

Metoda

PORANNEGO KRĘGU

czyli stymulacja polisensoryczna
według pór roku w pracy z dziećmi
z niepełnosprawnością intelektualną



Opracowanie: mgr Beata Cześniuk
mgr Magdalena Hertmanowska

Wstęp

Metoda zwana „porannym kręgiem” została opracowana przez Hedwig Abel (Niemcy), a zaadoptowana dla dzieci młodszych przez Jacka Kielina. Poranny krąg jest metodą, którą określamy jako stymulację polisensoryczną, czyli wielozmysłową. Obejmuje swym zasięgiem wszystkie zmysły: dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. Proponowane w niej oddziaływania mają aktywizować zmysły w sposób odmienny dla każdej pory roku, aby podkreślać zmiany zachodzące w przyrodzie. Podstawą stworzenia programu „Porannego Kręgu” jest otaczający nas świat przyrody, którego jesteśmy częścią i poddani jesteśmy jego rytmowi. Świat ten jest źródłem podstawowych symboli: żywiołów, barw, zapachów, smaków, odgłosów, wrażeń dotykowych i termicznych, które przyporządkowane zostały określonej porze roku. Polisensoryczne pobudzanie zmysłów jest najlepszym sposobem przekazywania cennych informacji o tym co nas otacza, a najlepszymi pomocami dydaktycznymi są te zaczerpnięte z natury. Stymulacja polisensoryczna, to nauka życia przez życie, to celowe kształtowanie bodźców w celu wywołania zaplanowanych wrażeń i uczuć. Umożliwia poznawanie poprzez patrzenie, słuchanie, dotykanie, wąchanie i smakowanie czyli tworzenie globalnego, wielozmysłowego obrazu danego pojęcia. Należy pamiętać, że zmysły to podstawa rozwoju każdego człowieka bowiem dostarczają one informacji o otaczającym nas świecie, wpływając na proces uczenia się i poznawania. Bez ich aktywizacji rozwój człowieka jest niemożliwy. Każda pora roku kojarzy się nam z kolorem, smakiem, obrazem, zapachem. Metoda Porannego Kręgu przypisuje każdej z pór roku inną symbolikę. Tutaj kalendarz narzuca kolor, żywioł, smak, zapach, bodźce wzrokowe, słuchowe, wystrój sali – wszystko czym planujemy stymulować naszych wychowanków. Metoda stymulacji polisensorycznej polega na pobudzaniu wszystkich zmysłów za pomocą symboli podstawowych, których źródłem jest świat przyrody.

Są to takie symbole jak:

- ✓ żywioły
- ✓ barwy
- ✓ zapachy
- ✓ smaki
- ✓ wrażenia dotykowe i termiczne

Organizując „poranny krąg” nauczyciel nie zamierza czymkolwiek zastąpić bodźców płynących ze świata natury, są one dla niego tylko inspiracją.

I. RODZAJE BODŹCÓW, NA KTÓRYCH OPIERAJĄ SIĘ ZAJĘCIA „Porannego Kręgu”

Bodźce wzrokowe

Najważniejszym bodźcem wzrokowym jest nauczyciel prowadzący zajęcia:

- elementem najbardziej oddziałującym na dzieci jesteśmy my sami: nasza postawa, nastrój uwidaczniający się w postawie ciała, twarzy, ruchach;
- pozostałe elementy są tylko narzędziami mającymi stworzyć nastrój, atmosferę, jego oprawę i rytuał.

Od nauczyciela zależy jakość zajęć:

- język ciała (nauczyciel rozluźniony lub spięty, zmęczony lub tryskający energią),
- głos (dzięki odpowiedniej głośności oraz szybkości mówienia możemy uspokoić lub pobudzić, stworzyć atmosferę oczekiwania lub radości),
- kontakt wzrokowy (główne źródło rozwoju dialogu).

