

PROGRAM AUTORSKI ZAJĘĆ REWALIDACYJNO-WYCHOWAWCZYCH DLA WYCHOWANKA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU GŁĘBOKIM

Czas pracy programem: od 03.2019 r. do 03.2020 r.

Opracowanie: mgr Emilia Ryszkiewicz

SPIS TREŚCI

I. Ogólna charakterystyka programu.....	1
II. Charakterystyka wychowanka.....	2
III. Warunki organizacyjne i specyfika pracy.....	4
IV. Metody pracy.....	5
V. Zasady pracy rewalidacyjno-wychowawczej.....	5
VI. Cele pracy terapeutycznej.....	6
VII. Ćwiczenia bierne i czynne.....	7
VIII. Ewaluacja.....	15
IX. Literatura i opracowania własne.....	16

I. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

We wrześniu 2018 r. rozpoczęłam indywidualne zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze z 17-letnim chłopcem z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim i mózgowym porażeniem dziecięcym. Na bieżąco gromadziłam informacje od rodzica, nauczycieli wychowanka z ubiegłego roku szkolnego, z własnych obserwacji podczas zajęć, w celu uzyskania jak najpełniejszej charakterystyki nastolatka. Dzięki 6-miesięcznemu poznawaniu podopiecznego oraz gromadzeniu wniosków, mogłam opracować program dostosowany do potrzeb i możliwości wychowanka.

„PROGRAM AUTORSKI ZAJĘĆ REWALIDACYJNO-WYCHOWAWCZYCH DLA WYCHOWANKA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU GŁĘBOKIM” uwzględnia najistotniejsze dla chłopca dysfunkcje rozwojowe. Ma on na celu przede wszystkim podniesienie poziomu funkcjonowania dziecka.

W codziennej pracy rewalidacyjno-wychowawczej realizuję „Indywidualny program rewalidacyjno-wychowawczy”, który obejmuje cele terapeutyczne we wszystkich obszarach rozwoju (*na podst. rozporządzenia MEN z 2013 r. w sprawie warunków i*

sposobu organizowania zajęć rewalidacyjno-wychowawczych dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim). Są to następujące obszary:

- ❖ nauka nawiązywania kontaktów w sposób odpowiedni do potrzeb i możliwości dziecka,
- ❖ kształtowanie sposobu komunikowania się dziecka z otoczeniem na poziomie odpowiadającym jego indywidualnym możliwościom,
- ❖ usprawnianie ruchowe i psychoruchowe w zakresie dużej i małej motoryki, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej,
- ❖ wdrażanie do osiągania optymalnego poziomu samodzielności w podstawowych sferach życia,
- ❖ rozwijanie zainteresowań otoczeniem, wielozmysłowe poznawanie tego otoczenia, nauka rozumienia zachodzących w nim zjawisk, kształtowanie umiejętności funkcjonowania w otoczeniu,
- ❖ kształcenie umiejętności współżycia w grupie,
- ❖ nauka celowego działania dostosowanego do wieku, możliwości i zainteresowań dziecka.

Niniejszy „Program autorski...” skonstruowałam w celu rozbudowania oddziaływań w dwóch istotnych obszarach:

- **usprawnianie ruchowe i psychoruchowe w zakresie dużej i małej motoryki, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej,**
- **kształtowanie sposobu komunikowania się dziecka z otoczeniem na poziomie odpowiadającym jego indywidualnym możliwościom.**

Jak wynika z wypełnionego narzędzia diagnostycznego „Profil Osiągnięć Wychowanka”, osiągnięcia nastolatka w obszarze duża motoryka to tylko 41,2%, w obszarze koordynacja wzrokowo-ruchowa - 40%, w obszarze mowa bierna wynoszą zaledwie 12,5%, a w obszarze mowa czynna - 38,5%.

Treści ujęte w „Programie autorskim...”, czyli: ćwiczenia bierne i czynne, zadania oraz zabawy będą dostosowywane do aktualnych możliwości oraz stanu fizycznego i emocjonalnego, jakie wystąpią w danym momencie. Uwzględniono w nim różnorodne metody pracy dobrane do indywidualnych możliwości psychofizycznych oraz zainteresowań wychowanka, takie które pomogą mu współpracować biernie i czynnie oraz uzyskiwać jak najwięcej korzyści.

II. CHARAKTERYSTYKA WYCHOWANKA

Wychowanek jest objęty indywidualnymi zajęciami rewalidacyjno-wychowawczymi, które realizowane są w jego domu. Jest nastolatkiem leżącym, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, z mózgowym porażeniem dziecięcym, z epilepsją, z jedną funkcjonującą, w niewielkim stopniu, nerką.

Komunikowanie się

Wychowanek nie porozumiewa się werbalnie i nie naśladuje dźwięków mowy. Swój stan psychofizyczny - odczucia, potrzeby, przeżycia - okazuje za pomocą mimiki twarzy, gestów, nieartykułowanych dźwięków i postawy ciała. W stanach zadowolenia wydaje nieartykułowane dźwięki, uśmiecha się.

Akceptuje masaż punktów neuromotorycznych twarzy oraz elementy masażu logopedycznego.

Usprawnianie ruchowe i psychoruchowe

Podopieczny podciągany do siadu utrzymuje głowę, w leżeniu na brzuchu potrafi ją unieść. Zauważyć można rotację miednicy oraz zniekształcenie kręgosłupa – skolioza, a także przykurcze w kończynach dolnych. Stopy są zniekształcone i bardzo wrażliwe na dotyk. Leżąc na lewym boku potrafi unieść się na przedramionach, odwraca się z brzucha na plecy i z pleców na brzuch.

