

Metody pracy stosowane w rewalidacji i terapii dzieci głęboko upośledzonych umysłowo

Wskazówki do pracy z głębiej niepełnosprawnymi umysłowo.

1. Staraj się poznać jak najwszechstronniej osobę, z którą pracujesz oraz środowisko, w którym ona przebywa.
2. O ile to możliwe utrzymuj częste kontakty z rodzicami lub opiekunami osoby, z którą pracujesz. Spróbuj zrozumieć ich położenie, bez względu na to, jaki jest ich stosunek do ciebie i do dziecka.
3. Bądź uważny:
 - obserwuj zachowanie się podopiecznego, szukaj sposobów na nawiązanie z nim jak najlepszego kontaktu, od tego będzie zależeć powodzenie waszych wysiłków,
 - szukaj przyczyn konkretnych reakcji, zachowań,
 - zwróć uwagę na to, czego ty uczysz się w kontaktach z osobą upośledzoną umysłowo,
4. Stosuj zasadę indywidualizacji - indywidualny program terapii powinien stanowić podstawę pracy,
5. Unikaj pośpiechu w pracy. Stosuj częste przerwy, oddzielające krótkie okresy intensywnej pracy ,stymulacji,
6. Dbaj o przystępność:
 - języka, którego używasz,
 - treści, które przekazujesz powinny wiązać się z przeżyciami doświadczeniami podopiecznego, staraj się powiązać je również z praktycznym działaniem,
7. Stosuj zasadę stopniowania trudności:
 - zaczynaj od rzeczy prostych, łatwych dla osoby, z którą pracujesz,
 - ułatwiał podopiecznemu wykonanie zadania, opanowanie danej umiejętności dzieląc ją na części składowe, kolejne kroki do jej opanowania,
8. Twórz jak najwięcej okazji do osiągnięcia sukcesów przez osobę z upośledzeniem.
9. Usuń bodźce, które mogą rozpraszać jej uwagę.
10. Opisuj słowami wykonywane przez nią czynności.
11. Stosuj strukturyzację aktywności podopiecznego w ciągu dnia, staraj się wprowadzać pewne drobne zwyczaje, rytuały w trakcie przebywania z nim.

12. Bądź konsekwentny w swoim postępowaniu.
13. Poszukaj sposobów na uaktywnienie jej, nie wykonuj za nią czynności, które do końca może wykonać samodzielnie.
14. Stwarzaj miłą, pogodną atmosferę podczas zajęć. Stosuj różnego rodzaju zabawy, „śpiewane przerywanki” itp.
15. Staraj się być dla niego wzorem w postępowaniu, w każdej wykonywanej przez ciebie czynności, bez względu na to, czy podopieczny rozumie i jest w stanie naśladować twoje postępowanie.
16. Organizuj możliwie jak najwięcej okazji do kontaktów z rówieśnikami, również pełnosprawnym intelektualnie.
17. Stwarzaj sytuacje pozwalające na systematyczne powtarzanie opanowanych umiejętności.
18. Zachęcaj podopiecznego do podejmowania różnorodnych aktywności. Używaj różnorodnych wzmocnień, nagradzając każdą dobrze wykonaną czynność.
19. Kształć się, poszerzaj swoją wiedzę, poszukaj nowych, skuteczniejszych metod, sposobów pracy. Podchodź z rezerwą do proponowanych ci rozwiązań metodycznych.

**Wybrane metody, które mogą być zastosowane
w pracy z dziećmi głębiej upośledzonymi umysłowo**

Metoda Weroniki Sherbourne

Weronika Sherbourne w latach 60 opracowała metodę pod nazwą "Ruch Rozwijający". Celem metody jest wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka i korekcja jego zaburzeń. Stąd ważne miejsce w metodzie zajmuje wielozmysłowa stymulacja psychomotoryczna i społeczna, oparta o ruch, jako czynnik wspomagania. Proponowany terapeutyczny system ćwiczeń wywodzi się z okresu wczesnego dzieciństwa z tzw. baraszkowania, które zawiera w sobie element bliskości fizycznej i emocjonalnej. Jest to zdaniem W.Sherbourne naturalna potrzeba dziecka do zaspakajania tych potrzeb, poprzez kontakt z osobami dorosłymi. Powstałe podczas ćwiczeń doznania wpływające z własnego ciała i odczuwanie go w kontekście z elementami otoczenia, dają dziecku poczucie jego indywidualności. Cechą charakterystyczną metody jest rozwijanie przez ruch: świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego, świadomości przestrzeni i działania w niej oraz dzielenia

przeestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi kontaktu. Metodę W.Sherbourne traktuje się często jako formę niewerbalnego treningu interpersonalnego. Zajęcia odbywają się indywidualnie bądź grupowo i trwają ok.30 minut. Partnerami dziecka bywają często ich rodzice. **W metodzie wyróżnia się cztery grupy ćwiczeń: ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała, ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie, ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerami grupy, ćwiczenia twórcze.** Metoda W.Sherbourne zalecana jest dzieciom o zaburzonem schemacie ciała. W proponowanych ćwiczeniach dochodzi do integracji własnego ciała i jego poznania (ważne tu jest wycucie centralnej części ciała tj.brzucha i tułowia). Poczucie wzajemnej bliskości ćwiczących partnerów, ułatwia akceptację niedoskonałej cielesności dziecka. Ćwiczenia dają poczucie bezpieczeństwa oraz zaufania do siebie i do innych. Wykonywane w grupie, budują więzi grupowe i interpersonalne.

Metoda Paula Dennisona

Metoda ta, zwana kinezylogią edukacyjną, opierając się na prostych ćwiczeniach ruchowych, stymuluje i oddziałuje na pracę mózgu. W Polsce jedna ze stosowanych metod zwana jest "Gimnastyką mózgu". Opiera się na stosowaniu ukierunkowanych ćwiczeń ruchowych, które mają na celu pobudzić różne obszary mózgu. Ćwiczenia te to przede wszystkim ćwiczenia koordynacji ruchowej całego ciała, koordynacji ruchowo-wzrokowej oraz koordynacji pracy zmysłu wzroku, słuchu, czucia proprioceptywnego, równowagi z obszarami planowania ruchowego w korze mózgowej, czucia przestrzeni, myślenia i przewidywania. Ćwiczenia te integrują cały mózg do pracy. Uaktywnienie mózgu poprzez ćwiczenia ruchowe pobudza wzrost komórek nerwowych, przez co dochodzi do tworzenia i wzmacniania połączeń między neuronami. Przez taką stymulację komórka produkuje neurotrofiny, które mają za zadanie pobudzić wzrost nowych dendrytów. Proces ten daje w efekcie coraz bardziej skomplikowane połączenia nerwowe w postaci tworzenia nowych dróg nerwowych i nowych połączeń międzyneuralnych, co zwiększa komunikację między komórkami nerwowymi. Tworzy to połączenia między różnymi strukturami mózgu. Prowadzi to do polepszenia plastyczności mózgu i zwiększa możliwości uczenia się. Dla dzieci o obniżonych możliwościach intelektualnych wręcz wskazane byłyby ćwiczenia z zakresu "gimnastyki mózgu". Ćwiczenia te w początkowej fazie można uprościć i dostosować do możliwości dziecka. **Wyróżniamy cztery grupy ćwiczeń: ćwiczenia lateralne, ćwiczenia uaktywniające połączenia nerwowe między przednią częścią mózgu a tylną, ćwiczenia energetyzujące i ćwiczenia pogłębione.**

Szczególnie przydatne mogą być ćwiczenia naprzemienne, rysowanie oburącz lub symetryczne bazgranie.