Kluczowym celem „porannego kręgu” winno być spotkanie, przyjemne i satysfakcjonujące dla obu stron. Zależy to w dużym stopniu od naszej postawy, od naszej motywacji, od tego, w jakim stopniu uda się nam przezwyciężyć własną senność, zły nastrój, zostawić za drzwiami własne problemy, tak by w sposób możliwie całkowity skoncentrować swoją uwagę na osobach, z którymi się spotykamy. Szczególne znaczenie ma to w momencie, gdy podchodzimy do dziecka i wchodzimy z nim w bliski kontakt wzrokowy i dotykowy, masując mu dłonie, śpiewając piosenkę, wymawiając jego imię. Są to najważniejsze momenty zajęć.

Duże znaczenie w odbiorze wzrokowym mają BARWY.

Do każdej pory roku przypisany jest inny kolor

jesień – kolor żółty, kolor dojrzałych owoców i spadających liści; jest kojarzony z radością życia, barwa żółta wzmacnia wolę, przekazuje ciepło serca;

zima – kolor biały, do której należy także błękit, który przypomina zimowy chłód, jest kolorem ciszy i spokoju;

wiosna - kolor zielony symbolizujący budzenie się do życia przyrody, zieleń łagodzi, przynosi zadowolenie, uspokaja i odpręża;

lato - kolor czerwony kojarzony z gorącym oraz rozgrzanym słońcem, bardzo silnie pobudza.

Manipulacja barwą w czasie porannego kręgu odbywa się poprzez zmianę wystroju całego pomieszczenia:

- ✓ możemy przystroić salę jednolitym kolorem danej pory roku, bądź jej różnymi odcieniami;
- ✓ możemy przystroić wnęki szaf, półki, wieszamy ozdoby, balony itp.
- ✓ możemy zwrócić uwagę na elementy stroju kolorystycznie dopasowane do pory roku np. apaszki, koszulki, wstążki, chustki;



Sufit

Symbolizuje niebo i powinien zmieniać barwę w zależności od pory roku:

- **jesienią i zimą** granatowo - niebieski z gwiazdami,
- **wiosną** zielono – niebieski,
- **latem** jasnoniebieski ze słońcem.



W trakcie zajęć dzieci zasłanianie są dużymi kawałkami materiału o odpowiedniej barwie.

W świetle nadfioletowym przesuwają się przed ich oczami fosforujące, błyszczące wstążki, biały papierowy śnieg, fosforyzujące liście.



Ważnym momentem jest ciemność, która silnie działa na nasze emocje.

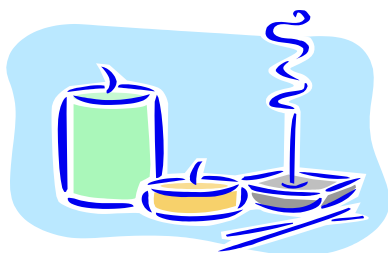
W ciemności wielkie znaczenie nabiera zapalona świeca, która niesie za sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.



Bodźce dotykowe

- ✓ Szczególną uwagę powinniśmy poświęcić naszym rękom, dotyk powinien być przekonujący i precyzyjny, a nie mechaniczny i bezmyślny.
- ✓ Podstawową propozycją jest masaż dłoni wykonany na przywitaniu, towarzyszy mu piosenka, dzieci „przeżywają” swoje ręce przez masowanie ich, głaskanie czy uciskanie.
- ✓ Olejek używany do masażu najpierw rozgrzewa się we własnych dłoniach, powinien mieć własny, charakterystyczny dla danej pory roku zapach, taki sam jak wydziela lampka zapachowa, co wywołuje dodatkowe skojarzenia z pomieszczeniem i sytuacją, w jakiej odbywa się masaż.

Zapach



Zapachy podobnie jak kolory, oddziałują na naszą psychikę

- podczas **jesieni** używamy *lawendy*, która łagodzi napięcia, uspokaja, wzmacnia,
- **do zimy** przypisana jest *mięta*, działa uspokajająco, wzmacniająco i rozluźniająco, oczyszcza drogi oddechowe,
- **wiosną** używamy *olejku cytrynowego*, który działa antyseptycznie, pobudza apetyt i ożywia,
- **do lata** przyporządkujemy *zapach różany*, działa on kojąco, uśmierza złość, gniew, „leczy” bezsenność, pomaga rozładować stres.