W zakresie motoryki małej potrafi przełożyć przedmiot z ręki do ręki, sięga po przedmioty znajdujące się w zasięgu jego wzroku i chwytu oraz manipuluje nimi: naciska guziki w zabawkach grających i przykłada je sobie do ucha, wkłada zabawki i palce do ust - dominuje lewa ręka. Zabawa na etapie sensorycznym.

Chłopiec akceptuje elementy masażu klasycznego. Lubi wibracyjny masaż sześciu stawów przy użyciu ogrzewania promieniami podczerwonymi. Wyraźną przyjemność sprawia mu masaż skóry głowy oraz masaż twarzy. Akceptuje ćwiczenia bierne wykonywane metodą H. Wintreberta.

Wielozmysłowe poznawanie otoczenia

Poznaje świat za pomocą zmysłów. Koncentruje się w czasie zajęć metodą stymulacji polisensorycznej według pór roku oraz z żywiołem ognia, powietrza i wody. Skupia uwagę na bodźcach dźwiękowych, np. podczas opukiwania uszu przez dłoń, podczas szeptu przez papierową tubę, czy po przyłożeniu do ucha muszli morskiej. Odwraca głowę w stronę źródła dobiegającego dźwięku. Rozpoznaje głosy znanych i nieznanymi mu osób - odwraca głowę w kierunku osoby, która do niego mówi, uśmiecha się, poszukuje wzrokiem. Potrafi skupić wzrok na przedmiocie, patrzy na kolorowe ilustracje w książeczce i na dziecięce videoclipy na kanale YouTube. Przygląda się twarzy osoby znajdującej się w pobliżu, wodzi wzrokiem za osobą lub przedmiotem na niewielkiej przestrzeni.

Chętnie uczestniczy w ćwiczeniach stymulujących układ przedsionkowy oraz zmysł propriocepcji. Bardzo lubi zajęcia oparte na dotyku, stymulację przy pomocy różnych faktur, przytulanie, czesanie, masaże. Spośród bodźców temperaturowych, preferuje ciepło, np. masaż łyżeczką ogrzewaną nad płomieniem świecy, owiewanie ciepłym powietrzem suszarki. Bodźce chłodne i zimne, np. stężała galaretka lub kostki lodu powodują u chłopca dyskomfort.

Nauka celowego działania

Wychowanek potrafi wydobywać dźwięki z kilku instrumentów muzycznych, takich jak: bębenek, dzwonek, grzechotki. Z pomocą nauczyciela wykonuje proste prace plastyczne (metodą F. Affolter).

Samodzielność w podstawowych sferach życia

Podopieczny karmiony jest butelką, czasem łyżką. Jest pieluchowany. Wymaga stałej opieki i pielęgnacji ze strony osoby dorosłej.

Wychowanek współpracuje biernie podczas mycia twarzy i rąk. Potrafi sięgnąć po butelkę, trzymać ją i spożywać samodzielnie pokarm płynny (część rozlewa).

Nauka nawiązywania kontaktów. Umiejętność współżycia w grupie

Wychowanek nawiązuje relacje emocjonalne z opiekunem. Uspakaja się i relaksuje podczas kołysania, słuchania muzyki. Rozpoznaje osoby znaczące i nawiązuje z nimi kontakt emocjonalny. Otwarty na nawiązywanie kontaktów z otoczeniem. Okazuje żywo reakcje zadowolenia i niepokoju adekwatne do sytuacji życiowych. Przygląda się swojemu odbiciu w lustrze. Wyraźnie cieszy się z zainteresowania jego osobą. Chętnie uczestniczy w zajęciach relaksujących oraz w terapii przez zabawę: lubi piosenki z imieniem, zabawy muzyczno-ruchowe, dziecięce wyliczanki, a także zabawy relacyjno-relaksujące i elementy tańca przy muzyce.

Podopieczny wykazuje zachowania nietypowe: często wkłada palce, a nawet całą dłoń do buzi.

III. WARUNKI ORGANIZACYJNE I SPECYFIKA PRACY

Prowadzenie zajęć indywidualnych daje duży komfort: możliwość skupienia uwagi na wychowanku, jego specyficznych potrzebach, obserwowania zmian w zachowaniu. Jednak organizowanie ich w domu rodzinnym wiąże się z pewnymi niedogodnościami: rozpraszające uwagę odgłosy domowników, ich pojawianie się w pokoju, w którym trwają zajęcia, konieczność ściszenia głosu, gdy jeden z domowników śpi po nocce. Z drugiej jednak strony, bliska obecność matki - najważniejszej osoby w życiu dziecka, zapewnia mu duży komfort psychiczny.

Podczas pracy terapeutycznej, korzystam z worka sako, materacu i wałka piankowego oraz zabawek zgromadzonych przez mamę wychowanka, które pomagają mi realizować założone cele. Przynoszę także własne pomoce pracy nauczyciela, które zgromadziłam w ciągu minionych lat. Zestaw pomocy jest w miarę potrzeb wymieniany tak, aby wzbudzał zainteresowanie chłopca.

