



DiverseMind

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego SPD

Ćwiczenie 1

ROZPOZNAWANIE I ROZWIJANIE MOCNYCH STRON UCZNIÓW Z SPD

Nazwa ćwiczenia

Aktywacja Sensoryczna „Bohaterskie Supermoce”

Cele ćwiczenia



Aby pomóc uczestnikom odkryć swoje mocne strony sensoryczne i aktywować swoje ciała w przyjemny, pozytywny sposób.





DiverseMind

Wprowadzenie

Ćwiczenie jest propozycją wpisującą się w szeroko rozumianą przestrzeń ćwiczeń wspomagających rozpoznawanie mocnych stron rozwojowych dziecka z SPD. To, w czym dziecko czuje się dobrze, jest punktem wyjścia do budowania poczucia własnej wartości, wiary we własne mocne strony i możliwości. Te mocne strony dziecka będą później determinować trudniejsze kroki terapeutyczne, takie jak zmaganie się i praca nad tym, co jeszcze nie mieści się w zakresie rozwojowym dziecka, co ze względu na specyfikę zaburzenia sprawia mu wciąż wiele trudności. Głównym celem ćwiczeń ukierunkowanych na rozpoznawanie mocnych stron dziecka z SPD jest stworzenie wspierającego i angażującego środowiska, w którym dzieci mogą rozpoznawać swoje mocne strony i rozwijać umiejętności motoryczne, świadomość ciała, koncentrację i pewność siebie poprzez ustrukturyzowane ćwiczenia. Szkolenie dla nauczycieli ukierunkowane na pracę z uczniami z SPD w grupie klasowej pozwala na praktyczne zapoznanie się z ćwiczeniami, które pomogą im lepiej zrozumieć trudności związane z przetwarzaniem sensorycznym ich uczniów. Proponowane narzędzie jest prostym ćwiczeniem wprowadzającym do zajęć, które jest spójne ze strukturą prowadzenia zajęć dla dzieci z SPD. Ze względu na specyfikę tych zajęć jako kompleksowego oddziaływania na różne sfery rozwoju, ćwiczenie to ma charakter aktywizujący i motywujący w pierwszej fazie zajęć ogólnych, stąd też nazywa się je „Aktywacją Supermocy Sensorycznych”.

Przebieg ćwiczenia

Krok 1 Wprowadzenie (2 minuty)

Zbierz uczestników w kręgu i zapytaj „*Jakie są twoje Supermoce (super sensory, super umiejętności)?*”. Spróbuj porozmawiać z nimi przez chwilę o ich mocnych i potężnych umiejętnościach. Niektórzy z nich mogą mówić o swoich mocnych stronach za pomocą gestów i mimiki twarzy – dobrze, jeśli potrafią wczuć się w swoje emocje całym ciałem i pokazać je niewerbalnie.

Krok 2 Rozpoznawanie mocnych stron uczestników (5 minut)

Zachęcaj ich do dzielenia się rzeczami, które robią dobrze (np. „Słyszę rzeczy z daleka”, „Uwielbiam miękkie tekstury”, „Poruszam się naprawdę szybko”). Daj im kartki papieru i ołówki i zachęć ich do rysowania symboli tych czynności i umiejętności.



DiverseMind

Krok 3 Aktywacja Supermocy (3-5 minut)

Przekaż polecenie uczestnikom: „Aktywujmy nasze supermoce sensoryczne za pomocą ruchu!”. Najpierw użyj tylko poleceń głosowych, a następnie spróbuj zmienić sposób na bardziej aktywny i wymagający – w ciszy eksponuj karty z symbolami wylosowanymi i przygotowanymi przez uczestników i czekaj na ich ruch związany z tymi poleceniami.

Krok 4 Aktywacja i ruch (5-7 minut)

Wymieniaj głośno różne ruchy superbohaterów, podkreślając jednocześnie mocne strony sensoryczne:

Super Stomp: Podskocz i wyląduj, mocno stawiając stopy na ziemi (pomaga rozwijać propriocepcję).

Orle uszy: Złóż dłonie za uszami i spaceruj, aby posłuchać różnych dźwięków.

Palce z piór: pocieraj dłonie o siebie, a następnie lekko zetknij ze sobą koniuszki palców (stymuluje to wrażliwość dotykową).

Rozciąganie w zwolnionym tempie: Wyciągnij ramiona wysoko, a następnie powoli się pochyl, dotykając palcami stóp.

Wariant: Należy pamiętać, że w przypadku uczestników wrażliwych na głośne dźwięki, zamiast instrukcji ustnych można stosować proponowane sygnały ręczne lub obrazki.

Czas trwania

Około 10-15 minut

Potrzebne materiały

Kilka kartek papieru, kredki do rysowania, nagrania dźwięków.



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.