Metody relaksacji

Relaksacja jest to zmniejszanie się napięć w ciele, rozluźnianie napięcia, wiotczenie tkanek. Stan ten osiąga się przy udziale świadomości, albowiem podstawą aktywnego rozluźnienia napiętych mięśni jest rozwijanie czucia proprioceptywnego i kinestetycznego oraz dążenie do opanowania przestrzennego schematu ciała i biologicznego rytmu, w którym ruch i wysiłek fizyczny stymulują następczą fazę odprężenia i wypoczynku. Trudno wpływać na dzieci upośledzone umysłowo w stopniu głębokim tego typu terapią, która wymaga udziału świadomości i kontaktu werbalnego. Można jednak oddziaływać przez relaks na dzieci ze wspomnianej grupy, stosując pewne elementy masażu klasycznego. Masaż klasyczny to takie zastosowanie klasycznych technik masażu, których celem jest uzyskanie efektu terapeutycznego z uwzględnieniem istniejących warunków anatomiczno-fizjologicznych pacjenta, dziecka. W tym przypadku, celem jest doprowadzenie dziecka do osiągnięcia przez nie stanu wyciszenia emocjonalnego. Należy pamiętać o indywidualnych preferencjach i możliwościach każdego dziecka, by działanie terapeutyczne nie spowodowało odwrotnego skutku jak np. rozdrażnienie. Spośród sześciu technik masażu klasycznego do pracy z dziećmi głęboko upośledzonymi poleca się głaskanie, rozcieranie, ugniatanie. Głaskanie jest techniką o działaniu rozluźniająco - przeciwbólowym i należy do najłagodniejszych. Wykonujemy po ciele dziecka ruch posuwisty stroną dłoniową lub grzbietową ręki. Rozcieranie wykonuje się głównie w okolicach stawów. Polega ono na wykonywaniu ruchów posuwisto - kulistych. Ugniatanie polega na wykonywaniu przez masażystę ruchów unoszenia, uciskania i wyciskania tkanki masowanej. Technیکę ugniatania wykonuje się wyłącznie na następujących częściach ciała dziecka:

- kończyna górna - przedramiona, ręce,
- kończyna dolna - podudzie, stopy,
- twarz - okolice czoła, policzków i brody.

Podczas masażu, poprzez sprzężone działanie bodźców słuchowych, dotykowych wpływamy na stymulowanie poczucia własnego ciała dziecka, wspomagamy rozluźnienie odpowiedniej jego części. Masując stopę wyciszonym głosem możemy informować, jaka część ciała jest

poddana zabiegowi i odpoczywa. Dodatkowo masaż sprzyja nawiązaniu kontaktu wzrokowego z osobą prowadzącą, oliwka lub krem wspomaga stymulację zmysłu węchu a muzyka słuchu.

Nauczanie funkcjonalne

Opanowanie przez dziecko sprawności i umiejętności przydatnych w życiu codziennym oraz stworzenie możliwości doświadczania sukcesu to dwa podstawowe cele tych metod.

Główne założenia metod funkcjonalnych zawrzeć można w następujących sformułowaniach:

1. Konieczność zaakceptowania roli działania i jego wyników.
2. Wykorzystanie istniejących w dziecku sprawności.
3. Umożliwienie mu funkcjonowania w maksymalnym zakresie kontaktów osobistych, społecznych i zawodowych.
4. W nauczaniu dziecka, w trakcie tworzenia i realizacji programu pracy z nim, uwzględnia się kolejno wszystkie stadia prawidłowego rozwoju. Od tego czy nie zostanie pominięty żaden etap – zależy będzie harmonijny rozwój.

W metodzie tej stosuje się następujące grupy ćwiczeń:

- ćwiczenia czynności ruchowych,
- podstawowe ćwiczenia postrzegania,
- ćwiczenia koordynujące ruch i postrzeganie.

Metody oparte o kontakt z ciałem

Doznania związane z odczuwaniem dotyku, ruchu z tzw. bliskimi zmysłami, pojawiają się najwcześniej w życiu człowieka. Dlatego te są mu najlepiej znane, zapewniają skuteczne zaspokojenie potrzeby poczucia bezpieczeństwa. Pozwalają na zdobywanie informacji na temat swojego ciała, wyodrębnienie go z otoczenia, a co za tym idzie ułatwiają rozwój poznawczy.