Organizowanie cyklicznych zajęć na terenie ZPSW w Głogowie stwarzałoby większe możliwości rozwoju psychofizycznego, z uwagi na bazę dydaktyczną, m.in. sale specjalistyczne: Sala Doświadczenia Świata, Biała Sala, sala do rehabilitacji i zabaw, sala multimedialna z podłogą interaktywną. Mama ma świadomość potencjału rozwojowego, jaki daje baza dydaktyczna placówki i docenia możliwość włączenia

syna w środowisko szkolne, jednak z powodu jego częstych zachorowań, nie chce narażać go na potencjalne ryzyko zarażenia się drobnoustrojami chorobotwórczymi.

IV. METODY PRACY

W zależności od stanu psychofizycznego nastolatka i jego potrzeb zaplanowałam wykorzystywanie poniższych metod w całości lub tylko wybranych elementów. Są to:

- metoda F. Affolter,
- metoda niedyrektywna,
- komunikacja wspomagająca i alternatywna (AAC),
- sensoplastyka,
- masaż logopedyczny według Ilony Brzozowskiej-Misiewicz,
- ustno-twarzowa terapia regulacyjna według Rodolfo Castillo-Moralesa,
- metoda Muller i Morris,
- sensomotoryczna stymulacja rozwoju mowy według Bożenry Odowskiej-Szlachcic,
- metoda Henry`ego Wintreberta,
- Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,
- masaż sześciu stawów,
- „Programy aktywności. Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja” według Marianny i Christophera Knill,
- ćwiczenia bierne dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym,
- terapia integracji sensorycznej,
- ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową.

V. ZASADY PRACY REWALIDACYJNO-WYCHOWAWCZEJ

W pracy z wychowankiem kieruję się zasadami obowiązującymi w oligofrenopedagogice:

1. Zasada gruntownej znajomości dziecka i przychodzenia mu z racjonalną specjalistyczną pomocą.
2. Zasada dostosowywania działań edukacyjnych do możliwości i potrzeb ucznia oraz warunków jego życia.
3. Zasada indywidualizacji wymagań, metod, doboru środków dydaktycznych oraz organizacji i tempa pracy.
4. Zasada stopniowania trudności.
5. Zasada aktywnego udziału dziecka w procesie terapeutycznym.
6. Zasada systematyczności.
7. Zasada trwałości zdobytych umiejętności.
8. Zasada zintegrowanego oddziaływania i współdziałania specjalistów.
9. Zasada współpracy z opiekunami dziecka.

Dodatkowo, aby oddziaływania terapeutyczne były efektywne, przestrzegam następujących zasad, kanonów:

A) nauczyciel (szkoła) nie stawia uczniowi żadnego warunku (kryterium) uczestnictwa w zajęciach zarówno pod względem jego stanu fizycznego, jak i cech osobowościowych oraz poziomu rozwoju poszczególnych funkcji.

B) Każde dziecko rozwija się

C) Rozwój jest integralny i całościowy.

D) Rozwój jest radosny.

E) Twórczość dziecka jest wartością.

F) Najważniejsze jest odpowiednie komunikowanie się.

VI. CELE PRACY TERAPEUTYCZNEJ

- **Obszar: usprawnianie ruchowe i psychoruchowe w zakresie dużej i małej motoryki, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej**

Cele ogólne:

- uwrażliwianie dłoni i ich twórcze wykorzystanie,
- rozwijanie umiejętności manipulacyjnych,
- poznawanie różnych materiałów oraz ich właściwości: sypkie i bezkształtne, miękkie i twarde, chropowate i gładkie, śliskie, zimne i ciepłe, małe i duże, pachnące i bezwonne,
- rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi na prezentowanych bodźcach,
- rozwijanie świadomości własnego ciała,
- poznawanie otaczającego świata, swoich możliwości ruchowych oraz rozwijanie zdolności do przekształcania rzeczywistości,
- obniżanie napięcia psychofizycznego, podtrzymywanie stanów zadowolenia i komfortu,
- uczenie się postrzegania siebie, własnych ruchów i świata zewnętrznego,
- współpraca bierna i czynna z nauczycielem,
- rozwijanie poczucia sprawstwa,
- terapia ukierunkowana na podtrzymywanie aktywności celowej i zabawowej,
- stymulacja zmysłu dotyku i propriocepcji.

- **Obszar: kształtowanie sposobu komunikowania się dziecka z otoczeniem na poziomie odpowiadającym jego indywidualnym możliwościom**

Cele ogólne:

- usprawnianie kompleksu ustno-twarzowego,
- sensomotoryczna stymulacja rozwoju mowy,
- odwracanie sfery oralnej metodą Muller i Morris,
- zwiększenie kontroli nad mięśniami twarzy i ćwiczenie ruchu tych mięśni,

- ćwiczenia warg,
- usprawnianie ruchomości i pionizacji języka,
- rozwijanie umiejętności dokonywania wyboru (spośród dwóch przedmiotów),
- bardziej świadome spostrzeganie siebie jako terapeuty i tego, co wnosi on w kontakt z dzieckiem,
- otwartość na komunikaty płynące z ciała dziecka: nauka podtrzymywania kontaktów i odpowiadania na zainicjowany kontakt w sposób dostępny chłopcu,
- poszerzanie możliwości komunikowania się: zastosowanie bodźców sygnałowych, zmiana rytmów wewnętrznych, zachowania przestrzenne.

VII. ĆWICZENIA BIERNE I CZYNNE

<i>Ćwiczenia integrujące półkule mózgowe</i>
Ruchy jednostronne, symetryczne dla obu stron ciała.
Ruchy naprzemiennie:
* dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i odwrotnie,
* dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie,
* wyciąganie na przemian na boki prawej ręki i lewej nogi i odwrotnie,
* w leżeniu na plecach unoszenie prawej ręki i lewej nogi i odwrotnie,
* w leżeniu na plecach chwytanie prawą ręką lewej pięty i odwrotnie.