Słuch

Każdej porze roku przypisany jest inny instrument muzyczny będący źródłem bodźców dźwiękowo - wibracyjnych

- **Jesienią** gramy wiatrem na **dzwonach rurowych**.
- **Zimą** posługujemy się **dzwonkami i trójkątem**.
- **Wiosną** używamy **bębna**.
- **Latem** jest to **gong** (typu kościelnego) oraz **grzechotka z piaskiem**.



Bodźce smakowe

Ich celem jest zwiększenie wrażliwości warg i języka, by pomóc w przeżywaniu przyjemności smakowania i delektowania się pokarmami. Ważny jest nie tylko smak, ale i zapach pokarmu.

- **Jesienią** podajemy dzieciom **miód lub krem orzechowy**.
- **Zimą** dzieci smakują **miętowe pastylki w czekoladzie**.
- **Wiosną** podajemy **cytrynę posypaną cukrem**, by poznały smak gorzko-kwaśny.
- **Latem** słodką **konfiturę z wiśni**.



W każdej porze roku możemy uczyć dzieci innej samogłoski :

- Jesienią jest to głoska „ e ”
- Zimą „ a ”
- Wiosną „ o ”
- Latem „ i ”

Wypowiedzenie jej będzie stanowić reakcję dziecka na wywołanie jego imienia, w ciemnym pokoju jako element nawiązania dialogu. Gdy dziecko odpowie, mówimy do niego kilka serdecznych, podtrzymujących dialog słów.

II. ŻYWIÓŁY

Każdą porę roku charakteryzuje inny ŻYWIÓŁ.

Żywiły: **ogień, woda, powietrze, ziemia** są bodźcami o tyle cennymi, że mają **charakter polisensoryczny.**



Żywiły, a pora roku

- Jesień – powietrze
- Zima – woda
- Wiosna - ziemia lub glina
- Lato - ogień

Powietrze - podstawowym rytmem naszego ciała jest oddychanie, powietrze potrzebne jest do życia. Na dworze odczuwamy powietrze jako coś delikatnego lub gwałtownego. Wiatr czujemy na skórze, jego działanie możemy zobaczyć i usłyszeć.



Woda – życie wzięło swój początek w wodzie oceanów, każdy z nas pierwsze dziewięć miesięcy życia spędza w wodach płodowych. Nasze ciało składa się w dużym procencie z wody. Możemy słuchać plusku wody, oglądać ją, poczuć jej krople i doświadczyć ciepła i zimna. Woda zimą zmienia się w lód – w czasie zajęć możemy stosować bodźce wywołane kontaktem z lodem, śniegiem.



Ziemia – szukamy podświadomie łączności z ziemią, która nas żywi i karmi. Stanowi nie tylko bodziec wzrokowy ale ma też swój zapach. Ziemię w czasie zajęć może symbolizować glina, którą smarujemy ręce dzieci.



Ogień to bodziec wzrokowy, ale daje też ciepło. Ogień zawsze fascynował człowieka. Przyciągał go, a jednocześnie wzbudzał lęk. Ogień przeżywamy jako coś pomocniczego, koniecznego, ale i groźnego.



III. CELE METODY „PORANNEGO KRĘGU”

Cel główny.

Głównym celem jest budowanie u uczniów **poczucia radości, bezpieczeństwa**, a co za tym idzie **wzajemnego zaufania i komunikacji** poprzez dostarczanie im określonej ilości i jakości bodźców sensorycznych pobudzających zmysły do działania.

W czasie „porannego kręgu” chcemy spotkać się z dziećmi jak najpełniej, przynosząc im **poczucie bezpieczeństwa**, ofiarowując **przyjemność i zadowolenie**.

Temu właśnie służy **utworzenie kręgu, ciepły nastrój panujący w pomieszczeniu, zapalona świeca, znajomy zapach czyli rytuał**, którego reguły są dobrze znane. Każdy element „porannego kręgu” powinien być dla dziecka **przewidywalny**, a więc **bezpieczny**.