Do metod opartych głównie o kontakt z ciałem zaliczyć można m.in.:

1. Zabawy paluszkowe.
2. Baraszkowanie.
3. Programy Aktywności: świadomość ciała, kontakt i komunikacja.
4. Program dotyk i komunikacja.

5. Metodę Ruchu Rozwijającego.

Podstawową zaletą opisanych poniżej metod jest ich naturalność i prostota. Wszystkie odwołują się do znanych z dzieciństwa zabaw i form kontaktu z małymi dziećmi.

Zabawy paluszkowe

Znane z dzieciństwa zabawy „Idzie rak nieborak”, „Srocza kaszkę warzyła” i inne, posiadają bardzo dużą wartość dla rozwoju każdego człowieka. Dostarczają dziecku doznań dotykowych pozwalają poznać własne ciało, poczuć jego odrębność, nawiązać nie wartościujący kontakt z drugim człowiekiem. Zapewniają poczucie pewności i bezpieczeństwa, gdyż dziecko znając te zabawy potrafi przewidzieć rozwój zdarzeń.

Baraszkowanie

Kolejnym przykładem zabaw opartych o kontakt z ciałem jest baraszkowanie. Poprzez podrzucanie dziecka, siłowanie się z nim, huśtanie go, turlanie itp. można intensywnie stymulować zmysły, kładąc tym samym podwaliny pod wykształcenie się świadomości schematu ciała. Dziecko w ten sposób uczy się też wchodzić w kontakty z innymi ludźmi. Bardzo ważna dla rozwoju dziecka jest również swoboda, radosna atmosfera, która towarzyszy baraszkowaniu.

Programy aktywności:

Świadomość ciała, kontakt i komunikacja

Zostały stworzone przez Mariannę i Christophera Knillow. Podstawowym ich celem jest rozbudzenie aktywności osoby niepełnosprawnej, zachęcanie jej do działania i przejawiania własnej inicjatywy. Działania terapeutyczne oparte są na tworzeniu sposobności do doświadczania, nabywania i organizowania podstawowych informacji o sobie. Niezbędne do tego jest jednak stworzenie warunków, w których podopieczny będzie czuł się bezpiecznie, w których możliwe będzie wywołanie i utrzymanie jego uwagi. Dlatego np. po to, by osoba niepełnosprawna mogła rozpoznać sytuację, która za chwilę nastąpi- każdą aktywność poprzedzają i kończą specjalne dźwięki. Muzyka stanowi ważny element programu aktywności.

Programy zawierają opis sposobów notowania postępów w rozwoju podopiecznego, które to sposoby ujęte są w trzy następujące kategorie:

- uczestniczenie w zajęciach,
- uważność,

- występowanie zachowań zakłócających.

Więcej informacji na temat tych programów można uzyskać w publikacji Knill M. , Knill C. Programy aktywności. Świadomość ciała. Kontakt i komunikacja, Centrum Medyczne Pomocy Psychologiczno- Pedagogicznej MEN, Warszawa 1995.

Dotyk i komunikacja

Program ten został opracowany przez Christophera Knilla. Jest przeznaczony dla rodziców, nauczycieli i innych dzieci, które posiadają różnego typu zaburzenia rozwojowe. Może być jednak wykorzystywany również w pracy z prawidłowo rozwijającymi się niemowlętami. Podstawowym założeniem tego programu jest oparcie działań stymulujących rozwój dziecka na zmysle dotyku. Doświadczanie kontaktu fizycznego jest podstawą rozwoju związków z innymi ludźmi i komunikacji między nimi. Autor jednak zwraca uwagę ,że na skuteczność oddziaływań nie będzie wpływała ilość, lecz jakość kontaktów, jakie ma dziecko z innymi ludźmi. Stąd ważniejsze jest powtarzanie tych samych sytuacji sprzyjających kontaktowi, niż stwarzanie coraz to nowych, nieznanymi dziecku okazji do tego kontaktu.