<i>Uaktywnianie kory mózgowej poprzez masaż opuszków palców</i>
- nakładanie na palce naparstka - dość mocne uciskanie,
- dłoń dziecka na miękkiej powierzchni - pukanie palcem z naparstkiem,
- pryskanie wodą z atomizera,
- masaż masażerem z końcówką z wypustkami.

- **Obszar: usprawnianie ruchowe i psychoruchowe w zakresie dużej i małej motoryki, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej:**

<i>Masaż sześciu stawów – rozwijanie somatognozji</i>
Zastosowanie urządzenia masującego lub wprawianie w vibracje swoich dłoni i masowanie: stopy, kolana, biodra, ramiona, łokcie, dłonie (poszczególne duże stawy masujemy po lewej i prawej stronie ciała lub najpierw stawy po jednej stronie, a potem po drugiej stronie ciała).

<i>Ćwiczenia bierne dla osób z mózgowym porażeniem dziecięcym - porażenie spastyczne</i>
Stopa:
* Jedna ręka stabilizuje staw w okolicy kostek u nogi dziecka, druga trzyma za palce stopy:

- zginanie stopy w stronę grzbietową i podeszwową,
- krążenia w obie strony,
- zginanie palców w stronę grzbietową i podeszwową.
- * Jedną ręką stabilizuje staw w okolicy kostek u nogi dziecka, drugą ręką trzyma stopę w okolicy kości śródstopia:
- rotacje (skręty) w stronę wewnętrzną i zewnętrzną krawędzi stopy.

Noga:

- * Jedną ręką trzyma pod kolanem, druga za palce i śródstopie - zgięcie kolana do brzucha:
- krążenia w obie strony.
- * Postawienie stopy na podłodze, przystabilizowanie jedną ręką (trzymanie za grzbiet stopy), drugą ręką na kolanie dziecka wykonuje ruchy przywodzenia do linii środkowej ciała i odwodzenia na zewnątrz.
- * Jedną ręką nad kolanem, druga pod: prostujemy nogę w stawie kolanowym i całą prostą nogę ciągniemy do góry.

Dłoń:

- * Jedną ręką stabilizuje staw nadgarstkowy, druga trzyma ćwiczoną dłoń:
- zginanie dłoni w stronę grzbietową i dłoniową,
- ruchy na boki,
- krążenia w obie strony,
- zginanie 4 palców (oprócz kciuka) w stronę grzbietową i dłoniową.
- * Jedną ręką trzyma za 4 palce, druga za ćwiczony kciuk: zginanie kciuka w stronę grzbietową i dłoniową.

Ręka:

- * Jedną dłoń stabilizuje bark, druga trzyma za przegub ręki - zginanie i prostowanie w stawie łokciowym.
- * Jedną ręką stabilizuje staw łokciowy, druga trzyma za przegub:
- krążenia w obie strony,
- rotacje dłoni i przedramienia - skręty na boki wykonywane ręką trzymającą za przegub,
- * Jedną ręką przytrzymuje nadgarstek, druga na przedramieniu od spodu:
- ciągniemy rękę do góry, aż do ułożenia ręki za głowę, rozluźniamy staw barkowy,
- krążenia w obie strony.
- * Jedną ręką trzyma za nadgarstek, druga za łokieć:
- zgiętą rękę kierujemy do drugiego barku, a następnie odwodzimy do pełnego wyprostowania,
- zgiętą rękę odwodzimy w górę i w dół.

Okolo 10 powtórzeń każdego ruchu.

Ruchy bierne m. H. Wintreberta- rozwijanie somatognozji i relaksacja

Poczujmy dłoń (wykonujemy poniższe ruchy, po kilka powtórzeń):

- * Ruchy unoszenia i opuszczania dłoni - jedną ręką przytrzymujemy przegub dziecka, drugą przytrzymujemy dłoń dziecka za palce. Podnosimy dłoń dziecka do góry i opuszczamy w dół.
- * Ruchy unoszenia i samodzielnego opadania dłoni - trzymamy dłoń jak poprzednio,

