONALNY I SPOŁECZNY

- większość wcześniej wymienionych ćwiczeń;
- wspólne z dzieckiem wykonywanie różnych codziennych czynności;
- rozmowy o stanach emocjonalnych/ uczuciach; zabawy w naśladowanie min (emocji tj. radość, złość, smutek); rozpoznawanie stanów emocjonalnych na zdjęciach/ obrazkach (oraz z nagrań dźwiękowych);
- ćwiczenia logopedyczne (rozwijanie komunikacji werbalnej i pozasłownej).

Przykładowy dzień aktywności dziecka – dostosowany do potrzeb dziecka autystycznego z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym:

*to tylko inspiracja, sami Państwo ustalacie poszczególne czynności – biorąc pod uwagę potrzeby swojego dziecka/ jego możliwości psychofizyczne i swoje możliwości

6.00 – 7.00 – pobudka, czynności toaletowe

8.00 – śniadanie

9.00 – 9.30 – ćwiczymy z dzieckiem sprawność manualną /np. wykonujemy kartę pracy z ośrodka/

9.30 – czynności porządkowe, toaletowe

10.00 – 10.30 – czytamy, opowiadamy tekst, ćwiczenia usprawniające komunikację

10.30 – 11.30 – idziemy na spacer; tańczymy; słuchamy muzyki itp.

11.30 – 14.00 – czynności higieniczne, przygotowujemy razem obiad, spożywamy posiłek

14.00 – 15.00 – odpoczywamy, słuchamy bajek /np. audiobooków z ośrodka/

15.00 – 16.00 – zabawy/ zajęcia dowolne /np. wspólne sadzenie roślinek w ogrodzie, pielęgnacja roślin/

16.00 – podwieczorek

16.30 – 18.00 – spacer, ćwiczenia fizyczne, relaks na dworze

18.00 – 19.00 – myjemy ręce po powrocie ze spaceru, wspólne oglądanie TV

19.00 - wspólne przygotowanie i spożywanie kolacji

19.30 - czynności toaletowe, wysłuchanie bajki relaksacyjnej, muzyka relaksacyjna, przygotowanie do snu

Przygotowała psycholog: Justyna Sulewska