

Trening Umiejętności Społecznych

Zajęcia TUS odbywały się raz w tygodniu. Uczestnili w nich uczniowie: chłopiec z Zespołem Aspergera 11 lat, chłopiec niepełnosprawny intelektualnie w stopniu lekkim 9 lat, chłopiec 9 lat nadpobudliwy ruchowo oraz dwie dziewczynki 9 - letnie. Uczniowie podczas zajęć rozwijają umiejętności społeczne i komunikacyjne, poczucie tożsamości i własnej wartości, wzmacniają swoją samoocenę, zdobywają umiejętności pozwalające na skuteczne radzenie sobie w życiu, zmniejszają deficyty w zakresie kompetencji społecznych. Zwiększają możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach, współdziałają w grupie podczas zabawy i pracy, zdobywają umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Wyrażają siebie w różnych formach działalności, rozbudzają ciekawość aktywnością słowną, zdobywają umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji swoich i rówieśników. Zdobyczą umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych, uczą się sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych.

Dzieci uczą się dziesięciu podstawowych umiejętności:

Zawieranie i podtrzymywanie znajomości;

Aktywne słuchanie;

Zadawanie pytań;

Mówienie NIE – odmawianie oraz akceptowanie czyjegoś NIE;

Inicjowanie rozmowy, włączanie się i podtrzymywanie rozmowy;

Dyskutowanie;

Wyrażanie krytyki i reagowanie na krytykę;

Prośzenie o pomoc i pomaganie innym;

Radzenie sobie z emocjami i uczuciami – rozpoznawanie emocji i odpowiednie ich wyrażanie;

Mówienie i przyjmowanie komplementów.

Tematyka zajęć:

1. Doskonalenie komunikacji

- Przypomnienie zasad komunikacji w grupie
- Dostarczanie wiedzy na temat skutecznej i nieskutecznej komunikacji
- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania
- Uświadomienie znaczenia przestrzegania zasad komunikacji w dyskusji
- Doskonalenie umiejętności odczytywania sygnałów niewerbalnych, zapoznanie z zasadami konstruktywnego udzielania informacji zwrotnych

2. Poczucie własnej wartości

- Rozwijanie świadomości własnych wad i zalet

- Rozwijanie świadomości ucznia
- Wymienianie się pozytywnymi odczuciami z innymi

3. Jak podejmowanie decyzje

- Zastanowienie się co wpływa na decyzje szanowanie prawa innych do odmiennego zdania
- Szanowanie praw innych do innego zdania
- Rozważanie decyzji alternatywnych i ich skutków

4. Radzenie sobie ze stresem

- Uświadomienie sobie sytuacji stresogennych
- Poznawanie sposobów radzenia sobie ze stresem
- Kształcenie umiejętności wyrażania siebie bez agresji
- Przekazanie podstawowych informacji o przyczynach i przejawach oraz skutkach agresji

5. Kształcenie umiejętności panowania nad własnymi negatywnymi emocjami

- Wyrabianie opinii na temat właściwego sposobu wyrażania siebie
- Zrozumienie sensowności prawidłowego wystawiania się
- Kształtowanie sposobów radzenia sobie z nadużywaniem brzydkich słów
- Rozwijanie motywacji do szacunku dla bliskich osób poprzez prawidłowe wyrażanie siebie
- Zapoznanie z kulturą słowa

6. Kulturalne zachowanie się

- Wyrabianie kultury osobistej
- Wzrost stopnia uspołecznienia
- Wyrabianie przejawów kulturalnego zachowania się oraz wdrażanie ich w życie osobiste
- Zaznajomienie z właściwymi postawami zachowania

7. Nakaz- wybór

- Ukazywanie mechanizmów działań wynikających z nakazu i wolnego wyboru
- Wzbudzenie refleksji nad tym, co człowiek może realizować albo co narzucają mu i czego oczekują od niego inni
- Co człowiek świadomie wybiera, o czym jest przekonany, co uważa za swój własny wybór

8. Jak unikanie kłamstwa

- Wdrażanie poczucia odpowiedzialności za swoje słowa
- Ukazanie strat płynących z oszukiwania ludzi i siebie
- Kształtowanie motywacji do unikania kłamstwa

9. Moja wymarzona rodzina

- Przynależenie do życia w rodzinie tj. szacunek dla bliskich
- Umiejętność rozpoznawania uczuć członków rodziny oraz wdrażanie do samodzielności wykonywania
- Rozwijanie wyobraźni wychowanków

10. Moje prawa

- Uświadomienie sobie własnego terytorium fizycznego i psychicznego
- Zapoznanie z pojęciem prawa i obowiązku
- Wyrabianie umiejętności określenia racjonalnych praw.

TERAPIA RĘKI

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w klasie 2. Jak dotąd odbyło się 9 z 14 zaplanowanych godzin w II półroczu. Uczniowie podczas zajęć rozwijają swoje umiejętności w zakresie samoobsługi, umiejętności szkolnych, zabawy oraz komunikacji.