unosimy ją do góry, puszczaemy i pozwalamy jej samodzielnie opaść na podłoże. * Ruchy krążenia dłoni. * Ruchy dłoni w płaszczyźnie poziomej.
Poczujemy przedramię: * Ruchy unoszenia i opuszczania przedramienia - jedną dłonią przytrzymujemy łokieć dziecka, drugą trzymamy przegub. Wykonujemy naprzemienne ruchy unoszenia i opuszczania przedramienia. * Ruchy unoszenia i samodzielnego opadania przedramienia - przedramię uniesione do góry puszczaemy i pozwalamy mu samodzielnie opaść na podłoże. * Ruchy krążenia przedramienia. * Ruchy przedramienia w płaszczyźnie poziomej.
Poczujemy ramię: * Ruchy unoszenia i opuszczania ramienia - rękę dziecka przytrzymujemy od spodu za łokieć i z góry za przegub, unosimy ją do góry i opuszczamy. * Ruchy unoszenia i opadania ramienia - unosimy rękę do góry i puszczaemy, pozwalając jej samodzielnie opaść na podłoże. * Ruchy krążenia ramienia. * Ruchy ramienia w płaszczyźnie poziomej. * Ruch huśtania.
Poczujemy całą rękę: * Ruchy unoszenia i opuszczania ręki - trzymamy rękę dziecka pod dłonią, podnosimy ją i opuszczamy. * Ruchy unoszenia i samodzielnego opadania ręki na podłoże. * Ruchy krążenia ręki. * Ruchy ręki w płaszczyźnie poziomej. * Ruch huśtania ręki.
Poczujemy szyję: Siadamy za głową dziecka, obracamy ją naprzemiennie raz w lewo, raz w prawo. Wykonujemy z dłoni kołyskę, podkładamy ją pod szyję dziecka i wykonujemy: * ruchy unoszenia i opuszczania szyi, * ruchy krążenia szyi, * ruchy huśtania szyi w płaszczyźnie poziomej.
Poczujemy twarz: Wykonujemy masaż twarzy, wykorzystując ruchy głaskania, ugniatania palcami: * głaskanie od podbródka do skroni, * głaskanie, ugniatanie palcami okolic ust, * głaskanie dookoła oczu z delikatnym ugniataniem w okolicy nasady nosa, * głaskanie czoła od środka do skroni.
Poczujemy nogę: Przytrzymując nogę w kostce wykonujemy stopą: * ruchy unoszenia i opuszczania, * ruchy w płaszczyźnie poziomej, * ruchy krążenia. Przytrzymując jedną dłonią kolano dziecka od spodu, a drugą za stopę: * podnosimy kolano do góry i opuszczamy, * podnosimy kolano dziecka i pozwalamy mu samodzielnie opaść na podłoże,

- * wykonujemy wyrzut zgiętego kolana w bok,
- * wykonujemy ruch zginania i prostowania kolana - ruch żabki.

Metoda Ruchu Rozwijającego i elementy terapii integracji sensorycznej

I. Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała:

1. MOJE... - terapeuta wykonuje konkretne ruchy rękami oraz nogami dziecka i jednocześnie nazywa części ciała:

- uderzanie stopami o podłogę,
- poklepywanie, masowanie, głaskanie kolan, stukanie kolanami o siebie, witanie się przez zetknięcie kolan,
- stukanie łokciami o podłogę, o kolana,
- posuwanie stopami po podłodze,
- masowanie ud, łydek, stóp, ich podeszw, pięt,
- przeliczanie palców,
- uderzanie piętami o podłogę,
- dotykanie stóp, kostek u nóg,
- głaskanie bioder,
- poklepywanie brzucha,
- unoszenie i opuszczanie ramion,
- krzyżowanie przedramion, rąk,
- naciąganie „rękawiczek” na palce,
- chwytanie za uszy,
- dotykanie policzków, oklepywanie ich,
- poprawianie fryzury,
- zamykanie i otwieranie oczu,
- wykonywanie „makijażu”: malowanie brwi, rzęs, ust,
- nacieranie skroni,
- kręcenie nadgarstkami: potrząsanie „bransoletkami”,
- „powitanie paluszków”: składanie palców obu rąk,
- położenie lewej pięty dziecka na prawe kolano i odwrotnie,
- zakładanie dziecku nogi na nogę.

2. WYSTUKIWANIE RYTMU: wystukiwanie dowolnego rytmu różnymi częściami ciała dziecka: klaskanie, uderzanie piętą o podłogę, pstrykanie palcami, uderzanie dłońmi o uda itp.

3. KONCERT - GRA NA PLECACH: dziecko leży na brzuchu, terapeuta „gra” palcami na plecach dziecka najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi (następują zmiany siły i rytmu uderzeń).

4. PLAŻOWANIE (I): machanie nogami dziecka (góra-dół), na przemian uginanie i prostowanie nóg w kolanach, podnoszenie i opuszczanie złączonych nóg, „bicie braw” stopami.

5. PLAŻOWANIE (II): podnoszenie i machanie:

- prawą stopą i lewą dłonią oraz lewą stopą i prawą dłonią,
- prawą stopą i prawą dłonią oraz lewą stopą i lewą dłonią.

6. Poszczególne części ciała i twarzy nazywamy i jednocześnie: klepiemy otwartą i zaciśniętą dłonią, uciskamy, masujemy.

II. Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni:

1. PRZECIĄGANIE SIĘ - JAK NAJWYŻEJ: dziecko leży na plecach, terapeuta chwyta jego ręce i wyciąga je jak najwyżej „do sufitu”, naśladuje ruchem dłoni dziecka gest wkręcania żarówki. Podobnie wyciąga nogi jak najwyżej. Pisze w powietrzu litery i cyfry (stopą lub dłonią dziecka).

2. PRZECIĄGANIE SIĘ - JAK NAJSZEŹEJ: dziecko leży na plecach, terapeuta chwyta jego ręce i wyciąga je na boki, a następnie za głowę, potem lekko ciągnie nogi w dół i na boki. Następnie przyciąga ręce i nogi jak najbliżej do ciała dziecka.

3. TURLANIE SIĘ: turlanie dziecka na boki.

4. Zabawy z rekwizytem (koc, chusta Klanzy):

* **PODROŻE NA KOCU:** dziecko leży na kocu, terapeuta ciągnie je po podłodze.

* **W WORKU:**

- dziecko w pozycji pólleżącej na kocu, terapeuta z rodzicem trzyma za rogi koca, „zamyka” od góry dziecko, lekko unosi nad podłogę i kołysze w powietrzu w przód-w tył oraz na boki,

- dziecko w pozycji pólleżącej na kocu, terapeuta z rodzicem trzyma za rogi koca, „zamyka” od góry dziecko i bez unoszenia nad podłogę, ciągnie worek w różne strony po pokoju i po całym mieszkaniu.