DiverseMind

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego SPD

Ćwiczenie 2

ROZPOZNAWANIE I RADZENIE SOBIE ZE SŁABYMI STRONAMI UCZNIÓW Z SPD

Nazwa ćwiczenia

„Doświadczenia nauczycieli”

Cele ćwiczenia



- Zrozumienie, w jaki sposób dzieci z SPD reagują na różne bodźce sensoryczne.
- Rozumienie pojęcia nadwrażliwości na bodźce sensoryczne (np. dźwięki, światło).
- Dostosowanie przestrzeni szkolnej do potrzeb dzieci z SPD.
- Rozwijanie empatii i zrozumienia dla dzieci z SPD.



Wprowadzenie

Rozpoznawanie i radzenie sobie ze słabszymi stronami uczniów z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego (SPD) wymaga przemyślanego, cierpliwego i zindywidualizowanego podejścia. SPD wpływa na mózg przetwarzający informacje sensoryczne i może skutkować nadmierną lub niedostateczną wrażliwością na bodźce sensoryczne. Może się to objawiać na różne sposoby, takie jak trudności w środowisku szkolnym, interakcjach społecznych i codziennych czynnościach.

Pracując z grupą klasową, w której są również uczniowie z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, ważne jest wspieranie ich trudności, aby zrekompensować ich słabości. Nauczyciele mogą być w szczególny sposób przygotowani do podejmowania wyzwań związanych z terapią takich uczniów. Poprzez własne doświadczenia różnych aspektów trudności dzieci z SPD będą mogli lepiej zrozumieć specyfikę tych zaburzeń.

Poniższe ćwiczenia, przedstawione w kilku krokach, są otwartą propozycją dla nauczycieli, aby stymulować ich kreatywne podejście podczas warsztatów. Opierają się na sekcjach refleksyjnych, które są rodzajem werbalnego podsumowania własnych doświadczeń w omawianych obszarach trudności.

Przebieg zajęć

✓ **Etap 1 Rozpoznawanie trudności sensorycznych (15 minut)**

Cel: Zrozumienie, w jaki sposób dzieci z SPD reagują na różne bodźce sensoryczne.

Opis: Nauczyciele mogą przeprowadzić symulację, w której na przykład zakrywa się uszy, zakłada opaskę na oczy lub nosi ubrania o różnych fakturach - uczestnicy próbują poruszać się z zasłoniętymi oczami, próbują uczyć się w hałasie lub nakładają na siebie szorstki materiał lub ubranie, itp. Doświadczenia te pomogą nauczycielom lepiej zrozumieć, jak mogą czuć się dzieci z nadwrażliwością lub niewrażliwością na bodźce.

Pytania do refleksji: *Jakie trudności napotkałeś podczas zadania? Co było niekomfortowe w tej sytuacji?*

✓ **Etap 2 Rozpoznawanie nadwrażliwości sensorycznej (15 minut)**

Cel: Zrozumienie nadwrażliwości na bodźce sensoryczne (np. dźwięki, światło, faktury, itp.).

Opis: Nauczyciel wprowadza bodźce, które mogą wywołać nadwrażliwość u dzieci (np. głośne dźwięki, intensywne światło, różne faktury materiałów) i obserwuje reakcje uczestników. Zbiera informacje o tym, które bodźce powodować dyskomfort.

Pytania do przemyślenia: *Jakie strategie mogą pomóc dziecku poradzić sobie z nadwrażliwością sensoryczną? Jakie modyfikacje środowiskowe byłyby pomocne?*



DiverseMind

✓ **Etap 3 Aktywność regulująca pobudzenie sensoryczne (5–10 minut)**

Cel: Poznanie metod pomagających regulować pobudzenie sensoryczne.

Opis: Uczestnicy wykonują ćwiczenia oddechowe (np. oddychanie brzuszne) i stosują techniki uspokajające, takie jak głęboki nacisk ciała (np. poprzez owinięcie się kocem lub poduszkami) lub rytmiczne kołysanie. Nauczyciele uczą się, jak wdrażać te metody w klasie, aby pomóc dzieciom odzyskać równowagę sensoryczną.

Pytania do refleksji: *Jakie techniki okazały się skuteczne w radzeniu sobie z nadmierną stymulacją? Jakie zmiany można wprowadzić do codziennej rutyny szkolnej?*

✓ **Etap 4 Rozwiązywanie problemów i adaptacja przestrzeni (20 minut)**

Cel: Dostosowanie przestrzeni szkolnej do potrzeb dzieci z SPD.

Opis: Nauczyciele analizują przestrzeń w klasie i proponują zmiany, które mogą pomóc dzieciom z SPD. Zmiany te mogą obejmować: strefy ciszy, lepsze oświetlenie, specjalne maty do siedzenia, redukcję hałasu, dostosowanie dźwięków - mogą zapisać na papierze swoje sugestie i propozycje związane ze szczególnymi potrzebami dzieci z SPD. Mogą przygotować specjalny model planu budynku szkoły i graficznie narysować zmiany, które mogą pomóc dzieciom z SPD w codziennym funkcjonowaniu szkoły.

Pytania do refleksji: *Jakie zmiany w przestrzeni mogłyby pomóc zmniejszyć dyskomfort sensoryczny? Jakie strategie mogłyby sprawdzić się w codziennym funkcjonowaniu dzieci?*

✓ **Etap 5 Wczuwanie się w doświadczenia dziecka (20 minut)**

Cel: Zwiększenie empatii i zrozumienia dla dzieci z SPD.