Program zawiera wskazówki służące jak najlepszemu zaplanowaniu i przygotowaniu sesji kontaktu (poprzez określenie potrzeb partnera, podział odpowiedzialności za sesję kontaktu, dostosowanie tych spotkań do codziennych rytuałów i planu dnia, przygotowanie niezbędnego wyposażenia do prowadzenia sesji). Określana w nim jest również struktura poszczególnych spotkań i wskazówki praktyczne pomocne w pracy. Podobnie jak w programach omawianych powyżej niebagatelną rolę w wyzwaniu aktywności dziecka odgrywa specjalnie skomponowana muzyka.

Metoda Ruchu Rozwijającego

Ten opracowany przez Weronikę Sherborne system ćwiczeń wywodzi się z baraszkowania, naturalnej formy kontaktu rodzic- dziecko. Został on oparty na twierdzeniu, iż rozwój ruchowy jest podstawą do rozwoju poznawczego.

Podstawowym środkiem stosowanym w tej terapii jest ruch, który może spełniać różne funkcje:

- prowadzić do poznania własnego ciała,
- kształtować związek jednostki z otoczeniem fizycznym,
- wieść do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem,
- prowadzić do współdziałania w grupie,
- ułatwić bycie kreatywnym.

Poprzez zastosowanie odpowiednich zestawów ćwiczeń ruchowych tworzy się możliwość realizowania potrzeb psychicznych, a tym samym sposobność ujawniania się własnej aktywności jednostki. Ważne dla osób upośledzonych umysłowo jest to, że znajomość mowy nie jest konieczna do uczestniczenia w tych ćwiczeniach. Bodźce kinestetyczne, poczucia związane z równowagą, dotykiem, odczuwaniem ruchu leżą u podstaw kształtowania się własnej tożsamości. Ćwiczenia służące kształceniu orientacji w przestrzeni pozwalają zdobywać odczucie pewności siebie, zaspokoić potrzebę bezpieczeństwa, a poprzez to zapobiec izolacji od otoczenia. Istotne dla rozwoju społecznego jest budowanie związków z drugim człowiekiem na podstawie wytworzonego wcześniej zaufania. Ruch może być również sposobem uzewnętrzniania przeżyć jednostki.

Muzykoterapia

Obejmuje ona dwie grupy oddziaływań: muzykoterapię receptywną, polegającą na wykorzystywaniu wpływu muzyki na psychiczny rozwój człowieka oraz muzykoterapię aktywną, łączącą dobierane bodźce dźwiękowe z aktywnością ruchową.

Muzyka stwarza możliwości oddziaływania nie tylko na wybrane sfery funkcjonowania, ale i na człowieka jako na jedność ciała, umysłu i ducha, gdyż łączy oddziaływania na:

- sferę ruchową,
- procesy poznawcze jednostki,
- procesy emocjonalne,
- sferę społeczną.

Muzyka uwrażliwi na odbiór bodźców z otoczenia, wpływa na rozwój świadomości własnego ciała, koncentracji uwagi, pamięć, wyobraźnię. Pobudza ciało w zakresie ruchów dowolnych. Kształtuje rozwój gracji ruchów, poczucie sprawstwa, umiejętność współdziałania w grupie. Muzyka jest jednym ze sposobów wyrażania siebie, daje możliwość odbioru miłych i przyjemnych doznań, może być źródłem odprężenia, pomaga przeżywać monotonię, nawiązywać kontakt z drugim człowiekiem. Te cechy czynią ją szczególnie atrakcyjną dla ludzi upośledzonych umysłowo. W trakcie zajęć muzykoterapeutycznych mają oni możliwość przeżycia i doświadczenia czterech podstawowych sytuacji terapeutycznych:

- odreagowania,
- rytmizacji,
- relaksacji,
- aktywizacji.

Jest to więc kolejna metoda, przy pomocy której można tworzyć sytuacje dostarczające sposobności do zaspokajania potrzeb psychicznych osób głębiej upośledzonych umysłowo.