* **BUJANIE W KOCU:** dziecko leży na kocu, terapeuta z rodzicem trzyma koc (każdy za dwa rogi), unoszą go nad podłogę i kołyszą na boki.

* **KARUZELA:** 2 do 4 dorosłych trzyma koc za rogi/chustę Klanza za uchwyty, dziecko siedzi na środku koca, dorośli poruszając się w jedną stronę, obracają koc wraz z dzieckiem.

* **PACZKA - W DRODZE NA POCZTĘ:** dziecko w pozycji pólleżącej na środku chusty, dorośli trzymają ją za uchwyty, łączą krawędzie chusty i idą z „paczką” na pocztę - ciągną ją po podłodze.

„Programy aktywności. Świadomość ciała, kontakt i komunikacja”

1. Stosowanie naprzemiennie programów: specjalny, pierwszy i drugi.
2. Obserwowanie aktywności preferowanych i nie lubianych - stworzenie na ich podstawie zindywidualizowanego programu aktywności dla wychowanka.

Rozwijanie manipulacji i koordynacji wzrokowo-ruchowej

Zabawy plastyczne i sensoryczne:

1. Bawienie się materiałem o mikroskopijnych drobinkach (pył kąpielowy - piasek dla szynszyli i koszatniczek, sól drobnoziarnista, kasza manna), ziarnami średniej wielkości (ryż, płatki jęczmienne, fasola, makaron) i materiałami składającymi się z dużych elementów (kasztany, orzechy włoskie, pestki awokado).
2. Manipulowanie materiałem sybkim o różnej wielkości ziaren z dodatkiem zamrożonych kostek chłodzących do napojów lub tradycyjnych kostek lodu.
3. Manipulowanie masami sensoplastycznymi: masa cytrynowa, masa balonowa, piernikowa masa solna, dyniolina, piasek kinetyczny, sztuczny śnieg itp.
4. Sensozabawy: peeling kawowy, ciecz nienewtonowska, pachnąca kula kąpielowa, kule frozen z sensoskarpami, glutek galaktyczny, malowanie na lodowym podłożu z użyciem farb jadalnych.

Ćwiczenia i zadania:

1. Manipulowanie grzechotkami i zabawkami dźwiękowymi.
2. Nakładanie dziecku na nadgarstki i przedramiona opasek, bransoletek i frotek - prowokowanie do ściągnięcia ich.
3. Wyjmowanie dopasowanego mniejszego przedmiotu z większego.
4. Wkładanie zabawki do pudełka lub pojemnika.
5. Prowokowanie dziecka do ściągnięcia czapki z daszkiem, peruki foliowej błyszczącej lub śmiesznych okularów imprezowych, które terapeuta nałożył na siebie.
6. Prowokowanie do wprawiania w ruch balona dźwiękowego lub atrakcyjnej zabawki zawieszanej w zasięgu wzroku i rąk dziecka.

➤ **Obszar: kształtowanie sposobu komunikowania się dziecka z otoczeniem na poziomie odpowiadającym jego indywidualnym możliwościom:**

Stymulacja sfery oralnej i narządów artykulacyjnych

- bodźcowanie powietrzem okolicy jamy ustnej za pomocą wachlarza,
- wpryskiwanie powietrza z pustego spryskiwacza na wargi i do wnętrza jamy ustnej,
- wpryskiwanie wody mineralnej lub przegotowanej wody do wnętrza jamy ustnej za pomocą spryskiwacza,
- masowanie warg, policzków, podbródka pędzlem silikonowym albo plastikową łyżeczką,
- masaż karku wałkiem do cellulitu,
- masaż warg szczoteczką dla niemowlaków z miękkiego włosia: obrysowywanie, oklepywanie, masowanie,
- masowanie dziąseł szczoteczką dla niemowlaków: maczugą,
- masowanie warg i wnętrza jamy ustnej szczoteczką dla niemowlaków z kolcami silikonowymi,

- ćwiczenia warg:

- * przeciąganie przez zwarte wargi grubej słomki do napojów w obie strony,
- * gra na grzebieniu,
- * przytrzymywanie wargami paska papieru śniadaniowego zaimpregnowanego,
- * wprawianie warg w vibracje poprzez potrącanie palcami,
- * na przemian: cmokanie i rozciąganie warg („całuski” - „uśmiech”),
- * „zlepianie pierogów” za pomocą warg,
- * nakładanie wargi na wargę,
- * masaż warg różnymi fakturami: piórkiem, pędzelkiem, szczoteczką,

- ćwiczenia usprawnianie ruchomość i pionizację języka:

- * zlizywanie czubkiem języka miodu z warg,
- * pryskanie powietrzem za pomocą gruszki na wałek dziąsłowy oraz pod język,
- * tworzenie z języka „miseczki”,
- * dotykanie czubkiem języka do górnych zębów,
- * dotykanie wałeczka dziąsłowego szpatułką z miodem lub łyżeczką z zamrażarki.

Masaż logopedyczny

1. Przeciwwskazania do masażu logopedycznego: gorączka, nowotwory, wysypki,

guzki, przewlekłe stany zapalne, otwarte rany, oparzenia, nadwrażliwość dotykowa, szczególne przypadki zastrzeżone przez pediatrę itp.