Cele podrzędne.

Stymulacja percepcji wzrokowej

- aktywizowanie zmysłu wzroku (doświadczenie bodźców wzrokowych),
- rozwijanie spostrzegawczości, koncentracji wzrokowej,
- wydłużanie czasu koncentracji wzroku na bodźcach wizualnych,
- rozwijanie kierunkowości spostrzegania (zdolności poruszania oczami we wszystkich kierunkach i podążania wzrokiem za poruszającymi się przedmiotami),
- rozwijanie pamięci wzrokowej (przewidywanie kolejności następujących po sobie czynności, przedmiotów, barw),
- kształcenie analizy i syntezy wzrokowej,
- oddziaływanie za pomocą barw na nastrój, samopoczucie i aktywizację dziecka.

Stymulacja percepcji słuchowej:

- aktywizowanie zmysłu słuchu,
- poszerzanie zasobu doświadczeń w zakresie percepcji słuchowej,
- usprawnianie koncentracji na bodźcach słuchowych,
- zmniejszanie lęku przed dźwiękami nieznanymi
- reagowanie na różne sygnały (szukanie źródła dźwięku),
- rozwijanie umiejętności różnicowania dźwięków otoczenia i dźwięków mowy (dźwięki różnych przedmiotów, instrumentów, dźwięki natury, głos ludzki),
- doświadczanie znaczenia pojęć: cicho - głośno, dźwięki wysokie - niskie, szybkie - wolne, przerywane - ciągłe,
- rozwijanie pamięci, analizy i syntezy słuchowej,
- rozwijanie koordynacji słuchowo - ruchowej i słuchowo - wzrokowej,
- aktywizowanie uczniów do wytwarzania dźwięków przy pomocy różnych przedmiotów, instrumentów, aparatu głosowego,
- oddziaływanie na samopoczucie i nastrój.

Stymulacja percepcji dotykowej:

- zachęcanie ucznia do badania przedmiotów o różnej fakturze (aktywizacja zmysłu dotyku),
- nabywanie różnych doświadczeń dotykowych (ciepło - zimno, sucho - mokro, szorstko - gładko itp.) i łączenie ich z różnymi przedmiotami i sytuacjami (rozwijanie pamięci dotykowej),
- wyczuwanie poszczególnych części ciała w trakcie masowania ich różnymi materiałami.

Stymulacja percepcji węchowej:

- aktywizacja zmysłu węchu,
- gromadzenie doświadczeń węchowych (poznawanie różnych zapachów),
- poszukiwanie źródła zapachu,
- kojarzenie zapachu z różnymi substancjami.

Stymulacja percepcji smakowej:

- aktywizacja zmysłu smaku,
- rozwijanie percepcji smakowej (akceptacja nowego smaku, posiłku),
- reagowanie na określony smak i nabywanie umiejętności różnicowania smaku.

Stymulacja zmysłu równowagi:

- doświadczanie ruchu,
- normalizowanie napięcia mięśniowego,
- rozwijanie orientacji w schemacie ciała,
- rozwijanie orientacji przestrzennej,
- wzbogacanie aktywności.

Aktywizacja poszczególnych zmysłów za pomocą bodźców stosowanych w metodzie porannego kręgu przeprowadzana jest zawsze według **stałego schematu**, dzięki czemu dzieci uczą się **identyfikować działania i przewidywać zdarzenia**, co ma znaczący wpływ na rozwijanie u nich **poczucia bezpieczeństwa**.

Główną formą prowadzenia zajęć metodą porannego kręgu **jest forma grupowa**, która ma duże znaczenie dla **uspołeczniania dzieci** zwłaszcza z głęboką niepełnosprawnością intelektualną.

Dzieci siedzą w kręgu zwrócone do siebie twarzami. Nauczyciel podchodzi kolejno do każdego dziecka i wspólnie z nim wykonuje daną czynność. Dziecko jest zmuszone do czekania na swoją kolej, co pozwala mu na odbieranie wrażeń płynących z przebywania z innymi, obserwowania ich w takiej samej sytuacji, w tym samym działaniu, zainteresowania ich ruchami czy minami.