Hipoterapia

Jedną z najbardziej naturalnych metod znajdujących zastosowanie w pracy z dziećmi głębiej upośledzonymi umysłowo jest hipoterapia. Jest to metoda rehabilitacji ruchowej prowadzona przy udziale konia. Koń nie jest jeszcze jednym martwym przyrządem do ćwiczeń, ale istotą żywą, z którą kontakt stanowi dla dziecka dużą atrakcję. Efekty hipoterapii nie ograniczają się bowiem do korzyści somatycznych. Oprócz widocznej poprawy sprawności ruchowej, rozluźnienia mięśni spastycznych, wzrostu siły poprawy koordynacji i odruchów równoważnych czynności układu krążenia i oddychania dają się zauważyć korzyści związane z funkcjonowaniem psychicznym. Wzrasta u dziecka poczucie samodzielności, odwaga, zwiększa się stopień koncentracji uwagi, motywacja do działania staje się silniejsza, rośnie poczucie własnej wartości.

Dzieje się tak, gdy organizm dziecka, przede wszystkim sfera rozwoju psychomotorycznego jest wszechstronnie stymulowana podczas jazdy konnej. Oddziaływanie ukierunkowane jest na tzw. zmysły bliskie – czucie powierzchniowe, głębokie, odczuwanie ruchu. Ta forma terapii sprzyja rozwojowi aktywności poznawczej dziecka, gdyż ma ono okazję pełniejszego kontaktu z przyrodą, uczy się patrzeć na świat z innej perspektywy. Jazdę konną wykorzystuje się również do ćwiczeń mowy, orientacji przestrzennej i poznania schematy własnego ciała.

Istnieją przeciwwskazania jeśli chodzi o udział w tej formie terapii. Są to np.

- łamliwość kości,
- skrzywienia kręgosłupa,
- niektóre wady wzroku,
- epilepsja, uczulenie na zapach końskiej sierści.

Sala Doświadczenia Świata

Zasadniczym celem stosowania Sal Doświadczenia Świata

W procesie rewalidacji osób głębiej upośledzonych umysłowo jest pobudzanie zmysłów, oddziaływanie na nie przy pomocy odpowiednio dobranych bodźców. A poprzez to wyzwolenie aktywności własnej osoby poddanej tej terapii oraz ułatwienie kontaktu z opiekunem.

Te pobudzanie dotyczy wybranego zmysłu. Oddziałuje się nań podając osobie upośledzonej ściśle uporządkowane proste bodźce np. dźwięki, barwne plamy w specjalnie do tego celu przygotowanych salach. Pozostawia się jej jednak swobodę do wyboru tych bodźców, jak i czasu koncentrowania się na nich. Bodźce te są dobrane w taki sposób, by nie tylko stymulowały ludzkie zmysły, ale i umożliwiały miły odpoczynek połączony z biernym ich odbiorem.

Tworzy się tym samym łatwiejsze do zrozumienia dla osoby upośledzonej umysłowo środowisko. Daje się jej możliwość odprężenia oraz stwarza poczucie bezpieczeństwa. Ogranicza się zatem częstotliwość występowania różnego typu nie akceptowanych społecznie reakcji. Reakcje te bowiem mogą być skutkiem przebywania w „normalnym” świecie, pełnym chaosu i niezrozumiałych, niemożliwych do odczytania przez osobę upośledzoną umysłowo informacji.

LITERATURA:

1. Olechnowicz H., „Nauczanie funkcjonalne – metoda pracy z dziećmi umysłowo upośledzonymi”;
2. Kopeć D., „Metody terapii dzieci upośledzonych oparte o kontakt z ciałem” w: Sytuacja życiowa dziecka niepełnosprawnego w rodzinie, red. R. Ossowski;
3. Olechnowicz H., „U źródeł rozwoju dziecka”;
4. Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyka M., „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomagania rozwoju dziecka”;
5. Lewandowska K., „Muzykoterapia dziecięca”;

Opracowała : mgr **Justyna Krzyżanowska**