2. Masaż logopedyczny poprzedza stymulacja obszarów odległych:

- ugniatamy w kolejności:

- kończyny dolne od palców stóp,
- łydki,
- uda,
- pośladki,
- plecy,
- barki,

- ruchem rozcierająco-ugniatającym masujemy kciukiem i palcem wskazującym kolejne palce dłoni, poczynawszy od małego palca,

- ruchem śrubowym masujemy kończynę górną od przedramienia, poprzez ramię aż do barków.

3. Masaż logopedyczny polega na masowaniu wszystkich dostępnych części aparatu artykulacyjnego. Wykonujemy go przy użyciu 4 technik masażu: głaskanie, opukiwanie, obszcypywanie, ruchy okrężne.

A) Masaż zewnętrzny jamy ustnej

Zaczynamy od miejsc oddalonych od jamy ustnej, stopniowo zbliżając się do warg:

- masaż **czoła**: końce palców przemieszczają się od środka czoła na boki ruchami rozcierającymi, okrężnymi, ugniataniem szczypczykowym, opukiwaniem, a na końcu głaskaniem,
- pod oczyma w kierunku skroni,
- od rynienki przynosowej w kierunku skroni,
- od mięśnia bródkowego (broda) w kierunku skroni,
- 3 razy wykonujemy spadające łezki od obu kącików oka równocześnie w kierunku żuchwy (palcami wskazującymi i środkowymi ułożonymi w kształt V),
- masaż **kości policzkowych** od skrzydełek nosa punktowo,
- masaż **warg**: kciuki ułożone pod brodą dziecka - palcami wskazującymi obejmujemy czerwień obu warg - wykonujemy rozciąganie, ściąganie; kciukiem i palcem wskazującym wykonujemy dzióbki,
- masaż **uszu**: palcem wskazującym i kciukiem „lepimy pierogi” od góry do dołu płatka ucha. Wykonujemy pociągnięcia płatka ucha do góry, w tył i w dół.

B) Masaż wewnątrz jamy ustnej

- masaż **języka**:

* od apexu (czubka języka) wykonujemy:

- dzieciom: ruchem spiralnym pośrodkowo,
- u dorosłych i dzieci starszych: ruchami spiralnymi po obu stronach bruzdy pośrodkowej,

* z dna jamy ustnej po apex, wywijając go ku górze,

- masaż **podniebienia**: podniebie twarde masujemy ruchami okrężnymi, obserwując przy tym reakcje, które zawsze występują przed wymiotami: napięcie ciała, zatrzymanie oddechu, rozszerzone źrenice, uniesione brwi,

- masaż **dziąsła**: masujemy ruchem pętłkowym i ciągłym.

Masaż należy wykonywać codziennie, optymalnie przed każdym posiłkiem lub co

najmniej 1 godzinę po posiłku. Czas wykonania powinien wynosić max. 5 minut.

Stymulacja neuromotorycznych punktów twarzy: uaktywnianie mięśni mimicznych oraz ruchów związanych z połykaniem, żuciem i artykulacją

Pozycja leżąca albo siedząca: jedna ręka terapeuty trzyma okolicę potylicy, ciągnąc ją w górę i do przodu, a druga stymuluje punkty neuromotoryczne:

1 - punkt gładzizny nosa, 2 - kąta oka, 3 - skrzydełka nosa, 4 - wargi górnej, 5 - kąta ust, 6 - podbródka, 7 - dna jamy ustnej, 8 - żwacza (należy wykonywać lekkie ruchy okrężne jakby rozcierania ziarna pieprzu; przez kilka sekund każdy punkt; palcami wskazującymi wykonujemy symetrycznie ucisk po obu stronach w przypadku punktów: 2, 3, 5, 8).

Trening odwrażliwiania sfery oralnej

1. Lekkie oklepywanie, opukiwanie i obszcypywanie podbródka, brody, policzków i warg (przy pomocy łyżeczki i opuszków palców).
2. Obrysowywanie warg palcem, kostką lodu, pędzelkiem z naturalnego włosia, szczoteczką.
3. Silne i szybkie rozciąganie warg na przemian z cmokaniem („uśmiech” i „całuski”).
4. Mocny nacisk palcami na stawy żuchwowe - jednocześnie po obu stronach. Masaż stawów żuchwowo-skroniowych (uciskać, masować opuszkami i kostkami dwóch sąsiadujących palców).
5. Nacisk palcem wskazującym na czubek języka, stopniowe punktowe przesuwanie palca w kierunku obsady języka (gardła).
6. Punktowy nacisk na dziąsła jednocześnie w obie strony (najpierw na dolne, później na górne, zaczynając od linii środkowej).

Wykonujemy 3 razy dziennie, minimum 3-6 tygodni.

Sensomotoryczna stymulacja rozwoju mowy

1. Głęboki masaż dłoni (silne dociskanie), kompresja nadgarstków i stawów łokciowych.
2. Masaż dłoni różnymi fakturami: od łokcia do palców.
3. Masaż opuszków palców naparstkiem, opukiwanie klockiem i piłeczką ping pong.
4. Ostukiwanie głowy i uszu opuszkami palców.
5. Ostukiwanie uszu dłonią złożoną w łódkę.
6. Masaż policzków i warg strumieniem powietrza, wodą ze spryskiwacza, gruszką lekarską.
7. Stymulacja policzków i warg różnymi fakturami.
8. Stymulacje termiczne sfery oralnej: na przemian ciepłe i zimne kompresy.
9. Masaż stawów żuchwowo-skroniowych.
10. Ostukiwanie piłeczką do tenisa stołowego okolicy głowy za uszami.
11. Wałkowanie dłoni wałkiem lub masażerami.
12. Opukiwanie wnętrza małżowiny (poprzez palec włożony do ucha).
13. Masaż warg szczoteczką włosianą i elektryczną.