Umożliwiamy dzieciom bycie w grupie, ale nie pozbawiamy indywidualnego kontaktu z nauczycielem.

IV. PODSTAWOWE ZASADY PROWADZONYCH ZAJĘĆ.

Aby prowadzone zajęcia przynosiły oczekiwane rezultaty należy kierować się podstawowymi zasadami:

- stworzenie miłej i przyjemnej atmosfery,
- obdarzanie dziecka akceptacją i zrozumieniem (indywidualizacja),
- zajęcia muszą być dokładnie zaplanowane i przemyślane (planowość),
- przestrzeganie określonych rytuałów (rytualizacja),
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zapewnianie uczniowi poczucia bezpieczeństwa,
- optymalna aktywizacja poszczególnych zmysłów,
- nastawienie przede wszystkim na komunikację (szczególnie pozawerbalną – dotyk, kontakt wzrokowy),

- podstawowe znaczenie ma rytualizacja czynności, stymulowanie bez rytualizacji wprowadzi chaos, co pociągnie za sobą zamknięcie się dzieci na kontakt,
- konieczne jest uświadomienie sobie przez nauczyciela własnej ekspresji mimicznej, ruchowej, głosowej oraz kształtowanie pozytywnego nastawienia do dzieci i motywacji do działania.

Spotkania „Porannego Kręgu” dostarczają dzieciom niepełnosprawnym intelektualnie w stopniu głębokim środków, które pozwalają uporządkować, zrozumieć i wyrazić swoje emocje oraz odzwierciedlić dominujący nastrój eliminując niepożądane agresywne, autoagresywne zachowania.

Zajęcia porannego kręgu są bardzo „cenne”, gdyż mogą w nich uczestniczyć dzieci najmniej sprawne, ze sprzężeniami, te które często nie mogą brać udziału w innych zajęciach grupowych.

V. ETAPY „PORANNEGO KRĘGU”

1. Zapalenie lampki zapachowej

(jesień – lawendowy, zima – miętowy, wiosna – cytrynowy, lato – zapach róży).

2. Obejście z lampką kręgu dzieci, wymienienie imion, zwrócenie uwagi na cechy ognia ciepły, jasny.

3. Śpiewanie powitalnej piosenki, w której wymienia się imię każdego dziecka, i jednocześnie masowanie dłoni oliwką zapachową (zapach oliwki powinien być taki sam jak lampki zapachowej, piosenką mogą być np. dwukrotnie powtarzające się słowa „Witaj ... (imię dziecka), jak się masz. Wszyscy cię witamy. Wszyscy cię kochamy, bądź wśród nas”.

4. Krótkie opowiadanie o danej porze roku, w którym możemy pokazać różne ciekawostki przyrodnicze z nią związane (wiosna – podlewanie rzeżuchy, zboża w doniczkach, lato – zwrócenie uwagi na wysoką temperaturę; przy demonstracji możemy otwierać okna, jesień – oglądanie liści i kasztanów, zima – obserwowanie śniegu, zwrócenie uwagi na niską temperaturę).

5. Spotkanie z żywiołem

wiosna – rozcieramy dzieciom glinę na dłoniach, najpierw jest mokra, śliska i zimna, a później ciepła, szorstka i krucha;

lato – zapalamy świece lub lampion, opowiadamy o ogniu i pokazujemy jego właściwości, na koniec zdmuchujemy lub zalewamy ogień wodą;

jesień – rozwiewamy suche liście, poruszamy tkaninami na ścianach, rozwiewamy włosy dzieciom suszarkami;

zima – demonstrujemy wodę w stanie ciekłym i stałym, dzieci dotykają lodu, który jest zimny, śliski, i mokry.

6. Demonstracja instrumentu muzycznego - gra nauczyciel i jeśli to możliwe, dzieci;

- wiosną na bębnie,
- latem na gongu,
- jesienią na dzwonach rurowych,
- zimą na dzwonkach i trójkącie.