Opis: Nauczyciel wciela się w rolę dziecka z SPD, doświadczającego sytuacji, które mogą sprawiać trudności, takich jak intensywne światło, hałas, niewygodne ubranie itp. Ćwiczenie to ma na celu uświadomienie nauczycielowi, w jaki sposób różne bodźce mogą wpływać na dziecko.

Pytania do refleksji: *Jakie były uczucia podczas odgrywania ról? Jakie zmiany w zachowaniu mogą pomóc dziecku w codziennym funkcjonowaniu?*

Czas trwania

Około 90 minut

Potrzebne materiały

Duże arkusze papieru, kolorowe długopisy i kredki, markery, materiały i tkaniny o różnych fakturach, materiały do zakrycia oczu każdego uczestnika lub inne bodźce zakłócające, nagrania dźwiękowe różnych rodzajów hałasu.



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.





DiverseMind

Zaburzenia przetwarzania sensorycznego SPD

Ćwiczenie 3

UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE NAUCZYCIELI WSPIERAJĄCE UCZNIÓW Z SPD W KLASIE I W DOMU

Nazwa ćwiczenia

„Lustro” – odbijanie się w komunikacji

Cele ćwiczenia



Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania, empatii i jasnego wyrażania myśli.





DiverseMind

Wprowadzenie

Umiejętności miękkie odgrywają kluczową rolę w pracy nauczyciela, ponieważ są niezbędne do skutecznego zarządzania klasą, budowania relacji z uczniami, rodzicami i współpracownikami oraz reagowania na zmieniające się potrzeby edukacyjne. Podczas gdy umiejętności twarde, takie jak wiedza przedmiotowa, są oczywiście ważne, często to umiejętności miękkie decydują o jakości pracy nauczyciela i jego zdolności do wpływania na rozwój uczniów. Wysoki poziom umiejętności miękkich odgrywa ważną rolę w pracy nauczyciela z uczniami, którzy z powodu różnych deficytów mają trudności ze znalezieniem swojego miejsca w grupie klasowej - dotyczy to również dzieci z SPD. Umiejętności miękkie nauczycieli to zdolności i zachowania, których osoby w tej dziedzinie używają do pomyślnego wykonywania swoich obowiązków. Specyficzne trudności dzieci z SPD wymagają od nauczycieli specjalnego podejścia w celu wsparcia rozwoju emocjonalnego tych uczniów. To ćwiczenie to prosty sposób rozwijania umiejętności uczniów, a także nauczycieli podczas warsztatów, mający na celu rozwijanie umiejętności miękkich, takich jak empatia, wyrażanie myśli, słuchanie w celu poprawy umiejętności komunikacyjnych. Może być dobrym przykładem tego, w jaki sposób nauczyciele mogą ćwiczyć umiejętności komunikacyjne w grupie szkolnej, a także wspierać rozwój własnych kompetencji komunikacyjnych i społecznych.

Przebieg ćwiczenia

Krok 1 Wprowadzenie (5 minut)

Podziel uczestników na pary: w każdej parze będzie nauczyciel, który będzie mówił i nauczyciel, który będzie słuchał.

Krok 2 Opowieść o doświadczeniu (10 minut)

Osoba, która mówi, opowiada przez 3-5 minut o jednym ze swoich doświadczeń związanych z pracą w szkole. Może to być coś pozytywnego lub trudnego, co wydarzyło się w klasie. Osoba słuchająca nie przerywa, ale słucha aktywnie, zwracając uwagę na słowa, ton głosu, gesty i emocje.



DiverseMind



Krok 3 Refleksja (10 minut)

Po zakończeniu opowieści słuchacz zostaje poproszony o powtórzenie tego, co usłyszał, ale w formie refleksji: „Rozumiem, że...”, „Czy dobrze zrozumiałem, że...?”. Ważne jest, aby słuchacz starał się powtórzyć istotę przekazu, nie dodając własnych interpretacji ani nie oceniając sytuacji. Ponadto może zapytać o uczucia towarzyszące doświadczeniu, np. „Jak się czułeś w tej sytuacji?” lub „Co było dla ciebie najtrudniejsze?”.



Krok 4 Podsumowanie w parach (10 minut)

Po zakończeniu refleksji obie osoby dzielą się swoimi uczuciami. Mówca może opisać, jak się czuł, gdy jego doświadczenie zostało odzwierciedlone, a słuchacz może powiedzieć, jak łatwo lub trudno było mu poprawnie zrozumieć i odzwierciedlić przesłanie.



Krok 5 Omówienie grupowe (10 minut)

Cała grupa dzieli się swoimi wrażeniami z ćwiczenia: *Jakie były trudności w komunikacji? Co było najważniejsze w przekazaniu wiadomości? Jakie umiejętności warto rozwijać w codziennej pracy z uczniem?*

Czas trwania

Około 45 minut, biorąc pod uwagę zamianę ról między uczestnikami.

Potrzebne materiały

Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych materiałów.



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