- | |
|--|
| 14. Wpryskiwanie wody i strumienia powietrza do wnętrza jamy ustnej.
15. Masaż policzków i warg: obszcypywanie, rozciąganie warg palcami, uklepywanie łyżeczką. |
|--|

<i>Usprawnianie kompleksu ustno-twarzowego</i>

- | |
|---|
| 1. Ćwiczenia żucia z wykorzystaniem Cewnika Foleya.
2. Ćwiczenia w odgryzaniu z wykorzystaniem banana. |
|---|

<i>Ćwiczenia umiejętności dokonywania wyboru</i>

- | |
|--|
| Prowokowanie wychowanka do dokonywania wyboru:
* spośród dwóch zabawek grających,
* spośród dwóch aktywności (np. manipulowanie w pojemniku z ryżem lub fasolą). |
|--|

<i>Poszerzanie możliwości komunikowania się</i>
--

Bodźce sygnałowe:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - dotykane poszczególnych części ciała, np. ręki, przed masażem, - dotykane podbródka mokrą myjką przed myciem twarzy, - masażyci dziecięcy przed usprawnianiem psychoruchowym, - odrobina miodu przed masażem twarzy, - widok butelki przed jedzeniem i piciem, - uderzenie klockami o siebie przed zabawą manipulacyjną, - olejek melisowy do powąchania przed ćwiczeniami stymulującymi zmysły, - głos terapeuty: modulowanie, intonacja, rytmizacja. |
|---|

Zmiana rytmów wewnętrznych (bicie serca i oddech):

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Muzyka, której rytm jest znacznie szybszy od rytmu serca (ludowa, współczesna rozrywkowa), gdy dziecko jest apatyczne i mało aktywne. Najpierw muzyka, której rytm jest taki sam jak bicie serca (reggae, blues, piosenki z lat 60-tych), stopniowe przechodzenie do szybszych rytmów. - Naśladowanie oddechu dziecka, stopniowe zmienianie częstotliwości oddechu (głośne wdechy nosem i wydechy ustami). - Tonacja głosu: zsynchronizowanie głosu na poziomie dźwięków wydawanych przez wychowanka i pobudzenie jego aktywności poprzez stopniowe podnoszenie tonacji wypowiedzi terapeuty. Podobne wykorzystanie natężenia głosu. |
|--|

Zachowania przestrzenne: spokojne wchodzenie w sferę intymną dziecka, obserwowanie jego reakcji: postawa ciała, ukierunkowanie wzroku, mimika, zabarwienie emocjonalne wokalizacji.
--

VIII. EWALUACJA

Jako narzędzie ewaluacji posłuży mi przede wszystkim obserwacja nastolatka. Notatki z obserwacji prowadzone systematycznie i na bieżąco będą podstawowym dokumentem przedstawiającym jego postępy.

Ponadto w celu przeprowadzenia oceny skuteczności programu, wykorzystam narzędzie diagnostyczne w wersji elektronicznej: „Profil Osiągnięć Wychowanka” na

podstawie książki „Profil osiągnięć ucznia” autorstwa Jacka Kielina. Będą to następujące skale obserwacyjne:

- ❖ duża motoryka,
- ❖ koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- ❖ mowa czynna,
- ❖ mowa bierna.

Terminy pomiarów: marzec 2019 r. (przed wprowadzeniem programu) i kwiecień 2020 r. (po upływie roku).

IX. LITERATURA I INNE ŹRÓDŁA

1. Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim, pod red. J. Kielin, Sopot 2020
2. Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim, pod red. J. Kielin, Gdańsk 2004
3. Poradnik logopedyczny dla rodziców dzieci z zespołem Downa, H. Waszczuk, Gdańsk 1991
4. Programy aktywności. Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja, M. Knill, Ch. Knill, Warszawa 1995
5. Dzieci głęboko niezrozumiane. Program pracy edukacyjnej z dziećmi upośledzonymi umysłowo w stopniu głębokim. M. Kwiatkowska, Warszawa 1997
6. Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, Gdańsk 2006
7. Terapia integracji sensorycznej. Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego (zeszyt 1), B. Odowska-Szlachcic, Gdańsk 2018
8. E-book Zimowe senso-zabawy. 60 pomysłów na zimowe wieczory, A. Charęzińska
9. Opracowanie własne na podst. webinaru: „Neurofizjologiczne usprawnianie dzieci - aspekt logopedyczny”, prowadzonego przez I. Brzozowską-Misiewicz, zorganizowanego przez Niepubliczną Placówkę Kształcenia Ustawicznego „Promyk Słońca” we Wrocławiu, 20.05.2020 r.
10. Materiały ze szkolenia „Wspomaganie przez rodziców rozwoju mowy czynnej u dzieci ze sprzężoną niepełnosprawnością w oparciu o metodę integracji sensorycznej”, prowadzonego przez B. Odowską-Szlachcic i S. Pawłowską, zorganizowanego przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Warszawie, 11-12.10.2008 r.
11. Materiały ze szkolenia „Praca z oddechem i ciałem. Programy aktywności M. i Ch. Knillów”, prowadzonego przez M. Piszczek, zorganizowanego przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Warszawie, 1-2.12.2007 r.
12. Plik wideo - instruktaż wykonywania ćwiczeń biernych z dzieckiem z MPD.