7. Zakładanie na głowy dzieci kolorowych chust - kolor chusty zgodny z barwą pory roku, następnie dziecko samo (lub z pomocą) ściąga chustę z głowy.

8. Zaciemnienie sali - szukanie z lampką dzieci, wymawianie ich imion, dziecko w miarę możliwości odpowiada odpowiednią głoską; wiosną – „o”; latem – „i”; jesienią – „e”; a zimą – „a”, albo inaczej daje znak, gdzie się znajduje, na przykład przez podniesienie ręki albo nogi).

9. Zapalenie lampy nadfioletowej - w ciemnościach i w świetle nadfioletowym pokazujemy fosforyzujące zabawki, zimą możemy rozdmuchiwać kawałki białego papieru jako płatki śniegu).

10. Zastosowanie bodźców smakowych - podajemy dzieciom jedzenie o odpowiednim smaku (pamiętajmy o higienie i osobnej łyżeczce dla każdego dziecka):

- latem – słodką wiśniową konfiturę,
- jesienią – miód lub krem orzechowy,
- zimą – miętowe pastylki,
- wiosną – cytrynę z cukrem.

11. Gaszenie lampki zapachowej.

Podsumowanie

Metoda „Poranne Kręgu” jest określana jako wielozmysłowa. Jej szczególnym walorem jest bowiem fakt, że obejmuje swym zasięgiem wszystkie zmysły: dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. Oddziaływania na zmysły mają je aktywizować w sposób odmienny dla każdej pory roku. Metoda ta zakłada, że polisensoryczne pobudzanie zmysłów jest najlepszym sposobem przekazywania cennych informacji o tym co nas otacza i że najlepszymi pomocami dydaktycznymi są te zaczerpnięte z natury. Metoda ta jest cenna też z tego względu, że formą zajęć jest spotkanie grupowe, które umożliwia kontakt z rówieśnikami. Jej przebieg zmusza dziecko do czekania na swoją kolej, co pozwala na odbieranie wrażeń płynących z przebywania z innymi dziećmi, obserwowania ich w takiej samej sytuacji, w tym samym działaniu, zainteresowania ich ruchami czy minami. Niewątpliwie jest to korzystne dla naszych uczniów, gdyż umożliwia im bycie w grupie, ale zarazem nie pozbawia indywidualnego kontaktu z nauczycielem. Każdy element „porannego kręgu” jest dla dziecka przewidywalny, a więc bezpieczny. Metoda ta buduje u uczniów poczucie radości, wzajemnego zaufania i bezpieczeństwa.

Jesteśmy przekonane, że metoda ta trafi do dzieci i się im spodoba. Mamy też nadzieję, że spotka się z zainteresowaniem ze strony nauczycieli, gdyż w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną komunikowanie i odbieranie otaczającego świata odbywa się przede wszystkim na poziomie zmysłów. Kluczowym celem „Porannego Kręgu” winno być spotkanie przyjemne i satysfakcjonujące dla obu stron. Czy takie będzie dla dzieci, zależy w dużym stopniu od nas. Czy takie będzie dla nas, zależy wyłącznie od nas samych. Chciejmy więc w czasie „porannego kręgu” spotkać się z dziećmi jak najpełniej, przynosząc im poczucie bezpieczeństwa, ofiarowując przyjemność i zadowolenie.

Bibliografia:

Kielin J.: „Rozwój daje radość” GWP 1999.

Chodkowska M. (1998) „Pedagogika specjalna wobec potrzeb terażniejszości i wyzwań przyszłości”, Lublin, Wydawnictwo UMCS.

Kościelak R. (1989) „Psychologiczne podstawy rewalidacji upośledzonych umysłowo”, Warszawa, PWN.

Kościelska M. (1998) „Oblicza upośledzenia”, Warszawa, PWN.

Piszczek M. (2000) „Edukacja uczniów z głębokim upośledzeniem umysłowym”, Warszawa, CMPP-P MEN.

Mass. Violeta „Uczenie przez zmysły – wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej” – WSiP, Warszawa 1998.

Frochlich A. – „Jak to pachnie i smakuje” – Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 2002.