Wyrabiają i kształtują umiejętność prawidłowego chwytu, doskonałą pisanie, ćwiczą zdolność skupienia uwagi, patrzenia, wzmacniają koncentrację, rozwijają płynne ruchy pisarskie, poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową, kształtują utrzymanie prawidłowej postawy, poprawiają sprawność motoryczną, wzmacniają siłę mięśniową. W w. cele i wiele innych osiągane są poprzez różnorodne ćwiczenia np.: ćwiczenia równoważne- gra w klasy, jazda na deskorolce, zumba, ćwiczeni ogólnorozwojowe z przyborami i bez, podskoki, kreślenie figur, cyfr, liter, smarowanie dłoni pianką do golenia, farbami, dotykanie różnych faktur. Poprzez masażyk dłoni i palców, szczypanie, drapanie, opukiwanie. Rzucanie woreczków z grochem wg instrukcji (na prawo, na lewo, w górę, w dół). Czołganie, zabawy z szarfami, ćwiczenia ruchów naprzemiennych, ćwiczenia z wykorzystaniem różnych technik plastycznych (rysowanie na tablicy jedną ręką , obiema), zamalowywanie płaszczyzn, wylepianie

lepienie z gliny lub plasteliny, marsz palców po stole w określonych kierunkach, bębnienie palcami, stukanie palcami po stole, przewlekanie nitki przez dziurki w tekturze lub igłę,

ugniatanie jedną ręką kul z gazety, bibuły, składanie papieru (np. samolotów i modeli) techniką orgiami, dorysowywanie brakujących elementów, rysowanie linii przez łączenie punktów, rysowanie i pisanie pod dyktando, rysowanie linii wewnątrz labiryntów, zamalowywanie małych przestrzeni (np. figur na obrazku).

Obrysowywanie szablonów,

obrysowywanie przez kalkę lub folię rysunków, liter, wyrazów i zdań, pogrubianie słabo zaznaczonego konturu, uzupełnienie elementów obrazka według wzoru. Lepienie kulek z plasteliny, zgniatanie palcami kulek z papieru, wydzieranie drobnych papierków, wyskubywanie nitki, kruszenie i rozsypywanie soli, kaszy lub piasku po tacy drobnymi ruchami palców, Wykonywanie ćwiczeń w czterech różnych pozycjach:

1. W postawie stojącej z rysunkiem zawieszonym na ścianie.
2. Z rysunkiem leżącym na stole.
3. W postawie siedzącej z uniesionym łokciem, gdzie wzór leży na ławce.
4. W postawie siedzącej z podpartym przedramieniem. rysowanie w płaszczyźnie pionowej na papierze rozpiętym na ścianie lub tablicy.

Podczas różnych sytuacji edukacyjnych wykorzystywane są metody, które pozwalają wszystkim przyswajać wiedzę, rozwijać twórczość, wyrażać ekspresje oraz pobudzać dziecięcą wyobraźnię.

Podczas pracy Programem Terapii Ręki należy wyszczególnić:

- Metodę Ruchu Rozwijającego W. Sherborne – poprzez ćwiczenia ruchowe pobudza do poznawania ciała, nawiązywania kontaktu dotykowego i współpracy z innymi osobami,
 - Metodę Dobrego Startu – podzieloną na zadania rozwijające sferę ruchową oraz koordynację ruchowo – słuchową i ruchowo – słuchowo – wzrokową, umiejętności naśladowania i współdziałania,
 - program Oregoński – kształcenie wyszczególnionych umiejętności odnoszące się do sfery poznawczej, komunikacyjnej czy samoobsługowej,
 - Pedagogikę zabawy – wykorzystywanie zabaw ruchowych, ćwiczeń integrujących grupę, wyzwalających własną aktywność dziecka i pobudzających do nawiązywania interakcji,
 - Ćwiczenia relaksacyjne metodą Jacobsona- wykonywanie określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem i twarzą, po to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni organizmu,
- Metoda malowania dziesięcioma palcami- umożliwienie analizy elementów diagnostycznych swobodnego rysunku

Dobór metod dostosowany jest do indywidualnych potrzeb dzieci. Podczas zajęć stosowane są urozmaiczone formy ćwiczeń i środki dydaktyczne, przyrządy i przybory. Podczas zajęć wyzwala jest radość w dzieciach oraz miła atmosfera.

Zajęcia specjalistyczne – zajęcia korekcyjno-kompensacyjne - Dorota Chiniewicz

Celem nadrzędnym zajęć było stworzenie możliwości wszechstronnego rozwoju umysłowego, psychicznego i społecznego uczniom z trudnościami, rozwoju na miarę ich możliwości. Natomiast cele szczegółowe to:

- terapeutyczne: rozwijanie i usprawnianie zaburzonych funkcji. Wzmacnianie dobrze funkcjonujących analizatorów. Tworzenie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Podwyższanie motywacji do nauki i wiary we własne możliwości. Usuwanie następstw niepowodzeń szkolnych. Uczenie technik radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami szkolnymi.
- edukacyjne: rozwijanie spostrzegawczości. Usprawnienie grafomotoryki. Wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach uczniów. Ćwiczenie sprawności czytania, liczenia. Doskonalenie kształtnego i czytelnego pisma, przyspieszanie tempa pisania. Ćwiczenia w opracowywaniu tekstów. Kształcenie umiejętności rozumienia poleceń. Rozwijanie umiejętności praktycznych. Pogłębianie znajomości działań arytmetycznych i osiągania biegłości rachunkowej.
- ogólnorozwojowe: rozwijanie i kształcenie logicznego myślenia, pamięci, koncentracji uwagi. Usprawnianie koordynacji wzrokowo–ruchowej i słuchowo–wzrokowej. Wzbogacanie słownictwa uczniów. Wskazywanie sposobów radzenia sobie z problemami dnia codziennego. Wdrażanie do przeżywania pozytywnych emocji ze wspólnej pracy i własnych dokonań.

W zajęciach uczestniczyło dwóch uczniów, którzy na miarę swoich możliwości poszerzali i uzupełniali swoją wiedzę i umiejętności. Osiągnęli nieznaczne postępy w rozumieniu czytanego tekstu, sprawnościach pisania, czytania, liczenia, umiejętnościach matematycznych i przyrodniczych.